

SOEHNLE

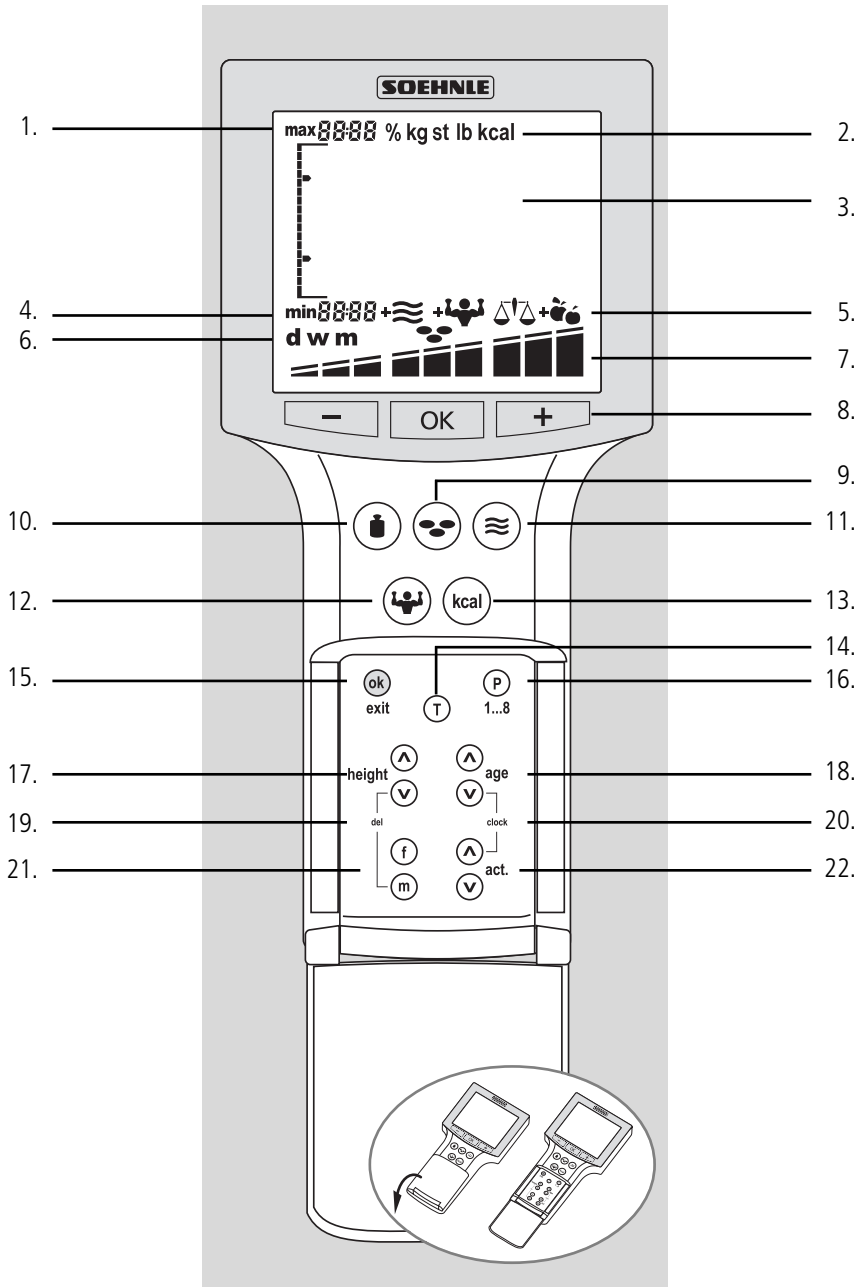
Body Balance Comfort FS5



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 обслуживанню
KULLAMA KILAVUZU
Οδηγίες χρήσης
NAVODILA ZA UPORABO
UPUTA ZA UPORABU



Deutsch	4
English	20
Français	36
Italiano	52
Nederlands	68
Español	84
Poertuguês	100
Svenska	116
Dansk	132
Suomi	148
Magyar	164
Polsku	180
Česky	196
по русском языку	212
Türkçe	228
Ελληνικά	244
Slovensko	260
Hrvatski	276



Tasten und Symbole**Inhalt**

1. Maximalwert	Einleitung	5
2. Einheiten	Wichtige Sicherheitshinweise	5
3. Anzeigefeld	Batterien einlegen	5
4. Minimalwert	Uhrzeit einstellen	6
5. Symbole für Körpermassenbestandteile und Empfehlungen	Installation	6
6. Anzeige der Trendzeiträume	Dateneingabe	7
7. Statusbalken	Körperanalyse	9
8. Statushinweis	Abruf der Analysewerte	10
9. Abruf von Körperfettanteil und -trend	Löschen von Personendaten	11
10. Abruf von Gewichtsanzeige und -trend	Ändern von Personendaten	11
11. Abruf von Körperwasseranteil und -trend	Umschalten der Trendkurve	11
12. Abruf von Muskelanteil und -trend	Trendanzeige	12
13. Abruf von Energieverbrauch und -trend	Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung	13
14. Umstellung der Trendzeiträume	Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen	16
15. Bestätigungstaste	Wichtige Hinweise	17
16. Auswahl des persönlichen Speicherplatzes	Meldungen	18
17. Eingabe der Körpergröße	Technische Daten	18
18. Eingabe des Alters	Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten	19
19. Löschstasten	Batterie-Entsorgung	19
20. Einstellung der Uhr	Konformitätserklärung	19
21. Eingabe des Geschlechts	Reinigung und Pflege	19
22. Eingabe des Aktivitätsgrades	Verbraucher-Service	19
	Garantie	19

Einleitung

Die Body Balance leistet einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Diese elektronische Körper-Analysewaage

- ▶ ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten Ihren Zustand hinsichtlich Gewicht, Körperfett-, Körperwasser-, Muskel-Anteil sowie den Energieverbrauch.
- ▶ zeigt Ihnen eine individuelle Auswertung der Analyseergebnisse mit persönlicher Handlungsempfehlung.
- ▶ zeigt Ihnen Trends wahlweise von Gewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil sowie den Energieverbrauch in Tages-, Wochen- oder Monatsschritten und den jeweiligen Normalbereich.
- ▶ besitzt ein separates Funkterminal mit 3 m Reichweite.
- ▶ verfügt über 8 Personenspeicher mit automatischer Personenerkennung.

Wichtige Sicherheitshinweise

Wenn Sie Ihr Körpergewicht bei Übergewicht verringern oder bei Untergewicht erhöhen möchten, sollten Sie vorher einen Arzt konsultieren! Jede Behandlung oder Diät bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt beginnen! 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.

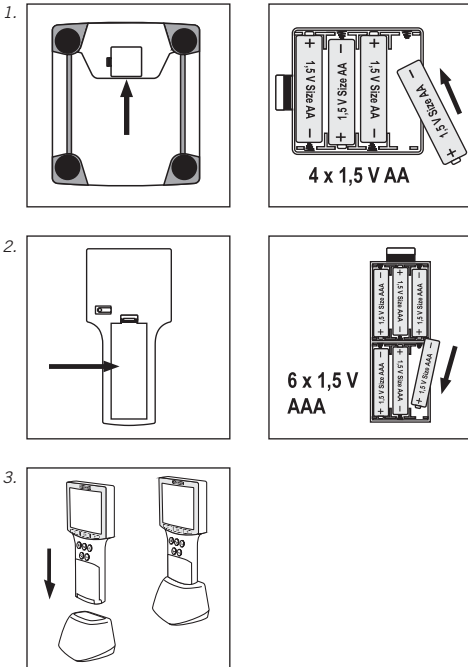
- ▶ Dieses Produkt ist nur zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.
- ▶ Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)

Batterien einlegen

1. In die Waage (4 x 1,5 V AA)
2. In das Bedienterminal (6 x 1,5 V AA)
3. Das Anzeige- und Bedienterminal kann wahlweise in der Hand gehalten oder mit der Aufstellhilfe auf einen Tisch oder in ein Regal gestellt werden.

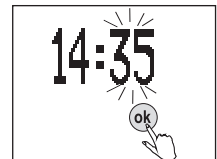
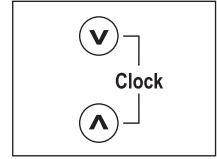
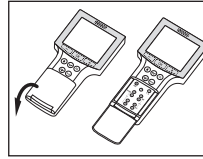
Bitte beachten Sie:

Wenn Sie das Anzeige- und Bedienterminal während des Wiegevorgangs in der Hand halten, addiert sich dessen Gewicht zum Körpergewicht.



Uhrzeit einstellen

1. Stunden einstellen (\wedge = plus, \vee = minus) und bestätigen (ok).
2. Minuten einstellen (\wedge = plus, \vee = minus) und bestätigen (ok).
3. Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt (Sommerzeit/Winterzeit) die Uhrzeit ändern wollen, dann kommen Sie durch gleichzeitiges Drücken der mit "clock" bezeichneten \vee/\wedge - Tasten in den Zeitmodus.



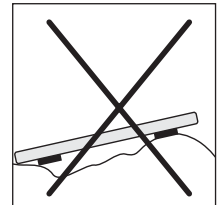
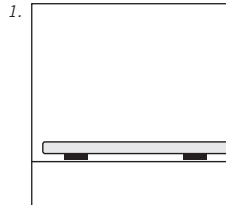
Installation

1. Waage auf einen ebenen und festen Untergrund stellen.

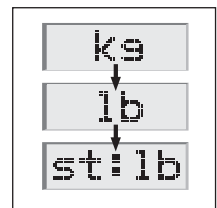
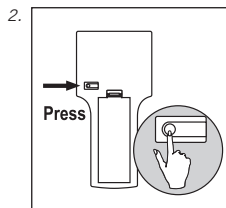
Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.

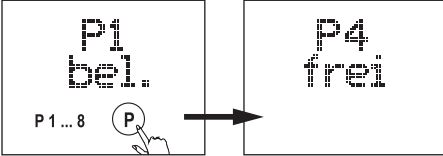
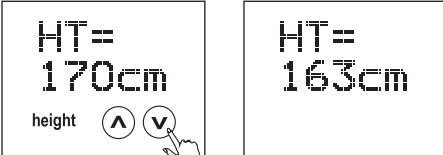
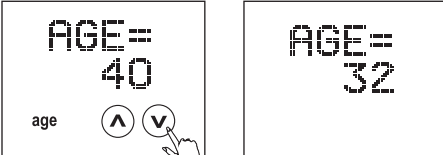
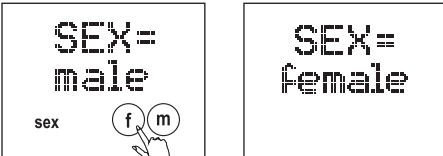


2. Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in.



3. Bedienterminal und Waage stehen über Funk in Kontakt. Funkgestützte Computerkomponenten, HIFI-Komponenten oder funkgesteuerte Spielsachen können eine Fehlfunktion verursachen (siehe Fehlermeldungen).



1. 
2. 
3. 
4. 

Dateneingabe

Für die richtige Funktion der Soehnle Body Balance ist es notwendig, dass die persönlichen Daten der jeweiligen Personen in das Anzeige- und Bedienterminal eingegeben werden und die Waage anschließend sofort barfuß betreten wird.

Wird während der Eingabe der Daten die Waage belastet, dann schaltet diese – sofern Funkkontakt zwischen Anzeige- und Bedienterminal und der Waage besteht – sofort in den Wäge- und Analysemodus und ist so lange nicht bedienbar, bis die Waage wieder in den Uhrmodus zurückgeschaltet hat (ca. 20 Sek. nach Entlasten der Waage).

1. Durch wiederholtes Drücken der Taste **(P)** einen freien Personenspeicherplatz wählen.
2. Körpergröße »height« einstellen
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. Alter »age« einstellen
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
4. Geschlecht »sex« auswählen
(**(m)** = männlich oder **(f)** = weiblich).

5. Gewünschten Wert des Aktivitätsgrades »act« einstellen (▲ = plus, ▼ = minus) . Dieser Wert ist für die Ermittlung des Energieverbrauchs notwendig.

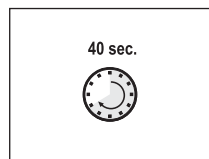
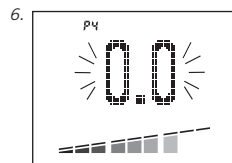
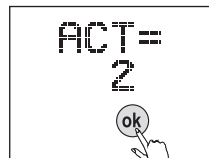
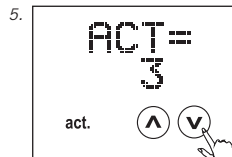
-
- 1 kaum körperliche Bewegung (max 2 Std./tgl.)
-
- 2 leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung
-
- 3 Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend
-
- 4 Sportler und Menschen mit viel Bewegung
-
- 5 Schwerarbeiter, Leistungssportler
-

6. Wenn alle Parameter eingegeben sind mit **ok**-Taste bestätigen. Sobald 0.0 blinkt und die Balkenanzeige läuft, Waage barfuß betreten.

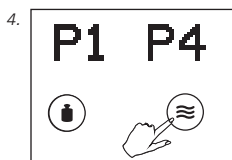
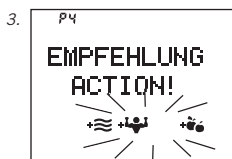
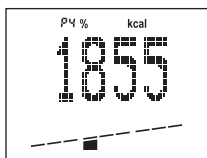
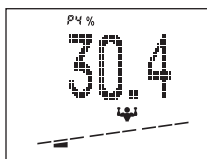
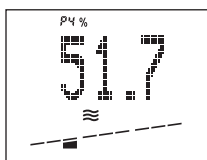
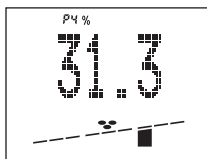
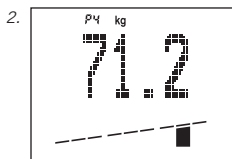
Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten für die spätere automatische Personenerkennung unerlässlich. Wird die Waage nicht oder mit Strümpfen oder Schuhen betreten, erscheint die Anzeige "ERROR" im Display und die Dateneingabe muss wiederholt werden.

Mit Betreten der Waage erfolgt die erste Körperanalyse. Die Waage verfügt über einen Time out-Modus.

Sie schaltet nach ca. 40 Sekunden ohne Tastenbedienung wieder zurück auf die Uhrzeit. Die Daten bleiben auch bei einem Batteriewechsel erhalten.



Körper-Analyse



Analyse ist nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein. Für eindeutige Ergebnisse die Waage möglichst unbedeckt und unter den gleichen Bedingungen (Uhrzeit, Essenseinnahme) betreten.

1. Waage betreten. Das Gewichts und eine laufende Balkenanzeige (~5 Sek.) werden angezeigt. Während dieser Zeit wird die Analyse durchgeführt. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.

2. Nach automatischer Personen-erkennung erfolgt erneut die Anzeige des Körpergewichts, des Körperfettanteils (☹), des Körperwasser-anteils (≡), des Muskelanteils (♣) und des Energieverbrauchs (kcal). Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten der Balkenanzeige.

3. Anschließend wird eine persönliche Handlungsempfehlung angezeigt.

Bedeutung der blinkenden Symbole:

- + ≡ Sie sollten mehr trinken.
- + ♣ Muskelaufbautraining wird empfohlen.
- + 🍎 Ernährungsumstellung wird empfohlen.
- ⚠ Ihre Analysewerte sind in Ordnung.

4. Waage verlassen. Die Waage schaltet automatisch ab.

In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung zu einem Personenspeicher nicht möglich. Angezeigt werden die Speicherplätze der Personen, die nicht unterschieden werden können.

Da die Messung bereits abgeschlossen ist, können Sie die Waage verlassen und Ihren persönlichen Speicherplatz mit der darunterliegenden Taste (🔴 oder ⏸) bestätigen. Dann werden Körpergewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil sowie der Kalorienbedarf angezeigt.

Eine herausragende Produkteigenschaft dieser Körperanalyse-Waage ist die automatische Personenerkennung. Zur Erkennung wird hauptsächlich das Körpergewicht herangezogen.

Benutzen mehrere Personen mit gleichem oder sehr ähnlichem Gewicht diese Waage, können in seltenen Fällen die Werte der falschen Person zugeordnet werden. Dies kann zu einer Verfälschung der Trendkurven führen.

Bei Veränderungen von mehr als ± 3 kg zwischen den einzelnen Messungen ist die automatische Zuordnung nicht mehr möglich und die Messung kann keiner Trendkurve zugeordnet werden. Dies kann der Fall sein, wenn man mehrere Tage nicht auf die Waage geht (z.B. Urlaub) oder sich in unterschiedlich schwerer Kleidung wiegt.

Abruf der Analysewerte

In diesem Fall wiederholen Sie die Dateneingabe auf Ihrem persönlichen Speicherplatz, wie unter Dateneingabe bereits beschrieben. Die bisherigen Messergebnisse bleiben dabei erhalten.

Bitte beachten Sie, dass auch nach einer Änderung von persönlichen Daten anschließend die Waage sofort barfuß betreten werden muss. Ansonsten wird die Änderung nicht gespeichert. Ab der nächsten Analyse werden die geänderten Daten berücksichtigt.

Bei Bedarf können die letzten Analysewerte und Trendkurven der gespeicherten Personen abgerufen werden.

1. Durch wiederholtes Drücken den gewünschten Speicherplatz (P1 ... P8) mit Taste (P) auswählen.

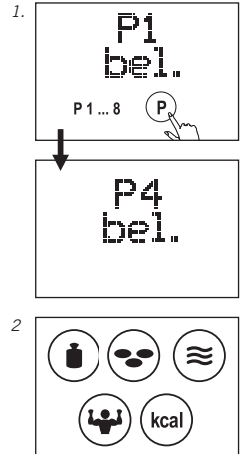
2. Taste des gewünschten Analysewertes drücken.

Der jeweils letzte Analysewert oder der Tagesmittelwert (bei mehreren Messungen am Tag) wird angezeigt.

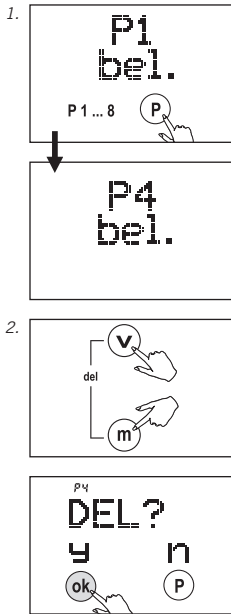
3. Durch erneutes Drücken der gleichen Analysewert-Taste gelangen Sie zu der jeweiligen Trendkurve.

4. Durch abermaliges Drücken einer Analysewert-Taste gelangen Sie zur persönlichen Handlungsempfehlung Ihrer letzten Analyse.

Nach 3 Minuten ohne Betätigung einer Taste schaltet die Anzeige wieder auf Uhrzeit.



Löschen von Personendaten



Wenn Daten einer Person - zusammen mit den Trendverläufen - komplett gelöscht werden sollen, dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Speicherplatz (P1 ... P8) mit Taste **(P)** auswählen.
2. Die mit »del« bezeichneten Tasten gleichzeitig drücken.

Drücken der **(ok)**-Taste löscht alle Daten dieser Person unwiderruflich.

Der Speicherplatz kann neu belegt werden.

Mit der **(P)**-Taste verlassen Sie den Löschvorgang und die Daten bleiben erhalten.

Ändern von Personendaten

Wenn sich zum Beispiel:

- das Alter um 1 Jahr erhöht (Geburtstag),
- die Körpergröße verändert (Kinder in der Wachstumsphase),
- der Bewegungstyp ändert,

dann können Sie die gewünschten Daten auf dem bereits belegten Speicherplatz ändern, wie unter »Dateneingabe« bereits beschrieben.

Bitte beachten Sie, dass auch nach einer Änderung von persönlichen Daten anschließend die Waage sofort barfuß betreten werden muss. Ansonsten wird die Änderung nicht gespeichert.

Ab der nächsten Analyse werden die geänderten Daten berücksichtigt.

Umschalten der Trendkurve

Während eine Trendkurve angezeigt wird, kann zwischen Tages-, Wochen- und Monatstrend umgeschaltet werden. Drücken Sie dazu die Taste **(T)**.

Trendanzeige

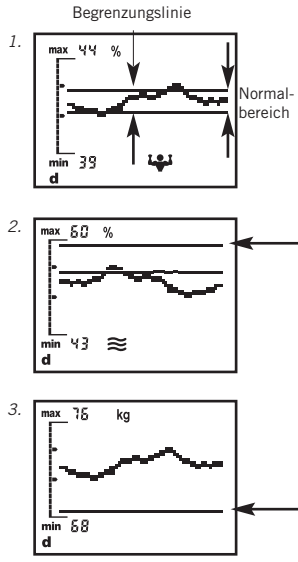
Bitte gehen Sie regelmäßig auf die Waage, damit die Kurve einen möglichst genauen Trend anzeigt.

In der Trendkurve werden 59 Werte angezeigt - eine entsprechende Anzahl von Messungen vorausgesetzt.

Bei mehreren Messungen am Tag wird ein einziger Mittelwert gespeichert.
 7 Tageswerte ergeben den Wochenmittelwert.
 30 Tageswerte ergeben den Monatsmittelwert.

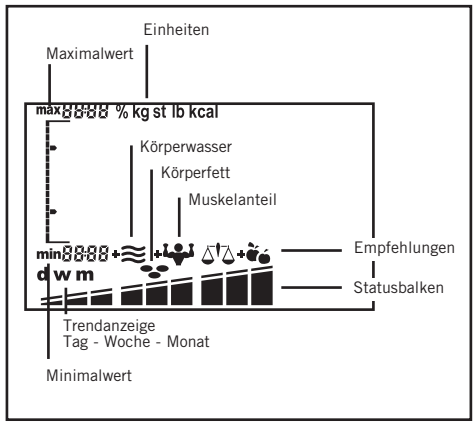
Der hinter "max" und "min" angegebene Wert entspricht dem Maximal- bzw. Minimalwert der Kurve - auf den nächsten ganzzahligen Wert auf- bzw. abgerundet.

1. Der für die jeweilige Person errechnete Normalbereich wird in der Trendanzeige durch den Bereich zwischen den Begrenzungslinien angezeigt.
2. Liegt eine Begrenzungslinie des Normalbereichs im Verhältnis zur Trendkurve außerhalb des Anzeigebereichs, dann wird die entsprechende Begrenzungslinie ganz am Rand angezeigt.
3. Wenn nur eine Linie ganz oben oder ganz unten gezeigt wird, dann heißt das, dass die gesamte Kurve über oder unter dem Normalbereich liegt.



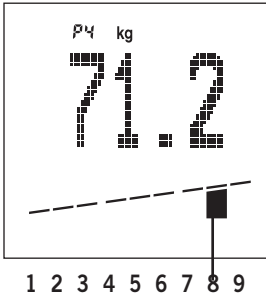
Die Anzeigesymbole Ihrer Körper-Analysewaage

- * Bedeutung der Symbole für Handlungsempfehlung:
- + ≍ Sie sollten mehr trinken
 - + ⚖️ Muskelaufbautraining wird empfohlen
 - + ⚖️ Ernährungsumstellung wird empfohlen
 - ⚖️ Ihre Analysewerte sind in Ordnung!

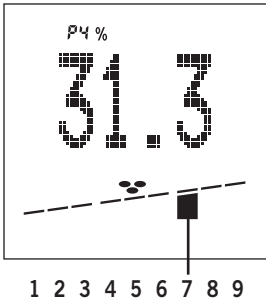


Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung

Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert



Beispiel:

Gemessener Körperfettanteil = 31,3 % vom Gesamtgewicht.
Dieser Wert liegt ca. 7 % über dem errechneten persönlichen Normalwert.

Darüber hinaus 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 sich in der Gesamtrechnung immer ein 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".

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

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

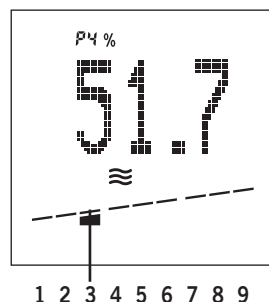
Während im Display der Körperwasseranteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

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%) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca 10%), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.

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



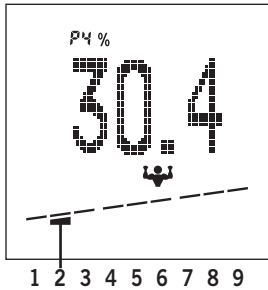
Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

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:

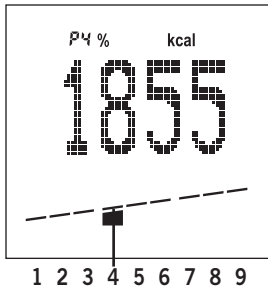
Gemessener Körperwasseranteil = 51,7 % vom Gesamtgewicht.

Dieser Wert liegt ca. 4 % unter 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 Energieverbrauch = 1855 kcal.
Dieser Wert liegt ca. 5 % unter dem errechneten Normal-Energieverbrauch

Muskelanteil

Während im Display der Muskelanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik 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 Energiereserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.

Beispiel: Gemessener Muskelanteil = 30,4 % vom Gesamtgewicht.
Dieser Wert liegt ca. 6 % unter dem errechneten persönlichen Normalwert.

Energieverbrauch

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

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

Grundumsatz
+ Leistungsumsatz
= Energieverbrauch

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

Abweichung vom persönlichen Normalwert

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

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 Medizin einnehmen
- ▶ Frauen in der Schwangerschaft
- ▶ Sportlern, die mehr als 10 Std. intensives Training in der Woche betreiben und einen Ruhepuls von unter 60/min haben
- ▶ Leistungssportlern und Bodybuildern.

Wichtige Hinweise

Wie wird richtig gemessen?

Die Messung sollte möglichst unbedeutet und barfuß erfolgen. Es sollte darauf geachtet werden, dass immer unter gleichen Bedingungen und zur gleichen Tageszeit gemessen wird (z. B. abends vor dem Abendessen).

Wie oft muss ich mich mit den Soehnle-Körperanalysewaagen messen?

Eigentlich bleibt das Ihnen überlassen. Wir empfehlen aber immer zum gleichen Zeitpunkt, unter gleichen Voraussetzungen, einmal am Tag zu messen. Der Tagesablauf mit Ess- und Trinkgewohnheiten, aber auch der Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. An der Körperanalysewaage macht sich dies durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar. Die Waage speichert den Mittelwert.

Kann man eine prozentuale Veränderung der Körpermassenanteile bereits am ersten Tag erkennen?

Es ist schon möglich, dass das Körper-Analysegerät unterschiedliche Werte anzeigt. Das liegt am schwankenden Wasserhaushalt im Laufe eines Tages und an der Tatsache, dass sich die körpereigenen Werte je nach Belastung verändern.

Gehen die gespeicherten Trendverläufe verloren, wenn die Daten eines Personenspeicherplatzes verändert werden?

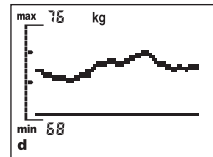
Nein. Erst wenn die Daten gelöscht werden.

Können die Messergebnisse von äußeren Einwirkungen beeinflusst werden?

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 die Waage wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

Wie entstehen die Trendkurven?

Tageskurve (day) bedeutet: Die Tagesmittelwerte der letzten 59 Tage werden angezeigt. Der letzte Wert wird immer rechts angefügt.



Wochenkurve (week) bedeutet:

Aus 7 Tageswerten wird ein Wochenmittelwert errechnet. Damit kann der erste Wochenmittelwert erst nach einer Woche erscheinen*. Die 59 letzten Wochenmittelwerte werden angezeigt.

Monatskurve (month) bedeutet:

Aus 30 Tagesmittelwerten wird ein Monatsmittelwert errechnet. Damit kann der erste Monatswert erst nach 30 Tagen erscheinen*. Es können bis zu 59 Monatsmittelwerte angezeigt werden.

* Deshalb empfehlen wir anfänglich einen Tagestrend zu wählen.

Was geschieht mit der Trendkurve, wenn ich mich nicht jeden Tag messe?

Dann interpoliert die Waage, mit der jeweils nächsten Messung, für jeden Tag dazwischen liegenden Tag die Werte und bildet daraus die Tagestrendkurven.

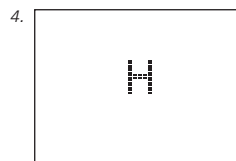
Meldungen

1. Batterien im Bedienteil (LOW BAT-T) oder der Plattform (LOW BAT-B) sind verbraucht. Bitte wechseln Sie immer alle Batterien der Waage oder des Bedienterminals gleichzeitig. Werden nur einzelne Batterien ersetzt, verringert sich die Batterielebensdauer.
2. Überlast: ab 150 kg.
3. Nicht plausibles Analyseergebnis: persönliche Programmierung überprüfen.
4. + 5. Schlechter Fußkontakt bzw. Kurzschluß:
Waage oder Füße reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten. Bei zu trockener Haut: Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.
6. Funkverbindung zwischen Waage und Bedienterminal ist gestört.

Die Reichweite des Funksignals und der ordnungsgemäße Betrieb sind von mehreren Faktoren abhängig: Batteriezustand, Standplatz und Anordnung, abschirmende Gegenstände, andere Geräte auf gleichem Frequenzband.

Unter dem Einfluss von elektrostatischen Entladungen kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Waage kommen. Entnahme und erneutes Einsetzen der Batterien beseitigt diese Störung.

Unter dem Einfluss von Störfrequenzen anderer Geräte kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Waage kommen. Diese Störung wird behoben, indem die anderen Geräte ausgeschaltet oder aus dem Bereich der Waage gebracht werden.



Technische Daten

- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Muskelanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Kalorienverbrauch: 1 kcal
- ▶ Körpergröße: 100-250 cm
- ▶ Alter: 10-99 Jahre
- ▶ 8 personenspezifische Speicherplätze
- ▶ Große LCD-Anzeige
- ▶ Messstrom: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Funkfrequenz: 433 MHz, Reichweite: 3m
- ▶ Batterien: 4 x 1,5 V AA für Waage und 6 x 1,5 V AA für Bedienterminal. Batterien im Lieferumfang enthalten.

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.

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

Konformitätserklärung

CE Dieses Gerät ist funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 1999/5/EG.

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.

Reinigung und Pflege

Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden und die Waage nicht in Wasser tauchen.

Verbraucher-Service

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

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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 (letzte Seite) und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

Keys and Symbols

1. Maximum value
2. Units
3. Display field
4. Minimum value
5. Symbols for body weight components and recommendations
6. Display of the trend periods
7. Status bar
8. Status indication
9. Accessing body fat proportion and trend
10. Accessing weight display and trend
11. Accessing body water proportion and trend
12. Accessing muscle proportion and trend
13. Accessing energy consumption and trend
14. Changing the trend periods
15. Confirm key
16. Selection of the personal memory
17. Inputting your height
18. Inputting your age
19. Delete keys
20. Adjusting the clock
21. Inputting your sex
22. Inputting your activity level

Content

Introduction	.21
Important advice	.21
Inserting batteries	.21
Setting the time	.22
Installation	.22
Data input	.23
Body analysis	.25
Accessing your analysis values	.26
Deleting personal data	.27
Changing personal data	.27
Switching between trend graphs	.27
Trend curve	.28
Individual recommendation	.29
Factors that influence the measurement readings	.32
Important notes	.33
Messages	.34
Technical data	.34
Disposal of old electrical and electronic equipment	.35
Disposal of spent batteries	.35
Compliance declaration	.35
Cleaning and care	.35
Consumer service	.35
Warranty	.35

Introduction

With the Body Balance you are making a crucial contribution to your health. These electronic body analysis scales have the following functions:

- ▶ With the help of your personal data and the recommendations of health and body composition experts, Body Balance tells you your condition regarding weight, proportions of fat, water and muscle in your body and your energy consumption.
- ▶ Individual assessment of the analysis result with personal recommendations on what to do.
- ▶ Optional display of the trends of weight, proportion of fat, water and muscle in the body and energy consumption in time intervals of days, weeks or months for each standard range.
- ▶ Separate radio controlled terminal with a range of 3 metres.
- ▶ 8-person memory with automatic person recognition

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.

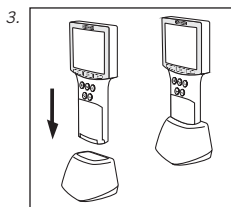
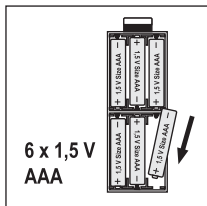
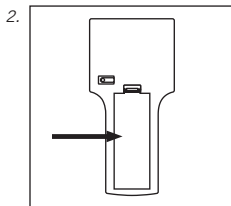
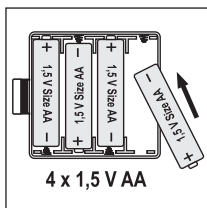
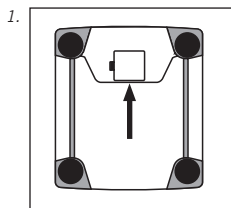
SOEHNLE will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance or for third party claims.

- ▶ 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.

Inserting batteries

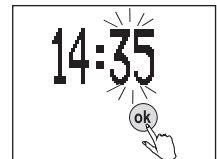
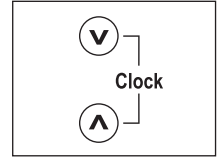
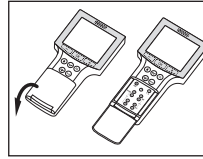
1. In the scale (4 x 1,5 V AA)
2. In the operation terminal (6 x 1,5 V AA)
3. The display and operation terminal may optionally be held in the hand or placed on a table or a shelf using the support.

Please note: if you hold the display and operation terminal in your hand during the weighing procedure, its weight is added to your body weight.



Setting the time

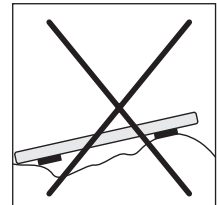
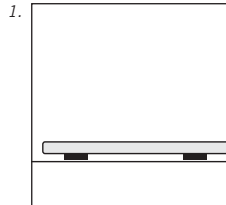
1. Set the hours (\wedge = plus, \vee = minus) and confirm (ok).
2. Set the minutes (\wedge = plus, \vee = minus) and confirm (ok).
3. If at a later time (summer time/winter time) you want to change the time, then you enter the time mode pressing the \vee/\wedge - keys marked "clock" at the same time.



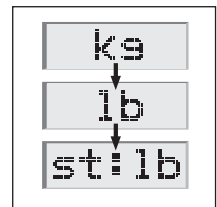
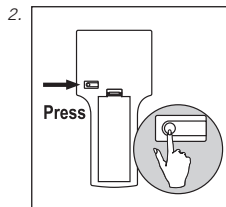
Installation

1. Place the scale on a firm, level surface.

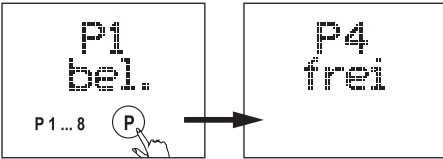
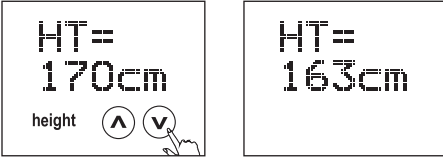
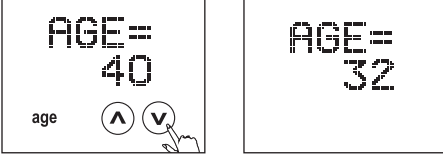
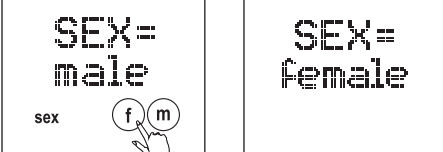
Attention!
Risk of slipping
if surface is wet.



2. Option of country-specific adjustment from kg/cm to lb/in or st/in.



3. Operation terminal and scale are in contact via radio control. Radio-control operated computer components, hi-fi components or radio-controlled toys may cause a malfunction. (see error messages).

1. 
2. 
3. 
4. 

Data input

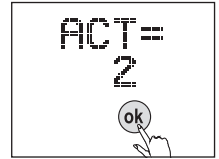
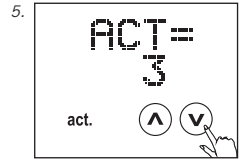
For correct operation of the Soehnle Body Balance, the personal data of the relevant person must be input into the display and operation terminal and he/she must then immediately step barefoot on to the scale.

If weight is placed on the scale during input of data, it then immediately switches - as long as there is radio contact between the display and operation terminal and the scale - to the weighing and analysis mode and it cannot be used again until the scale has switched back to the clock mode (about 20 seconds after weight is removed from the scale).

1. Select a free personal memory by repeatedly pressing the (P) key.
2. Input your height with "height" (▲ = plus, ▼ = minus).
3. Input your age with "age" (▲ = plus, ▼ = minus).
4. Select your sex with "sex" (♂ = male or ♀ = female).

5. Input your desired activity level with "act"
 (▲ = plus, ▼ = minus). This value is required
 for determining your energy consumption.

-
- 1 Scarcely any body movement (max. 2 hours/day)
-
- 2 Light, active, sitting and standing activity
-
- 3 Home and garden work, mainly standing, only occasionally seated
-
- 4 Sportspeople and people with a high level of activity
-
- 5 People involved in heavy work or high-level sport
-

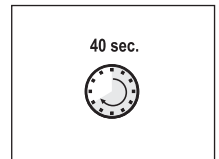
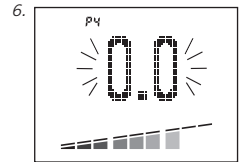


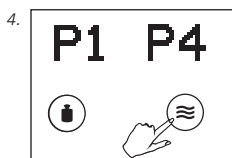
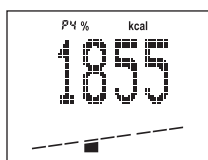
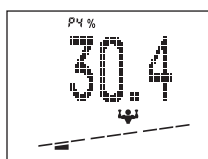
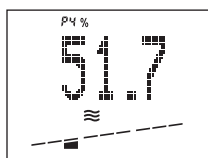
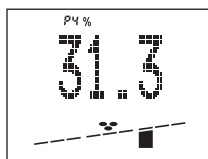
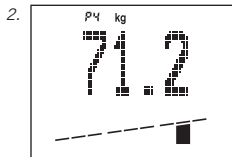
6. When all parameters have been input, confirm with
 the -key. As soon as 0.0 flashes and the bar display is
 operating, step on the scale barefoot.

The first measurement is indispensable to the storage of the data for later automatic person identification. If you step on the scale in socks/stockings or shoes or you do not step on it, the message "ERROR" appears in the display and data input must be repeated.

The first body analysis is performed when you step on the scale. The scale has a time-out mode.

It switches back to the time after about 40 seconds if the keys are not touched. Data are retained even when batteries are changed.





Body analysis

Analysis is only possible barefoot. Personal data must have been input in advance.

For meaningful results step on the scale unclothed whenever possible and always under the same conditions (time of day, food intake).

1. Step on the scales. Your weight is then displayed and, as long as the display lasts (~5 sec.), so is a bar display. Hold still until the analysis is completed.
2. After automatic personal recognition the display once more shows the body weight, the proportions of fat (♣), water (≍), and muscles (♣) in the body and the energy consumption (kcal). The normal range of the relevant person lies in the 3 middle sections of the bar display.
3. Then a personal action recommendation is displayed.

Meaning of the symbols:

- + ≍ You should drink more!
- + ♣ Muscle-building training is recommended!
- + ♣ Change of diet is recommended!
- ⚖ Your analysis figures are fine!

4. Step off the scale. The scale switches off automatically.

In rare cases automatic assignment to a personal memory is not possible. The memories of the persons who cannot be distinguished are displayed.

Since the measurement has already been taken, you can step off the scale and confirm your personal memory with the key located below it (⏏ or ⏏). Then your body weight, proportions of body fat, body water and muscle as well as your calorie requirements are displayed.

One outstanding feature of this body analysis scale product is automatic personal identification. Identification is achieved mainly by body weight. If several people with the same or very similar weights use this scale, in rare cases the values may be assigned to the wrong person. This may lead to errors in the trend graphs.

In the event of changes of over ± 3 kg between individual measurements, automatic identification is no longer possible and the measurement cannot be assigned to any trend graph. This may be the case if you do not step on the scale for several days (e.g. holiday) or you weigh yourself in clothing of different weights.

In this event repeat the data input to your personal memory as already described under Data Input. Then the measurement results to date will be retained.

Please note that after changing your personal data you must then immediately also step on the scale barefoot. Otherwise the change will not be stored. The changed data will be taken into account from the next analysis onwards.

Accessing your analysis values

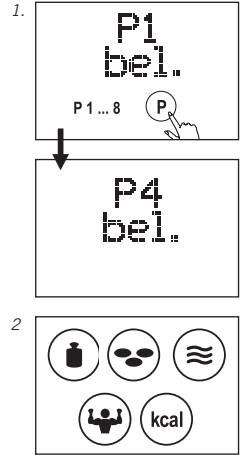
The latest analysis values and trend graphs of the people stored can be accessed on demand.

1. Select the desired memory (**P1 ... P8**) by repeatedly pressing the **(P)** Key.
2. Press the key for the desired analysis value.

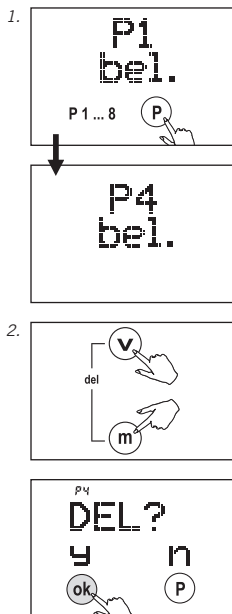
The last analysis value in each case or the day's average value (in the case of several measurements a day) is displayed.

3. By repeatedly pressing the same analysis value key you access the relevant trend graph.
4. By pressing an analysis value key once again you access your personal recommended action plan from your last analysis.

After 3 minutes without the keys being touched, the display switches back to the clock.



Deleting personal data



If data for a person - together with the trend history - are to be completely deleted, then proceed as follows:

1. Select memory (P1 ... P8) with the **(P)** key.
2. Press the keys marked "del" at the same time.

Pressing the **(ok)** key deletes all this person's data beyond recovery. The memory can be reused. Exit the delete procedure by pressing the **(P)** key and the data will be retained.

Changing personal data

If for example:

- the age is increased by 1 year (birthday),
- height changes (children in the growth phase),
- the activity level type changes,

then you can change the desired data in the already-input memory as already described under "Data input".

Please note that after changing your personal data you must then immediately also step on the scale barefoot. Otherwise the change will not be stored. The changed data will be taken into account from the next analysis onwards.

Switching between trend graphs

While a trend graph is being displayed, you can switch between the daily, weekly and monthly trend. Press the **(T)** key.

Trend curve

Please weigh yourself regularly so that the trend curve will be display a precise trend.

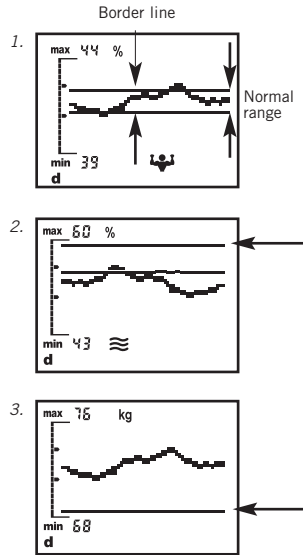
The trend curve can display up to 59 values, subject to a corresponding number of measurements.

In case of several measurements daily, one single median value is stored. The weekly median value is determined based on 7 daily values.

The monthly median value is determined based on 30 daily values.

The value displayed after "max" and "min" is the maximum or minimum value of the curve – rounded up or down to the next whole number.

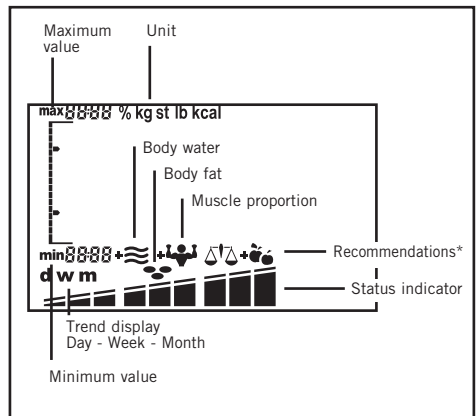
1. The calculated average range for the respective person will be displayed in the trend curve in the area between the boundary lines.
2. If a boundary line of the average value is positioned outside of the display range – in relation to the trend curve – the corresponding boundary line is displayed on the edge of the screen.
3. If only one line is displayed on the top or bottom, this means that the total curve is above or below the average range.



The display symbols of your analysis scale

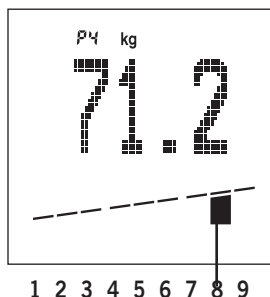
* Meaning of symbols for action recommendations:

- + ☰ You should drink more fluids!
- + 🏋️ Muscle growth training is recommended!
- + 🍏 Diet change is recommended!
- ⚖️ Your analysis values are ok!



Individual recommendation

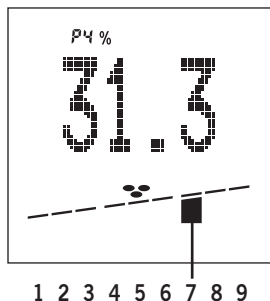
The Body Balance uses your personal data and the recommendations of health experts to determine your ideal weight and body fat level.



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

Difference compared with your individual standard value



Example:

Actual body fat proportion calculated = 31.3 % of total weight.
This value is about 7 % above the calculated individual standard value.

In addition, it determines the percentage of total body water and muscle proportion. Please note that your muscles also contain body water and this is already covered by the body water analysis. Therefore the total analysis always shows a value above 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.

Proportion of body water

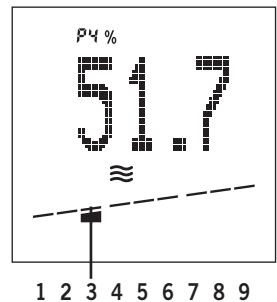
Whilst the proportion of water in the body in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it.

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.

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

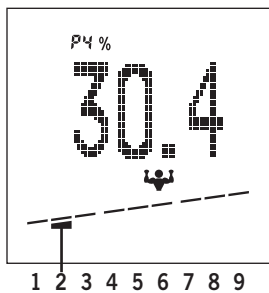


Difference compared with your individual standard value

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 %	

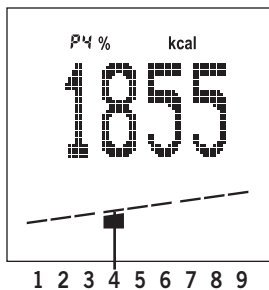
Example:

Calculated actual proportion of water in the body = 51.7 % of total weight. This value is about 4 % below the calculated individual standard value.



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:

Energy consumption measured = 1,855 kcal.
This value is 5% below the calculated normal level of energy consumption.

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

Example:

Actual proportion of muscle calculated = 30.4 % of total body weight.

This value is about 6 % below the calculated individual standard value.

Energy consumption

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

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

Basic rate
+ performance rate
= energy consumption.

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

Difference compared with your individual standard value

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

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
- ▶ 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

Important notes

How to measure correctly?

The measurement process should be performed unclothed, if possible, and barefoot. It is recommended to perform the measurements under similar conditions and at the same time of day (e.g. in the evenings before the evening meal).

How often should measurements be performed with Soehnle body analysis scales?

Actually, that is up to you. However, we recommend always measuring at the same time under the same conditions, once a day. The daily routine, eating and drinking habits, but also your lifestyle, influence the water content of your body. When using body analysis scales, this can affect deviations in the display. The scale stores the median value.

Is it possible to recognize a change in the percentage of body mass contents on the first day?

It is possible for the body analysis scale to display deviating values. This is caused by the changing water content of your body throughout the day and the fact that your body's own values change depending on stress.

Will stored trend curves be lost if the data of one memory slot is changed?

No. Only, if the data is deleted.

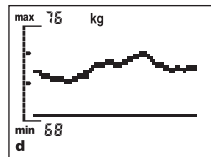
Can external influences impact the measurement values?

Extreme electromagnetic influences, e.g. operating a radio transmitter in the immediate proximity of the device, can influence the measurement results. After removal of the influence, the product will be fully functional again.

However, it might be necessary to switch the device off and back on.

How are trend curves created?

Daily trend curve (day) means: The daily median values of the last 59 days will be displayed. The last value will always be added to the right side.



Weekly curves (week) means:

A weekly median value will be determined based on 7 daily median values. Therefore, the first weekly median value can be displayed only after one week*.

The last 59 weekly median values will be displayed.

Monthly curve (monthly) means:

A monthly median value will be determined based on 30 daily median values. Therefore, the first monthly median value can be displayed only after one month*. Up to 59 monthly median values can be displayed.

* We therefore recommend to select a daily trend initially.

What happens to the trend graph if I don't measure myself every day?

Then the scale interpolates the values for each day in between with the next measurement in each case and creates the daily trend graphs from this.

Messages

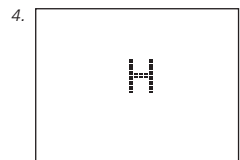
1. Batteries in the operator unit (LOW BAT-T) or the base (LOW BAT-B) low.
Please always replace all the batteries in the scale or in the operation terminal at the same time.
If only individual batteries are replaced, this shortens the life of the batteries.
2. Overload: From 150 kg.
3. Implausible analysis result – check individual programming.
4. + 5.
Bad foot-contact:
clean scale or feet or check for sufficient skin moisture.
6. If skin is too dry – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.
Interference with radio contact between scales and operator terminal.

The range of the radio signal and correct operation are dependent on several factors:

Battery condition, location and position, screening objects, other devices on the same frequency band.

Under the environment with electrostatic discharge, the 'Body Balance Comfort F5' could not maintain communication link and require the user to take off the battery and insert it again.

Under the environment with radio interference the 'Body Balance Comfort F5' could not maintain communication link and resume to normal when the interference stops.



Technical data

- ▶ Weighing capacity x graduation = max. 150kg x 100g
- ▶ Display resolution: body fat: 0.1%
- ▶ Display resolution: body water: 0.1%
- ▶ Display resolution: muscle mass: 0.1%
- ▶ Display resolution: energy consumption: 1 kcal
- ▶ height: 100–250 cm
- ▶ age: 10–99 years
- ▶ 8-person individual memory locations
- ▶ Size of LCD screen
- ▶ measuring circuit: 0.035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Radio frequency: 433 MHz, range: 3m
- ▶ Batteries:
 - 4 x 1,5V AA for the scales
 - 6 x 1,5 V AA for the operator terminal
 Batteries supplied with unit.

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.

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

Compliance declaration



This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 1999/5/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)

Cleaning and care

Only with a slightly damp cloth.

Do not use any solvents or abrasive substances and do not immerse the scales in water.

Consumer service

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

Ph: (08 00) 5 34 34 34

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.

Touches et symboles

1. Valeur maximale
2. Unités
3. Champ d'affichage
4. Valeur minimale
5. Symboles pour les composants de la masse corporelle et les recommandations
6. Affichage des périodes de tendance
7. Barres d'état
8. Remarque sur l'état
9. Recherche du pourcentage et de la tendance de graisse corporelle
10. Recherche de l'affichage et de la tendance du poids
11. Recherche du pourcentage et de la tendance d'eau corporelle
12. Recherche du pourcentage et de la tendance de muscles
13. Recherche de la dépense et de la tendance d'énergie
14. Changement des périodes de tendance
15. Touche de confirmation
16. Choix de l'espace de mémoire personnel
17. Entrée de la taille corporelle
18. Entrée de l'âge
19. Touche de suppression
20. Réglage de l'horloge
21. Entrée du sexe
22. Entrée du taux d'activité

Sommaire

Introduction	37
Avis de sécurité important	37
Remplacer les batteries	37
Installer l'horloge	38
Installation	38
Introduction des données	39
Analyse corporelle	41
Recherche de vos résultats d'analyse	42
Suppression des données personnelles	43
Modification des données personnelles	43
Basculement de la courbe de tendance	43
Affichage de la tendance	44
Recommandation individuelle	45
Facteurs qui influencent les résultats de mesure	48
Remarques importantes	49
Messages	50
Données techniques	50
Traitement des appareils électriques et électroniques en fin de vie	51
Élimination des piles	51
Déclaration de conformité	51
Nettoyage et entretien	51
Service consommateurs	51
Garantie	51

Introduction

Grâce à la Body Balance, vous prenez votre santé en main. La balance électronique d'analyse corporelle comprend les fonctions suivantes :

- ▶ En se basant sur vos données personnelles et les recommandations d'experts en matière de santé et de corps, la Body Balance détermine votre situation par rapport à votre poids, au pourcentage de graisse corporelle, au pourcentage d'eau du corps, au pourcentage de muscles et à la consommation d'énergie.
- ▶ Evaluation individuelle du résultat de l'analyse avec des indications sur les mesures à prendre
- ▶ L'affichage au choix de la tendance du poids, du pourcentage de graisse corporelle, d'eau du corps et de muscles ainsi que la consommation d'énergie journalière, hebdomadaire ou mensuelle ainsi que de la plage normale respective.
- ▶ Terminal radio séparé avec 3m de zone déservie.
- ▶ mémoire de 8 personnes avec reconnaissance automatique individuelle

Avis de sécurité important

Quand il s'agit de perdre du poids à cause d'une surcharge pondérale ou de prendre du poids à cause d'une insuffisance de poids, il est nécessaire de consulter un médecin.

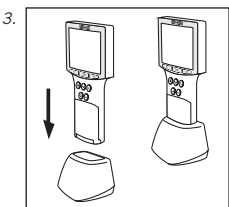
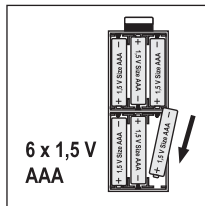
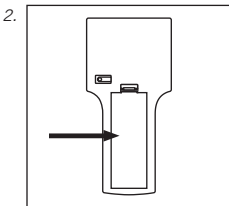
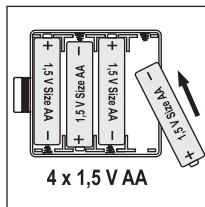
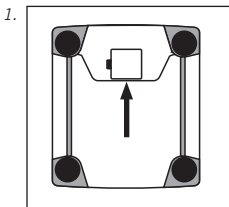
Veillez à ne pas commencer de traitement ou diète sans avoir consulté un médecin au préalable. Seul un médecin ou une personne qualifiée peut conseiller des programmes de gymnastique ou des cures d'amaigrissement en se basant sur les résultats obtenus. N'essayez pas de convertir les données pour vous-même. SOEHNLE ne sera pas tenu responsable d'éventuels dommages ou pertes causés par la Body Balance ni des réclamations de tiers.

- ▶ Ce produit ne s'emploie que chez soi et le consommateur doit en disposer à sa guise. Ce produit n'est pas destiné aux activités professionnelles des hôpitaux ou des installations médicales.
- ▶ Pas adapté aux personnes munies d'implants électroniques (pacemaker, etc.)

Remplacer les batteries

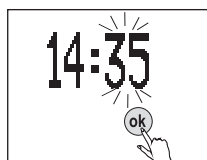
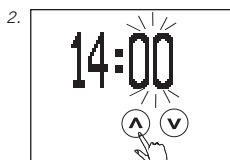
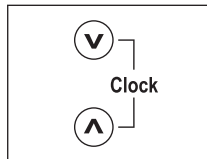
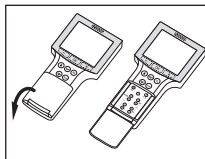
1. Dans la balance (4 x 1,5 V AA)
2. Dans le terminal de commande (6 x 1,5 V AA)
3. Le terminal d'affichage et de commande peut être au choix, tenu dans la main ou fixé sur un table ou une étagère à l'aide du dispositif de montage.

Veillez faire attention : lorsque vous tenez le terminal d'affichage ou de commande dans votre main pendant le processus de pesée, son poids s'ajoute au poids du corps.



Installer l'horloge

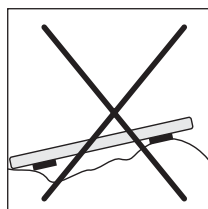
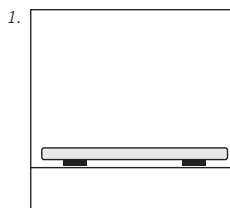
1. Réglage (▲ = plus, ▼ = moins) et confirmation des heures (ok).
2. Réglage (▲ = plus, ▼ = moins) et confirmation des minutes (ok).
3. Si vous souhaitez changer l'heure à un autre moment (heure d'été/d'hiver), vous accédez au mode temps en appuyant simultanément sur les touches ▼/▲ désignées par "horloge".



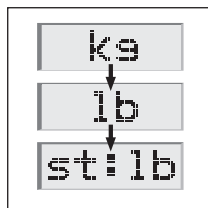
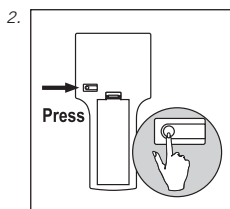
Installation

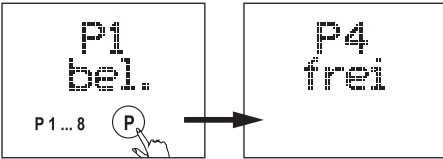
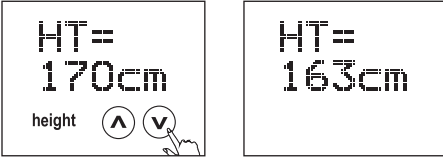
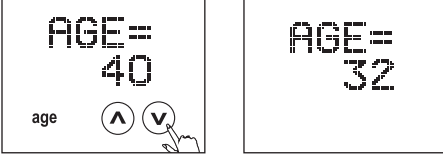
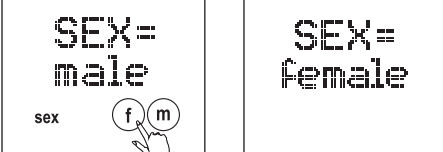
1. A chaque pesée, placez la balance sur une surface plate et stable.

Attention! Risque de glissement sur les surfaces mouillées.



2. Possibilité de convertir les unités de mesure en fonction du pays des kg/cm en lb/in ou en st/in.
3. Le terminal de commande et la balance restent en contact via la radio. Les composants d'ordinateur, les éléments HIFI ou les jeux qui sont commandés par radio peuvent provoquer des dysfonctionnements (cfr. Message d'erreur).



1. 
2. 
3. 
4. 

Introduction des données

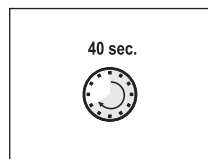
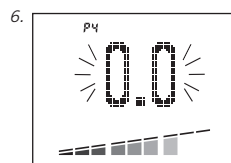
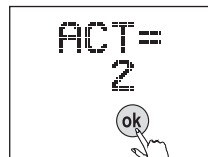
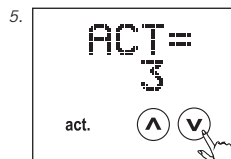
Pour utiliser la Body Balance Soehnle de manière optimale, il est nécessaire d'entrer les données personnelles de chaque personne dans le terminal de commande et ensuite de monter immédiatement sur la balance pieds nus.

Si la balance est encombrée pendant l'introduction des données, celle-ci va passer du mode de la balance au mode d'analyse, pour autant que le contact radio entre le terminal de commande et la balance soit établi, et elle ne pourra plus être utilisée tant que la balance n'est pas à nouveau connectée au mode de l'heure (20 sec après que la balance soit dégagée).

1. Choisir un espace de mémoire libre individuel en appuyant de manière répétée sur la touche **(P)**.
2. Régler la taille "taille" (**(^)** = plus, **(v)** = moins).
3. Régler l'âge "âge" (**(^)** = plus, **(v)** = moins).
4. Choisir le sexe "sexe" (**(m)** = masculin ou **(f)** = féminin).

5. Régler la valeur du type d'activité souhaité "activité" (▲ = plus, ▼ = moins). Cette valeur est nécessaire au calcul de la consommation d'énergie.

-
- 1 Peu d'activité corporelle (max. 2h/j)
-
- 2 Occupation aisée, active, assise ou debout
-
- 3 Travail dans la maison ou dans le jardin, principalement debout, par moments assis
-
- 4 Sportifs et personnes très active
-
- 5 Travailleur de force, sportif de haut niveau
-



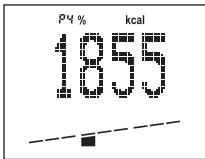
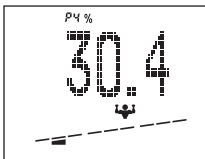
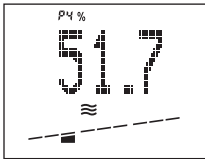
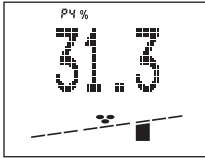
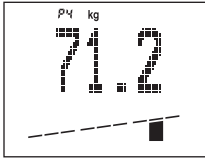
6. Quand tous les paramètres sont introduits, confirmer à l'aide de (ok). Dès que 0.0 clignote et que le fléau s'affiche, monter sur la balance pieds nus.

Il est indispensable d'effectuer la première pesée pour la mémorisation des données servant à la future reconnaissance automatique individuelle. Si l'on ne monte pas ou si l'on monte sur la balance avec des chaussettes ou des chaussures, le signal "ERROR" apparaît sur l'affichage et il est nécessaire d'introduire à nouveau les données.

Une fois être monté sur la balance, la première analyse corporelle commence. La balance dispose d'un mode de mise en veille. Après 40 secondes sans utilisation des boutons, l'heure s'affiche à nouveau sur la balance.

Les données sont également conservées lors du remplacement des piles.

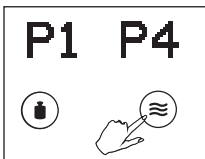
2.



3.



4.



Analyse corporelle

Il est indispensable d'être pieds nus pour effectuer une analyse. Les données personnelles doivent être introduites au préalable. Pour obtenir un résultat satisfaisant, montez si possible sur la balance en étant dévêtu et en suivant les mêmes conditions (heure, entrée d'aliments).

1. Monter sur la balance. Le poids s'affiche ensuite et, tant que l'analyse est en cours (~5 sec.), le fléau s'affiche également. Eviter de bouger jusqu'à la fin de l'analyse.
2. Une fois la reconnaissance automatique individuelle effectuée, l'affichage comporte à nouveau le poids, le pourcentage de graisse corporelle (☹), d'eau du corps (≡), de muscles (☺) et la consommation d'énergie (kcal). La plage normale pour chaque personne se trouve dans les 3 segments du milieu de l'affichage du fléau.
3. Finalement, des indications sur les mesures à prendre seront affichées.

Signification des symboles:

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

4. Quitter la balance. La balance se ferme automatiquement. Il est presque toujours possible de réaliser un classement automatique dans la mémoire individuelle. Les espaces de mémoire individuels qui ne peuvent pas être différenciés s'afficheront.

Une fois la pesée terminée, vous pouvez naturellement quitter la balance et confirmer votre espace de mémoire personnel à l'aide du bouton du bas (☹ ou ≡). Ensuite les données suivantes s'affichent : le poids, le pourcentage de graisse corporelle, le d'eau du corps, de muscles ainsi que les besoins caloriques.

Une propriété remarquable de la balance d'analyse corporelle et la reconnaissance automatique de personnes. On se sert principalement du poids du corps pour la reconnaissance.

Si plusieurs personnes de même poids ou de poids très similaire utilisent cette balance, les valeurs de la mauvaise personne peuvent être parfois classées. Cela peut entraîner un faussement de la courbe de tendance.

En cas de changement de ± 3 kg entre chaque mesure, le classement automatique n'est plus possible et la mesure ne peut être classée dans aucune courbe de tendance. Cela peut être le cas quand on n'emploie pas la balance pendant plusieurs jours (en vacances par exemple) ou si vous vous pesez dans des habits lourds.

Dans ce cas, vous répétez l'introduction de données sur votre espace de mémoire personnel comme déjà décrit sous l'introduction de données. Les résultats de mesure obtenus jusque là restent dès lors inchangés.

Veillez faire attention qu'il faut également après un changement de données personnelles monter directement sur la balance à pieds nus.

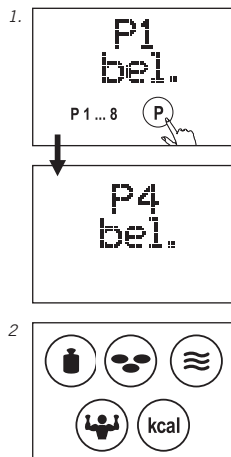
Autrement le changement ne sera pas enregistré. A partir de la prochaine analyse, les données modifiées seront prises en compte.

Recherche de vos résultats d'analyse

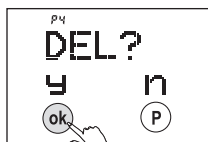
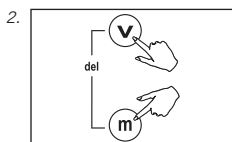
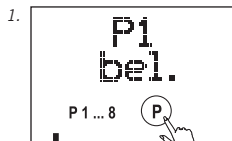
Au besoin, les derniers résultats d'analyse et courbes de tendances de la personne mémorisée peuvent être supprimés.

1. Choisir l'espace de mémoire souhaité (P1...P8) en appuyant de manière répétée sur la touche **(P)**.
2. Appuyer sur la touche du résultat d'analyse souhaité. Chaque résultat d'analyse ou la valeur moyenne journalière (en cas de mesures multiples par jour) s'affiche.
3. En appuyant à nouveau sur la même touche de résultat d'analyse, vous accédez aux courbes de tendance.
4. En appuyant une nouvelle fois sur une touche de résultat d'analyse, vous accédez aux mesures à prendre par rapport à votre dernière analyse.

Après 3 minutes sans utilisation des boutons, l'heure s'affiche à nouveau sur la balance.



Suppression des données personnelles



Si les données d'une personne doivent être supprimées entièrement, ainsi que l'évolution de la tendance, procédez alors comme suit :

1. Sélectionnez l'espace de mémoire (**P1 ... P8**) à l'aide du bouton **(P)**
2. Appuyer sur les touches " del " simultanément.

En appuyant sur la touche **(ok)**, toutes les données de cette personne sont supprimées de manière irrévocable.

L'espace de mémoire peut être à nouveau occupé.

A l'aide du bouton **(P)**, quittez le processus de suppression et les données sont conservées.

Modification des données personnelles

Lorsque par exemple:

- l'âge s'élève à 1 an (anniversaire),
- la taille du corps change (enfants en phase de croissance),
- le type de mouvement change, vous pouvez alors changer les données souhaitées sur l'espace mémoire déjà occupé, comme déjà décrit sous « introduction de données ».

Veillez faire attention qu'il faut également après un changement de données personnelles monter directement sur la balance à pieds nus. Autrement le changement ne sera pas enregistré.

A partir de la prochaine analyse, les données modifiées seront prises en compte.

Basculement de la courbe de tendance

Quand une courbe est affichée, il est possible de basculer entre la tendance journalière, hebdomadaire ou mensuelle. Actionnez pour ce faire la touche **(T)**.

Affichage de tendance

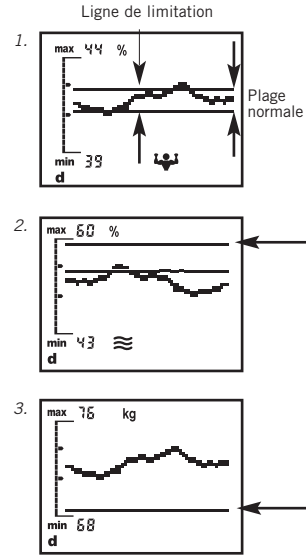
Veillez vous pesez régulièrement afin que la courbe affiche une tendance la plus exacte possible.

La courbe tendancielle peut afficher jusqu'à 59 valeurs. Un nombre correspondant de pesées est requis.

En cas de plusieurs pesées au cours d'une journée, une seule valeur moyenne est sauvegardée. 7 valeurs quotidiennes produisent la valeur hebdomadaire moyenne. 30 valeurs quotidiennes produisent la valeur mensuelle moyenne.

La valeur indiquée derrière « max. » et « min. » correspond à la valeur maximale ou minimale de la courbe, arrondie au chiffre rond inférieur ou supérieur suivant.

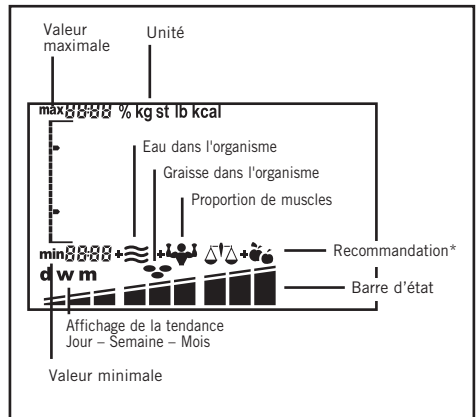
1. La zone normale calculée pour une personne est indiquée dans l'affichage de tendance par la zone située entre les deux lignes limites.
2. Si une ligne limite de la zone normale par rapport à la courbe tendancielle se trouve en dehors de la zone d'affichage, la ligne limite correspondante est affichée tout en bordure.
3. Si seulement une ligne est affichée tout en haut ou tout en bas, cela signifie que la courbe totale se situe au-dessus ou en-dessous de la zone normale.



Les symboles d'affichage de votre balance d'analyse

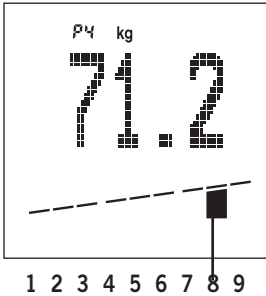
* Signification des symboles de recommandation d'action :

- + ≡ Vous devez boire davantage !
- + 🏋️ Un entraînement de développement musculaire est recommandé !
- + 🍎 Un changement d'alimentation est recommandé !
- ⚖️ Vos valeurs d'analyse sont normales !



Recommandation individuelle

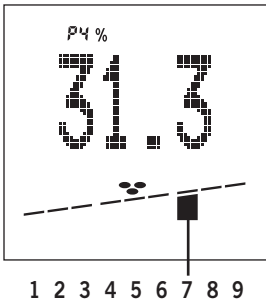
L'appareil Body Balance indique, sur la base de vos données personnelles et de recommandations d'experts en matière de santé, votre masse corporelle idéale en fonction de votre poids et de votre masse grasseuse.



BMI

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

Différence par rapport à votre valeur normale personnelle



Exemple:

Pourcentage de graisses du corps mesuré = 31,3 % du poids total.
Différence par rapport à votre valeur normale personnelle = + 7 %

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 ».

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

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 cœur, l'hypertension, etc. est très grand.

Un pourcentage de graisses du corps trop faible est tout aussi dangereux pour la santé. En plus des tissus adipeux épidermiques, le corps établit également des réserves de graisses importantes pour protéger les organes intérieurs et pour assurer les fonctions métaboliques importantes.

Si ces réserves essentielles de graisses sont attaquées, il peut y avoir des défauts du métabolisme. Si le pourcentage de graisses est inférieur à 10% chez les femmes, la menstruation peut s'arrêter. De plus, le risque d'ostéoporose augmente. Le pourcentage normal de graisses du corps varie en fonction de l'âge et surtout du sexe. La valeur normale chez la femme dépasse d'environ 10% celle de l'homme. Avec l'âge, la masse musculaire du corps diminue et le pourcentage de graisses du corps s'accroît.

Pourcentage d'eau du corps

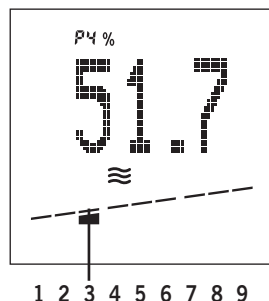
Lorsque le pourcentage d'eau du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

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



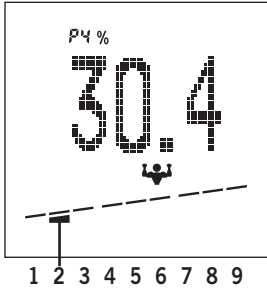
Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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:

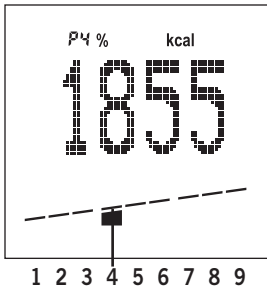
Pourcentage d'eau du corps mesuré = 51,7 % du poids total.

Cette valeur est inférieure d'environ 4 % à la valeur normale personnelle 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:

Consommation d'énergie calculée = 1855 kcal.
 Cette valeur est 5% inférieure à la consommation d'énergie normale 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.

Exemple:

Pourcentage de muscles mesuré = 30,4 % du poids total.
 Cette valeur est inférieure d'environ 6% à la valeur normale personnelle calculée.

Consommation d'énergie

Pendant que la consommation d'énergie est indiquée en kcal dans la zone d'affichage, un des 9 segments apparaît dans le graphique à barres ci-dessous.

La consommation d'énergie se calcule à partir des données personnelles, en tenant compte d'un facteur pour chaque type d'activité, et la répartition de la masse corporelle.

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

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

Difference compared with your individual standard value

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

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'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 qui ont un pouls au repos de moins de 60 pulsations par minute
- ▶ Sportifs qui font de la compétition et du body building

Remarques importantes

Comment se peser correctement?

Se peser si possible non habillé et pieds nus. Veiller à se peser toujours dans les mêmes conditions et au même moment de la journée (par. ex. le soir avant le dîner).

Combien de fois dois-je me peser à l'aide de la balance d'analyse corporelle Soehnle?

Ceci est laissé à votre libre appréciation. Nous recommandons cependant de toujours vous peser au même moment de la journée, dans des conditions identiques et une fois par jour. Le déroulement de la journée avec ses habitudes alimentaires (boire et manger), mais le style de vie ont également une influence sur l'équilibre hydrique. Ceci se remarque sur la balance d'analyse corporelle par des fluctuations de l'affichage. La balance enregistre la valeur moyenne.

Peut-on reconnaître une modification en pourcentage des prorata de masse corporelle déjà le premier jour?

Il est possible en effet que la balance d'analyse corporelle affiche des valeurs différentes. Ceci s'explique par un équilibre hydrique fluctuant au cours d'une journée et par le fait que les valeurs corporelles propres se modifient selon chaque contrainte.

Les courbes tendancielles sauvegardées sont-elles perdues si les données d'un emplacement mémoire pour une personne sont modifiées?

Non. Uniquement si les données sont effacées.

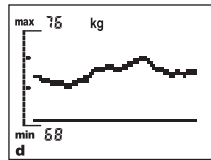
Les résultats de pesée peuvent-ils être influencés par des facteurs extérieurs?

Dans des conditions électromagnétiques extrêmes, par ex. lorsqu'un appareil radio fonctionne à proximité de la balance, il se peut que les valeurs affichées subissent une influence. Lorsque les interférences disparaissent, la

balance est à nouveau utilisable de façon conforme, éventuellement il est nécessaire de la remettre en marche.

Comment se constituent des courbes tendancielles ?

Courbe journalière (day) signifie : Les valeurs journalières moyennes des 59 derniers jours sont affichées. La dernière valeur est toujours ajoutée à droite.



Courbe hebdomadaire (week) signifie : Une valeur hebdomadaire moyenne est calculée à partir de 7 valeurs journalières. La première valeur hebdomadaire moyenne peut donc apparaître uniquement au bout d'une semaine*. Les 59 dernières valeurs hebdomadaires moyennes sont affichées.

Courbe mensuelle (month) signifie : Une valeur mensuelle moyenne est calculée à partir de 30 valeurs journalières moyennes. La première valeur mensuelle peut donc apparaître uniquement au bout de 30 jours *. Jusque 59 valeurs mensuelles moyennes peuvent être affichées.

* C'est pourquoi nous recommandons de sélectionner d'abord une tendance journalière.

Que se produit-il avec la courbe de tendance si je ne me mesure pas chaque jour ?

Alors avec la mesure suivante, la balance ajoute les valeurs pour chaque jour passé et forme ainsi des courbes de tendance journalières.

Messages

1. Piles usées: Balance: (LOW BAT-B), Terminal de commande (LOW BAT-T), Veuillez changer toutes les batteries de la balance ou du terminal simultanément. Si vous changez les batteries une à une, la durée de vie de celles-ci en sera considérablement réduite.
2. Surcharge : à partir de 150 kg.
3. Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.
4. + 5. Mauvais contact avec les pieds : nettoyer la balance ou les pieds ou veillez à ce que la peau présente une humidité suffisante. Si la peau est trop sèche – humidifier les pieds ou effectuer de préférence la mesure après un bain ou une douche.
6. Relation radio perturbée entre la balance et le terminal de commande.

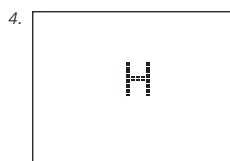
La portée du signal radio ou le fonctionnement régulier dépendent de plusieurs facteurs : L'état des piles, l'emplacement et la disposition, les objets encombrants, d'autres appareils sur la même bande de fréquence.

Les décharges électroniques peuvent provoquer une interruption de la liaison radio du „Body Balance Comfort F5“. Pour parer à ce problème, enlevez puis replacez la batterie.

Les sources radio externes peuvent également être à l'origine de l'interruption de la liaison radio du „Body Balance Comfort F5“. Le problème disparaît aussitôt que le signal externe est éteint.

Données techniques

- ▶ Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
 - ▶ Précision d'affichage : Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
 - ▶ Précision d'affichage : Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
 - ▶ Précision d'affichage : Pourcentage de muscles : 0,1%
 - ▶ Précision d'affichage : Consommation d'énergie: 1 kcal
 - ▶ Taille : 100–250 cm
 - ▶ Age : 10–99 ans
 - ▶ 8 emplacements de mémoire personnelle
 - ▶ Grand affichage à cristaux liquides
 - ▶ Courant de mesure : 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Fréquence radio : 433 MHz, Région desservie: 3m
 - ▶ Piles utilisées : 4 x 1,5 V AA par balance
6 x 1,5 V AA par terminal de commande
- Les piles sont fournies avec la balance.



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.

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

Déclaration de conformité

CE Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 1999/5/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.

Nettoyage et entretien

Utilisez uniquement un tissu légèrement humide. Ne pas employer de produits solvants ou abrasifs et ne pas mouiller la balance.

Service consommateurs

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

Tél. : (08 00) 5 34 34 34

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.

Tasti e simboli

1. Valore massimo
2. Unità
3. Pannello di visualizzazione
4. Valore minimo
5. Simboli per i componenti della massa corporea e consigli
6. Visualizzazione dei periodi dell'andamento
7. Barre di stato
8. Indicazione stato
9. Richiamo dell'andamento e della percentuale del grasso corporeo
10. Richiamo dell'andamento e della percentuale del peso
11. Richiamo dell'andamento e della percentuale di acqua nel corpo
12. Richiamo dell'andamento e della percentuale della massa muscolare
13. Richiamo dell'andamento e del consumo di
14. Conversione dei periodi dell'andamento
15. Tasto di conferma
16. Selezione degli spazi di memoria personali
17. Inserimento della statura
18. Inserimento dell'età
19. Tasto di annullamento
20. Impostazione dell'ora
21. Inserimento del sesso
22. Inserimento del grado di attività

Indice

Introduzione	.53
Per la vostra sicurezza	.53
Inserimento delle batterie	.53
Impostazione dell'ora	.54
Installazione	.54
Inserimento dati	.55
Analisi corporea	.57
Richiamo dei valori dell'analisi	.58
Eliminazione di dati personali	.59
Cambiamento dei dati personali	.59
Commutazione della curva di andamento	.59
Visualizzazione dell'andamento	.60
Consiglio individuale	.61
Fattori che influenzano il risultato dell'analisi	.64
Informazioni importanti	.65
Avvisi	.66
Scheda tecnica	.66
Trattamento del dispositivo elettrico od elettronico a fine vita	.67
Smaltimento delle batterie	.67
Dichiarazione di conformità	.67
Pulizia e manutenzione	.67
Servizio consumatori	.67
Garanzia	.67

Introduzione

Scegliendo Body Balance avete prestato un contributo decisivo per la vostra buona salute. Questa pesapersona elettronica con analizzatore di massa corporea dispone delle seguenti funzioni:

- ▶ Body Balance accerta in base ai dati individuali e ai suggerimenti degli esperti in materia di salute e Body Composition la vostra condizione riguardo al peso, alla percentuale di grasso, massa muscolare, acqua corporea e al consumo energetico.
- ▶ Valutazione individuale dei risultati dell'analisi con relative raccomandazioni sulle azioni a rimedio.
- ▶ Visualizzazione andamenti temporali - a scelta - del peso, della massa grassa, massa muscolare, dell'acqua corporea e del consumo energetico ad intervalli quotidiani, settimanali o mensili, e del rispettivo campo di normalità.
- ▶ Terminale radio separato con 3 m di portata
- ▶ 8 locazioni di memoria con auto-identificazione delle persone ad esse abbinata.

Per la vostra sicurezza

Quando si tratta di ridurre il peso in caso di obesità o, al contrario, di aumentarlo in caso di sottopeso, è consigliabile rivolgersi al medico. Sottoporsi a trattamenti e diete solo previa consultazione medica.

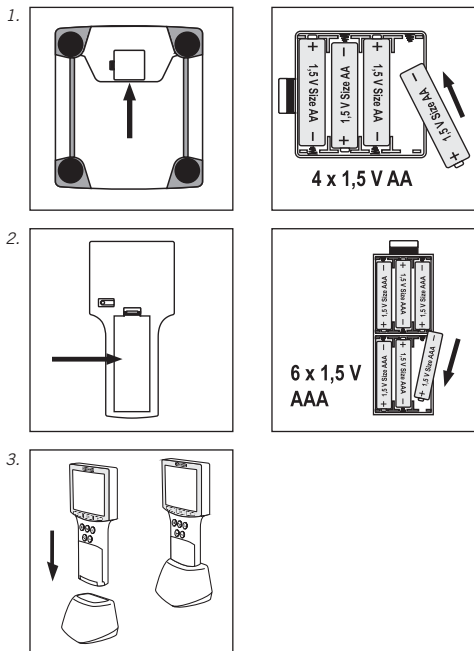
Le raccomandazioni sui programmi ginnici o cure dimagranti alla luce dei valori accertati, vanno date solo dal medico o da un'altra persona qualificata. Desistere dall'interpretare i dati senza nesso. SOEHNLE non si assume nessuna responsabilità per danni o perdite che possano risultare a voi stessi dall'uso di Body Balance o che vengano rivendicati da terzi.

- ▶ Il presente prodotto è destinato al solo uso domestico da parte del consumatore. Non è stato concepito per applicazioni professionali negli ospedali o istituzioni mediche.
- ▶ Il presente prodotto non è indicato ai portatori di dispositivi elettronici impiantati (pace maker etc.)

Inserimento delle batterie

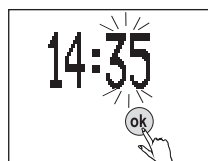
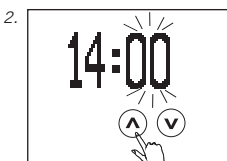
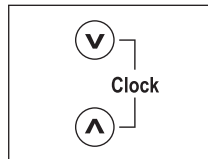
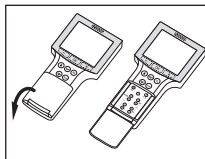
1. Nella bilancia
2. Nel terminale di comando (6 x 1,5 V AA)
3. Il terminale di visualizzazione e di comando può essere tenuto a piacere in mano oppure mediante il supporto può essere collocato su un tavolo o su uno scaffale.

Si prega di osservare quanto segue: quando durante il processo di pesatura il terminale di visualizzazione e di comando viene tenuto in mano, il suo peso viene addizionato al peso corporeo.



Impostazione dell'ora

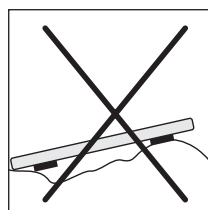
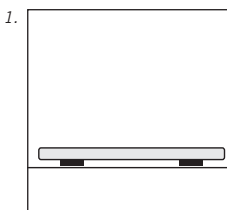
1. Impostazione delle ore (▲ = più, ▼ = meno) e conferma (ok).
2. Impostazione dei minuti (▲ = più, ▼ = meno) e conferma (ok).
3. Se in futuro (ora estiva/ora invernale) si desidera modificare l'ora, premendo contemporaneamente i tasti ▼/▲ indicati con "clock" si passa alla modalità Ora.



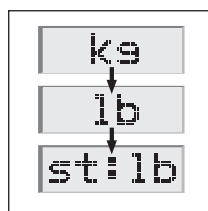
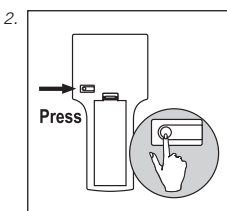
Installazione

2. Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile.

Attenzione!
Pericolo di scivolare in caso di superficie bagnata.

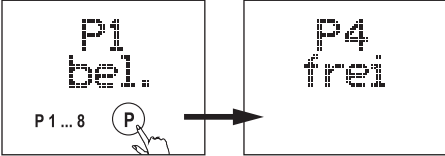
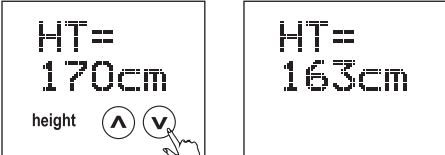
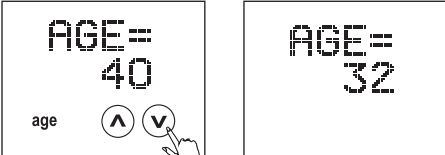
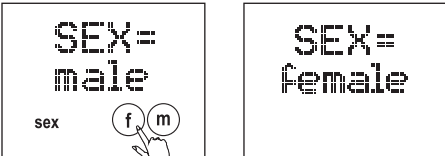


2. Possibilità di conversione delle unità specifiche al paese da kg/cm in lb/in o st/in.



3. Il terminale di comando e la bilancia sono in contatto via radio.

Dei componenti informatici supportati a onde radio, dei componenti Hi-Fi oppure dei giocattoli comandati via radio possono essere causa di malfunzionamenti (vedere messaggi d'errore).

1. 
2. 
3. 
4. 

Inserimento dati

Per il corretto funzionamento della Body Bilance di Soehnle è necessario che i dati personali delle rispettive persone vengano immessi nel terminale di visualizzazione e di comando e che successivamente si salga subito a piedi nudi sulla bilancia.

Se durante l'immissione dei dati la bilancia viene caricata, questa passa immediatamente alla modalità Pesare e Analisi (se esiste un contatto radio tra la radio e il terminale di visualizzazione e comando) e non è possibile comandarla fino a quando essa non passa di nuovo alla modalità Ora (circa 20 secondi dopo la rimozione del carico).

1. Premendo nuovamente il tasto **(P)** viene selezionato uno spazio di memoria libero.
2. Impostare la statura "height" (**(^)** = più, **(v)** = meno).
3. Impostare l'età "age" (**(^)** = più, **(v)** = meno).
4. Selezionare il sesso "sex" (**(m)** = uomo o **(f)** = donna).

5. Impostare il valore desiderato del grado di attività "act" (▲ = più, ▼ = meno). Questo valore è necessario per la determinazione del consumo di energia.

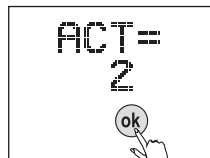
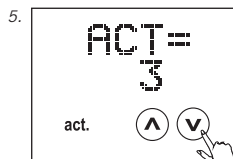
- 1 scarsa attività motoria (max 2 ore/giorno)

- 2 occupazione fisica leggera da sedentari, eretti

- 3 lavori di casa e giardino, perlopiù eretti, solo a volte seduti

- 4 atleti e soggetti con alta attività motoria

- 5 addetti ai lavori pesanti, atleti agonisti

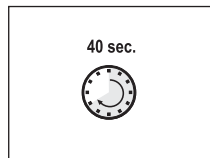
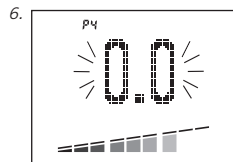


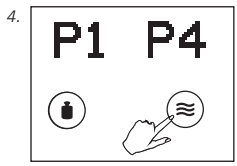
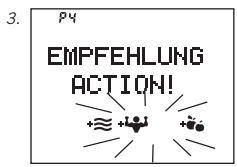
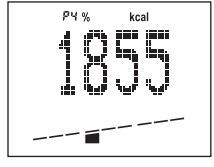
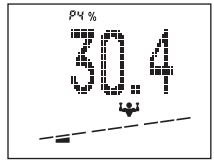
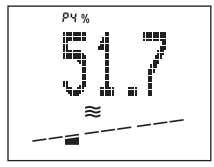
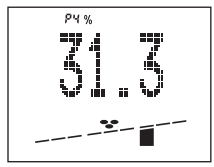
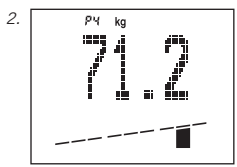
6. Confermare con il tasto (ok) quando tutti i parametri sono stati immessi. Salire a piedi nudi sulla bilancia non appena 0.0 lampeggia e la visualizzazione a barre inizia a scorrere.

La prima misurazione è indispensabile per la memorizzazione dei dati per il futuro riconoscimento automatico delle persone. Se non si sale sulla bilancia o si sale con calzini o scarpe, sul display appare il messaggio "ERROR" e bisogna inserire nuovamente i dati.

Salendo sulla bilancia avviene la prima analisi corporea. La bilancia dispone di una modalità Time out. Dopo circa 40 secondi essa passa nuovamente alla modalità Ora senza dover premere alcun tasto.

Anche in caso di sostituzione delle batterie i dati vengono conservati.





Analisi corporea

L'analisi è possibile solamente a piedi nudi. I dati personali devono essere stati inseriti precedentemente. Per dei risultati chiari salire sulla bilancia possibilmente svestiti e alle stesse condizioni (ora, assunzione di cibo).

1. Salire sulla bilancia. Sono ora indicati il peso e – per tutta la durata dell'analisi (~5 sec.) – una barra continua. Restare fermi fino alla fine dell'analisi.
2. Dopo l'auto-identificazione della persona appare nuovamente il peso, la percentuale di grasso (☹), la percentuale di acqua (≈), la massa muscolare (♣) e il consumo di energia (kcal). Il range di normalità del rispettivo soggetto si trova al centro dei 3 segmenti in cui è scomposta la visualizzazione a barra.

3. In seguito viene visualizzata l'azione raccomandata.

Significato dei simboli lampeggianti:

- + ≈ bere di più!
- + ♣ allenamento per costruzione muscolare!
- + ☹ cambiare abitudini alimentari!
- ⚖ i valori analizzati sono in ordine!

4. Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente.

In casi rari non è possibile un assegnamento automatico a una memoria personale. Vengono visualizzati gli spazi di memoria delle persone che non è possibile distinguere.

Poiché la misurazione è già conclusa, è possibile abbandonare la bilancia e confermare il proprio spazio di memoria con il tasto sottostante (☹ o ≈).

Successivamente vengono visualizzati il peso corporeo, la percentuale di grasso corporeo, di acqua nel corpo e di massa muscolare, nonché il fabbisogno di calorie.

Un'eccellente proprietà di questa bilancia di analisi corporea è il riconoscimento automatico delle persone. Ai fini del riconoscimento ci si avvale principalmente del peso corporeo. In casi rari i valori possono essere assegnati alla persona sbagliata se questa bilancia viene utilizzata da più persone con peso uguale o simile. Ciò può comportare un'alterazione delle curve di andamento.

In caso di variazioni superiori a ± 3 kg tra le singole misurazioni, l'assegnazione automatica non è più possibile e la misurazione non può essere assegnata ad alcuna curva di andamento. Questo può accadere quando non si sale sulla bilancia per più giorni (per es. in vacanza) oppure quando ci si pesa con vestiti dai pesi differenti.

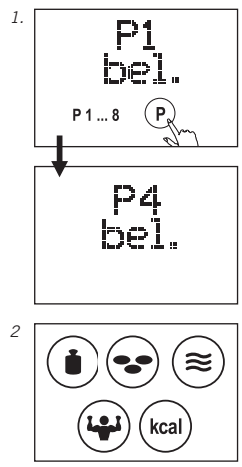
In questo caso ripetere l'introduzione di dati sullo spazio di memoria personale come già descritto al punto "Introduzione dati". I risultati di misurazione attuali vengono conservati.

Tenere presente che anche dopo una modifica di dati personali bisogna salire immediatamente sulla bilancia a piedi nudi. Altrimenti la modifica non viene memorizzata. I dati modificati vengono presi in considerazione a partire dall'analisi successiva.

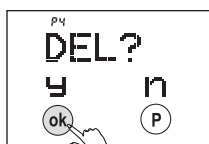
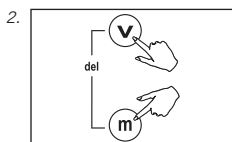
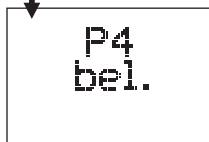
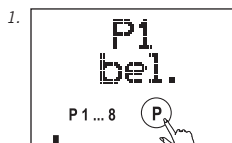
Richiamo dei valori dell'analisi

In caso di necessità è possibile richiamare gli ultimi valori di analisi e curve di andamento delle persone memorizzate.

1. Selezionare lo spazio di memoria desiderato (P1 ... P8) premendo nuovamente il tasto **P**.
2. Premere il tasto del valore di analisi desiderato. Vengono visualizzati l'ultimo valore di analisi oppure il valore medio giornaliero (nel caso di più misurazioni al giorno).
3. Premendo nuovamente lo stesso tasto del valore di analisi si giunge alla relativa curva di andamento.
4. Premendo ripetutamente un tasto del valore di analisi si giunge al consiglio dell'ultima analisi personale. Dopo 3 minuti senza premere un tasto la visualizzazione passa di nuovo alla modalità Ora.



Eliminazione di dati personali



Procedere come segue quando i dati di una persona, insieme ai corsi degli andamenti, devono essere completamente eliminati:

1. Con il tasto **(P)** selezionare lo spazio di memoria **(P1 ... P8)**.

2. Premere contemporaneamente i tasti indicati con "del".

Premendo il tasto **(ok)** vengono cancellati definitivamente tutti i dati di una persona.

Lo spazio di memoria può essere occupato di nuovo.

Premendo il tasto **(P)** viene abbandonato il processo di eliminazione e i dati vengono conservati.

Cambiamento dei dati personali

Per esempio quando:

- l'età aumenta di 1 anno (compleanno),
- cambia la statura (bambini nella fase di crescita),
- il tipo di movimento cambia,

è possibile modificare sullo spazio di memoria già occupato i dati desiderati, come descritto al punto "Inserimento dati".

Tenere presente che anche dopo una modifica di dati personali bisogna salire immediatamente sulla bilancia a piedi nudi. Altrimenti la modifica non viene memorizzata.

I dati modificati vengono presi in considerazione a partire dall'analisi successiva.

Commutazione della curva di andamento

Quando una curva di andamento è visualizzata è possibile commutare tra andamento giornaliero, settimanale e mensile.

A tale scopo premere il tasto **(T)**.

Visualizzazione dell'andamento

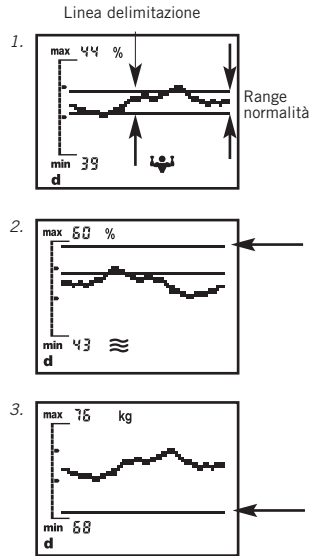
Salire regolarmente sulla bilancia, affinché la curva possa avere un andamento il più possibilmente preciso.

Nella curva di andamento possono essere visualizzati fino a 59 valori. A condizione di un corrispondente numero di misurazioni al giorno viene memorizzato un unico valore medio.

Il valore medio settimanale è dato da 7 valori giornalieri.
Il valore medio mensile è dato da 30 valori giornalieri.

I valori indicati con "max" e "min" corrispondono ai valori massimo e minimo della curva, arrotondati per eccesso o per difetto per il valore intero successivo.

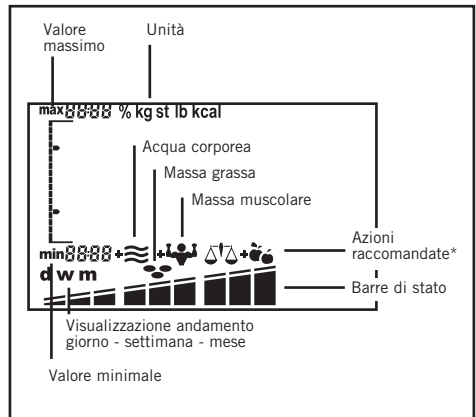
1. L'intervallo normale calcolato per le relative persone viene visualizzato nella curva di andamento dall'intervallo tra le linee di delimitazione.
2. Se, rispetto alla curva di andamento, una linea di delimitazione dell'intervallo normale si trova al di fuori dell'intervallo visualizzato, essa viene visualizzata completamente ai margini.
3. Se una linea viene visualizzata completamente in alto o completamente in basso, significa che l'intera curva si trova al di sopra o al di sotto dell'intervallo normale.



I simboli di visualizzazione della bilancia di analisi

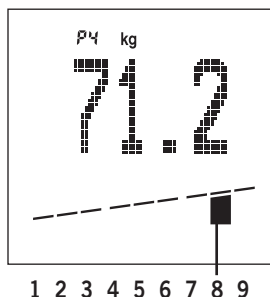
* Significato dei simboli per consiglio:

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



Consiglio individuale

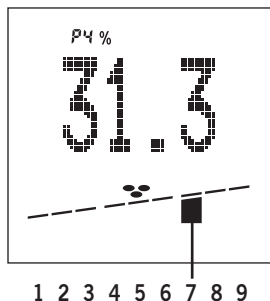
La Body Balance determina, in base ai dati personali e alle raccomandazioni di esperti della salute, lo stato individuale ideale in relazione al peso e alla percentuale di grasso corporeo.



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



Esempio:

Percentuale di grasso nel corpo misurata = 31,3 % del peso totale. Questo valore è superiore di circa 7% del valore personale normale.

Determina inoltre la percentuale totale di acqua corporea e di muscoli. Tenere presente che i muscoli contengono anche acqua, già conteggiata nell'analisi dell'acqua corporea. Pertanto nel calcolo totale si ottiene sempre un valore superiore a 100 %.

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.

Percentuale di acqua nel corpo

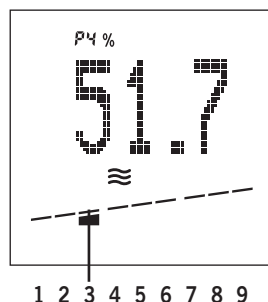
Mentre sul display viene indicata la percentuale di acqua nel corpo in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

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.

Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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

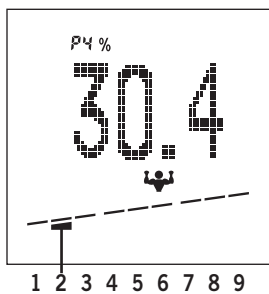


Allontanamento dal proprio valore normale

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 %	

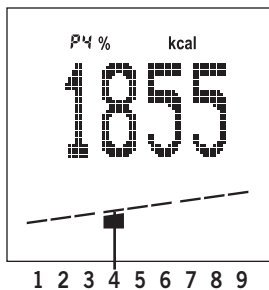
Esempio:

Percentuale di acqua nel corpo misurata = 51,7 % del peso totale.
Questo valore è inferiore di circa 4 % del valore personale normale.



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:

Consumo energetico rilevato: = 1855 kcal.
Questo valore è di ca. 5% inferiore al normale consumo energetico calcolato.

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.

Esempio:

Percentuale di massa muscolare misurata = 30,4 % del peso totale.
Questo valore è inferiore di circa 6 % del valore personale normale.

Consumo energetico

Durante la visualizzazione sul display del consumo energetico in kcal, sul sottostante diagramma a barra è evidenziato uno dei 9 segmenti.

Il consumo energetico viene calcolato sulla base dei dati personali, a cui si applica un fattore di correzione per il relativo tipo di attività motoria, e sulla base della distribuzione delle masse corporee rilevate.

Metabolismo basale
+ costo energetico attività
= consumo energetico

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

Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 15 %	consumo energetico molto basso
2	- 15 %	consumo energetico basso
3	- 10 %	
4	- 5 %	consumo energetico normale
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	consumo energetico alto
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

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
- ▶ Sportivi che svolgono un allenamento intensivo di più di 10 ore alla settimana e hanno un polso a riposo inferiore a 60/min
- ▶ Sportivi che svolgono attività agonistiche e culturisti

Informazioni importanti

Come avviene la misurazione in modo corretto?

La misurazione deve avvenire possibilmente svestiti e a piedi nudi. Bisogna far attenzione che essa avvenga sempre alle stesse condizioni e alle stesse ore della giornata (per es. alla sera prima di mangiare).

Ogni quanto devo effettuare la misurazione con gli apparecchi di analisi corporea di Soehnle?

La scelta spetta a voi. Noi consigliamo però di effettuarla alle stesse ore della giornata, alle stesse condizioni e una volta al giorno. Le abitudini del mangiare e bere quotidiano e anche lo stile di vita hanno però effetto sul bilancio idrico. Ciò viene evidenziato sull'apparecchio di analisi corporea attraverso delle oscillazioni sul display. La bilancia memorizza il valore medio.

E' possibile riconoscere un cambiamento della percentuale della massa corporea già al primo giorno?

È possibile che l'apparecchio di analisi corporea mostri valori diversi. Dipende infatti dalle oscillazioni del bilancio idrico nel corso della giornata e dal fatto che i valori propri del corpo variano a seconda degli sforzi.

Gli andamenti memorizzati vanno persi se si cambiano i dati di uno spazio di memoria?

No. Solo quando i dati vengono cancellati.

I risultati possono essere influenzati da fattori esterni?

A causa di influssi elettromagnetici estremi, per es. attivando un apparecchio radio nelle immediate vicinanze dell'apparecchio, è possibile che il valore visualizzato subisca delle alterazioni.

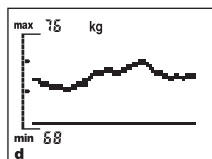
Terminata l'interferenza, la bilancia è di nuovo utilizzabile secondo gli scopi ed eventualmente è necessaria una sua riaccensione.

Come si formano le curve degli andamenti?

Curva giornaliera (day)

significa:

Vengono visualizzati i valori medi giornalieri degli ultimi 59 giorni. L'ultimo valore viene inserito sempre a destra.



Curva settimanale (week)

significa:

Da 7 valori settimanali viene calcolato un valore medio settimanale. Quindi il primo valore medio settimanale può essere visualizzato solamente dopo una settimana*.

Vengono visualizzati gli ultimi 59 valori medi settimanali.

Curva mensile (month)

significa:

Da 30 valori medi giornalieri viene calcolato un valore medio mensile. Quindi il primo valore mensile può essere visualizzato solamente dopo 30 giorni*. Possono essere visualizzati fino a 59 valori medi mensili.

* Per questo motivo noi consigliamo di scegliere all'inizio un andamento giornaliero.

Cosa succede alla curva dell'andamento se non effettuo la misurazione ogni giorno?

Con la misurazione di volta in volta successiva, la bilancia interpola i valori per i giorni mancanti e crea le curve di andamento giornaliero.

Avvisi

1. Batterie esaurite:
Nella bilancia (LOW BAT-B),
Nel terminal (LOW BAT-T).
Sostituire sempre contemporaneamente tutte le batterie della bilancia o del terminale di comando. Se vengono sostituite solamente batterie singole, si riduce la durata delle batterie.

2. Sovraccarico: a partire da 150 kg.

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

4. + 5.

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.

6. Collegamento ad onde radio tra bilancia e terminal disturbato.

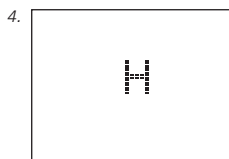
La portata del segnale ad onde radio e il regolare funzionamento dipendono da diversi fattori: carica delle pile, sito e disposizione, oggetti schermanti, altre apparecchiature sulla stessa banda di frequenza.

Le scariche elettriche possono causare un'interruzione del collegamento radio del "Body Balance Comfort F5". Per rimuovere il problema, estrarre le batterie e inserirle di nuovo.

Delle fonti radio esterne possono allo stesso modo causare un'interruzione del collegamento radio del "Body Balance Comfort F5". Il problema viene risolto non appena il segnale esterno viene disattivato.

Scheda tecnica

- ▶ Portata x scala = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
- ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
- ▶ Risoluzione: massa muscolare: 0,1%
- ▶ Risoluzione: Consumo energetico: 1 kcal
- ▶ Altezza: 100-250 cm
- ▶ Età: 10-99 anni
- ▶ Spazi di memoria specifici per 8 persone
- ▶ Ampio display LCD
- ▶ Corrente di misuraz.: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Radiofrequenza: 433 MHz, portata: 3m
- ▶ Pile: 4 x 1,5 V AA per la bilancia e 6 x 1,5 V AA per il terminal
- ▶ Pile comprese nella dotazione



Trattamento del dispositivo elettrico ed 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.

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

Dichiarazione di conformità

CE Questo apparecchio è schermato contro i radiorischi conformemente alla vigente direttiva 1999/5/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 riaccessato.

Pulizia e manutenzione

Passere solo un panno umido. Non usare solventi o abrasivi, non immergere nell'acqua.

Servizio consumatori

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

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Garanzia

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.

Toetsen en symbolen

1. Maximum waarde
2. Eenheden
3. Display
4. Minimum waarde
5. Symbolen voor lichaamsmassabestand-
delen en aanbevelingen
6. Weergave van de trendintervallen
7. Statusbalk
8. Statusaanwijzing
9. Lichaamsvetaandeel en -trend oproepen
10. Gewichtindicatie en -trend oproepen
11. Lichaamswateraandeel en -trend
oproepen
12. Spierenaandeel en -trend oproepen
13. Energieverbruik en -trend oproepen
14. De trendintervallen veranderen
15. Bevestigingstoets
16. Keuze van het persoonlijke geheugen
17. De lichaamsgrootte ingeven
18. De leeftijd ingeven
19. Wistoetsen
20. De tijd instellen
21. Het geslacht ingeven
22. De activiteitsgraad ingeven

Inhoudsopgave

Inleiding	.69
Belangrijke aanwijzingen	.69
Batterijen inleggen	.69
Tijd instellen	.70
Installatie	.70
Gegevensingave	.71
Lichaamsanalyse	.73
De analysewaarden oproepen	.74
Persoonlijke gegevens wissen	.75
Persoonlijke gegevens veranderen	.75
De trendcurve omschakelen	.75
Trendindicatie	.76
Individuele aanbeveling	.77
Factoren die het meetresultaat beïnvloeden	.80
Belangrijke aanwijzingen	.81
Meldingen	.82
Technische gegevens	.82
Verwijderen van gebruikte elektronische toestellen	.83
Batterijen afvoeren	.83
Conformiteitverklaring	.83
Reiniging en onderhoud	.83
Consumentenservice	.83
Garantie	.83

Inleiding

Met de Body Balance levert u een belangrijke bijdrage tot uw gezondheid. Deze elektronische lichaamsanalyse-weegschaal 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 gewicht, lichaamsvet-, lichaamswater-, spieraandeel en het energieverbruik.
- ▶ Individuele evaluatie van het resultaat van de analyse met aanbevelingen voor uw persoonlijk gedrag.
- ▶ Indicatie van de trends naar keuze van gewicht, lichaamsgewicht-, lichaamswater-, spieraandeel en energieverbruik in dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse stappen en de betreffende normale waarden.
- ▶ Separate radioterminal met een reikwijdte van 3 m.
- ▶ 8 personeengeheugens met automatische personenherkenning

Belangrijke aanwijzingen

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

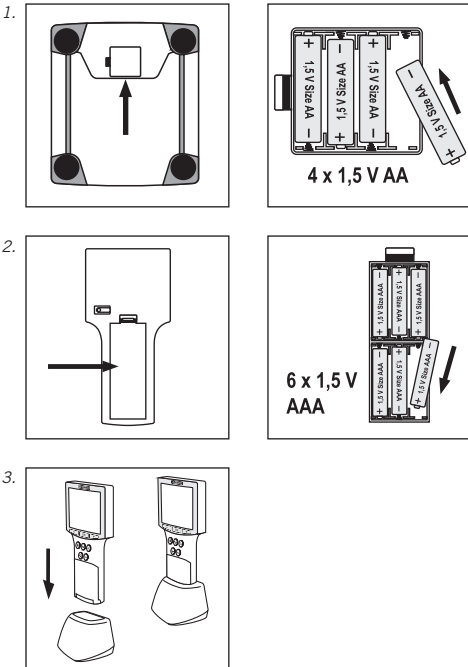
Aanbevelingen voor gymnastiekprogramma's of slankheidskuren op basis van vastgestelde waarden moeten door een arts of een andere gekwalificeerde persoon gegeven worden. Nooit proberen om de gegevens zelf om te zetten. SOEHNLE aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade of verliezen die door de Body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

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

Batterijen inleggen

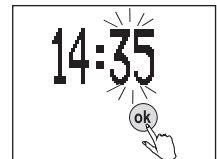
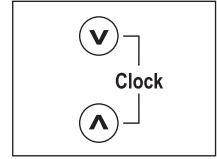
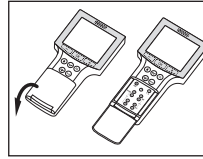
1. In de weegschaal (4 x 1,5 V AA)
2. In het bedieningspaneel (6 x 1,5 V AA)
3. Het bedieningspaneel kan naar keuze in de hand gehouden, op de tafel geplaatst, op de weegschaal blijven of aan de wand aangebracht worden.

Pas op:
wanneer u het indicatie- en bedieningspaneel tijdens het wegen in de hand houdt, dan wordt het gewicht van het paneel bij het lichaamsgewicht opgeteld.



Tijd instellen

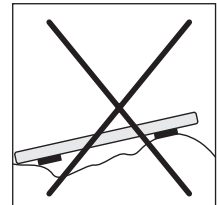
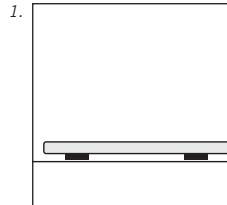
1. Uren instellen (▲ = plus, ▼ = minus) en bevestigen (ok).
2. Minuten instellen (▲ = plus, ▼ = minus) en bevestigen (ok).
3. Wanneer u op een later tijdstip (zomertijd/wintertijd) de tijd wilt veranderen, kan geraakt u door het gelijktijdig indrukken van de met de tekst "clock" uitgeruste ▼/▲ -toetsen in de tijdmodus.



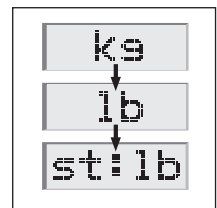
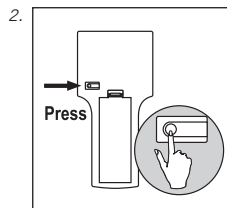
Installatie

1. De weegschaal op vlakke en vaste ondergrond plaatsen.

Pas op! Slipgevaar bij natte oppervlakken.



2. Mogelijkheid van de landspecifieke omstelling van kg/cm naar lb/in of st/in.
3. Bedieningspaneel en weegschaal staan via radio in contact. Radiogestuurde computercomponenten, HIFI-componenten of radiogestuurde spelletjes kunnen een storing veroorzaken (zie foutmeldingen).

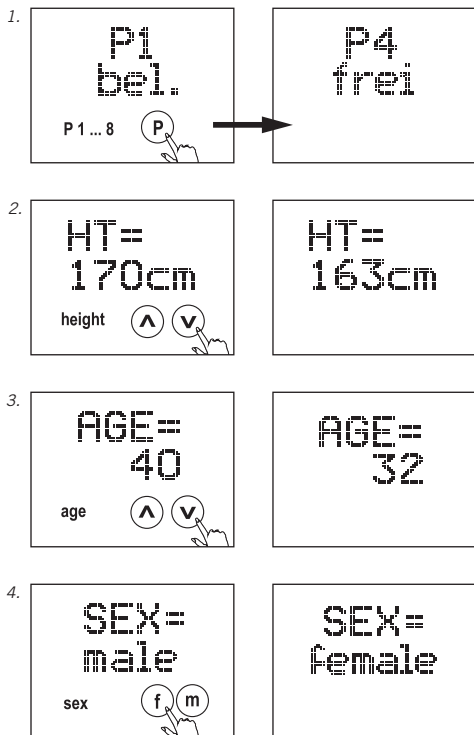


Gegevensingave

Voor het gebruik conform de voorschriften van de Soehnle Body Balance moeten de persoonlijke gegevens van de personen in kwestie in het indicatie- en bedieningspaneel ingegeven worden en moet de weegschaal daarna onmiddellijk blootsvoets betreden worden.

Wanneer de weegschaal tijdens de ingave belast wordt dan schakelt deze - indien er voetcontact tussen bedieningspaneel en weegschaal bestaat - onmiddellijk naar de weeg- en analysemodus en kan niet bediend worden tot de weegschaal opnieuw naar de uurmodus teruggeschakeld is (20 sec. nadat de weegschaal ontlast is).

1. Door de toets **(P)** herhaaldelijk in te drukken, een vrij personengeheugen selecteren.
2. De lichaamsgrootte "height" instellen (**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. De leeftijd "age" instellen (**(^)** = plus, **(v)** = minus).
4. Het geslacht "sex" selecteren (**(m)** = mannelijk of **(f)** = vrouwelijk).



5. De gewenste waarde van de activiteitsgraad "act" instellen (▲ = plus, ▼ = minus) . Deze waarde is noodzakelijk om het energieverbruik te berekenen.

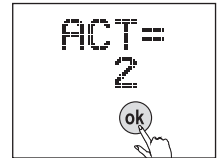
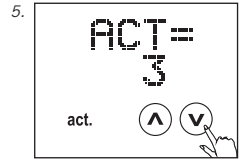
- 1 Nauwelijks lichaamsbeweging (max 2 uur/dag)

- 2 Lichte, actieve, zittende en staande activiteiten

- 3 Huis- en tuinwerk, hoofdzakelijk staande, slechts zelden zittend

- 4 Sportlui en mensen met veel beweging

- 5 Arbeiders die zware taken uitvoeren, professionele sportlui

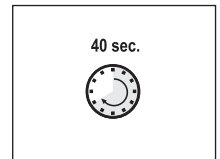
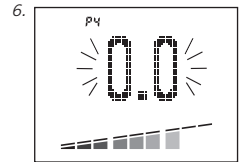


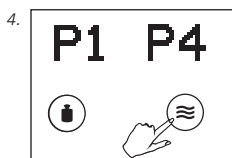
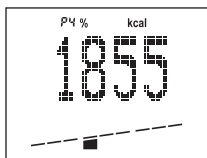
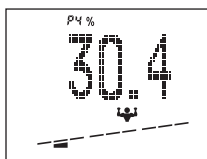
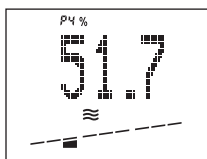
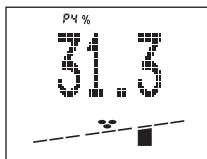
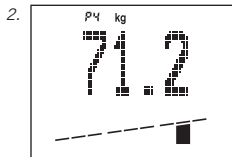
6. Wanneer alle parameters ingegeven zijn met de (ok)-toets bevestigen. Van zodra 0.0 flinkt en de balkindicatie loopt, blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

De eerste meting is voor het opslaan van de gegevens voor de latere automatische personenherkenning onontbeerlijk. Wanneer de weegschaal niet of met kousen of schoenen betreden wordt, verschijnt de indicatie. "ERROR" in het display en moeten de gegevens opnieuw ingegeven worden.

Na het betreden van de weegschaal vindt de eerste lichaamsanalyse plaats. De weegschaal beschikt over een time-out modus.

Deze schakelt na ca. 40 seconden zonder toetsenbediening naar de tijd terug. De gegevens blijven ook behouden wanneer de batterij vervangen moet worden.





Lichaamsanalyse

De analyse is enkel blootsvoets mogelijk.

De persoonlijke gegevens moeten op voorhand ingegeven zijn. Voor duidelijke resultaten, de weegschaal indien mogelijk naakt en onder dezelfde voorwaarden (tijd, hoeveelheid eten) betreden.

1. De weegschaal betreden.
Het gewicht wordt aangegeven en – zolang de analyse duurt (~ 5 sec.) – een lopende bakindicatie. Rustig staan blijven tot het de analyse gedaan is.
2. Na de automatische personenherkenning vindt opnieuw de indicatie van het lichaamsgewicht, van het lichaamsvetaandeel (☹), het lichaamsvochtaandeel (≡), het spieraandeel (☺) en het energieverbruik (kcal) plaats. De normale indicatie voor de persoon in kwestie ligt in de 3 middelste segmenten van de balkindicatie.
3. Daarna wordt een persoonlijke aanbeveling weergegeven.

Betekenis van de symbolen:

- + ≡ U zou meer moeten drinken!
- + ☺ Er wordt spieropbouwtraining aanbevolen!
- + ☹ Er wordt verandering van het voedingspatroon aanbevolen!
- ⚖ Uw analysewaarden zijn in orde!

4. De weegschaal verlaten.
De weegschaal schakelt automatisch uit.

Zelden is een automatische toewijzing naar het personeegeheugen niet mogelijk.

De geheugen-plaatsen van de personen, die niet onderscheiden kunnen worden, worden weergegeven.

Omdat de meting reeds gedaan is kunt u de weegschaal verlaten en uw persoonlijk geheugen met de daaronder liggende toets (⏻) of (⏹) bevestigen. Dan worden lichaamsgewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spierenaandeel en vereiste calorieën weergegeven.

Een uitstekende eigenschap van deze lichaamsanalyseweegschaal is de automatische personenherkenning. Voor de herkenning wordt hoofdzakelijk het lichaamsgewicht gebruikt. Wanneer meerdere personen met hetzelfde of een zeer gelijkwaardig gewicht deze weegschaal gebruiken dan kunnen zeer zelden de waarden aan de verkeerde persoon toegekend worden. Dit kan tot een vervalping van de trendcurven leiden.

Bij veranderingen van meer dan ± 3 kg tussen de verschillende metingen is de automatische toewijzing niet meer mogelijk en kan de meting niet aan een tendenscurve toegewezen worden. Dit kan het geval zijn wanneer men meerdere dagen niet op de weegschaal gaat (bijvoorbeeld vakantie) of wanneer men zich in verschillend zware kleding weegt.

In dit geval herhaalt u de gegevensingave in uw persoonlijk geheugen, zoals onder gegevensingave reeds beschreven.

De actuele meetresultaten blijven daarbij behouden.

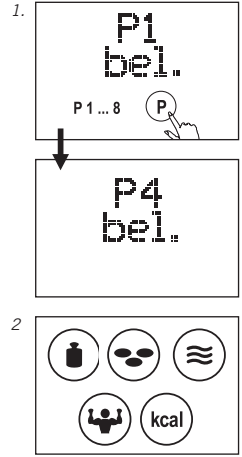
Vergeet niet dat ook na een wijziging van persoonlijke gegevens de weegschaal daarna onmiddellijk blootvoets betreden moet worden. Anders wordt de wijziging niet in het geheugen opgeslagen. Vanaf de volgende analyse wordt rekening gehouden met de gewijzigde gegevens.

De analysewaarden oproepen

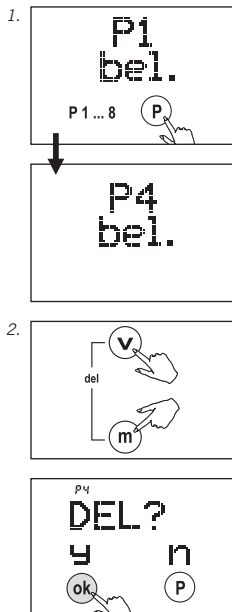
Indien nodig kunnen de laatste analysewaarden en trendcurven van de opgeslagen personen oproepen worden.

1. Door herhaaldelijk te drukken de gewenste geheugenplaats (P1 ... P8) met de toets  selecteren.
2. De toets van de gewenste analysewaarde indrukken. De laatste analysewaarde of de gemiddelde dagwaarde (bij meerdere metingen per dag) wordt aangegeven.
3. Door dezelfde analysewaardetoets in te drukken komt u bij de betreffende trendcurve.
4. Door een analysewaardetoets nogmaals in te drukken gaat u naar de persoonlijke aanbeveling van uw laatste analyse.

Wanneer er gedurende 3 minuten geen toets ingedrukt wordt keert het display naar de tijd terug.



Persoonlijke gegevens wissen



Wanneer gegevens van een persoon - samen met de tendenscurven - volledig gewist moeten worden, ga dan als volgt te werk:

1. De geheugenplaats (P1 ... P8) met de toets **(P)** selecteren.
2. De toetsen met indicatie van "del" gelijktijdig indrukken.

Door de **(ok)**-toets in te drukken worden alle gegevens van deze persoon onherroepelijk gewist. De geheugenplaats kan opnieuw belegd worden. Met de **(P)**-toets verlaat u het wisprocédé en de gegevens blijven behouden.

Persoonlijke gegevens veranderen

Wanneer bijvoorbeeld:

- de leeftijd met 1 jaar verhoogd wordt (verjaardag),
- de lichaamsgrootte verandert (kinderen in de groeifase)
- het type van beweging verandert,

dan kunnen de gewenste gegevens in het reeds belegde geheugen veranderd worden, zoals onder »Gegevensingave« reeds beschreven.

Vergeet niet dat ook na een wijziging van persoonlijke gegevens de weegschaal daarna onmiddellijk blootsvoets betreden moet worden. Anders wordt de wijziging niet in het geheugen opgeslagen.

Vanaf de volgende analyse wordt rekening gehouden met de gewijzigde gegevens.

De trendcurve omschakelen

Terwijl een trendcurve weergegeven wordt, kan tussen dag-, week- en maantrend omgeschakeld worden.

Druk daarvoor op de toets **(T)**.

Trendindicatie

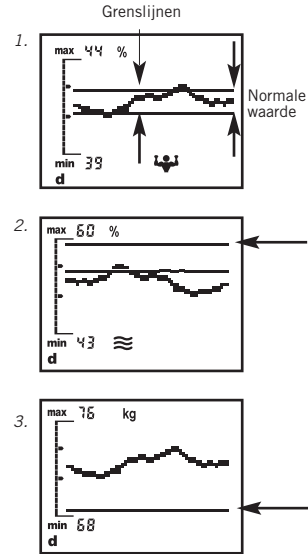
Ga regelmatig op de weegschaal zodat de curve een zo precies mogelijke trend volgt.

In de trendcurve kunnen max. 59 waarden weergegeven worden, op voorwaarde van een betreffende aantal metingen.

Bij meerdere metingen per dag wordt een enkele gemiddelde waarde opgeslagen.
 7 dagwaarden geven het weekgemiddelde.
 30 dagwaarden geven het maandgemiddelde.

De achter "max" en "min" aangegeven waarde komt overeen met de minimum resp. maximum waarde van de curve – op de volgende waarde met vol getal naar boven of naar beneden afgerond.

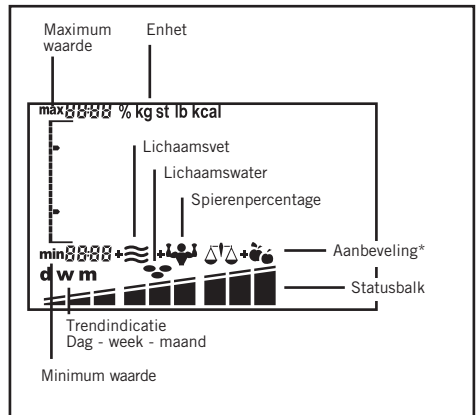
1. De voor de persoon in kwestie berekende normale waarde wordt in de trendindicatie door het bereik tussen de begrenzingslijnen weergegeven.
2. Ligt een begrenzingslijn van het normale bereik in verhouding tot de trendcurve buiten de indicatie, dan wordt de betreffende begrenzingslijn helemaal aan de rand getoond.
3. Wanneer slechts een lijn helemaal boven of helemaal beneden getoond wordt dan betekent dit dat de complete curve boven of onder de normale waarde ligt.



De symbolen van uw analyseweegschaal

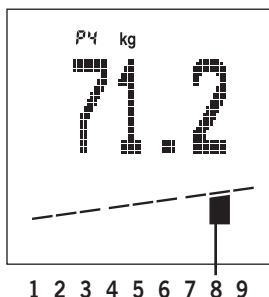
* Betekenis van de symbolen voor de aanbeveling:

- + ☰ U moet meer drinken!
- + 🏋️ Spierenopbouwtraining aanbevelen!
- + 🍎 Verandering van voedingsgewoonte aanbevelen!
- ⚖️ Uw analysewaarden zijn in orde!



Individuele aanbeveling

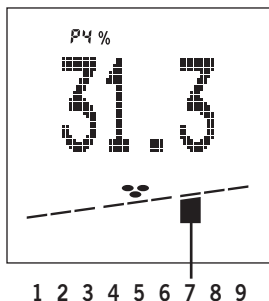
De Body Balance bepaalt, aan de hand van uw persoonlijke gegevens en de aanbevelingen van gezondheidsexperts, uw individuele ideale toestand voor wat betreft gewicht en lichaamsvetpercentage.



BMI

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

Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde



Voorbeeld:

Gemeten aandeel van lichaamsvet = 31,3 % van het totale gewicht.
Deze waarde ligt ca. 7% overde berekende persoonlijke, normale waarde.

Bovendien het totale lichaamswaterpercentage en het spierenpercentage. Houdt er rekening mee, dat ook in de spieren lichaamsvocht aanwezig is, dat al in de lichaamswateranalyse is meegenomen. Daarom resulteert uit de totaalberekening altijd een waarde groter dan 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".

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

Aandeel van het lichaamsvet

Terwijl op de display het aandeel van het lichaamsvet in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten. Teveel lichaamsvet is ongezond en niet mooi. Ook belangrijk is dat een te hoog percentage aan lichaamsvet meestal gepaard gaat met een verhoogd aandeel bloedvet en dat het risico van verschillende ziekten, zoals bv. diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk, enz. extreem verhoogt.

Een uiterst laag percentage aan lichaamsvet is echter eveneens ongezond. Naast het onderhuidse vetweefsel legt het lichaam immers ook belangrijke vetreserves aan als bescherming van de inwendige organen en voor het veilig stellen van belangrijke metabolische functies. Als deze essentiële vetreserve uitgeput raakt, kan dit tot storingen in de stofwisseling leiden.

Zo kan bij vrouwen met een lichaamsvetwaarde van minder dan 10% de menstruatie stilvallen. Bovendien stijgt het risico van osteoporose. Het normale percentage lichaamsvet is afhankelijk van de leeftijd en vooral van het geslacht.
 Bij vrouwen ligt de normale waarde ca. 10% hoger dan bij de man. Als men ouder wordt, bouwt het lichaam spiermassa af en daardoor verhoogt het aandeel van het lichaamsvet.

Lichaamsvochtaandeel

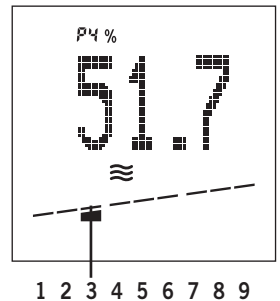
Terwijl op de display het lichaamsvochtaandeel in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

De bij deze analyse weergegeven waarde komt overeen met het zogenaamde "totale lichaamsvocht" of "total body water (TBW)". Het lichaam van een volwassen mens bestaat voor ongeveer 60% uit water. Daarbij bestaat er normaal gezien een zeker marge, waarbij oudere mensen een lager vochtaandeel hebben dan jonge mensen en waarbij mannen een hoger vochtaandeel vertonen dan vrouwen.

Het onderscheid tussen mannen en vrouwen berust daarbij op de hogere massa aan lichaamsvet bij vrouwen.
 Daar het overwegende aandeel van het lichaamsvocht in de vetvrije massa (73% van de VVM is water) te vinden is en het vochtgehalte in vetweefsel van nature klein is (ca. 10% van het vetweefsel is water), daalt bij een stijgend aandeel aan lichaamsvet automatisch het aandeel van het lichaamsvocht.

Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 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

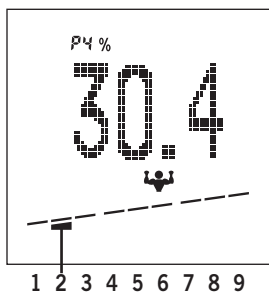


Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

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 %	

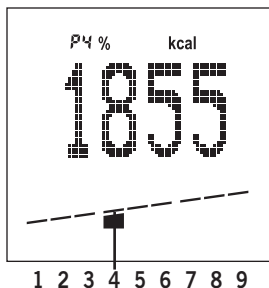
Voorbeeld:

Gemeten aandeel van het lichaamsvocht = 51,7% van het totale gewicht.
 Deze waarde ligt ca. 4 % onder 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 energieverbruik = 1855 kcal.
Deze waarde ligt 5 % onder het berekende, normale energieverbruik.

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 vetkusens af te bouwen, kan een gewichtsreductie enkel met een gelijktijdige spieropbouw blijvend succesvol zijn.

Voorbeeld:

Gemeten aandeel van de spieren = 30,4 % van het totale gewicht.
Deze waarde ligt ca. 6 % onder de berekende persoonlijke, normale waarde.

Energieverbruik

Terwijl in het display het energieverbruik wordt weergegeven in kcal, verschijnt in de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

Het energieverbruik kan worden berekend uit de persoonlijke gegevens, gecorrigeerd door een factor voor het betreffende bewegingstype en de gemeten verdeling van de lichaamsmassa.

Basisomzetting
+ prestatieomzetting
= energieverbruik

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

Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

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

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

Belangrijke aanwijzingen

Hoe wordt correct gemeten?

De meting moet indien mogelijk zonder kleding en blootsvoets gebeuren. Er moet verzekerd worden dat altijd onder dezelfde voorwaarden en op hetzelfde tijdstip van de dag gemeten wordt (bv. 's avonds voor het eten).

Hoe dikwijls moet ik mij met de Soehnle-lichaamsanalysestoestellen meten?

Dat is feitelijk uw eigen keuze. Wij raden echter altijd op hetzelfde tijdstip aan, onder dezelfde voorwaarden, een keer per dag. De dagafloop met eet- en drinkgewoonten, maar ook de levensstijl hebben invloed op het waterhuishouden. Op het lichaamsanalysestoel wordt dit duidelijk door schommelingen in de indicatie. De weegschaal slaat de gemiddelde waarde op.

Kan men al tijdens de eerste dag een procentuele verandering van de lichaamsmassa-aandelen herkennen?

Het is wel degelijk mogelijk dat het lichaamsanalysestoel verschillende waarden aangeeft. Dat ligt aan het schommelende waterhuishouden in de loop van een dag en aan het feit dat de lichaamseigen waarden veranderen naargelang de belasting.

Gaan de opgeslagen trends verloren wanneer de gegevens van een persoonlijke geheugenplaats veranderd worden?

Nee. Dit gebeurt pas wanneer de gegevens gewist worden.

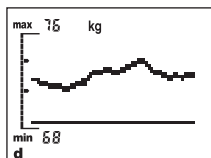
Kunnen de meetresultaten door externe factoren beïnvloed worden?

Onder extreme elektromagnetische invloeden, zoals bij het bedrijf van een radiotoestel in de onmiddellijke nabijheid van het toestel, kan de weergegeven waarde beïnvloed worden. Na het einde van de storing kan de weegschaal weer conform de voorschriften gebruikt worden, eventueel moet de weegschaal opnieuw ingeschakeld worden.

Hoe ontstaan de trendcurven?

Dagcurve (day) betekent:

De gemiddelde dagwaarden van de laatste 59 dagen worden aangegeven. De laatste waarde wordt altijd rechts bijgevoegd.



Weekcurve (week) betekent:

Uit 7 dagwaarden wordt een gemiddelde weekwaarde berekend. Daardoor kan de eerste gemiddelde weekwaarde pas na een week verschijnen*. De 59 laatste gemiddelde weekwaarden worden aangegeven.

Maandcurve (month) betekent:

Uit 30 gemiddelde dagwaarden wordt een gemiddelde maandwaarde berekend. Daardoor kan de eerste maandwaarde pas na 30 dagen verschijnen*. Er kunnen max. 59 gemiddelde maandwaarden weergegeven worden.

* Daarom raden wij in het begin aan om een dagtrend te kiezen.

Wat gebeurt er met de trendcurve wanneer ik mij niet elke dag meet?

In dit geval interpoleert de weegschaal met de volgende meting voor elke daartussen liggende dag de waarde en vormt op deze manier de dagtrendcurven.

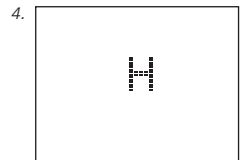
Meldingen

1. Batterijen leeg. In de weegschaal: (LOW BAT-B), In het bedieningspaneel: (LOW BAT-T).
Vervang altijd alle batterijen van de weegschaal of van het bedieningspaneel gelijktijdig. Wanneer niet alle batterijen gelijktijdig vervangen wordt, neemt de levensduur van de batterijen af.
2. Overbelasting: vanaf 150 kg.
3. Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.
4. + 5.
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.
6. Radioverbinding tussen weegschaal en bedieningspaneel gestoord.

De reikwijdte van het radio-signaal en het correcte bedrijf zijn van meerdere factoren afhankelijk: staat van de batterij, standplaats en plaatsing, afscherpende voorwerpen, andere voorwerpen op dezelfde frequentieband

Elektronische ontladingen kunnen een onderbreking van de radioverbinding van de 'Body Balance Comfort F5' veroorzaken. Om het probleem op te lossen, de batterijen verwijderen en opnieuw aanbrengen.

Externe radiobronnen kunnen eveneens een onderbreking van de radioverbinding van de 'Body Balance Comfort F5' veroorzaken. Het probleem wordt verholpen van zodra het externe signaal uitgeschakeld wordt.



Technische gegevens

- ▶ Draagkracht x schaalverdeling = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: Energieverbruik: 1 kcal
- ▶ Lichaamsgrootte: 100–250 cm
- ▶ Leeftijd: 10–99 jaar
- ▶ 8 persoonlijke geheugenplaatsen
- ▶ Groot LCD scherm
- ▶ Meetstroom: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Zendfrequentie 433 MHz, Reikwijdte: 3m
- ▶ Benodigde batterijen:
In de weegschaal: 4 x 1,5V AA
In het bedieningspaneel: 6 x 1,5V AA
Batterijen worden meegeleverd.

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.

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 aangeven waar batterijen van de desbetreffende soort worden verkocht.



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

Conformiteitsverklaring

CE Dit apparaat is radio-ontstoord overeenkomstig de daarvoor geldende EG-richtlijn 1999/5/EC. Opmerking:

Onder extreme elektromagnetische invloeden, bijvoorbeeld bij gebruik van een mobiele telefoon 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.

Reiniging en onderhoud

Alleen met een lichtjes bevochtigde doek. Geen oplosmiddelen of schuurmiddelen gebruiken en de weegschaal niet in water dompelen.

Consumentenservice

Voor vragen en suggesties staan wij graag tot uw beschikking:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Teclas y símbolos

1. Valor máximo
2. Unidades
3. Campo de indicación
4. Valor mínimo
5. Símbolos para los componentes de la masa corporal y recomendaciones
6. Muestra de los períodos de tendencia
7. Barras andantes
8. Muestra del status
9. Acceder a la porción de la grasa corporal y la tendencia
10. Acceder a la indicación y la tendencia de la báscula
11. Acceder al la porción y tendencia del agua corporal
12. Acceder a la porción y tendencia de los músculos
13. Acceder al consumo energético y su tendencia
14. Cambiar los períodos de la tendencia
15. Tecla de confirmación
16. Selección de la plaza de almacenamiento personal
17. Introducción de la altura
18. Introducción de la edad
19. Teclas para borrar
20. Configuración de la hora
21. Introducción del sexo
22. Introducción del grado de actividad

Condenido

Introducción85
Indicaciones importantes85
Insertar las baterías85
Configurar la hora86
Instalación86
Introducción de datos87
Análisis corporal89
Acceso a sus valores del análisis90
Borrar datos personales91
Modificación de datos personales91
Cambiar la curva de tendencia91
Indicación de la tendencia92
Recomendación individual93
Factores que influyen en el resultado de la medición96
Instrucciones importantes97
Avisos98
Datos técnicos98
Tratamiento de los equipos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil99
Desocho de la batería99
Declaración de conformidad99
Limpieza y cuidado99
Servicio al consumidor99
Garantía99

Introducción

Con Body Balance realiza Ud. una contribución decisiva para su salud.

Esta báscula de análisis corporal tiene las siguientes funciones:

- ▶ Body Balance calcula su estado con relación al peso, grasa y agua corporales, porción de músculo y consumo de energía mediante sus datos personales y las recomendaciones de expertos en salud y composición corporal.
- ▶ Valoración individual del resultado del análisis con recomendaciones personales para el tratamiento.
- ▶ Muestra de la tendencia con posibilidades de elección del peso, porción de grasa corporal, agua corporal y músculo en días, semanas o meses y muestra de la zona normal.
- ▶ Terminal de radio independiente con 3 m de alcance
- ▶ Espacio de almacenamiento para 8 personas con reconocimiento automático de la persona.

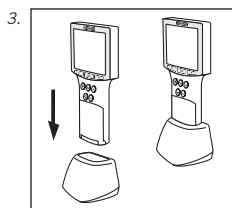
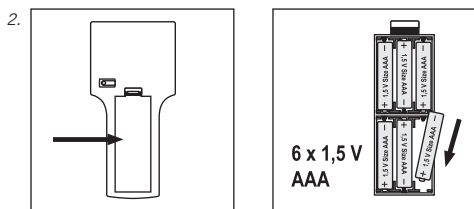
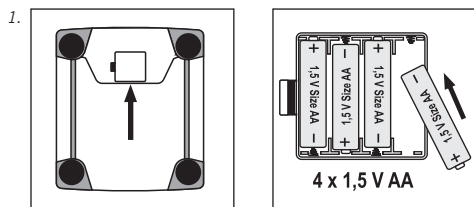
Indicaciones importantes

Cuando se trata de reducir peso, en casos de sobrepeso, y de aumentarlo en casos de peso reducido, se debe consultar a un médico. Realice cada tratamiento o dieta, por favor, únicamente después de consultar a su médico. Las recomendaciones para programas de gimnasia o curas de adelgazamiento basadas en los valores descubiertos deben ser dadas por un médico u otra persona cualificada. No trate de alterar sus propios valores. SOEHNLE no asume la responsabilidad por daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni por exigencias de terceros.

- ▶ Este producto está diseñado únicamente para su utilización casera por el usuario. No está diseñado para uso profesional en hospitales o instalaciones médicas.
- ▶ No es apropiado para personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.)

Insertar las baterías

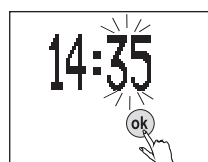
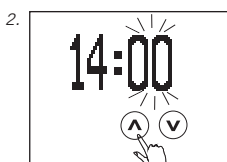
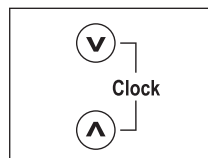
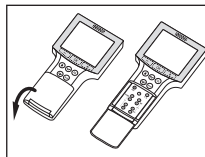
1. En la báscula (4 x 1,5 V AA)
2. En el panel de mando
3. El panel de indicación y de mando puede sostenerse en la mano o con un soporte en una mesa o en una estantería.



Importante:
al sostener el panel de indicación y de mando al pesarse en la mano, el peso del mismo se añade al peso corporal.

Configurar la hora

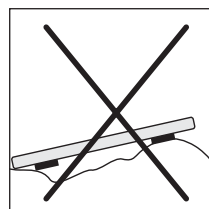
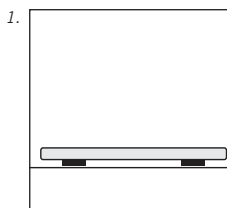
1. Configurar las horas
(**▲** = plus, **▼** = menos) y confirmar (**ok**).
2. Configurar los minutos
(**▲** = plus, **▼** = menos) y confirmar (**ok**).
3. Si quiere cambiar la hora más tarde (hora de verano/hora de invierno) entonces, al pulsar simultáneamente las **▼/▲** - teclas con el texto "clock", se llega al modo de tiempo.



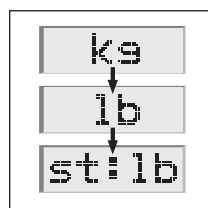
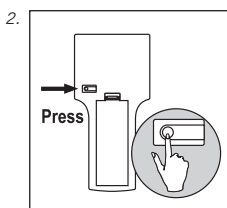
Instalación

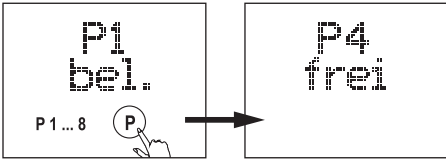
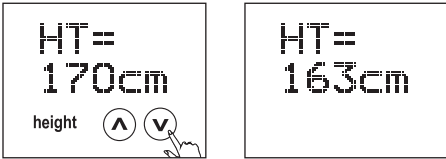
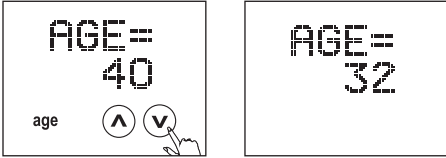
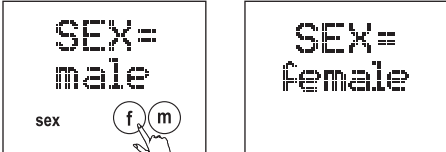
1. Colocar la báscula en un terreno plano y estable.

Atención! Peligro de resbalamiento con una superficie húmeda.



2. Posibilidad del cambio para el país específico de kg/cm en lb/in o st/in.
3. El panel de mando y la báscula están en contacto a través de ondas de radio. Componentes de ordenador por radio, componentes HIFI o juguetes con mando de radio pueden causar un malfuncionamiento (ver mensajes de error).



1. 
2. 
3. 
4. 

Introducción de datos

Para el funcionamiento correcto de la Soehnle Body Balance es necesario que se introducen los datos personales de las personas en cuestión en el panel de indicación y de mando y que se pisa la báscula a continua descalzo.

Si la báscula es cargada durante la introducción de datos- en tanto haya contacto entre la terminal de mando y la báscula- esta se conecta inmediatamente al modo de pesada y al modo análisis y no es utilizable hasta que la báscula no se conecte de nuevo al modo tiempo (20 segundos después de descargar la báscula).

1. Volver a apretar la tecla **(P)** para seleccionar una plaza de almacenamiento libre.
2. Configurar la altura "height"
(**(^)** = plus, (**(v)** = menos).
3. Configurar la edad "age"
(**(^)** = plus, (**(v)** = menos).
4. Seleccionar el sexo "sex"
(**(m)** = masculino o (**(f)** = femenino).

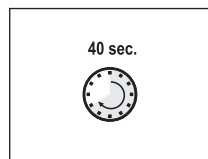
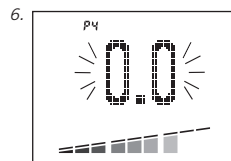
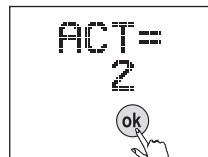
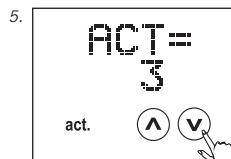
5. Configurar el valor deseado del grado de actividad "act" (\wedge = plus, \vee = menos). Este valor es necesario para poder calcular el consumo energético.

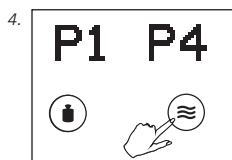
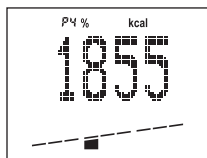
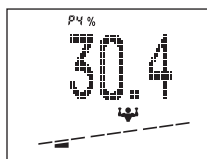
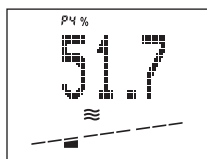
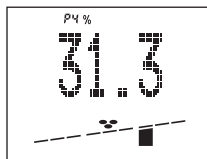
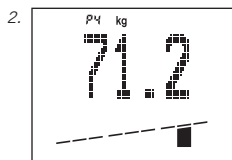
- | | |
|---|--|
| 1 | Apenas cualquier movimiento del cuerpo (máximo 2 hora/día) |
| 2 | Actividad ligera, sedentaria y de pie. |
| 3 | Trabajo casero, de jardín, principalmente de pie, sentándose únicamente a veces. |
| 4 | Deportistas y personas con mucho movimiento |
| 5 | Empleados en trabajos de fuerza, deportistas de rendimiento. |

6. Cuando todos los parámetros hayan sido introducidos, confirmar con la tecla OK . Cuando comience a parpadear 0.0. y aparezcan las barras andantes, subir enseguida a la báscula descalzo.

La primera medición para el almacenamiento de datos es imprescindible para el reconocimiento automático posterior de la persona. Si no se sube a la báscula, se sube con medias o zapatos, en la pantalla aparecerá "ERROR" y la introducción de datos deberá repetirse.

Tras subir a la báscula comienza el primer análisis corporal. La báscula dispone un modo Time out. Se conecta de nuevo tras aprox. 40 segundos sin apretar una tecla al modo tiempo. Los datos se conservan también después de un cambio de baterías.





Análisis corporal

Los análisis sólo son posibles descalzo. Los datos personales deben introducirse previamente. Para obtener unos resultados equivalentes, si es posible pesarse sin ropa y en las mismas circunstancias (hora del día, volumen de comida).

1. Subir a la báscula Sigue la indicación del peso y –mientras dura el análisis– aparecen unas barras andantes. Permanezca de pie y sin moverse hasta el fin de los análisis. (~5 Sek.)

2. Tras un reconocimiento automático de la persona sigue de nuevo la muestra del peso corporal, de la porción de grasa (♣), y de agua (≍), y de músculo (♣) corporales y del consumo de energía (kcal). La zona normal de la persona correspondiente se encuentra en los 3 segmentos medios de la muestra de barras.

3. Para finalizar se muestra una recomendación personal de tratamiento.

Significado de los símbolos que parpadean:

- + ≍ Debería beber más!
- + ♣ Se le recomienda un entrenamiento muscular!
- + 🍌 Se le recomienda un cambio de alimentación!
- ⚖️ Sus análisis están en orden!

4. Abandonar la báscula. La báscula se desconecta de manera automática.

En casos raros no se admite una asignación automática para el almacenamiento de una persona. Se mostrarán los lugares de espacio de las personas que no se pueden distinguir.

Puesto que la medición ya ha finalizado, usted puede abandonar la báscula y confirmar su almacenamiento personal con la tecla situada por debajo (🔋 o ≍).

Entonces se muestran el peso corporal, la porción de la grasa corporal, la porción de las aguas corporales y la porción de los músculos al igual que las calorías necesarias.

Una característica excelente de este producto es el reconocimiento automático de personas.

Para el reconocimiento se elige principalmente el peso corporal. En el caso de que varias personas con el mismo peso con un peso muy similar utilicen la báscula, entonces es posible que en casos raros se adjudican los valores a la persona incorrecta. Eso puede llevar a curvas de tendencias falsas.


Ante cambios de más de ± 3 kg entre distintas mediciones ya no es posible la asignación automática y la medición no podrá añadirse a la curva de la tendencia. Este caso puede darse cuando uno no sube a la báscula durante varios días (por ej. vacaciones) o se pesa con ropa claramente pesada.

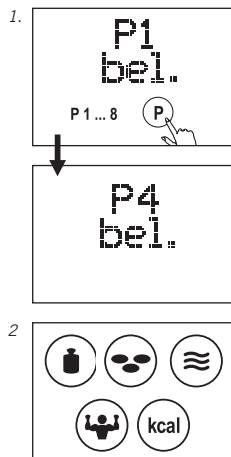
Acceso a los valores del análisis

En este caso, repita la introducción de los datos en su lugar de almacenamiento personal, tal y como descrito en la sección de Introducción de datos. Los resultados de las mediciones actuales quedan mantenidas.

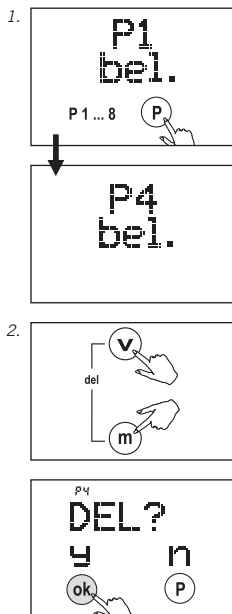
No olvide que, también después de una modificación de datos personales hay que subir a la báscula descalzo para evitar que no se almacena la modificación. A partir del próximo análisis sus datos modificados serán tenidos en cuenta

Si es necesario, se puede acceder a los últimos valores de análisis de la persona almacenada.

1. Apretando varias veces la tecla , seleccionar el lugar de almacenamiento deseado (P1 ... P8).
2. Apretar la tecla del valor de análisis deseado.
Se muestra el último valor del análisis o el promedio del día (en caso de varias mediciones al día).
3. Apretando de nuevo la misma tecla del valor del análisis accederá a la curvas de tendencia correspondiente.
4. Apretando de nuevo una tecla de valor de análisis accederá a su recomendación personal de tratamiento para su último análisis.
Si no se aprieta una tecla durante 3 minutos la visualización vuelve al modo tiempo.



Borrar datos personales



Quando hay que borrar por completo los datos de una persona - junto con las tendencias - entonces proceda como sigue:

1. Seleccionar el lugar de almacenamiento (P1 ... P8) con la tecla **(P)**.
2. Apretar la teclas "del" al mismo tiempo.

Apretando la tecla **(ok)** se borran todos los datos de una persona para siempre. Se puede volver a ocupar el lugar de almacenamiento. Apretar la tecla **(P)** para salir del borrado. Los datos se preservan.

Modificación de datos personales

Quando por ej:

- La edad aumenta en 1 año (cumpleaños)
- cambia el tamaño corporal (niños en proceso de crecimiento).

- cambia el tipo de movimiento

entonces se pueden modificar los datos deseados en el lugar de almacenamiento ya ocupado, tal y como descrito en la sección »Introducción de datos«.

No olvide que, también después de una modificación de datos personales hay que subir a la báscula descalzo para evitar que no se almacena la modificación. A partir del próximo análisis sus datos modificados serán tenidos en cuenta.

Cambiar la curva de tendencia

Quando se muestra una curva de tendencia, se puede cambiar entre la tendencia de día, de semana o de mes.

Apretar la tecla **(T)** para este fin.

Indicación de la tendencia

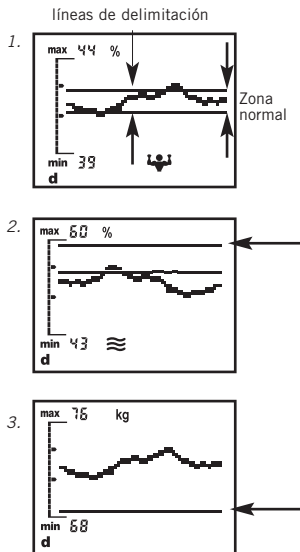
Utilice el peso frecuentemente para que la curva indique una tendencia exacta.

En la curva de la tendencia se pueden indicar hasta 59 valores conforme a una cantidad de mediciones igual.

En caso de varios mediciones al día se almacena un valor promedio. 7 valores diarios dan el valor promedio de la semana. 30 valores diarios dan el valor promedio del mes.

El valor indicado detrás de "max" y "min" coincide con el valor máximo resp. mínimo de la curva - redondeado hacia arriba o hacia abajo en el siguiente valor completo.

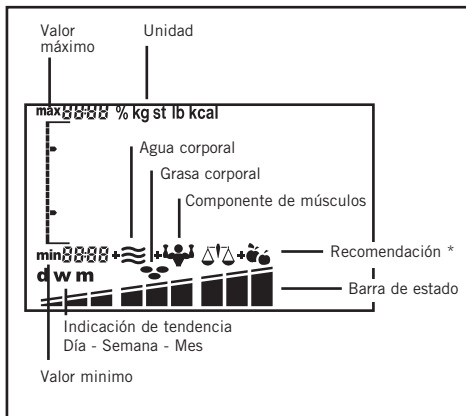
1. El valor normal calculado para la persona en cuestión se refleja en la indicación de la tendencia a través del área entre las líneas de limitación.
2. En el caso de que una línea de limitación del valor normal esté fuera del área de indicación con respecto a la curva de tendencia, entonces se indica la línea de limitación correspondiente en el borde extremo.
3. Cuando se muestra solamente una línea en la parte superior o la parte inferior, entonces eso quiere decir que toda la curva está situada por encima o por debajo del área normal.



Los símbolos de su peso analítico

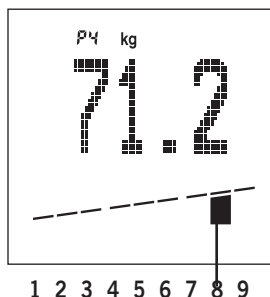
* Significado de los símbolos para la recomendación:

- + ☰ Tiene que beber más!
- + 🏋️ Recomendamos ejercicios para fortalecer la masa muscular!
- + 🍎 Recomendamos un cambio en sus hábitos nutritivos!
- ⚖️ Sus análisis están en orden!



Recomendación individual

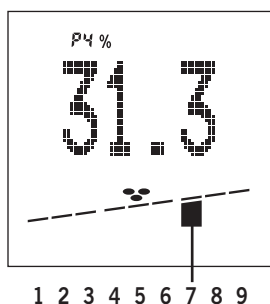
Body Balance establece por medio de sus datos personales y con la ayuda de expertos en salud su estado ideal en lo que se refiere a peso y porcentaje de grasa corporal.



BMI

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

Desviación de su valor personal normal



Ejemplo:

Porción de grasa corporal medida = 31,3 %
del peso total. Desviación de su valor personal normal = + 7 %.

Además, determina el porcentaje de agua corporal y musculatura. No olvide que los músculos contienen también agua corporal que entra en el análisis del agua corporal. Por esa razón resultará siempre un valor por encima del 100% en el cálculo global.

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.

Porción de agua corporal

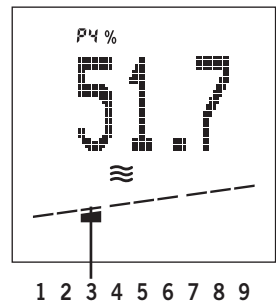
Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción de agua corporal, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos.

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.

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

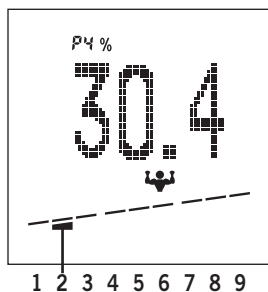


Desviación de su valor personal normal

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 %	

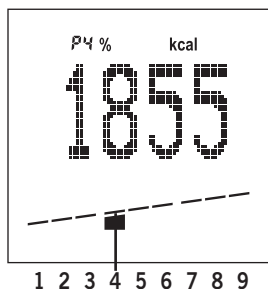
Ejemplo:

Porción de agua corporal medida = 51,7 % del peso total.
Este valor está aprox. un 4 % por debajo del valor personal normal calculado.



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:

Consumo de energía medido = 1855 kcal.
Este valor se encuentra un 5% por debajo del consumo de energía normal calculado.

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.

Ejemplo:

Porción muscular medida = 30,4 % del peso total. Este valor está aprox. un 6 % por debajo del valor personal normal calculado.

Consumo de energía

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

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

Tasa de metabolismo basal

+ tasa de rendimiento
= consumo de energía

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

Desviación de su valor personal normal

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

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

Instrucciones importantes

Cómo se pesa correctamente?

Si es posible, pesarse sin ropa y descalzo. Asegurar que se mide siempre bajo las mismas condiciones y al mismo momento del día (por ejemplo por la noche antes de cenar).

Con qué frecuencia tengo que pesarme con los aparatos analíticos de Soehnle?

Eso realmente es su propia elección. Sin embargo, recomendamos siempre en el mismo momento, bajo las mismas condiciones, una vez al día.

Su hábitos de beber y comer, y también su estilo de vida influyen en la gestión de su agua corporal.

En el aparato analítico esto se hace ver mediante oscilaciones en la indicación. El peso almacena el valor promedio.

Ya se puede ver un cambio porcentual del porcentaje de la masa corporal en el primer día?

Es posible que el aparato analítico indica valores diferentes. Eso se debe a la gestión del agua corporal durante un día y al hecho de que los valores inherentes a su cuerpo se cambian en función de la carga correspondiente.

Las tendencias almacenadas se pierden al cambiar los datos de una posición de memoria de una persona?

No. No hasta que se eliminen los datos.

Existe una influencia exterior en los resultados de las mediciones?

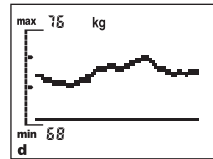
Bajo influencias electromagnéticas extremas, como por ejemplo el uso de una radio en las aproximaciones del aparato, se puede causar una influencia del valor indicado.

Al final de la interferencia se puede utilizar el peso otra vez correctamente, posiblemente hay que volver a encender el peso.

Cómo se producen las curvas de tendencia?

Curva diaria (day) significa:

Indicación de los valores promedios de los últimos 59 días. El último valor se añade siempre a la derecha.



Curva semanal (week) significa:

De 7 valores diarios se calcula un valor promedio semanal. Así el primer valor promedio semanal solamente puede aparecer después de una semana*. Los 59 últimos valores promedios semanales aparecen.

Curva mensual (month) significa:

De 30 valores promedios diarios se calcula un valor promedio mensual. Así el primer valor promedio mensual solamente puede aparecer después de 30 días*. Se puede indicar hasta 59 últimos valores promedios mensuales.

*Por lo tanto recomendamos elija al principio una tendencia diaria.

Qué pasa con la curva de tendencia cuando no me mido cada día?

Entonces se produce una interpolación de la báscula con la última medición referente a los valores de cada día en medio, formando así las curvas de tendencia diaria.

Avisos

1. Baterías usadas: En la báscula (LOW BAT-B), en la terminal de mando (LOW BAT-T). Cambiar siempre todas las baterías de la báscula o del panel de mando al mismo tiempo.
Al cambiar baterías sueltas, se reduce la vida útil de las mismas.

2. Sobrecarga: Desde 150 kg.

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

4. + 5.

Mal contacto de los piest:
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.

6. La conexión de chispa entre la báscula y la terminal de mando está averiada.

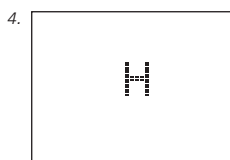
El alcance de la señal de chispa y el funcionamiento adecuado dependen de varios factores:

El estado, el lugar, y el orden de colocación de las baterías, los objetos que hacen de pantalla, otros aparatos con igual banda de frecuencia.

Las descargas electrónicas pueden causar una interrupción de la conexión de radio de Body Balance Comfort F5. Para eliminar el problema, retirar las baterías y volver a colocarlas.

Fuentes de radiofrecuencia externas pueden igualmente causar una interrupción de la conexión de radio de Body Balance Comfort F5.

El problema queda superado tan pronto como la señal externa se desconecte.



Datos técnicos

- ▶ Capacidad de carga x División = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Porción de músculo: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Consumo de energía: 1 kcal
- ▶ Tamaño corporal: 100–250 cm
- ▶ Edad: 10–99 años
- ▶ 8 lugares específicos de almacenamiento personales
- ▶ Visualización LCD grande
- ▶ Corriente de medición: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Radiofrecuencia 433 MHz, Alcance: 3m
- ▶ Necesidad de baterías:
En la terminal de mando: 4 x 1,5V AA.
En la terminal de mando: 6 x 1,5V AA.
Baterías recibidas en el volumen de entrega.

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.

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

Declaración de conformidad

CE Este aparato es antiparásito de acuerdo con la directiva de la UE 1999/5/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.

Limpieza y cuidado

Únicamente con un paño húmedo.
No utilizar ningún disolvente o abrasivo y no sumergir la báscula en el agua.

Servicio al consumidor

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

Tlfno: (08 00) 5 34 34 34

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.

Teclas e símbolos

1. Valor máximo
2. Unidades
3. Campo de indicação
4. Valor mínimo
5. Símbolos para componentes da massa corporal e recomendações
6. Indicação dos períodos de tendências
7. Barras de estado
8. Avisos de estado
9. Consulta da percentagem e tendência de gordura corporal
10. Consulta da indicação e tendência de peso
11. Consulta da percentagem e tendência de água corporal
12. Consulta da percentagem e tendência de músculo
13. Consulta do consumo e tendência de energia
14. Mudança dos períodos de tendências
15. Tecla de confirmação
16. Selecção do local de memorização pessoal
17. Introdução da altura
18. Introdução da idade
19. Teclas de eliminação
20. Acerto do relógio
21. Introdução do sexo
22. Introdução do grau de actividade

Conteúdo

Introdução	101
Avisos importantes	101
Inserir pilhas	101
Acertar o relógio	102
Instalação	102
Introdução de dados	103
Análise corporal	105
Consulta dos valores de análise	106
Eliminação de dados pessoais	107
Alteração de dados pessoais	107
Mudança da curva de tendência	107
Indicação de tendência	108
Aconselhamento individual	109
Factores que influenciam os valores de medição	112
Indicações importantes	113
Mensagens	114
Dados técnicos	114
Eliminação de aparelhos eléctricos e electrónicos usados	115
Elimination das pilhas	115
Declaração de conformidade	115
Limpeza e conservação	115
Serviço ao consumidor	115
Garantia	115

Introdução

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

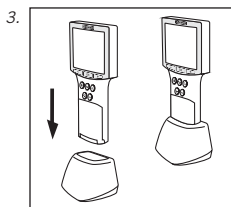
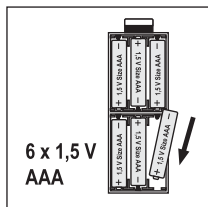
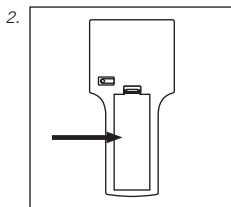
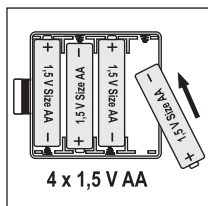
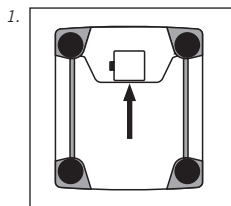
- ▶ A Body Balance determina, com base nos seus dados pessoais e no aconselhamento de especialistas de saúde e de composição corporal, o seu estado relativamente ao peso, à percentagem de gordura corporal, de água corporal, de músculo e ao consumo de energia.
- ▶ Avaliação individual do resultado da análise com aconselhamento pessoal de procedimento.
- ▶ Indicação da tendência do peso, da percentagem de gordura corporal, água corporal, músculo e consumo de energia, opcionalmente em intervalos de dias, de semanas ou meses e da respectiva zona normal.
- ▶ Terminal rádio separado com alcance de 3 metros.
- ▶ 8 memórias de utilizadores

Avisos importantes

Quando se trata de reduzir o peso corporal no caso de excesso de peso ou aumentar no caso de peso baixo, deve consultar o seu médico. Qualquer tratamento ou dieta apenas após consulta com um médico.

A recomendação de programas de ginástica ou curas de emagrecimento, baseados nos resultados apurados, devem ser indicadas por um médico ou outras pessoas qualificadas. Não tente interpretar os dados por si mesmo. A SOEHNLE não se responsabiliza por danos ou perdas resultantes da utilização da Body Balance, nem de exigências por parte de terceiros.

- ▶ Este produto destina-se exclusivamente ao uso doméstico. Não se destina à utilização profissional em hospitais ou instalações médicas.
- ▶ Não é adequado para pessoas com implantes electrónicos (pacemakers, etc.)



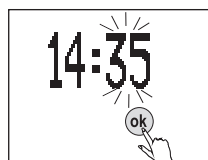
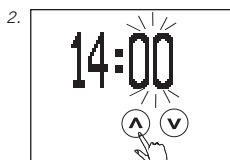
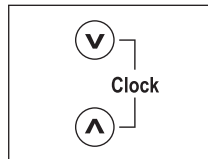
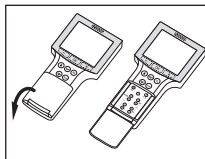
Inserir pilhas

1. No interior da balança (4 x 1,5 V AA)
2. No terminal de comando (6 x 1,5 V AA)
3. O terminal de visualização e de comando pode ser segurado na mão ou pode ser colocado sobre uma mesa ou uma estante com a ajuda do suporte.

Tenha em atenção: Se segurar o terminal de visualização e de comando na mão durante a pesagem, o peso do mesmo é adicionado ao peso corporal.

Acertar o relógio

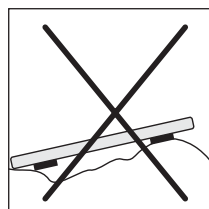
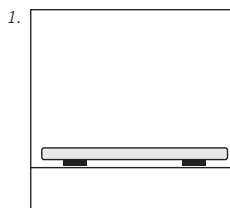
1. Acertar a hora (▲ = mais, ▼ = menos) e confirmar (ok).
2. Acertar os minutos (▲ = mais, ▼ = menos) e confirmar (ok).
3. Se mais tarde pretender alterar a hora (horário de Verão/Inverno), aceda ao modo de hora premindo simultaneamente as ▼/▲ teclas identificadas com "clock".



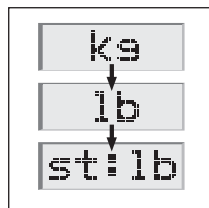
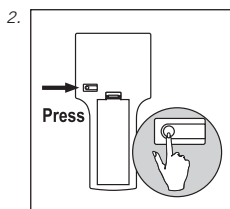
Instalação

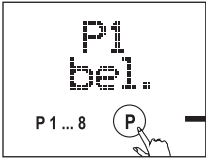
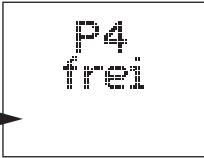
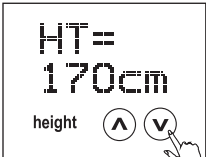





1. Colocar a balança sobre numa base plana e sólida.

Atenção! Perigo de escorregar em superfícies molhadas.



2. Possibilidade de mudança das unidades nacionais de kg/cm para lb/in ou st/in.
3. O terminal de comando e a balança encontram-se em contacto através de rádio. Componentes informáticos por rádio, componentes de alta-fidelidade ou brinquedos telecomandados por rádio podem provocar falhas (consultar Mensagens de erro).



1.  
2.  
3.  
4.  

Introdução de dados

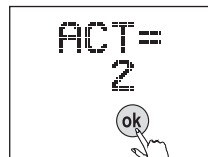
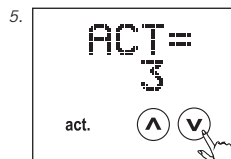
Para o correcto funcionamento da Soehle Body Balance é necessário que os dados pessoais da respectiva pessoa sejam introduzidos no terminal de comando e que o utilizador em questão se coloque imediatamente descalço sobre a balança.

Se durante a introdução dos dados exercer peso sobre a balança, esta muda - desde que exista contacto rádio entre o terminal de visualização e de comando e a balança - imediatamente para o modo de pesagem e análise e não será possível comandá-la enquanto a balança não voltar para o modo de hora (20 seg. depois de retirar o peso da balança).

1. Premindo repetidamente a tecla **(P)** é possível seleccionar um local de memorização pessoal livre.
2. Definir a altura "height"
(**(^)** = mais, **(v)** = menos).
3. Definir a idade "age"
(**(^)** = mais, **(v)** = menos).
4. Seleccionar o sexo "sex"
(**(m)** = männlich ou **(f)** = weiblich).

5. Definir o valor do grau de actividade "act"
 (▲ = mais, ▼ = menos). Este valor é necessário para determinar o consumo de energia.

-
- 1 quase nenhuma actividade física (máx. 2 horas/dia)
-
- 2 ocupação leve, activa, sentada e em pé
-
- 3 Trabalho doméstico e jardinagem, rincipalmente em pé e apenas esporadicamente sentado
-
- 4 Desportistas e pessoas com muita actividade
-
- 5 Pessoas com trabalhos pesados, desportistas de alta competição
-

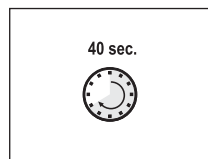
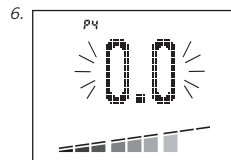


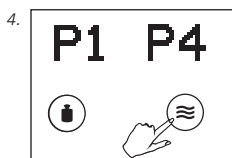
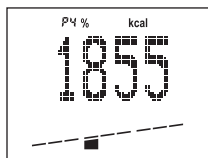
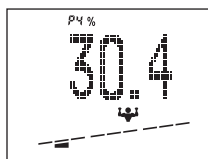
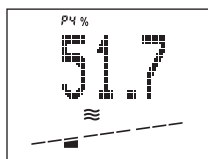
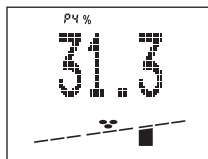
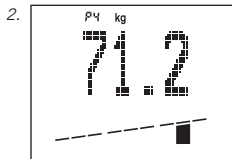
6. Quando os parâmetros estiverem todos introduzidos confirmar com a tecla (OK). Assim que 0.0 piscar e a indicação de barras surgir, colocar-se descalço sobre a balança.

A primeira medição é indispensável para a memorização dos dados e para a posterior identificação automática do utilizador. Se não se colocar sobre a balança ou se se colocar de meias ou sapatos, aparecerá no visor a indicação "ERROR" e a introdução de dados terá que ser repetida.

Ao colocar-se sobre a balança dá-se início à primeira análise corporal. A balança dispõe de um modo Time out. Esta volta após ca. 40 segundos para a hora sem necessidade de premir teclas.

Os dados mantêm-se mesmo após uma substituição de pilhas.





Análise corporal

A análise apenas é possível descalço. Os dados pessoais deverão ser introduzidos previamente. Para obter resultados claros deve colocar-se despido sobre a balança e nas mesmas condições (hora, ingestão de alimentos).

1. Colocar-se sobre a balança.
Efectua-se a indicação do peso e, durante a duração da análise (~5 seg.) – uma indicação de barras constante. Manter-se imóvel até a análise estar concluída.
2. Após o reconhecimento automático do utilizador efectua-se a indicação do peso corporal, da percentagem de gordura corporal (☹), da percentagem de água corporal (≈), da percentagem de músculo (☺) e do consumo de energia (kcal).
A zona normal do respectivo utilizador encontra-se nos 3 segmentos centrais da indicação de barras.

3. De seguida é indicada uma recomendação pessoal de procedimento.

Significado dos símbolos intermitentes:

- + ≈ Deveria beber mais!
- + ☺ Recomenda-se treino de preparação muscular!
- + ☹ Recomenda-se mudança de regime alimentar!
- ⚖ Os seus valores de análise estão satisfatórios!

4. Sair da balança.
A balança desliga-se automaticamente. Em casos raros não é possível a atribuição automática a uma memória pessoal.

São apresentados os locais de memorização dos utilizadores que não é possível distinguir. Dado que a medição já terminou, pode sair da balança e confirmar o seu local de memorização pessoal com a tecla que se encontra por baixo (⏏ ou ≈).

De seguida são indicados o peso corporal, a percentagem de gordura corporal, de água corporal e de músculo, assim como a necessidade calórica.

Uma característica de destaque desta balança de análise corporal é a identificação automática de utilizadores. Para a identificação é utilizado principalmente o peso corporal. Se esta balança for utilizada por várias pessoas com o mesmo peso ou peso muito semelhante, em casos raros, será possível que os valores sejam atribuídos à pessoa errada. Isto pode causar uma deturpação das curvas de tendências.

Em alterações de mais de ± 3 kg entre cada medição já não é possível a atribuição automática e não é possível atribuir a medição a uma curva de tendência. Este pode ser o caso quando não são efectuadas medições durante vários dias (por ex., férias) ou quando as pesagens são efectuadas com vestuário de peso diferente.

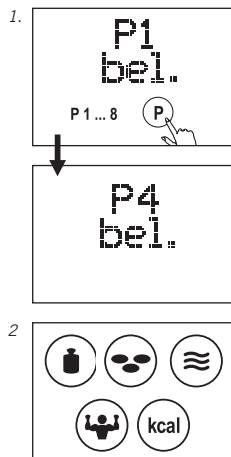
Neste caso deverá repetir a introdução dos dados no seu local de memorização pessoal, como descrito em "Introdução de dados". Os valores de medição existentes mantêm-se.

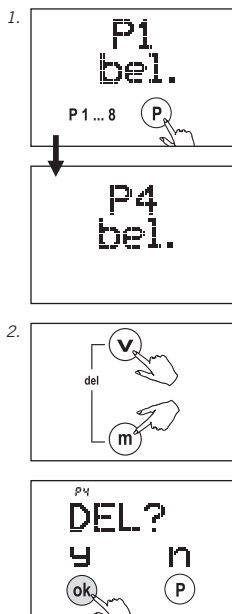
Tenha em atenção que mesmo após a alteração dos dados pessoais também é necessário colocar-se imediatamente descalço sobre a balança. Caso contrário a alteração não é memorizada. A partir da próxima análise serão considerados os dados alterados.

Consulta dos valores de análise

Quando necessário poderão ser consultados os últimos valores de análise e as curvas de tendência do utilizador memorizado.

1. Premindo repetidamente o local de memorização (P1 ... P8) seleccionar com a tecla **P**.
2. Premir a tecla do valor de análise pretendido.
É exibido o último valor de análise ou valor diário médio (no caso de várias medições por dia).
3. Premindo novamente a mesma tecla de valor de análise acede à curva de tendência correspondente.
4. Premindo novamente a tecla de um valor de análise acede às recomendações pessoais de intervenção da sua última análise.
Após 3 minutos sem accionamento de uma tecla o visor volta a mudar para a hora.





Eliminação de dados pessoais

Quando pretende eliminar completamente os dados de um utilizador - juntamente com os percursos de tendências - proceda da seguinte forma:

1. Seleccionar o local de memorização (P1 ... P8) com a tecla **(P)**.
2. Premir simultaneamente as teclas identificadas com "del".

Premir a tecla **(ok)** elimina definitivamente todos os dados deste utilizador. O local de memorização pode ser ocupado novamente. Com a tecla **(P)** sai do processo de eliminação e os dados mantêm-se.

Alteração de dados pessoais

Quando por exemplo:

- a idade aumenta em 1 ano (aniversário),
- a altura se altera (crianças em fase de crescimento),
- o tipo de actividade física se altera,

então poderá alterar os dados pretendidos no local de memorização já ocupado, como descrito em "Introdução de dados".

Tenha em atenção que mesmo após a alteração dos dados pessoais também é necessário colocar-se imediatamente descalço sobre a balança. Caso contrário a alteração não é memorizada. A partir da próxima análise serão considerados os dados alterados.

Mudança da curva de tendência

Durante a apresentação de uma curva de tendência é possível alternar entre tendência diária, semanal ou mensal.

Para tal accione a tecla **(T)**.

Indicação de tendência

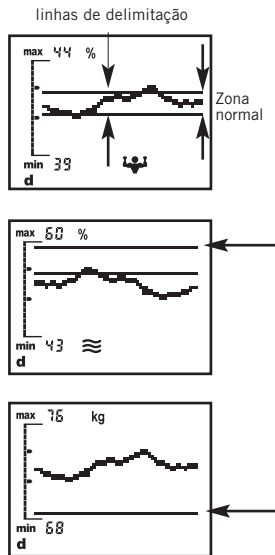
Utilize regularmente a balança para que a curva indique uma tendência, o mais precisa possível.

Na curva de tendência é possível indicar até 59 valores. Pressupondo um número igual de medições.

Com várias medições diárias é memorizado um único valor médio. 7 valores diários perfazem o valor semanal médio. 30 valores diários perfazem o valor mensal médio.

O valor indicado após "max" e "min" corresponde ao valor máximo ou mínimo da curva - arredondado por defeito ou por excesso para o próximo valor inteiro.

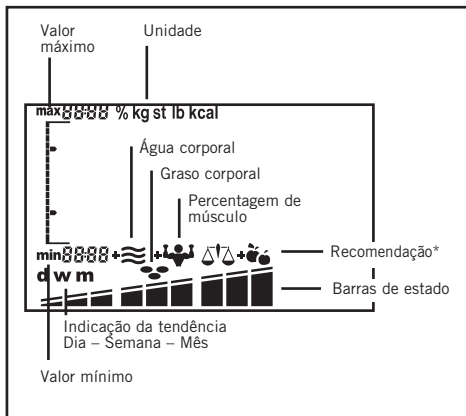
1. A zona normal calculada para o respectivo utilizador é indicada na indicação de tendência através da área entre as linhas de delimitação.
2. Se uma linha de delimitação da zona normal se encontrar fora da área de indicação em relação à curva de tendência, a linha de delimitação respectiva é indicada completamente à margem.
3. Se apenas é indicada uma linha em cima ou em baixo, isto significa que toda a curva se encontra acima ou abaixo da zona normal.



Os símbolos de indicação da sua balança de análise

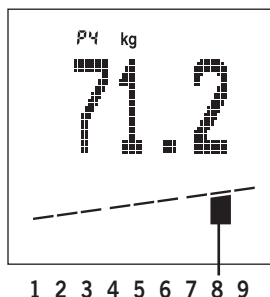
* Significado dos símbolos para recomendação de procedimento:

- + ≡ Deveria beber mais!
- + 🏋️ Recomenda-se treino de preparação muscular!
- + 🍎 Recomenda-se mudança de regime alimentar!
- ⚖️ Os seus valores de análise estão satisfatórios!



Aconselhamento individual

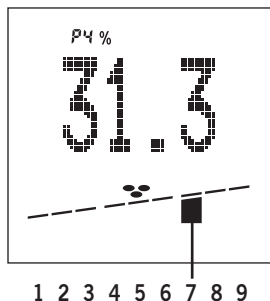
A Body Balance determina, através dos seus dados pessoais e do aconselhamento de especialistas de saúde, o seu estado ideal relativamente ao peso e à percentagem de gordura corporal, bem como à percentagem de água corporal e de massa muscular.



BMI

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

Desvios do seu valor normal pessoal



Exemplo:

Percentagem de gordura corporal medida = 31,3 % do peso total.
Desvios do seu valor normal pessoal = + 7 %.

Tenha em conta que a massa muscular também contém água que já foi considerada na análise de água corporal. Por este motivo, o cálculo total perfaz sempre um valor superior a 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".

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

Percentagem de gordura corporal

Enquanto no visor é indicada a percentagem de gordura corporal em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos. Gordura corporal a mais não é saudável e é inestético. O mais importante ainda é que uma percentagem de gordura corporal demasiado elevada normalmente anda associada a níveis de colesterol demasiado elevados e que aumenta consideravelmente o risco de várias doenças, como por exemplo, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, etc.

Uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa também não é saudável. Além do tecido adiposo subcutâneo o corpo armazena também reservas adiposas importantes para a protecção dos órgãos internos e para assegurar funções metabólicas importantes.

Se esta reserva adiposa essencial é atacada podem surgir distúrbios metabólicos.

Deste modo, em mulheres com valores de gordura corporal abaixo dos 10% pode falhar a menstruação. Sobretudo também o risco de osteoporose.

A percentagem de gordura corporal normal depende da idade e principalmente do sexo. No caso das mulheres o valor normal é ca. de 10% mais elevado do que nos homens. Com o avançar da idade o corpo decompõe a massa muscular aumentando assim a percentagem de gordura corporal.

Percentagem de água corporal

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

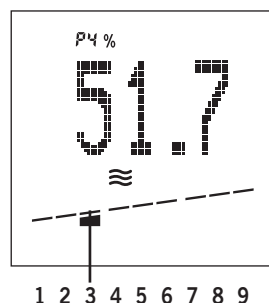
O valor indicado nesta análise corresponde à denominada "Percentagem total de água" ou "total body water (TBW)".

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



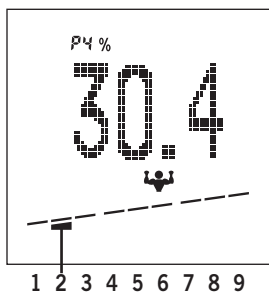
Desvios do seu valor normal pessoal

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

Exemplo:

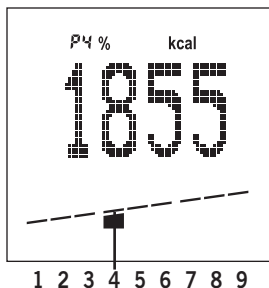
Percentagem de água corporal medida = 51,7 % do peso total.

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



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
5	0 %	normal
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	percentagem de músculo elevada
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	



Exemplo:

Consumo de energia medido = 1855 kcal.
Este valor encontra-se 5 % abaixo do consumo de energia normal 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.

Exemplo:

Percentagem de músculo medida = 30,4 % do peso total.
Este valor encontra-se ca. 6 % abaixo do valor normal pessoal calculado.

Consumo de energia

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

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

Metabolismo basal
+ metabolismo
= Consumo de energia

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

Desvios do seu valor normal pessoal

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

Factores que influenciam os valores de medição

A análise baseia-se na medição da resistência eléctrica do corpo. Hábito de alimentação e ingestão de líquidos durante o dia e o estilo de vida individual têm influência sobre o nível de água. Isto torna-se visível através de variações na indicação.

Para obter um resultado de análise exacto e regular, crie condições de medição estáveis, porque apenas assim poderá observar com precisão alterações ao longo de um período maior de tempo.

Podem ainda influenciar o nível de água:

- ▶ Após um banho pode ser indicada uma percentagem reduzida de gordura corporal e uma percentagem elevada de água corporal.
- ▶ Após uma refeição a indicação pode ser mais elevada.
- ▶ Nas mulheres registam-se variações devido ao seu ciclo.
- ▶ Na perda de água devido a doença ou após esforços físicos (desporto).
- ▶ Após uma actividade desportiva deverá aguardar entre 6 a 8 horas antes da próxima medição.

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:

- ▶ Pessoas com febre, sintomas de Ödem ou osteoporose
- ▶ Pessoas sujeitas a hemodiálise
- ▶ Pessoas que tomam medicação cardiovascular
- ▶ Mulheres grávidas
- ▶ Desportistas que praticam mais de 10 horas de treino intensivo por semana, e que possuem uma pulsação em repouso inferior a 60/min
- ▶ Desportistas de alta competição e Body Builders.

Indicações importantes

Como realizar correctamente a medição?

A medição deve realizar-se se possível despido e descalço. Deve ser dada atenção que a medição se efectue sempre nas mesmas condições e à mesma hora do dia (por ex., à noite antes do jantar).

Com que frequência me devo medir com a balança de análise corporal Soehnle?

Na verdade, deixamos isso ao seu critério. Contudo, recomendamos que se meça sempre à mesma hora e nas mesmas condições. As pessoas que pretendem saber correctamente os seus valores medem-se 2-3 vezes por dia. Os hábitos alimentares e de bebida diários, bem como o estilo de vida influenciam o nível de água. Na balança corporal tal manifesta-se por variações no mostrador. A balança memoriza o valor intermédio.

É possível detectar uma alteração da percentagem de massa corporal logo no primeiro dia?

É possível que a balança mostre valores diferentes. Tal deve-se ao nível de água que oscila no decorrer do dia. Geralmente, as alterações da percentagem de gordura corporal processam-se muito lentamente – dentro de alguns dias ou semanas.

Os percursos da tendência memorizados perdem-se se os dados de uma memória pessoal forem alterados?

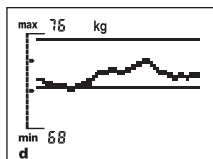
Não. Apenas quando os dados são eliminados.

Os valores de medição podem ser influenciados por factores externos?

Sob factores electromagnéticos extremos, por ex., a utilização de um aparelho rádio nas proximidades da balança pode exercer uma influência sobre o valor de indicação. Depois de terminada a interferência o produto está outra vez correctamente operacional, eventualmente é necessário ligar novamente a balança.

Como se formam as curvas de tendência?

Curva diária (day) significa:
A indicação dos valores médios diários dos últimos 59 dias. O último valor é sempre acrescentado à direita.



Curva semanal (week) significa:
De 7 valores diários é calculado um valor médio semanal. Desta forma, o primeiro valor médio semanal pode ser apresentado passada uma semana*. São indicados os últimos 59 valores médios semanais.

Curva mensal (month) significa:
De 30 valores diários é calculado um valor médio mensal. Desta forma, o primeiro valor médio mensal pode ser apresentado passadas 30 diários*. É possível indicar até 59 valores médios mensais.

* Por este motivo, recomendamos inicialmente que opte por uma tendência diária.

O que acontece com a curva de tendência quando não realizar as medições diariamente?

A balança intercala com o valor correspondente à medição seguinte cada dia de intervalo e cria a partir daí as curvas de tendência.

Mensagens

1. Pilhas gastas: No interior da balança (LOW BAT-B), No terminal de comando (LOW BAT-T).
Substitua sempre todas as pilhas da balança ou do terminal de comando simultaneamente.
Se substituir apenas uma pilha individual diminui a vida útil das pilhas.

2. Excesso de carga: Desde 150 kg.

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

4. + 5.

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.

6. Ligação rádio entre a balança e o terminal de comando com interferência.

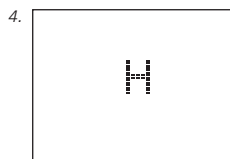
O alcance do sinal rádio e a utilização correcta dependem de vários factores: Estado da pilha, localização e disposição de objectos que constituem barreira, outros dispositivos na mesma banda de frequência

O descarregamento electrónico pode causar a interrupção da ligação rádio da 'Body Balance Comfort F5 '. Para solucionar o problema retire as baterias e volte a colocá-las.

Fontes rádio externas podem igualmente provocar uma interrupção da ligação rádio da 'Body Balance Comfort F5 '. O problema está resolvido assim que o sinal externo for desligado.

Dados técnicos

- ▶ Capacidade x Divisão = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de gordura corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de água corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de músculo: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Consumo de energia: 1 kcal
- ▶ Altura: 100–250 cm
- ▶ Idade: 10–99 anos
- ▶ Memória para 8 pessoas
- ▶ Indicador LCD grande
- ▶ Corrente de medição: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Frequência rádio: 433 MHz, Alcance: 3m
- ▶ Pilhas:
No interior da balança: 4 x 1,5 AA
No terminal de comando: 6 x 1,5 AA
Pilhas incluídas.



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.

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

Declaração de conformidade



Este aparelho está de acordo com a directiva 1999/5/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.

Limpeza e conservação

Apenas com um pano ligeiramente húmido. Não utilizar solventes ou produtos abrasivos e não imergir a balança em água.

Serviço ao consumidor

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

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Knappar och symboler

1. Maxvärde
2. Enheter
3. Displayfält
4. Minivärde
5. Symboler för kroppsmassans delar och rekommendationer
6. Visning av trendperioderna
7. Statusstaplar
8. Statusvisning
9. Hämta andelen kroppsfett och -trend
10. Hämta visning av kroppsvikt och -trend
11. Hämta andelen kroppsvatten och -trend
12. Hämta andelen muskler och -trend
13. Hämta energiförbrukning och -trend
14. Ändring av trendperioderna
15. Bekräfta
16. Val av personligt minne
17. Ange kroppslängden
18. Ange åldern
19. Radera
20. Inställning av klockan
21. Ange kön
22. Ange aktivitetsgrad

Innehållsförteckning

Inledning	117
Viktiga säkerhetsanvisningar	117
Sätt i batterier	117
Inställning av klockan	118
Installation	118
Inskrivning av data	119
Kroppsanalys	121
Visning av analysvärdena	122
Radering av persondata	123
Ändring av persondata	123
Omkoppling av trendkurvan	123
Trendindikering	124
Individuell rekommendation	125
Faktorer som påverkar mätresultatet	128
Viktig information	129
Meddelanden	130
Teknisk data	130
Avfallshantering av begagnade elektriska och elektroniska apparater	131
Avfallshantering av batterier	131
Konformitetsförklaring	131
Rengöring och skötsel	131
Kundservice	131
Garanti	131

Inledning

Body Balance hjälper dig på ett bra sätt att sköta om din hälsa. Denna elektroniska kroppsanalysvåg har följande funktioner

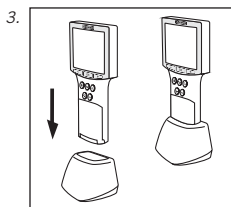
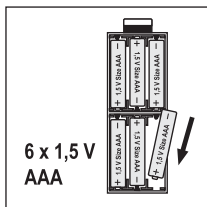
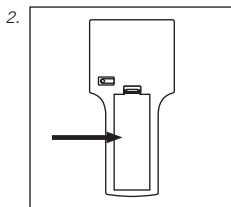
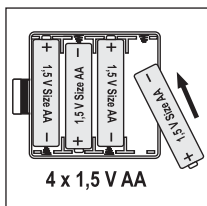
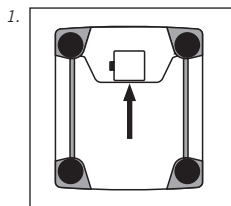
- ▶ Body Balance upplyser dig med hjälp av dina personliga data och råd från hälso- och kroppscompositionsexperten om hur du ligger till när det gäller andelarna fett, vätska och muskler liksom din vikt och energiförbrukning.
- ▶ Individuell utvärdering av analysresultatet med förslag till vad du bör göra.
- ▶ Välj mellan att visa trenden för vikt, eller andelarna fett, vatten och muskler och energiförbrukning per dag, vecka eller månad och normalområdet
- ▶ Separat trådlös terminal med 3 m räckvidd.
- ▶ 8 Personminnen som automatiskt känner igen personer

Viktiga säkerhetsanvisningar

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. Försök inte använda dessa data för att göra en egen analys. SOEHNLE ansvarar inte för skador eller förluster som orsakas av Body Balance Adria 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 (Pace-maker etc).



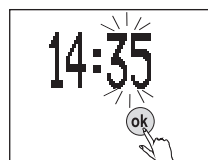
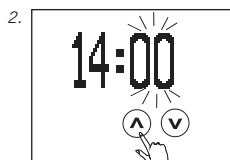
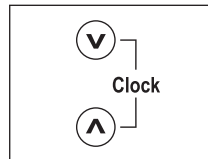
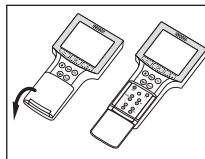
Sätt i batterier

1. I vågen (4 x 1,5 V AA)
2. I fjärrkontrollen (6 x 1,5 V AA)
3. Fjärrkontrollen kan hållas i handen eller ställas på ett bord eller i en hylla med hjälp av stödet.

Tänk på: Om du håller fjärrkontrollen i handen under vägningen, så väger du ju den också.

Inställning av klockan

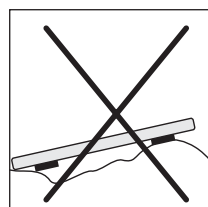
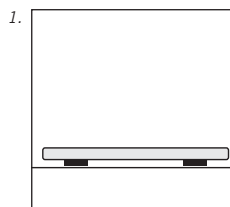
1. Ställ in timmar (▲ = plus, ▼ = minus) och bekräfta (ok).
2. Ställ in minuter (▲ = plus, ▼ = minus) och bekräfta (ok).
3. Om man vill ändra tiden vid ett senare tillfälle (sommars- /vintertid), kommer man till tidsinställningen genom att trycka samtidigt på ▼/▲ - knapparna som är märkta med "clock".



Installation

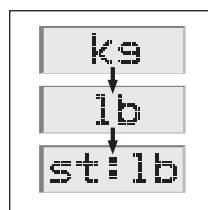
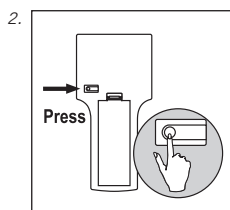
1. Ställ vågen på ett jämnt och fast underlag.

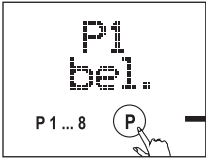
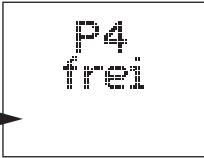
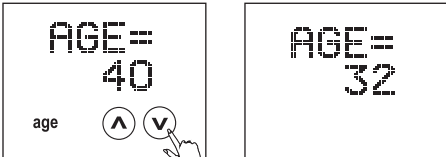
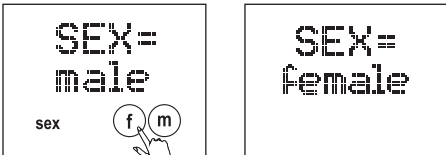
Varning!
Risk att halka
på våta ytor.



2. Man kan ställa om från kg/cm till lb/in eller st/in.

3. Panelen och vågen har radiokontakt med varandra. Radiostyrda datortillbehör, HIFI-komponenter eller radiostyrda leksaker kan orsaka funktionsstörningar (se felmeddelandena).



1. 
2. 
3. 
4. 

Inskrivning av data

För att Soehnle Body Balance ska fungera riktigt, måste de olika personerna som ska använda vågen skriva in sina personliga data i fjärrkontrollen och därefter genast gå upp på vågen Barfota.

Om vågen belastas medan man skriver in data, kopplar den om till våg och analysläget - under förutsättning att det finns radiokontakt mellan fjärrkontrollen och vågen - och man kan inte skriva in mer förrän vågen återvänt till klockläget (20 sekunder efter det att man stigit av vågen).

1. Välj ett ledigt minne genom att tryck flera gånger på **(P)** - knappen.
2. Ställ in kroppslängd "height"
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. Ställ in ålder "age"
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
4. Välj kön "sex"
(**(m)** = man eller **(f)** = kvinna).

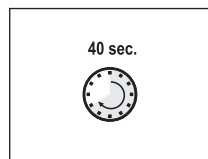
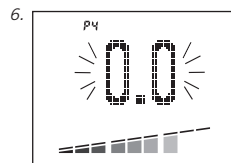
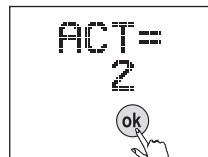
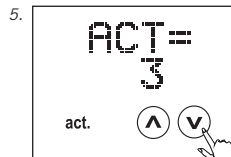
5. Ställ in önskat värde för aktivitetsgrad "act"
 (▲ = plus, ▼ = minus). Detta värde behövs för att räkna ut energiförbrukningen.

-
- 1 mycket lite rörelse (max 2 tim/dag)
-
- 2 lätta, aktiva, sittande och stående sysslor
-
- 3 Hushålls- och trädgårdsarbete, huvudsakligen stående och ibland sittande
-
- 4 Idrottare och människor som rör sig mycket
-
- 5 Tungt arbete, elitidrottare
-

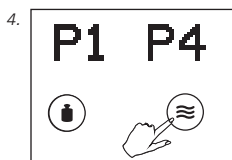
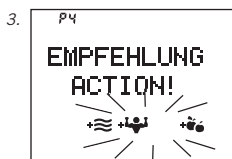
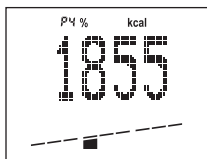
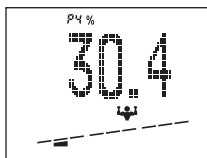
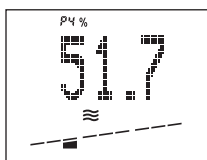
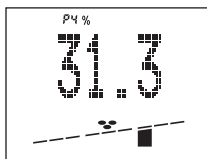
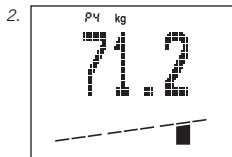
6. När alla parametrar är inskrivna, bekräfta med **OK**-knappen. Stig upp på vågen barfota så snart det blinkar 0.0 och symbolen rör sig.

Den första mätningen är absolut nödvändig för att spara data och för att vågen ska känna igen dig automatiskt. Om man inte går upp på vågen eller om man har skor eller strumpor på sig, visar displayen ERROR, och man måste skriva in uppgifterna på nytt. När du stiger upp på vågen görs den första kroppsanalysen.

Vågen har ett time-out-läge. Efter 40 sekunder utan knapptryckning återgår vågen till att visa klockan. Minnena klarar batteribyte.



Kroppsanalys



Analysen kan bara utföras barfota. Dina personliga data måste först ha skrivits in. För att mätningarna ska bli entydiga och jämförbara, ska man väga sig med så lite kläder som möjligt och under samma förutsättningar (tid, måltider etc)

1. Stig upp på vågen. Sedan visas vikten och - så länge analysen pågår (~ 5 sek.) - visas en rörlig symbol. Stå stilla tills analysen är klar.

2. Sedan vågen känt igen dig visas åter din vikt, andelen kroppsfett (☹), vatten (≡), muskler (♣) och energiförbrukningen (kcal). Normalområdet för personen ligger i de 3 mittersta segmenten av stapeln.

3. Därefter visas en personlig rekommendation till åtgärder.

De blinkande symbolerna betyder:

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

4. Stig av vågen. Vågen stänger av sig automatiskt.

I sällsynta fall kan vågen inte hitta rätt personminne automatiskt. Då visas vilka minnena för de personer som vågen inte kan skilja mellan.

Så snart mätningen är klar, kan man stiga av vågen och bekräfta sitt personliga minne med knappen (☹ eller ≡).

Sedan visas din vikt och andelar-na fett, vatten och muskler samt ditt kaloribehov.

En av fördelarna med denna kroppsanalysvåg är att den känner igen sina användare automatiskt.

Det är i första hand på vikten som vågen känner igen dig.

Om flera personer med samma eller mycket näraliggande värden använder vågen, kan vågen i sällsynta fall spara värden under fel personminne. Det kan leda till att trendkurvorna blir fel.

Om vikten ändras med mer än ± 3 kg mellan två vägningstillfällen, kan vågen inte placera dig i något minne och mätningen kan inte ingå i någon trendkurva. Detta kan vara fallet om man inte har vägt sig på flera dagar (t.ex under semestern) eller om man har olika tunga kläder på sig.


I det fallet ska du göra om datainskrivningen i ditt personliga minne så som beskrivits under "datainskrivning". De gamla mätvärdena bevaras samtidigt.

Visning av analysvärdena

Observera att det är viktigt att du omedelbart ställer dig på vågen barfota efter det att du har ändrat personliga data.

Annars sparas inte ändringen. Från och med nästa analys tas de ändrade värdena med i beräkningen.

Vid behov kan de senaste analysvärdena och trendkurvorna för de sparade personerna visas.

1. Välj önskat minne (P1 ... P8) genom att trycka flera gånger på  - knappen.

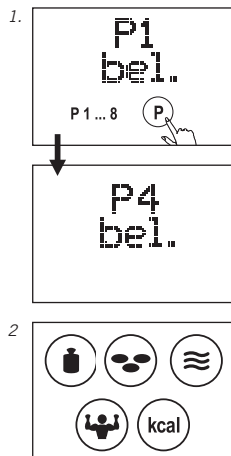
2. Tryck på knappen för de önskade analysvärdena.

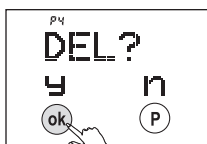
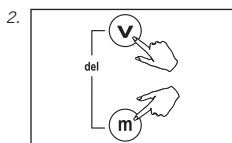
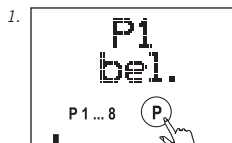
Det sista analysvärdet eller dagsmedelvärdet (vid flera mätningar per dag) visas.

3. Genom att trycka på samma analysvärdesknapp igen kommer man till tillhörande trendkurva.

4. Genom upprepad tryckning på analysvärdesknappen kommer man till de personliga råden från den sista analysen.

Efter 3 minuters inaktivitet återgår vågen till att visa klockan.





Radering av persondata

Om en persons data - tillsammans med trender - ska raderas fullständigt, gör man så här:

1. Välj minne (P1 ... P8) med **P** - knappen.

2. Tryck samtidigt på knapparna som är märkta med "del".

Om man trycker på **OK** - knappen raderas alla data om den personen definitivt.

Minnet kan användas igen. Med **P** - knappen avbryter man raderingen och uppgifterna blir kvar.

Ändring av persondata

Om du till exempel:

- blir ett år äldre (födelsedag),
- växer (barn under uppväxtåren),
- förändrar din rörelsetyp,

då kan du ändra de data som du vill i det redan existerande minnet, så som beskrivits under "Datainskrivning".

Observera att det är viktigt att du omedelbart ställer dig på vågen barfota efter det att du har ändrat personliga data.

Annars sparas inte ändringen. Från och med nästa analys tas de ändrade värdena med i beräkningen.

Omkoppling av trendkurvan

Medan en trendkurva visas kan man växla mellan trenden för dagen, veckan eller månaden. Tryck på **T** - knappen

Trendindikering

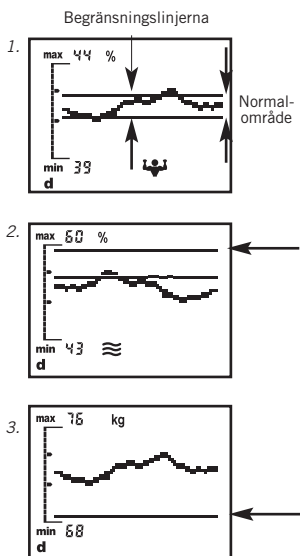
Ställ Dig regelbundet på vågen så att kurvan indikerar en så exakt trend som möjligt.

I en trendkurva kan upptill 59 värden indikerar. Det förutsätter motsvarande antal av mätningar.

Vid flera mätningar på samma dag sparas ett enda medelvärde. 7 dygnsvärden ger veckomedelvärdet. 30 dygnsvärden ger månadsmedelvärdet.

De bakom "mas" och "min" indikerade värdet motsvarar kurvans max- resp. minimivärdet som har rundats av till det närmaste heltaliga värdet.

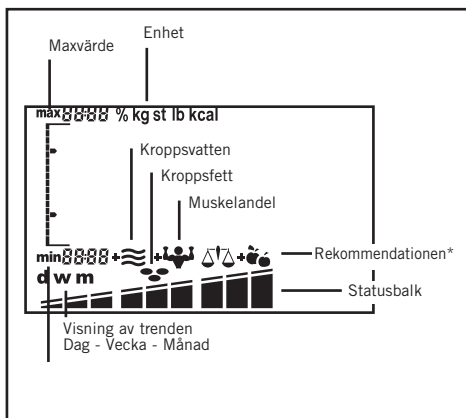
1. Det normalområdet som har beräknats för respektive person indikeras i trendindikeringen genom området mellan begränsningslinjerna.
2. Om en begränsningslinje för normalområdet ligger mot trendkurvan utanför indikeringsområdet, visas respektive begränsningslinje närmast kanten.
3. Om bara en linje visas långt uppe eller nere betyder det att hela kurvan ligger över eller under normalområdet.



Indikeringsymbolerna på Din analysvåg

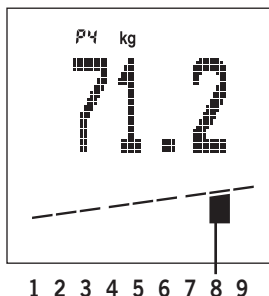
* Symbolernas betydelse för rekommendationen:

- + Du bör dricka mera!
- + Muskeluppbyggnadsträning rekommenderas!
- + Ändrad näringsintag rekommenderas!
- + Dina analysvärden är OK!



Individuel rekommendation

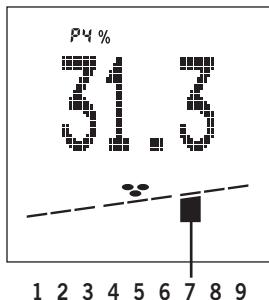
Med ledning av dina personliga data och rekommendationerna från hälsoexperterna räknar Body Balance ut ditt individuella idealtillstånd vad gäller vikt och kroppsfettandel.



BMI

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

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde



Exempel:

Uppmätt kroppsfettandel = 31,3 % av kroppsvikten.
 Detta värde ligger cirka 7% däröver ditt beräknade personliga normalvärde.

Dessutom mäts den totala kroppsvattenandelen och muskelandelen.

Tänk på att musklerna också innehåller kroppsvatten som redan ingår i kroppsvattenanalysen. Därför blir slutresultatet alltid ett värde 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.

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

Andelen fett i kroppen

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

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

En mycket låg andel kroppsfett är också den skadliga för hälsan. Förutom underhuds fettet 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 tilltagande ålder minskar kroppen muskelmassan och därmed ökar alltså kroppsfettandelen.

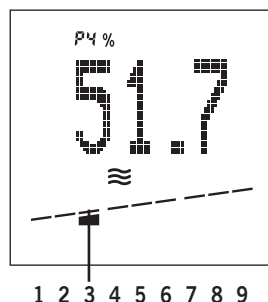
Andelen vatten i kroppen

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

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

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 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



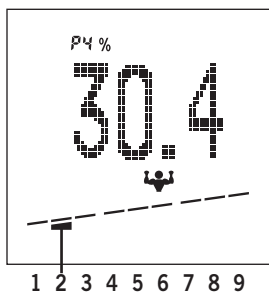
Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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:

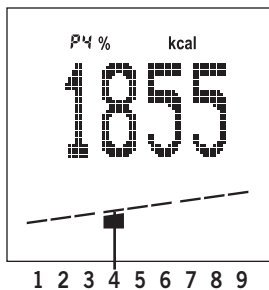
Uppmätt kroppsvattenandel = 51,7 % av kroppsvikten.

Detta värde ligger cirka 4 % under ditt beräknade personliga normalvärde.



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 energiförbrukning = 1855 kcal.
Värdet ligger cirka 5 % under den beräknade normala energiförbrukningen.

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.

Exempel:

Uppmätt muskelandel = 30,4 % av kroppsvikten. Detta värde ligger cirka 6 % under ditt beräknade personliga normalvärde

Energiförbrukning

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

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

Grundförbrukning
+ arbetsförbrukning
= energiförbrukning

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

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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

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
- ▶ idrottsmän som tränar mer än 10 timmar intensivt i veckan och har en vilopuls under 60.
- ▶ elitidrottare och kroppsbyggare

Viktig information

Hur mäter jag rätt?

För mätning bör du helst ställa dig barfota och utan kläder på vågen. Se till att mätningen alltid genomförs under likadana förutsättningar och vid samma tid på dagen (t.ex. på kvällen före middagen).

Hur ofta måste jag använda en Soehnle kroppsanalysvåg?

I princip bestämmer du det själv. Vi rekommenderar emellertid att mätningen alltid genomförs vid samma tid på dagen och under likadana förutsättningar. Vill du hålla noga kontroll, mäter du 2–3 gånger om dagen. Mat- och dryckesvanorna under dagen, liksom livsstilen inverkar på kroppens vattenhushållning. På kroppsanalysvågen märks detta genom variationer av mätresultaten. Vågen sparar medelvärdet.

Går det att se en procentuell förändring av kroppsiktandelarna redan första dagen?

Visst kan det hända att kroppsanalysvågen visar olika värden. Detta beror på variationer i vattenhushållningen under dagens lopp. Kroppsfettandelen förändras i regel mycket långsamt – på några dagar eller veckor.

Går de sparade trenderna förlorade om persondata i ett personminne förändras?

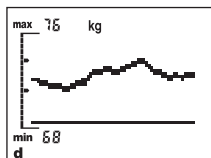
Nej. Inte förrän man raderar uppgifterna.

Kan mätresultaten ändras av yttre påverkan?

Under extrema elektromagnetiska betingelser exempelvis om en radio används i omedelbar närhet av vågen kan mätvärdena påverkas. När störningen upphör kan vågen åter användas som vanligt. Eventuellt måste man slå på den igen.

Hur skapas trendkurvorna?

Dagskurvan (day) innebär: Dagsmedelvärdet för de senaste 59 dagarna visas. Det senaste värdet tillfogas alltid till höger.



Veckokurvan (week) innebär:

Det räknas ut ett veckomedelvärde av sju dagsvärden. Det innebär att det första veckomedelvärdet inte kan visas förrän efter en vecka*. De senaste 59 veckomedelvärdena visas.

Månadskurvan (month) innebär:

Det räknas ut ett månadsmedelvärde av fyra veckomedelvärden. Det innebär att det första månadsmedelvärdet inte kan visas förrän efter fyra veckor*. Upp till 59 månadsmedelvärden kan visas.

* Därför rekommenderar vi att till att börja med välja perioden "dag".

Vad sker med trendkurvan om jag inte mäter mig varje dag?

Då beräknar vågen med hjälp av nästkommande mätning värdena för alla dagar som ligger däremellan och bildar dagstrendkurvor utifrån dem.

Meddelanden

1. Batterierna slut.
I vägen (LOW BAT-B),
Fjärrkontrollen (LOW BAT-T).
Byt alltid alla batterier i vägen
eller fjärrkontrollen samtidigt.
Om man bara byter enstaka
batterier förkortas batteriernas
livslängd.
2. Överbelastning: Från 150 kg.
3. Osannolikt mätresultat –
kontrollera din personliga
programmering.
4. + 5.
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.
6. Radiokontakten mellan våg
och fjärrkontroll störs.

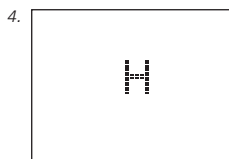
Radiosignalens räckvidd och funktion beror på flera faktorer: Batteriernas tillstånd, var vägen står, avskärmande föremål, andra apparater på samma frekvensband.

Elektroniska urladdningar kan orsaka avbrott i förbindelsen med Body Balance Comfort F5 '. Ta ur batterierna och sätt i dem igen för att avhjälpa problemet.

Externa radiosändare kan även orsaka avbrott i förbindelsen med Body Balance Comfort F5 '. Problemet upphör så snart den externa signalen stängs av.

Teknisk data

- ▶ Maxbelastning x mätnoggrannhet = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsfettandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsvattenandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Muskelandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Energiförbrukning 1 kcal
- ▶ Kroppslängd 100–250 cm
- ▶ Ålder: 10–99 år
- ▶ 8 personspecifika minnen
- ▶ Stor LCD-display
- ▶ Mätström: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Raadio frekvens: 433 MHz, Räckvidd: 3m
- ▶ Batteribehov:
I vägen: 4 x 1,5 V AAA
I fjärrkontrollen: 6 x 1,5 V AAA
Batterier ingår i leveransen.



Avfallshandling 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 avfallshandlingsföretaget eller företaget som sålt produkten.

Avfallshandling 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

Konformitetsförklaring

CE Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje 1999/5/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.

Rengöring och skötsel

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

Kundservice

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

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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 köpehandlingarna lämnas till inköpsstället.

Taster og symboler

1. Maksimumværdi
2. Enheder
3. Visningsfelt
4. Minimumværdi
5. Symboler for kropsmasseandele og anbefalinger
6. Visning af trendtidsrum
7. Statusbjælke
8. Statushenvisning
9. Hentning af kropsfedtandel og -trend
10. Hentning af vægtvisning og -trend
11. Hentning af kropsvandandel og -trend
12. Hentning af muskelandel og -trend
13. Hentning af energiforbrug og -trend
14. Ændring af trendtidsrum
15. Bekræftelsestast
16. Valg af personlig hukommelsesplads
17. Indtastning af højde
18. Indtastning af alder
19. Slettetaster
20. Indstilling af ur
21. Indtastning af køn
22. Indtastning af aktivitetsgrad

Inhold

Indledning	133
Vigtige sikkerhedsanvisninger	133
Isætning af batterier	133
Indstilling af klokkeslæt	134
Installation	134
Dataindtastning	135
Kropsanalyse	137
Hentning af analyseværdierne	138
Sletning af persondata	139
Ændring af persondata	139
Omskiftning af trendkurven	139
Tendensvisning	140
Individuel anbefaling	141
Faktorer, som påvirker måleresultatet	144
Vigtige anvisninger	145
Meddelelser	146
Tekniske data	146
Bortskaffelse af brugte elektriske og elektroniske apparater	147
Bortskaffelse af batterier	147
Obverensstemmelseserklæring	147
Rengøring og vedligeholdelse	147
Kundeservice	147
Garanti	147

Indledning

Med Body Balance yder du et afgørende bidrag til din sundhed. Denne elektroniske kropanalyse-vægt har følgende funktioner:

- ▶ Body Balance beregner din tilstand med hensyn til vægt, kropsfedt-, kropsvand- samt muskelandel og energiforbrug. Beregningen sker ud fra dine personlige data og anbefalinger fra eksperter inden for sundhed og kroppens sammensætning.
- ▶ Individuel vurdering af analyseresultatet med personlig anbefaling af nødvendige aktiviteter.
- ▶ Valgfri visning af trenden for vægt, kropsfedt-, kropsvand- og muskelandel samt energiforbrug i dags-, uge- eller månedsintervaller og det pågældende normalråde.
- ▶ Separat radioterminal med rækkevidde på 3 m
- ▶ 8 personhukommelsespladser med automatisk personregistrering

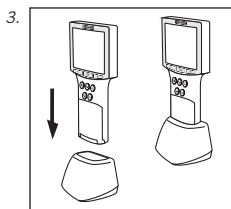
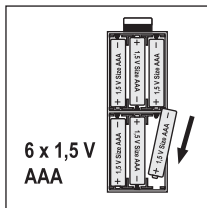
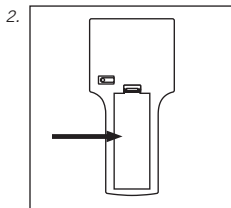
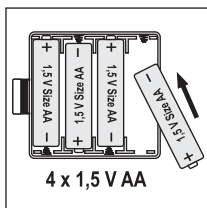
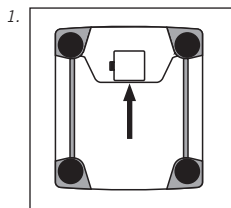
Vigtige sikkerhedsanvisninger

Hvis formålet er at reducere din kropsvægt i tilfælde af overvægt, eller at øge din kropsvægt i tilfælde af undervægt, bør du kontakte din læge. Enhver form for behandling og diæt skal indgås efter aftale med en læge.

Anbefalinger til udførelse af gymnastikprogrammer eller slankekure på grundlag af de målte værdier bør gives af en læge eller anden kvalificeret person. Forsøg ikke selv at sætte noget i værk på grundlag af dataene.

SOEHNLE fraskriver sig ethvert ansvar for skader eller andre tab, som måtte følge af brugen af Body Balance – dette gælder også krav fra tredjepart.

- ▶ Dette produkt er udelukkende beregnet til anvendelse i hjemmet hos slutbrugeren. Produktet er ikke konciperet til professionel brug på sygehuse eller som medicinsk udstyr.
- ▶ Uegnet til personer med elektroniske implantater (pacemakere, etc.)



Isætning af batterier

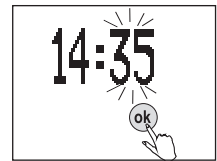
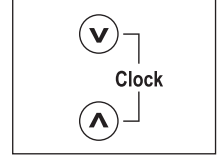
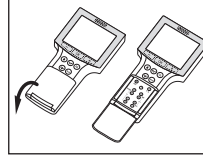
1. I vægten (4 x 1,5 V AA)
2. I betjeningspanelet (6 x 1,5 V AA)
3. Displayet og betjeningspanelet kan holdes i hånden eller stilles på et bord eller i en reol ved hjælp af opstillingshjælpen.

Vær opmærksom på følgende:

Når du holder displayet og betjeningspanelet i hånden, mens du vejer dig, lægges vægten af display og betjeningspanel til kropsvægten.

Indstilling af klokkeslæt

1. Indstil timer (▲ = plus, ▼ = minus) og bekræft (OK).
2. Indstil minutter (▲ = plus, ▼ = minus) og bekræft (OK).
3. Hvis du ønsker at ændre klokkeslættet senere (sommertid/vintertid), kan du skifte til tidsindstilling ved at trykke samtidig på ▼/▲ - tasterne, der er mærket med "clock".



Installation

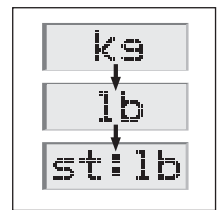
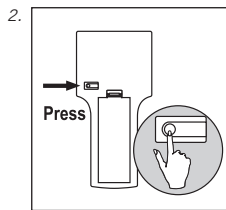
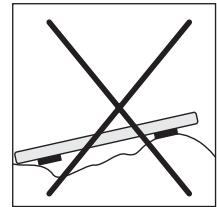
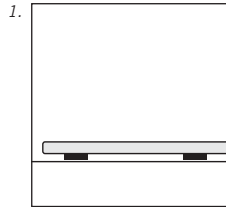
1. Stil vægten på et jævnt, stabilt underlag.

Vigtigt! Fare for at glide ved våd overflade.



2. Mulighed for landespecifik omstilling fra kg/cm til lb/in eller st/in.

3. Betjeningspanelet og vægten har radiokontakt med hinanden. Radioforbundne computerkomponenter, HiFi-komponenter og radiostyret legetøj kan medføre fejlfunktioner (se Fejlmeddelelser).

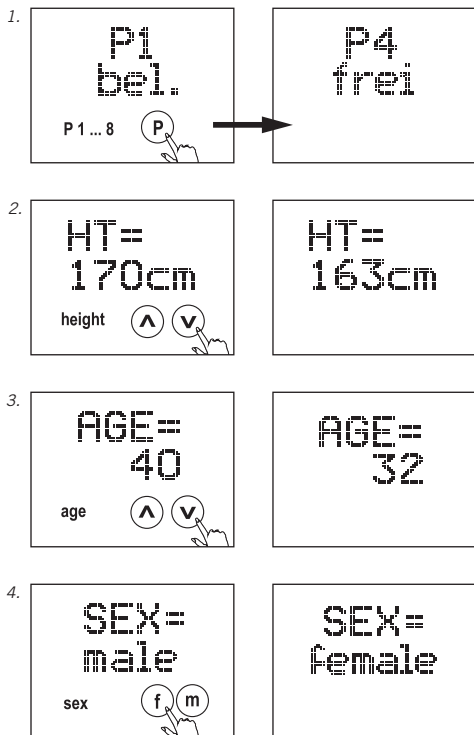


Dataindtastning

For at kunne bruge Soehnle Body Balance korrekt skal de forskellige personers personlige data indtastes i display- og betjeningspanelet, og derefter skal personerne straks med bare fødder træde op på vægten.

Hvis vægten belastes under indtastningen af dataene, skifter den straks - hvis der er radiokontakt mellem display- og betjeningspanelet og vægten - til veje- og analysefunktionen og kan ikke betjenes, før vægten igen har skiftet tilbage til urfunktionen (ca. 20 sek. efter aflastning af vægten).

1. Vælg en ledig personhukommelsesplads ved at trykke flere gange på tasten **(P)**.
2. Indstil højde "height" (**(▲)** = plus, **(▼)** = minus).
3. Indstil alder "age" (**(▲)** = plus, **(▼)** = minus).
4. Vælg køn "sex" (**(m)** = mandeller, **(f)** = kvinde).



5. Indstil den ønskede værdi for aktivitetsgraden "act"
(\wedge) = plus, (\vee) = minus). Denne værdi er nødvendig for beregning af energiforbruget.

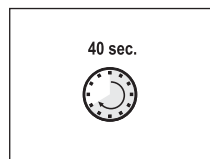
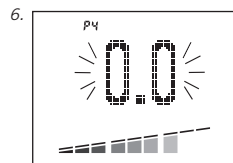
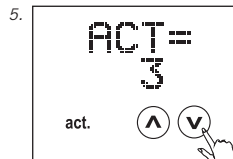
-
- 1 Næsten ingen kropslig bevægelse
(maks. 2 timer/dagligt)
-
- 2 Let, aktiv, siddende og stående beskæftigelse
-
- 3 Hus- og havearbejde, hovedsageligt stående, kun af og til siddende
-
- 4 Sportsfolk og mennesker, der bevæger sig meget
-
- 5 Hårdtarbejdende personer, professionelle sportsfolk
-

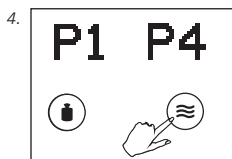
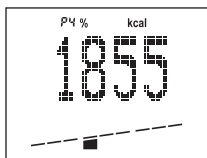
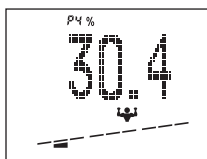
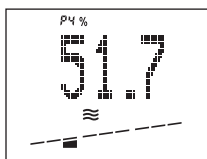
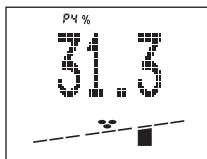
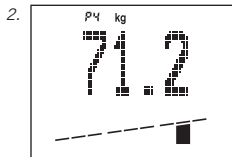
6. Når alle parametre er indtastet, skal du bekræfte med ok -tasten. Træd barfodet op på vægten, så snart 0.0 blinker, og bjælkevisningen arbejder.

Den første måling er nødvendig til lagring af dataene til den senere automatiske personregistrering. Hvis der ikke trædes op på vægten, eller der trædes op med strømper eller sko, vises meddelelsen "ERROR" på displayet, og dataindtastningen skal gentages.

Når der trædes op på vægten, udføres den første kropanalyse. Vægten har en timeout-funktion. Den skifter efter ca. 40 sekunder uden betjening af en tast tilbage til urfunktionen.

Dataene bibeholdes også ved batteriskift.





Kropsanalyse

Analyse er kun mulig med bare fødder. De personlige data skal indtastes først.

Træd så vidt muligt op på vægten uden tøj og under ens betingelser hver gang (klokkeslæt, måltider) for at få entydige resultater.

1. Træd op på vægten. Derefter vises vægten og – så længe analysen varer (~5 sek.) – en løbende bjælkevisning. Bliv stående roligt, indtil analysen er færdig.
2. Efter den automatiske personregistrering vises igen kropsvægten, andelen af kropsvand (☹), muskelandelen (☺) og energiforbruget (kcal). Den pågældende persons normalområde ligger i de tre midterste segmenter af bjælkevisningen.
3. Derefter vises der en personlig anbefaling af nødvendige aktiviteter.

De blinkende symbols betydning:

- + ☹ Du bør drikke mere!
- + ☺ Muskelopbyggende træning anbefales!
- + 🍎 Kostomlægning anbefales!
- + ⚖ Dine analyseværdier er i orden!

4. Gå ned fra vægten. Vægten slukkes automatisk.

Il sjældne tilfælde er det ikke muligt automatisk at knytte en person til en personhukommelsesplads. Hukommelsespladserne for de personer, der ikke kan adskilles, vises.

Da målingen allerede er afsluttet, kan du gå ned fra vægten og bekræfte din personlige hukommelsesplads med tasten nedenunder (☹ eller ☹). Derefter vises kropsvægt, kropsvægt-, kropsvand- og muskelandel samt kaloriebehov.

En utroligt god egenskab ved denne kropsanalysevægt er den automatiske personregistrering. Ved registreringen anvendes først og fremmest kropsvægten. Hvis flere personer med samme eller meget ens vægt bruger denne vægt, kan værdierne i sjældne tilfælde blive knyttet til den forkerte person. Dette kan medføre forkerte værdier for trendkurverne.

Ved ændringer på mere end ± 3 kg mellem de enkelte målinger er den automatiske tilknytning ikke længere mulig, og målingen kan ikke knyttes til en trendkurve. Dette kan ske, hvis man ikke bruger vægten i flere dage (f.eks. på grund af ferie) eller vejer sig i tøj med forskellig vægt.

I så fald skal du gentage dataindtastningen på din personlige hukommelsesplads som allerede beskrevet under dataindtastning. De hidtidige måleresultater bibeholdes.

Husk, at man også straks efter ændring af de personlige data skal træde barfodet op på vægten. Ellers gemmes ændringen ikke. Fra og med næste analyse tages der hensyn til de ændrede data.

Hentning af analyseværdierne

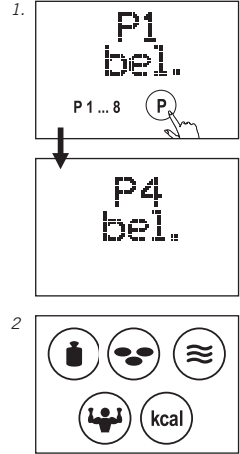
De seneste analyseværdier og trendkurver for de gemte personer kan hentes efter behov.

1. Vælg den ønskede hukommelsesplads (P1 ... P8) ved at trykke flere gange på tasten **P**
2. Tryk på tasten for den ønskede analyseværdi.

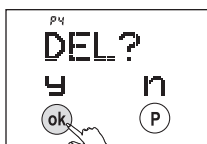
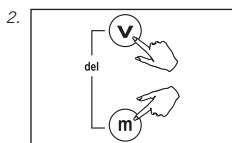
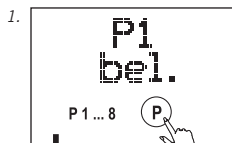
Den seneste analyseværdi eller dagsmiddelværdien (ved flere målinger om dagen) vises.

3. Ved igen at trykke på den samme analyseværdi-tast kommer du til den pågældende trendkurve.
4. Ved at trykke flere gange på en analyseværdi-tast kommer du til den personlige anbefaling af nødvendige aktiviteter for din seneste analyse.

Efter 3 minutter uden betjening af en tast skifter visningen igen til urfunktionen.



Sletning af persondata



Hvis du vil slette alle data for en person - sammen med trendforløbene - skal du gøre følgende:

1. Vælg den ønskede hukommelsesplads (**P1 ... P8**) med tasten **(P)**.

2. Tryk samtidig på de taster, der er afmærket med "del".

Hvis du trykker på **(ok)**-tasten, slettes alle data for denne person uigenkaldeligt.

Der kan nu lægges nye data på hukommelsepladsen.

Med **(P)**-tasten forlader du sletningen, og dataene bibeholdes.

Ændring af persondata

Hvis nu f.eks.:

- alderen forhøjes med 1 år (fødselsdag),
- højden ændres (børn i voksenalderen),
- bevægelsestypen ændrer sig,

kan du ændre de ønskede data på den allerede optagede hukommelsesplads som beskrevet under "Dataindtastning".

Husk, at man også straks efter ændring af de personlige data skal træde barfodet op på vægten. Ellers gemmes ændringen ikke. Fra og med næste analyse tages der hensyn til de ændrede data.

Omskiftning af trendkurven

Mens en trendkurve vises, kan der skiftes mellem dags-, uge- og månedstrend. Det gør du med tasten **(T)**.

Tendensvisning

Stil dig jævnlige på vægten, så kurven får mulighed for at vise en nøjagtig tendens.

På tendenskurven kan der indtastes op til 59 værdier. Der forudsættes et tilsvarende antal målinger.

Ved flere målinger om dagen bliver middelværdien gemt.

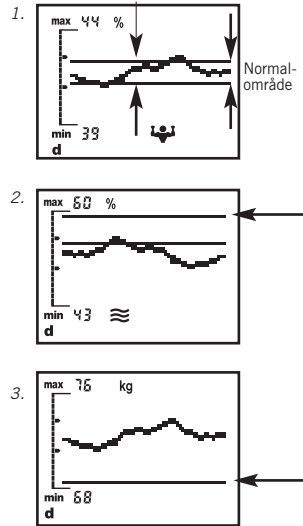
7 dagsværdier angiver middelværdien.

30 dagsværdier angiver middelværdien.

Værdien angivet bag "max" og "min" svarer til kurvens maksimums- og minimumsværdier - og der rundes op eller ned til det nærmeste heltal.

1. Det beregnede normalområde for den aktuelle person vises på tendensstegningen via området mellem begrænsningslinjerne.
2. Ligger en begrænsningslinje til normalområdet i forhold til tendenskurven uden for visningsområdet, så bliver den tilsvarende begrænsningslinje vist helt ude ved marginen.
3. Vises der kun en linje helt for oven eller helt for neden, så betyder det, at den samlede kurve ligger over eller under normalområdet.

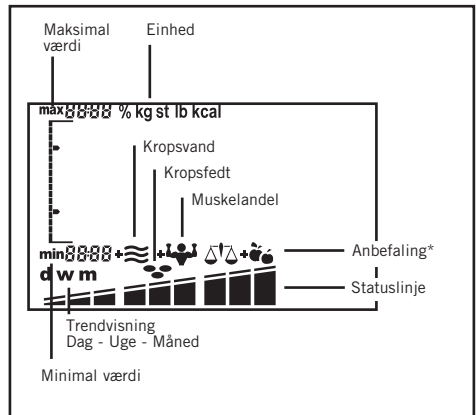
Afgrænsningslinjerne



Visningssymboler for analysevægten

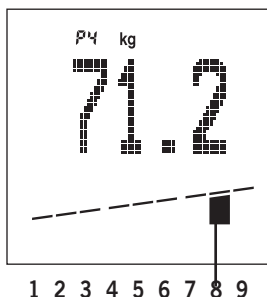
* Betydning af symbolserne for anbefalet handling:

- + ≍ Du bør drikke mere!
- + 🏋️ Muskelopbyggende træning anbefales!
- + 🥗 Kostændring anbefales!
- ⚖️ Dine analyseværdier er i orden!



Individuel anbefaling

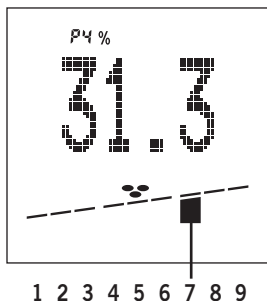
Ved hjælp af dine personlige data og anbefalingen fra sundhedseksperter beregner Bodybalancen din individuelle idealtilstand, hvad angår vægt og kropsfedtandel.



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

Afvigelse fra din personlige normalværdi



Eksempel:

Målt fedtprocent = 31,3 % af den samlede vægt. Denne værdi ligger ca. 7 % over den beregnede personlige normalværdi.

Derudover den samlede kropsvandandel og muskelandel. Opmærksomheden henledes på, at der i musklerne ligeledes findes kropsvand, som allerede er indeholdt i kropsvandanalysen. I den totale beregning gives der derfor altid en værdi på over 100 %.

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.

Kropsvandandel

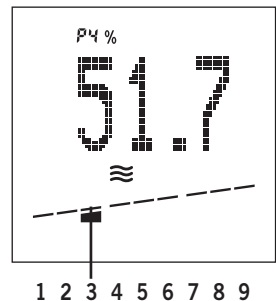
Mens kropsvandandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

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.

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

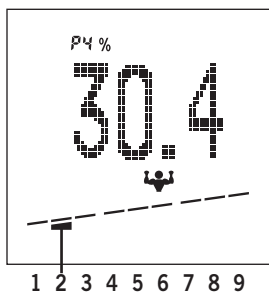


Afvigelse fra din personlige normalværdi

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 %	

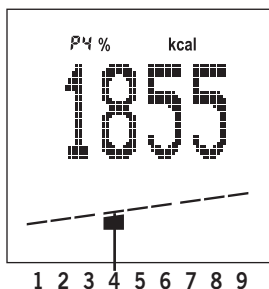
Eksempel:

Målt vandprocent = 51,7 % af den samlede vægt. Denne værdi ligger ca. 4 % under den beregnede personlige normalværdi.



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 energiforbrug = 1855 kcal.
Denne værdi ligger ca. 5 % under det beregnede, normale energiforbrug.

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 energiomsætning. 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.

Eksempel:

Målt muskelandel = 30,4 % af den samlede vægt.
Denne værdi ligger ca. 6 % under den beregnede personlige normalværdi.

Energiforbrug

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

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

Grundomsætning
+ ydelsesomsætning
= energiforbrug

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

Afvigelse fra din personlige normalværdi

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

Faktorer, som påvirker måleresultatet

Analysen er baseret på måling af den elektriske kropsmodstand. Spise- og drikkevaner fordelt over dagen og den enkeltes livsstil har indflydelse på kroppens vandprocent. Dette ses ved udsving i visningen. For at opnå et analysresultat, som er så nøjagtigt som muligt, og som kan indgå i en reel sammenligning med tidligere og kommende resultater, skal forudsætningerne for målingen være ens fra gang til gang.

Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:

- ▶ Efter et bad kan der vises en for lav fedtprocent og en for høj vandprocent.
- ▶ Efter et måltid kan måleværdien være højere.
- ▶ Ved kvinder optræder der cyklusbetingede udsving.
- ▶ Tab af kropsvand som følge af sygdom eller efter fysisk udfoldelse (sport).
- ▶ Efter sportslige aktiviteter bør man vente mellem 6 og 8 timer, inden næste måling foretages.

Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

- ▶ Personer med feber, symptomer på væskeansamlinger eller knogleskørhed
- ▶ Personer i dialysebehandling
- ▶ Personen, som indtager medicin, som vedrører hjerte og blodkar
- ▶ Gravide
- ▶ Sportsudøvere, som dyrker mere end 10 timers intensiv træning om ugen og har en hvilepuls på under 60/min
- ▶ Elitesportsudøvere og bodybuildere

Vigtige anvisninger

Hvordan måler du korrekt?

Målingen skal så vidt muligt udføres uden tøj og med bare fødder. Sørg for, at der altid måles under ens betingelser og på den samme tid af døgnet (f.eks. om aftenen før aftensmaden).

Hvor ofte skal jeg måle mig med Soehnle Kropsanalyseapparatet?

Egentlig er dette overladt til dig selv. Vi anbefaler dog altid, at målingen finder sted på samme tidspunkt på dagen og under samme forudsætninger. Den, der vil følge nøje med, måler 2-3 gange om dagen. Dagens gang med tilhørende spise- og drikkevaner har indflydelse på vandandelen. På kropsanalyseapparatet gør dette sig bemærket i form af svingninger i de viste værdier. Vægten gemmer gennemsnitsværdien.

Kan man allerede næste dag se en procentvis ændring i kropsmasseandelene?

Det er allerede muligt, at kropsanalyseapparatet viser forskellige værdier. Dette ligger i den i dagens løb svinge vandandel. Ændringer i kropsfedtandelen finder som regel sted meget langsomt – i løbet af få dage eller uger.

Går de lagrede trendforløb tabt, hvis data på en personlagerplads ændres?

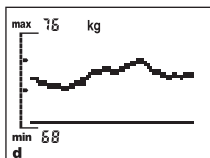
Nej. Først når dataene slettes.

Kan man se en procentvis ændring af kropsmasseandelene allerede den første dag?

Det kan godt ske, at kropsanalyseapparatet viser forskellige værdier. Det skyldes den svingende vandomsætning i løbet af dagen og den kendsgerning, at kroppens værdier ændrer sig afhængigt af belastning.

Hvordan laves trendkurverne?

Dagskurve (day) betyder: Dagsmiddelværdierne for de seneste 59 dage vises. Den nyeste værdi vises altid til højre.



Ugekurve (week) betyder:

Ud fra 7 dagsværdier beregnes der en ugemiddelværdi. Derfor kan den første ugemiddelværdi først vises efter en uge*. De 59 sidste ugemiddelværdier vises.

Månedskurve (month) betyder:

Ud fra 30 dagsmiddelværdier beregnes der en månedsmiddelværdi. Derfor kan den første månedsværdi først vises efter 30 dage*. Der kan vises op til 59 månedsmiddelværdier.

* Derfor anbefaler vi, at du først vælger en dagstrend.

Hvad sker der med trendkurven, hvis jeg ikke måler mig hver dag?

I så fald interpolerer vægten, fra den næste måling, værdierne for hver mellemliggende dag og danner dagstrendkurven ud fra dette.

Meddelelser

1. Batterier flade. I vægten (LOW BAT-B), I betjeningspanelet (LOW BAT-T). Udskift altid alle batterier i vægten eller i betjeningspanelet samtidig. Hvis du kun udskifter batterierne enkeltvis, reduceres batteriernes levetid.
2. Overbelastning: Fra og med 150 kg.
3. Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.
4. + 5. 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.

6. Fejl på radioforbindelsen mellem vægt og betjeningspanelet. Radiosignalets rækkevidde og korrekt drift afhænger af flere faktorer:

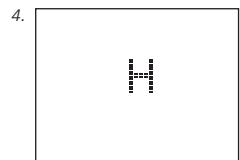
Batteriernes tilstand, placering, afskærmende genstande, andre apparater i samme frekvensområde

Elektroniske udladninger kan forårsage afbrydelser i den radiostyrede 'Body Balance Comfort F5'-forbindelse. Problemet løses ved at tage batterierne ud og sætte dem i igen.

Radiostyrede eksterne kilder kan ligeledes forårsage afbrydelser i den radiostyrede 'Body Balance Comfort F5'-forbindelse. Problemet løses ganske enkelt ved at slukke for kilden til det eksterne signal.

Tekniske data

- ▶ Bæreevne x opdeling = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Visningsnøjagtighed: Kropsfedtprocent: 0,1%
- ▶ Visningsnøjagtighed: Kropsvandandel: 0,1%
- ▶ Visningsnøjagtighed: Muskelandel: 0,1%
- ▶ Visningsnøjagtighed: Kalorieforbrug: 1 kcal
- ▶ Højde: 100-250 cm
- ▶ Alder: 10-99 år
- ▶ 8 personspecifikke hukommelsespladser
- ▶ Stort LCD-display
- ▶ Målestrøm: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Radiofrekvens: 433 MHz, rækkevidde: 3 m
- ▶ Batterier:
4 x 1,5 V AA til vægt og
6 x 1,5 V AA til betjeningspanel
Batterier medfølger.



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.

Bortskaffelse af batterier

Batterier må ikke smides ud som almindeligt husholdningsaffald. Som forbruger er du lov-mæssigt 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

Obverensstemmelseserklæring



Dette apparat er radiostøjdæmpet i henhold til gældende EF-direktiv 1999/5/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.

Rengøring og vedligeholdelse

Brug kun en let fugtig klud. Brug ikke opløsnings- eller skuremidler, og nedsænk ikke vægten i vand.

Kundeservice

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

Tlf.: (08 00) 5 34 34 34

Garanti

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

Näppäimet ja symbolit

1. Enimmäisarvo
2. Yksiköt
3. Näyttöruutu
4. Vähimmäisarvo
5. Kehon massan osien symbolit ja suositukset
6. Suuntausaikavälin näyttö
7. Statuspalkki
8. Statusäättö
9. Kehon rasvan osuus ja suuntaus
10. Painonnäyttö ja suuntaus
11. Kehon nesteen osuus ja suuntaus
12. Lihasmassan osuus ja suuntaus
13. Energiankulutus ja suuntaus
14. Suuntausaikavälin asetus
15. Vahvistusnäppäin
16. Henkilökohtaisen muistipaikan valinta
17. Pituuden syöttö
18. Iän syöttö
19. Tyhjennysnäppäimet
20. Kellon asetus
21. Sukupuolen valinta
22. Liikkumistason valinta

Sisältö

Johdanto	149
Tärkeät turvaohjeet	149
Paristojen asettaminen	149
Kellon ajan asettaminen	150
Valmistelu	150
Tietojen syöttö	151
Kehonanalyysi	153
Analyysiarvojen haku	154
Henkilötietojen poistaminen	155
Henkilötietojen muuttaminen	155
Suuntauskäyrän vaihtaminen	155
Suuntausnäyttö	156
Yksilöllinen suositus	157
Tekijät, jotka vaikuttavat mittaustulokseen	160
Tärkeitä ohjeita	161
Ilmoitukset	162
Tekniset tiedot	162
Käytettyjen sähkö - ja elektronisten laitteiden hävittäminen	163
Pariston hävittäminen	163
Standardinmukaisuustodistus	163
Puhdistus ja hoito	163
Kuluttajapalvelu	163
Takuu	163

Johdanto

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

- ▶ Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveystilan ja Body Composition -asiantuntijoiden suositusten perusteella tilanteesi koskien painoa, kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta, lihasten osuutta ja energiankulutusta.
- ▶ Analyysituloksen yksilöllinen arviointi yhdessä henkilökohtaisen toimintasuosituksen kanssa.
- ▶ Suuntauksen näyttö: valinnaisesti paino, kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus, lihasten osuus ja energiankulutus päivä-, viikko- tai kuukausiasteleina ja kulloisenkin normaalialueen näyttö.
- ▶ Hallintayksikköön: kantama 3m
- ▶ 8-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaattinen tunnistus

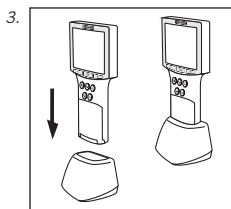
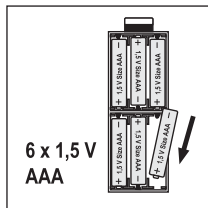
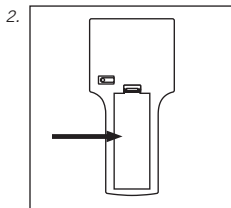
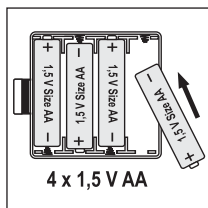
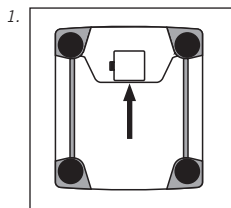
Tärkeät turvaohjeet

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

Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suositukset liikuntaohjelmista tai laihdutusohjelmista mitattujen arvojen perusteella. Älä yritä itse soveltaa tietoja itseesi.

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

- ▶ Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien kotikäyttöön. Tuotetta ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.
- ▶ Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteita (sydämen tahdistin tms.)



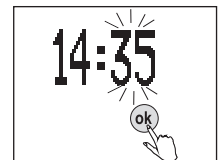
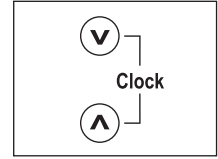
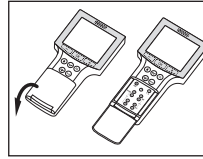
Paristojen asettaminen

- 1 Vaakaan (4 x 1,5 V AA)
2. Hallintayksikköön (6 x 1,5 V AA)
3. Näyttö- ja hallintayksikköä voidaan pitää vaihtoehtoisesti kädessä tai asettaa telineessä pöydälle tai hyllyyn.

Huomaa: jos pidät näyttö- ja hallintayksikköä kädessä punnituksen aikana, sen paino tulee mukaan mittaustulokseen.

Kellon ajan asettaminen

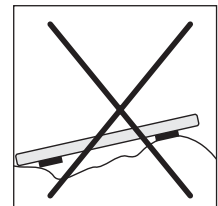
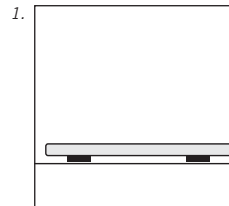
1. Tuntien asettaminen (\uparrow = plus, \downarrow = miinus) ja vahvistaminen (ok).
2. Minuuttien asettaminen (\uparrow = plus, \downarrow = miinus) ja vahvistaminen (ok).
3. Jos haluat myöhemmin (kesä-/talviaika) muuttaa kellonaikaa, pääset ajanhallintayksikköön painamalla "clock" \downarrow / \uparrow -näppäimiä samanaikaisesti.



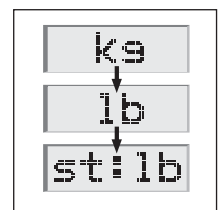
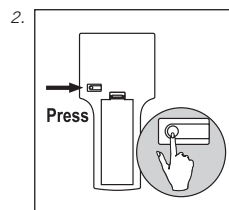
Valmistelu

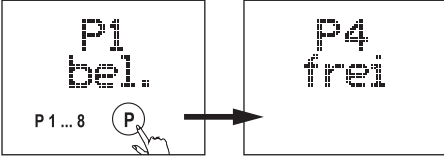
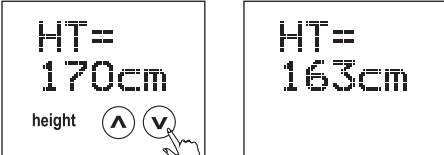
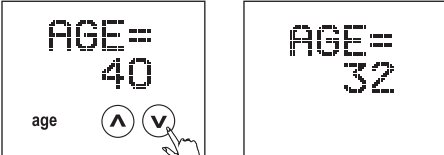
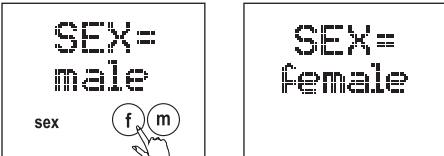
1. Aseta vaaka tasaiselle ja kiinteälle alustalle.

Huomio!
Märällä pinnalla
liukumisvaara.



2. Mahdollisuus muuttaa maan kohtaisten arvojen mukaan yksiköt kg/cm yksiköiksi lb/in tai st/in.
3. Hallintayksikkö ja vaaka ovat radioyhteydessä. Radio-komponentit, HIFI-komponentit tai radio-ohjatut leikkikalut voivat aiheuttaa virheitöihin joja (ks. Virheilmoitukset)



1. 
2. 
3. 
4. 

Tietojen syöttö


Soehnle Body Balance -vaa'an tarkoituksenmukaista käyttöä varten henkilötiedot syötetään näyttö- ja hallintayksikköön ja heti sen jälkeen astutaan vaa'alle paljain jaloin.

Jos vaakaa kuormitetaan syötön aikana, siirtyy tämä - mikäli näyttö- ja hallintayksikön välillä on radioyhteys - heti punnitus- ja analyysitilaan, eikä tietojen syöttöä voida jatkaa, ennen kuin vaaka on palautunut kellotilaan. (n. 20 sekuntia vaa'alta poistumisen jälkeen)

1. Painamalla näppäintä toistuvasti voit valita vapaan henkilötietojen muistipaikan. (P)
2. Pituuden "height" syöttö (▲ = plus, ▼ = miinus).
3. Iän "age" syöttö (▲ = plus, ▼ = miinus).
4. Sukupuolen "sex" valinta (m = mies tai f = nainen).

5. Halutun liikkumistason "act" valinta (⤴ = plus, ⤵ = miinus). Tätä tietoa tarvitaan energiankulutuksen määrittämistä varten.

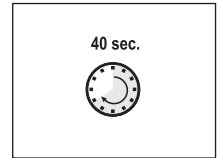
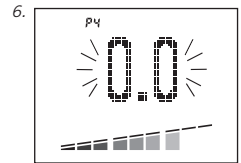
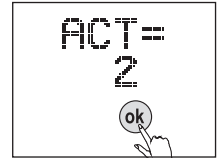
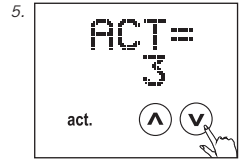
-
- 1 hyvin vähän ruumiillista liikuntaa (enint. 2 t/pv)
-
- 2 kevyt aktiivinen toiminta istuen ja seisoen
-
- 3 koti- ja puutarhatyöt, pääasiassa seisoen, vain joskus istuen
-
- 4 urheilijat ja henkilöt, jotka liikkuvat paljon
-
- 5 raskaan työn tekijät, huippu-urheilijat
-

6. Kun kaikki tiedot on syötetty, vahvista näppäimellä . Heti kun 0.0 vilkkuu ja palkkinäyttö on päällä, astu paljain jaloin vaa'alle.

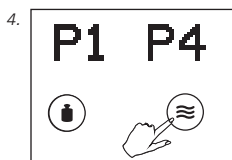
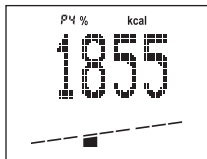
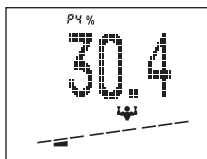
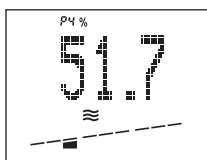
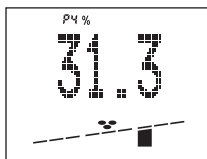
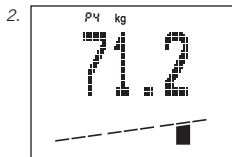
Ensimmäinen mittaus on välttämätön tietojen tallentamiseksi myöhempää automaattista henkilötunnistusta varten. Jos vaa'alle ei astuta lainkaan tai vaa'alle astutaan sukat tai kengät jalassa, näyttötauluun ilmestyy teksti "ERROR" ja tietojen syöttö on toistettava.

Vaa'alle astumista seuraa ensimmäinen kehoanalyysi. Vaa'assa on Time out (tauko) -tila. Vaaka siirtyy takaisin kellotilaan, kun näppäimiä ei ole käytetty n. 40 sekuntiin.

Tiedot säilyvät myös paristonvaihdon aikana.



Kehoanalyysi



Analyyssi mahdollista vain paljain jaloin. Henkilötietojen on oltava syötettyä sitä ennen. Selkeiden tulosten saamiseksi vaa'alle tulisi astua ilman vaatteita ja mieluiten samoissa oloissa (kellonaika, ruokailu).

1. Astu vaa'alle. Seuraavaksi näytetään paino ja - niin kauan kuin analyysi kestää (~5 sek.) - liikkuva palkki. Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.
 2. Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa uudeleen kehonpainon, kehon rasvapitoisuuden (☹️), kehon nestepitoisuuden (≡), lihasten osuuden (☺️) ja energiankulutuksen (kcal).
- Kulloisenkin henkilön normaali-alue sijaitsee palkkinäytön 3 keskiligementissä.
3. Seuraavaksi näytetään henkilökohtainen toimintasuositus.

Vilkkuvien symbolien merkitys:

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

4. Poistu vaa'alta. Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Harvoissa tapauksissa automaattinen kohdentaminen henkilömuistiin ei ole mahdollista. Niiden henkilöiden muistipaikat, joita ei voida erottaa, näytetään.

Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi sen alapuolella olevalla näppäimellä (👤 tai 🔄) Tämän jälkeen näytetään kehon paino, rasvan, nesteen ja lihasmassan osuus kuten myös kaloritarve.

Yksi tämän kehoanalyysivaa'an merkittävimmistä tuoteominaisuuksista on automaattinen henkilötunnistus. Tunnistamiseen käytetään p ääsiassa kehonpainoa.

Jos useat samanpainoiset tai melkein samanpainoiset henkilöt käyttävät vaakaa, arvot voivat harvoissa tapauksissa siirtyä väärälle henkilölle. Tämä voi johtaa suuntauskäyrien vääristymiseen.

Jos mittauksen välinen muutos on enemmän kuin ± 3 kg, ei automaattinen kohdentaminen ole enää mahdollista, eikä mitausta voida kohdentaa mihinkään suuntauskäyrään. Näin voi tapahtua, jos vaakaa ei käytetä useaan päivään (esim. lomalla) tai jos punnitus tapahtuu aina eripainoisissa vaatteissa.

Tässä tapauksessa lisää tiedot uudestaan henkilökohtaiseen muistipaikkaasi, kuten kohdassa tietojen syöttö on jo kuvattu. Näin tähän mennessä mitatut tulokset säilyvät.

Analyysiarvojen haku

Huomioi, että myös henkilökohtaisten tietojen muuttamisen jälkeen vaa'alle on heti astuttava paljain jaloin. Muuten muutos ei tallennu. Seuraavasta analyysistä alkaen muutetut tiedot otetaan huomioon.

Tallennettujen henkilöiden viimeisimmät analyysiarvot ja suuntauskäyrät voidaan tarvittaessa hakea muistista.

1. Valitse toivottu tallennustila (P1 ... P8) painamalla toistuvasti näppäintä **P**.

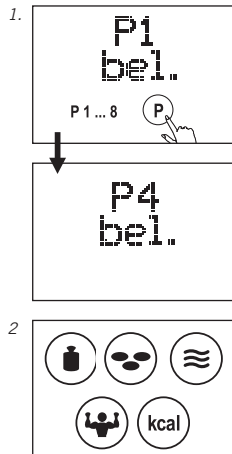
2. Paina toivotun analyysiarvon näppäintä.

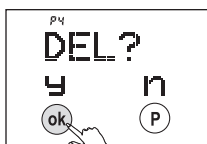
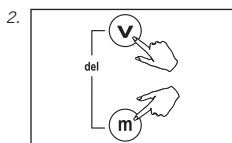
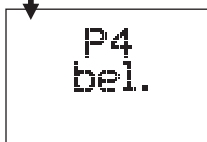
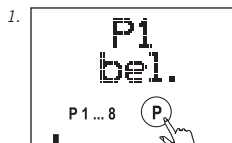
Viimeinen analyysiarvo tai päivän keskiarvo (jos päivässä useampia mittauksia) näytetään.

3. Painamalla uudestaan samaa analyysiarvon näppäintä päästään vastaavaan suuntauskäyrään.

4. Painamalla analyysiarvon näppäintä toistuvasti päästään viimeisimmän analyysin henkilökohtaiseen toimintasuositukseen.

Kun mitään näppäintä ei ole painettu 3 minuuttiin, siirtyy näyttö jälleen kellotilaan.





Henkilötietojen poistaminen

Jos jonkun henkilön tiedot suuntauskäyrät mukaan lukien pitää poistaa kokonaan, tulee toimia seuraavasti:

1. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) näppäimellä **(P)**.
2. Paina samanaikaisesti "del"-näppäimiä.

Näppäimen **(ok)** painaminen poistaa kyseisen henkilön kaikki tiedot peruuttamattomasti.

Muistipaikka voidaan ottaa uudelleen käyttöön. Näppäimellä **(P)** poistetaan poistotoiminnosta ja tiedot pysyvät muistissa.

Henkilötietojen muuttaminen

Jos esimerkiksi:

- ikä lisääntyy 1 vuodella (syntymäpäivä)
- pituus muuttuu (lapset kasvuvaiheessa),
- liikkumistyyppi muuttuu,

voidaan toivotut tiedot muuttaa jo käytössä olevaan muistipaikkaan, kuten kohdassa »henkilötietojen syöttö« on kuvattu.

Huomaa, että myös henkilötietojen muuttamisen jälkeen vaa'alle on heti astuttava paljain jaloin. Muuten muutos ei tallennu. Seuraavasta analyysistä alkaen muutetut tiedot otetaan huomioon.

Suuntauskäyrän vaihtaminen

Kun suuntauskäyrä on näytöllä, voidaan valita päivä-, viikko, ja kuukausisuuntauksen välillä. Vahvista lisäksi näppäimestä **(T)**.

Suuntausnäyttö

Käy säännöllisesti vaa'alla, jotta käyrä näyttää mahdollisimman tarkasti suunnan.

Suuntauskäyrässä voidaan näyttää jopa 59 arvoa. Edellytetään mittauksen vastaavaa määrää.

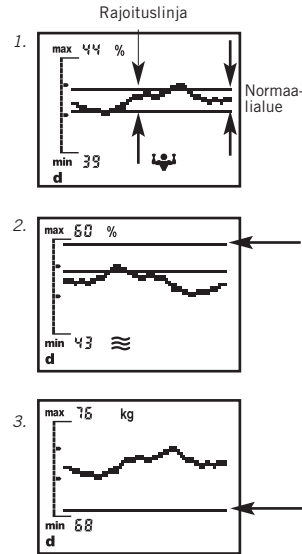
Useammasta päivittäisestä mitauksesta tallennetaan yksi ainoa keskiarvo.

7 päiväarvosta lasketaan viikon keskiarvo.

30 päiväarvosta lasketaan kuukauden keskiarvo.

"max" ja "min" jälkeen ilmoitettu arvo vastaa käyrän maksimi- tai minimiarvoa - pyöristettynä ylös- tai alaspäin seuraavaan täysilukuiseen arvoon.

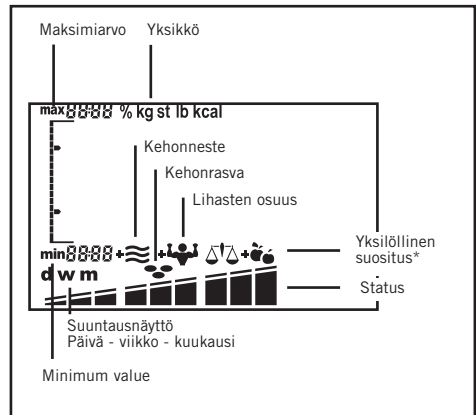
1. Kulloisellekin henkilölle laskettu normaalialue näytetään suuntausnäytössä rajoituslinjojen välisellä alueella.
2. Jos normaalialueen rajoituslinja sijaitsee suuntauskäyrään nähden näyttöalueen ulkopuolella, näytetään vastaava rajoituslinja aivan reunan kohdalla.
3. Jos näytetään vain yksi linja aivan ylhäällä tai alhaalla, merkitsee se, että koko käyrä sijaitsee normaalialueen ylä- tai alapuolella.



Analysivaakasi näytönsymbolit

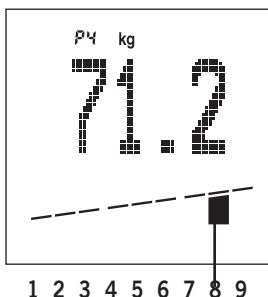
* Symbolien merkitys henkilökohtaiseen toimintasuositukseen:

- + ≈ Sinun tulisi juoda enemmän!
- + 🍷 Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + 🥗 Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- ⚖️ Analysiarvosiosi ovat kunnossa!



Yksilöllinen suositus

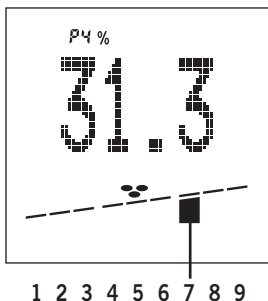
Body Balance määrittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveystietojen asiantuntijoiden suositusten mukaisesti Sinulle oman ihannetilasi painon ja kehon rasvapitoisuuden suhteen.



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

Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi



Esimerkki:

Mitattu kehon rasvapitoisuus = 31,3 % kokonaispainosta. Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi = + 7 %.

Lisäksi määritetään kehosi nestepitoisuus ja lihasmassa. Ota huomioon, että myös lihaksisiasi on nestettä, jonka määrä on jo otettu mukaan kehosi nestepitoisuuden määrittämiseen. Tämän seurauksena kokonaislaskelman tulos on aina yli 100 %.

Kehonpalno

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 pylväsgraafiikkaan 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 rasvapitoisuus on epäterveellistä. Ihonalaisen rasvakudoksen ohella keho muodostaa myös tärkeitä rasvavarastoja sisäelinten suojaamiseksi ja tärkeiden metabolisten toimintojen varmistamiseksi. Jos tämä olennainen rasvareservi hupenee, seurauksena voi olla aineenvaihduntahäiriöitä.

Jos esimerkiksi kehonrasva-arvot ovat alle 10 %, naisten menstuaatio 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.

Kehon nestepitoisuus

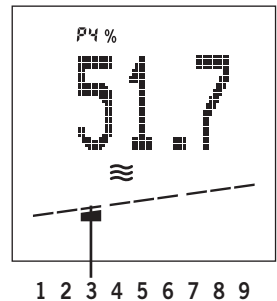
Kun näytössä näytetään kehon nestepitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9 segmentistä.

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.

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

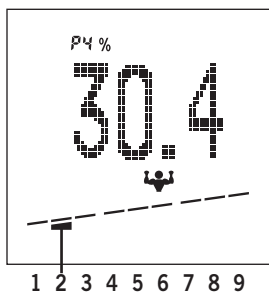


Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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 %	

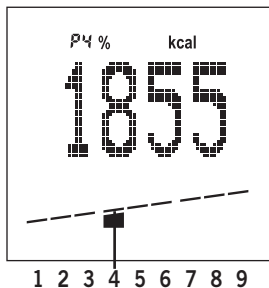
Esimerkki:

Mitattu kehon nestepitoisuus = 51,7 % kokonaispainosta. Tämä arvo on n. 4 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon alapuolella.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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



Esimerkki:

Mitattu energiankulutus = 1855 kcal.
Tämä arvo on 5 % lasketun normaalin energiankulutuksen alapuolella.

Lihasten osuus

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

Lihasmassa on kehomme moottori. Lihaksissa tapahtuu suurin osa energianmuunnoksesta. Lihakset huolehtivat ruumiin lämpötilan ylläpitämisestä ja ne ovat ruumiillisen suorituskykykymme perusta. Treenattua, lihaksikasta kehoa pidetään esteettisenä.

Lihasmassan kontrolli on erityisen tärkeää henkilöille, joilla on paino- ja rasvaongelmia. Koska keho tarvitsee lihaksia ylimääräisten energiareervien tai rasvapatjojen poistamiseen, voi painon aleneminen olla pysyvästi menestyksellistä vain, kun lihakset kasvavat samanaikaisesti.

Esimerkki:

Mitattu lihashen osuus = 30,4 % kokonaispainosta. Tämä arvo on n. 6 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon alapuolella.

Energiankulutus

Kun näytössä näytetään energiankulutus kcal:nä, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 :stä segmentistä.

Energiankulutus lasketaan henkilökohtaisista tiedoista - korjattuna kulloisenkin liiketyypin kertoimella - ja mitatusta kehonmassanjakauksesta.

Peruskulutus
+ tehon kulutus
= energiankulutus

Jos käytät kilokaloreita yksilöllistä energiankulutustasi vähemmän, reagoi keho vähentämällä painoa. Paino nousee, kun syöt kilokaloreita enemmän kuin kulutat.

Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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

Tekijät, jotka vaikuttavat mittaustulokseen

Analyysi perustuu sähköisen kehonvastuksen mittaukseen. Syömis- ja juomistottumukset päivänkulun aikana ja yksilöllinen elämäntyyli vaikuttavat nestetalouteen. Tämä käy ilmi näytön vaihteluista.

Jotta saadaan mahdollisimman tarkka ja toistettava 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
- ▶ urheilijoilla, jotka harjoittelevat viikoittain intensiivisesti yli 10 tuntia ja joiden lepopulssi on alle 60/min
- ▶ kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla

Tärkeitä ohjeita

Miten mittaan oikein?

Mittauksen tulisi tapahtua ilman vaatteita ja paljain jaloin. Mittauksen tulisi tapahtua aina samoissa oloissa ja samaan aikaan päivästä (esim. iltaisin ennen iltapalaa).

Kuinka usein Soehnle-kehonanalyysilaitetta kannattaa käyttää?

Oikeastaan käyttötiheys riippuu täysin Sinusta. Suositamme kuitenkin, että mittaat aina samaan aikaan päivästä ja samoissa olosuhteissa. Jos haluat tarkkoja tuloksia, mittaa 2-3 kertaa päivässä. Päivän kulku sekä syönti- ja juontitottumukset vaikuttavat elämäntapojen ohella kehosi nestemäärään.

Kehonanalyysilaitteen käytöllä voit selvästi havaita muutokset. Vaaka tallentaa keskiarvon.

Voiko kehon pitoisuustietojen prosentuaalisen muutoksen havaita jo ensimmäisenä päivänä?

On mahdollista, että kehonanalyysilaitteen näyttämät arvot vaihtelevat. Syynä ovat pitoisuuksien muutokset kehossa päivän mittaan. Kehon rasvapitoisuuden muuttuminen tapahtuu yleensä erittäin hitaasti - muutaman päivän tai viikon kuluessa.

Häviävätkö tallennetut trenditiedot, jos henkilökohtaiseen muistipaikkaan tallennettuja tietoja muutetaan?

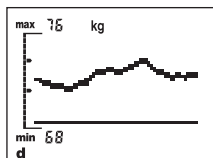
Ei. Vasta kun tiedot poistetaan.

Pystyvätkö ulkoiset vaikutukset vaikuttamaan mittaustuloksiin?

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.

Kuinka trendikäyrät syntyvät?

Päiväkäyrä (day) tarkoittaa: Näytetään viimeisen 59 päivän päiväkeskiarvot. Viimeisin arvo on aina oikeanpuoleisin.



Viikkokäyrä (week) tarkoittaa:

7 päiväarvosta lasketaan viikkokeskiarvo. Täten ensimmäinen viikkokeskiarvo voi ilmestyä vasta viikon kuluttua*. Viimeiset 59 viikkokeskiarvoa näytetään.

Kuukausikäyrä (month) tarkoittaa:

30 päiväarvosta lasketaan viikkokeskiarvo. Täten ensimmäinen kuukausikeskiarvo voi ilmestyä vasta 30 päiväarvosta kuluttua*. Enintään voidaan näyttää 59 kuukausikeskiarvoa.

* Tämän vuoksi suositamme, että valitset aluksi päivätrendin.

Mitä suuntauskäyrälle tapahtuu, jos en mittaa itseäni joka päivä?

Vaaka interpoloi kunkin seuraavan mittauksen kanssa, jokaiselle siinä välissä olevalle päivälle arvot ja muodostaa siitä päiväsuuntauskäyrän.

Ilmoitukset

1. Paristot kuluneet.
Vaakaan (LOW BAT-B)
Hallintayksikköön (LOW BAT-T).
Vaihda vaa'an ja hallintayksikön kaikki paristot aina samanaikaisesti. Jos vain yksittäisiä paristoja vaihdetaan, paristojen elinikä lyhenee.
2. Ylikuormitus: Alkaen 150 kg.
3. Selittämätön analyysitulokset – tarkasta henkilökohtainen ohjelmointi.
4. + 5.
Huono jalankosketus:
Puhdista vaaka tai jalat tai huolehdi riittävästä ihonkosketuksesta.
Liian kuiva iho – kostuta jalat tai suorita mittaus ensisijaisesti kylvyn, saunan tai suihkun jälkeen.

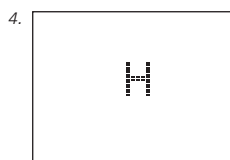
6. Vaa'an ja hallintayksikön välinen radioyhteys häiriintynyt. Radiosignaalin toimintasäde ja asianmukainen käyttö riippuvat useammasta tekijästä: pariston tilasta, äyttöpaikasta ja sijainnista, varjostavista esineistä, muista samalla taajuuskaistalla toimivista laitteista.

Sähköiset purkaukset voivat aiheuttaa radioyhteyden keskeytyksen 'Body Balance Comfort F5' -laitteelle. Ongelman poistamiseksi poista paristot ja laita uudelleen sisään.

Ulkoiset radiolähteet voivat samoin aiheuttaa radioyhteyden keskeytyksen 'Body Balance Comfort F5' -laitteelle. Ongelma on poistettu heti kun ulkoinen signaali katkaistaan.

Tekniset tiedot

- ▶ Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon rasvapitoisuus: 0,1%
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1%
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Lihasten osuus: 0,1%
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Energiankulutus 1 kcal
- ▶ Kehonkoko: 100–250 cm
- ▶ Ikä: 10–99 vuotta
- ▶ 8 henkilökohtaista muistipaikkaa
- ▶ Suuri LCD -näyttö
- ▶ Mittausvirta: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Taajuus: 433 MHz, kantama: 3m
- ▶ Paristot:
Vaakaan: 4 x 1,5 V AA
Hallintayksikköön: 6 x 1,5 V AA
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.

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

Standardinmukaisuustodistus



Tämä laite on häiriövaimennettu voimassa olevan EU-direktiivin 1999/5/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.

Puhdistus ja hoito

Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia tai hankausaineita, äläkä upota vaakaa veteen.

Kuluttajapalvelu

Kysymyksiä ja ehdotuksia varten olemme mielellämme käytettävissäsi seuraavien yhteyspartnereiden avulla:

Puh.: (08 00) 5 34 34 34

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.

Gombok és jelképek

1. Maximális érték
2. Egységek
3. Kijelző mező
4. Minimális érték
5. Jelképek a testtömeg alkotórészeinek jelzésére és ajánlások
6. A testsúly várható időszakos alakulásának kijelzése
7. Állapotjelző
8. Állapot utalás
9. A testszír tényleges arányának és várható alakulásának behívása
10. A testsúly tényleges értékének és várható alakulásának behívása
11. A testvíz tényleges arányának és várható alakulásának behívása
12. Az izom tényleges arányának és várható alakulásának behívása
13. Az elégetett energia tényleges értékének és várható alakulásának behívása
14. A testjellemzők várható időszakos alakulásának átállítása
15. Működtető gomb
16. A személyes adatok memóriahelyének kiválasztása
17. A testmagasság beadása
18. Az életkor beadása
19. Törlő gombok
20. Az óra beállítása
21. A nem beadása
22. A tevékenységi fok beadása

Elégedett

Bevezetés	165
Fontos figyelmeztetések	165
Elemek behelyezése	165
Óra beállítása	166
Felszerelés	166
Adatok beadása	167
A test összetételének elemzése	169
A kiemezett értékek behívása	170
Személyi adatok törlése	171
Személyi adatok módosítása	171
A várható állapot görbéjének átkapcsolása	171
Várható állapot kijelzése	172
Egyéni ajánlás	173
A mérések eredményét befolyásoló tényezők	176
Fontos útmutatások	177
Jelzések	178
Technikai adatok	178
Használt elektromos és elektronikus készülékek ártalmatlanítása	179
Az elem eltávolítása	179
Nyilatkozat az EU szabványok teljesítéséről	179
Ápolás és tisztítás	179
Fogyasztói Szolgálat	179
Garancia	179

Bevezetés

A Body Balance használata nagyban hozzájárul az egészségének fenntartásához. A készülék a test összetételét elektronikusan kiértékelő mérleg, amely az alábbi műveletek végzésére képes:

- ▶ A személyi adatai és az ember test egészségének és összetételének területén jártas szakemberek ajánlása alapján meghatározza a testének állapotát a súly, a testzsír, izomhanyag és energia felhasználás vonatkozásában.
- ▶ Az elemzések eredményének egyénre szabott kiértékelése és az illető személynél ajánlott tennivalók.
- ▶ A választástól függően a testsúly, testzsír, testvíz, izomhanyag és energia felhasználás várható napi, heti vagy havi alakulásának és a mindenkorinormál tartománynak kijelzése.
- ▶ 3 m hatótávolságú különálló rádióterminál.
- ▶ Memória 8 személy adatainak tárolására, beépített önműködő személyazonosítóval

Fontos figyelmeztetések

Amennyiben a testsúly növelésére vagy csökkentésére lenne szükség, orvos segítségét kell igénybe venni. Minden kezelést és diétát egyeztetően orvosával.

A kiértékelt adatokon alapuló gimnasztikai programokat vagy fogyókúrákat egy orvosnak vagy más szakembernek kell ajánlania. Az adatokat ne Ön értékelje ki.

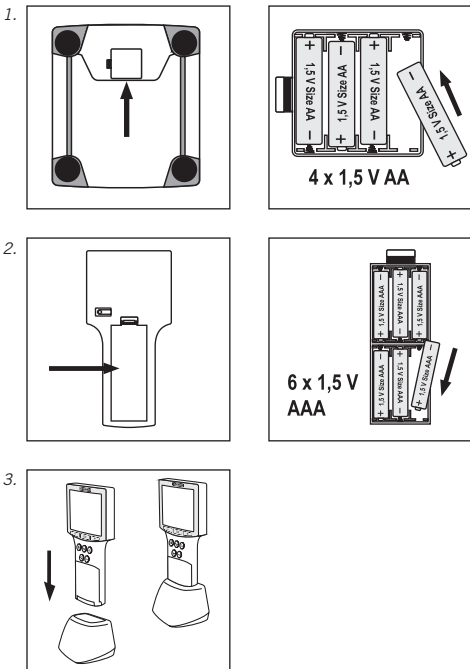
A SOEHNLE nem vállal felelősséget sem az olyan károkért és veszteségekért, amelyeket a testmérleg okoz, sem harmadik személy követelése miatt.

- ▶ Ez a termék csak otthoni használatra alkalmas. A berendezés nem alkalmas kórházakban vagy orvosi intézményekben való állandó használatra.
- ▶ Nem alkalmazható olyan személyeknél, akik elektronikus implantátumokkal (például szívritmusszabályozóval stb.) rendelkeznek.

Elemek behelyezése

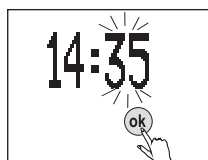
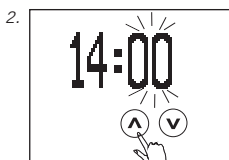
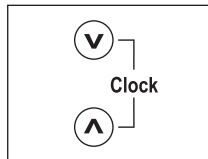
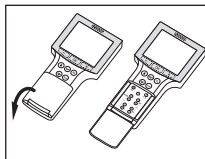
1. A mérlegben (4 x 1,5 V AA)
2. A kezelő terminálban (6 x 1,5 V AA)
3. Választhat, hogy kézben tartja-e vagy felállító segédeszköz használatával asztalra vagy állványra állítja-e a kijelző- és kezelő terminált.

Jegyezze meg: Ha kezében tartja a kijelző- és kezelő terminált a mérlegelés alatt, hozzá fog adódni a súlya a testsúlyához.



Óra beállítása

- Órák beállítása (▲ = plusz, ▼ = minusz) és jóváhagyása (OK).
- Percek beállítása (▲ = plusz, ▼ = minusz) és jóváhagyása (OK).
- Ha az óra szerinti időt később netán meg szeretné változtatni (át szeretné állítani nyári/téli időszámításra), a "clock" jelölésű gombok (▼/▲) egyidejű megnyomásával léphet be az Idő módba.



Felszerelés

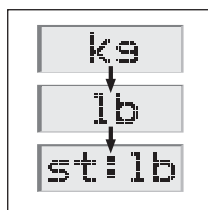
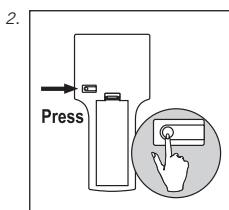
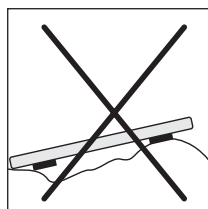
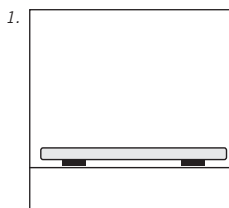
- A mérleget állítsa sík és szilárd alapra.

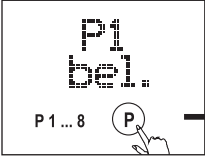
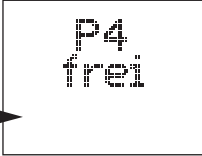






Figyelem! Fennáll az elcsúszás veszélye, ha nedves a felület.



- Az országában használt egységnek megfelelően át lehet állítani kg/cm-ről font/hüvelykre vagy st/hüvelykre.
- A kezelő terminál és a mérleg rádióhullámok útján tartja egymással a kapcsolatot.

A számítógép rádióhullámokkal támogatott elemei, a HIFI rendszerek elemei illetve a rádióhullámokkal vezérelt játékok hibás működést okoznak (lásd hibaüzeneteket).



1.  
2.  
3.  
4.  

Adatok beadása


Ahhoz, hogy a Soehnle Body Balance készüléke helyesen működjön, az kell, hogy aki méredezni akar, beadja a személyes adatait a kijelző- és kezelő terminálba és utána rögtön ráálljon a mérlegre mezitláb.

Ha az adatok beadása közben lép rá a mérlegre, akkor a mérleg azonnal a súlymérő és elemző módba kapcsol (amennyiben fennáll a rádiós kapcsolat a kijelző- és kezelő terminál, valamint a mérleg között) és addig nem kezelhető, amíg a mérleg vissza nem kapcsol az Óra módba (kb. 20 mp-el azután, hogy leszállt a mérlegről).

1. A gomb **(P)** ismételt megnyomásával válasszon szabad személyes memóriahelyet.
2. Testmagasság ("Height") beállítása (**(^)** = plusz, **(v)** = minusz) .
3. Életkor ("Age") beállítása (**(^)** = plusz, **(v)** = minusz) .
4. A nem ("Sex") kiválasztása (**(m)** = férfi vagy **(f)** = nő).

5. A tevékenységi fok ("Act") kívánt értékének beállítása (▲ = plusz, ▼ = minusz). Erre az értékre az energia felhasználás megállapításához van szükség.

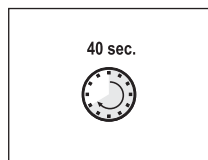
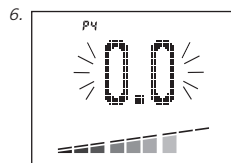
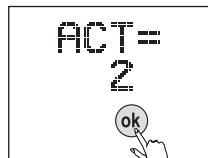
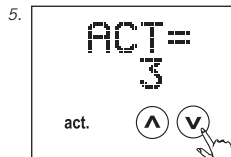
-
- 1 minimális testmozgás (naponta legfeljebb 2 óra)
-
- 2 könnyű aktív ülő vagy álló foglalkozás
-
- 3 házi- és kerti munka, főként álló, ritkábban ülő testhelyzetben
-
- 4 sportember és sokat mozgó egyén
-
- 5 nehéz fizikai munkás, versenysportoló
-

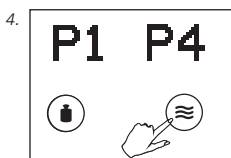
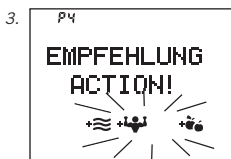
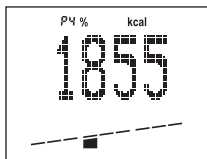
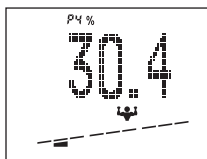
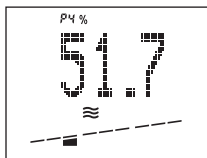
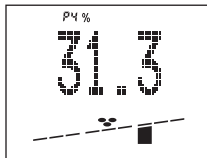
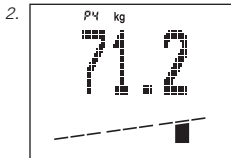
6. Ha minden paramétert beadott, hagyja jóvá a  gombbal. Amint villogó 0.0 jelenik meg és az oszlopjelző fut, lépjen rá a mérlegre mezítláb.

Az első mérés az illető személy későbbi azonosítására szolgáló adatok eltárolására szolgál, ezért nélkülözhetetlen. Ha nem áll rá, vagy zokniban ill. cipőben áll rá a mérlegre, "ERROR" kijelzés jelenik meg a kijelzőn és az adatok beadását meg kell ismételni.

Amint rálép a mérlegre, végbe megy a test összetételének első elemzése. A mérleg időzítő móddal rendelkezik. Ha kb. 40 másodpercig nem nyom meg gombot, újból az óra szerinti időre áll vissza.

Az adatok akkor is a memóriában maradnak, ha elemet cserél.





A test összetételének elemzése

Az összetétel elemzése csak mezít-láb működik. Ehhez az kell, hogy már a memóriában legyenek a személyes adatok.

Lehetőleg mezitelenül és azonos feltételek mellett (azonos időpontban, azonos étel beviteli körülmények között) álljon rá a mérlegre, hogy egyértelmű eredményeket kapjon.

1. Álljon rá a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúly és az elemzés időtartama (~ 5 s) alatt az oszlop-kijelző mozog. Az elemzés végéig álljon mozdulatlanul.
2. Az önműködő személyazonosítás után újból megjelenik a testsúly, a testzsír aránya (☹), a testvíz aránya (≡), az izom aránya (⊕) és az energia felhasználás mértéke (kcal). Az illető személy normális tartománya az oszlop-kijelző 3 középső szegmensében van.

3. Ezután az illető személynél ajánlott tennivaló jelenik meg.

A villogó jelképek jelentése:

- + ≡ Igyon többet!
 - + ☹ Végezzen izomépítő testedzést!
 - + ⊕ Álljon át a táplálkozással más rendszerre!
- ⚖ Az elemzés alapján az Ön értékei rendben vannak!

4. Szálljon le a mérlegről. A mérleg önműködően lekapcsol. Ritka esetekben előfordulhat, hogy a készülék nem tudja kiválasztani magától az illető személy adatmemóriáját.

A kijelzőn azoknak a memóriahelyei láthatók, akiket nem lehet megkülönböztetni egymástól. Mivel a mérés már lezárult, leléphet a mérlegről és jóváhagyhatja személyes memóriahelyét az alatt lévő (🔒) vagy (≡) gombbal.

Ekkor megjelenik a testsúly, testzsír-, testvíz- és izom aránya, valamint a kalóriaszükséglet. A testösszetételt elemző mérleg kiemelkedő tulajdonsága a személyek önműködő felismerése. A felismeréshez főként a testsúlyt hívja segítségül.

Ha többen használják a mérleget, akiknek azonos vagy igen hasonló a testsúlyuk, ritkán előfordulhat, hogy a mérleg nem az illető személyhez rendeli hozzá az értékeket. Ez meghamisíthatja az értékek várható alakulását ábrázoló görbét.

Ha az egyes mérések között # 3 kg-nál nagyobb a súlyváltozás, a személy önműködő kiválasztására nincs mód és így a mérés az állapot várható alakulásának görbéjéhez sem rendelhető hozzá. Ez akkor állhat elő, ha több napig nem áll rá a mérlegre (pl. szabadság miatt), vagy olyan ruhákban méredezkedik meg, amelyeknek eltérő a súlya.

Ilyen esetben ismétlje meg az adatok beadását az Ön személyi memóriahelyén úgy, ahogyan azt az Adatbeadás című rész ismerteti. Az addig mért eredmények a memóriában maradnak.

Jegyezze meg, hogy a személyi adatok módosítása után is azonnal rá kell állnia a mérlegre mezítláb. Különben nem fogja eltárolni a készülék a módosítást. A készülék a test összetételének következő elemzésétől kezdve veszi tekintetbe a módosított adatokat.

A kiemezett értékek behívása

Szükség esetén be lehet hívni a tárolt személyek utolsó elemzési adatait és az állapot várható alakulását ábrázoló görbéket.

1. A **P** gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt memóriahelyet (P1 ... P8).

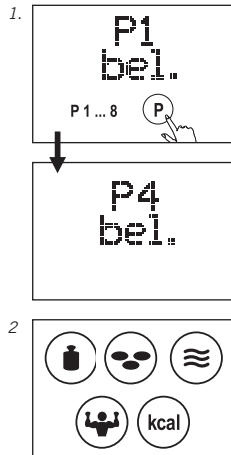
2. A megtekinteni kívánt elemzési érték gombját nyomja meg.

Megjelenik a mindenkori utolsó elemzési érték illetve (ha aznap több mérést végezt) a napi középérték.

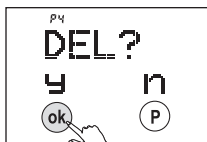
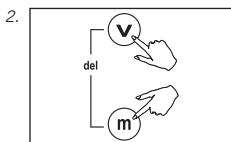
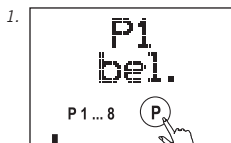
3. Ugyanazon elemzési érték gombjának újbóli megnyomásával a várható állapot mindenkori görbéjére jut.

4. Valamelyik elemzési érték gombjának ismételt megnyomásával az utolsó elemzési értékkel személynél ajánlott tennivalóra jut.

Ha 3 percig egyetlen gombot sem nyomott meg, a kijelző újból az óra szerinti időre kapcsol.



Személyi adatok törlése



Ha teljesen törölni szeretné valakinek az adatait az állapotának várható alakulásával együtt, járjon el az alábbi módon:

1. A (P1 ...P8) memóriahelyet válassza ki a **(P)** gombbal.
2. A »del« jelöléssel ellátott gombokat nyomja meg egyszerre.

A **(ok)** gomb megnyomása visszavonhatatlanul törli az illető személy összes adatait. A memóriahely újból használatba vehető. A **(P)** gombbal elhagyhatja a törlő folyamatot, így az adatok megmaradnak.

Személyi adatok módosítása

Ha például:

- az életkort 1 évvel megnöveli (születésnap),
- a testmagasságot megváltoztatja (felcseperedő gyermekeknél),
- a mozgástípust módosítja,

akkor módosítani tudja a már lefoglalt memóriahelyen tárolt, kívánt adatokat úgy, ahogyan az "Adatbeadás" című rész ismerteti.

Jegyezze meg, hogy a személyi adatok módosítása után is azonnal rá kell állnia a mérlegre mezítláb. Különben nem fogja eltárolni a készülék a módosítást.

A készülék a test összetételének következő elemzésétől kezdve veszi tekintetbe a módosított adatokat.

A várható állapot görbájének átkapcsolása

A várható állapot görbájének kijelzése alatt át lehet kapcsolni a napi, heti és havi várható állapotra. Ehhez működtesse a **(T)** gombot.

Várható állapot kijelzése

Méredzkedjen rendszeresen, hogy a görbe a lehető legpontosabban adja vissza a várható állapotot.

A várható állapot görbében akár 59 érték is szerepelhet. Feltéve, hogy megfelelő számú mérést végeztek.

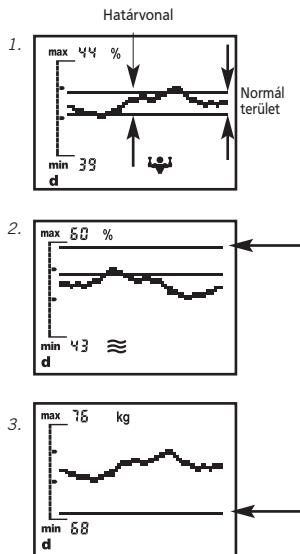
Naponta többször végzett mérés esetén egyetlen középérték kerül a memóriába.

7 nap során végzett mérések értékei adják a heti középértéket.

30 nap során végzett mérések értékei adják a havi középértéket.

A "max" és "min" után megadott érték a görbe maximális ill. minimális értékének felel meg, amely a legközelebbi egész számú értékre van fel- ill. lekerekítve.

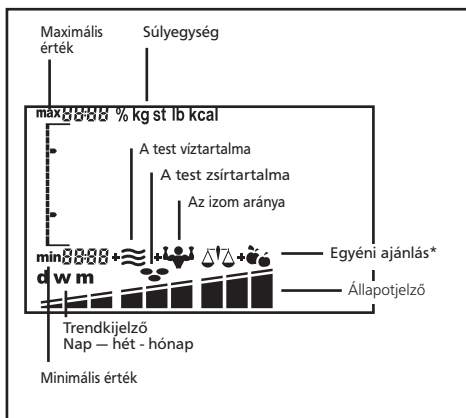
1. A várható állapot kijelzésén a mindenkori személynél számított normális tartományt a határoló vonalak közé eső terület jelzi ki.
2. Ha a normál tartomány egyik határoló vonala a várható állapot görbéjéhez képest nincs a kijelzési tartományban, a megfelelő határoló vonal a görbe legszélen jelenik meg.
3. Ha csupán egyetlen határoló vonal látszik egészen fenn vagy egészen lenn, ez azt jelenti, hogy az egész görbe a normális tartomány felett vagy alatt van



A testelemző mérleg kijelzőjén látható jelképek

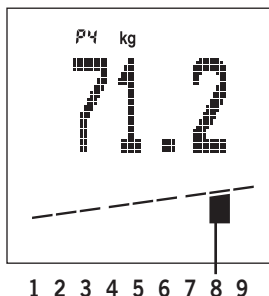
A cselekvési ajánlás jelképeinek jelentése:

- + ☰ Többet kell innia!
- + 🏋️ Ajánlatos izomépítő edzést végeznie!
- + 🥗 Ajánlatos átállnia más táplálkozásra!
Az elemzés alapján az Ön értékei
rendben vannak!



Egyéni ajánlás

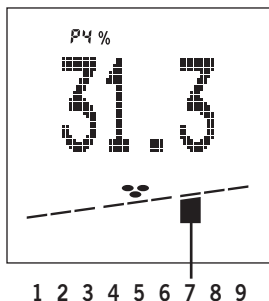
A testmérleg [Body Balance] az Ön személyi adatai és az egészségügyi szakértők ajánlása alapján meghatározza az Ön individuális ideális állapotát a súly és a test zsír részarány tekintetében.



BMI

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

Eltérés az Ön személyes normál értékétől



Példa:

Mért testzsírarány = a teljes súly 31,3 %-a
Eltérés az Ön személyes normál értékétől = + 7 %

Ezen túlmenően a teljes test víz részarányt és az izom részarányt. Kérjük vegye figyelembe, hogy az izmokban ugyancsak van testvíz, amely már a testvíz analízisben szerepelt. Ezért az összegző számításban mindig 100 % feletti érték adódik.

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 ítéltető 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".

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

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 zsírlakódásokat 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

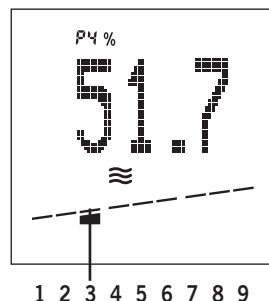
A víz testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.

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 zsírintes tömegben 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	< - 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



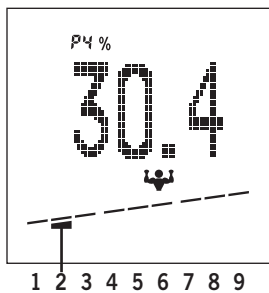
Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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:

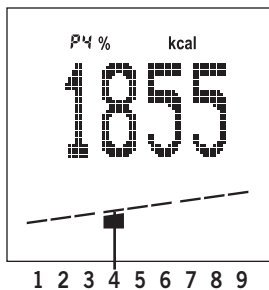
Mért testvízarány = a teljes súly 51,7 %-a

Ez az érték mintegy 4 %-kal van a kiszámított személyes normál érték alatt.



Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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



Példa:

Mért energiaszükséglet = 1855 kcal.

Ez az érték a számított normál energiaszükségletnél 5 %-al kisebb.

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.

Példa:

Mért izomarány = a teljes súly 30,4 %-a
Ez az érték mintegy 6 %-kal van a kiszámított személyes normál érték alatt.

Energiaszükséglet

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

Az energiaszükségletet a gép a személyes adatokból számítja ki, amelyet a mindenkori mozgás típusának és a testtömeg mért eloszlásának megfelelően korrigál.

alapanyagcsere
+ mozgásaktivitási igény
= energiaszükséglet

Ha az egyéni energiaszükségletnél kevesebb kilokalóriát vesz magához, a test súlyvesztéssel válaszol. A súly nő, ha több kilokalóriát vesz magához.

Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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

A mérési eredményeket 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 testszírtömeget és túl magas testvíztömeget mutathat.
- ▶ Étkezés után az érték magasabb lehet.
- ▶ Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.

- ▶ A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet betegség vagy fizikai igénybevétel (sportolás) következtében.
- ▶ Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

- ▶ Lázas, ödémás vagy csonttritkulásos személyeknél
- ▶ Műveskezelésben részesülőknél
- ▶ Szívgyógyszereket szedő személyeknél
- ▶ Terhes nőknél
- ▶ Sportolóknál, akik hetente több mint 10 órát intenzíven edzenek, és nyugalmi pulzusuk kevesebb mint 60/perc
- ▶ Élsportolóknál és testépítőknél

Fontos útmutatások

Hogyan lehet mérni helyesen?

A mérést lehetőleg meztelenül és mezítláb célszerű végezni. Célszerű ügyelni rá, hogy a mérésre mindig azonos feltételek között és a nap azonos időpontjában (pl. este, vacsora előtt) kerüljön sor.

Milyen gyakran kell az embernek magát a Soehnle Test analízis készülékkel mérnie?

A döntést tulajdonképpen Önre bizzuk. Mi viszont ajánljuk, hogy mindig azonos időpontban és azonos előfeltételek mellett történjen a mérés. Aki egészen pontosan akar mérni, az naponta kétszer-háromszor mérjen. Az evési- és ivási szokásokkal együtt a nap lefutása, de maga az életstílus is befolyással van a vízháztartásra. A test analízáló készüléken ez a kijelző ingadozásairól felismerhető. A mérleg az átlag értéket tárolja.

Felismerheti az ember a test tömeg részarányok százalékos változását már az első napon is?

Már az is lehetséges, hogy a test analízáló készülék különböző értékeket mutat. Ez az ingadozó vízháztartástól függ, ami a nap folyamán jelentkezik. A test zsír részarány változásai általában nagyon lassan - néhány napon vagy héten belül - következnek be.

Evesznek-e a tárolt trend értékek, ha egy személy tárolóhely adatait módosították?

Nem. Csak ha az adatokat is kitölti.

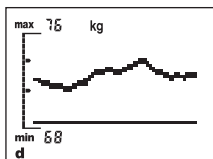
Külső hatások befolyásolni tudják a mérési eredményeket?

Szükséges elektromágneses hatások jelenlétében, pl. ha a készülék közvetlen közelében rádiós készüléket üzemeltetnek, a kijelzett érték azok befolyása alá kerülhet.

Ha megszűnik a zavaró hatás, a termék ismét rendeltetésszerűen használható, esetleg újból be kell kapcsolni.

Hogyan keletkeznek a trend görbék?

A napi trend görbe (day) jelentése: Az utolsó 59 nap napi átlag értékeit fogja kijelzeni. Az utolsó értéket mindig jobbról illeszti hozzá.



A heti görbe (week) jelentése:

A hét darab napi értékből egy heti átlagértéket számol. Ezáltal az első heti átlag érték csak egy hét után fog megjelenni*. Az utolsó 59 heti átlagértéket jelzi ki.

A havi görbe (month) jelentése:

A 4 heti átlagértékből egy havi átlag értéket számol. Ezáltal az első havi érték csak 4 hét után tud megjelenni*. A készülék maximálisan 59 havi átlagértéket tud kijelzeni.

* Ennek megfelelően kezdetben egy napi trend választását javasoljuk.

Mi történik az állapot várható napi görbéjével, ha nem méredzkedek meg minden nap?

Ilyenkor a mérleg a mindenkori következő méréssel határozza meg az értékeket a közbenső napokon és ezekből képezi az állapot várható napi görbéit.

Jelzések

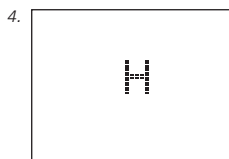
1. Az elem lemerült.
A mérlegben (LOW BAT-B)
A kezelő terminálban (LOW BAT-T)
Mindig egyszerre cserélje ki a mérleg illetve a kezelő terminál összes elemét.
Ha csak egyes elemeket cserél ki, csökken az elemek élettartama.
2. Túlterhelés: 150 kg felett.
3. Valószínűtlen elemzési eredmény — ellenőrizze a személyes programozást.
4. + 5.
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.

6. A rádió összeköttetés hibás a mérleg és a kezelő terminál között.

A rádiójelk hatótávolsága és a szabályszerű üzemelés több tényezőtől függ. Ezek: a telep állapota, felállítás helye és a készülék elrendezése, árnyékoló tárgyak, egyéb készülékek ugyanabban a frekvenciasávban

Elektronikus kislékek hatására megszakadhat a rádió összeköttetés a 'Body Balance Comfort F5'-el. A probléma kiküszöböléséhez vegye ki, majd tegye vissza az elemeket.

Külső rádió jelforrások is megszakíthatják a 'Body Balance Comfort F5' rádió összeköttetését. A probléma megszűnik, amint kikapcsolák a külső jelet.



Technikai adatok

- ▶ Teherbírás x Egység = Max. 150 kg x 100 g
- ▶ Jelmagyarázat: Testsírtömeg: 0,1%
- ▶ Jelmagyarázat: Testvíztömeg: 0,1%
- ▶ Jelmagyarázat: Izomtömeg: 0,1%
- ▶ Jelmagyarázat: Energiaszükséglet: 1 kcal
- ▶ Testmagasság: 100–250 cm
- ▶ Életkor: 10–99 év
- ▶ Memóiahely 8 személy adatai számára
- ▶ Nagy LCD-kijelző
- ▶ Mérőáram: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Rádiófrekvencia: 433 MHz, Hatótáv 3m
- ▶ Elemigény:
A mérlegben: 4 x 1,5 V AA
A kezelő terminálban: 6 x 1,5 V AA
Az elemeket a csomag tartalmazza.

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.

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

Nyilatkozat az EU szabványok teljesítéséről

CE A berendezés az érvényben lévő 1999/5/EC EU-szabály előírásainak megfelelően rádiósugárzás mentes.

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

Ápolás és tisztítás

Csak enyhén nedves kendővel tisztítható. Oldó- vagy súrolószert nem szabad használni és a mérleget nem szabad vízbe tenni.

Fogyasztói Szolgálat

Kérdéseiket és javasolataikat szívesen fogadják az alábbi helyeken:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Garancia

A SOEHNLE az eladás dátumától 3 évig garancia vállalja, 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.

Przyciski i symbole

1. Wartość maksymalna
2. Jednostki
3. Wskaźnik
4. Wartość minimalna
5. Symbole części składowych masy ciała i zalecenia
6. Wskazanie okresów tendencji
7. Pasek stanu
8. Wskazówka stanu
9. Wywołanie zawartości tłuszczu w organizmie i tendencji
10. Wywołanie wskazania ciężaru i tendencji
11. Wywołanie zawartości wody w organizmie i tendencji
12. Wywołanie wskazania masy mięśniowej i tendencji
13. Wywołanie zużycia energii i tendencji
14. Zmiana okresów tendencji
15. Przycisk potwierdzenia
16. Wybór pamięci indywidualnej
17. Wpisywanie rozmiarów ciała
18. Wpisywanie wieku
19. Przyciski usuwania
20. Ustawianie zegara
21. Wpisywanie płci
22. Wpisywanie stopnia aktywności

Spis treści

Wprowadzenie	181
Istotne wskazówki bezpieczeństwa	181
Zakładanie baterii	181
Ustawianie zegara	182
Instalacja	182
Wpisywanie danych	183
Analiza organizmu	185
Wyświetlanie wartości z analizy	186
Usuwanie indywidualnych danych	187
Zmiana danych indywidualnych	187
Przełączanie krzywych tendencji	187
Krzywe trendu	188
Zalecenia indywidualne	189
Czynniki wpływające na wynik pomiaru	192
Ważne wskazówki	193
Komunikaty	194
Dane techniczne	194
Utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych	195
Utylizacja baterii	195
Deklaracja zgodność	195
Czyszczenie i pielęgnacja	195
Dział obsługi klienta	195
Gwarancja	195

Wprowadzenie

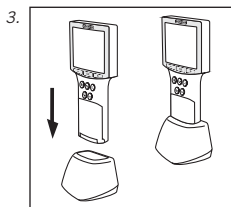
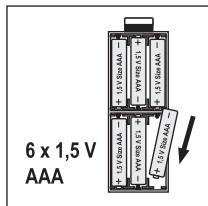
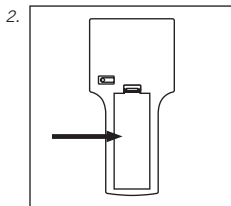
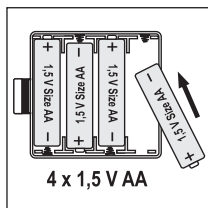
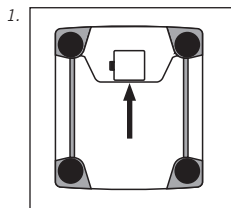
Body Balance, elektroniczna waga do analizy organizmu, pomoże Ci zachować dobre zdrowie. Urządzenie posiada następujące funkcje:

- ▶ Na podstawie Twoich indywidualnych danych i zaleceń specjalistów od Body Composition, zajmujących się zawartością tłuszczu, wody i masy mięśniowej w organizmie człowieka, urządzenie Body Balance określi stan Twojego ciała, podając nie tylko jego ciężar, ale i zawartość tłuszczu, wody i masy mięśniowej oraz jego zapotrzebowanie energetyczne.
- ▶ Indywidualna ocena wyników analizy wraz z zaleceniem odnośnie dalszego postępowania.
- ▶ Możliwość wyboru wskazywanej wartości, tj. ciężaru ciała, ilości tłuszczu, wody i masy mięśniowej w organizmie oraz zapotrzebowania energetycznego z rozbiem na dni, tygodnie lub miesiącę wraz z ich porównaniem do normy.
- ▶ Oddzielny terminal radiowy o zasięgu 3 m
- ▶ Pamięć dla 8 różnych osób z automatyczną identyfikacją osoby korzystającej z wagi.

Istotne wskazówki bezpieczeństwa

Chcąc schudnąć (w przypadku nadwagi) lub przybrać na wadze (w przypadku niedowagi), należy w pierwszej kolejności skonsultować się z lekarzem. Żadnego leczenia ani diety nie wolno podejmować się bez wiedzy specjalisty. Porady lekarskiej lub innej specjalistycznej wymagają ponadto wszelkie zalecenia odnośnie ćwiczeń gimnastycznych i kuracji odchudzających, niezależnie od tego, czy zostały sformułowane na podstawie zmierzonych wartości. Nie próbuj samodzielnie interpretować wskazań urządzenia. SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody lub straty spowodowane przez Body Balance oraz z tytułu roszczeń osób trzecich.

- ▶ Niniejszy produkt służy wyłącznie do użytku domowego i nie może być traktowany jako profesjonalna aparatura medyczna w szpitalach i pozostałych placówkach medycznych.
- ▶ Nie nadaje się dla osób, którym wszczepiono elektroniczne implanty (np. rozruszniki serca).



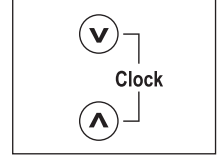
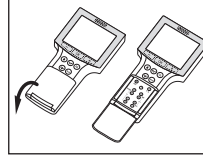
Zakładanie baterii

1. Do wagi (4 x 1,5 V AA)
2. Do terminala (6 x 1,5 V AA)
3. Terminal można trzymać w ręce, postawić na stole lub regale.

Ważne: W przypadku trzymania terminala w trakcie pomiaru w ręku, jego ciężar zostaje dodany do ciężaru ciała.

Ustawianie zegara

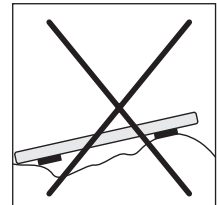
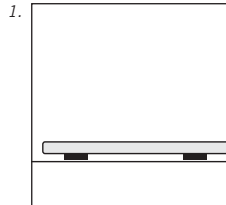
1. Ustawić godziny (▲ = plus, ▼ = minus) i zatwierdzić (ok).
2. Ustawić minuty (▲ = plus, ▼ = minus) i zatwierdzić (ok).
3. Chcąc później zmienić godzinę (czas letni/zimowy) należy wejść do modułu czasu równocześnie naciskając przyciski „clock” oznaczone symbolami ▼/▲.



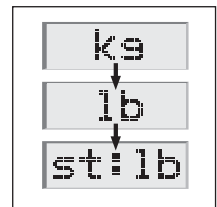
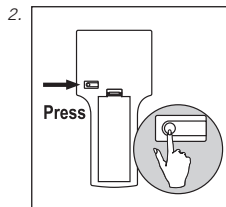
Instalacja

1. Wagę należy ustawić na równym i solidnym podłożu.

Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia na mokrej powierzchni.



2. Możliwość zmiany jednostki z kg/cm na lb/in lub st/in.
3. Terminal i waga kontaktują się z sobą za pośrednictwem fal radiowych, dlatego działające w oparciu o łączność radiową elementy zestawów komputerowych i HIFI oraz zabawki mogą spowodować zakłócenia (zob. komunikaty błędów).

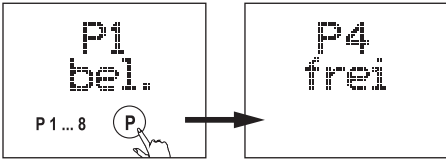


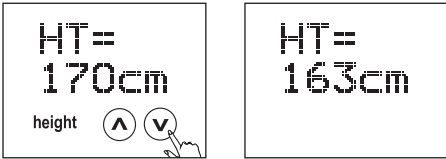
Wpisywanie danych

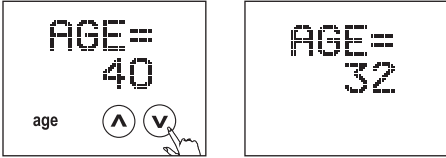
Aby urządzenie działało poprawnie, należy bezpośrednio po wpisaniu swoich indywidualnych danych wejść boso na wagę.

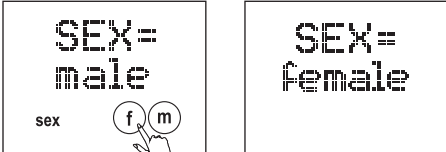
Jeżeli w czasie wpisywania danych waga zostanie obciążona, a terminal i waga mają łączność radiową, waga przełącza się na tryb ważenia i analizowania i nie można z niej korzystać do chwili ponownego przejścia do trybu zegara (20 sek. po zwolnieniu wagi).

1. Ponownie naciskając przycisk **(P)** wybrać wolną pamięć indywidualną.
2. Ustawić rozmiary ciała »height«
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. Ustawić wiek »age«
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
4. Wybrać płeć »sex«
(**(m)** = mężczyzna lub **(f)** = kobieta).

1. 

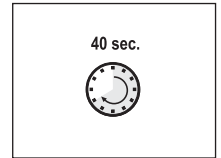
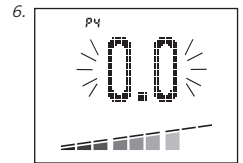
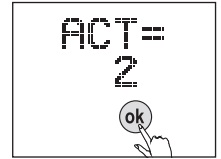
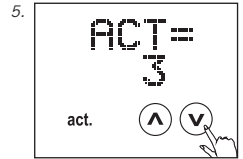
2. 

3. 

4. 

5. Ustawić wymagany stopień aktywności »act«
(\wedge) = plus, (\vee) = minus). Wartość ta jest konieczna do ustalenia zużycia energii.

-
- 1 znikoma aktywność fizyczna (maks. 2 godz./dzień)
-
- 2 mała aktywność fizyczna w pozycji siedzącej i stojącej
-
- 3 aktywność fizyczna, polegająca na wykonywaniu prac w domu i ogrodzie, raczej w pozycji stojącej, rzadziej siedzącej
-
- 4 sportowcy i osoby aktywne fizycznie
-
- 5 osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną lub wykonujące sporty wyczynowe
-

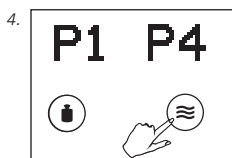
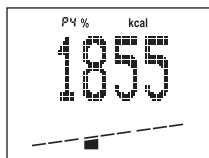
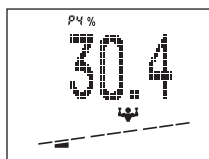
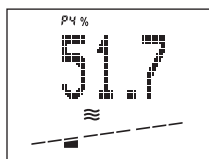
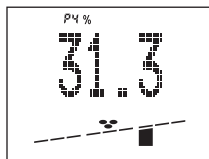
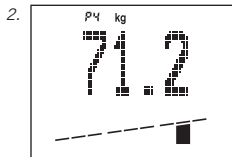


6. Po wpisaniu wszystkich parametrów potwierdzić dane za pomocą przycisku (OK). Gdy tylko zacznie migać wskazanie 0.0 i na wyświetlaczu pojawi się aktywny wykres słupkowy – stanąć boso na wadze.

Pierwszy pomiar jest konieczny dla zachowania danych do późniejszej automatycznej identyfikacji osób. Jeśli nie wejdzie się na wagę lub wejdzie się na nią w skarpetkach lub butach na wyświetlaczu pojawia się zgłoszenie "ERROR" i należy powtórzyć wpisywanie danych.

Po wejściu na wagę rozpocznie się pierwsza analiza ciała. Waga została wyposażona w tryb time out, dzięki czemu po ok. 40 sekundach bezczynności przełącza się ona samoczynnie na tryb zegara.

Dane pozostają w pamięci nawet w przypadku wymiany baterii.



Analiza organizmu

Aby analiza była możliwa, osoba stojąca na wadze musi być boso. Wcześniej należy wpisać indywidualne dane tej osoby.

Wyniki analizy będą dokładniejsze, jeśli osoba korzystająca z wagi będzie miała na sobie jak najmniej ubrania, a pomiar odbywać się będzie każdorazowo w takich samych warunkach (pora dnia, przyjmowanie posiłków).

1. Stańc na wadze. Pokaże się ciężar i – do chwili zakończenia analizy (~5 sek.) – aktywny wykres słupkowy. Nie schodzić z wagi aż do końca analizy.
2. Po automatycznej identyfikacji osoby ponownie pojawia się ciężar oraz ilość tłuszczu (👉), wody (≈), i masy mięśniowej (👊) w organizmie, a także zapotrzebowanie energetyczne (kcal). Zakres normy dla danej osoby obejmuje 3 środkowe segmenty wykresu słupkowego.

3. Na zakończenie pomiaru pojawia się indywidualne zalecenie odnośnie dalszego postępowania.

Znaczenie migających symboli:

- + ≈ Wskazana większa ilość spożywanym płynów!
- + 👊 Wskazana siłownia!
- + 🍷 Wskazana zmiana diety!
- ⚖️ Wyniki analizy w porządku!

4. Zejść z wagi. Waga wyłącza się automatycznie.

Czasem automatyczne przyporządkowanie miejsca w pamięci nie jest możliwe. Wyświetlane są miejsca osób, których nie można rozróżnić.

Pomiar został zakończony i można zejść z wagi, zatwierdzając swoje indywidualne miejsce w pamięci odpowiednim przyciskiem (👊 lub ≈), znajdującym się poniżej. Następnie wyświetla się ciężar ciała oraz ilość tłuszczu, wody i masy mięśniowej w organizmie, a także zapotrzebowanie energetyczne.

Wyjątkową cechą tej wagi do analizy ciała stanowi automatyczne rozpoznawanie osoby. W tym celu jest głównie wykorzystywany ciężar ciała. W przypadku korzystania z wagi przez kilka osób o podobnym lub bardzo zbliżonym ciężarze wartości mogą zostać w krańcowym przypadku przyporządkowane niewłaściwej osobie. Może to spowodować zafałszowanie krzywych tendencji.

W przypadku zmiany pomiędzy poszczególnymi pomiarami o ponad +/- 3 kg automatyczne przyporządkowanie nie jest możliwe i wynik pomiaru nie może zostać przyporządkowany żadnej krzywej. Może się tak zdarzyć w przypadku nieużywania wagi przez kilka dni (np. w trakcie urlopu) lub ważenia się w ubraniach o różnym ciężarze.

W tym przypadku należy zgodnie z opisem w odpowiednim punkcie instrukcji powtórnie wpisać do pamięci osobistej dane. Zostają przy tym zachowane dotychczasowe wyniki pomiarów.

Również po zmianie danych indywidualnych należy natychmiast wejść na wagę bosą. W przeciwnym razie zmiany nie zostaną zachowane. Zmodyfikowane dane zostaną uwzględnione w kolejnej analizie.

Wyświetlanie wartości z analizy

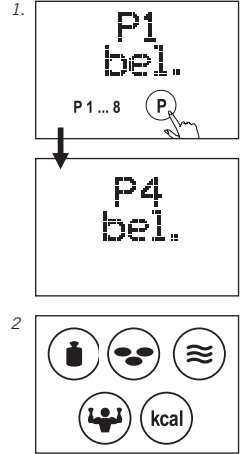
W razie potrzeby można wyświetlić ostatnie wartości analizy i krzywe tendencji dla zachowanych osób.

1. Naciskając ponownie przycisk **(P)** wybrać odpowiednią pamięć (P1...P8).
2. Nacisnąć przycisk odpowiedniej wartości analizy.

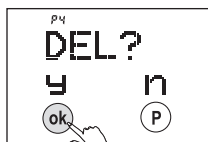
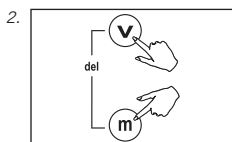
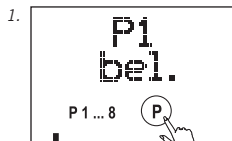
Zostaje wtedy wyświetlona ostatnia wartość analizy lub średnia wartość dzienna (w przypadku większej ilości pomiarów w ciągu dnia).

3. Ponowne naciśnięcie tego samego przycisku wartości analizy powoduje przejście do odpowiedniej krzywej tendencji.
4. Powtórne naciśnięcie przycisku wartości analizy powoduje przejście do indywidualnego zalecenia postępowania na podstawie ostatniej analizy.

Po 3 minutach bezczynności wyświetlacz przechodzi do trybu zegara.



Usuwanie indywidualnych danych



Chcąc usunąć dane — wraz z krzywymi tendencji — któreś z osób, należy wykonać następujące czynności:

1. Za pomocą przycisku **(P)** wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P8).
2. Nacisnąć równocześnie przyciski oznaczone »del«.

Naciśnięcie przycisku **(ok)** powoduje nieodwołalne usunięcie wszystkich danych wybranej osoby. Można ponownie zająć zwolnione miejsce w pamięci. Przyciskiem **(P)** można opuścić tryb usuwania przy czym dane zostają zachowane.

Zmiana danych indywidualnych

Przykładowo w przypadku:

- zmiany wieku o jeden rok (po urodzinach),
- zmiany rozmiarów ciała (dziecko w fazie wzrostu),
- zmiany typu ruchu,

można zmienić wymagane dane w zakresie już zajętej pamięci zgodnie z opisem w punkcie »Wpisywanie danych«.

Również po zmianie danych indywidualnych należy natychmiast wejść na wagę boso. W przeciwnym razie zmiany nie zostaną zachowane. Zmodyfikowane dane zostaną uwzględnione w kolejnej analizie.

Przełączanie krzywych tendencji

W trakcie wyświetlania krzywej tendencji można przełączać tendencję dzienną, tygodniową i miesięczną. Należy w tym celu nacisnąć przycisk **(T)**.

Krzywe trendu

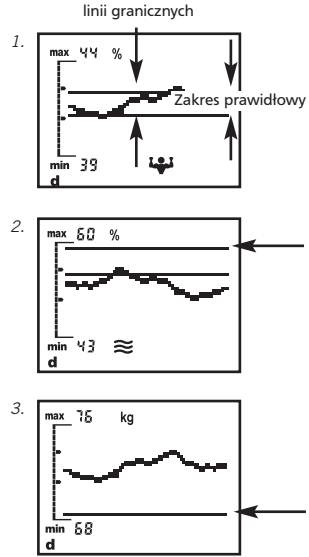
Regularnie wchodzi na wagę, aby krzywa odzwierciedlała możliwie dokładny trend. Krzywa trendu obejmuje maksymalnie 59 wartości.

Warunkiem jest przeprowadzenie odpowiedniej liczby analiz.

W przypadku kilku pomiarów dziennie, system zapisuje tylko jedną wartość średnią. 7 wartości dziennych daje średnią wartość tygodniową. 30 wartości dziennych daje średnią wartość miesięczną.

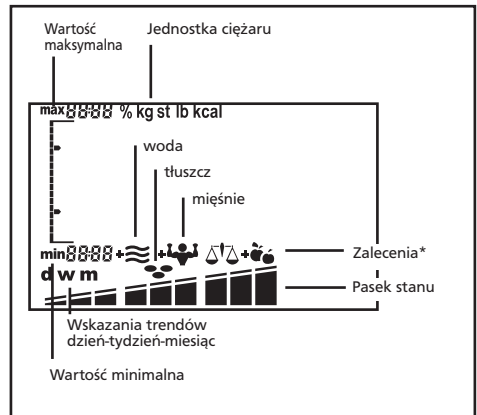
Wartość poprzedzona znakiem "max" i "min" odpowiada najwyższej względnie najniższej wartości krzywej – zaokrąglonej w górę bądź w dół do najbliższej pełnej wartości.

1. Obliczony dla danej osoby zakres normy obejmuje obszar pomiędzy liniami granicznymi.
2. Jeżeli któraś z linii granicznych wyświetlanym obszarem, to znajduje się ona na samym brzegu wyświetlacza.
3. Jeżeli na wyświetlaczu widać tylko jedną linię na samej górze lub na samym dole, to oznacza to, że cała krzywa leży nad względnie pod zakresem normy.



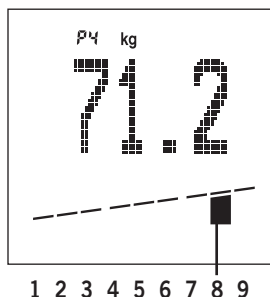
Symboly na wyświetlaczu

- * Znaczenie symboli dotyczących zaleceń odnośnie dalszego postępowania:
- + ≍ Zalecana większa ilość płynów!
 - + 🏊 Zalecany trening mający na celu zwiększenie masy mięśniowej!
 - + ⚖️ Zalecana zmiana diety!
 - 📊 Wyniki analizy w porządku!



Zalecenia indywidualne

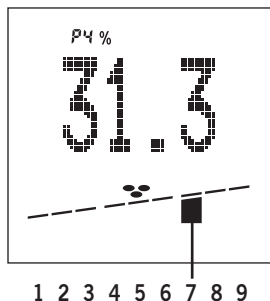
Na podstawie wprowadzonych danych osobistych oraz zaleceń ekspertów do spraw zdrowia Body Balance ustali Twój indywidualny stan idealny w zakresie wagi i udziału procentowego tłuszczu w ciele. Poza tym ustali udział procentowy wody w całym ciele i udział mięśni.



BMI

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

Oraz odchylenie od Państwa normy



Przykład:

Zmierzona ilość tłuszczu ustrojowego = 31,3 % ciężaru całkowitego.
Oraz odchylenie od Państwa normy = + 7 %.

Należy pamiętać, że w mięśniach zawiera się także waga całego ciała, którą już uwzględniono przy analizie zawartości wody w ciele. Dlatego w łącznym wyliczeniu zawsze występuje wartość powyżej 100%.

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, chorób 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.

Ilość wody ustrojowej

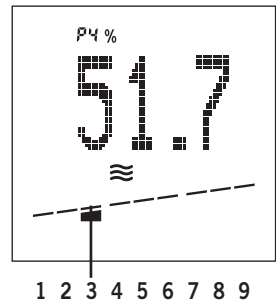
Na display'u widoczna jest ilość wody ustrojowej wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

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.

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



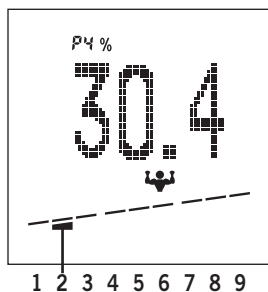
Oraz odchylenie od Państwa normy

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:

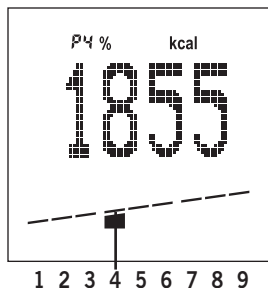
Zmierzona ilość wody ustrojowej = 51,7 % ciężaru całkowitego.

Wartość ta jest o ok. 4 % niższa od obliczonej dla Państwa normy.



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:

Zmierzone zapotrzebowanie energetyczne = 1855 kcal.

Wartość ta jest o 5 % niższa niż obliczone, normalne zapotrzebowanie energetyczne.

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.

Przykład:

Zmierzona masa mięśniowa = 30,4 % ciężaru całkowitego.

Wartość ta jest o ok. 6 % niższa od obliczonej dla Państwa normy.

Zużycie energii

Gdy na wyświetlaczu pojawi się zapotrzebowanie energetyczne w kcal, to na wykresie słupkowym, znajdującym się poniżej, pojawi jeden z 9 segmentów. Zapotrzebowanie energetyczne ustalone jest na podstawie indywidualnych danych – z uwzględnieniem współczynnika typu aktywności fizycznej – oraz zmierzonego rozłożenia ciężaru ciała.

- Przemiana podstawowa
- + Przemiana aktywna
- = Zapotrzebowanie energetyczne

W przypadku spożycia mniejszej liczby kilokalorii, niż wymagałoby tego indywidualne zapotrzebowanie energetyczne, organizm zareaguje utratą ciężaru ciała. Ciężar ten wzrośnie, jeżeli spożycie kilokalorii będzie większe.

Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< - 15 %	bardzo niska ilość zużycie energii
2	- 15 %	niska ilość zużycie energii
3	- 10 %	
4	- 5 %	prawidłowa zużycie energii
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	wysoka ilość zużycie energii
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Czynniki wpływające na wynik pomiaru

Analiza opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ciała. Zwyczaje żywieniowe w ciągu dnia i indywidualny sposób życia mają wpływ na gospodarkę wodną. Uwidacznia się w wahaniach wskazań. Aby otrzymany wynik analizy był możliwie dokładny i powtarzalny, należy zadbać o stałe warunki pomiarów, ponieważ tylko w ten sposób można przez dłuższy czas dokładnie obserwować zmiany.

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:

- ▶ Po 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
- ▶ sportowców, którzy trenują intensywnie więcej niż 10 godzin w tygodniu i mają tętno spoczynkowe poniżej 60/min.
- ▶ sportowców wyczynowych i kulturystów

Ważne wskazówki

Jak przeprowadzać prawidłowo pomiar?

Pomiary należy przeprowadzać raczej bez ubrania i boso. Pomiary powinny być przeprowadzane w takich samych warunkach i o tej samej porze dnia (np. wieczorem przed kolacją).

Jak często przeprowadzać analizę masy ciała za pomocą urządzenia firmy Soehnle?

Właściwie każdy może sam o tym decydować. Zalecamy jednak przeprowadzanie pomiarów zawsze o tej samej godzinie i w takich samych warunkach. Kto chce uzyskać wyniki absolutnie dokładne, powinien przeprowadzać pomiary 2-3 razy dziennie. Na gospodarkę wodną organizmu wpływ mają także układ zajęć w ciągu dnia, ale także styl życia ze zwyczajami w odżywianiu się i piciu. Na urządzeniu do analizy ciała widać to w postaci wahań wskaźników. Waga zapisuje w pamięci wartość średnią.

Czy zmiany procentowe udziałów w masie ciała widać już pierwszego dnia?

Może się zdarzyć, że aparat do analizy pokaże różne wartości. Wynika to z gospodarki wodnej zmieniającej się w ciągu dnia. Zmiany udziału tłuszczu w organizmie następują z reguły bardzo powoli – w przeciągu kilku dni lub tygodni.

Czy krzywe tendencji są kasowane w przypadku zmiany danych?

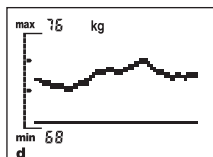
Nie. Dopiero w razie ich usunięcia.

Czy czynniki zewnętrzne mogą mieć wpływ na wynik pomiaru?

Na przykład w przypadku stosowania urządzeń radiowych w bezpośrednim sąsiedztwie wagi może dojść do zakłócenia jej wskazań w wyniku oddziaływania bardzo silnego pola elektromagnetycznego. Po wyeliminowaniu źródła zakłóceń wagę można w dalszym ciągu stosować, choć czasem wymaga ona ponownego załączenia.

Jak powstają krzywe trendów?

Krzywa dnia (day) oznacza: Wyświetlane są średnie wartości ostatnich 59 dni. Ostatnia wartość jest zawsze pokazywana po prawej stronie.



Krzywa tygodniowa (week) oznacza: Z 7 wartości dziennych jest wyliczana średnia wartość tygodniowa. Dlatego pierwsza średnia wartość tygodniowa pojawi się dopiero po tygodniu *. Wyświetlanych jest 59 ostatnich średnich wartości tygodniowych.

Krzywa tygodniowa (month) oznacza: Z 4 średnich wartości tygodniowych wyliczana jest średnia wartość miesięczna. Dlatego średnia wartość miesięczna może pojawić się dopiero po 4 tygodniach *. Wyświetlonych może być maksymalnie 59 średnich wartości miesięcznych.

* Dlatego zalecamy na początku wybrać trend dzienny.

Co dzieje się w krzywą tendencji, gdy nie waże się codziennie?

Waga uśrednia wyniki na podstawie kolejnego pomiaru i tworzy na tej podstawie dzienną krzywą tendencji.

Komunikaty

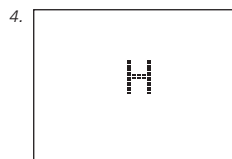
1. Baterie rozładowane.
Do wagi (LOW BAT-B).
Do terminala (LOW BAT-T).
Zawsze należy wymieniać wszystkie baterie.
Wymiana pojedynczych baterii powoduje obniżenie ich żywotności.
2. Przeciążenie: Od 150 kg.
3. Niezrozumiały wynik analizy — sprawdzić zaprogramowane dane osobowych.
4. + 5.
Zły kontakt stóp:
Oczyścić wagę lub stopy lub zadbać o wystarczającą wilgotność skóry.
Przy zbyt suchej skórze — nawilżyć stopy lub pomiar przeprowadzić po kąpieli lub prysznicu.
6. Zakłócony kontakt radiowy między wagą a terminalem.
Zasięg sygnału radiowego oraz pozbawiona zakłóceń praca urządzenia zależy wielu czynników:
stanu baterii, miejsca ustawienia i konfiguracji elementów systemu, przedmiotów ekranujących, innych urządzeń pracujących w tym samym zakresie częstotliwości.

Wyłączenia elektryczne mogą przerwać komunikację radiową 'Body Balance Comfort F5'. W celu usunięcia problemu wystarczy wyjąć i ponownie włożyć baterie.

Podobną przerwę mogą spowodować także zewnętrzne źródła fal radiowych. Problem można usunąć, odłączając wspomniany sygnał zewnętrzny.

Dane techniczne

- ▶ Nośność x podział = max 150 kg x 100 g
- ▶ Dokładność wskazań: Udział tłuszczu: 0,1%
- ▶ Dokładność wskazań: Udział wody: 0,1%
- ▶ Dokładność wskazań: Udział mięśni: 0,1%
- ▶ Dokładność wskazań: Zużycie energii: 1 kcal
- ▶ Wzrost: 100–250 cm
- ▶ Wiek: 10–99 lat
- ▶ 8 osobistych miejsc pamięci
- ▶ Wielkość wyświetlacza LCD
- ▶ Prąd pomiarowy: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Częstotliwość: 433 MHz, Dosięgać: 3m
- ▶ Baterie:
Do wagi: 4 x 1,5 V AA
Do terminala: 6 x 1,5 V AA
Baterie dołączone do dostawy.



Utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych



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.

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

Deklaracja zgodności

CE Urządzenie jest odskłócone pod względem zakłóceń iskrowych odpowiednio do obowiązującej dyrektywy 1999/5/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.

Czyszczenie i pielęgnacja

Czyścić lekko zwilżoną szmatką. Nie stosować rozpuszczalników ani środków do szorowania. Nie zanurzać wagi w wodzie.

Dział obsługi klienta

W przypadku ewentualnych pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt:

tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Tlačítka a symboly

1. Maximální hodnota
2. Jednotky
3. Pole zobrazení
4. Minimální hodnota
5. Symboly pro složky tělesné hmoty a doporučení
6. Zobrazení tendenčních časových období
7. Stavový pruh
8. Stav
9. Vyvolání podílu a trendu tuku v těle
10. Vyvolání podílu a trendu hmotnosti
11. Vyvolání podílu a trendu vody v těle
12. Vyvolání podílu a trendu svalů
13. Vyvolání spotřeby a trendu energie
14. Přestavění tendenčních časových období
15. Tlačítko potvrzení
16. Výběr osobního paměťového místa
17. Zadání tělesné výšky
18. Zadání věku
19. Tlačítka výmazu
20. Nastavení hodin
21. Zadání pohlaví
22. Zadání stupně aktivity

Obsah

Úvod	197
Důležité bezpečnostní předpisy	197
Vložení baterií	197
Nastavit hodiny	198
Instalace	198
Zadávání dat	199
Tělesná analýza	201
Vyvolání vašich analytických hodnot	202
Vymazání osobních dat	203
Změna osobních údajů	203
Přepínání tendenční křivky	203
Zobrazení trendu	204
Individuální doporučení	205
Faktory, které ovlivňují výsledky měření	208
Důležité pokyny	209
Hlášení	210
Technické údaje	210
Likvidace použitých elektrických a elektronických přístrojů	211
Likvidace baterií	211
Prohlášení o shodě	211
Čistění a ošetřování	211
Servis pro spotřebitele	211
Garance	211

Úvod

S Body Balance rozhodujícím způsobem přispíváte k vašemu zdraví. Tato elektronická váha k tělesné analýze má následující funkce:

- ▶ Body Balance na základě vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů a expertů na skladbu těla stanoví váš stav co se týká hmotnosti, podílu tělesného tuku, vody v organismu, svalů a spotřeby energie.
- ▶ Individuální vyhodnocení výsledku analýzy s osobním doporučením.
- ▶ Volitelné tendenční zobrazení hmotnosti, tělesného tuku, vody v organismu, svalů a spotřeby energie v krocích po dnech, týdnech nebo měsících a příslušného normálního rozmezí.
- ▶ Samostatný rádioterminál s dosahem 3 metry.
- ▶ 8 osobních pamětí s automatickou identifikací osob

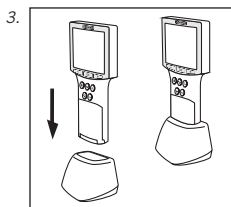
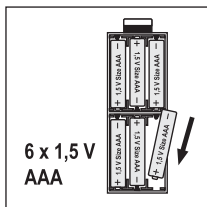
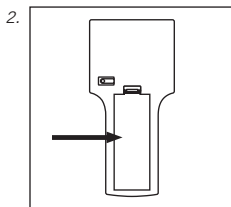
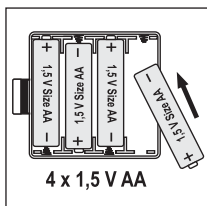
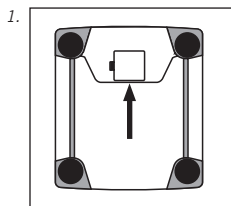
Důležité bezpečnostní předpisy

Jde-li o to, aby byla snížena tělesná hmotnost při zvýšené nebo snížené hmotnosti, měli byste se na radu zeptat lékaře. Každá léčba a dieta jen po domluvě s lékařem.

Doporučení pro gymnastické programy nebo odtučňovací kúry na bázi zjištěných hodnot by měl poskytnout lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba. Nepokoušejte se měnit údaje pro sebe samotné.

SOEHNLE nepřebírá záruku za škody nebo ztráty, které byly způsobeny Body Balance, ani za pohledávky třetího.

- ▶ Tento produkt je určen jen k používání spotřebiteli v domácnostech. Není určen ke komerčním účelům nebo pro lékařská zařízení.
- ▶ Není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátory, atd.)



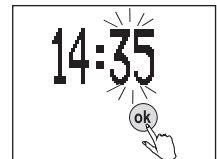
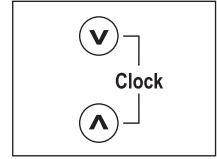
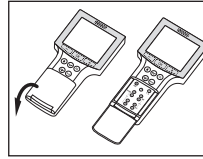
Vložení baterií

1. Do váhy (4 x 1,5 V AA)
2. Do ovládacího panelu (6 x 1,5 V AA)
3. Zobrazovací a ovládací panel můžete držet i v ruce nebo jej za pomoci stojánku postavit na stůl nebo do regálu.

Prosím respektujte: Budete-li zobrazovací a ovládací panel držet během vážení v ruce, bude jeho hmotnost přičtena k tělesné hmotnosti.

Nastavit hodiny

1. Nastavte hodiny (\wedge = plus, \vee = minus) a potvrďte (ok).
2. Nastavte minuty (\wedge = plus, \vee = minus) a potvrďte (ok).
3. Pokud byste chtěli později (letní/zimní čas) změnit přesný čas, pak se do časového módu dostanete po současném stisknutí tlačítek (\vee)/(\wedge) označených "clock".



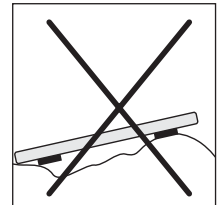
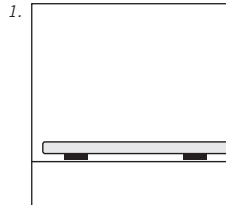
Instalace

1. Váhu postavte na rovný a pevný podklad.

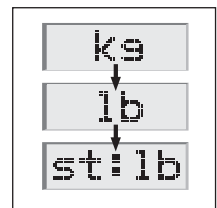
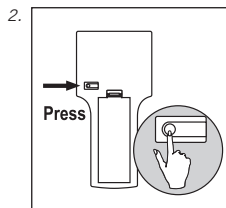
Pozor! Nebezpečí
uklouznutí na mokrém
povrchu.

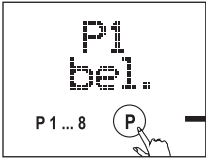
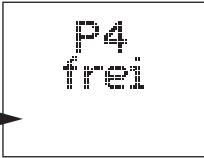
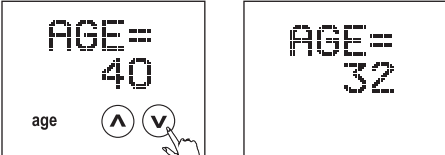
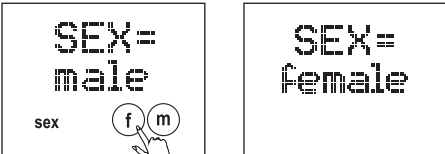


2. Možnost přestavení z kg/cm na lb/in nebo st/in podle příslušné země.



3. Ovládací panel a váha mají rádiový kontakt. Rádiové počítačové komponenty, HIFI komponenty nebo rádiem řízené hry mohou způsobit chybnou funkci (viz Chybová hlášení).



1. 
2. 
3. 
4. 

Zadávání dat

Pro správnou funkci Body Balance Soehnle je nutné, aby osobní údaje zadaly příslušné osoby na zobrazovacím a ovládacím panelu, a poté hned naboso vstoupily na váhu.

Bude-li během zadávání údajů váha zatížena, pak se přepne – existuje-li rádiový kontakt mezi zobrazovacím a ovládacím panelem a váhou – okamžitě do módu vážení a analýzy a nelze ji ovládat po tu dobu, dokud se váha zase nepřepne zpět do hodinového módu (20 vteřin po odlehčení váhy).

1. Opakovaným stisknutím tlačítka **P** vyberte volné paměťové místo.
2. Nastavte tělesnou výšku »height« (**▲** = plus, **▼** = minus).
3. Nastavte věk »age« (**▲** = plus, **▼** = minus).
4. Zvolte pohlaví »sex« (**m** = mužské nebo **f** = ženské).

5. Nastavte požadovanou hodnotu stupně aktivity »act« (▲ = plus, ▼ = minus). DTato hodnota je nutná ke stanovení spotřeby energie.

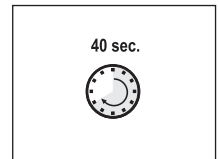
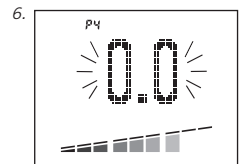
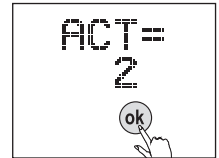
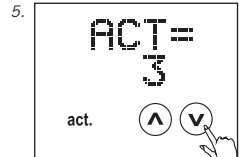
- | | |
|---|---|
| 1 | téměř žádný tělesný pohyb (max. 2 hod./den) |
| 2 | lehké, aktivní, sedavé zaměstnání a zaměstnání prováděné vstoje |
| 3 | práce v domácnosti a na zahradě, zejména vstoje, jen někdy se sezením |
| 4 | sportovci a lidé hodně se pohybující |
| 5 | těžce pracující, vrcholoví sportovci |

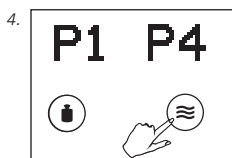
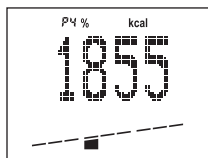
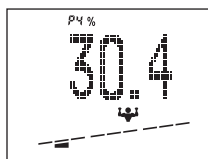
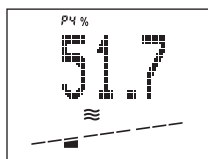
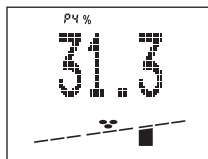
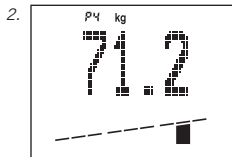
6. Po zadání všech parametrů potvrďte tlačítkem (P). Jakmile bliká 0.0 a běží pruhové zobrazení, vstupte naboso na váhu. První měření je nezbytné k uložení údajů pro pozdější automatickou identifikaci osob.

Pokud na váhu nevstoupíte vůbec nebo na ni vstoupíte s ponožkami nebo botami, objeví se na displeji indikace „ERROR“ a zadávání údajů musí být zopakováno.

Po vkročení na váhu bude provedena první tělesná analýza. Váha má k dispozici mód timeout. Asi po 40 vteřinách bez stisknutí nějakého tlačítka dojde k návratu zpět na přesný čas.

Údajů zůstanou zachovány i po výměně baterie.





Tělesná analýza

Analýza je možná jen naboso. Napřed musí být zadány osobní údaje. K dosáhnutí jednoznačných výsledků vstupujte na váhu bez oděvu a za stejných podmínek (čas, před/po jídle).

1. Vstoupit na váhu. Následuje zobrazení hmotnosti a — po dobu trvání analýzy (~ 5 s) — běžící pruhové zobrazení. Zůstaňte v klidu stát až do ukončení analýzy.
2. Po automatické identifikaci osoby následuje nové zobrazení tělesné hmotnosti, podílu tělesného tuku (👉), vody v organizmu (☹️), svalové (👊) a spotřeby energie (kcal).
3. Poté je zobrazeno osobní doporučení.

Význam blikajících symbolů:

- + ☹️ Měli byste více pít!
- + 👊 Je doporučeno cvičení k posílení svalstva!
- + 🍎 Je doporučeno změnit způsob stravování!
- ⚖️ Vaše analytické hodnoty jsou v pořádku!

4. Z váhy sestupte. Váha se automaticky vypne.

V několika málo případech není možné automatické přiřazení k osobní paměti. Zobrazena budou paměťová místa osob, mezi kterými se můžete rozhodnout.

Protože je měření již ukončeno, můžete váhu opustit a vaše osobní paměťové místo potvrdit pod tím ležícím tlačítkem (👉 nebo ☹️). Pak bude zobrazena tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v organizmu a svalů a spotřeba kalorií.

Vynikající vlastností této váhy k tělesné analýze je automatická identifikace osob. U identifikace je rozhodující hlavně tělesná hmotnost.

Pokud tuto váhu používá několik osob se stejnou nebo velmi podobnou hmotností, může se někdy stát, že budou hodnoty přiřazeny k nesprávné osobě. Což může vést ke zfalšování tendenčních křivek.


V případě změn o více než +/- 3 kg mezi jednotlivými váženími není automatické přiřazení již možné a měření nemůže být přiřazeno k tendenční křivce. To se může stát tehdy, pokud několik dnů nevstoupíte na váhu (např. dovolená) nebo se vážíte v různých těžkých šatech.

V tomto případě zopakujte zadávání dat na vašem osobním paměťovém místě, viz popis v Zadávání údajů. Přitom zůstanou zachovány dosavadní výsledky vážení.

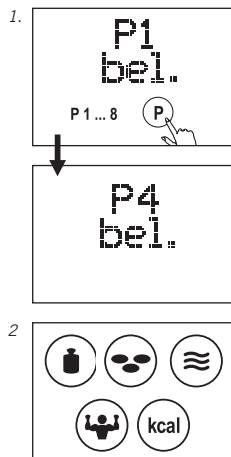
Prosím respektujte, že i po změně osobních údajů musíte ihned naboso vstoupit na váhu. Jinak nebude změna uložena. Změněné údaje budou zohledněny od další analýzy.

Vyvolání analytických hodnot

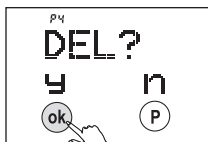
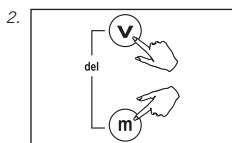
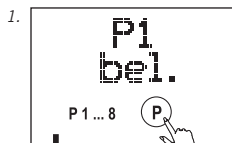
V případě potřeby můžete vyvolat poslední analytické hodnoty a tendenční křivky uložených osob.

1. Opakovaným stisknutím tlačítka  zvolte požadované paměťové místo (P1 ... P8).
2. Stiskněte tlačítko požadované analytické hodnoty. Bude zobrazena poslední analytická hodnota nebo denní průměrná hodnota (při několika měřeních za den).
3. Po opětovném stisknutí stejného tlačítka analytické hodnoty se dostanete k příslušné tendenční křivce.
4. Po opětovném stisknutí tlačítka analytické hodnoty se dostanete k osobním doporučením vaší poslední analýzy.

Nebude-li po dobu 3 minut stisknuto nějaké tlačítko, indikace se zase přepne na přesný čas.



Vymazání osobních dat



Mají-li být údaje jedné osoby společně s tendenčními průběhy kompletně vymazány, pak postupujte následovně:

1. Tlačítkem **(P)** zvolte paměťové místo (P1 ... P8).
2. Současně stiskněte tlačítka označená »del«.

Stisknutím tlačítka **(ok)** budou všechny údaje této osoby neodvratitelně vymazány.

Paměťové místo může být nově obsazeno.

Tlačítkem **(P)** opusťte mód mazání a údaje zůstanou zachovány.

Změna osobních údajů

Například:

- je-li věk zvýšen o 1 rok (narozeniny),
- změní-li se tělesná výška (děti v období růstu),
- změní-li se typ pohybu,

pak můžete na již obsazeném paměťovém místě změnit požadované údaje, viz popis v části »Zadávání údajů«.

Prosím respektujte, že i po změně osobních údajů musíte ihned naboso vstoupit na váhu. Jinak nebude změna uložena. Změněné údaje budou zohledněny od další analýzy.

Přepínání tendenční křivky

Zatímco je zobrazena tendenční křivka, můžete přepínat mezi denní, týdenní a měsíční tendencí.

K tomu účelu stiskněte tlačítko **(T)**

Zobrazení trendu

Používejte prosím váhu pravidelně, aby křivka zobrazovala co možná nejpřesnější trend.

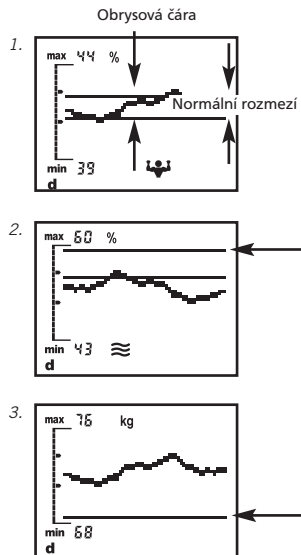
Na křivce trendu lze zobrazit až 59 hodnot. Předpokladem je příslušný počet měření.

Při několika měřeních denně se uloží jediná průměrná hodnota. 7 denních hodnot vydá týdenní průměr.

30 denních hodnot vydá měsíční průměr.

Hodnota uvedená za "max" a "min" odpovídá maximální resp. minimální hodnotě křivky – zaočkrouhlená na nejbližší celou hodnotu směrem nahoru resp. dolů.

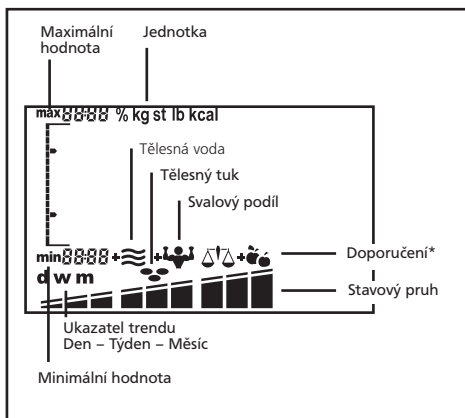
1. Normální rozmezí vypočítané pro danou osobu se na displeji trendu zobrazí prostřednictvím oblastí mezi ohraničujícími čarami.
2. Jestliže ohraničující čára normálního rozmezí leží v poměru ke křivce trendu mimo oblast zobrazení, příslušná ohraničující čára se zobrazí zcela na kraji.
3. Jestliže se zobrazí pouze čára zcela nahoře nebo zcela dole, pak to znamená, že celá křivka leží nad nebo pod normálním rozmezím.



Symboly zobrazení Vaší analytické váhy

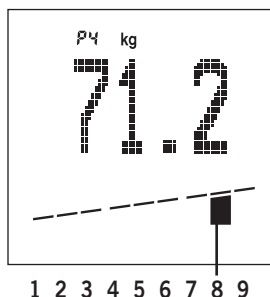
* Význam symbolů pro doporučení co učinit:

- + ☰ Měli byste více pít!
- + 🏋️ Doporučuje se cvičení k vypracování svalstva!
- + 🍏 Doporučuje se změna stravy!
- + ⚖️ Hodnoty Vaší analýzy jsou v pořádku!



Individuální doporučení

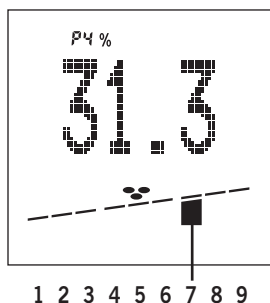
Body Balance určuje, na základě Vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů, Váš individuální stav co se týká váhy a podílu tělesného tuku. Navíc ještě celkový podíl vody v těle a podíl svalů.



BMI

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

Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty



Příklad:

Naměřený podíl tělesného tuku = 31,3 % celkové váhy. Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty = + 7 %.

Všimněte si prosím, že ve svalech je také obsažena voda, která již vstoupila do analýzy vody v těle. Proto je v celkovém výpočtu vždy 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".

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

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

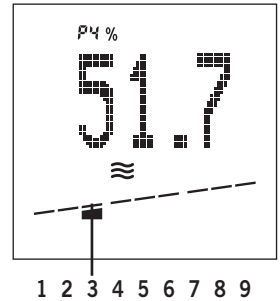
Zatímco se na displeji zobrazuje podíl vody v organismu v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

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.

Odchylna 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

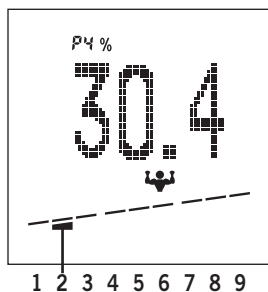


Odchylna od Vaší normální osobní hodnoty

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 %	

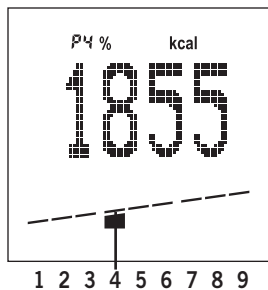
Příklad:

Naměřený podíl tělesné vody = 51,7 % celkové váhy. Tato hodnota leží cca. 4 % pod vypočtenou normální osobní hodnou.



Odchyłka od Vašich nor málních osobních 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 %	vysoký podíl svalové hmoty
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	



Příklad:

Naměřená spotřeba energie = 1855 kcal.
Této hodnoty se nachází o 5 % pod vypočítanou normální spotřebou energie.

Podíl svalové hmoty

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

Svalová hmota je motorem našeho těla. Ve svalch 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.

Příklad:

Naměřený podíl svaloviny = 30,4 % celkové váhy. Tato hodnota leží cca. 6 % pod vypočítanou normální osobní hodnotou.

Spotřeba energie

Zatímco na displeji je znázorněna spotřeba energie v kcal, na grafu dole se objeví jeden z 9 segmentů.

Spotřeba energie se vypočítá z osobních údajů – upravených faktorem pro příslušný typ pohybu – a z naměřeného rozdělení tělesné hmoty.

Bazální metabolismus
+ předaný výkon
= spotřeba energie

Přijmete-li méně kilokalorií, než je Vaše individuální spotřeba energie, bude Vaše tělo reagovat úbytkem váhy. Váha bude stoupat, jestliže přijmete více kilokalorií.

Odchylka od Vaší nor mální osobní hodnoty

1	< - 15 %	velmi nízký podíl Spotřeba energie
2	- 15 %	nízký podíl Spotřeba energie
3	- 10 %	
4	- 5 %	normální podíl Spotřeba energie
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	vysoký podíl Spotřeba energie
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

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 zjištěná vyšší hodnota.
- ▶ Během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání.
- ▶ Při ztrátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze (sportování).
- ▶ Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalším měřením 6 až 8 hodin.

Odlíšné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:

- ▶ osoby s horečkou, s otoky nebo osteoporosou
- ▶ osoby, které podléhají léčení dialýzou
- ▶ osoby, které pobírají kardiovaskulární léky
- ▶ ženy v těhotenství
- ▶ sportovce, kteří trénují víc než 10 hodin intenzivního tréninku za týden a kteří mají klidový puls pod 60/min
- ▶ vrcholové sportovce a kulturisty

Důležité pokyny

Jak se správně měří?

Měření by se mělo provádět pokud možno bez oděvu a naboso. Mělo by se dbát na to, aby k měření docházelo vždy za stejných podmínek (např. večer před večeří) a ve stejnou denní dobu.

Jak často se mám měřit pomocí přístrojů na tělesnou analýzu Soehnle?

Vlastně to záleží na Vás. Doporučujeme ale měřit vždy ve stejnou dobu za stejných podmínek. Kdo to chce vědět zcela přesně, měří 2-3 krát za den. Průběh dne se stravovacími návyky a pitným režimem, ale také životní styl mají vliv vodní bilanci. Na přístroji na tělesnou analýzu jsou tyto výkyvy patrné na displeji. Váha ukládá průměrnou hodnotu.

Lze poznat procentuální změnu tělesné hmoty již první den?

Je možné, že přístroj na tělesnou analýzu bude zobrazovat rozdílné hodnoty. To záleží na kolísající vodní bilanci v průběhu dne. Změny podílu tělesného tuku probíhají však zpravidla velmi pomalu – v průběhu několika dnů nebo týdnů.

Ztratí se uložený průběh trendu, když se změní údaje osobního paměťového místa?

Ne. Změní se teprve po vymazání údajů.

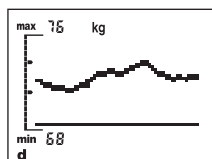
Mohou být výsledky měření ovlivňovány vnějšími účinky?

Za extrémních elektromagnetických vlivů, např. při spuštění radiového přístroje v bezprostřední blízkosti přístroje, může být ovlivněna indikovaná hodnota.

Po ukončení rušivého vlivu lze produkt zase použít k určenému účelu, event. je potřebné opětovně zapnutí.

Jak vznikají křivky trendu?

Denní křivka (day) znamená: Zobrazují se průměrné denní hodnoty za posledních 59 dní. Poslední hodnota je vždy uvedena vpravo.



Týdenní křivka (week) znamená:

Ze 7 denních hodnot se vypočítá průměrná týdenní hodnota. Proto se první průměrná týdenní hodnota může zobrazit až po týdnu*. Zobrazuje se posledních 59 průměrných týdenních hodnot.

Měsíční křivka (month) znamená:

Ze 4 průměrných týdenních hodnot se vypočítá průměrná měsíční hodnota. Proto se první průměrná týdenní hodnota může zobrazit až za 4 týdny*. Může se zobrazit až 59 průměrných měsíčních hodnot.

* Proto doporučujeme vybrat na začátku denní trend.

Co se stane s tendenční křivkou, nebudou-li se vážit každý den?

Pak váha při dalším měření vsune pro každý den, který leží mezi dny s vážením, hodnoty a z toho vytvoří denní tendenční křivky.

Hlášení

1. Opotřebované baterie.
Ve váze (LOW BAT-B). V ovládacím panelu (LOW BAT-T).
Vždy prosím současně vyměňte všechny baterie ve váze nebo ovládacím panelu.
Budou-li vyměněny jen jednotlivé baterie, zkrátí se životnost baterií.
2. Přetížení: nad 150 kg.
3. Nechtěné výsledky analýzy – zkontrolovat osobní naprogramování.
4. + 5.
Špatný kontakt nohou:
Vyčistit váhu nebo nohy nebo dát pozor na dostatečnou vlhkost pokožky.
Při příliš suché pokožce – nohy navlhčit nebo vykonejte měření raději po koupeli nebo sprše.

6. Rušené rádiové spojení mezi váhou a ovládacím panelem.
Dosah rádiového signálu a řádný provoz jsou závislé na několika faktorech:

Stav baterie, stanoviště a uspořádání, stíněné předměty, jiné přístroje na stejném frekvenčním pásmu.

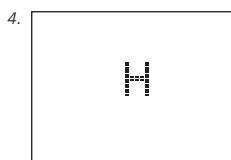
Elektronické výboje mohou způsobit přerušování rádiového spojení zařízení 'Body Balance Comfort F5'. Problém odstraníme vyjmutím a opakovaným nasazením baterií.

K přerušování rádiového spojení zařízení 'Body Balance Comfort F5' může dojít i vlivem externích rádiových zdrojů.

Problém se odstraní, jakmile se vypne externí signál.

Technické údaje

- ▶ Nosnost x přesnost = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Přesnost měření: Podíl tělesného tuku: 0,1%
- ▶ Přesnost měření: Podíl vody v těle: 0,1%
- ▶ Přesnost měření: Podíl svalové hmoty: 0,1%
- ▶ Přesnost měření: Spotřeba energie 1 kcal
- ▶ Výška těla: 100–250 cm
- ▶ Stáří: 10–99 let
- ▶ 8 osobních paměťových míst
- ▶ Velký LCD displej
- ▶ Měřicí proud: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Frekvence vysílání 433 MHz, Dosah 3m
- ▶ Baterie:
Ve váze: 4 x 1,5 V AA
V ovládacím panelu: 6 x 1,5 V AA
Baterie jsou součástí dodávky.



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.

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

Prohlášení o shodě

CE Tento přístroj byl otestován na rádiové rušení podle platné směrnice 1999/5/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.

Čistění a ošetřování

Jen s lehkce navlhčenou utěrkou. Nepoužívejte rozpouštědla nebo odírající prostředky a váhu neponořujte do vody.

Servis pro spotřebitele

V případě dotazů a podnětů Vám jsou rády k dispozici následující kontaktní osoby:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Клавиши и символы

1. Максимальное значение
2. Единицы измерения
3. Поле индикации
4. Минимальное значение
5. Символы элементов массы тела и рекомендации
6. Индикация интервалов изменений
7. Полоса состояния
8. Указания состояния
9. Вызов показаний доли жировых отложений и их изменений
10. Вызов показаний веса тела и их изменений
11. Вызов показаний доли тканевой жидкости и их изменений
12. Вызов показаний доли мускульной массы и их изменений
13. Вызов показаний расхода энергии и их изменений
14. Переключение интервалов изменений
15. Клавиша подтверждения
16. Выбор персональной ячейки памяти
17. Ввод роста
18. Ввод возраста
19. Клавиши удаления информации
20. Установка часов
21. Ввод пола пользователя
22. Ввод степени двигательной активности

Содержание

Введение	213
Важные указания по безопасности	213
Установка элементы питания	213
Установка времени часов	214
Установка	214
Ввод данных	215
Анализ параметров тела	217
Вызов значений анализа	218
Удаление индивидуальных данных	219
Изменение персональных данных	219
Переключение графика изменений	219
Отображение тренда	220
Индивидуальная рекомендация	221
Факторы, влияющие на результат ы измерений	224
Важные указания	225
Сообщения	226
Технические данные	226
Утилизация использованных электрических и электронных приборов	227
Утилизация батареи	227
Заявление о соответствии	227
Чистка и уход	227
Служба работы с клиентами	227
Гарантия	227

Введение

С помощью весов Body Balance Вы сможете поправить Ваше здоровье. Эти электронные весы с анализом индекса массы тела обладают следующими функциями:

- ▶ Body Balance определяет, исходя из ваших персональных данных и, опираясь на рекомендации экспертов по вэлнсу, состояние вашего организма в отношении веса, доли жировых отложений в организме, воды, доли мышечной массы и его энергозатрат.
- ▶ Индивидуальная интерпретация результатов измерений с личными рекомендациями по изменению образа жизни.
- ▶ Индикатор изменений по вашему выбору: веса, доли воды и жировых отложений, доли мышечной массы и энергозатрат организма в интервале по дням, неделям, месяцам по отношению к соответствующим показателям нормы.
- ▶ Отдельный радиотерминал с дальностью связи 3м
- ▶ 8 ячеек памяти для пользователей с их автоматическим распознаванием

Важные указания по безопасности

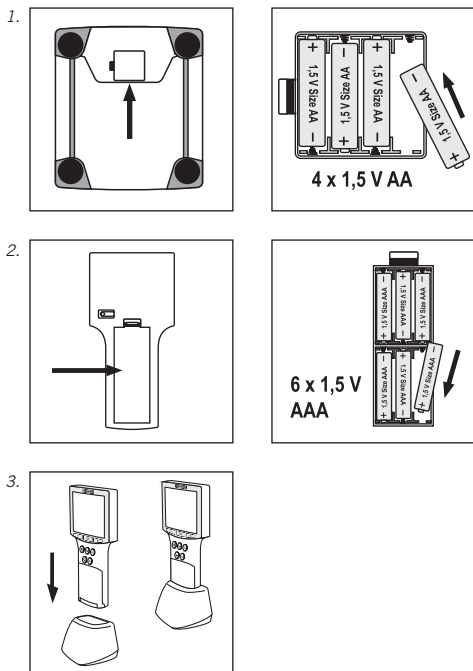
Проконсультируйтесь с врачом в случае, если необходимо снизить вес при избыточном весе или набрать его при весе ниже нормы. Любые занятия и диеты только по согласованию с врачом.

Рекомендации по программам гимнастики или по редукционному лечению на основе данных измерений должен давать врач или другой квалифицированный специалист. Не пытайтесь интерпретировать данные принятия для каких-либо мер без согласования с врачом. Компания SOEHNLE не несет ответственности ни за ущерб и убытки, которые были вызваны весами Body Balance, ни по претензиям третьих лиц.

- ▶ Это изделия предназначено для использования потребителем в домашних условиях. Оно не сконструировано для профессиональной эксплуатации в больницах или медицинских учреждениях.
- ▶ **Не подходит для людей с электронными имплантатами (кардиостимулятор итд.)**

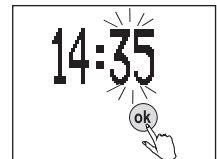
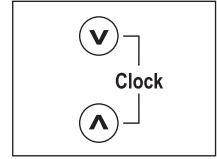
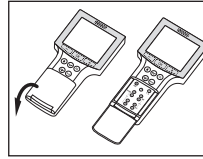
Установка элементы питания

1. В весы (4 x 1,5 V AA)
2. В блок индикации и управления (6 x 1,5 V AA)
3. Блок управления и индикации можно, по желанию, держать в руке или подставке на столе или на полке.
Необходимо учесть: если Вы во время взвешивания держите блок управления и индикации в руке, то его вес прибавляется к весу тела.



Установка времени часов

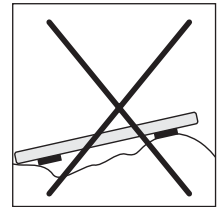
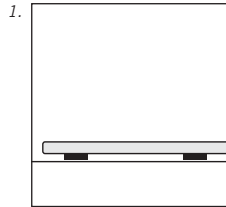
1. Установить часы (▲ = плюс, ▼ = минус) и подтвердить ввод (ok).
2. Установить минуты (▲ = плюс, ▼ = минус) и подтвердить ввод (ok).
3. Если в последствии Вам будет необходимо изменить время (например, с летнего времени на зимнее), то следует одновременным нажатием клавиш ▼/▲, обозначенных "clock", войти в режим часов.



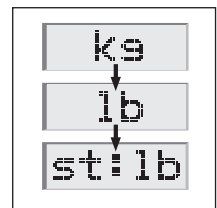
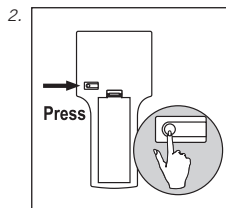
Установка

1. Установить весы на ровной и устойчивой поверхности.

Внимание! Не поскользнитесь на мокрой поверхности!



2. Возможность установки разных единиц измерения кг/см на фунт/дюйм или стоун/дюйм.
3. Связь между весами и блоком управления является радиосвязью. Компоненты компьютера с применением радио, компоненты HIFI или радиоуправляемые игрушки могут вызвать сбой в работе (см. сообщения о сбоях).

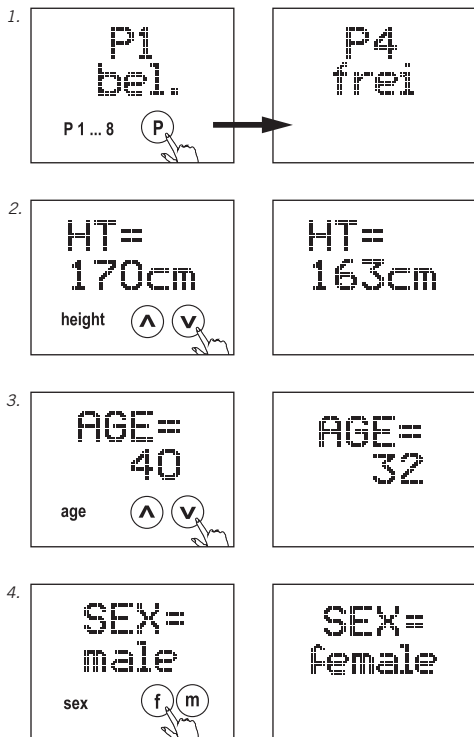


Ввод данных

Для правильного функционирования Soehnle Body Balance необходимо, чтобы в блок индикации и управления были введены персональные данные соответствующего пользователя, после чего необходимо сразу же встать на весы босыми ногами.

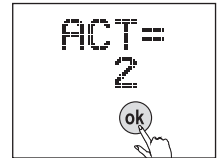
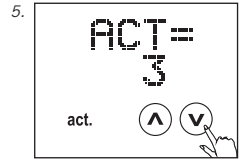
Если при вводе данных весы оказываются под нагрузкой, то они, при наличии контакта по радиосвязи между блоком индикации и управления и весами, сразу переключаются в режим взвешивания и интерпретации данных и будут неуправляемы до тех пор, пока снова не вернуться в режим индикации времени (20 сек. после снятия нагрузки с весов)

1. Повторным нажатием клавиши выбрать свободную ячейку памяти пользователя (P).
2. Установить рост »height« (▲ = плюс, ▼ = минус).
3. Установить возраст »age« (▲ = плюс, ▼ = минус).
4. Выбрать пол »sex« (m = мужской или f = женский).



5. Установить желательное значение двигательной активности »act« (▲ = плюс, ▼ = минус). Это значение необходимо для определения расхода энергии.

- | | |
|---|--|
| 1 | минимум двигательной активности (макс. 2 ч./день); |
| 2 | легкая, активная, сидячая или стоячая форма занятий или работы; |
| 3 | работа по дому или саду (огороду), главным образом стоя, лишь иногда сидя; |
| 4 | спортивный и активно-подвижный вид деятельности; |
| 5 | тяжелая физическая работа, профессиональные занятия спортом; |

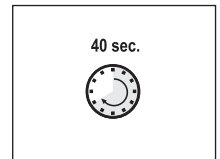
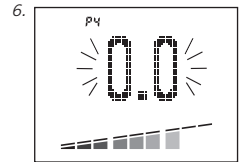


6. После введения всех параметров подтвердить ввод клавишей **OK**. Как только замерцает значение 0.0 и побежит полоска индикации, ступить на весы босыми ногами.

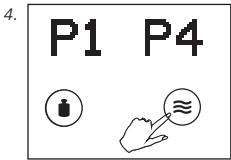
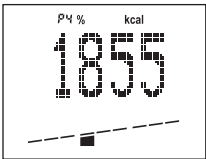
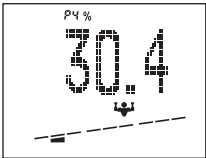
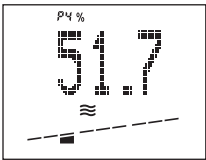
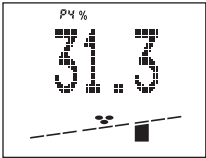
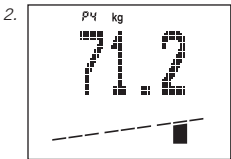
Первое измерение необходимо для сохранения данных в памяти для последующего автоматического распознавания пользователя. Если на весы не встать или встать в носках (чулках) или обуви, то на дисплее появится сообщение "ERROR" и ввод данных будет необходимо повторить.

При вставании на весы производится анализ параметров тела. Весы имеют режим отключения при отсутствии активности. Примерно через 40 секунд после последнего нажатия на клавиши они переключаются в режим отображения времени.

Данные сохраняются в памяти даже при замене элементов питания.



Анализ параметров тела



Анализ возможен только при нахождении на весах босиком. Перед этим должны быть введены персональные данные. Для получения однозначных результатов, по возможности, вставать на весы без одежды и при одинаковых условиях (время суток, прием пищи и др.).

1. Встать на весы. Далее на дисплее следует индикация веса и — и показывается анализ (-5 сек.) — высвечивается индикация в виде столбика. Оставайтесь спокойно стоять на весах до завершения анализа.
2. После автоматического распознавания пользователя вначале идет индикация веса, доли жировых отложений в организме (☹), доли жидкости в организме (≡), доли мышечной массы (☺) и энергозатрат организма (kcal). Диапазон значений «норма» для каждого пользователя находится в районе средних трех сегментов столбиковой индикации.
3. Далее предлагаются рекомендации по изменению образа жизни.

Значение мигающих символов:

- + ≡ Вам следует употреблять больше жидкости!
- + ☺ Рекомендуется заняться тренировкой для развития мышц!
- + ☹ Рекомендуется внести существенные коррективы в режим питания!
- ☹ Ваши данные находятся в норме!

4. Сойти с весов. Весы автоматически отключаются.

В редких случаях автоматическое соотношение с ячейкой памяти пользователя бывает невозможным: отображаются ячейки памяти пользователей, которые не могут быть различены.

Так как измерение уже закончилось, то с весов можно сойти и подтвердить Вашу персональную ячейку памяти нажатием находящейся ниже клавиши (☹ или ≡). Затем на индикаторе отобразится вес, доля жировых отложений, доля тканевой жидкости, доля мускульной ткани, а также потребность в калориях для покрытия энергетических затрат.

Выдающимся свойством данных весов является автоматическое распознавание пользователя. Для распознавания главным образом используется вес тела. Если весами пользуется несколько человек с одинаковым или схожим весом, то в редких случаях возможна выдача на индикатор значений не того клиента. Это может привести к фальсификации графика изменений.

При изменении более ± 3 кг между отдельными измерениями автоматическое соотношение становится невозможным и измерение не может быть соотносено с каким-либо графиком изменений. Это может произойти, если в течение долгого времени не вставать на весы (например, во время отпуска) или взвешиваться в одежде, имеющий различный вес.

Вызов значений анализа

В этом случае повторите ввод данных в Вашу персональную ячейку памяти, как уже описано в п. Ввод данных. Результаты прежних измерений остаются при этом сохраненными.

Пожалуйста, помните, что после внесения изменений также необходимо затем сразу же встать на весы босыми ногами. В противном случае, изменение не будет сохранено в памяти. Начиная со следующего анализа будут учитываться измененные данные.

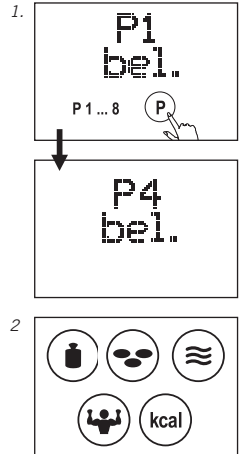
При необходимости можно вызвать на дисплей последние сохраненные в памяти значения анализа и графики измерений пользователя.

1. Выбрать двойным нажатием клавиши **P** нужную ячейку памяти (P1 ... P8).
2. Нажать клавишу нужного значения анализа.

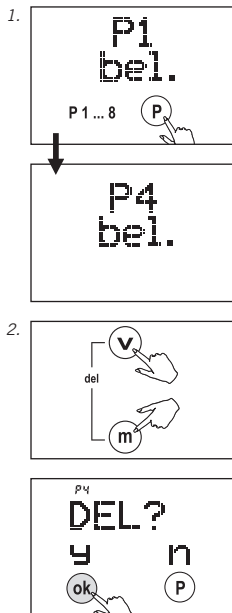
На индикаторе отобразится последнее значение анализа или среднее дневное (при нескольких измерениях за день) значение.

3. Новым нажатием той же клавиши анализа Вы попадете в соответствующий график изменения.
4. Еще одним нажатием этой же клавиши Вы попадете в отображение рекомендации по индивидуальным действиям пользователя из последнего анализа.

Если клавиши не будут задействованы, то через 3 минуты индикатор снова переключается в режим отображения времени.



Удаление индивидуальных данных



При необходимости полного удаления персональных данных - вместе с графиками изменений - следует действовать следующим образом:

1. Выбрать клавишей **(P)** ячейку памяти (P1 ... P8).
2. Одновременно нажать обозначенную »del« клавишу.

Нажатию клавиши **(ok)** все данные данного пользователя удаляются безвозвратно.

Ячейка памяти свободна для занесения в нее данных. Нажатию клавиши **(P)** выйти из процедуры удаления и данные останутся сохраненными.

Изменение персональных данных

Если, например:

- на 1 год изменяется возраст (день рождения),
- изменяется рост тела (дети в фазе роста),
- тип двигательной активности,

то Вы можете в уже заполненной ячейке памяти изменить нужные данные, как уже описано в п. »Ввод данных«.

Обратите внимание на то, что после изменения персональных данных необходимо затем сразу же встать на весы босыми ногами. В противном случае, изменения не сохранятся. Начиная со следующего анализа будут учитываться измененные данные.

Переключение графика изменений

Во время отображения графика изменений можно осуществлять переключения между дневными, недельными и месячными изменениями.

Для этого следует нажать клавишу **(T)**.

Отображение тренда

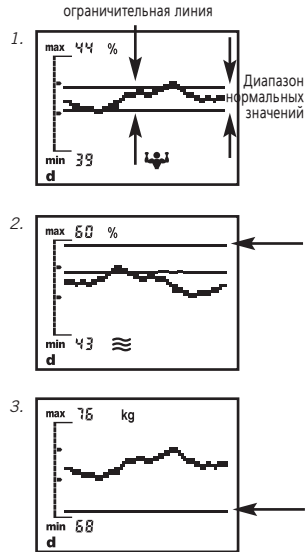
Для того чтобы график (кривая) отображал как можно более точный тренд (тенденцию), необходимо проводить регулярное взвешивание.

График тренда может отображать до 59 значений. Это предполагает проведение соответствующего количества измерений.

При наличии нескольких измерений в день в памяти сохраняется одно среднее значение. Из 7 дневных измерений рассчитывается среднее недельное значение. Из 30 дневных значений рассчитывается среднее месячное значение.

Значения под «max» и «min» соответствуют максимальному и минимальному значению графика - округлённому до ближайшего целого числа.

1. Рассчитанный для соответствующего пользователя нормальный диапазон отображается в показателе тренда диапазоном между двумя ограничительными линиями.
2. Если ограничительная линия нормального диапазона находится по отношению к графику тренда за пределами диапазона индикации, то соответствующая ограничительная линия отображается на самом краю.
3. Если отображается только одна линия совсем вверху или совсем внизу, то это означает, что весь график находится выше или ниже нормального диапазона.



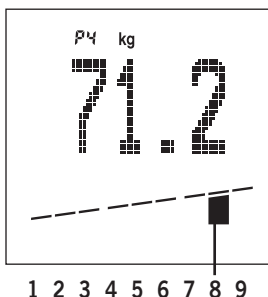
Символы на индикаторе Ваших весов

- * Значение символов, обозначающих рекомендуемые действия:
- + Вам следует пить больше жидкости!
 - + Рекомендуется тренировка мускулатуры!
 - + Рекомендуется смена характера питания!
 - Результаты Вашего анализа в норме!



Индивидуальная рекомендация

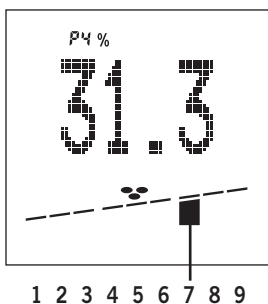
На базе Ваших личных данных и рекомендаций экспертов по профилактической медицине функция баланса организма устанавливает Ваше идеальное состояние как по весу, так и содержанию жира в организме.



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

отклонения от Ваших личных нормальных показателей



Пример:

Измеренный показатель жировых отложений = 31,3 %. отклонения от Ваших личных нормальных показателей = + 7 %.

И, кроме того, определяет общее содержание воды в организме и содержание мышечной массы. При этом следует учесть, что в мускулах также содержится жидкость, которая уже вошла в анализ содержания воды. Поэтому в общем расчете значение всегда составляет выше 100 %.

Масса тела

В то время как на дисплее масса тела указывается в кг, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. При этом положение активных сегментов характеризует оценку измеренного веса тела на основе значения индекса массы тела. Индекс BMI (индекс массы тела) является 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».

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

Доля жировых отложений в организме

В то время как на дисплее доля жировых отложений указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. Слишком много жира в организме не красит и не способствует здоровью. 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. 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.

Доля воды в массе тела

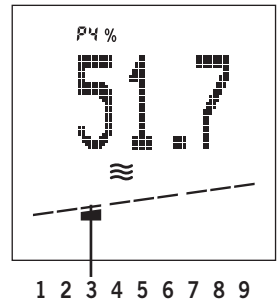
В то время как на дисплее доля воды в массе тела указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. Показываемое при данном измерении значение соответствует так называемому «общему объему воды в теле» - "total body water (TBW)".

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.

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

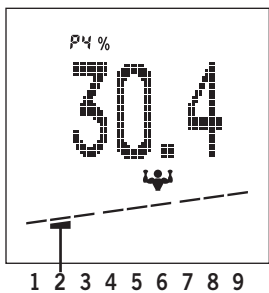


отклонения от Ваших личных нормальных показателей

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 %	

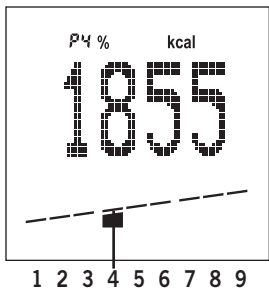
Пример:

Измеренный показатель доли воды в массе тела = 51,7 % от общей массы тела. этот показатель приблизительно на 4 % ниже вычисленного для Вас нормального.



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
5	0 %	норме
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля мышечной
8	+ 6 %	массы
9	> + 6 %	



Пример:

Измеренное значение энергопотребления = 1855 ккал. Данный показатель на 5% ниже рассчитанной нормы энергопотребления.

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.

Пример:

Измеренный показатель доли мышечной массы = 30,4 % от общей массы тела. Этот показатель приблизительно на 6 % ниже вычисленного для Вас нормального.

Потребление энергии

В то время, как потребление энергии отображается в ккал. (килокалориях), ниже же на столбиковой диаграмме появляется один из 9 сегментов. Потребление энергии рассчитывается на основе персональных данных, помноженных на коэффициент для соответствующего типа физической активности и соответствующего индекса массы тела.

Основной обмен в состоянии покоя
+ дополнительный обмен веществ при физической нагрузке
= потребление энергии

На прием меньшего количества калорий, чем требуется для покрытия Ваших индивидуальных энергозатрат, организм реагирует потерей веса. Вес повышается при приеме с пищей большего количества калорий.

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< -	15 %	очень низкая	Потребление энергии
2	-	15 %	низкая	Потребление энергии
3	-	10 %		
4	-	5 %	Потребление энергии в норме	
5		0 %		
6	+	5 %		
7	+	10 %	высокая	Потребление энергии
8	+	15 %		
9	> +	15 %		

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, отчетными симптомами или остеопорозом
- ▶ лиц, подвергающихся лечению диализом
- ▶ лиц, принимающих сердечно-сосудистые средства
- ▶ беременных женщин
- ▶ спортсменов, имеющих в неделю более 10 часов интенсивных тренировок и имеющих пульс в состоянии покоя пульс ниже 60/мин

Важные указания

Как нужно правильно пользоваться весами?

Проводите измерения по возможности без одежды и без обуви. Становитесь на весы всегда в одинаковых условиях и в то же самое время суток (например, вечером перед ужином).

Как часто нужно пользоваться анализатором Soehnle?

В принципе, на Ваше усмотрение. Однако желательнее проводить измерения всегда в одно и то же время суток и в одинаковых условиях. Кто хочет знать свое состояние очень точно, может вставать на весы 2-3 раза в день. Режим дня, привычки питания и принятия жидкости оказывают большое влияние на водный баланс организма. На анализаторе это заметно по изменению показаний. Весы запоминают среднее значение.

Можно ли установить процентуальное изменение весовых соотношений в организме уже в первый день?

Явно возможно, что анализатор в течение дня покажет разные значения. Причина этому — изменяющийся водный баланс на протяжении суток. Изменения процентного содержания жира в организме осуществляются, как правило, медленно — на протяжении нескольких дней или недель.

Теряются ли сохраненные кривые изменений при внесении изменений в данные ячейки памяти?

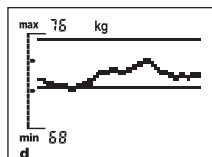
Нет. Только в случае стирания данных.

Могут ли внешние воздействия повлиять на данные измерения?

В неблагоприятных электромагнитных условиях, например: при эксплуатации радиостанции в непосредственной близости от весов, может быть оказано влияние на индикацию значений. После прекращения влияния помех изделие снова можно использовать по назначению, при необходимости может потребоваться повторное включение.

По какому принципу создаются кривые тенденции состояния?

Суточная кривая (day) строится на базе: средних суточных значений за последние 59 день. Последнее значение всегда добавляется справа.



Недельная кривая (week) рассчитывается на базе: семи суточных значений, создающих одно среднее недельное значение. Поэтому первое среднее недельное значение появляется только спустя неделю*. На показания выводятся последние 59 средних недельных значений.

Месячная кривая (month) рассчитывается на базе: четырех средних недельных значений, создающих одно среднее месячное значение. Поэтому первое месячное значение появляется спустя 4 недели*. На показания могут выводиться до 59 средних месячных значения.

* По этой причине рекомендуем Вам сначала выбирать суточную тенденцию.

Что происходит с графиком изменений, если я провожу измерения каждый день?

Весы проводят интерполяцию значений с соответствующим новым измерением для каждого дня и находящимся между ними днями, и образует из этого дневные графики изменений.

Сообщения

1. Батареи израсходованы.:
в весах (LOW BAT-B).
в пульте управления:(LOW BAT-T).
Рекомендуется производить
замену всех элементов
питания одновременно в
весах или блоке индикации.
При замене отдельных
элементов питания их срок
службы уменьшается.

2. Превышение допустимой
нагрузки: от 150 кг.

3. Недостовверные результаты
анализа – проверить личные
настройки.

4. + 5.

Плохой контакт с ногами:
Очистить веса или носки или
обеспечить достаточную
влажность кожи.

При слишком сухой коже –
увлажнить ноги или проводить
измерения по возможности
после ванны или душа.

6. Нарушен радиоконтакт между
весами и пультом управления
Дальность радиосигнала и
надлежащая эксплуатация весов
зависят от многих факторов:

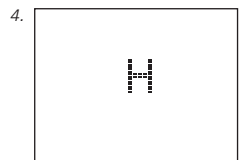
состояния заряда элементов
питания, места установки и
нахождения, экранирующих
предметов, другой аппаратуры,
работающей на той же частоте.

Разрядка элементов питания
может привести к прерыванию
радиосвязи с 'Body Balance
Comfort F5'. Для устранения
данной проблемы удалите
разрядившиеся элементы
питания и замените их новыми.

Внешние источники
радиосигнала могут также
привести к нарушению
радиосвязи с 'Body Balance
Comfort F5'. Проблема
устраняется при отключении
внешнего радиосигнала.

Технические данные

- ▶ Нагрузка x точность = макс. 150 кг x 100 г
- ▶ Точность индикации: доля жира в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля воды в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля мышц: 0,1%
- ▶ Точность индикации: Потребление энергии 1 kcal
- ▶ Рост: 100–250 см
- ▶ Возраст: 10–99 лет
- ▶ 4 персональных ячеек памяти
- ▶ Большой жидкокристаллический индикатор
- ▶ Ток измерения: 0,035 mA RMS, 50/5 кГц
- ▶ Funkfrequenz: 433 MHz, Reichweite: 3m
- ▶ Потребность в батареях:
в весах: 4 x 1,5 V AA
в пульте управления: 6 x 1,5 V AA
Поставляется с батареями.



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.

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

Заявление о соответствии

CE Это устройство является помехозащищенным в соответствии с Директивой 1999/5/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.

Чистка и уход

Только с помощью слегка влажной тряпки. Запрещается пользоваться для чистки растворителями и чистящими средствами и окунать весы в воду.

Служба работы с клиентами

Мы с удовольствием ответим на все возникающие у вас вопросы и предложения в следующее время:

Тел.: (08 00) 5 34 34 34

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.

Tuşlar ve simgeler

1. Maksimum değer
2. Birimler
3. Gösterge alanı
4. Minimum değer
5. Vücudun yapı elemanları için simgeler ve öneriler
6. Eğri zaman aralıkları göstergesi
7. Durum sütunu
8. Durum uyarısı
9. Vücuttaki yağ oranının ve eğrisinin çağırılması
10. Ağırılık göstergesinin ve eğrisinin çağırılması
11. Vücuttaki su oranının ve eğrisinin çağırılması
12. Vücuttaki kas oranının ve eğrisinin çağırılması
13. Enerji tüketiminin ve eğrisinin çağırılması
14. Eğri zaman aralıklarının değiştirilmesi
15. Onaylama tuşu
16. Kişisel belleğin seçimi
17. Boyun girilmesi
18. Yaşın girilmesi
19. Silme tuşu
20. Saat ayarı
21. Cinsiyetin girilmesi
22. Aktivite türünün girilmesi

Endeks

Giriş229
Önemli güvenlik uyarıları229
Pillerin yerleştirilmesi229
Saatin ayarlanması230
Kurulum230
Veri girişi231
Vücut analizi233
Analiz değerlerinin çağırılması234
Kişiye ait verilerin silinmesi235
Kişiye ait verilerin değiştirilmesi235
Gelişme eğrisinin değiştirilmesi235
Gelişme göstergesi236
Özel tavsiye237
Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler240
Önemli uyarılar241
Mesajlar242
Teknik özellikler242
Kullanılmış elektrikli ve elektronik cihazların imha edilmesi243
Pilin atılması243
Uygunluk beyanı243
Temizlik ve bakım243
Tüketici servisi243
Garanti243

Giriş

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

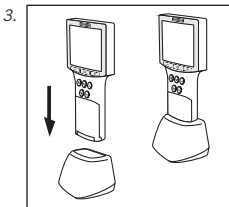
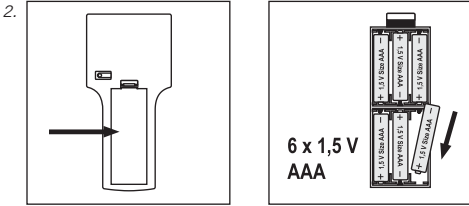
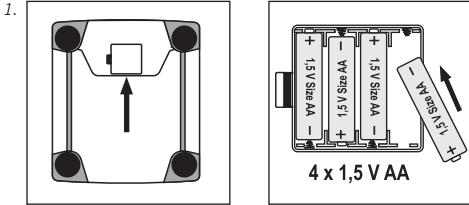
- ▶ Body Balance, kişisel verilerinizden ve sağlık ile Body Composition uzmanlarının önerilerinden yola çıkarak ağırlık, vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve enerji tüketimini gelişiminin ve ilgili normal alanın gösterilmesi.
- ▶ Kişisel uygulama tavsiyesi ile analiz sonuçlarını kişisel olarak değerlendirme
- ▶ Günlük, haftalık veya aylık adımlarla ağırlığın vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve enerji tüketiminin gelişiminin ve ilgili normal alanın gösterilmesi.
- ▶ 3 m menzilli ayrı radyo dalgası terminali.
- ▶ Otomatik kişi tanımlı kişilere özgü 8 bellek

Önemli güvenlik uyarıları

Aşırı kilo durumunda vücut ağırlığının düşürülmesi veya zayıflıkta vücut ağırlığının yükseltilmesi gerektiğinde bir doktora danışılmalıdır. Her tedaviyi ve diyet uygulamasını lütfen yalnızca doktor ile işbirliği içerisinde gerçekleştiriniz.

Egzersiz programlarına veya rejim uygulamalarına yönelik öneriler, belirlenen değerler esas alınarak bir doktor veya başka bir kalifiye uzman tarafından yapılmalıdır. Belirlenen verilerden yola çıkarak kişisel olarak kendinizde uygulamayı denemeyiniz. SOEHNLE, Body Balance ve üçüncü kişilerin taleplerinden kaynaklanan hasarlardan veya kayıplardan sorumlu tutulmaz.

- ▶ Bu ürün, yalnızca kullanıcının evde kullanması için düşünülmüştür. İlgili ürün, hastanelerdeki profesyonel kullanımlar veya tıbbi donanımlar için uygun değildir.
- ▶ Elektronik parçalar (kalp pili, vs.) taşıyan insanlar için uygun değildir



Pillerin yerleştirilmesi

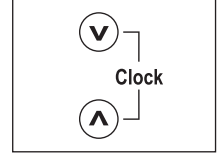
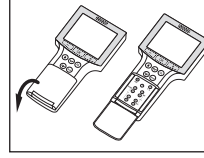
- 1 Terazide (4 x 1,5 V AA)
2. Kullanım terminalinde (6 x 1,5 V AA)
3. Gösterge/kullanım terminali, isteğe bağlı olarak elde tutulabilir veya bir ayak ile masanın üzerine veya bir rafa yerleştirilebilir.

Dikkate alınması gereken:

Tartılma sırasında gösterge ve kullanım terminali elde tutulduğu takdirde, bu terminalin ağırlığı da vücut ağırlığına eklenir.

Saatin ayarlanması

1. Saati ayarlayınız (▲ = artı, ▼ = eksi) ve onaylayınız (ok).
2. Dakikayı ayarlayınız (▲ = artı, ▼ = eksi) ve onaylayınız (ok).
3. Daha ileriki zamanlarda (yaz saati/kış saati uygulaması) saati değiştirmek istediğinizde, "clock" tanımlı ▼/▲ tuşlarına aynı anda basarak zaman moduna ulaşırsınız.



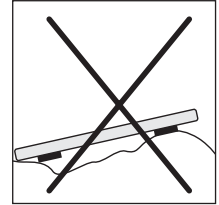
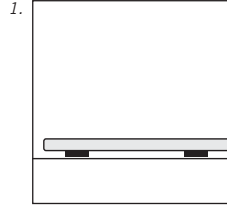
Kurulum

1. eraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz.

Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi

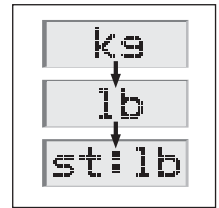
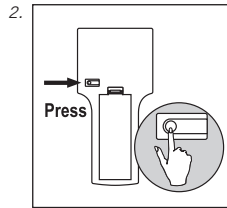


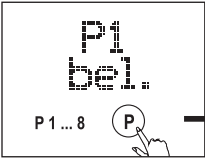
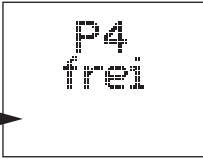
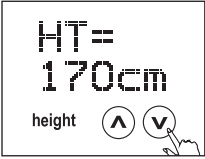
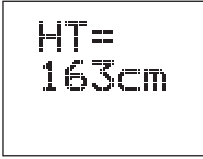
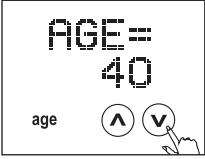



2. kg/cm biriminden lb/in veya st/in gibi ülkeye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.



3. Gösterge/kullanım terminali ile terazi arasında radyo dalgasına dayalı bir iletişim vardır.

Radyo dalgasına dayalı bilgisayar bileşenleri, HIFI bileşenleri veya uzaktan kumandalı oyuncaklar, hatalı çalışmaya yol açabilirler (bakınız Hata mesajları).



1.  
2.  
3.  
4.  

Veri giriři

Soehnle Body Balance'ın usulüne uygun olarak kullanılması için, ilgili kiřinin kiřisel verilerinin kullanım terminaline kaydedilmesi ve teraziye hemen yalınayak çıkılması gereklidir.

Giriř esnasında teraziye yüklenme olduđu takdirde, gösterge/kullanım terminali ile terazi arasında radyo dalgası iletiřimi mevcut olduđunda terazi hemen tartma ve analiz moduna geçmektedir ve tekrar saat moduna geri dönünceye kadar (teraziye olan yüklenme sona erdikten 20 saniye sonra) terazi kullanılamamaktadır.

1. Tuřa (P) tekrar basarak boş bir kiřisel bellek seçiniz.
2. Boyunuzu »height« ayarlayınız (▲ = artı, ▼ = eksi).
3. Yařınızı »age« ayarlayınız (▲ = artı, ▼ = eksi).
4. Cinsiyetinizi »sex« seçiniz (m = bay veya f = bayan).

5. Aktivite türünün »act« istediğiniz değerini ayarlayınız (▲ = artı, ▼ = eksi). Bu değer, enerji tüketiminin belirlenmesi için gereklidir.

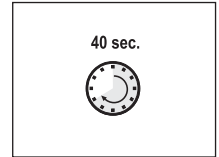
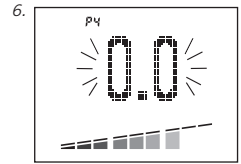
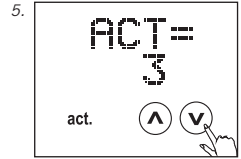
- | | |
|---|--|
| 1 | Yok denecek kadar az fiziksel aktivite (günde en fazla 2 saat) |
| 2 | Hafif, etkin, oturarak ve ayakta durarak faaliyet |
| 3 | Ev ve bahçe işleri, genel olarak ayakta, nadiren oturarak |
| 4 | Sporcular ve çok hareketli insanlar |
| 5 | Ağır işçiler, ağır spor yapanlar |

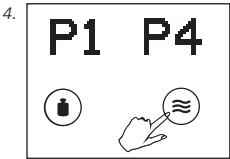
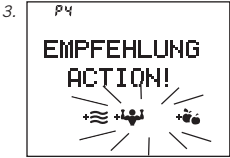
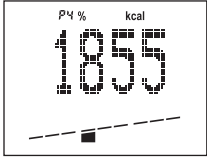
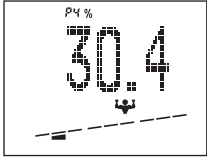
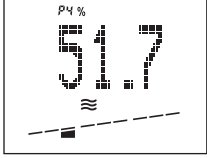
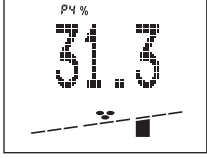
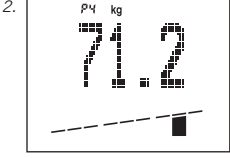
6. Bütün parametreler girildikten sonra düğmesi ile (P) tuşu ile onaylayınız. 0.0 yanıp söndüğünde ve sütun gösterge çalıştığında teraziye yalınayak çıkınız.

Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi, sonraki otomatik kişi tanıma işlevi için önemlidir. Teraziye çıkılmadığı veya çoraplarla veya ayakkabılarla çıktığı takdirde, ekranda „ERROR“ göstergesi belirir ve veri girişi tekrarlanmalıdır.

Teraziye çıkıldıktan sonra ilk vücut analizi gerçekleşmektedir. Terazide bir Time-out modu bulunmaktadır 40 saniye süreyle tuşlara basılmadığı takdirde, terazi tekrar saat göstergesine geri döner.

Veriler, piller değiştirildiğinde kaybolmaz.





Vücut analizi

Analiz yalnızca yalınayak mümkündür. Kişisel verilerinizi daha önceden girmiş olmalısınız.

Sağlıklı sonuçlar elde etmek için teraziye mümkün olduğunca kıyafet giymeden ve daima aynı koşullarda (saat, son yemek yeme zamanı) çıkınız.

1. Teraziye çıkınız. Ağırlığınızı gösterilir ve analiz devam ettiği sürece (~5 saniye) değişen bir sütun gösterge belirir. Analiz sona erinceye kadar kıvılcımdan durunuz.
2. Otomatik kişi tanımasından sonra yeniden ağırlık, vücuttaki yağ oranı (☹), vücuttaki su oranı (≡), kas oranı (☺) ve enerji tüketimi (kcal) göstergesi gösterilir. İlgili kişinin normal alanı sütun göstergenin ortasındaki 3 bölüt arasında yer almaktadır.

3. Ardından kişisel bir uygulama tavsiyesi gösterilir.

Yanıp sönen simgelerin anlamları:

- + ≡ Daha fazla sıvı içmelisiniz!
- + ☹ Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- + ☺ Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- ⚖ Analiz değerlerinizde bir sorun yok!

4. Teraziden ininiz. Terazi otomatik olarak kapanır.

Nadir durumlarda analiz sonuçlarının kişilere özgü belleğe otomatik olarak düzenlenmesi mümkün olmayabilir. Birbirinden ayırt edilemeyen kişilerin bellekleri gösterilir.

Ölçüm işlemi sona erdiğinden dolayı teraziden inebilir ve kişisel belleğinizi hemen alt tarafta yer alan tuş (⏻) veya (⏪) ile onaylayabilirsiniz. Bu durumda ağırlık, vücuttaki yağ oranı, su oranı, kas oranı ve kalori ihtiyacı gösterilir.

Bu vücut analiz terazisinin kullanışlı ürün özelliği, otomatik kişi tanıma işlevidir. Otomatik kişi tanıma işlemi için vücut ağırlığı esas alınmaktadır.

Teraziye aynı veya birbirine çok yakın ağırlığında birçok kişi bulunduğu, bazı durumlarda yanlış kişilerin değerleri düzenlenebilir. Bu durum, gelişme eğrilerinin yanltıcı olmasına yol açabilir.

Her bir ölçüm arasındaki ±3 kg'lık değişikliklerde, otomatik düzenleme artık mümkün olmamaktadır ve ölçüm hiçbir gelişme eğrisine yansıtılmamaktadır. Bu durum, birkaç gün terazide tartılmadığında (örneğin tatil) veya farklı ağırlıklara sahip kıyafetler giyilerek tartıldığında meydana gelebilir.

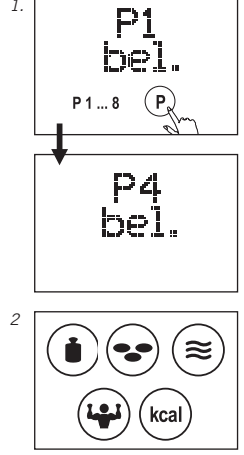
Böyle bir durumda, "Veri girişi" bölümünde anlatıldığı şekilde kişisel belleğinizde veri girişini tekrarlayınız. O zamana kadar ölçülen değerler kaybolmaz.

Kişisel veriler değiştirildikten sonra da teraziye hemen yalınayak çıkılması gerektiğini lütfen dikkate alınız. Aksi durumda değişiklikler kaydedilmez. Sonraki analizden itibaren yeni kaydedilen veriler dikkate alınır.

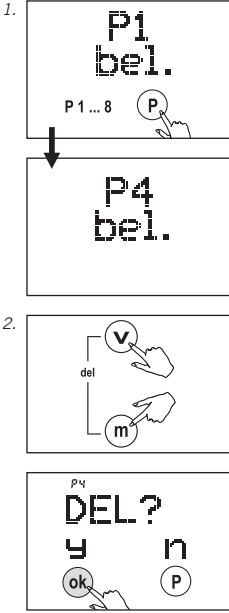
Analiz değerlerinin çağırılması

Gerektiğinde kayıtlı kişilerin son analiz değerleri ve gelişme eğrileri çağırılabilir.

1. Tuşa **P** tekrar basarak istenen belleği (P1 ... P8) seçiniz.
2. İstenen analiz değerinin tuşuna basınız.
Son analiz değeri veya günlük ortalama değer (bir gün içinde birçok ölçüm yapıldığında) gösterilir.
3. Aynı analiz değeri tuşuna yeniden basarak ilgili gelişme eğrisine.
4. Analiz değeri tuşuna tekrar basarak analizinizin kişisel uygulama tavsiyesine ulaşabilirsiniz.
Bir tuşa 3 dakikadan uzun süre basılmadığında gösterge tekrar saat moduna geçer.



Kişiye ait verilerin silinmesi



Bir kişiye ait verileri eğri akışları ile birlikte tamamen silmek istediğinizde, aşağıda belirtilen işlemleri yapınız:

1. Belleği (P1 ... P8) (P) tuşu ile seçiniz.
2. Aynı anda »del« tuşuna basınız.

İlgili kişiye ait bütün veriler (ok) tuşuna basılarak tamamen silinir. Belleğe yeni kayıtlar eklenebilir. (P) tuşuyla silme işlemini iptal edersiniz ve veriler silinmez.

Kişiye ait verilerin değiştirilmesi

Örneğin:

- Yaşınız 1 yıl daha arttığında (doğum günü),
- Boyunuz değiştiğinde (büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklar),
- Aktivite türü değiştiğinde,

dolu bellekteki istediğiniz verileri „Veri girişi“ bölümünde anlatıldığı şekilde değiştirebilirsiniz. Kişisel veriler değiştirildikten sonra da teraziye hemen yalınayak çıkılması gerektiğini lütfen dikkate alınız. Aksi durumda değişiklikler kaydedilmez. Sonraki analizden itibaren yeni kaydedilen veriler dikkate alınır.

Gelişme eğrisinin değiştirilmesi

Bir gelişme eğrisi gösterilirken günlük, haftalık ve aylık eğriler arasında seçim yapılabilir. Bunun için (T) tuşuna basınız.

Gelişme göstergesi

Eğrinin mümkün olduğunca kesin bir gelişme gösterebilmesi için lütfen düzenli olarak teraziye çıkınız.

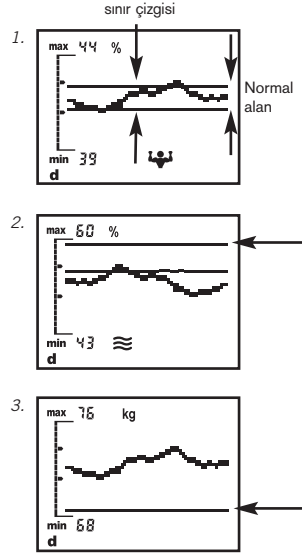
Gelişme eğrisinde en fazla 59 değer gösterilebilir. Belirli sayıda ölçüm yapılması gerekmektedir.

Bir gün içerisindeki birçok ölçümde, yalnızca bir adet ortalama değer kaydedilir.

7 günün değerleri, haftalık ortalama değeri oluşturur. 30 günün değerleri, aylık ortalama değeri oluşturur.

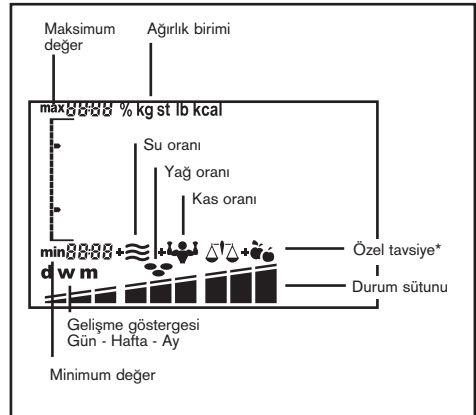
"max" ve "min" sonrasında belirtilen değer, eğrinin, sonraki tam sayılı değere yuvarlanmış maksimum veya minimum değerini oluşturmaktadır.

- İlgili kişi için hesaplanan normal aralık, gelişme göstergesinde sınır çizgileri arasındaki kısımda gösterilir.
- Normal aralığının sınır çizgisi, gelişme eğrisine bağlantılı olarak gösterge alanının dışında yer aldığı takdirde, ilgili sınır çizgisi tam olarak kenarda gösterilir.
- Yalnızca bir çizginin tamamen yukarıda veya aşağıda gösterilmesi, eğrinin tamamının, normal aralığının üzerinde veya altında olduğu anlamına gelmektedir.



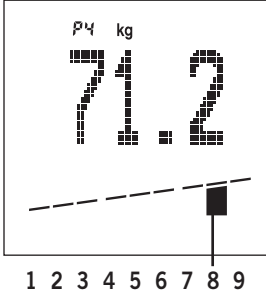
Analiz terazinizdeki gösterge simgeleri

- * Uygulama tavsiyesine ilişkin simgelerin anlamı:
- + ≡ Daha fazla sıvı içmelisiniz!
 - + 🏋️ Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
 - + ⚖️ Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
 - ⚖️ Analiz değerleriniz normal!



Özel tavsiye

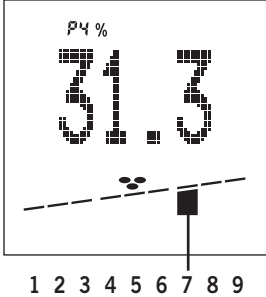
Body Balance, size ait kişisel bilgiler ve sağlık uzmanlarının tavsiyeleri doğrultusunda, vücut ağırlığı ve vücuttaki yağ oranı açısından sizin için ideal olan verileri hesaplar. Bunun ötesinde vücuttaki toplam su ve kas oranını hesaplar.



BMI

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

Kişisel normal değerden sapma



Örnek:

Ölçülen vücuttaki yağ oranı = Toplam ağırlığınızın % 31,3 'sı
 Kişisel normal değerden sapma = + 7 %.

Lütfen kaslarda da suyun bulunduğunu ve bunun vücut suyu analizinde zaten hesaba konulduğunu göz önünde bulundurunuz. Bu nedenle toplam hesaplamada daima %100'ün üstünde bir değer ortaya çıkar.

Ağırlık

Ekranda kg cinsinden ağırlığınız gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Bu sırada etkin göstergenin durumu, ölçülen vücut ağırlığının, BMI değerleri esas alınarak değerlendirilmesini tanımlamaktadır.

BMI (Body Ölçü İndeksi), aşırı kilo veya aşırı zayıflık nedeniyle oluşan sağlık riski için bir ölçüdür. Doktorlar, BMI bölümlenmesini dikkate alarak "aşırı zayıflık", "normal ağırlık", "fazla kilo" ve "aşırı kilo" arasında karar verirler.

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

Vücuttaki yağ oranı

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

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

Bununla birlikte vücuttaki çok düşük yağ oranı da 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 takdirde, 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 karşı yaklaşık %10 daha yüksektir. Yaşın artmasıyla vücuttaki kas oranı azalır ve böylece vücuttaki yağ oranı artar.

Vücuttaki su oranı

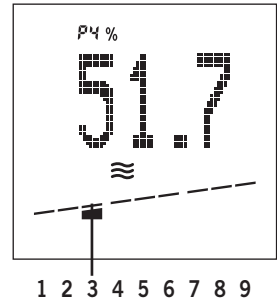
Ekranında % cinsinden vücuttaki su oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Bu analizde gösterilen değer, "Toplam su oranı" veya "total body water (TBW)" olarak bilinen değeri yansıtmaktadır. Yetişkin bir insan vücudunun %60'ı sudan oluşmaktadır. Bu arada belirli bir değer aralığı vardır. Daha yaşlı insanların vücuttaki su oranı genç insanlara göre daha düşüktür ve erkelerin su oranı kadınlara göre daha yüksektir.

Erkekler ile kadınlar arasındaki fark, kadınların daha yüksek yağ oranına sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Vücut sıyunun büyük bir oranının 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	< - 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



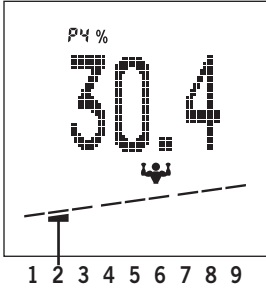
Kişisel normal değerden sapma

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:

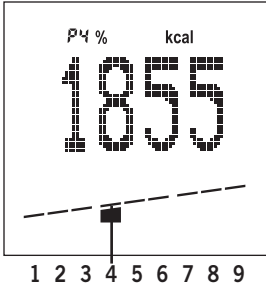
Ölçülen vücuttaki yağ oranı = Toplam ağırlığının % 51,7'si.

Kişisel normal değerden sapma = -4 %.



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 enerji tüketimi = 1855 kcal.
Bu değer, hesaplanmış normal enerji tüketiminden % 5 kadar altında kalmaktadır.

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.

Örnek:

Ölçülen vücuttaki kas oranı = Toplam ağırlığının % 30,4'i.

Kişisel normal değerden sapma = - 6 %

Enerji tüketimi

Ekranda kcal cinsinden enerji tüketimi gösterildiği sırada, sütunlu grafiği altında 9 bölütle biri belirir.

Enerji tüketimi, ilgili hareket tipine ilifkin bir faktör ile düzeltilmiş kişisel bilgilerden ve ölçülen vücut ölçüsü dağılımından hesaplanmaktadır.

Temel oran
+ Performans oranı
= Enerji tüketimi

Kişisel enerji tüketiminizin ihtiyacına göre daha az kilo kalorisi aldığınız taktirde, vücudunuz kilo kaybı yaşar.

Ağırlık, gereğinden fazla kilo kalorisi aldığınızda artmaktadır.

Kişisel normal değerden sapma

1	< - 15 %	Çok düşük enerji tüketimi
2	- 15 %	Düşük enerji tüketimi
3	- 10 %	
4	- 5 %	Normal enerji tüketimi
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Yüksek enerji tüketimi
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

İlgili analiz, elektrikli vücut direncinin ölçümünü esas alır. Günlük akış içerisinde 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
- ▶ Haftada 10 saatten daha fazla yoğun idman yapan ve istirahatta dakikada 60'tan daha az nabızı olan sporcular
- ▶ Ağır spor yapan ve vücut geliştiren insanlar

Önemli uyarılar

Nasıl doğru ölçüm yapılır?

Ölçüm mümkünse giysisiz ve çıplak ayakla gerçekleştirilmelidir. Daima eşit şartlar altında (örneğin akşam yemeğinden önce akşam üstleri) ve aynı saatlerde ölçüm yapılmasına dikkat edilmelidir.

Soehnle'nin vücut analiz cihazları ile ne kadar sık ölçüm yapmalıyım?

Bu aslında sizin tercihinize kalan bir konudur. Ancak daima aynı saatlerde ve eşit şartlar altında ölçüm yapmanızı tavsiye ederiz. Tam olarak öğrenmek isteyenler günde 2-3 kez ölçerler. Bir insanın gündelik yeme içme alışkanlıklarının ve yaşam tarzının vücuttaki su oranı üzerinde etkisi vardır. Bu durum, vücut analiz cihazının göstergesinde dalgalanmalar şeklinde kendini gösterir. Tartı, ortalama değeri hafızalar.

Vücut kitle oranlarındaki yüzde değişimini daha önceden fark etmek mümkün mü?

Vücut analiz cihazının farklı değerler göstermesi mümkündür. Bu farklılık, gün içinde vücuttaki su oranının gösterdiği dalgalanmalardan kaynaklanır. Vücuttaki yağ oranının değişmesi genelde çok yavaş gerçekleşir - birkaç gün veya hafta sürebilir.

Kişiyi özgü belleğin verileri değiştirildiğinde, kayıtlı gelişim eğrileri kaybolur mu?

Hayır. Ancak veriler silindiğinde kaybolur.

Ölçüm sonuçları, dış tesirlerden etkilenebilir mi?

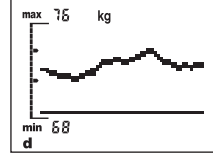
Örneğin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir.

Arıza tesirinin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

Trend grafikleri nasıl oluşur?

Günlük grafik (day):

Son 59 günün ortalama günlük değerleri gösterilir. Son değer daima sağ tarafa eklenir.



Haftalık grafik (week):

7 adet günlük değerden ortalama haftalık değer hesaplanır. Böylece birinci ortalama haftalık değerinin ancak bir hafta geçtikten sonra gösterilmesi mümkündür*. Son 59 ortalama haftalık değer gösterilir.

Aylık grafik (month):

4 adet ortalama haftalık değerden ortalama aylık değer hesaplanır. Böylece birinci ortalama aylık değerinin ancak 4 hafta geçtikten sonra gösterilmesi mümkündür*. 59 adete kadar ortalama aylık değerinin gösterilmesi mümkündür.

* Bu nedenle başlangıçta günlük trend seçilmesini tavsiye ederiz.

Her gün ölçüm yapmadığımda, bundan gelişme eğrisi nasıl etkilenir?

Bu durumda terazi, sonraki her ölçüm ile ara günler için bir ara değerlendirme yapar ve bunlardan günlük gelişim eğrilerini oluşturur.

Mesajlar

1. Piller bitti: Terazide (LOWBAT-B), Kullanım terminalinde (LOWBAT-T). Lütfen her zaman terazinin ve kullanım terminalinin pillerini aynı anda değiştiriniz. Pillerin sadece bir bölümü değiştirildiğinde, pilin çalışma ömrü kısalmaktadır.
2. Aşırı yük: 150 kg'dan itibaren.
3. Makul olmayan analiz sonucu – Kişisel programlamanızı kontrol ediniz.
4. + 5. Kötü ayak teması: +Teraziye veya ayaklarınızı temizleyiniz veya yeterli cilt nemine dikkat ediniz. Çok kuru ciltte – Ayaklarınızı nemlendiriniz veya ölçümü yıkandıktan veya duş aldıktan sonra gerçekleştiriniz.

6. Terazi ile kullanım terminali arasındaki radyo dalga bağlantısı arızalı. Radyo dalgası sinyalinin menzili ve usulüne uygun işletimi birçok etkene bağlıdır:

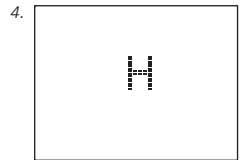
Pil durumu, terazinin bulunduğu yer ve düzen, engelleyici cisimler, aynı frekans bandı üzerinde başka cihazlar.

Elektronik deşarjlar, 'Body Balance Comfort F5' in radyo dalga frekansının kesilmesine neden olabilir. Bu problemin giderilmesi için pilleri çıkarınız ve tekrar takınız.

Harici radyo dalga kaynakları da 'Body Balance Comfort F5' in radyo dalga frekansının kesilmesine neden olabilir. Bu problem, harici sinyal devre dışı bırakıldığında giderilir.

Teknik özellikler

- ▶ Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki yağ oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki su oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Kas oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Enerji tüketimi 1 kcal
- ▶ Boy: 100–250 cm
- ▶ Yaş: 10–99
- ▶ Kişilere özgü 8 bellek
- ▶ Büyük LCD gösterge
- ▶ Ölçme akımı: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Radyo dalga frekansı 433 MHz, Menzil: 3m
- ▶ Pil gereksinimi:
Terazide: 4 x 1,5 V AA
Kullanım terminalinde: 6 x 1,5 V AA
Piller teslimat kapsamında yer alır.



Kullanılmış elektrikli ve elektronik cihazların imha edilmesi



Ürün veya ambalaj üzerindeki simger ürünün normal evsel çöplerle atılması 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.

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 = Kadmium içerir
Hg = Cıva içerir

Uygunluk beyanı

CE Bu cihaz, geçerli olan 1999/5/EC yönergelerine uygun olarak parazit yayımından etkilenmez.

Uyarı: Örneğin cihazın yakınında telsiz kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

Temizlik ve bakım

Yalnızca nemli bir bez kullanınız. Çözücü veya aşındırıcı madde kullanmayınız ve teraziyi suyun altında tutmayınız.

Tüketici servisi

Sorularénéz ve önerileriniz için aşağıda belirtilen numara ve saatlerde her zaman memnuniyetle hizmetinizdeyiz:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Πλήκτρα και σύμβολα

1. Μέγιστη τιμή
2. Μονάδες
3. Πεδίο εμφάνισης
4. Ελάχιστη τιμή
5. Σύμβολα για τα μέρη της σωματικής μάζας και συστάσεις
6. Ένδειξη των χρονικών διαστημάτων τάσης
7. Γραμμές προόδου κατάστασης
8. Σημείωση κατάστασης
9. Εμφάνιση ποσοστού και τάσης λίπους
10. Εμφάνιση ποσοστού και τάσης βάρους
11. Εμφάνιση ποσοστού και τάσης νερού
12. Εμφάνιση ποσοστού και τάσης μυών
13. Εμφάνιση ποσοστού και τάσης κατανάλωσης ενέργειας
14. Αλλαγή των χρονικών διαστημάτων τάσης
15. Πλήκτρο επιβεβαίωσης
16. Επιλογή προσωπικής θέσης μνήμης
17. Εισαγωγή του ύψους
18. Εισαγωγή της ηλικίας
19. Πλήκτρα διαγραφής
20. Ρύθμιση της ώρας
21. Εισαγωγή του φύλου
22. Εισαγωγή του βαθμού δραστηριότητας

ικαυοποιημέυος

Εισαγωγή	.245
Σημαντικές οδηγίες	.245
Τοποθέτηση μπαταριών	.245
Ρύθμιση ρολογιού	.246
Εγκατάσταση	.246
Εισαγωγή δεδομένων	.247
Ανάλυση σωματικής μάζας/λιπομέτρηση	.249
Εμφάνιση των τιμών ανάλυσης	.250
Διαγραφή προσωπικών στοιχείων	.251
Αλλαγή των προσωπικών στοιχείων	.251
Αλλαγή της καμπύλης τάσης	.251
Ένδειξη τάσης	.252
Ατομική σύσταση	.253
Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης	.256
Σημαντικές υποδείξεις	.257
Μηνύματα	.258
Τεχνικά στοιχεία	.258
Απόρριψη χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών	.259
Απόρριψη μπαταριών	.259
Δήλωση συμμόρφωσης	.259
Καθαρισμός και φροντίδα	.259
Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών	.259
Εγγύηση	.259

Εισαγωγή

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 των ειδικών λιπώδους και σωματικής σύνθεσης, την κατάσταση σας όσον αφορά το βάρος, το ποσοστό λίπους, νερού και μυών του σώματός σας και την κατανάλωση ενέργειας.
- ▶ Ατομική αξιολόγηση του αποτελέσματος της ανάλυσης με προσωπική σύσταση.
- ▶ Ένδειξη της τάσης του βάρους, τους ποσοτού σωματικού λίπους, νερού, μυών και της κατανάλωσης ενέργειας σε διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα και της εκάστοτε κανονικής περιοχής.
- ▶ Ξεχωριστή ασύρματη μονάδα με μεβέλια 3 μέτρα.
- ▶ Μνήμη 8 ατόμων με αυτόματη αναγνώριση

Σημαντικές οδηγίες

Εάν το ζητούμενο είναι η μείωση ή η αύξηση του σωματικού βάρους, ανάλογα, θα πρέπει να συμβουλευθείτε ιατρό. Κάθε μέθοδος και δίαιτα πρέπει να ακολουθείται μόνο κατόπιν συνεννόησης με ιατρό.

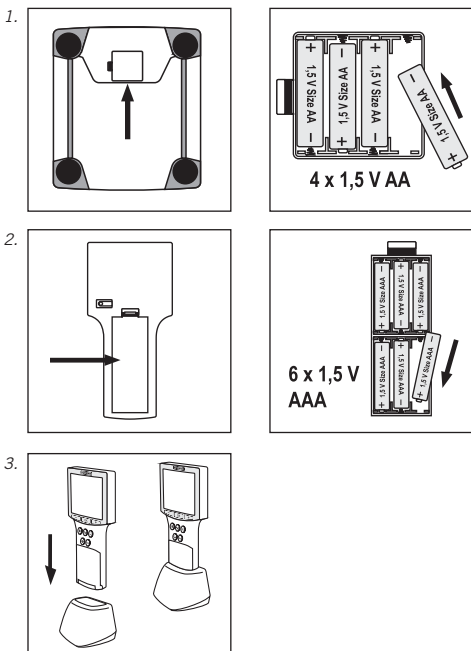
Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθείσων τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο. Μην εφαρμόζετε τα στοιχεία για τον εαυτό σας. Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε 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.)

Τοποθέτηση μπαταριών

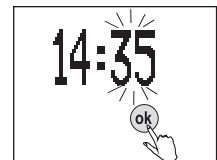
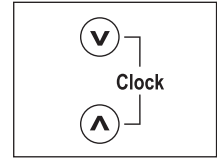
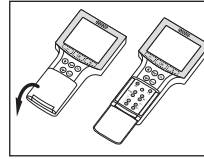
1. Στη ζυγαριά
2. Στον πίνακα χειρισμού
3. Μπορείτε να κρατήσετε τον πίνακα εμφάνισης και χειρισμού στο χέρι ή εναλλακτικά να τον τοποθετήσετε με το αντίστοιχο στήριγμα σε ένα πάγκο ή ράφι.

Προσοχή: Αν κρατάτε τον πίνακα εμφάνισης και χειρισμού στο χέρι σας κατά τη διάρκεια της ζύγισης, το βάρος του θα προστεθεί στο δικό σας βάρος.



Ρύθμιση ρολογιού

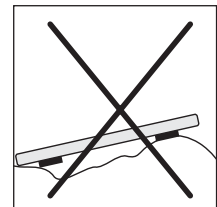
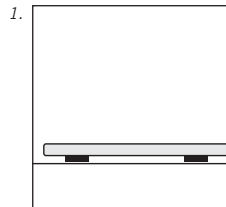
1. Ρυθμίστε τις ώρες (▲ = συν, ▼ = μείον) και αποθηκεύστε (ok).
2. Ρυθμίστε τα λεπτά (▲ = συν, ▼ = μείον) και αποθηκεύστε (ok).
3. Αν αργότερα θελήσετε να αλλάξετε την ώρα (θερινή/χειμερινή ώρα), πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα με τη σήμανση "clock" (▼/▲) για μετάβαση στη λειτουργία ώρας.



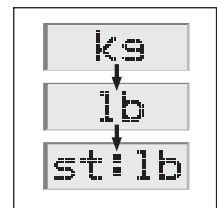
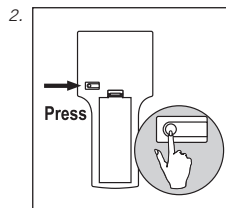
Εγκατάσταση

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη επιφάνεια.

Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.



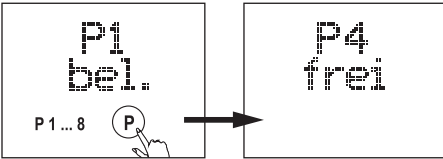
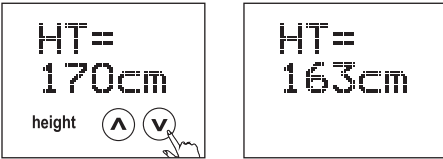
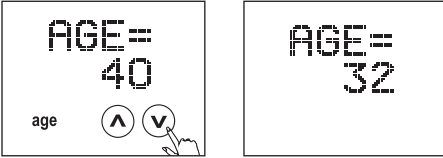
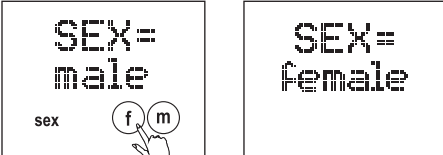
2. Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in.
3. Ο πίνακας χειρισμού και η ζυγαριά έχουν ασύρματη επικοινωνία. Ασύρματα μέρη υπολογιστή, μέρη HiFi ή παιχνίδια με ασύρματο χειρισμό, ενδεχομένως να προκαλέσουν εσφαλμένη λειτουργία (δείτε μηνύματα σφάλματος).



Εισαγωγή δεδομένων

Για τη σωστή λειτουργία της Body Balance της Soehnle είναι σημαντικό να εισάγονται τα προσωπικά δεδομένα του εκάστοτε ατόμου στον πίνακα εμφάνισης και χειρισμού και στη συνέχεια να ανεβαίνεται αμέσως στη ζυγαριά χωρίς παπούτσια.

Αν κατά την εισαγωγή των δεδομένων υπάρχει βάρος στη ζυγαριά, τότε αυτή -εφόσον υπάρχει ασύρματη επικοινωνία μεταξύ του πίνακα εμφάνισης και χειρισμού και της ζυγαριάς- αλλάζει αμέσως σε κατάσταση ζύγισης ή ανάλυσης και δεν είναι δυνατός ο χειρισμός της έως ότου η ζυγαριά επιστρέψει στην κατάσταση ώρας (περ. 20 δευτ. μετά την αποφόρτιση της ζυγαριάς).

1. 
2. 
3. 
4. 

1. Πατώντας επανειλημμένως το πλήκτρο **(P)** επιλέξετε μια ελεύθερη θέση μνήμη.
2. Ρυθμίστε το ύψος »height«
(**(^)** = συν, **(v)** = μείον).
3. Ρυθμίστε την ηλικία »age«
(**(^)** = συν, **(v)** = μείον) .
4. Επιλέξτε φύλο »sex« ΕΠΙΛΟΓΗ
(**(m)** = άντρας ή **(f)** = γυναίκα).

5. Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή του βαθμού δραστηριότητας »act« (▲ = συν, ▼ = μείον) . Η τιμή αυτή είναι απαραίτητη για τον υπολογισμό της κατανάλωσης ενέργειας.

1 καθόλου σωματική κίνηση (έως και 2 ώρες/ημέρα)

2 ελαφριά, ενεργή, καθιστική και όρθια απασχόληση

3 οικιακές εργασίες, εργασίες κήπου, κυρίως ορθοστασία, μόνο σπάνια καθιστική εργασία

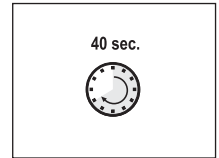
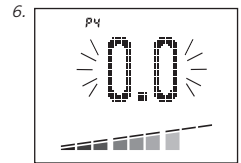
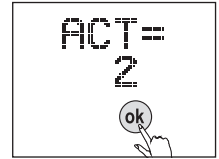
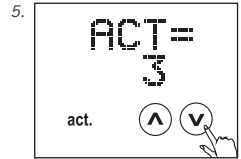
4 αθλητές και άτομα που κινούνται πολύ

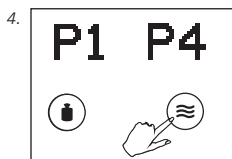
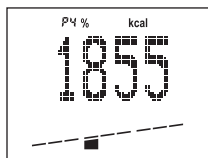
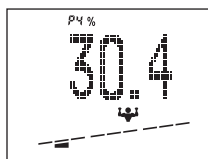
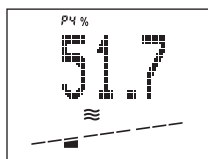
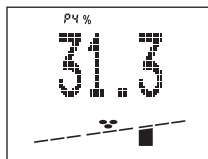
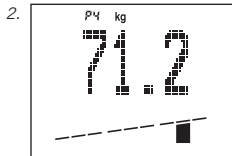
5 βαριά επαγγέλματα, επαγγελματίες αθλητές

6. Αφού εισάγετε όλες τις παραμέτρους, επιβεβαιώστε με το πλήκτρο (P). Μόλις αρχίσει να αναβοσβήνει το 0.0 και η ένδειξη προόδου προχωράει, ανεβείτε στη ζυγαριά χωρίς παπούτσια.

Η πρώτη ζύγιση είναι απαραίτητη για την αποθήκευση των δεδομένων για τη μετέπειτα αυτόματη αναγνώριση. Αν δεν ανεβείτε στη ζυγαριά ή ανεβείτε στη ζυγαριά με κάλτσες ή παπούτσια, εμφανίζεται η ένδειξη "ERROR" στην οθόνη και η 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 εμφανίζει ξανά την ώρα. Τα δεδομένα διατηρούνται μέχρι την αντικατάσταση της μπαταρίας.





Ανάλυση σωματικής μάζας/λιπομέτρηση

Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά πέλματα. Τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να έχουν εισαχθεί εκ των προτέρων.

Για ακριβέστερα αποτελέσματα, αν είναι δυνατόν αναβείτε στη ζυγαριά γυμνοί και υπό τις ίδιες συνθήκες (ώρα, φαγητό).

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά. Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαρκεί η ανάλυση (~ 5 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 (≈), του ποσοστού μυών (👤) και της κατανάλωσης ενέργειας (kcal). Η φυσιολογική περιοχή του εκάστοτε ατόμου βρίσκεται στα μεσαία 3 τμήματα της ένδειξης προόδου.

3. Στη συνέχεια εμφανίζεται μια ατομική σύσταση.

Σημασία των συμβόλων που αναβοσβήνουν:

- + ≈ Δεν πρέπει να πιείτε άλλο!
- + 👤 Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
- + 🍴 Συνιστάται αλλαγή διατροφής!
- ⚖️ Ιοι τιμές της ανάλυσής σας είναι εντάξει!

4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση σε κάποια μνήμη. Εμφανίζονται οι μνήμες των ατόμων, οι οποίες δεν μπορούν να ξεχωριστούν.

Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά και να επιβεβαιώσετε την προσωπική θέση μνήμης σας πατώντας το παρακάτω πλήκτρο (👤 ή ≈). Στη συνέχεια εμφανίζεται το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους, νερού και μυών, καθώς και η θερμοδική ανάγκη.

Ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό αυτής της ζυγαριάς λιπομέτρησης είναι η αυτόματη αναγνώριση ατόμων. Για την αναγνώριση χρησιμοποιείται κατά βάση το βάρος. Αν η ζυγαριά χρησιμοποιείται από περισσότερα άτομα με το ίδιο ή σχεδόν το ίδιο βάρος, ενδεχομένως να αντιστοιχιστούν οι τιμές λάθος ατόμου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παραποίηση των καμπυλών τάσης.

Σε περίπτωση μεταβολών που ξεπερνούν τα ± 3 kg μεταξύ των μετρήσεων δεν είναι πλέον δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση και στη μέτρηση δεν μπορεί να αντιστοιχιστεί καμπύλη τάσης. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν κάποιος δεν ζυγιστεί για περισσότερες ημέρες (π.χ. στις διακοπές) ή αν ζυγιστεί με ρουχισμό διαφορετικού βάρους.

Εμφάνιση των τιμών ανάλυσης

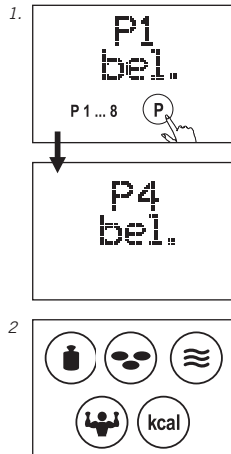
Σε αυτήν τη περίπτωση επαναλάβετε την εισαγωγή δεδομένων στην προσωπική σας μνήμη, όπως έχει ήδη περιγραφεί στην ενότητα Εισαγωγή δεδομένων. Τα μέχρι τώρα αποτελέσματα μέτρησης διατηρούνται.

Παρακαλούμε προσέξτε ότι μετά από μια αλλαγή των προσωπικών στοιχείων θα πρέπει στη συνέχεια να ανεβείτε ξυπόλυτοι στη ζυγαριά. Διαφορετικά δεν αποθηκεύεται η αλλαγή. Από την επόμενη ανάλυση θα χρησιμοποιούνται τα νέα στοιχεία.

Αν χρειάζεται μπορούν να εμφανιστούν οι τελευταίες τιμές ανάλυσης των αποθηκευμένων ατόμων.

1. Πατώντας επανειλημμένα, επιλέξτε την επιθυμητή θέση ανάλυσης (P1 ... P8) με το πλήκτρο **P**.
2. Πατήστε το πλήκτρο της επιθυμητής τιμής ανάλυσης. Εμφανίζεται η εκάστοτε τελευταία τιμή ανάλυσης ή η μέση ημερήσια τιμή (αν έχουν γίνει περισσότερες μετρήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας).
3. Πατώντας ξανά το πλήκτρο της ίδιας τιμής ανάλυσης εμφανίζεται η εκάστοτε καμπύλη τάσης.
4. Πατώντας ξανά ένα πλήκτρο τιμής ανάλυσης εμφανίζεται η προσωπική σας σύσταση βάσει της τελευταίας σας ανάλυσης.

Μετά από 3 λεπτά χωρίς να πατηθεί κανένα πλήκτρο εμφανίζεται η ώρα.



Διαγραφή προσωπικών στοιχείων



Αν θέλετε να διαγραφούν πλήρως τα δεδομένα κάποιου ατόμου - μαζί με τις τάσεις -, ακολουθήστε την εξής διαδικασία:

1. Επιλέξτε τη θέση μνήμης (P1 ... P8) με το πλήκτρο **(P)**.
2. Πατήστε το πλήκτρο »del«.

Πατώντας το πλήκτρο **(ok)** διαγράφονται οριστικά όλα τα στοιχεία του συγκεκριμένου ατόμου. Η θέση μνήμης μπορεί να αντιστοιχιστεί εκ νέου. Με το πλήκτρο **(P)** ακυρώνετε τη διαδικασία διαγραφής και τα δεδομένα διατηρούνται.

Αλλαγή των προσωπικών στοιχείων

Όταν π.χ.:

- η ηλικία αυξάνεται κατά 1 έτος (γενέθλια),
- αλλάζει το ύψος (παιδιά στη φάση της ανάπτυξης),
- αλλάζει ο τύπος κίνησης,

στη συνέχεια μπορείτε να αλλάξετε τα επιθυμητά δεδομένα στην ήδη κατελιμμένη μνήμη, όπως περιγράφεται παραπάνω στην ενότητα "Εισαγωγή δεδομένων".

Παρακαλούμε προσέξτε ότι μετά από μια αλλαγή των προσωπικών στοιχείων θα πρέπει στη συνέχεια να ανεβείτε ξυπόλυτοι στη ζυγαριά. Διαφορετικά δεν αποθηκεύεται η αλλαγή. Από την επόμενη ανάλυση θα χρησιμοποιούνται τα νέα δεδομένα.

Αλλαγή της καμπύλης τάσης

Κατά τη διάρκεια που εμφανίζεται μια καμπύλη τάσης, μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ τάσης ημέρας, εβδομάδας και μήνας. Πατήστε αυτό το πλήκτρο **(T)**.

Ένδειξη τάσης

Παρακαλούμε να ζυγίζεστε συχνά, ώστε η καμπύλη να απεικονίζει μια όσο το δυνατόν πιο ακριβή τάση.

Στην καμπύλη τάσης μπορούν εμφανιστούν έως και 59 τιμές. Υπό τον όρο ότι υπάρχει αντίστοιχος αριθμός μετρήσεων.

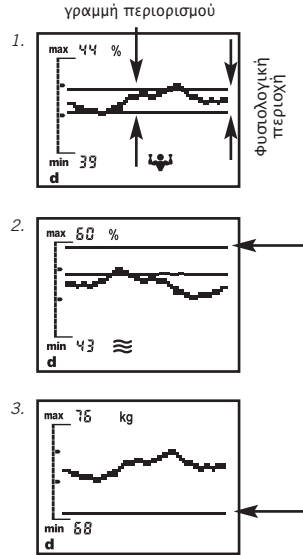
Σε περισσότερες μετρήσεις την ημέρα αποθηκεύεται μια μέση τιμή. 7 ημερήσιες τιμές δίνουν τη μέση εβδομαδιαία τιμή. 30 ημερήσιες τιμές δίνουν τη μέση μηνιαία τιμή.

Η τιμή που εμφανίζεται πίσω από το "max" και το "min" αντιστοιχεί στη μέγιστη ή την ελάχιστη τιμή της καμπύλης - με στρογγυλοποίηση προς τον επόμενο ακέραιο αριθμό.

1. Η φυσιολογική περιοχή για το εκάστοτε άτομο εμφανίζεται στην περιοχή ένδειξης μέσω της περιοχής μεταξύ των γραμμών περιορισμού.

2. Αν μια γραμμή περιορισμού της φυσιολογικής περιοχής σε σχέση με την καμπύλη τάσης βρίσκεται εκτός της περιοχής εμφάνισης, τότε η αντίστοιχη γραμμή περιορισμού εμφανίζεται τελείως στο περιθώριο.

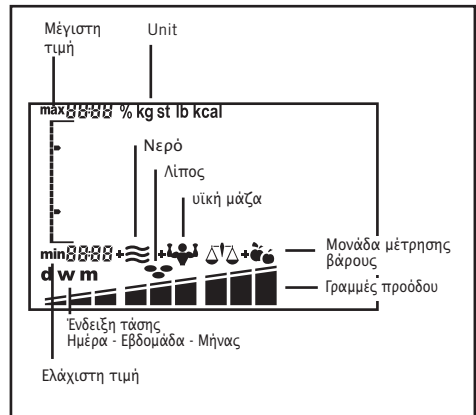
3. Αν εμφανίζεται μόνο μια γραμμή τελείως πάνω ή τελείως κάτω, τότε αυτό σημαίνει ότι ολόκληρη η καμπύλη βρίσκεται πάνω ή κάτω από τη φυσιολογική τιμή.



Τα σύμβολα των ενδείξεων της ζυγαριάς σας

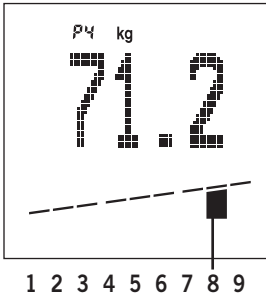
* Σημασία των συμβόλων για την ατομική σύσταση:

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



Ατομική σύσταση

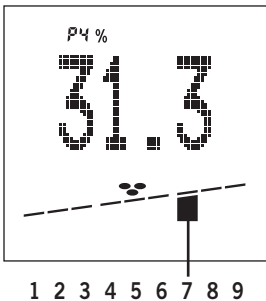
Με βάση τα προσωπικά σας δεδομένα και τις συστάσεις των ειδικών σε θέματα υγείας, η Body Balance υπολογίζει την ιδανική κατάσταση του σώματός σας σε σχέση με το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους. Επιπλέον, υπολογίζει το ποσοστό νερού στο σώμα σας καθώς και το ποσοστό μυών.



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

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή



Παράδειγμα:

Μετρημένο σωματικό λίπος = 31,3 % επί του συνολικού βάρους.
Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = + 7 %.

Έχετε υπ' όψιν ότι οι μύες περιέχουν επίσης νερό, το οποίο έχει ήδη συνυπολογιστεί στην ανάλυση νερού στο σώμα. Συνεπώς, η τιμή που προκύπτει κατά το συνολικό υπολογισμό υπερβαίνει πάντα το 100%.

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.

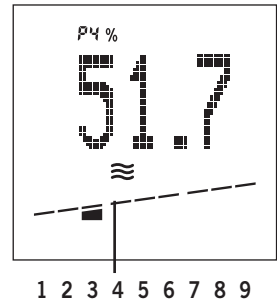
Το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους εξαρτάται από την ηλικία και κυρίως από το φύλο. Στις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι περ. 10% υψηλότερο από ό,τι στους άντρες. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η μάζα των μυών και έτσι αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.

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.

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



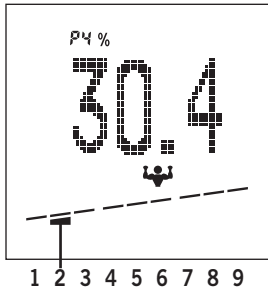
Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

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:

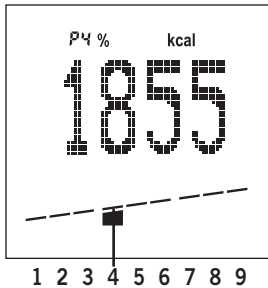
Μετρημένο σωματικό λίπος = 51,7 % επί του συνολικού βάρους.

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = - 4 %.



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:

Μετρημένη κατανάλωση ενέργειας = 1855 kcal η τιμή. αυτή κυμαίνεται κατά 5 % κάτω από την υπολογισμένη κανονική κατανάλωση ενέργειας.

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.

Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό μυών = 30,4 % επί του συνολικού βάρους.
Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = - 6 %.

Κατανάλωση ενέργειας

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

Η κατανάλωση ενέργειας υπολογίζεται από τα προσωπικά στοιχεία - διορθωμένα μέσω ενός συντελεστή για τον εκάστοτε τύπο κίνησης - και από την κατανομή σωματικής μάζας.

Βασικός μεταβολισμός
+ ενεργειακή δαπάνη
= Κατανάλωση ενέργειας

Λαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από την κατανάλωση ενέργειάς σας, ο οργανισμός αντιδρά με απώλεια βάρους. Το βάρος αυξάνεται σε περίπτωση λήψης περισσότερων θερμίδων.

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 15 %	πολύ χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
2	- 15 %	χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
3	- 10 %	
4	- 5 %	κανονικό Κατανάλωση ενέργειας
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	υψηλό Κατανάλωση ενέργειας
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης

Η ανάλυση βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης του σώματος. Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο τρόπος ζωής του καθενός είναι παράγοντες που επηρεάζουν το απόθεμα νερού.

Αυτό καθίσταται εμφανές με διακυμάνσεις στην ένδειξη. Για τη λήψη ενός όσο το δυνατόν πιο ακριβούς και επαναλήψιμου αποτελέσματος, φροντίστε για σταθερές συνθήκες μέτρησης, καθώς μόνο έτσι μπορείτε να 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
- ▶ Αθλητές που κάνουν περισσότερες από 10 ώρες έντονη προπόνηση την εβδομάδα και έχουν παλμό κάτω από 60/λεπτό
- ▶ Επαγγελματίες αθλητές και body-builder.

Σημαντικές υποδείξεις

Πώς θα επιτύχω ακριβείς μετρήσεις?

Πρέπει να εκτελείτε τις μετρήσεις φορώντας όσο το δυνατόν λιγότερα δυνατά ρούχα και γυμνά πέλματα. Επιπλέον, θα πρέπει να φροντίζετε να εκτελείτε τις μετρήσεις πάντα υπό τις ίδιες συνθήκες (π.χ. το απόγευμα πριν το δείπνο) και την ίδια ώρα της ημέρας.

Πόσο συχνά πρέπει να χρησιμοποιώ τις συσκευές λιπομέτρησης της Soehnle?

Αυτό εξαρτάται κυρίως από εσάς. Σας συνιστούμε, ωστόσο, να πραγματοποιείτε τις μετρήσεις πάντα την ίδια ώρα της ημέρας και υπό τις ίδιες συνθήκες. Εάν θέλετε να διαμορφώσετε ακριβή εικόνα, θα πρέπει να εκτελείτε μετρήσεις 2-3 φορές την ημέρα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επηρεάζεται από ό,τι τρώτε και πίνετε, καθώς και από τον τρόπο ζωής σας. Αυτό υποδεικνύεται και από τις διακυμάνσεις της ένδειξης στη συσκευή λιπομέτρησης. Η συσκευή αποθηκεύει τη μέση τιμή.

Είναι δυνατόν να διαπιστώσει κανείς μεταβολή του ποσοστού σωματικού λίπους ήδη από την πρώτη ημέρα?

Είναι πιθανό να εμφανίζονται διαφορετικές τιμές στη συσκευή λιπομέτρησης. Αυτό οφείλεται στη μεταβολή της περιεκτικότητας του σώματος σε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι μεταβολές του ποσοστού λίπους στο σώμα πραγματοποιούνται, κατά κανόνα, με πολύ αργό ρυθμό, σε διάστημα αρκετών ημερών ή εβδομάδων.

Χάνονται οι αποθηκευμένες καμπύλες τάσης, όταν τροποποιούνται τα δεδομένα μιας θέσης μνήμης κάποιου ατόμου?

Όχι. Μόνο όταν διαγράφονται τα δεδομένα.

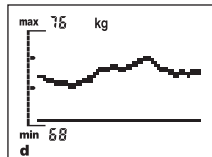
Μπορούν τα αποτελέσματα μέτρησης να επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες?

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.

Πώς προκύπτουν οι καμπύλες?

Ημερήσια καμπύλη (day):

Αντιπροσωπεύει τις ημερήσιες μέσες τιμές των τελευταίων 59 ημερών. Η τελευταία τιμή προστίθεται πάντα στα δεξιά.



Εβδομαδιαία καμπύλη (week):

Η εβδομαδιαία μέση τιμή υπολογίζεται με βάση 7 ημερήσιες τιμές. Κατά συνέπεια, η πρώτη εβδομαδιαία μέση τιμή μπορεί να εμφανιστεί μετά από μία εβδομάδα*. Εμφανίζονται οι τελευταίες 59 εβδομαδιαίες μέσες τιμές.

Μηνιαία καμπύλη (month):

Η μηνιαία μέση τιμή υπολογίζεται με βάση 4 εβδομαδιαίες μέσες τιμές. Κατά συνέπεια, η πρώτη μηνιαία μέση τιμή μπορεί να εμφανιστεί μετά από ένα μήνα*. Είναι δυνατό να εμφανιστούν έως 59 μηνιαίες μέσες τιμές.

* Γι' αυτό το λόγο, προτείνουμε να επιλέξετε αρχικά το χρονικό διάστημα ημέρας.

Τι συμβαίνει με την καμπύλη τάσης αν δεν ζυγίζομαι κάθε μέρα;

Στην περίπτωση αυτή η ζυγαριά δημιουργεί, στην επόμενη μέτρηση, για κάθε ενδιάμεση ημέρα τις τιμές και υπολογίζει από αυτές καμπύλες τάσης ημέρας.

Μηνύματα

1. Εξάντληση μπαταριών: Στη ζυγαριά (LOWBAT-B) Στον πίνακα χειρισμού (LOWBAT-T). Παρακαλούμε αλλάξτε πάντοτε ταυτόχρονα όλες τις μπαταρίες της ζυγαριάς ή του πίνακα χειρισμού. Αντικαθιστώντας μεμονωμένες μπαταρίες, μειώνεται η διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

2. Υπερφόρτωση: Από 150 kg.

3. Μη αληθοφανές αποτέλεσμα ανάλυσης - έλεγχος προσωπικών ρυθμίσεων.

4. + 5.

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.

6. Η ασύρματη σύνδεση μεταξύ της ζυγαριάς και του πίνακα χειρισμού παρουσιάζει πρόβλημα. Η εμβέλεια του ραδιοσήματος και η κανονική λειτουργία εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες:

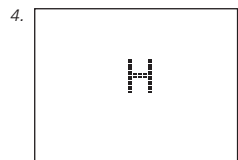
Κατάσταση της μπαταρίας, θέση και διάταξη, αντικείμενα με θωράκιση, άλλες συσκευές στην ίδια ζώνη συχνότητας.

Ηλεκτρικές εκκενώσεις ενδεχομένως να προκαλέσουν διακοπή της ασύρματης σύνδεσης του 'Body Balance Comfort F5'. Για την αποκατάσταση του προβλήματος, αφαιρέστε και τοποθετήστε ξανά τις μπαταρίες.

Εξωτερικές ασύρματες πηγές μπορούν επίσης να προκαλέσουν διακοπή της ασύρματης σύνδεσης του 'Body Balance Comfort F5'. Το πρόβλημα αποκαθίσταται μόλις διακοπεί το εξωτερικό σήμα".

Τεχνικά στοιχεία

- ▶ Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό μυών: 0,1%
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Καταναάλωση ενέργειας 1 kcal
 - ▶ Ύψος: 100-250 cm
 - ▶ Ηλικία: 10-99 ετών
 - ▶ 8 ατομικές θέσεις αποθήκευσης
 - ▶ Μεγάλη οθόνη LCD
 - ▶ Ρεύμα μέτρησης: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Συχνότητα: 433 MHz, Εύρος: 3m
 - ▶ Μπαταρίες:
 - Στη ζυγαριά: 4x 1,5 V AA
 - Στη ζυγαριά: 6x 1,5 V AA
- 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 όπου αγοράσατε το προϊόν.

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

Δήλωση συμμόρφωσης

CE Η συσκευή αυτή δεν προκαλεί παρεμβολές σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή οδηγία 1999/5/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.

Καθαρισμός και φροντίδα

Μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα και μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.

Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών

Είμαστε στη διάθεσή σας για τυχόν ερωτήσεις ή παρατηρήσεις:

Τηλ.: (08 00) 5 34 34 34

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.

Tipke in simboli

1. Maksimalna vrednost
2. Enote
3. Prikazovalno polje
4. Minimalna vrednost
5. Oznaka za sestavne dele telesne mase in priporočila
6. Prikaz trenda
7. Statusni stolpčiči
8. Statusni napotek
9. Priklic deleža telesne maščobe in trenda
10. Priklic deleža teže in trenda
11. Priklic deleža telesne vode in trenda
12. Priklic deleža mišic in trenda
13. Priklic porabe energije in trenda
14. Prestavitev trenda - časovnega obdobja
15. Tipka za potrditev
16. Izbira osebnega pomnilniškega mesta
17. Vpis telesne višine
18. Vpis starosti
19. Tipka za brisanje
20. Nastavitev ure
21. Vpis spola
22. Vpis stopnje aktivnosti

Obsah

Uvod261
Pomembni varnostni nasveti261
Vstavljanje baterij261
Nastavitev ure262
Namestitev262
Vpis podatkov263
Telesna analiza265
Priklic rezultatov analize266
Brisanje osebnih podatkov267
Sprememba osebnih podatkov267
Preklop krivulje trenda267
Zobrazení trendu268
Individualno priporočilo269
Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti270
Pomembni nasveti273
Javljanje274
Tehnični podatki274
Odstranitev izrabljenih električnih in elektronskih naprav275
Odstranitev batterij275
Izjava o skladnosti275
Čiščenje in oskrba275
Služba za uporabnike275
Garancija275

Uvod

Z Body Balance občutno pripomorete k vašemu zdravju. Elektronska tehtnica za telesno analizo ima sledeče funkcije:

- ▶ Tehtnica Body Balance določi s pomočjo vaših osebnih podatkov in priporočil zdravstvenih strokovnjakov in strokovnjakov za telo, vaše idealno stanje, glede na težo, telesno maščobo, telesno vodo, deleža mišic in porabe energije.
- ▶ Individualno vrednotenje rezultatov analize z osebnim priporočilom upravljanja
- ▶ Prikaz trenda, izbirno od teže deležev telesne maščobe, telesne vode in mišic in porabo energije v dnevni, tedenski ali mesečni koraki konkretnega normalnega območja.
- ▶ Ločeni terminal radijskih valov z dosegom 3 m.
- ▶ 8 osebnih pomnilnikov z avtomatskim prepoznavanjem osebe

Pomembni varnostni nasveti

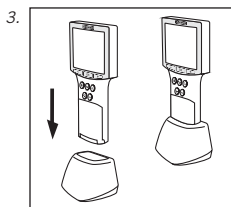
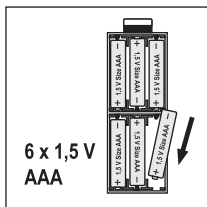
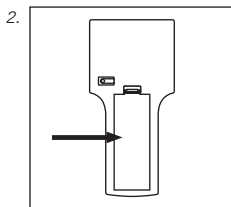
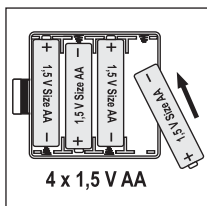
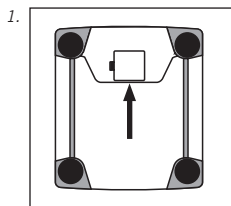
Če se odločite povečati ali zmanjšati svojo težo, se prej posvetujte z vašim zdravnikom.

Prosimo, da vse diete in ostale postopke izvajate samo po dogovoru z vašim zdravnikom.

Priporočila za programe gimnastike ali shujševalnih kur, na osnovi vaših izsledkov, lahko določi samo zdravnik ali druga za takšne primere usposobljena oseba! Ne poizkušajte spreminjati svojih podatkov.

SOEHNLE ne prevzame garancije za poškodbe ali izgube, ki so nastale zaradi Body Balance, niti za zahteve tretje osebe.

- ▶ Ta izdelek je izključno namenjen domači uporabi potrošnika. Ni projektirano za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah.
- ▶ Ni primerno za osebe z elektronskimi implantacijami (spodbujevalec srca itd.)



Vstavljanje baterij

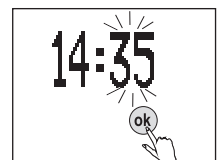
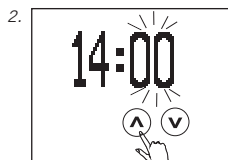
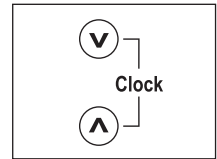
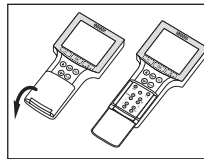
1. V tehtnici (4 x 1,5 V AA)
2. V upravljanem terminalu (6 x 1,5 V AA)
3. Upravljalni terminal je lahko izbirno v roki, na mizi ali nameščen na tehtnici, možno pa ga je namestiti tudi na steno.

Prosimo upoštevajte:

Če prikazni in upravljalni terminal med postopkom tehtanja držite v roki, morate odšteti težo naprave od vaše telesne teže.

Nastavitev ure

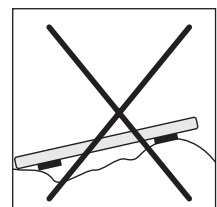
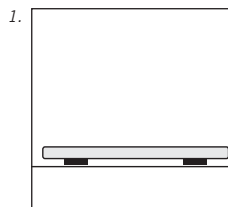
1. Nastavitev ure (⬆ = plus, ⬇ = minus) in potrdite (OK).
2. Nastavitev minut (⬆ = plus, ⬇ = minus) in potrdite (OK).
3. Če želite kasneje spremenite nastavitev časa (poletni/zimski čas), potem to storite z istočasnim pritiskom tipk označene s "clock" ⬇/⬆ - tipk v časovnem modulu.



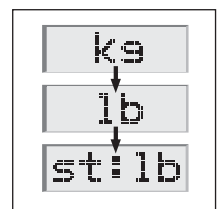
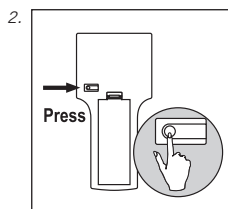
Namestitev

1. Tehnico namestite na ravno in trdo podlago.

Pozor!
Nevarnost zdrsa na
vlažni podlagi.



2. Možnost deželno specifičnih nastavitvev s kg/cm na lb/in ali st/in.
3. Upravljalni terminal in tehnica sta v povezavi z radijsko vezo. Radijsko podprte računalniške komponente, HIFI-komponente ali radijsko krmiljene igrače lahko povzročijo motnje v delovanju (glej javljanje napak).



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
-
-
-
-

Vpis podatkov

Za pravilno delovanje naprave Soehnle Body Balance je nujno potrebno vpisati osebne podatke konkretne osebe v prikazni - upravljalni terminal in nato takoj z bosimi nogami stopiti na tehtnico.

Če med vpisom podatkov obremenite tehtnico, potem se ta takoj preklopi – v primeru, da obstaja radijska povezava med upravljalnim terminalom in tehtnico – v modul tehtanja in analize in je ni mogoče uporabljati dokler tehtnica ponovno ne preklopi nazaj na modul ure. (ca. 20 sek. po sprostitvi tehtnice).

1. S ponavljajočimi pritiski tipke **(P)** izberite prsto pomnilniško mesto.
2. Nastavitev višine telesa »height« (**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. Nastavitev starosti »age« (**(^)** = plus, **(v)** = minus) .
4. Izbira spola »sex« (**(m)** Nastavitev starosti »age« **(f)** = ženski).

5. Nastavitev stopnje aktivnosti »act« (⤴ = plus, ⤵ = minus).
Ta vrednost je nujno potrebna za določitev porabe energije.

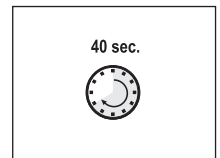
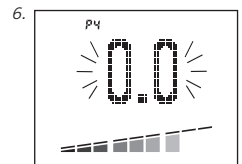
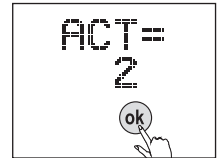
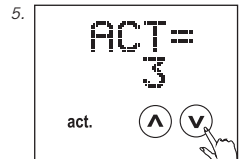
-
- 1 Skoraj brez telesnega gibanja (maks. 2 ure./dnevno.)
-
- 2 Rahla, aktivna, sedeča in stoječa opravila
-
- 3 Hišna in vrtna dela, večinoma stoje, včasih sede
-
- 4 Športniki in ljudje z veliko gibanja
-
- 5 Težko delo, intenzivni športniki
-

6. Ko so vpisani vsi parametri, potrdite s tipko (P).
Tako, ko prične utripati 0.0 in potekajo stolpci prikazi - bosi stopite na tehtnico.

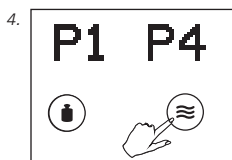
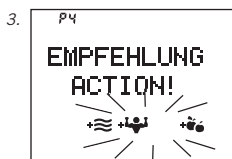
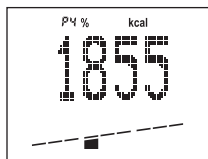
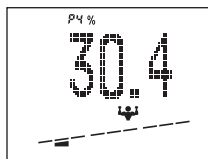
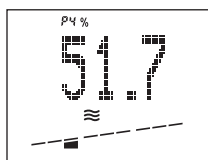
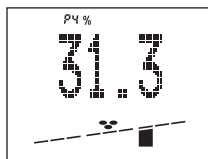
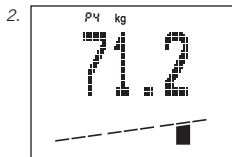
Prvo merjenje je neobhodno potrebno za shranjevanje podatkov in kasnejše avtomatsko prepoznavanje osebe. Če ne boste stopili na tehtnico, ali če boste obuti v nogavice ali čevlje se bo prikazala napaka na displayu "ERROR" in vpis podatkov bo potrebno ponoviti.

Ko stopite na tehtnico se izvede prva analiza telesa. Tehtnica je opremljena z modulom "Time out". Ta preklopi nazaj na prikaz ure, v primeru, da 40 sekund niste pritisnili na nobeno tipko.

Podatki ostanejo shranjeni tudi med menjavo baterije.



Telesna analiza



Analizo je možno izvesti samo z bosimi nogami. Pred tem je potrebno vpisati osebne podatke. Za nedvoumne rezultate je najbolje, da se tehtate brez obleke in pod enakimi pogoji (ura, prehranjevanje).

1. Izvaja se prikaz teže in – tako dolgo kot traja analiza (5 sek.) – tekoči stolpčni prikaz. Ostanite mirni do zaključka analize.
2. Po avtomatskem prepoznavanju osebe se ponovno izvede prikaz telesne teže, delež telesne maščobe (☹), delež telesne vode (≈), delež mišic (☺) in poraba energije (kcal). V normalnem območju konkretne osebe se nahajajo v sredini 3 segmenti stolpčnih prikazov.

3. Nato se prikaže osebno priporočilo uporabe.

Pomen utripajočih simbolov:

- + ≈ Morali bi več piti!
- + ☹ Priporoča se trening za pridobivanje mišic!
- + ☺ Priporoča se sprememba prehranjevanja!
- ⚖ Vaše vrednosti analize so dobre!

4. Stopite s tehtnice. Tehtnica se avtomatsko izklopi.

V redkih primerih ni možna avtomatska dodelitev osebnega pomnilnika. Prikažejo se pomnilniška mesta oseb, ki jih ni možno medsebojno ločiti.

Ko je meritev izvedena, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaš osebni pomnilnik s poleg nameščeno tipko (⏻ ali ⏹).

Potem se prikažejo vrednosti deležev telesne teže, telesne maščobe, telesne vode, mišic in potrebe po kalorijah. Zelo udobna lastnost te tehtnice in naprave za analizo telesa je, da avtomatsko prepozna osebo. Prepoznavanje se večinoma nanaša na telesno težo.

Če tehtnico uporablja več oseb s podobno ali zelo enako težo, lahko tehtnica v redkih primerih dodeli vrednosti za napačno osebo. To lahko vodi do napake pri krivulji trenda. Pri spremembi, ki je več kot +/- 3 kg med posameznimi merjenji, avtomatska dodelitev ni več možna in meritev ne more dodeliti krivulje trenda. To je lahko v primeru, če več dni niste stopili na tehtnico (npr. dopust) ali pa če nosite obleko različne teže.

V tem primeru ponovite vpis podatkov na vašem osebnem pomnilniškem mestu, kot je opisano v poglavju za vpis podatkov. Doslej izmerjeni podatki se bodo ohranili.

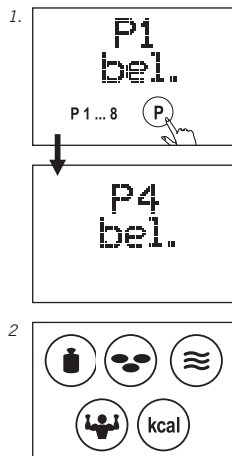
Priključitev rezultatov analize

Prosimo upoštevajte, da je potrebno takoj po spremembi osebnih podatkov stopiti z bosimi nogami na tehtnico. V nasprotnem primeru se spremembe ne bodo shranile. Spremenjeni podatki se bodo upoštevali pri naslednji analizi.

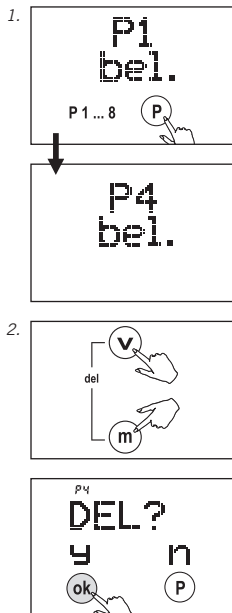
Po potrebi lahko priključite zadnje rezultate analize in krivulje trenda v pomnilniku shranjene osebe.

1. S ponavljajočimi pritiski na tipko **(P)** izberite želeno pomnilniško mesto (P1 ...P8).
2. Pritisnite tipko zelene analize. Prikaže se zadnja vrednost analize ali srednja vrednost dnevnih merjenj (pri več merjenjih dnevno).
3. S ponovni pritiskom tipke vrednosti analize zaidete v konkretno krivuljo trenda.
4. S ponovnim pritiskom tipke za vrednost analize zaidete v osebno priporočilo delovanja, po vaši zadnji analizi.

Po 3 minutah, ne da bi se dotaknili tipke, se prikaz ponovno preklopi na prikaz ure.



Brisanje osebnih podatkov



Če želite brisati podatke določene osebe, skupaj s podatki trendov - potem postopajte, kot sledi:

1. Pomnilniško mesto (P1 ...P8) izberite s tipko **(P)**.
2. Istočasno pritisnite tipko, ki je označena z »del«.

S pritiskom tipke **(ok)** se bodo nepreključno izbrisali vsi podatki te osebe.

Pomnilniško mesto lahko zdaj zasedete z novim vpisom.

S tipko **(P)**-zapustite postopek brisanja in podatki ostanejo shranjeni.

Sprememba osebnih podatkov

Če npr.:

- Se starost poveča za 1 leto (rojstni dan),
- Se spremeni velikost telesa (otroci v dobi odraščanja),
- Se spremeni način gibanja,

Potem lahko spremenite zelene podatke na že vpisanem pomnilniškem mestu, kot je opisano pod "vpis podatkov".

Prosimo upoštevajte, da je potrebno takoj po spremembi osebnih podatkov stopiti z bosimi nogami na tehtnico. V nasprotnem primeru se spremembe ne bodo shranile.

Spremenjeni podatki se bodo upoštevali pri naslednji analizi.

Preklop krivulje trenda

Med prikazom krivulje trenda lahko preklapljate med dnevnim, tedenskim in mesečnim trendom. V ta namen pritisnite tipko **(T)**.

Zobrazení trendu

Používejte prosím váhu pravidelně, aby křivka zobrazovala co možná nejpřesnější trend.

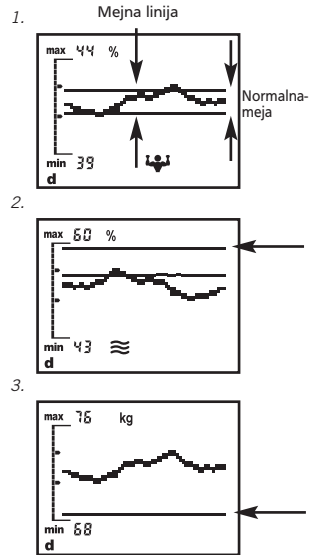
Na křivce trendu lze zobrazit až 59 hodnot. Předpokladem je příslušný počet měření.

Při několika měřeních denně se uloží jediná průměrná hodnota. 7 denních hodnot vydá týdenní průměr.

30 denních hodnot vydá měsíční průměr.

Hodnota uvedená za "max" a "min" odpovídá maximální resp. minimální hodnotě křivky – zaokrouhlená na nejbližší celou hodnotu směrem nahoru resp. dolů.

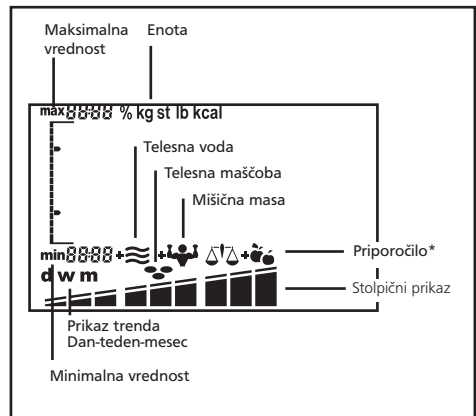
1. Normální rozmezí vypočítané pro danou osobu se na displeji trendu zobrazí prostřednictvím oblasti mezi ohraničujícími čarami.
2. Jestliže ohraničující čára normálního rozmezí leží v poměru ke křivce trendu mimo oblast zobrazení, příslušná ohraničující čára se zobrazí zcela na kraji.
3. Jestliže se zobrazí pouze čára zcela nahoře nebo zcela dole, pak to znamená, že celá křivka leží nad nebo pod normálním rozmezím.



Symbody zobrazení Vaší analytické váhy

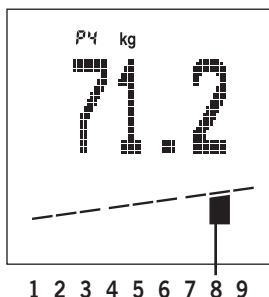
* Význam symbolů pro doporučení co učinit:

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



Individualno priporočilo

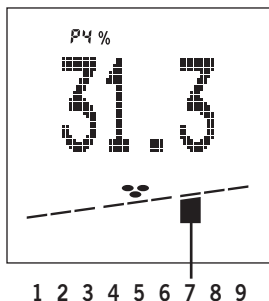
Možnost Body Balance določi s pomočjo vaših osebnih podatkov in v skladu s priporočili zdravstvenih strokovnjakov vaše individualno idealno stanje glede telesne teže in deleža maščobe v telesu.



BMI

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

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti



Primer:

Izmerjeni delež telesne maščobe = 31,3 % od skupne teže.
Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = + 7 %.

Poleg tega se določi tudi skupni delež vode v telesu in delež mišic. Ne pozabite, da je v teži mišic všteta tudi voda, zato je vsota vseh izmerjenih vrednosti vedno nad 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«.

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

Delež telesne maščobe

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana delež telesne maščobe v %, se v stolpcih v grafu prikaže eden od devetih segmentov.

Večji delež telesnih maščob ni zdrav in je neestetski. Dosti bolj pomembno pa je, da je preveliki delež telesne maščobe večinoma povezan z visokim deležem maščob v krvi, ki zelo povečuje nevarnost različnih bolezni, npr. sladkorne bolezni, srčnih bolezni visokega krvnega pritiska itd.

Manjši delež telesnih maščob pa prav tako ni zdrav. Razen podkožnega maščobnega tkiva telo shranjuje pomembne rezerve maščob za zaščito notranjih organov, da si zagotovi pomembne funkcije v presnovi.

Če je osnovna rezerva maščob ogrožena, lahko pride do nepravilne presnove v telesu. Pri ženskah lahko vrednost telesnih maščob pod 10 % povzroči npr. neredno menstruacijo. Hkrati pa je večja nevarnost osteoporoze. Normalni delež telesnih maščob je odvisen od starosti in spola. Pri ženskah je normalna vrednost za približno 10% večja od vrednosti pri moških. S starostjo mišice slabijo, delež telesnih maščob pa raste.

Delež vode v telesu

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

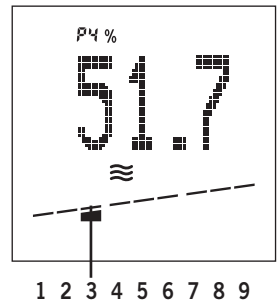
Prikazana vrednost analize odgovarja ti. »skupni delež vode v telesu« ali "total body water (TBW)". Telo odrasle osebe vsebuje približno 60% vode. Pri tem je potrebno računati tudi z določeno rezervo, kajti starejši ljudje imajo v primerjavi z mladimi manjši delež vode v telesu, moški pa imajo več vode v telesu kot ženske.

Razlika med moškimi in ženskami pa je prav zaradi večjega deleža telesnih maščob pri ženskah.

Glede na to, da se večina vode v telesu nahaja v drugem tkivu (73% v nemaščobnem tkivu je voda) vsebuje maščobno tkivo zelo malo vode (približno 10 % maščobnega tkiva je voda), tako da več kot je v telesu maščobnega tkiva manj je v telesu vode.

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 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

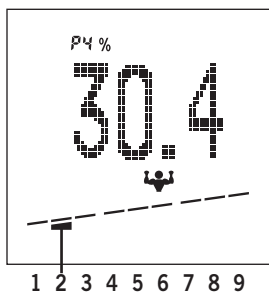


Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

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 %	

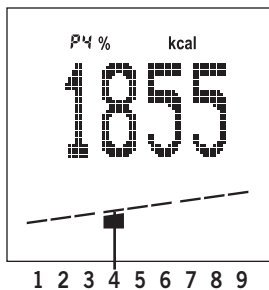
Primer:

Izmerjeni delež telesne vode = 51,7 % od skupne teže. Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = -4 %.



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:

Izračunana poraba energije = 1855 kcal.
Ta vrednost se nahaja 5 % izračunano normalno porabo energije.

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 istočasnim razgibanjem mišic.

Primer:

Izmerjeni delež mišične mase = 30,4 % od celotne skupne teže.
Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = -6 %.

Porabo energije

Medtem, ko se na displayu za porabo energije prikazujejo kilo-kalorije, se v spodnjem stolpičnem diagramu prikazuje 9 segmentov.

Poraba energije se izračuna iz osebnih podatkov – korigirano s faktorjem za konkretno vrsto gibanja – in glede izmerjene razdelitve mase telesa.

Metabolizem
+ učinkovitost
= poraba energije

Če zaužijete manj kilo-kalorij, kot je vaša individualna poraba energije, potem telo reagira z izgubo teže. Teža se povečuje, če zaužijete več kilo-kalorij.

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 15 %	zelo nizek poraba energije
2	- 15 %	nizek poraba energije
3	- 10 %	
4	- 5 %	normalni poraba energije
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	visok poraba energije
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

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 obedu, pa je lahko vrednost prikaza višja.
- ▶ Pri ženskah prihaja do cikličnih nihanj.
- ▶ Izguba telesne vode je pogojena tudi z morebitno boleznijo ali telesnimi napori (šport).

- ▶ Po športnih dejavnostih bi morali počakati 6 do 8 ur do naslednjega merjenja deleža telesne maščobe.

Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

- ▶ Osebah z vročico, oteklina-simptomi ali osteoporozo
- ▶ Osebah, ki so na dializnem postopku
- ▶ Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila,
- ▶ Ženske v nosečnosti
- ▶ Športnikih, ki izvajajo več kot 10 urni tedenski intenzivni trening in imajo pulz srca v mirovanju pod 60/min.
- ▶ Vrhunskih športnikih in body-bilderjih

Pomembni nasveti

Kako se pravilno tehtam?

Tehtajte se po možnosti neoblečeni in bosi. Pazite tudi, da se tehtate vedno pod enakimi pogoji (npr. zvečer, pred večerjo) in ob istem času.

Kako pogosto moram uporabljati merilnike za analizo telesa Soehnle?

To prepuščamo vam. Priporočamo le, da se tehtate vedno pod enakimi pogoji. Če želite biti zares natančni, se merite 2 do 3-krat na dan. Potek dneva z navadami pitja in hranjenja ter življenjskim slogom ima vpliv na vsebnost vode. Na napravi za analizo telesa so takšna nihanja sicer opazna, tehtnica pa shrani srednjo vrednost.

Ali je mogoča sprememba deležev telesa v odstotkih že prvi dan?

Naprava za analizo telesa lahko v istem dnevi prikaže različne vrednosti. To se zgodi zaradi nihanja deleža vode v telesu. Spremembe deleža telesne maščobe so praviloma zelo počasne – trajajo vsaj nekaj dni ali tednov.

Ali se izgubijo shranjeni poteki trenda, če se za podatke določene osebe zamenja pomnilniško mesto?

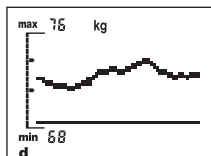
Ne; Samo v primeru, če izbrišete podatke.

Ali lahko na rezultate meritev vplivajo zunanji vplivi?

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.

Kako nastajajo krivulje trendov?

Dnevna krivulja (day) pomeni: Prikažejo se srednje dnevne vrednosti zadnjih 59 dni. Zadnje vrednosti so na desni strani.



Tedenska krivulja (week) pomeni: Iz 7 dnevni vrednosti se izračuna tedenska. Prva tedenska srednja vrednost se tako prikaže šele po enem tednu.* Prikaže se 59 zadnjih tedenskih srednjih vrednosti.

Mesečna krivulja (month) pomeni: Iz 4 tedenskih srednjih vrednosti se izračuna ena mesečna srednja vrednost. Prva mesečna srednja vrednost se tako prikaže šele po štirih tednih.* Prikaže se do 59 zadnjih mesečnih srednjih vrednosti.

* Zaradi tega priporočamo, da na začetku izberete dnevni trend.

Kaj se zgodi s krivuljo trenda, če ne merim vsak dan?

Tehtnica izvede povezavo s konkretno naslednjo meritvijo in za vse dni med meritvami; iz teh podatkov izračuna dnevno krivuljo trenda.

Javljanje

1. Izrabljene baterije: V tehtnici (LOWBAT-B). V upravljalnem terminalu (LOWBAT-T).
Prosimo, vedno istočasno menjajte izrabljene baterije v tehtnici in upravljalnem terminalu. Če boste menjali samo posamezne baterije, se bo skrajšal čas uporabnosti baterije.
2. Preobremenitev: Od 150 kg.
3. Impulzivni rezultati analize – preverite osebno programiranje.
4. + 5.
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.

6. FMotena je radijska povezava med tehtnico in upravljalnim terminalom.
Doseg radijskega signala in pravilno delovanje je odvisno od več faktorjev:

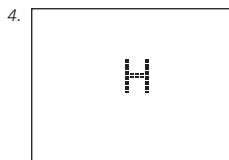
Stanje baterij, mesto namestitve in ureditev, moteči predmeti, druge naprave na isti frekvenčni vrednosti.

Elektronska izpraznitev lahko povzroči prekinitev radijske povezave za 'Body Balance Comfort F5'. Za odpravo napake odstranite baterije in jih nato ponovno vstavite.

Tudi zunanji viri radijskih valov lahko povzročijo prekinitev radijske povezave za 'Body Balance Comfort F5'. Težava se odpravi takoj, ko izklopite moteči zunanji signal.

Tehnični podatki

- ▶ Nosilnost x razdelitev = max 150 kg x 100 g
- ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne maščobe 0,1%
- ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne vode 0,1%
- ▶ Razdelitev prikaza: Mišična masa: 0,1%
- ▶ Razdelitev prikaza: Poraba energije 1 kcal
- ▶ Velikost telesa: 100–250 cm
- ▶ Starost: 10–99 let
- ▶ 8 osebni specifični pomnilnik
- ▶ Velik LCD prikaz
- ▶ Merilni tok: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Frekvenca radijskih valov 433 MHz, Doseg 3m
- ▶ Vrsta baterij: V tehtnici: 4 x 1,5 V AA
V upravljalnem terminalu: 6 x 1,5 V AA
Baterije so v obsegu pošiljke.



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 občinski upravi, pri vaši komunalni službi, ki skrbi za odpadke ali pa v prodajalni, kjer ste izdelek kupili.

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

Izjava o skladnosti



Ta naprava ne moti radijskih valov in je izdelana v skladu EG-smernicami 1999/5/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.

Čiščenje in oskrba

Čiščenje je dovoljeno samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil in sredstev za čiščenje, ter tehtnice ne potaplajte v vodo.

Služba za uporabnike

Če imate vprašanja ali nejasnosti smo vam vedno na voljo za pogovor na sledeči telefonski številki:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

Tasteri i oznake

1. Maksimalna vrednost
2. Jedinice
3. Polje za prikaz
4. Minimalna vrednost
5. Simboli za sastavne delove telesne mase i preporuke
6. Prikaz perioda trendova
7. Statusna lajsna
8. Napomena o statusu
9. Poziv delova telesne mase i trenda
10. Poziv prikaza težine i trenda
11. Poziv udela telesne tekućine i trenda
12. Poziv udela mišića i trenda
13. Poziv utroška energije i trenda
14. Prebacivanje perioda trendova
15. Taster za potvrđivanje
16. Biranje ličnog memorijskog mesta
17. Unošenje telesne visine
18. Unošenje starosti
19. Tasteri za brisanje
20. Podešavanje časovnika
21. Unošenje pola
22. Unošenje stepena aktivnosti

Zadovoljstvo

Uvod	.277
Važne bezbednosne napomene	.277
Stavite baterije	.277
Podešavanje časovnika	.278
Instalacija	.278
Unošenje podataka	.279
Telesna analiza	.281
Pozivanje vrednosti analize	.282
Brisanje ličnih podataka	.283
Menjanje ličnih podataka	.283
Prebacivanje krivulje trenda	.283
Prikaz tendencije	.284
Individualna preporuka	.285
Faktori koji utječu na rezultate mjerenja	.288
Važne napomene	.289
Poruke	.290
Tehnički podaci	.290
Usowanie używanych urządzeń elektrycznych i elektronicznych	.291
Odlaganje baterija	.291
Izjava o konformnosti	.291
Čišćenje i nega	.291
Servis za potrošače	.291
Jamstvo	.291

Uvod

Sa Body Balance dajete odlučujući doprinos Vašem zdravlju. Ova elektronička vaga za telesnu analizu poseduje sledeće funkcije:

- ▶ Body Balance na osnovu Vaših ličnih podataka i saveta stručnjaka za zdravlje i body composition utvrđuje Vaše stanje u pogledu težine, telesne masnoće, telesne tekućine, udela mišićne mase i utroška energije.
- ▶ Individualno valorisanje rezultata analize sa ličnom preporukom šta da se preduzme.
- ▶ Prikazivanje trenda, bilo težine, telesne masnoće, telesne tekućine, udela mišićne mase i utroška energije, i to dnevno, nedeljno ili mesečno, te pojedine normalne vrednosti.
- ▶ Odvojeni radio-terminal s dometom od 3 m.
- ▶ Memorija za 8 osoba sa automatskim prepoznavanjem osobe

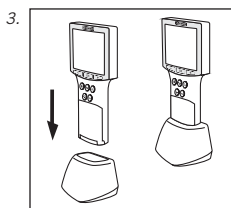
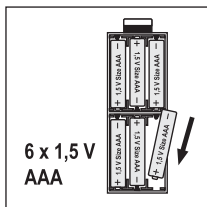
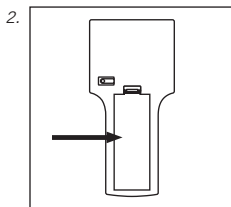
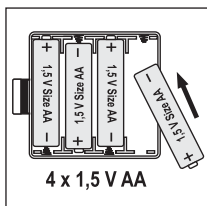
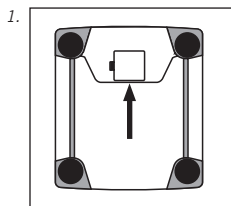
Važne bezbednosne napomene

Ako se radi o tome da se smanji telesna težina kod prevelike telesne težine, ili premala težina da se povisi, treba da se posavetujete sa lekarom. Molimo da svaku terapiju i dijetu poduzimate samo u savetu sa lekarom.

Preporuke za gimnastičke programe ili terapije mršavljenja na bazi ustanovljenih vrednosti treba da dođu od strane nekog lekara ili nekog drugog kvalifikovanog lica. Ne pokušavajte da realizujete podatke sami na sebi.

SOEHNLE ne preuzima odgovornost za štete ili gubitke prouzrokovane sa Body Balance, a niti za zahteve trećih lica.

- ▶ Ovaj proizvod je namenjen samo za kućno korišćenje od strane potrošača. Nije konstruisan za profesionalnu primenu u bolnicama ili u medicinskim ustanovama.
- ▶ Nije pogodan za lica sa elektroničnim implantatima (bajpas, itd.)



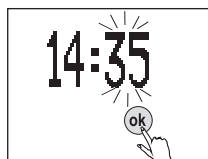
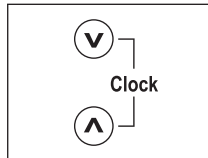
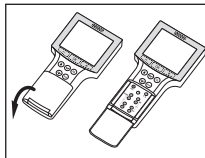
Stavite baterije

1. U vagu (4 x 1,5 V AA)
2. U korisnički terminal (6 x 1,5 V AA)
3. Terminal za prikazivanje i upravljanje po želji može da se drži u ruci ili da se držačem postavi na sto ili u regal.

Molimo da obratite pažnju: Ako za vreme vaganja terminal za prikazivanje i upravljanje držite u ruci, njegova težina se zbraja sa telesnom težinom.

Podešavanje časovnika

1. Podesite čas (▲ = plus, ▼ = minus) i potvrdite (ok).
2. Podesite minute (▲ = plus, ▼ = minus) i potvrdite (ok).
3. Ako docnije želite da promenite vreme na časovniku (letnje/zimsko vreme), istovremenim pritiskom na tastere ▼/▲ oznakom "clock" dospevate u vremenski mod.



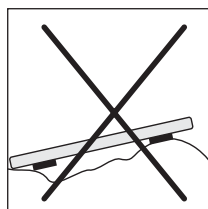
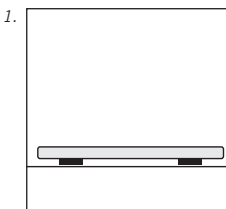
Instalacija

1. Vagu postavite na ravnu i čvrstu podlogu.

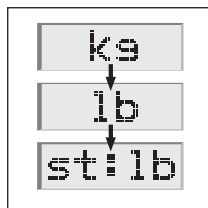
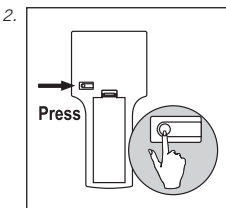
Pažnja! Na mokroj površini postoji opasnost od sklizanja.

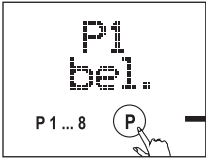
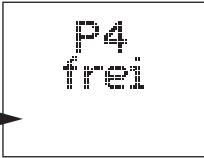
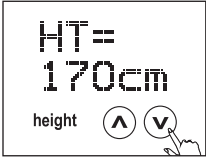
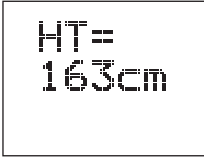
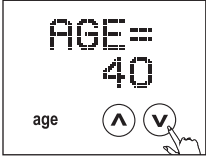
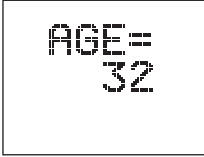




2. Mogućnost podešavanja sa kg/cm na lb/in ili st/in za pojedine zemlje.



3. Terminal za upravljanje i vaga nalaze se u kontaktu preko radio-veze. Računarske komponente s radio-podrškom, HIFI-komponente ili igre upravljane radio-signalom mogu da dovedu do grešaka u radu (vidi poruke o greškama).



1.  
2.  
3.  
4.  

Unošenje podataka

Za pravilno funkcionisanje Soehnle Body Balance neophodno je potrebno da se unesu lični podaci pojedinih lica u terminal za prikazivanje i upravljanje i da se odmah nakon toga stane vagu bos.

Ako se za vreme unošenja podataka vaga optereti, ona će se - ukoliko postoji radio veza između terminala za prikazivanje i upravljanje i vage - odmah prebaciti u mod za vaganje i analizu i ne prima nove naredbe sve dok se vaga ponovno ne prebaci u vremenski mod. (oko 20 sekundi nanon odterećenja vage).

1. Ponavljam pritiska na taster **(P)** odaberite slobodno korisničko mesto u memoriji.
2. Podesiti telesnu visinu »height«
(**(^)** = plus, **(v)** = minus).
3. Podesite starosnu dob »age«
(**(^)** = plus, **(v)** = minus) .
4. Podesite pol »sex«
(**(m)** = muški ili **(f)** ženski).

5. Podesite željenu vrednost za aktivnost »act«
(**▲** = plus, **▼** = minus) . Ta je vrednost bitna za utvrđivanje
potrošnje energije.

1 minimum telesne aktivnosti (najviše 2 časa/dnevno)

2 lagana, aktivna, sedeća i stajaća aktivnost

3 rad po kući i u vrtu, uglavnom stoječki, samo
ponekad sjedeći

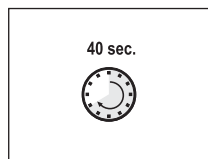
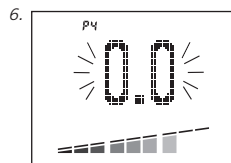
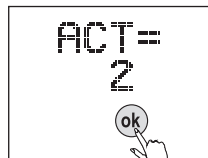
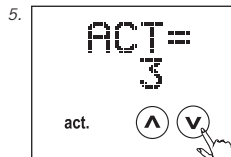
4 sportaši i ljudi sa puno kretanja

5 teški radnici, vrhunski sportaši

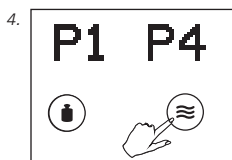
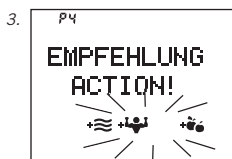
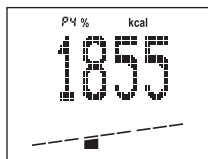
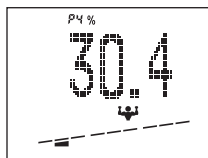
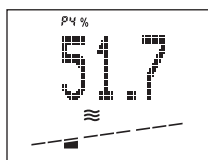
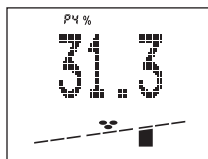
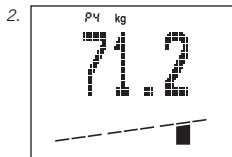
6. Nakon što ste uneli sve parametre, potvrdite tasterom **P**.
Kad započne bljeskati 0.0 i pokrene se statusna lajsna,
zakoračite bosu na vagu. Prvo merenje je neophodno za
memorisanje podataka za docnije automatsko prepoznavan-
je korisnika.

Ako ne stanete na vagu ili stanete s čarapama ili cipelama,
na displeju će se pojaviti "ERROR" i unošenje podataka mora-
te da ponovite. Zakoračivanjem na vagu započinje prva teles-
na analiza.

Vaga poseduje time-out mod. Ona se nakon otprilike 40
sekundi bez da se pritisne neki taster ponovno prebacuje na
časovnik. Podaci se ni nakon zamene baterija ne gube.



Telesna analiza



Analiza je moguća samo kod bosih nogu. Pre toga mora da se unesu lični podaci.

Za jednoznačne rezultate vaganja ako je moguće važite se bez odeva i pod uvek jednakim uvetima (vreme, uzimanje obroka).

1. Stanite na vagu.
Prikazat će se težina i - za vreme trajanja analize (~ 5 sek.) - pokretna traka na displeju. Ostanite mirno da stojite do kraja analize.
2. Nakon automatskog prepoznavanja osobe ponovo će se prikazati telesna težina, udeo telesne masnoće (☹), udeo telesne tekućine (☹), udeo mišićne mase (☹) i utrošak energije (kcal).
Normalno područje za pojedinu osobu nalazi se na srednja 3 segmenta trake na displeju.
3. Nakon toga će biti prikazana lična preporuka šta da se preduzme.

Značenje bljeskajućih simbola:

- + ☹ Trebali bi više da pijete!
 - + ☹ Preporuča se trening za razvoj mišića!
 - + ☹ Preporuča se izmenjena prehrana!
 - ⚖ Vaše vrednosti analize su u redu!
4. Sidete sa vage. Vaga se automatski isključuje.

U retkim slučajevima automatsko pridruživanje određenom mestu u memoriji nije moguće. Prikazuju se memorijska mesta korisnika koji ne mogu da se razlikuju.

Pošto je merenje već završeno možete da sidete sa vage i da potvrdite vaše lično memorijsko mesto s donjim tasterom (⏻ ili ⏹).

Nakon toga će da se prikaže telesna težina, udeli telesne masnoće, tekućine i mišića, te potreban broj kalorija. Naročita je osobina ove vage s telesnom analizom automatsko prepoznavanje korisnika. Za prepoznavanje se uglavnom koristi telesna težina.

Ako vagu koristi više lica s jednakom ili vrlo sličnom težinom, u retkim slučajevima može da dođe do toga da se vrednosti pridruže pogrešnom licu. To može da dovede do pogrešnih krivulja trendova.


Kod promena većih od +/- 3 kg između pojedinih merenja, automatsko pridruživanje više nije moguće i izmerene vrednosti se više ne mogu pridruživati krivulji trendova. To može da bude slučaj ako se više dana ne važete (npr. zbog odlaska na odmor), ili se važete u odevci različite težine.

U tom slučaju ponovite unošenje podataka na vašem ličnom memorijskom mestu, kao što je već opisano kod unošenja podataka. Pri tom dosadašnji rezultati merenja ostaju sačuvani.

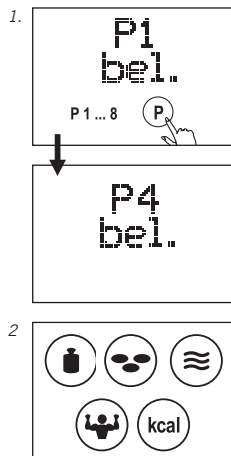
Pozivanje vrednosti analize

Molimo da obratite pažnju na to da i nakon izmene ličnih podataka nakon toga odmah morate na stanete bosim nogama na vagu. Inače izmena neće da bude memorisana. Izmenjeni podaci će se uzeti u obzir od sledeće analize nadalje.

Po potrebi mogu da se pozovu poslednje vrednosti analize i krivulje trendova memorisanih korisnika.

1. Ponavljanjem pritiska na taster  (P1 ... P8) odaberite željeno memorijsko mesto.
2. Pritisnite taster željene vrednosti analize. Prikazat će se zadnja vrednost analize ili dnevni proseki (kod više merenja na dan).
3. Ponovnim pritiskom na isti taster za vrednost analize dospevate do odgovarajuće krivulje trendova.
4. Ponovnim pritiskom na taster vrednosti analize dospevate do lične preporuke šta da se uradi na osnovu vaše zadnje analize.

Ako 3 minute ne pritisnete nijedan taster na displeju će ponovo da se prikaže časovnik.



Brisanje ličnih podataka

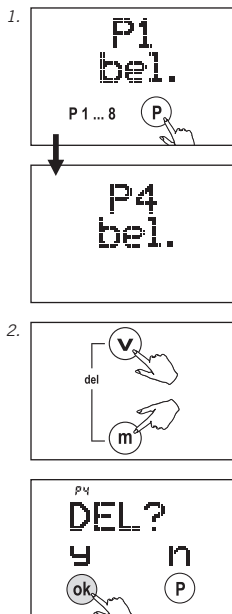
Ako treba da se potpuno obrišu podaci nekog lica - zajedno s krivuljama trendova -, postupite na sledeći način:

1. Memorijsko mesto (P1 ... P8) odaberite (P) tasterom.

2. Istovremeno pritisnite tastere označene s »del«.

Pritiskom na taster (ok) podaci za to lice se bespovratno brišu.

Memorijsko mesto može ponovno da se upotrebi. Tasterom (P) prekidate postupak brisanja i podaci ostaju sačuvani.



Menjanje ličnih podataka

Ako se na primer:

- starosna dob poveća za 1 godinu (rođendan),
- poveća telesna visina (deca u fazi rasta),
- promeni tip telesnih aktivnosti,

onda možete da izmenite željene podatke na već memorisanim mestima, i to kao što je opisano kod »Unos podataka«.

Molimo da obratite pažnju na to da i nakon izmene ličnih podataka nakon toga odmah morate na stanište bosim nogama na vagu. Inače izmena neće da bude memorisana.

Izmenjeni podaci će se uzeti u obzir od sledeće analize nadalje

Prebacivanje krivulje trenda

Dok se prikazuje krivulja trenda može da se prebacuje između dnevno, nedeljno i mesečno trenda.

U tu svrhu pritisnite taster (T).

Prikaz tendencije

Molimo da redovito koristite vagu, kako bi krivulja prikazivala što točniju tendenciju.

Na krivulji tendencije mogu biti prikazane do 59 vrijednosti. Pod uvjetom da postoji toliki broj mjerenja.

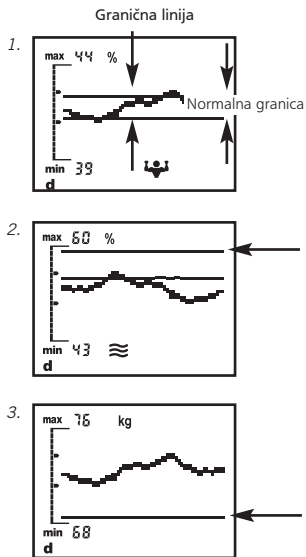
Kod više mjerenja dnevno, pohranjuje se jedna jedina srednja vrijednost.

7 dnevnih vrijednosti daju srednju tjednu vrijednost.

30 dnevnih vrijednosti daju srednju mjesečnu vrijednost.

Vrijednost navedena iza "max" i "min" odgovara maksimalnoj, odnosno minimalnoj vrijednosti krivulje - zaokruženoj na slijedeću cjelobrojnu vrijednost.

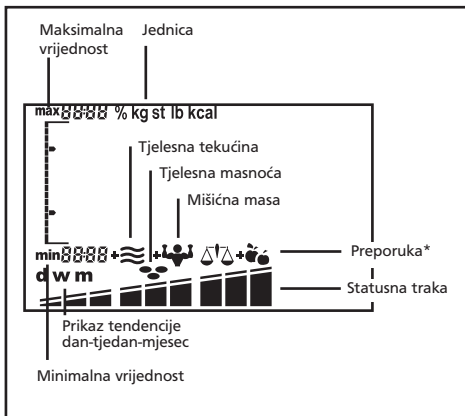
1. Normalno područje, izračunato za pojedinu osobu, prikazuje se na prikazu tendencije kao područje između graničnih linija.
2. Ako se neka granična linija normalnog područja u odnosu na krivulju tendencije nalazi izvan područja prikaza, onda se odgovarajuća granična linija prikazuje na samom rubu.
3. Ako se prikazuje samo jedna linija sasvim gore, ili sasvim dolje, onda to znači da se cijela krivulja nalazi iznad ili ispod normalnog područja.



Prikazani simboli Vaše vage za analizu

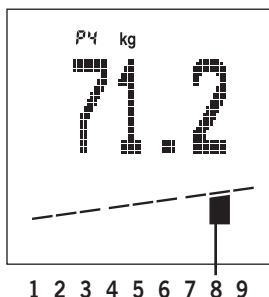
* Značenje simbola za preporuku postupanja:

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



Individualna preporuka

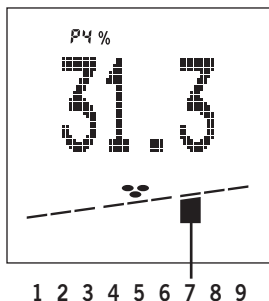
Funkcija Body Balance utvrđuje, pomoću Vaših osobnih podataka i preporuke zdravstvenih stručnjaka, Vaše individualno idealno stanje u svezi s težinom i udjelom masnoća u tijelu.



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

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti



Primjer:

Izmjereni udjel masnog tkiva = 31,3 % tjelesne težine. Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti 0 + 7 %.

Osim toga utvrđuje se ukupan udio vode u tijelu i udio mišića. Molimo obratite pozornost da se u mišićima također nalazi voda koja je već ušla u analizu vode u tijelu. Stoga se u ukupnom izračunu uvijek dobiva vrijednost veća od 100 %.

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.

Udjel vode u tluelu

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

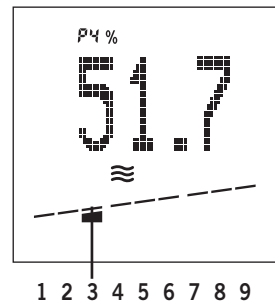
Prikazana vrijednost kod ove analize odgovara tzv. "cjelokupnoj tjelesnoj vodi" ili "total body water (TBW)".

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.

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

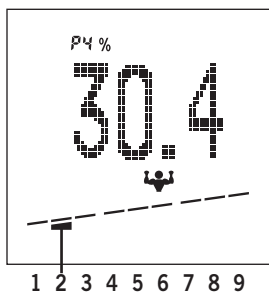


Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

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 %	

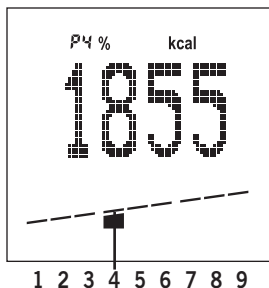
Primjer:

Izmjereni udjel tjelesne vode = 51,7 % tjelesne težine. Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti = - 4 %.



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 %	



Primer:

Izmerena potrošnja energije = 1855 kcal.
Ova vrednost je 5 % manja od izračunate normalne potrošnje energije.

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.

Primjer:

Udjel mišićnog tkiva = 30,4 % tjelesne težine.
Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti = - 6 %.

Potrošnja energije

Za vreme dok se na displeju prikazuje potrošnja energije izražena u kcal, u grafičkom prikazu ispod toga se pojavljuje jedan od 9 segmenata.

Potrošnja energije se izračunava na osnovu ličnih podataka - korigovano faktorom pojedinog tipa fizičke aktivnosti - i izmerenoj raspore enosti telesne mase.

Osnovna vrednost
+ vrednost učinka
= potrošnja energije

Ako uzimate manje kilokalorija nego što je vaša lična potrošnja energije telo će da reaguje smanjenjem telesne težine. Težina će da se poveća ako uzimate više kilokalorija.

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< - 15 %	vrlo nizak potrošnja energije
2	- 15 %	nizak potrošnja energije
3	- 10 %	
4	- 5 %	normalan potrošnja energije
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	visok potrošnja energije
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Faktori 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
- ▶ Sportaša koji se intenzivno bave sportom više od 10 sati tjedno i koji u stanju mirovanja imaju puls sporiji od 60 otkucaja u minuti
- ▶ Bodi-bildera i sportaša-rekreativaca

Važne napomene

Kako se treba pravilno vagati?

Vagati se treba po mogućnosti sa što manje odječe i bez obuće. Treba paziti da se vaganje provodi uvijek pod istim uvjetima (npr. uveče pre večere) i u isto doba dana.

Koliko često se moram vagati s uredajima za tjelesnu analizu Soehnle?

To zapravo ovisi o Vama. Mi međutim preporučujemo vaganje u isto vrijeme i pod istim uvjetima. Tko želi precizno znati, može se vagati 2-3 puta na dan. Tijek dana s navikama konzumiranja jela i pića te životni stil imaju utjecaja na ravnotežu vode. Na uredaju za tjelesnu analizu se ovo prikazuje oscilacijama u prikazu. Vaga sprema srednju vrijednost.

Može li se postotna promjena udjela tjelesne mase vidjeti već prvog dana?

Moguće je da uredaj za tjelesnu analizu prikazuje različite vrijednosti. Uzrok tome su oscilacije u ravnoteži vode tijekom dana. Promjene udjela masnoće u tijelu su u pravilu vrlo spore - unutar nekoliko dana ili tjedana.

Da li se gube memorisani tokovi trenda, ako se izmene podaci ličnog memorijskog mesta?

Ne. Tek nakon brisanja podataka.

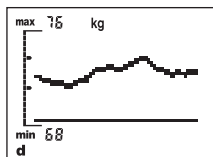
Može li da se utiče na rezultate merenja spoljnim dejstvom?

Ekstremnim elektromagnetskim dejstvovanjem, na primer korišćenjem radio-uređaja u neposrednoj blizini aparata, može da dođe do uticaja na prikazanu vrednost.

Nakon završetka smetnje proizvod opet može namenski da se koristi, po potrebi je potrebno ponovno da se uključi.

Kako nastaju trendovske krivulje?

Dnevna krivulja (day) znači: Prikazuju se dnevne srednje vrijednosti posljednjih 59 dana. Zadnja vrijednost se uvijek dodaje zdesna.



Tjedna krivulja (week) znači:

Iz 7 dnevnih vrijednosti se izračunava tjedna srednja vrijednost. Stoga se prva tjedna srednja vrijednost može pojaviti tek nakon tjedan dana*. Prikazuje se srednja vrijednost posljednjih 59 tjedana.

Mjesečna krivulja (month) znači:

Iz 4 tjedne srednje vrijednosti se izračunava mjesečna srednja vrijednost. Stoga se prva mjesečna vrijednost može pojaviti tek nakon 4 tjedna*. Može se prikazati do 59 mjesečna srednja vrijednost.

* Stoga preporučujemo da na početku izaberete dnevni trend.

Šta se događa sa krivuljom trenda ako ne merim svaki dan?

U tom slučaju vaga kod sledećeg merenja interpolira vrednosti za svaki dan koji je u međuvremenu protekao, i na osnovu toga izračunava dnevne krivulje trendova.

Poruke

1. Baterija istrošena:
U vagu (LOWBAT-B),
U korisnički terminal
(LOWBAT-T).
Molimo da uvek zamenite
istovremeno sve baterije u
vagi ili u korisničkom
terminalu. Ako se zamenjuju
samo pojedine baterije, to
skraćuje životni vek baterija.
2. Prevelika težina: preko 150 kg.
3. Nerealni rezultati analize –
provjerite programiranje osob-
nih podataka.
4. + 5.
Loš kontakt nogama:
Operite vagu ili noge ili
pripazite na dovoljnu vlažnost
kože. Ako vam je koža presuha
– navlažite noge ili mjerenje
obavite nakon tuširanja ili
kupanja.
6. Smetnje u radio-vezi između
vage i korisničkog terminala.
Domet radio-signalna i ispravan
rad ovisi o više
faktora:

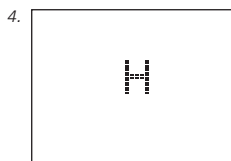
Stanje baterija, položaj i
raspored, izolovajući predmeti
i drugi uređaji na istoj frek-
vencijskoj dužini

Elektronska pražnjenja
mogu da dovedu do prekida
radio veze kod 'Body Balance
Comfort F5' .
Problem možete da uklonite
tako da izvadite i ponovo sta-
vite baterije.

Spoljni izvori radio signala
takođe mogu da dovedu do
prekida radio veze kod
'Body Balance Comfort F5' .
Problem je rešen čim se spoljni
signal isključiti.

Tehnički podaci

- ▶ Nosivost x podjela skale = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Tolerancija: Masno tkivo: 0,1%
- ▶ Tolerancija: Udio vode: 0,1%
- ▶ Tolerancija: Mišićna masa: 0,1%
- ▶ Tolerancija: Potrošnja energije 1 kcal
- ▶ Tjelesna visina: 100–250 cm
- ▶ Dob: 10–99 godina
- ▶ 8 pretinaca za spremanje osobnih podataka
- ▶ Veliki LCD zaslon
- ▶ Struja prilikom mjerenja: 0.035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Radio frekvencija 433 MHz, Domet 3m
- ▶ Baterije:
U vagu: 4 x 1,5 V AA
U korisnički terminal: 6 x 1,5 V AA
Baterije čuvajte u izvornoj ambalaži.



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.

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

Izjava o konformnosti

CE Ovaj je aparat usklađen s važećim smjericama o radio smetnjama 1999/5/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.

Čišćenje i nega

Samo s vlažnom krpom. Nemojte da koristite nikakva otapala ni sredstva za ribanje, vagu ne stavljajte u vodu.

Servis za potrošače

Kod pitanja i primjedaba rado Vam stojimo na raspolaganju preko slijedećih sugovornika:

Tel: (08 00) 5 34 34 34

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.

SOEHNLE

Quality & Design by
LEIFHEIT AG
56377 Nassau/Germany

www.soehnle.com

123683 09/2008 JFS