

SOEHNLE



Bedienungsanleitung
Operating Instructions
Mode d'emploi
Istruzioni per L'uso
Gebruiksaanwijzing
Instrucciones de manejo
Manual de instruções
Bruksanvisning
Brugsanvisning
Käyttöohjeet
Kezelési útmutató
Instrukcja obsługi
Návod k použití
Ръководство за обслужване
Kullama kılavuzu
Οδηγίες Λειτουργίας
Navodila za uporabo
Uputa za uporabu



deutsch	3
english	11
français	19
italiano	27
nederlands	35
español	43
português	51
svenska	59
dansk	67
suomi	75
magyar	83
polsku	91
česky	99
по русском языку	107
türkçe	115
ελληνικά	123
slovensko	131
hrvatski	139

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

- ▶ Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheits- und Body Composition Experten, Ihren **Zustand hinsichtlich Körperfett-, Körperwasser-Anteil und Gewicht.**
- ▶ Individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung (Siehe Seite 8)
- ▶ 4/8-facher Personenspeicher mit automatischer Personenerkennung

Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Jede Behandlung und Diät bitte nur in Rücksprache mit einem Arzt.

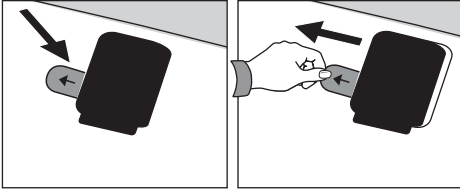
Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden. Versuchen Sie nicht, die Daten für sich selbst umzusetzen. SOEHNLE übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die Body Balance 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.)**

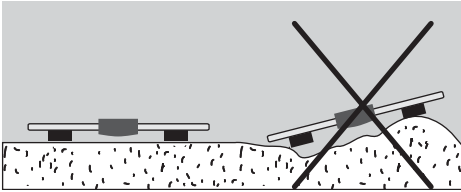


Vorbereitung

- ① Batterie-Sicherungsstreifen entfernen.



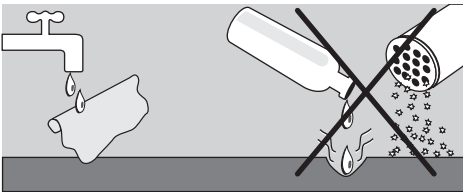
- ② Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.



- ③ Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.

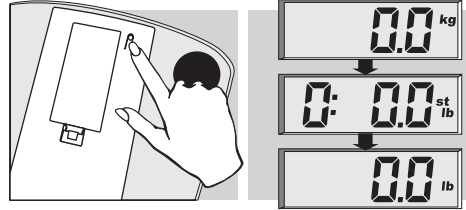


- ④ Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden und die Waage nicht in Wasser tauchen.

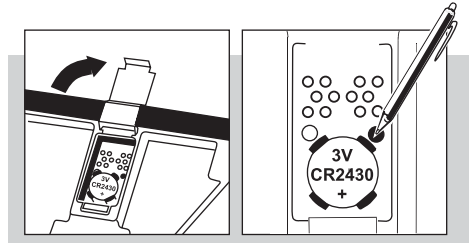


- ⑤ Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).

Bei Glaswaagen:

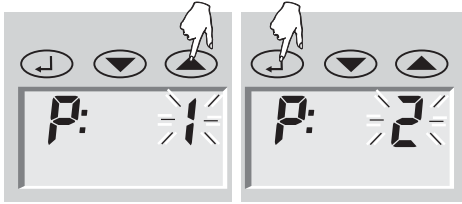


Bei Kunststoffwaagen:

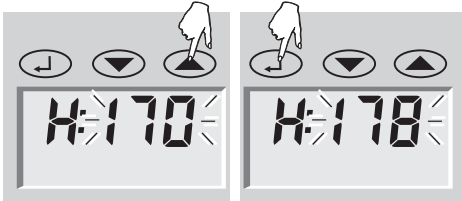


Dateneingabe

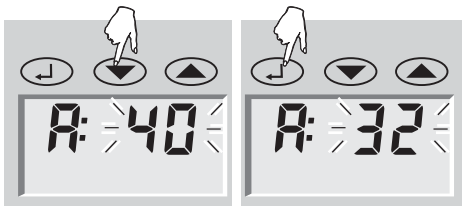
- ① Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
- ② Dateneingabe starten (↶).
- ③ Speicherplatz (P1 ... P4/8) auswählen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↶).



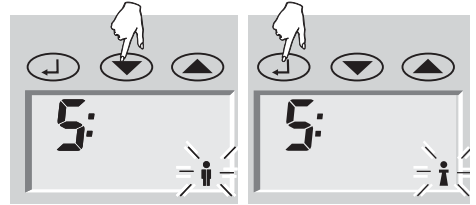
- ④ Körpergröße einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↶).



- ⑤ Alter einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↶).



- ⑥ Geschlecht auswählen (▼ = ♀ männlich oder ▲ = ♂ weiblich) ...



... und 3 sec. lang bestätigen (↶) bis 0.0 in der Anzeige erscheint.

Dann sofort Waage auf Boden stellen und barfuß betreten.

Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten und späteren automatischen Personen-erkennung unerlässlich.

Hinweis

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

Körper-Analyse

Analyse nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein (S.5).

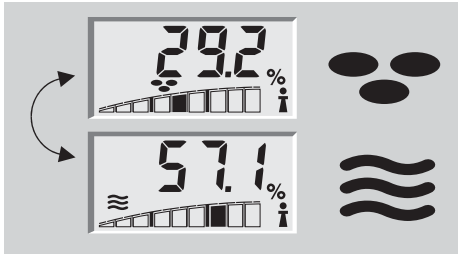
① Waage betreten.

Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (25-30 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige.

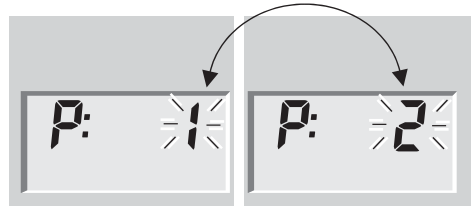
Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.



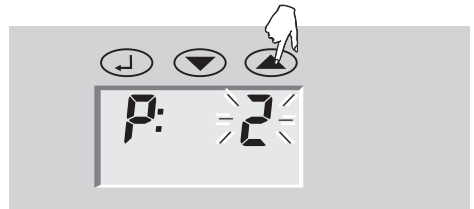
② Nach automatischer Personenerkennung erfolgt sofort eine wechselnde Anzeige des Körperfettanteils, (☹) und des Körperwasseranteils (≡) **Interpretation der Messwerte (Seite 8).**



③ Waage verlassen. Nach Anzeige des Speicherplatzes schaltet die Waage automatisch ab.



! In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung des Analyseergebnisses nicht möglich. Dann zeigt die Waage wechselnd die Speicherplätze der Personen an, welche dem Analyseergebnis am nächsten kommen.



Da die Messung bereits abgeschlossen ist, können sie die Waage verlassen und Ihren persönlichen Speicherplatz mit der darüber liegenden Taste bestätigen. Dann werden Körperfett- und Körperwasseranteil angezeigt.

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

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.

- ▶ Bei Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung (Sport). Nach einer sportlichen Betätigung sollten bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

Abweichende oder unplausible Ergebnisse können auftreten bei:

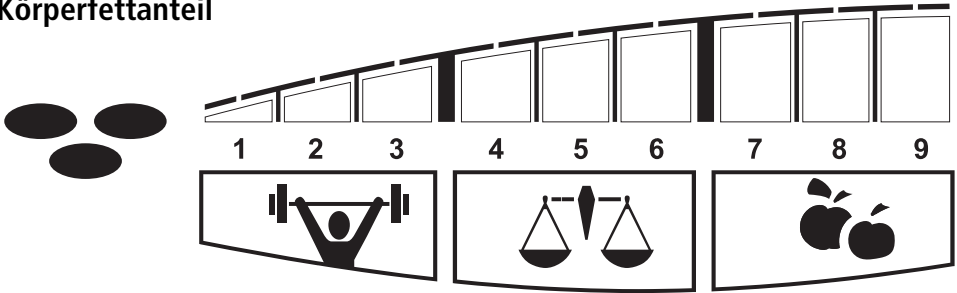
- ▶ Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose
- ▶ Personen in Dialysebehandlung
- ▶ Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- ▶ Frauen in der Schwangerschaft
- ▶ Sportlern, die mehr als 10 Std. intensives Training in der Woche betreiben und einen Ruhepuls von unter 60/min haben
- ▶ Leistungssportlern und Body-Buildern.
- ▶ Jugendlichen unter 17 Jahren.

Gesundheitsexperten empfehlen folgende Körperfett/wasser/Muskel-Anteile in %

Männer 						Frauen 				
Alter	Körperfett				Körperwasser	Körperfett				Körperwasser
	wenig	normal	viel	sehr viel		normal	wenig	normal	viel	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individuelle Empfehlung

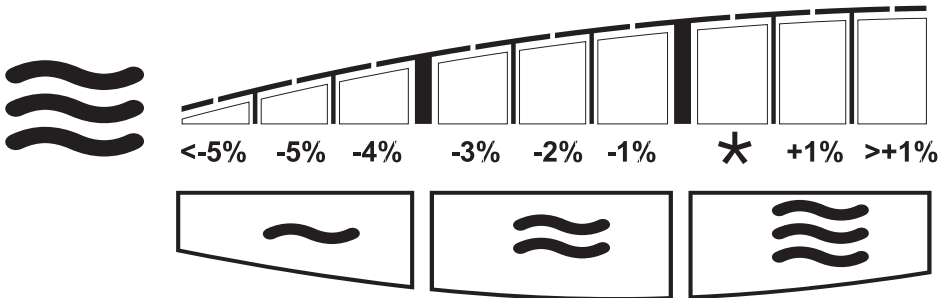
Körperfettanteil



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

- 1 Muskelanteil sehr niedrig - Gewicht sehr niedrig
- 2 Muskelanteil sehr niedrig – Gewicht niedrig
- 3 Muskelanteil niedrig – Gewicht O.K.
- 4 Sportlich schlank
- 5 **Ideal**
- 6 Sportlich muskulös
- 7 Fettanteil hoch - Gewicht O.K.
- 8 Fettanteil sehr hoch – Gewicht hoch
- 9 Fettanteil sehr hoch – Gewicht sehr hoch

Körperwasseranteil



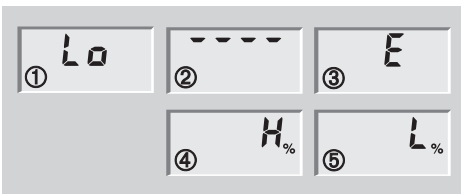
* normal

Technische Daten

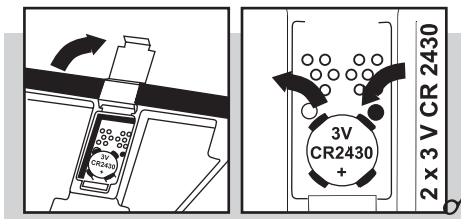
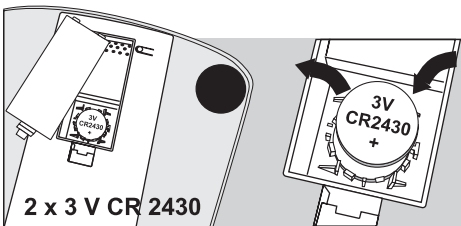
- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Körpergröße: 100-250 cm
- ▶ Alter: 10-99 Jahre
- ▶ 4/8 personenspezifische Speicherplätze
- ▶ Große LCD Anzeige
- ▶ Messstrom: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Batteriebedarf: 2 x 3 V CR 2430
Batterien im Lieferumfang enthalten.

Meldungen

- ① Batterien verbraucht.
- ② Überlast.: Ab 150 kg.
- ③ Unplausibles Analyseergebnis – persönliche Programmierung überprüfen.
- ④ Schlechter Fußkontakt:
+ Waage oder Füße reinigen oder **auf**
- ⑤ **ausreichende Hautfeuchtigkeit achten.**
Bei **zu trockener Haut** – Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.



Batteriewechsel



Garantie

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

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

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

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



Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber

Garantieabschnitt

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

Absender _____

Reklamations- _____

grund _____

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

- ▶ The Body Balance uses your personal data and the recommendations of health and body composition experts to determine your **ideal level of body fat, body water and weight**.
- ▶ Individual evaluation of analysis results with personal recommendation (see page 16)
- ▶ 4/8-person memory with automatic personal 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.

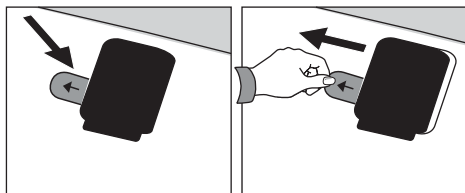
SOEHNLE will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance or for third party claims.

- ▶ 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.**

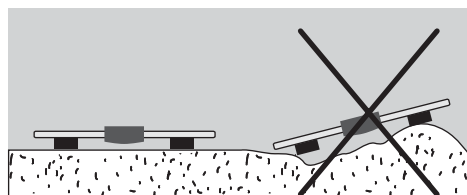


Preparation for use

- ① Remove the battery fixing strips.



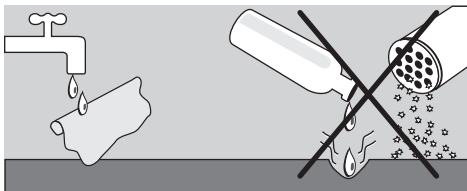
- ② Always place the scale on a level, firm surface for measurements.



- ③ Caution: danger of slipping on wet surface.



- ④ Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvents or abrasives. Do not immerse the scale in water.

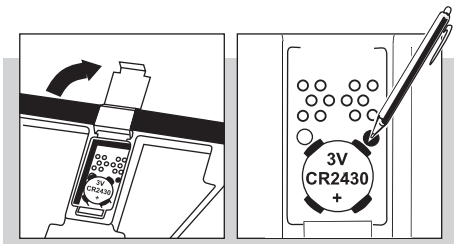


- ⑤ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).

For glass scales:



For plastic scales:

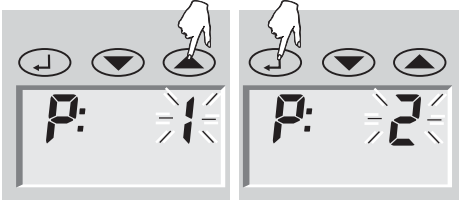


Programming

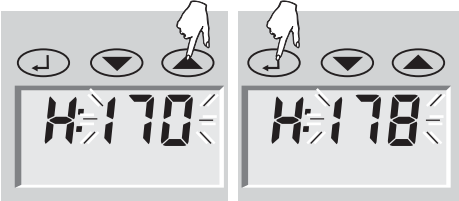
① Place scale on a table for programming.

② Start programming (↩).

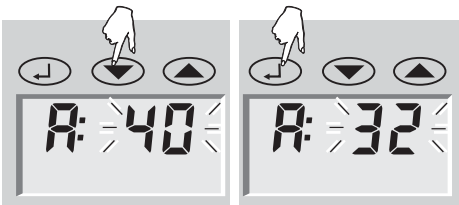
③ Memory location (P1 ... P4/8) select (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



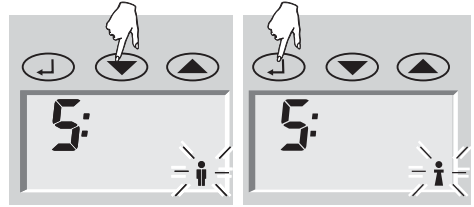
④ Enter your height (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



⑤ Enter your age (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



⑥ Input your gender (▼ = ♀ male or ▲ = ♂ female) ...



... and press for 3 sec. to confirm (↩) until 0.0 appears in display.

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

The initial measurement reading is vital for the memorizing of data and for subsequent automatic personal recognition.

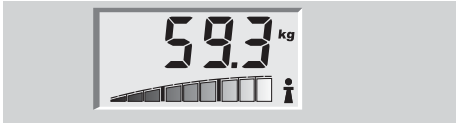
Note

The scale has an energy-saving mode that switches it off automatically if no keys are pressed for approximately 1 minute.

Body monitoring

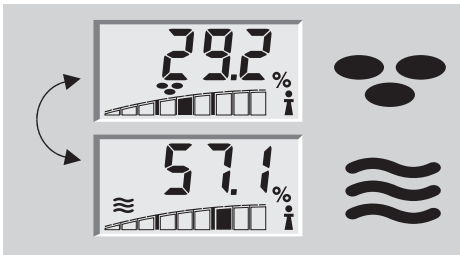
Always measure in bare feet. Personal data must be programmed first (page 13).

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

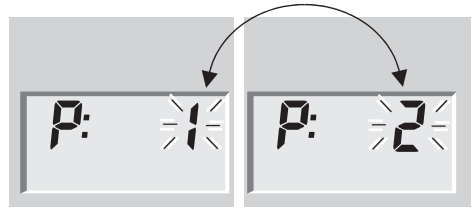


- ② As soon as automatic personal recognition has taken place, the screen switches over to alternate display of body-fat percentage (☹) and body water proportion (≡).

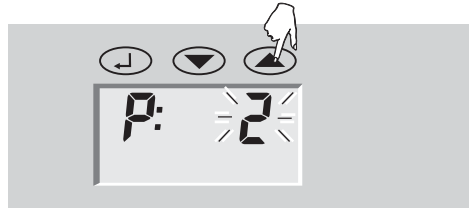
Interpretation of results (page 16).



- ③ Step off the scale. The scale switches off automatically when the person steps off.



! In a few cases, it may not be possible to organize automatically the results of analysis. The scale will then display alternately the memory locations of the next persons for whom analysis is to take place.



As the measurement operation is now over, you can step off the scale and save your personal data by pressing the button above. The display will now show your body-fat, body-water and muscle-proportion data.

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

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 as 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:

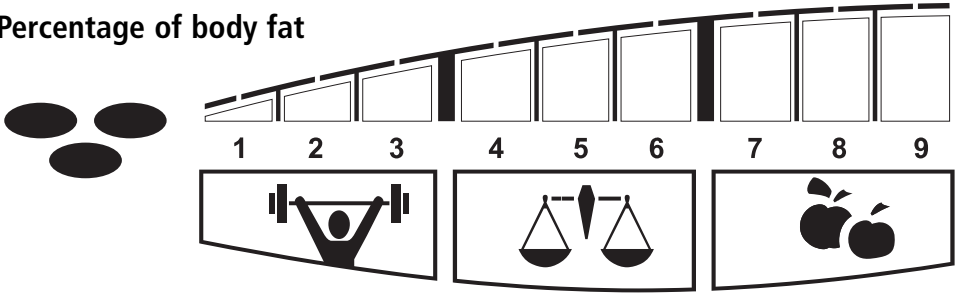
- ▶ Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis
- ▶ Persons undergoing dialysis treatment
- ▶ Persons taking cardiovascular medicine
- ▶ Pregnant women
- ▶ Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and have a resting pulse rate of under 60/min
- ▶ Competitive athletes and body builders
- ▶ Persons under the age of 17.

Health experts recommend the following percentages :

Men 						Women 				
Age	Body fat				Body water	Body fat				Body water
	low	normal	high	very high	normal	low	normal	high	very high	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individual recommendation

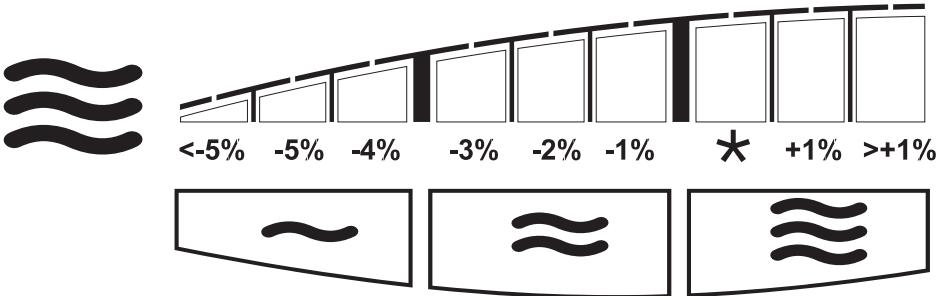
Percentage of body fat



	≡	≈ ~
	Specific training recommended	Specific training recommended – make sure you drink plenty of fluid
	Everything OK fat/muscle mass and weight in balance	Body fat and weight are OK, but you are not drinking enough
	Change of diet recommended	A change of diet is recommended – make sure you drink plenty of fluid

- 1 Very low muscle mass – excessively underweight
- 2 Very low muscle mass – underweight
- 3 Low muscle mass – weight OK
- 4 Athletic, slim
- 5 **Ideal**
- 6 Athletic muscular
- 7 High fat level – weight OK
- 8 Very high fat level – overweight
- 9 Very high fat level – highly overweight

Percentage of body water



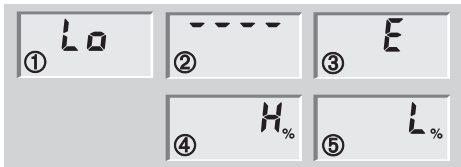
* normal

Technical data

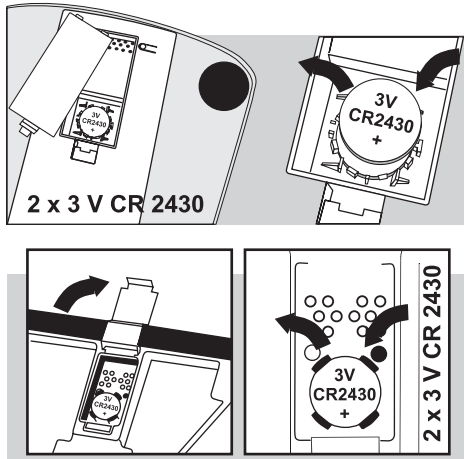
- ▶ Weighing capacity x graduation =
max. 150kg x 100g
- ▶ Display resolution: Body-fat proportion: 0.1%
- ▶ Display resolution: Body-water proportion: 0, 1%
- ▶ Height: 100 -250 cm
- ▶ Age: 10-99 years
- ▶ 4/8-person individual memory locations
- ▶ Size of LCD screen
- ▶ Measuring circuit: 0.035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Batteries: 2 x 3 V CR 2430
Batteries supplied with unit.

Symbols

- ① Batteries spent.
- ② Overload: From 150 kg.
- ③ Implausible analysis result – check individual programming
- ④ Bad foot-contact:
+ clean scale or feet or **check for sufficient skin moisture.**
- ⑤ If **skin is too dry** – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.



Change batteries



Warranty

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

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

Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device. The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears (a reset may be required)

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

Guarantee card

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

Sender _____

Reason for complaint _____



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

- ▶ La Body Balance détermine, sur la base de vos données personnelles et des recommandations des experts en matière de santé et de la constitution du corps humain, votre **état idéal par rapport au pourcentage de graisses du corps, au pourcentage d'eau du corps, et au poids.**
- ▶ L'interprétation individuelle du résultat de l'analyse avec recommandation personnelle (voir page 24)
- ▶ Mémoire pour 4/8 personnes avec reconnaissance automatique de chaque personne

Recommandations importantes

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

Les recommandations concernant les programmes de gymnastique ou les régimes d'amaigrissement sur la base des valeurs déterminées à l'aide de la balance doivent être faites par un médecin ou par toute autre personne qualifiée. N'essayez pas de le faire vous-même en vous basant sur les résultats de mesure.

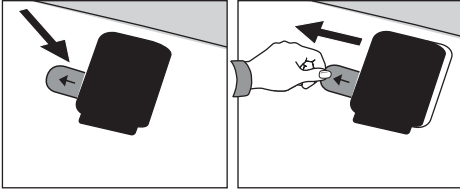
SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance ainsi que pour toutes prétentions de la part de tiers.

- ▶ Ce produit est destiné exclusivement à l'usage personnel des consommateurs. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou dans des établissements médicaux.
- ▶ **Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. un stimulateur cardiaque etc.) ne doivent pas utiliser cet appareil).**

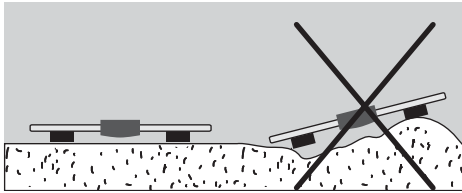


Préparation

- ① Retirez la languette de protection des piles.



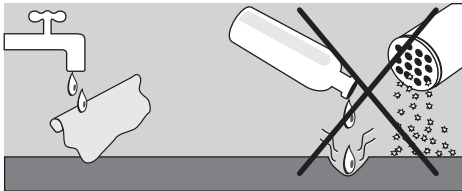
- ② Posez la balance sur une surface plane et stable pour toutes mesures.



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

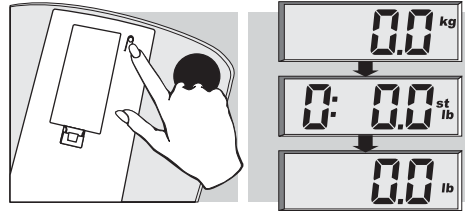


- ④ Nettoyage et entretien : nettoyez la balance uniquement avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ou de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.

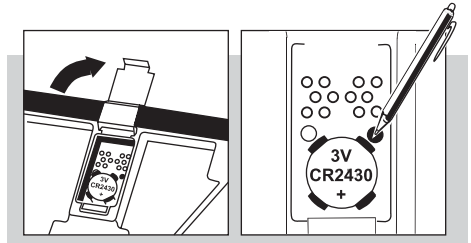


- ⑤ Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm en lb/in ou st/in selon le pays (uniquement pour les balances utilisées dans les pays anglophones).

Pour les balances en verre :

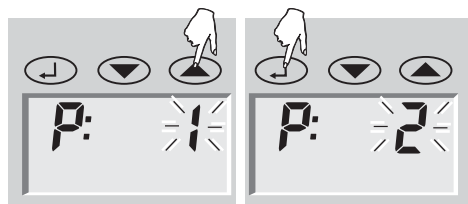


Pour les balances en plastique :

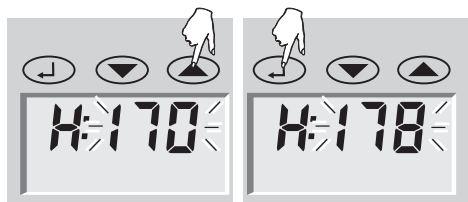


Saisie de données

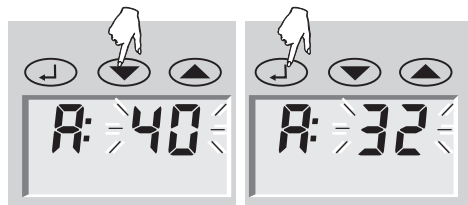
- ① Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
- ② Activez la saisie de données (↔).
- ③ Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P4/8) (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (↔).





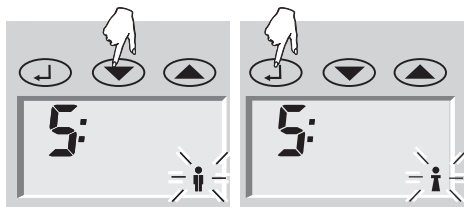
- ④ Réglez la taille (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (↔).



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



- ⑥ Sélectionnez le sexe (▼ =  homme ou ▲ =  femme)...



... et validez ensuite pendant 3 secondes (↔) jusqu'à ce que 0.0 s'affiche.

Placez aussitôt la balance sur le sol et montez dessus pieds nus.

La première mesure est indispensable pour l'enregistrement des données et pour la reconnaissance automatique de chaque personne par la suite.

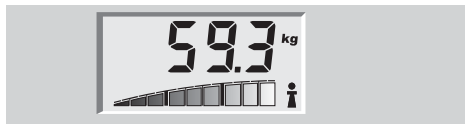
Remarque

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

Analyse corporelle

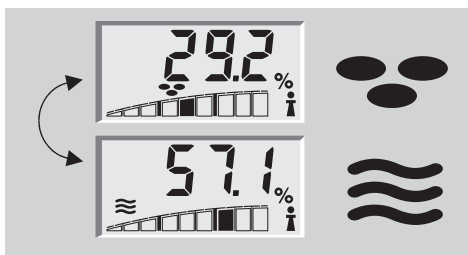
L'analyse n'est possible que pieds nus.
Les données personnelles doivent avoir été saisies auparavant (p. 21).

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

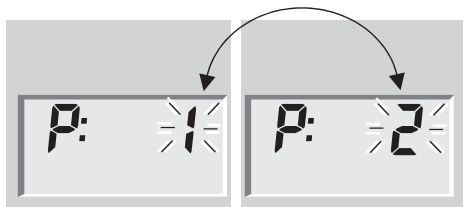


- Après la reconnaissance automatique de la personne sur la balance, il s'ensuit un affichage en alternance du pourcentage des graisses du corps (☹) et du pourcentage de l'eau du corps (≡).

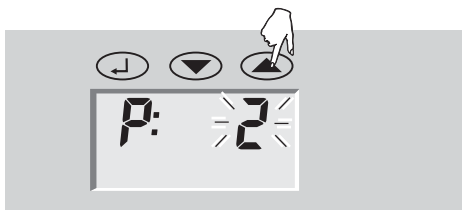
Interprétation des valeurs mesurées (page 24).



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



! Dans de rares cas, l'affectation automatique du résultat de l'analyse n'est pas possible. La balance indique alors en alternance les emplacements de mémoire attribués aux personnes dont le résultat de l'analyse se rapproche le plus.



Comme la mesure est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement personnel de mémoire à l'aide de la touche située juste au-dessus.

Les pourcentages des graisses du corps et d'eau du corps s'affichent alors.

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

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 :

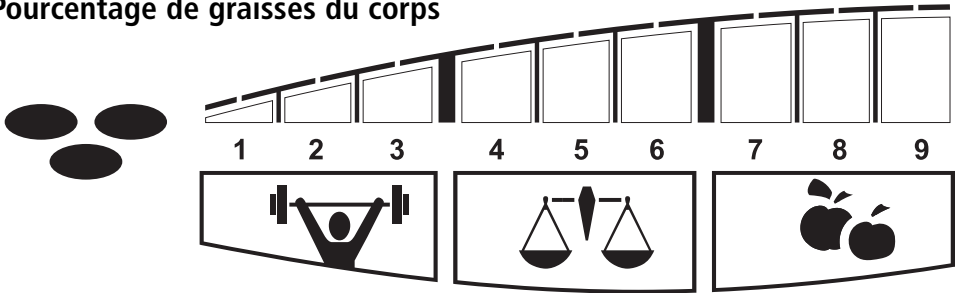
- ▶ Personnes qui ont de la fièvre ou qui souffrent d'œdèmes ou d'ostéoporose
- ▶ Personnes en dialyse
- ▶ Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires
- ▶ Femmes enceintes
- ▶ Sportifs qui s'entraînent de manière intensive pendant plus de 10 heures par semaine et qui ont un pouls au repos de moins de 60 pulsations par minute
- ▶ Sportifs qui font de la compétition et du body building
- ▶ Jeunes de moins de 17 ans.

Les experts en matière de santé recommandent les pourcentages suivants

Pour les hommes 					Pour les femmes 					
Age	Graisses du corps				Eau du corps	Graisses du corps				Eau du corps
	peu	normal	beau-coup	très élevé		peu	normal	beau-coup	très élevé	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Recommandation individuelle

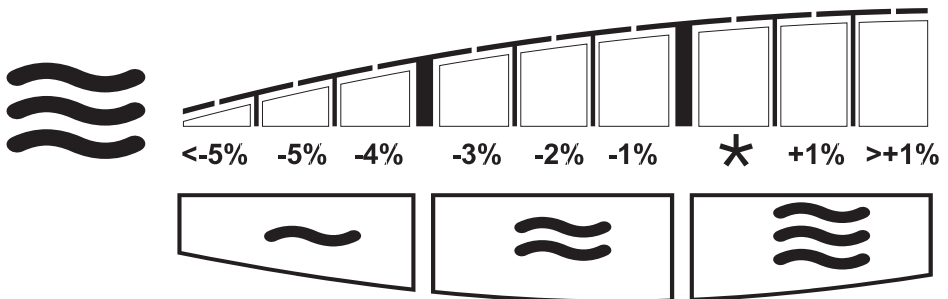
Pourcentage de graisses du corps



	≡	≈ ~
	Entraînement ciblé de la musculation recommandé	Entraînement ciblé de la musculation recommandé – veillez à boire suffisamment
	Tout est parfait Proportion graisses/muscles et poids équilibrés	Le pourcentage de graisses du corps et le poids sont corrects, mais vous ne buvez pas assez
	Changez les habitudes alimentaires	Changement des habitudes alimentaires recommandé – veillez à boire suffisamment

- 1 Pourcentage de muscles très faible – Poids très faible
- 2 Pourcentage de muscles très faible – Poids faible
- 3 Pourcentage de muscles faible – Poids OK
- 4 Mince et sportif
- 5 **Idéal**
- 6 Sportif et musclé
- 7 Pourcentage de graisses élevé Poids OK
- 8 Pourcentage de graisses très élevé – Poids élevé
- 9 Pourcentage de graisses très élevé – Poids très élevé

Pourcentage d'eau du corps



* normal

Données techniques

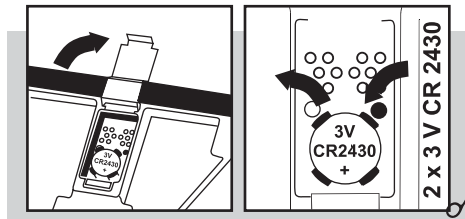
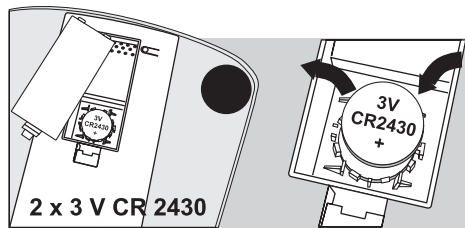
- ▶ Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
- ▶ Précision d'affichage : Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
- ▶ Précision d'affichage : Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
- ▶ Taille : 100-250 cm
- ▶ Age : 10-99 ans
- ▶ 4/8 emplacements de mémoire personnelle
- ▶ Grand affichage à cristaux liquides
- ▶ Courant de mesure : 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Piles : 2 x 3 V 2430
Les piles sont fournies avec la balance.

Messages

- ① Piles usées.
- ② Surcharge : à partir de 150 kg.
- ③ Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.
- ④ Mauvais contact avec les pieds :
+ nettoyer la balance ou les pieds ou veillez à ce que la peau présente **une humidité suffisante**.
- ⑤ Si la **peau est trop sèche** – humidifier les pieds ou effectuer de préférence la mesure après un bain ou une douche.



Remplacement des piles



Garantie

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

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

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

Élimination 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

Coupon de garantie

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

Expéditeur _____

Raison de la réclamation _____

La Body Balance rappresenta un contributo decisivo per la vostra salute. Questa bilancia elettronica per l'analisi del corpo ha le seguenti funzioni:

- ▶ La Body Balance determina individualmente, in base ai vostri dati personali, la vostra **percentuale di acqua e di grasso nel corpo e il vostro peso.**
- ▶ Valutazione individuale del risultato dell'analisi con consiglio personalizzato (vedi pagina 32)
- ▶ Memoria per 4/8 persone con riconoscimento automatico delle persone

Avvertenze importanti

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

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

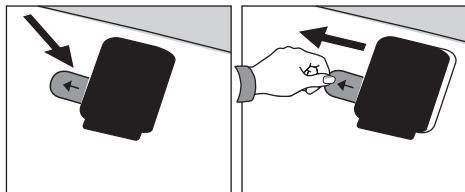
SOEHNLE declina ogni responsabilità sia per eventuali danni o perdite causati dalla Body Balance, sia per eventuali richieste di risarcimento danni da parte di terzi.

- ▶ Questo prodotto è destinato solamente ad un uso privato da parte dell'utente. Non è stato studiato per l'impiego professionale negli ospedali o in istituti medici.
- ▶ **Non è adatto per persone che hanno subito l'impianto di componenti elettronici (pacemaker, ecc...)**

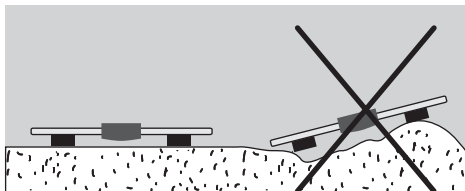


Operazioni preliminari

- ① Rimuovere la plastica di sicurezza che isola la batteria.



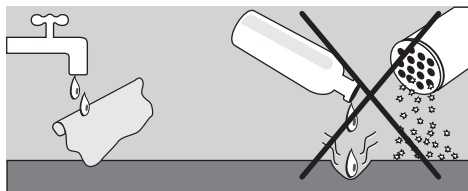
- ② Per tutte le misurazione collocare la bilancia su una superficie piana e stabile.



- ③ Attenzione! Rischio di scivolare se la superficie della bilancia è bagnata.



- ④ Pulizia e manutenzione: pulire solo con un panno leggermente umido. Non utilizzare solventi e abrasivi e non immergere la bilancia nell'acqua.

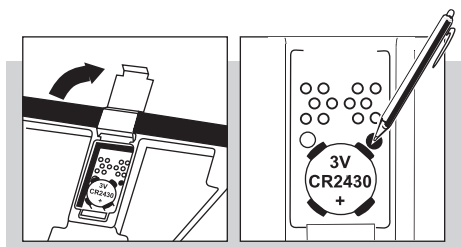


- ⑤ Possibilità di commutare l'unità di peso e di misura, a seconda del paese, da kg/cm a lb/in o st/in (solo nelle bilance destinate ai paesi anglofoni).

Per le bilance di vetro:



Per le bilance di plastica:

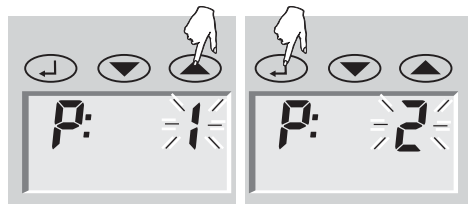


Immissione dei dati

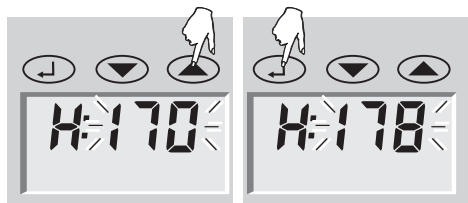
① Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.

② Iniziare l'immissione dei dati (↵).

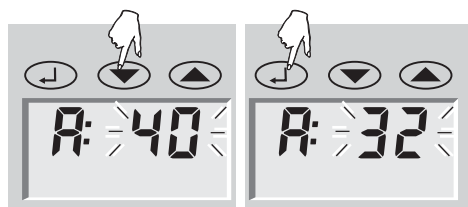
③ Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P8) (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).



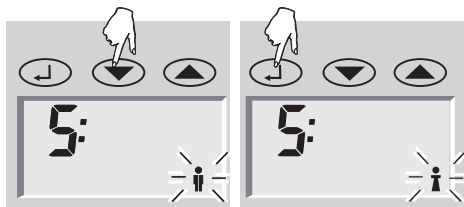
④ Introdurre l'altezza (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).



⑤ Introdurre l'età (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).



⑥ Selezionare il sesso (▼ =  maschile o ▲ =  femminile) ...



... e confermare per 3 secondi (↵) fino a quando sul display appare 0.0.

Successivamente collocare la bilancia sul pavimento e salire a piedi nudi. La prima misurazione è necessaria per la memorizzazione dei dati e per il successivo riconoscimento automatico della persona.

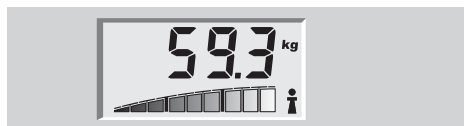
Nota

La bilancia dispone di un sistema di risparmio energetico, grazie al quale si spegne automaticamente dopo circa 1 minuto senza bisogno di premere alcun tasto.

Analisi del corpo

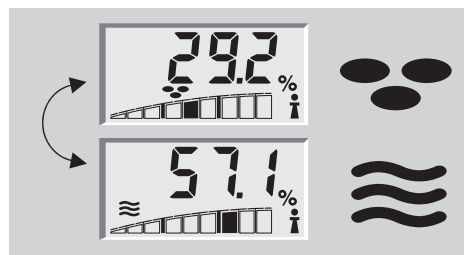
**L'analisi è possibile solo a piedi nudi.
I dati personali devono essere introdotti
prima (pagina 29).**

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

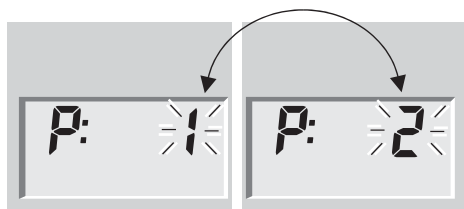


- ② Dopo il riconoscimento automatico della persona vengono visualizzate alternativamente la percentuale di grasso nel corpo (☹) e la percentuale di acqua nel corpo (≡).

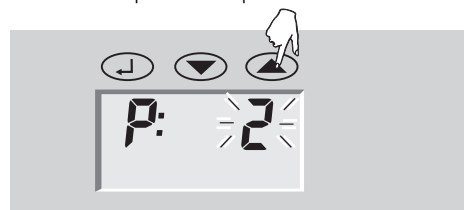
Interpretazione dei valori (pagina 32).



- ③ Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente dopo la visualizzazione dello spazio di memoria.



- !** In casi rari non è possibile il coordinamento automatico dei risultati dell'analisi.
■ Successivamente la bilancia visualizza in modo alternato gli spazi di memoria delle persone i cui valori sono più vicini a quelli ottenuti dall'analisi.



Poichè l'analisi è già completata, potete scendere dalla bilancia e confermare il vostro spazio di memoria personale con con l'apposito tasto. Successivamente vengono visualizzati la percentuale di grasso nel corpo, la percentuale di acqua nel corpo e la massa muscolare.

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

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:

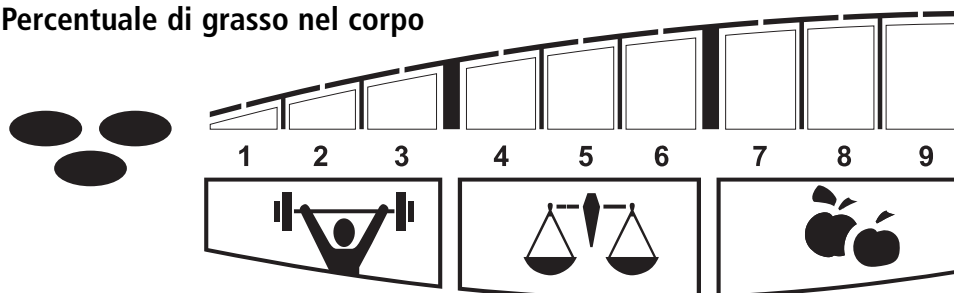
- ▶ Persone in stato febbrile, con sintomi di edema o osteoporosi
- ▶ Persone sottoposte a dialisi
- ▶ Persone che assumono medicinali cardiovascolari
- ▶ Donne in stato di gravidanza
- ▶ Sportivi che svolgono un allenamento intensivo di più di 10 ore alla settimana e hanno un polso a riposo inferiore a 60/min
- ▶ Sportivi che svolgono attività agonistiche e culturisti
- ▶ Giovani al di sotto di 17 anni

Gli esperti in campo sanitario consigliano i seguenti valori (in %) per quanto riguarda la quantità di grasso et di acqua nel corpo

Uomini 					Donne 					
Età	Grasso nel corpo				Acqua nel corpo	Grasso nel corpo				Acqua nel corpo
	basso	normale	elevato	molto elevato		basso	normale	elevato	molto elevato	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Consiglio individuale

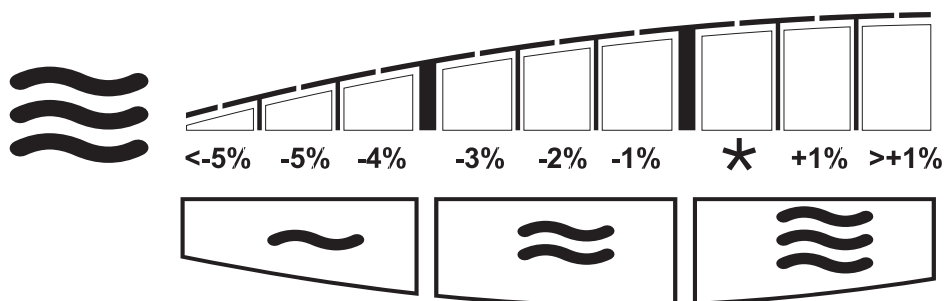
Percentuale di grasso nel corpo



Si consiglia un allenamento specifico per potenziare la muscolatura	Si consiglia un allenamento specifico per potenziare la muscolatura – preoccuparsi inoltre di assumere liquidi a sufficienza	
	La situazione è in ordine Percentuale di grasso e di acqua nel corpo e peso equilibrati	La percentuale di grasso nel corpo e il peso sono O.K., ma bevete troppo poco
	Cambiare abitudini alimentari	Si consiglia di cambiare le proprie abitudini alimentari – preoccuparsi inoltre di assumere liquidi a sufficienza

- 1 Massa muscolare molto ridotta – peso molto ridotto
- 2 Massa muscolare molto ridotta – peso ridotto
- 3 Massa muscolare ridotta – peso O.K.
- 4 Fisico sportivo snello
- 5 **Ideale**
- 6 Fisico sportivo muscoloso
- 7 Percentuale di grasso elevata – peso O.K.
- 8 Percentuale di grasso molto elevata – peso elevato
- 9 Percentuale di grasso molto elevata – peso molto elevato

Percentuale di acqua nel corpo



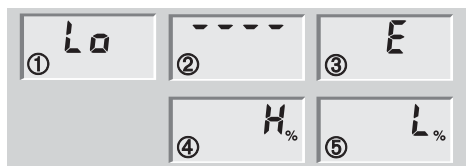
* normale

Dati tecnici

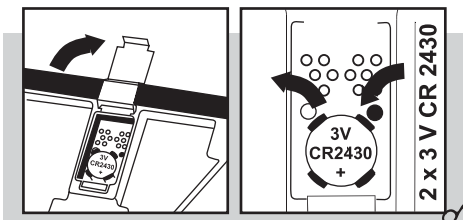
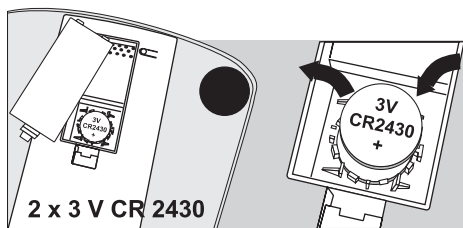
- ▶ Portata x scala = Max 150 kg x 100 g
 - ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
 - ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
 - ▶ Altezza: 100-250 cm
 - ▶ Età: 10-99 anni
 - ▶ Spazi di memoria specifici per 4/8 persone
 - ▶ Ampio display LCD
 - ▶ Corrente di misuraz.: 0,035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Batterie necessarie: 2 x 3V CR 2430
- Le batterie sono comprese nella confezione.

Avvisi

- ① Batterie esaurite.
- ② Sovraccarico: a partire da 150 kg.
- ③ Risultato dell'analisi non plausibile controllare la programmazione personale.
- ④ Contatto piedi insufficiente:
 - + pulire la bilancia o i piedi o **garantire una sufficiente umidità della pelle.**
- ⑤ In caso di **pelle troppo asciutta** inumidire i piedi o preferibilmente effettuare l'analisi dopo un bagno o una doccia.



Sostituzione delle batterie



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.

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

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

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

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

Tagliando di garanzia

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

Mittente _____

Motivo del reclamo _____

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

- ▶ De Body Balance berekent met behulp van uw persoonlijke gegevens en de aanbeveling van gezondheids- en Body Composition experts, uw **ideale toestand met betrekking tot lichaamsvet- en lichaamswaterpercentage evenals uw gewicht.**
- ▶ Individuele uitwerking van het resultaat van de analyse met persoonlijke aanbeveling (zie pagina 40)
- ▶ 4/8-voudig personengeheugen met automatische herkenning van de personen

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.

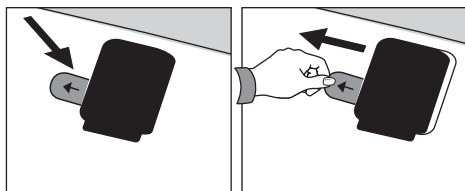
Aanbevelingen voor gymnastiekprogramma's of slankheidskuren op basis van vastgestelde waarden moeten door een arts of een andere gekwalificeerde persoon gegeven worden. Nooit proberen om de gegevens zelf om te zetten. SOEHNLE aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade of verliezen die door de Body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

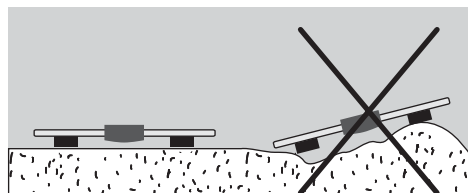


Vorbereiding

- ① De arreterstrips van de batterij verwijderen.



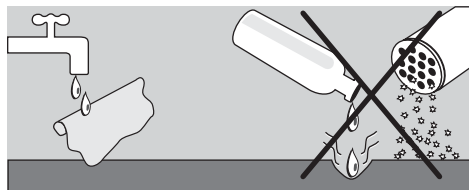
- ② Voor elke meting de weegschaal plat en op een stabiele ondergrond neerzetten.



- ③ Attentie! Slipgevaar bij natte oppervlakte.



- ④ Reiniging en onderhoud: Enkel met een enigszins vochtig lapje reinigen. Geen oplossings- of schuurmiddelen gebruiken en de weegschaal niet onder water houden.

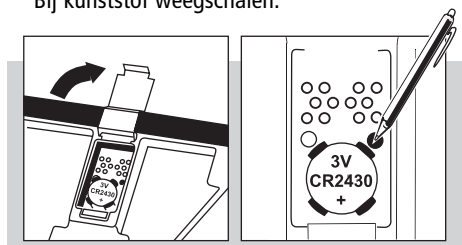


- ⑤ Mogelijkheid der nationale omstelling van kg/cm op lb/in of st/in (enkel bij weegschalen voor Engelstalige landen).

Bij glazen weegschalen:

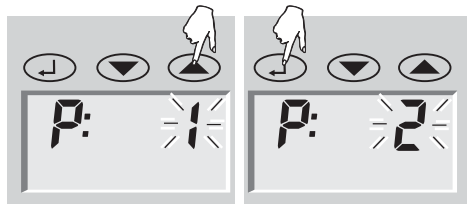


Bij kunststof weegschalen:

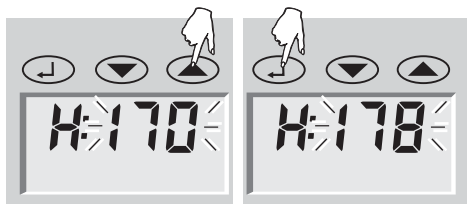


Gegevensinvoer

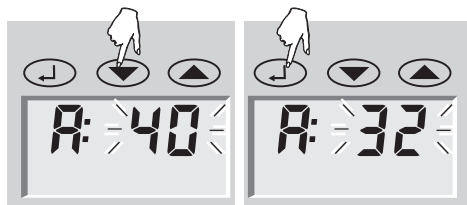
- ① De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
- ② De gegevensinvoer starten (↵).
- ③ Geheugenplaats (P1 ... P4/8) kiezen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



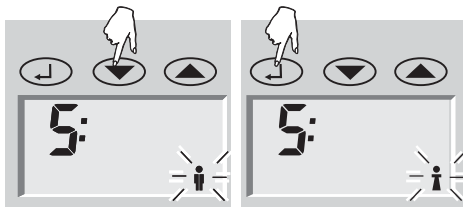
- ④ Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



- ④ Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



- ⑥ Geslacht kiezen (▼ = ♂ mannelijk of ▲ = ♀ vrouwelijk) ...



... en 3 sec. lang bevestigen (↵) tot 0.0 in de display verschijnt.

Dan onmiddellijk de weegschaal op de grond plaatsen en blootsvoet betreden. De eerste meting is onontbeerlijk om de gegevens op te slaan en voor de latere automatische personenherkenning.

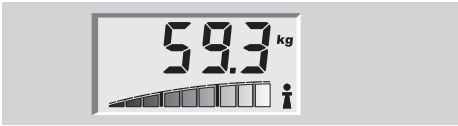
Opmerking

De weegschaal beschikt over een energiespaarmodus, en schakelt na ongeveer 1 minuut automatisch uit wanneer geen toets ingedrukt wordt.

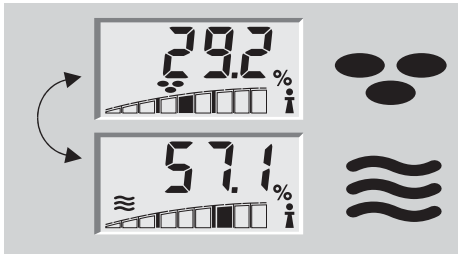
Lichaamsanalyse

**Analyse enkel blootsvoet mogelijk.
De persoonlijke gegevens moeten van tevoren ingevoerd zijn (S.37).**

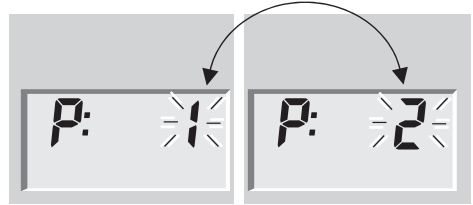
- ① De weegschaal betreden.
Nu volgt de aanduiding van het gewicht – en zolang de analyse duurt (25-30 sec.) – een lopende streepgrafiek.
Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.



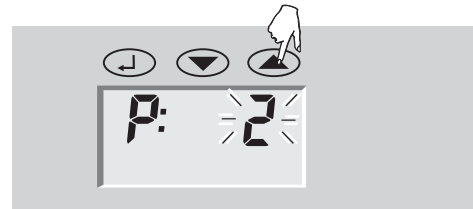
- ② Na de automatische personenherkenning wordt afwisselend het lichaamsvetpercentage (☹) en het lichaamswaterpercentage (≡).
Interpretatie van de meetwaarden (pagina 40).



- ③ De weegschaal verlaten. Na de weergave van de geheugenplaats schakelt de weegschaal automatisch uit.



- Zeer zelden is een automatische toewijzing van het resultaat van de analyse niet mogelijk.
■ Dan geeft de weegschaal wisselend de geheugenplaatsen van de personen aan die het kortst bij het resultaat van de analyse liggen.



Omdat de meting voltooid is kunt u de weegschaal verlaten en uw persoonlijke geheugenplaats met de zich daarboven bevindende toets bevestigen. Dan worden lichaamsvet-, lichaamswater- en spierenpercentage aangegeven.

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

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:

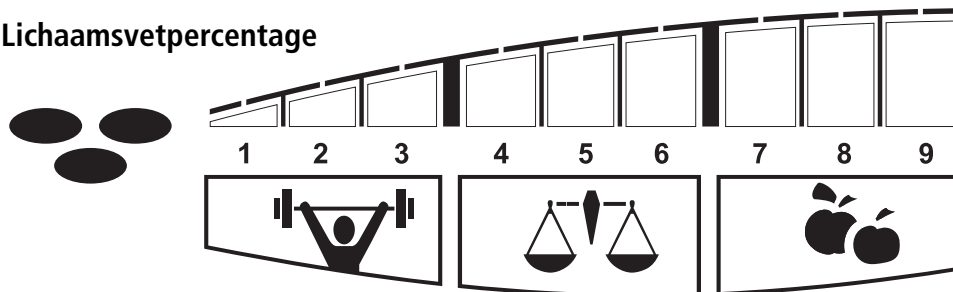
- ▶ Personen met koorts, oedeem-symptomen of osteoporose
- ▶ Personen in dialysebehandeling
- ▶ Personen, die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen
- ▶ Zwangere vrouwen
- ▶ Sportmensen, die meer dan 10 uur per week intensief trainen en een rustpols beneden 60/min hebben
- ▶ Topsporters en bodybuilders
- ▶ Jongeren onder 17 jaar.

Gezondheidsexperts raden de volgende % aan

Mannen 						Vrouwen 				
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaams water	Lichaamsvet				Lichaams water
	weinig	normaal	veel	zeer veel	normaal	weinig	normaal	veel	zeer veel	normaal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individuele aanbeveling

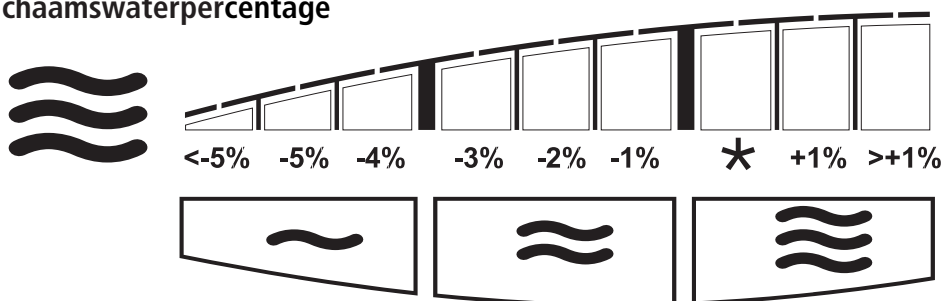
Lichaamsvetpercentage



	≡	≈ ~
	Doelgerichte opbouwtraining voor de spieren aanbevolen	Doelgerichte opbouwtraining van de spieren aanbevolen – let erop dat u voldoende hoeveelheid vloeistof drinkt
	Alles in orde Vet-/spierenpercentage en gewicht in evenwicht	Lichaamspercentage en gewicht zijn O.K., maar u drinkt te weinig
	Voedingsgewoonten veranderen	Doelgerichte opbouwtraining van de spieren aanbevolen – let erop dat u voldoende hoeveelheid vloeistof drinkt

- 1 Spierenpercentage zeer laag – gewicht zeer laag
- 2 Spierenpercentage zeer laag – gewicht laag
- 3 Spierenpercentage laag – gewicht O.K.
- 4 Sportief slank
- 5 **Ideaal**
- 6 Sportief gespierd
- 7 Vetpercentage hoog – gewicht O.K.
- 8 Vetpercentage zeer hoog – gewicht hoog
- 9 Vetaandeel zeer hoog – gewicht zeer hoog

Lichaamswaterpercentage



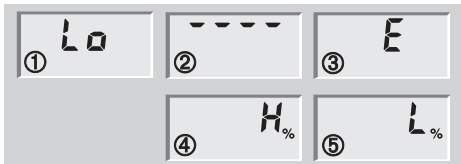
* normaal

Datos Técnicos

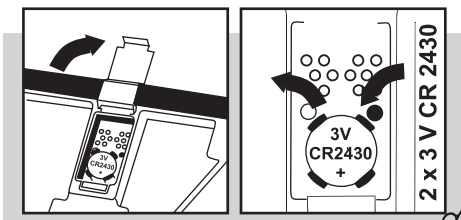
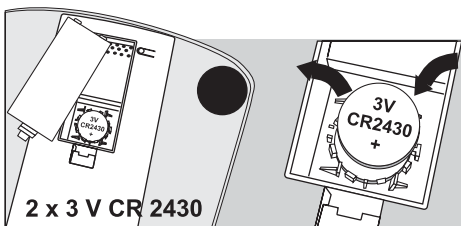
- ▶ Capacidad de carga x División = Máx 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de agua corporal: 0,1%
- ▶ Tamaño corporal: 100-250 cm
- ▶ Edad: 10-99 años
- ▶ 4/8 personales geheugenplaatsen
- ▶ Visualización LCD de gran tamaño
- ▶ Corriente de medición: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Consumo de batería: 2 x 3V CR 2430
Baterías incluidas en el volumen de entrega.

Avisos

- ① Baterías usadas
 - ② Sobrecarga: Desde 150 kg.
 - ③ Resultado de análisis no posible-revisar la programación personal
 - ④ Mal contacto de los piest:
- + Limpiar la balanza o los pies o **tener cuidado de tener suficiente humedad dérmica.**
- ⑤ **Piel demasiado seca** – humedecer los pies o realizar la medición preferentemente después de un baño o ducha.



Cambio de baterías



Garantie

SOEHNLE garandeert gedurende **3 jaar** vanaf de aankoopdatum het kostenloze opheffen van materiaal- en fabricagefouten door reparatie of uitwisselen. U gelieve de kwitantie en het garantiebewijs goed te bewaren. In geval van garantie aub de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.

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

Opmerking: Onder extreme elektromagnetische invloeden, bijvoorbeeld bij gebruik van een mobilofoon in de onmiddellijke nabijheid van het apparaat kan een beïnvloeding van de afgelezen waarde worden veroorzaakt.

Na het einde van de storende invloed is het product weer voor het beoogde doel te gebruiken, eventueel moet het opnieuw worden ingeschakeld.

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



Pb = bevat lood

Cd = bevat cadmium

Hg = bevat kwik

Garantiebewijs

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

Afzender _____

Reden van de klacht _____

Con Body Balance hace Ud. una aportación decisiva a su salud. La báscula electrónica con análisis corporal tiene las siguientes funciones.

- ▶ La báscula Body Balance averigua por medio de sus datos personales y con la ayuda de expertos en salud y composición corporal, su estado ideal en lo que se refiere a grasa corporal, agua corporal y peso.
- ▶ Valoración individual de los resultados del análisis con recomendaciones personales (ver pág. 48)
- ▶ Almacenamiento de 4/8 personas con reconocimiento automático de las mismas.

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.

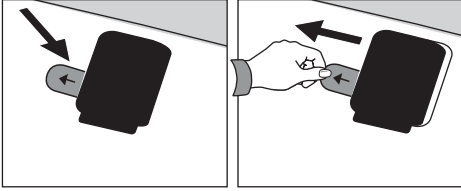
SOEHNLE no asume la responsabilidad por daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni por exigencias de terceros.

- ▶ 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.)**

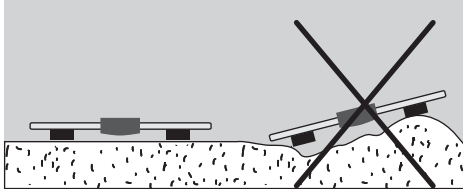


Preparación

- ① Retirar las cintas de seguridad de la batería.



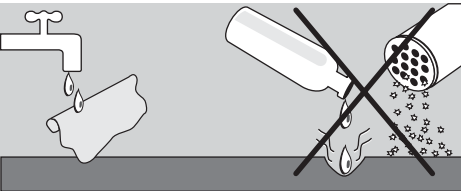
- ② Para todas las mediciones colocar la báscula en posición llana y sobre un suelo estable.



- ③ Atención! Peligro de resbalamiento con superficies húmedas.

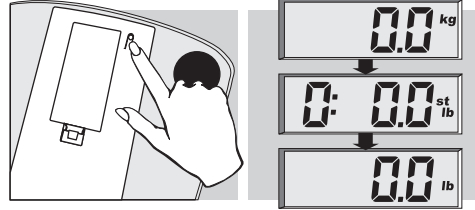


- ④ Limpieza y cuidado: limpiar únicamente con un paño ligeramente húmedo. No utilizar disolventes o abrasivos y no sumergir la báscula en agua.

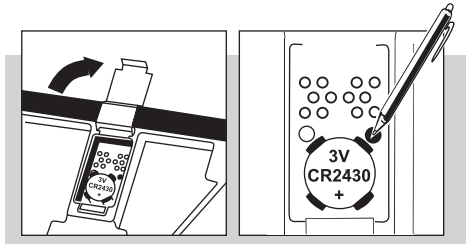


- ⑤ Posibilidad de ajustar las medidas propias del país, de kg/cm a lb/in (sólo con básculas dentro del espacio anglófono)

Con básculas de cristal:

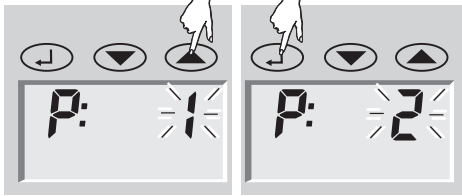


Con básculas de plástico:

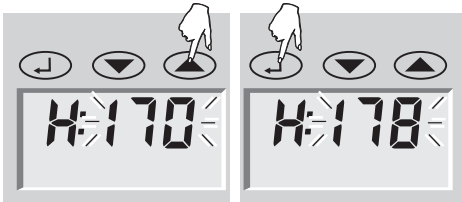


Entrada de datos

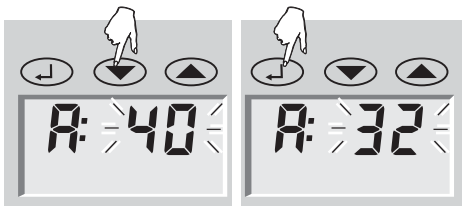
- ① Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
- ② Iniciar la entrada de datos (↵).
- ③ Espacio de almacenamiento (P1 ... P4/8) . Elegir menos (▼= minus, ▲= plus) y confirmar (↵).



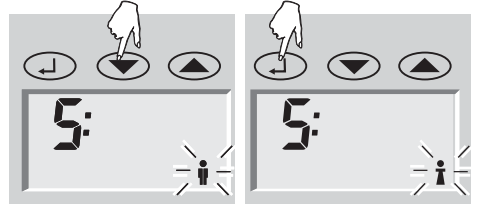
- ④ Ajustar el tamaño del cuerpo (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (↵).



- ⑤ Ajustar la edad (▼= menos, ▲ = más) y confirmar (↵).



- ⑥ Elegir sexo (▼ = ♂ masculino o ▲ = ♀ femenino ...)



...y confirmar durante 3 segundos (↵) hasta que aparezca 0.0 en la pantalla.

Luego, colocar enseguida la báscula en el suelo y subir a ella des calzo.
La primera medición es imprescindible para el almacenamiento de datos y el reconocimiento automático posterior de la persona.

Indicación

La báscula dispone de un modo de ahorro de energía, se desconecta sólo después de aprox 1 minuto sin necesidad de utilizar las teclas.

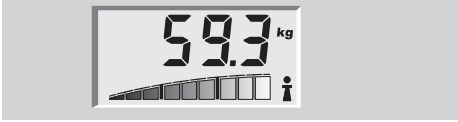
Análisis corporal

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

① Subir a la báscula.

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

Quédese quieto tranquilamente hasta el final de los análisis.

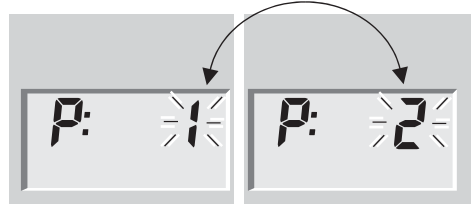


② Tras un reconocimiento automático de la persona sigue enseguida una muestra cambiante de las porciones de grasa del cuerpo (☹) y de las porciones de agua (≡).

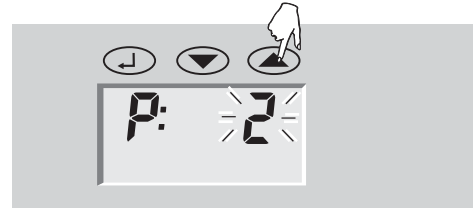
Interpretación de los valores medidos (pag. 48)



③ Abandonar la báscula. Después de mostrar el espacio de almacenamiento la báscula se desconecta automáticamente



! En casos raros no se puede realizar una asignación automática de los resultados del análisis. Entonces, la báscula muestra de modo alternativo el espacio de almacenamiento de las personas que están más próximas al resultado del análisis.



Dado que la medición ha terminado puede Ud abandonar la báscula y confirmar su espacio personal de almacenamiento con la tecla correspondiente. A continuación se mostrarán las porciones de grasa corporal, las porciones de agua y de músculo.

! **Por favor, tenga cuidado de que al subir a la báscula con calzado o medias sólo se realice una medición de peso y no un análisis corporal!**

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:

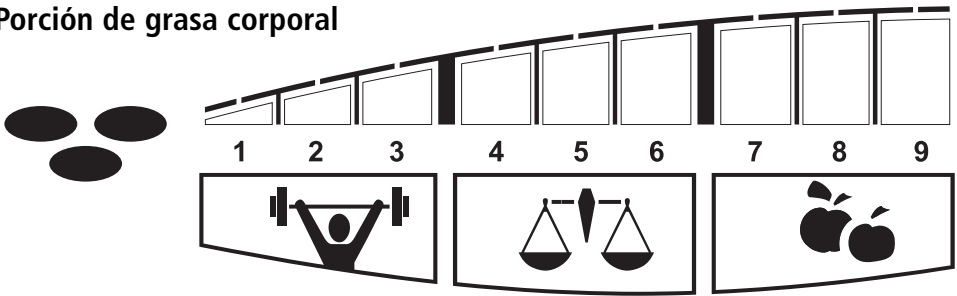
- ▶ personas con fiebre, síntomas de edema u osteoporosis
- ▶ personas en tratamiento de diálisis
- ▶ personas que ingieren medicinas cardiovasculares
- ▶ mujeres embarazadas
- ▶ deportistas que realizan más de 10 horas intensivas a la semana y tienen un pulso en reposo por debajo de 60/min.
- ▶ Deportistas de competición y culturistas
- ▶ jóvenes menores de 17 años

Expertos en salud recomiendan las siguientes porciones de grasa y agua corporal en %.

Hombres 					Mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal	Grasa corporal				Agua corporal
	poco	normal	mucho	muchísimo	normal	poco	normal	mucho	muchísimo	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Recomendación individual

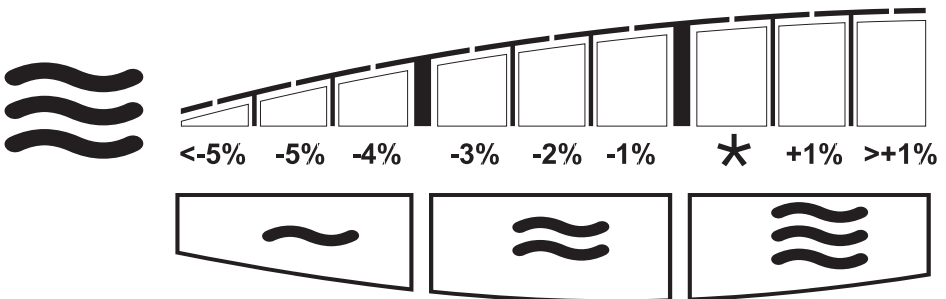
Porción de grasa corporal



	entrenamiento personal de formación muscular recomendado	entrenamiento personal de formación muscular recomendado – tenga cuidado de tomar suficiente líquido.
	Todo en orden Porción de grasa/músculo equilibrados	la porción de grasa y el peso están correctos, pero bebe Ud demasiado poco
	Cambiar la alimentación	cambio de alimentación recomendado – tenga cuidado de tomar suficiente líquido.

- 1 Porción de músculo muy baja – peso muy bajo
- 2 Porción de músculo muy baja – peso bajo
- 3 Porción de músculo baja – peso O.K.
- 4 delgadez atlética
- 5 **ideal**
- 6 musculatura atlética
- 7 Porción de grasa alta – peso O.K.
- 8 Porción de grasa muy alta – peso alto.
- 9 Porción de grasa muy alta – peso muy alto.

Porción de agua corporal



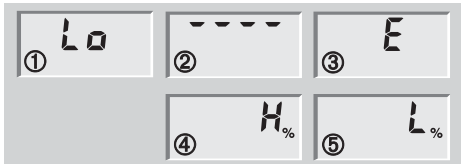
* normal

Datos Técnicos

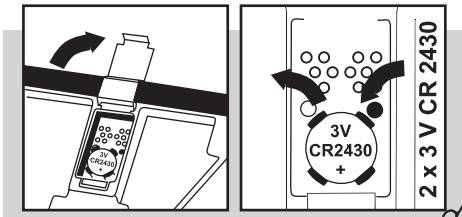
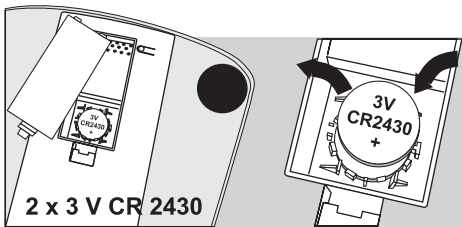
- ▶ Capacidad de carga x División = Máx 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de agua corporal: 0,1%
- ▶ Tamaño corporal: 100-250 cm
- ▶ Edad: 10-99 años
- ▶ 4/8 lugares específicos de almacenamiento personales
- ▶ Visualización LCD de gran tamaño
- ▶ Corriente de medición: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Consumo de batería: 2 x 3V CR 2430
Baterías incluidas en el volumen de entrega.

Avisos

- ① Baterías usadas
 - ② Sobrecarga: Desde 150 kg.
 - ③ Resultado de análisis no posible-revisar la programación personal
 - ④ Mal contacto de los piest:
- + Limpiar la balanza o los pies o **tener cuidado de tener suficiente humedad dérmica.**
- ⑤ **Piel demasiado seca** – humedecer los pies o realizar la medición preferentemente después de un baño o ducha.



Cambio de baterías



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

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

Indicación: Con influencias electromagnéticas extremas, por ej al utilizar un aparato de radio en cercanía directa al aparato, se puede causar una influencia sobre el valor indicado. Tras finalizar la influencia del factor parásito el producto puede volver a utilizarse de forma adecuada, y si es necesario se debe conectar de nuevo.

Desecho 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

Documento de garantía

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

Remitente _____

Motivo de reclamación _____

Com a Body Balance presta um contributo importante à sua saúde. Esta balança electrónica de análise corporal possui as seguintes funções:

- ▶ A Body Balance determina, através dos seus dados pessoais e do aconselhamento de especialistas de saúde e de composição corporal, o seu **estado ideal relativamente a gordura corporal, água corporal e peso.**
- ▶ Avaliação individual do resultado da análise com recomendação pessoal (ver página 56)
- ▶ Memória para 4/8 pessoas com reconhecimento automático do utilizador

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.

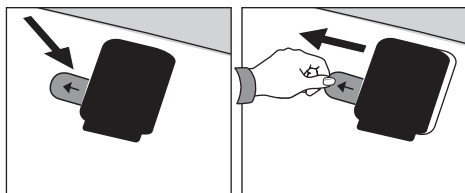
A SOEHNLE não se responsabiliza por danos ou perdas resultantes da utilização da Body Balance, nem de exigências por parte de terceiros.

- ▶ 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.)**

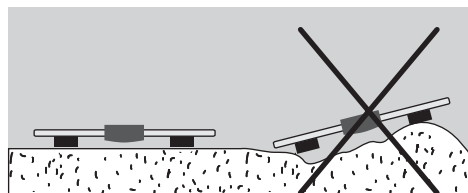


Preparação

- ① Retirar a patilha de segurança das pilhas.



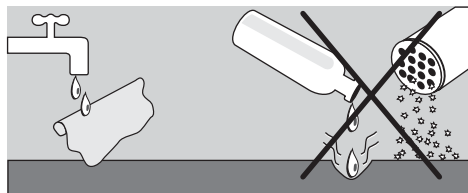
- ② Para todas as medições coloque a balança numa superfície firme e plana.



- ③ Cuidado! Perigo de queda quando molhado.



- ④ Limpeza e manutenção: Limpe apenas com um pano húmido. Não utilizar diluentes ou produtos abrasivos e não submergir a balança em água.

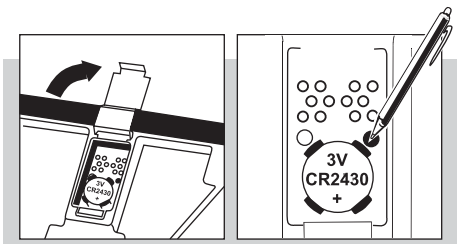


- ⑤ Possibilidade de alteração das unidades de medida de kg/cm para lb/in ou lbSt/in (apenas as balanças para o espaço anglófono).

Balanças de Vidro:

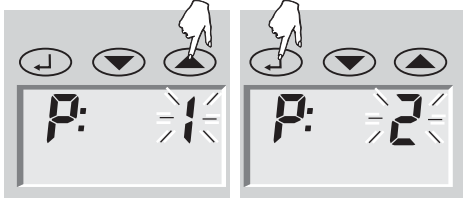


Balanças de plástico:

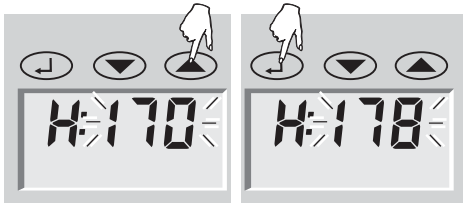


Introdução de dados

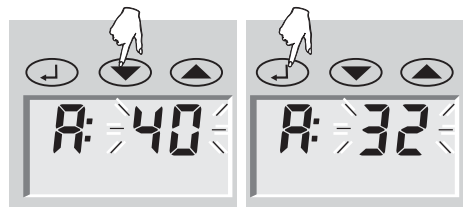
- ① Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
- ② Iniciar a introdução de dados (↔).
- ③ Local de gravação (P1 ... P4/8) seleccionar (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↔).



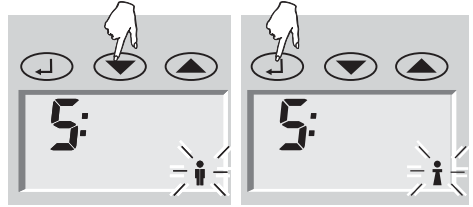
- ④ Introduzir a altura corporal (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↔).



- ⑤ Introduzir a idade (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↔).



- ⑥ Seleccionar o sexo (▼ = ♀ masculino ou ▲ = ♂ feminino) ...



... e confirmar durante 3 sec. (↔) até o mostrador indicar 0.0.

Pôr a balança imediatamente no chão e colocar-se sobre ela descalço.

A primeira medição é indispensável para o armazenamento dos dados e posterior reconhecimento do utilizador.

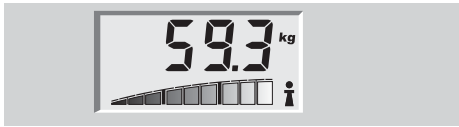
Aviso

A balança dispõe de um modo de poupança de energia, desliga-se automaticamente após 1 minuto.

Análise corporal

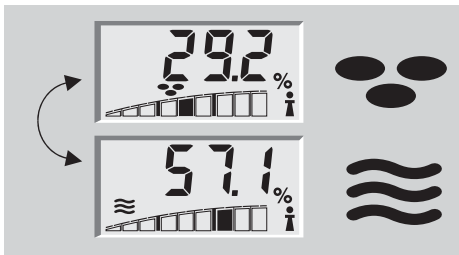
Análises apenas são possíveis se descalço. Os dados pessoais têm que ser previamente introduzidos (pág.53).

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

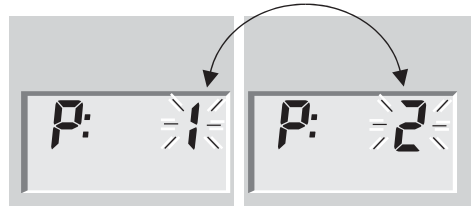


- Após reconhecimento automático do utilizador aparece logo um indicação intermitente da percentagem de gordura corporal (☹) e de percentagem de água corporal (≡).

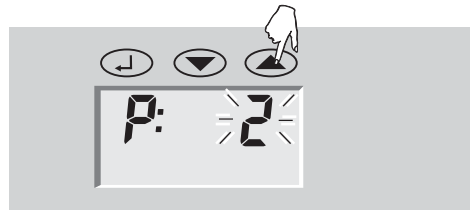
Interpretação dos valores apurados (pág. 56)



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



Em casos excepcionais não é possível fazer uma atribuição automática dos resultados da análise. Neste caso a balança indica alternadamente os locais de gravação dos utilizadores, que mais se aproximam do resultado.



Visto a medição já estar terminada pode sair da balança e confirmar o seu local de gravação com a tecla. Depois são indicadas as percentagens de gordura corporal, água corporal e músculo.

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

Factores que influenciam os resultados

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

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

Podem ainda influenciar o nível de água:



- ▶ Após um banho pode ser indicada uma percentagem reduzida de gordura corporal e uma percentagem elevada de água corporal.
- ▶ Após uma refeição a indicação pode ser mais elevada.
- ▶ Nas mulheres registam-se variações devido ao seu ciclo.

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

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:

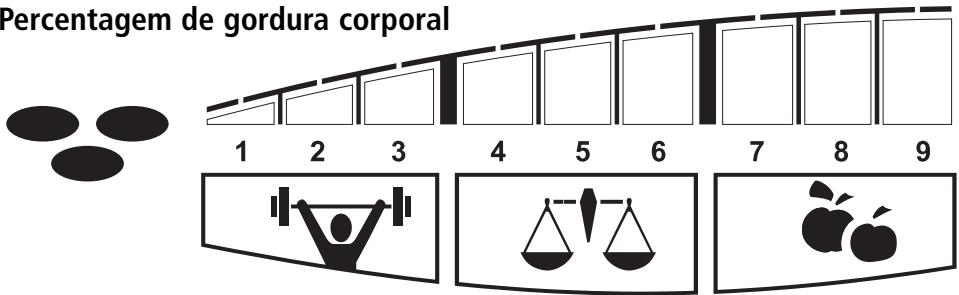
- ▶ Pessoas com febre, sintomas de Ódem ou osteoporose
- ▶ Pessoas sujeitas a hemodiálise
- ▶ Pessoas que tomam medicação cardiovascular
- ▶ Mulheres grávidas
- ▶ Desportistas que praticam mais de 10 horas de treino intensivo por semana, e que possuem uma pulsação em repouso inferior a 60/min
- ▶ Desportistas de alta competição e Body Builders.
- ▶ Adolescentes com menos de 17 anos.

Os especialistas de saúde recomendam as seguintes percentagens

Homens 						Mulheres 				
Idade	Gordura corporal				Água corporal	Gordura corporal				Água corporal
	baixo	normal	elevado	muito elevado	normal	baixo	normal	elevado	muito elevado	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Aconselhamento individual

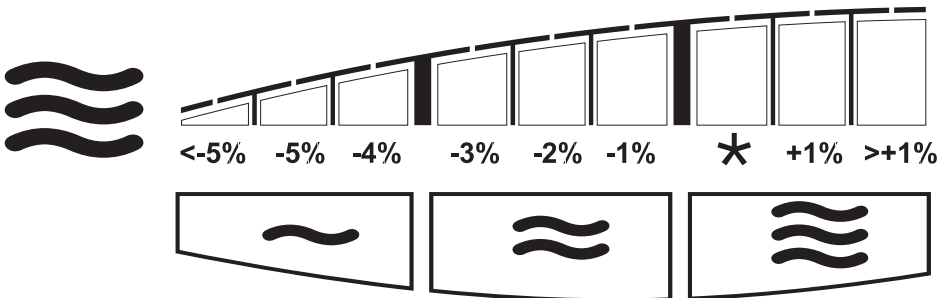
Percentagem de gordura corporal



	≡	≈ ~
	É aconselhável um treino específico de aumento de músculo	É aconselhável um treino específico de aumento de massa muscular – tenha atenção à ingestão suficiente
	Tudo em ordem Percentagem de gordura/músculo e peso em consonância	A percentagem de gordura corporal e o peso estão bem, mas ingere poucos líquidos
	Alterar alimentação	Aconselha-se a alteração da alimentação – tenha atenção à ingestão suficiente de água.

- 1 Percentagem de músculo muito baixa – peso muito baixo
- 2 Percentagem de músculo muito baixa – peso baixo
- 3 Percentagem de músculo baixa – peso O.K.
- 4 Atleticamente magro
- 5 **Ideal**
- 6 Atleticamente musculado
- 7 Percentagem de gordura elevada – Peso O.K.
- 8 Percentagem de gordura elevada – Peso elevado
- 9 Percentagem de gordura muito elevada – Peso muito elevado

Percentagem de água corporal



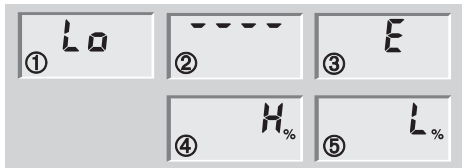
* normal

Dados Técnicos

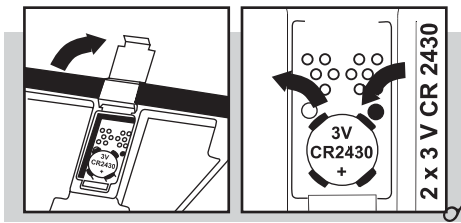
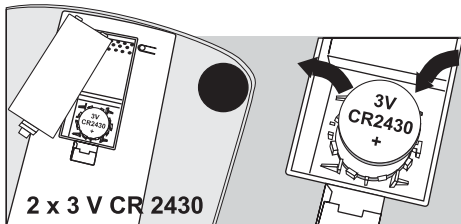
- ▶ Capacidade x Divisão = Max. 150 kg x 100 g
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de gordura corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de água corporal: 0,1%
- ▶ Altura: 100-250 cm
- ▶ Idade: 10-99 anos
- ▶ Memória para 4/8 pessoas
- ▶ Indicador LCD grande
- ▶ Corrente de medição: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Pilhas: 2 x 3 V CR 2430
- ▶ Pilhas incluídas.

Avisos

- ① Pilhas gastas.
 - ② Excesso de carga: Desde 150 kg.
 - ③ Resultado de análise pouco plausível - verificar programação pessoal.
 - ④ Mau contacto dos pés:
- + Limpar a balança ou os pés ou **ter em atenção se existe humidade da pele suficiente.**
- ⑤ No caso de **pele demasiado seca** – humedecer os pés ou efectuar a medição após o banho.



Troca de pilhas



Garantia

SOEHNLE garante durante **3 anos**, a partir da data de compra a reparação gratuita de deficiências decorrentes de falhas de material ou fabrico ou a substituição do produto. Conserve o comprovativo da compra e o talão da garantia. No caso de reclamar a garantia entregue a balança com o talão da garantia ao seu vendedor.

Este aparelho está de acordo com a directiva UE - 89/336/CEE.

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

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

Eliminação 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

Talão da garantia

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

Remetente _____

Motivo da reclamação _____

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

- ▶ Body Balance Body Balance upplyser dig med hjälp av dina personliga data och råd från hälso- och kroppspositionsexperter **om ditt idealtillstånd beträffande andelarna fett och vatten i din kropp liksom din vikt.**
- ▶ Individuell utvärdering av analysresultatet med personlig rekommendation (Se sida n 64)
- ▶ 4/8 personminnen som känner igen personen automatiskt.

Viktiga upplysningar

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

Rekommendationer för gymnastikprogram eller bantningskurer på basis av de uträknade värdena bör ges av läkare eller någon annan med lämplig utbildning. Försök inte använda dessa data för att göra en egen analys.

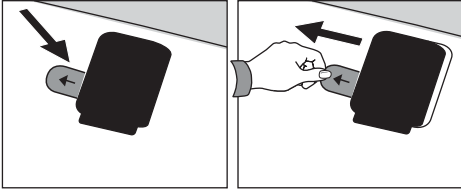
SOEHNLE ansvarar inte för skador eller förluster som orsakas av Body Balance Adria eller för fordringar från tredje man.

- ▶ 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).**

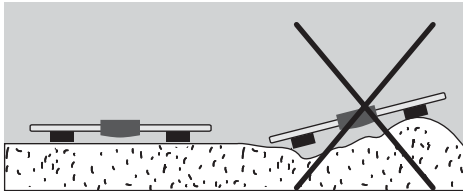


Förberedelse

- ① Avlägsna batteriets säkerhetsremsa.



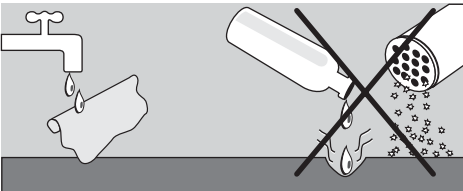
- ② Vid alla mätningar ska vågen stå på jämnt och fast underlag.



- ③ Varning! Risk att halka på våta ytor.

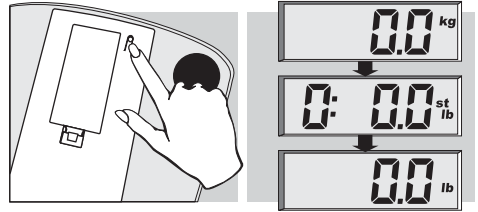


- ④ Rengöring och skötsel: Rengör endast med lätt fuktad trasa. Använd inga lösnings- eller rengöringsmedel och doppa inte vågen i vatten.

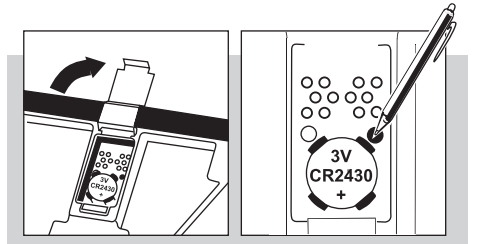


- ⑤ Kan ställas om till andra vikthenheter. Från kg/cm till lb/in eller St/in (Endast vågar avsedda för engelskspråkiga länder).

På glasvågar:



På plastvågar:

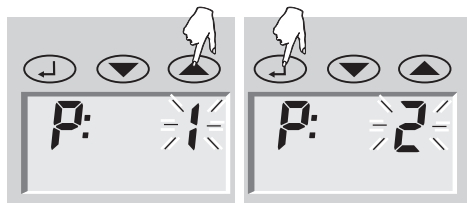


Inskrivning av data

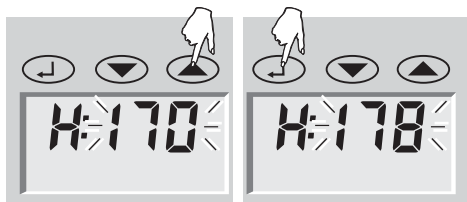
① Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.

② Börja knappa in data (↵).

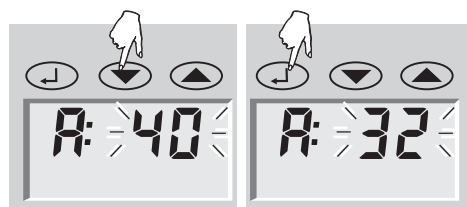
③ Välj minne (P1 ... P4/8)
(▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).



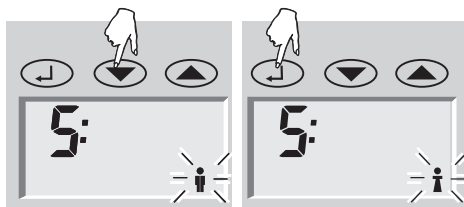
④ Ställ in kroppslängd (▼ = minus, ▲ = plus)
och bekräfta (↵).



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



⑥ Välj kön (▼ = ♀ man eller ▲ = ♂ kvinna) ...



... och tryck på bekräfta i 3 sekunder (↵) tills
displayen visar 0.0.

Ställ sedan genast ner vågen på golvet och
ställ dig på den barfota.

Den första mätningen är absolut nödvändig
för att spara data och för att vågen ska
känna igen dig automatiskt.

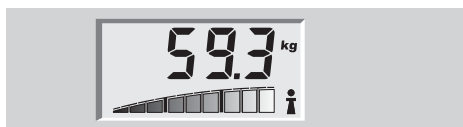
Observera:

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

Kroppsanalys

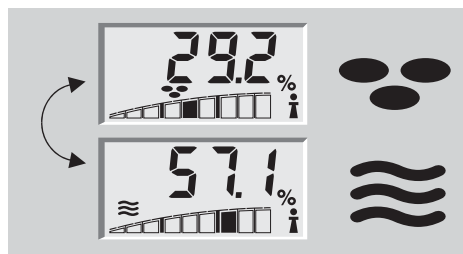
Analyserna kan bara utföras barfota. Dina personliga data måste först ha knappats in (S.62).

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

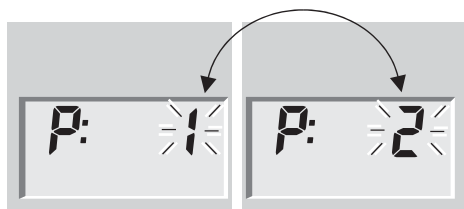


- Så snart vågen har känt igen dig visar den omväxlande kroppsfettandel (☹) och Kroppsvattenandel (≡).

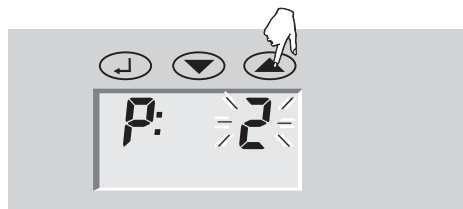
Tolkning av mätvärdena (Sidan 64).



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



! I sällsynta fall är det inte möjligt för vågen att känna igen vilken person det gäller. Då visar vågen omväxlande minnet för de personer som mest motsvarar analysresultatet.



Så snart mätningen är klar, kan man stiga av vågen och spara sitt personliga minne med den knapp som ligger över det. Sedan visas andelarna kroppsfett, kroppsvatten och muskler.

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

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:

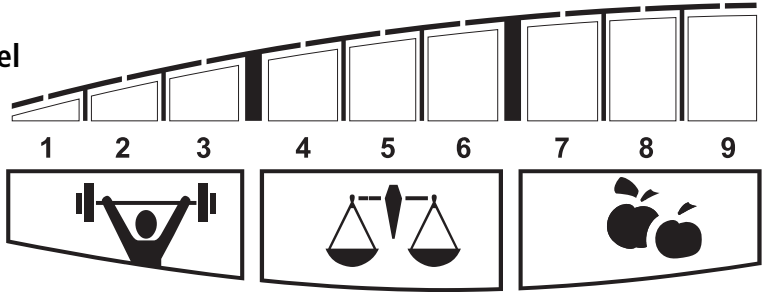
- ▶ personer med feber, ödemsymptom eller osteoporos (benskörhet)
- ▶ personer som genomgår dialysbehandling
- ▶ personer som tar medicin mot kardiovaskulära sjukdomar
- ▶ gravida kvinnor
- ▶ idrottsmän som tränar mer än 10 timmar intensivt i veckan och har en vilopuls under 60.
- ▶ elitidrottare och kroppsbyggare
- ▶ ungdomar under 17 år.

Hälsoexperter rekommenderar följande proportioner mellan fett och vatten i kroppen i %

Män 					Kvinnor 					
Ålder	Kroppsfett				Kroppsvatten	Kroppsfett				Kroppsvatten
	lite	normal	mycket	väldigt mycket		lite	normal	mycket	väldigt mycket	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individuell rekommendation

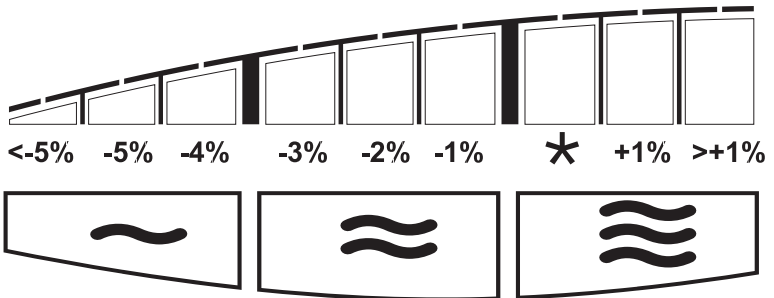
Kropps fettandel



	Målmedveten muskelträning rekommenderas	Målmedveten träning för att bygga upp muskulaturen rekommenderas – Tänk på att få i dig tillräckligt mycket vätska
	Allt är som det ska Fett/muskelförhållande och vikt är i balans	Andelen fett liksom vikten är bra men du dricker för lite
	Du bör ändra dina kostvanor	En förändring av kosten rekommenderas – Tänk på att få i dig tillräckligt mycket vätska

- 1 Andelen muskler mycket låg – Vikten mycket låg
- 2 Andelen muskler mycket låg – Vikten låg
- 3 Muskelandelen låg – Vikten bra
- 4 Sportigt slank
- 5 **Idealisk**
- 6 Sportigt muskulös
- 7 Fettandelen hög – Vikten bra
- 8 Fettandelen mycket hög – Vikten hög
- 9 Fettandelen mycket hög – Vikten mycket hög

Kroppsvattenandel



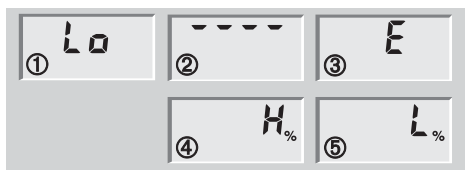
* normal

Tekniske data

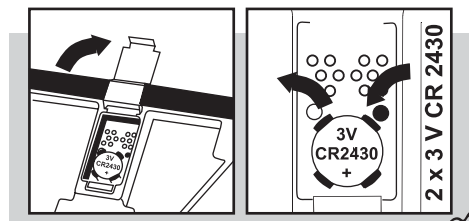
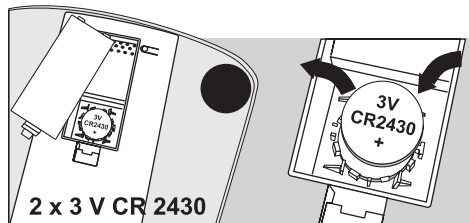
- ▶ Bæreevne x deling = max 150 kg x 100 g
- ▶ Displayopløsning: Fedtprocent: 0,1%
- ▶ Displayopløsning: Vandprocent: 0,1%
- ▶ Kropsstørrelse: 100-250 cm
- ▶ Alder: 10-99 år
- ▶ 4/8 personspecifika minnen
- ▶ Stort LCD-display
- ▶ Målestrøm: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Påkrævede batterier: 2 x 3V CR 2430
Batterier er indbefattet.

Meddelelser

- ① Batterier flade.
 - ② Overbelastning: Fra og med 150 kg.
 - ③ Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.
 - ④ Dårlig fodkontakt:
- + Vask vægten eller fødderne, eller **sørg for, at huden er tilstrækkelig fugtig**.
- ⑤ Er **huden for tør** – fugt fødderne, eller foretag målingen, efter at du har været i bad.



Skift af batteri



Garanti

SOEHNLE garanterer under **3 år** från inköpsdatum kostnadsfritt åtgärdande i form av byte eller reparation av brister som beror på material- eller tillverkningsfel. Var noga med att spara köpehandlingar och garantiremsa på säkert ställe. I garantifall ska vågen tillsammans med garantiremsan och köpehandlingen lämnas till inköpsstället.

Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje 89/336/EWG.

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

Avfallshandtering av batteriet: Batterier får inte slängas i hushållssoptorna. 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

Garantisedel

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

Avsändare _____

Orsak till reklamationen _____



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

- ▶ Body Balance beregner din **fedt- og vandprocent samt vægt på grundlag af dine personlige data.**
- ▶ Individuel tolkning af analyseresultatet med personlig anbefaling (se side 92)
- ▶ Med hukommelse til 4/8 personer med automatisk persongenkendelse

Vigtige anvisninger

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 slankekur 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.

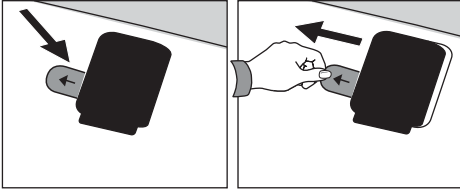
SOEHNLE fraskriver sig ethvert ansvar for skader eller andre tab, som måtte følge af brugen af Body Balance – dette gælder også krav fra tredjepart.

- ▶ 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.)**

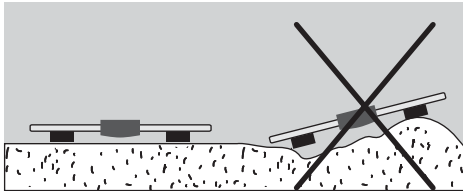


Klargøring

- ① Fjern batteri-sikkerhedsstrimlen.



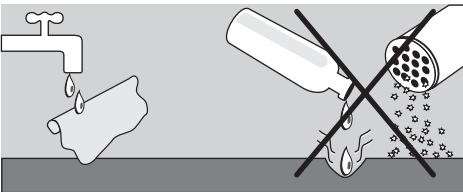
- ② Vægten skal stå plant og på et fast underlag under målingen.



- ③ Giv agt! Fare for at glide på våd overflade.

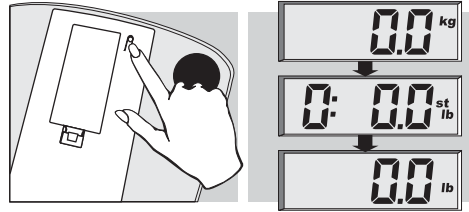


- ④ Rengøring og pleje: Til rengøring må kun bruges en let fugtig klud. Undgå brug af opløsningsmidler eller skurende midler, og dyp ikke vægten i vand.

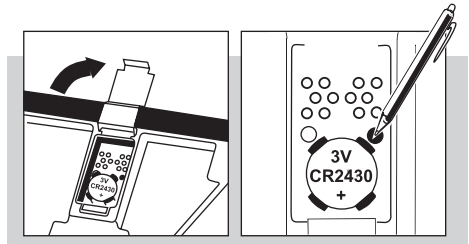


- ⑤ Mulighed for omstilling fra kg/cm til lb/in eller st/in, alt efter forholdene i det enkelte land (gælder kun vægte i engelsksprogede lande).

Ved glasvægte:



Ved kunststofvægte:

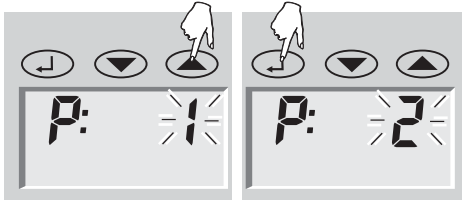


Indlæsning af data

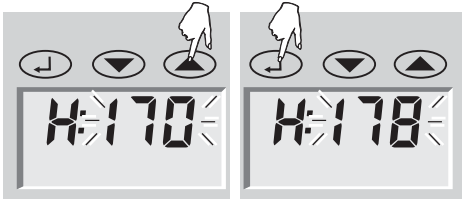
① Stil vægten på et bord for at indstille den.

② Start indlæsning af data (↔).

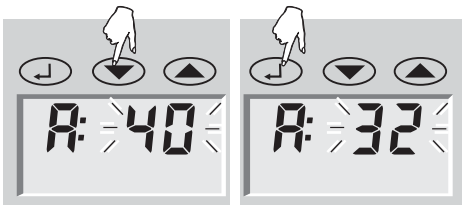
③ Vælg (P1 ... P4/8) lageradresse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↔).




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

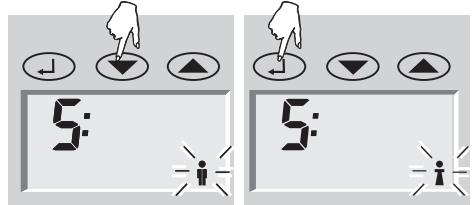


⑤ Indstil alder (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↔).



⑥ Vælg køn (▼ =  mand eller ▲ =  kvinde)

...



... og bekræft i 3 sek. (↔) indtil 0.0 vises på displayet.

Stil herefter straks vægten på gulvet, og træd op på den med bare fødder.

Den første måling er ubetinget nødvendig, så dataene kan lagres, og senere automatisk persongenkendelse kan finde sted.

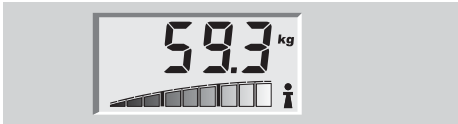
Bemærk

Vægten er udstyret med energisparemodus, som betyder, at den slukker automatisk efter 1 min. uden aktivering af tast.

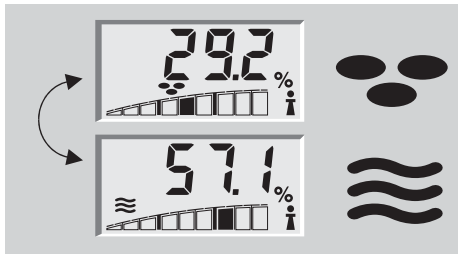
Kropsanalyse

**Analyser skal foretages barfodet.
Personlige data skal være indlæst (s. 69).**

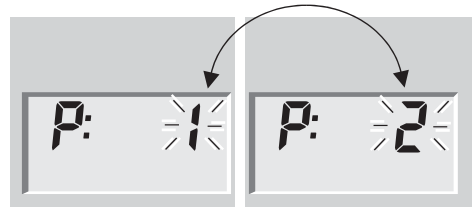
- ① Træd op på vægten.
Kropsvægt vises samt – så længe analysen varer (20-30 sek.) – en søjlevisning.
Bliv stående stille, indtil analysen er fuldført.



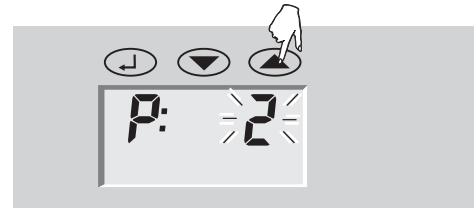
- ② Umiddelbart efter den automatiske persongenkendelse vises på displayet skiftevis fedtprocent (☹) og vandprocent (≡).
Tolkning af de målte værdier (side 72).



- ③ Træd ned fra vægten. Lageradressen vises, hvorefter vægten slukker automatisk.



! I sjældne tilfælde kan det forekomme, at analyseresultatet ikke kan tilordnes automatisk. Så viser vægten skiftevis lageradresserne på de personer, som kommer analyseresultatet nærmest.



Da målingen allerede er afsluttet, kan du forlade vægten, og bekræfte din personlige lageradresse med tasten ovenfor. Herefter vises fedtprocent, vandprocent og muskelandel.

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

Faktorer, som påvirker måleresultatet

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

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

Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:



- ▶ Efter et bad kan der vises en for lav fedtprocent og en for høj vandprocent.
- ▶ Efter et måltid kan måleværdien være højere.
- ▶ Ved kvinder optræder der cyklusbetingede udsving.

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

Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

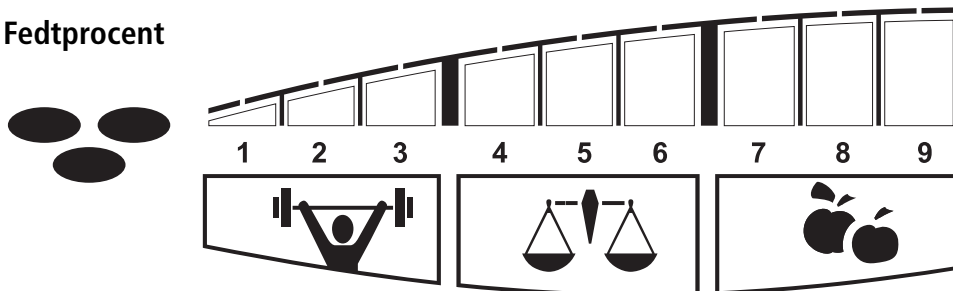
- ▶ Personer med feber, symptomer på væskeansamlinger eller knogleskørhed
- ▶ Personer i dialysebehandling
- ▶ Personen, som indtager medicin, som vedrører hjerte og blodkar
- ▶ Gravide
- ▶ Sportsudøvere, som dyrker mere end 10 timers intensiv træning om ugen og har en hvilepuls på under 60/min
- ▶ Elitesportsudøvere og bodybuildere
- ▶ Unge under 17 år.

Sundhedseksperter anbefaler følgende andele i %:

Mænd 					Kvinder 					
Alder	Kropsfedt				Kropsvand	Kropsfedt				Kropsvand
	lidt	normal	meget	ekstra meget		normal	lidt	normal	meget	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individuel anbefaling

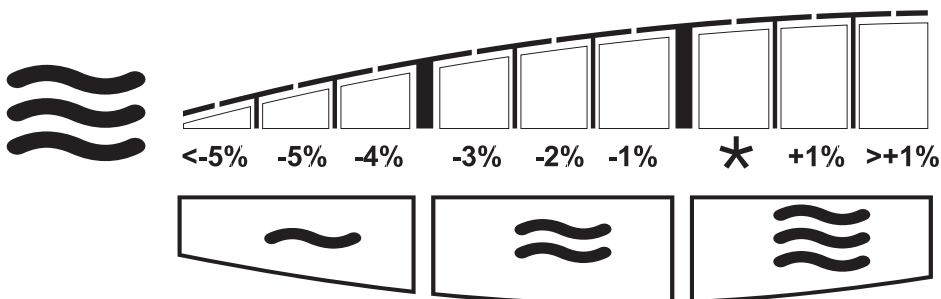
Fedtprocent



Målrettet træning til muskelopbygning anbefales	Målrettet træning til muskelopbygning anbefales – husk at indtage tilstrækkeligt med væske	Målrettet træning til muskelopbygning anbefales – husk at indtage tilstrækkeligt med væske
	Alt O.K. Fedt-/muskelandel og kropsvægt i balance	Fedtprocent og kropsvægt er i orden, men du indtager for lidt væske
	Ændr dine kostvaner	Ændring af kostvaner anbefales – husk at indtage tilstrækkeligt med væske

- 1 Muskelandel meget lav – Kropsvægt meget lav
- 2 Muskelandel meget lav – Kropsvægt lav
- 3 Muskelandel lav – Kropsvægt O.K.
- 4 Sportslig slank
- 5 **Ideal**
- 6 Sportslig muskuløs
- 7 Fedtprocent høj – Kropsvægt O.K.
- 8 Fedtprocent meget høj – Kropsvægt høj
- 9 Fedtprocent meget høj – Kropsvægt meget høj

Vandprocent



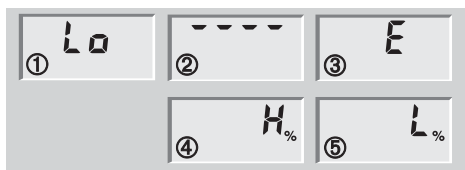
* normal

Tekniske data

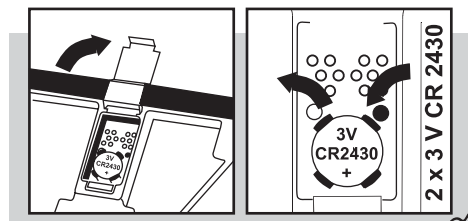
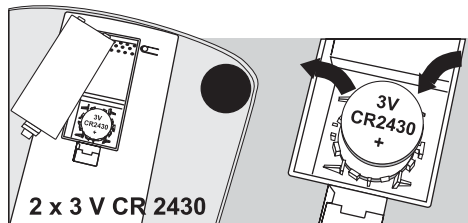
- ▶ Bæreevne x deling = max 150 kg x 100 g
- ▶ Displayopløsning: Fedtprocent: 0,1%
- ▶ Displayopløsning: Vandprocent: 0,1%
- ▶ Kropsstørrelse: 100-250 cm
- ▶ Alder: 10-99 år
- ▶ Lageradresser til 4/8 personer
- ▶ Stort LCD-display
- ▶ Målestrøm: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Påkrævede batterier: 2 x 3V CR 2430
Batterier er indbefattet.

Meddelelser

- ① Batterier flade.
 - ② Overbelastning: Fra og med 150 kg.
 - ③ Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.
 - ④ Dårlig fodkontakt:
- + Vask vægten eller fødderne, eller **sørg for, at huden er tilstrækkelig fugtig**.
- ⑤ Er **huden for tør** – fugt fødderne, eller foretag målingen, efter at du har været i bad.



Skift af batteri



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 støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv garantioplysninger og købskvittering.

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

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 afhjulpel, kan produktet anvendes igen, evt. skal vægten tændes.

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



Pb = indeholder bly

Cd = indeholder cadmium

Hg = indeholder kviksølv

Oplysninger om garanti

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

Afsender _____

Reklamations- grund _____





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

- ▶ Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveystietojen ja Body Composition -asiantuntijoiden suosituksen perusteella **ihannetilanteesi koskien kehon rasva- ja kehon nestepitoisuuden sekä painosi.**
- ▶ Analyysituloksen yksilöllinen arviointi henkilökohtaisine suosituksineen (katso sivue 80)
- ▶ 4/8-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaattinen tunnistus

Tärkeät ohjeet

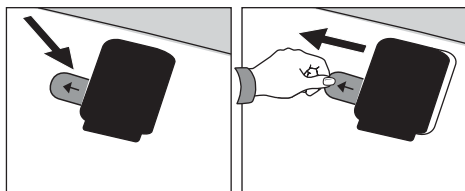
Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon tai lisäämisestä alipaino vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvottelun yhteydessä. Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suositukset liikuntaohjelmista tai laihdutusohjelmista mitattujen arvojen perusteella. 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.)**

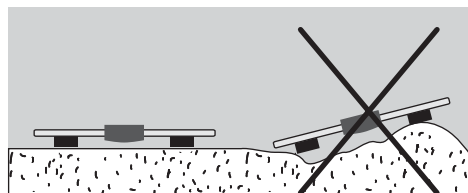


Valmistelu

- ① Poista pariston suojaliuska.



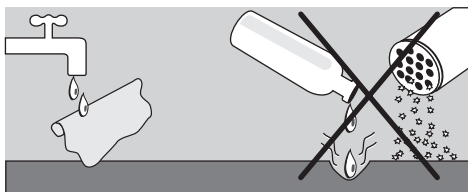
- ② Aseta vaaka kaikkia mittauksia varten tasaiselle ja kiinteälle alustalle.



- ③ Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.

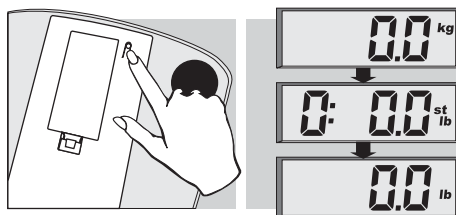


- ④ Puhdistus ja hoito: Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia eikä hankausaineita äläkä upota vaakaa veteen.

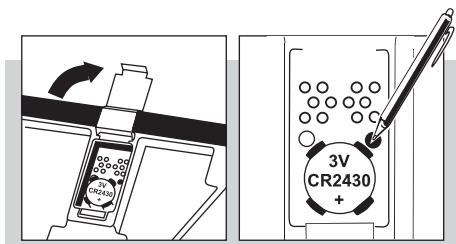


- ⑤ Mahdollisuus muuttaa maan kohtaisten arvojen mukaan yksiköt kg/cm yksiköiksi lb/in tai St/in (vain englanninkielisillä alueilla käytettäviä vaakoja varten).

Lasivaaka:

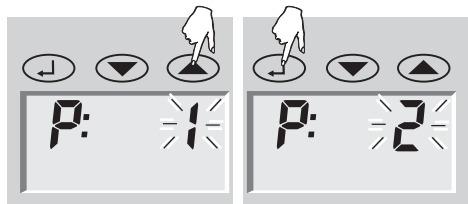


Muovivaaka:

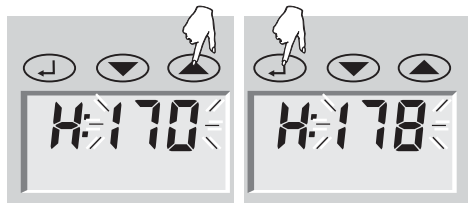


Tietosyöttö

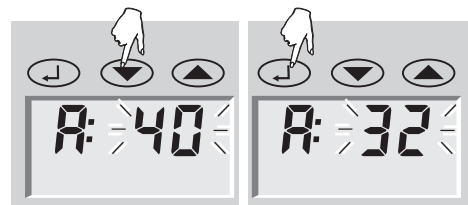
- ① Aseta vaakaa säätämistä varten pöydälle.
- ② Käynnistä tietosyöttö (←).
- ③ Valitse muistipaikka (P1 ... P4/8) (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←).




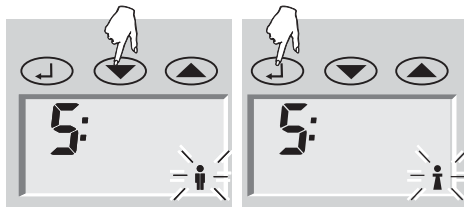
- ④ Valitse kehonkoko (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←).



- ⑤ Valitse ikä (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←).



- ⑥ Valitse sukupuoli (▼ =  mies tai ▲ =  nainen) ...



... ja vahvista 3 sekuntia (←) kunnes näyttöön ilmestyy 0.0.

Aseta vaakaa sen jälkeen lattialle ja astu vaa'alle paljain jaloin.
Tarvitaan ehdottomasti ensimmäinen mittaus tietojen tallentamista ja myöhempää henkilön automaattista tunnistamista varten.

Ohje

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



Kehonanalyysi

**Analyysi mahdollinen vain paljain jaloin.
Henkilökohtaisten tietojen on oltava syötetyt
sitä ennen (s. 77).**

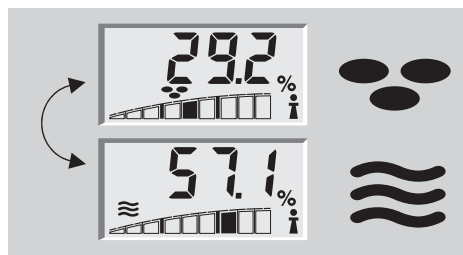
① Astu vaa'alle.

Seuraavaksi näytetään paino ja – niin kauan kuin analyysi kestää (25–30 sek.) – liikkuva palkki.
Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.

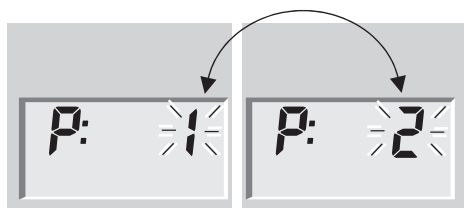


② Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa heti vuorotellen kehon rasvapitoisuuden () ja kehon nestepitoisuuden () näyttäminen.

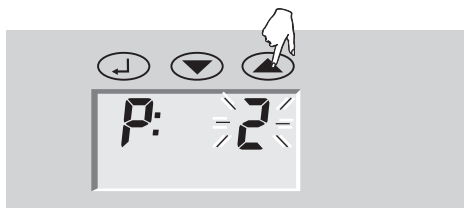
Mittausarvojen tulkinta (sivu 80).



③ Astu pois vaa'alta. Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.



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



Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi sen yläpuolella sijaitsevalla painikkeella. Silloin näytetään kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus ja lihasten osuus.

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

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 analyysituloks, on huolehdittava tasaisesti pysyvistä mittausedellytyksistä, sillä vain tällä tavalla voit tarkkailla muutoksia tarkasti pidemmällä ajanjaksolla.

Lisäksi muut tekijät voivat vaikuttaa nestetalouteen.



- ▶ Kylvyn jälkeen on mahdollista, että näytetään liian alhaista kehonrasvapitoisuutta ja liian korkeaa kehonnestepitoisuutta.
- ▶ Ruokailun jälkeen voi luku olla suurempi.
- ▶ Naisilla esiintyy kuukautiskierrosta johtuvia vaihteluja.

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

Poikkeavia tai selittämättömiä tuloksia voi esiintyä:

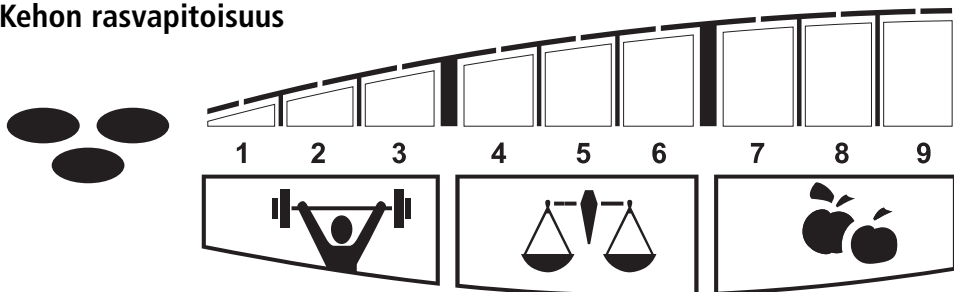
- ▶ henkilöillä, joilla on kuume, turvotusoireita tai osteoporoosi
- ▶ henkilöillä, jotka saavat dialyysihoitoa
- ▶ henkilöillä, jotka käyttävät diovaskulaarisia lääkkeitä.
- ▶ raskaina olevilla naisilla
- ▶ urheilijoilla, jotka harjoittelevat viikoittain intensiivisesti yli 10 tuntia ja joiden lepopulssi on alle 60/min
- ▶ kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla
- ▶ alle 17-vuotiaalla nuorilla

Terveysalan asiantuntijat suosittelevat seuraavia kehon rasvapitoisuuksia ja kehon nestepitoisuuden osuuksia % na:

Miehet 						Naiset 				
Ikä	Kehonrasva				Kehon- neste	Kehonrasva				Kehon- neste
	vähän	normaali	paljon	hyvin paljon	normaali	wenig	normaali	paljon	hyvin paljon	normaali
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Yksilöllinen suositus

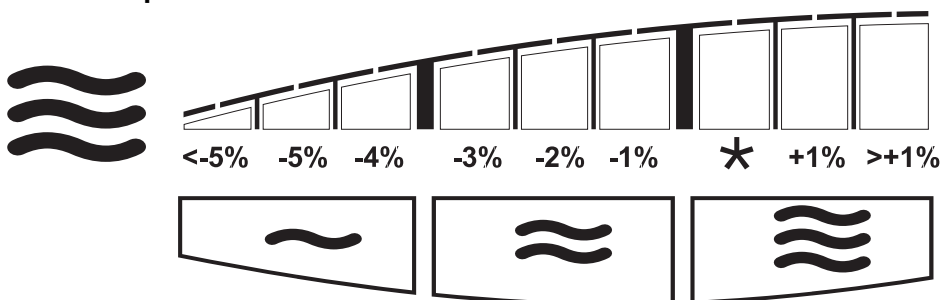
Kehon rasvapitoisuus



	Suosittelaa suunnitelmallista lihas- kehittämis- ja harjoittelua	Suosittelaa suunnitelmallista lihas- kehittämis- ja harjoittelua – huolehdi tällöin riittävästä
	Kaikki kunnossa Rasvapitoisuus/ lihas- osuus sekä paino tasapainossa	Kehon rasvapitoisuus ja paino ovat kunnossa, mutta juot liian vähän
	Muuta ravitsemusta	Suosittelaa muuttamaan ravitsemusta – huolehdi tällöin riittävästä juomisesta

- 1 Lihasten osuus hyvin matala – paino hyvin alhainen
- 2 Lihasten osuus hyvin pieni – paino alhainen
- 3 Lihasten osuus pieni – paino ok.
- 4 Urheilullisen hoikka
- 5 **Ihanteellinen**
- 6 Urheilijamaisen lihaksikas
- 7 Rasvapitoisuus korkea, paino ok.
- 8 Rasvapitoisuus hyvin korkea – paino suuri
- 9 Rasvapitoisuus hyvin korkea – paino hyvin suuri

Kehon nestepitoisuus



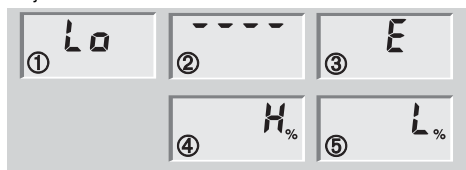
* normaali

Tekniset tiedot

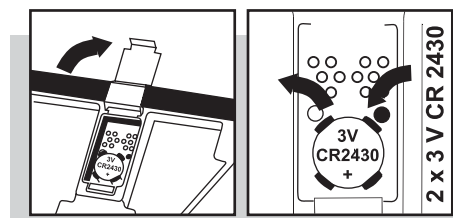
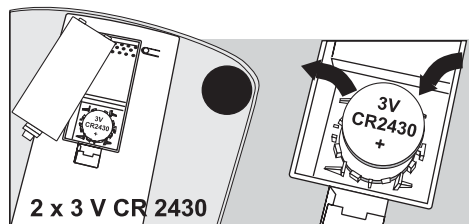
- ▶ Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g
 - ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon rasvapitoisuus: 0,1%
 - ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1%
 - ▶ Kehonkoko: 100-250 cm
 - ▶ Ikä: 10-99 vuotta
 - ▶ 4/8 henkilökohtaista muistipaikkaa
 - ▶ Suuri LCD -näyttö
 - ▶ Mittausvirta: 0,035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Paristot: 2 x 3V CR 2430
- Paristot kuuluvat toimitukseen.

Ilmoitukset

- ① Paristot kuluneet.
- ② Ylikuormitus: Alkaen 150 kg.
- ③ Selittämätön analyysitulokset – tarkasta henkilökohtainen ohjelmointi.
- ④ Huono jalankosketus:
 - + Puhdista vaaka tai jalat tai **huolehdi riittävästä ihonkosketuksesta.**
- ⑤ **Liian kuiva iho** – kostuta jalat tai suorita mittaus ensisijaisesti kylvyn, saunan tai suihkun jälkeen.



Pariston vaihto



Takuu

SOEHNLE takuu kattaa **3 vuotta** ostopäivämäärästä lukien materiaali- tai valmistusvirheisiin perustuvien puutteiden korjaamisen tai ilmaiseksi vaihtamisen. Säilytä ostokuitti ja takuutodistus hyvin. Takuutapauksessa toimita vaaka ja takuutodistus yhdessä ostokuitin kanssa myyjällesi.

Tämä laite on häiriövaimennettu voimassa olevan EU-direktiivin 89/336/ETA mukaan.

Ohje: Äärimmäisten sähkömagneettisten olosuhteiden vallitessa, esim. käytettäessä radiolähetintä laitteen välittömässä läheisyydessä, näyttöarvo saattaa muuttua. Häiriön päättyessä tuote on jälleen käytettävissä tarkoituksenmukaisesti, tarvittaessa tuote on kytkettävä uudelleen päälle.

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

Takuutodistus

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähetäjä _____

Reklamaation _____

syy _____



A testmérleggel jelentősen hozzájárulhat az egészségéhez. Az elektronikus testelemző mérleg funkciói a következők:

- ▶ A Body Balance testmérleg az Ön személyi adatai alapján **meghatározza a test zsíré- és víztartalmát, valamint a testsúlyát.**
- ▶ Az elemzési érték egyéni kiértékelése személyes ajánlással (Lásd: 88. oldal)
- ▶ 4/8 személy adatainak tárolása automatikus személyfelismeréssel

Fontos figyelmeztetések

Amennyiben a testsúly növelésére vagy csökkentésére lenne szükség, orvos segítségét kell igénybe venni. Minden kezelést és diétát egyeztessen orvosával.

A kiértékelt adatokon alapuló gimnasztikai programokat vagy fogyókúrákat egy orvosnak vagy más szakembernek kell ajánlania. Az adatokat ne Ön értékelje ki.

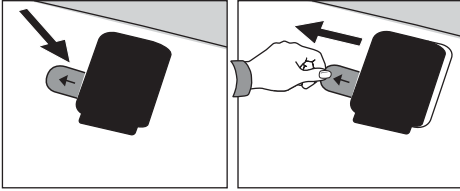
A SOEHNLE nem vállal felelősséget sem az olyan károkért és veszteségekért, amelyeket a testmérleg okoz, sem harmadik személy követeléseiért.

- ▶ 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.**

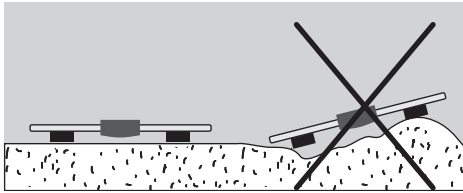


Előkészítés

- ① Távolítsa el az elem biztonsági csíkját.



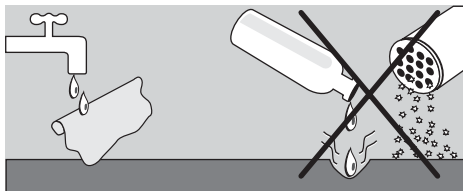
- ② A mérés megkezdése előtt a mérleget állítsa sima és szilárd felületre.



- ③ Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély!

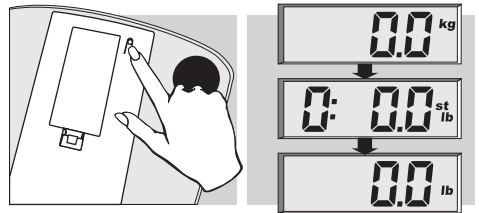


- ④ Tisztítás és karbantartás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa. Ne használjon oldó- vagy súrolószert, és a mérleget ne tegye vízbe.

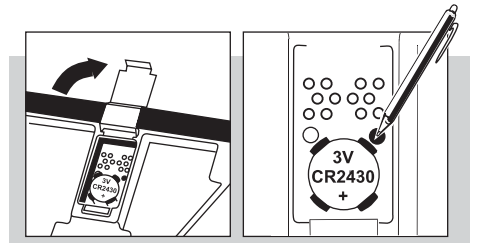


- ⑤ Országspecifikus átállítási lehetőség kg/cm-ről lb/in vagy st/in mértékegységre (csak angol nyelvterületre készült mérlegeknél).

Üvegmérlegek esetén:

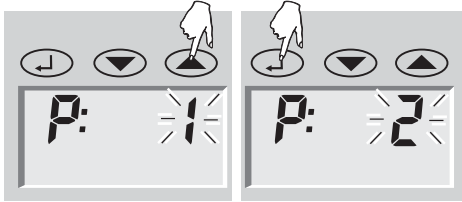


Műanyag mérlegek esetén:

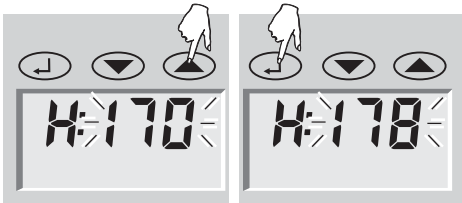


Adatbevitel

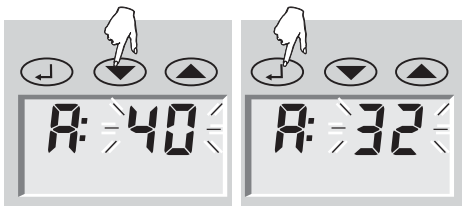
- ① Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
- ② Adatbevitel megkezdése (↵).
- ③ Memóriahely (P1 ... P4/8) kiválasztása (▼ = visszaléptetés, ▲ = előreléptetés) és megerősítése (↵).



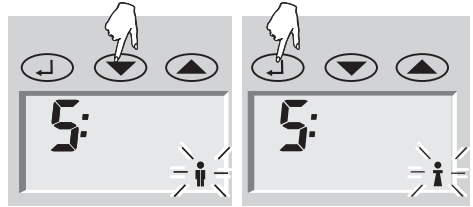
- ④ Testmagasság beállítása (▼ = csökkentés, ▲ = növelés) és megerősítése (↵).



- ⑤ Életkor beállítása (▼ = csökkentés, ▲ = növelés) és megerősítése (↵).



- ⑥ Nem kiválasztása (▼ = ♀ nő vagy ▲ = ♂ férfi) ...



... és a gomb 3 másodpercig tartó lenyomása, (↵) amíg 0.0 érték meg nem jelenik a kijelzőn.

Ekkor a mérleget azonnal állítsa a talajra, és álljon rá mezítláb.

Az első mérés az adatok tárolásához és a későbbi személyfelismeréshez elengedhetetlen.

Figyelmeztetés

A mérleg rendelkezik egy energiatakarékos üzemmóddal, az utolsó gomb érintést követően körülbelül 1 perccel automatikusan kikapcsol.

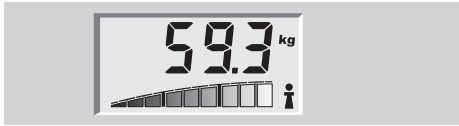
Testelemzés

**Az elemzést mezítábl kell elvégezni.
A személyes adatokat előzőleg be kell táplálni
(85. oldal).**

① Álljon a mérlegre.

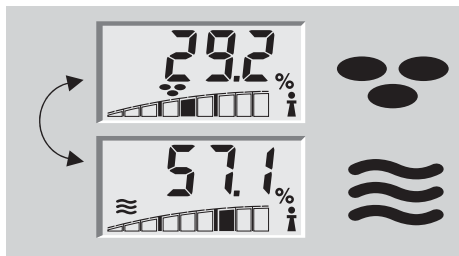
A testsúly kijelzése következik, és – amíg az elemzés tart (25–30 másodperc) – egy folyamatjelző látható.

Álljon nyugodtan az elemzés befejeződéséig.

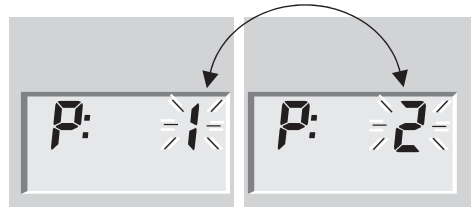


② Az automatikus személyfelismerés után azonnal megjelennek felváltva a testsírtömegre (☹) és a testvíztömegre (≍).

Értékelje a mérési adatokat (88. oldal).

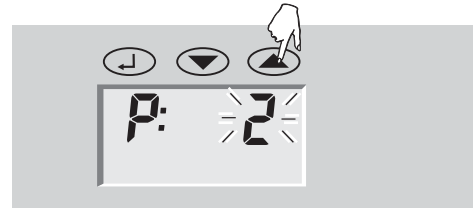


③ Szálljon le a mérlegről. A memóriahely jelzése után a mérleg automatikusan kikapcsol.



Előfordulhat, hogy az elemzési eredmények automatikus tárolóhelyhez rendelése nem

lehetséges. Ebben az esetben a mérleg váltakozva azoknak a személyeknek a memóriahelyeit mutatja, akiknek az elemzési eredményei a legközelebb állnak hozzá.



Mivel a mérés már befejeződött, szálljon le a mérlegről, és az ön számára kijelölt tárolóhelyet a fölötte lévő gombbal erősítse meg. Ezután a készülék kijelzi a testsír-, a testvíz- és az izomtömeg értékeket.

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

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 testzsírtömeget és túl magas testvíztömeget mutathat.
- ▶ Étkezés után az érték magasabb lehet.
- ▶ Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.

- ▶ A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet betegség vagy fizikai igénybevétel (sportolás) következtében. Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

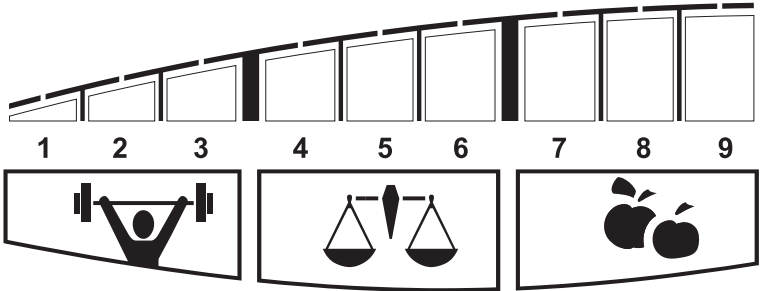
- ▶ Lázás, ödémás vagy csontritkulásos személyeknél
- ▶ Műveskezelésben részesülőknél
- ▶ Szívgyógyszereket szedő személyeknél
- ▶ Terhes nőknél
- ▶ Sportolóknál, akik hetente több mint 10 órát intenzíven edzenek, és nyugalmi pulzusuk kevesebb mint 60/perc
- ▶ Élsportolóknál és testépítőknél
- ▶ 17 évesnél fiatalabbaknál.

Egészségkutatók által ajánlott testzsír-százalékértékek

Férfiak 						Nők 				
Életkor	Testzsír				testvíz	Testzsír				testvíz
	alacsony	megfelelő	magas	nagyon magas		alacsony	megfelelő	magas	nagyon magas	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Egyéni ajánlás

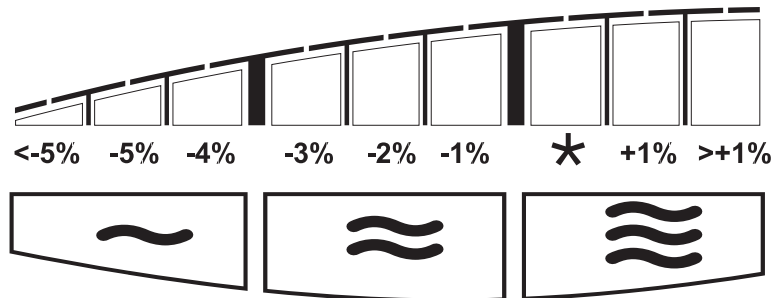
Testzsírtömeg



	Célzott izomépitő edzés ajánlott	Célzott izomépitő edzés ajánlott – figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre
	Minden rendben Zsír-/izomtömeg és testsúly egyensúlyban	Testzsírtömeg és testsúly megfelelő, de alacsony a folyadékbevitel
	Változtasson a táplálkozásán	A táplálkozás megváltoztatása ajánlott – figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre

- 1 Izomtömeg nagyon alacsony – Testsúly nagyon alacsony
- 2 Izomtömeg nagyon alacsony – Testsúly alacsony
- 3 Izomtömeg alacsony – Testsúly megfelelő
- 4 Sportosan karcsú
- 5 **Ideális**
- 6 Sportosan izmos
- 7 Zsirtömeg magas – Testsúly megfelelő
- 8 Zsirtömeg nagyon magas – Testsúly magas
- 9 Zsirtömeg nagyon magas – Testsúly nagyon magas

Testvíztömeg



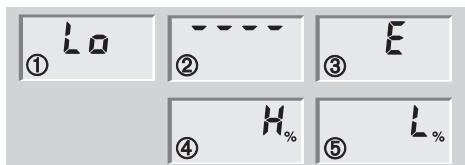
* normal

Technikai adatok

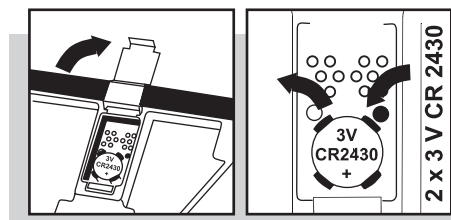
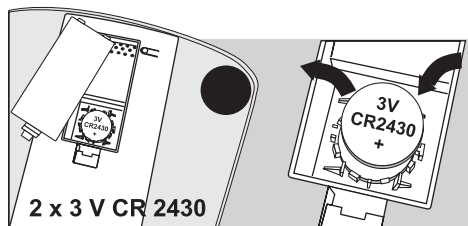
- ▶ Teherbírás x Egység = Max. 150 kg x 100 g
- ▶ A kijelző felbontása: A test zsírtartalma: 0,1%
- ▶ A kijelző felbontása: A test víztartalma: 0,1%
- ▶ Testmagasság: 100-250 cm
- ▶ Életkor: 10-99 év
- ▶ Memóriahely 4/8 személy adatai számára
- ▶ Nagy LCD kijelző
- ▶ Mérőáram: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Szükséges elemek: 2 x 3V CR 2430
Az elemeket a csomag tartalmazza.

Jelzések

- ① Az elem lemerült.
 - ② Túlterhelés: 150 kg felett.
 - ③ Valószínűtlen elemzési eredmény – ellenőrizze a személyes programozást.
 - ④ Rossz lábkontaktus:
- + Tisztítsa meg a mérleget vagy mosson lábat, **illetve ügyeljen a megfelelő bőrvédességre.**
- ⑤ Ha **a bőre túl száraz** – nedvesítse be a lábát, vagy a mérést végezze zuhanyozás/fürdés után.



Elemcsere



Garancia

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

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

Figyelmeztetés: Rendkívüli elektromágnes hatásknak 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.

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

Garanciaszelvény

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

Feladó _____

A reklamáció oka _____



Dzięki Body Balance zdecydowanie działacie na rzecz swego zdrowia. Ta elektroniczna waga do analizy ciężaru ciała ma następujące funkcje:

- ▶ .Body Balance określa na podstawie Twoich danych osobistych **zawartość tłuszczu ustrojowego i wody w Twoim organizmie oraz ciężar Twojego ciała.**
- ▶ Indywidualna ocena wyniku analizy z osobistym zaleceniem (patrz strona 96)
- ▶ 4/8-mio pozycyjna pamięć osób z automatycznym rozpoznawaniem osoby.

Ważne wskazówki

Jeżeli ciężar ciała ma być obniżony przy nadwadze lub też podniesiony przy wadze zbyt niskiej, to należy skonsultować się z lekarzem. Każda terapia i dieta tylko w porozumieniu z lekarzem.

Zalecenia odnośnie programów gimnastyki lub kuracji odchudzających na bazie ustalonych wartości powinny pochodzić od lekarza lub innej osoby mającej odpowiednie kwalifikacje. Nie próbujcie samodzielnie analizować swoich danych.

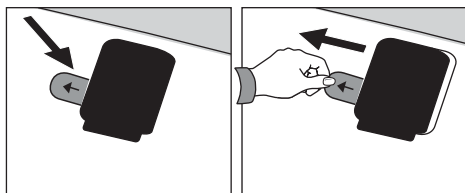
SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane przez Body Balance, ani za roszczenia osób trzecich.

- ▶ Wyrób ten jest przeznaczony wyłącznie do osobistego użytku domowego. Nie został zaprojektowany do profesjonalnego stosowania w szpitalach lub placówkach medycznych.
- ▶ **Nie nadaje się dla osób posiadających implanty elektroniczne (rozruszniki serca, itp.)**

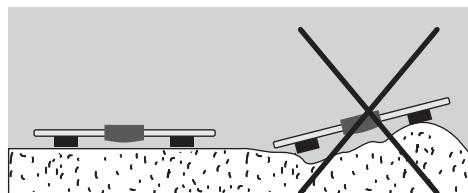


Przygotowanie

- ① Usunąć paski zabezpieczające baterii.



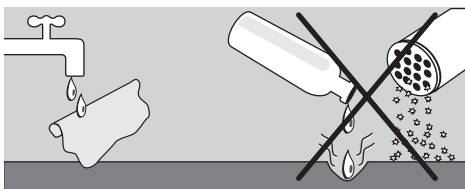
- ② Do wszystkich pomiarów wagę ustawiać na równym i twardym podłożu.



- ③ Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się przy mokrej powierzchni.



- ④ Czyszczenie i pielęgnacja: Czyścić wyłącznie lekko wilgotną ścierką. Nie używać rozpuszczalników ani środków do szorowania i nie zanurzać wagi w wodzie.

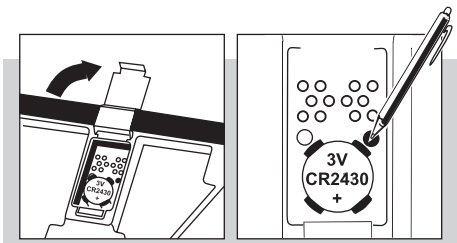


- ⑤ Możliwość specyficznego dla danego kraju przestawienia z kg/cm na lb/in lub st/in (tylko w przypadku wag przeznaczonych dla obszaru anglojęzycznego).

Przy wagach szklanych:

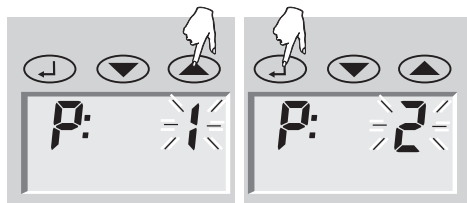


Przy wagach z tworzywa sztucznego:

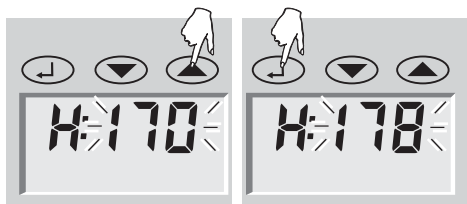


Wprowadzanie danych

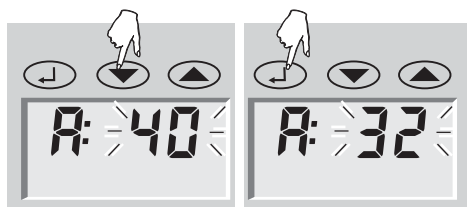
- ① Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.
- ② Rozpoczęcie wprowadzania danych (←)
- ③ Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P4/8) (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).



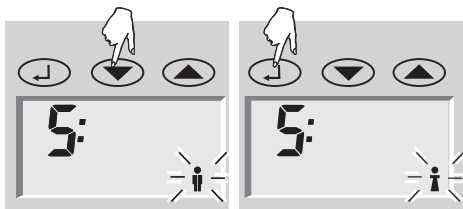
- ④ Ustawić wzrost (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).



- ⑤ Ustawić wiek (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).



- ⑥ Wybrać płeć (▼ = ♀ mężczyzna lub ▲ = ♂ kobieta) ...



... i przycisnąć potwierdzenie przez 3 sek. (←) aż do pojawienia się 0.0 na wskaźniku.

Następnie od razu postawić wagę na podłodze i wejść na nią boso. Pierwszy pomiar jest niezbędny do zapamiętania danych i do późniejszego automatycznego rozpoznawania osoby.

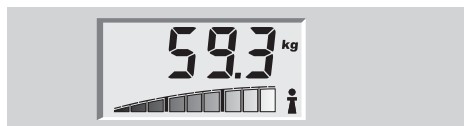
Wskazówka

Waga ma tryb pracy energooszczędnej, po ok. 1 minucie od ostatniego naciśnięcia przycisku wyłącza się automatycznie.

Analiza ciężaru ciała

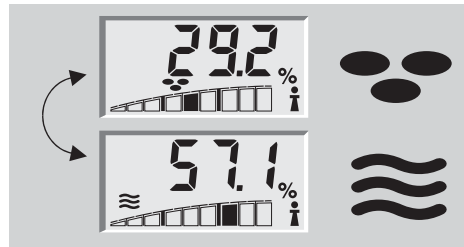
Analiza możliwa tylko boso. Wcześniej muszą być wprowadzone dane osobiste (str. 93).

- ① Wejść na wagę.
Pokazywany jest ciężar i – podczas przeprowadzania analizy (25 – 30 sek.) – na wyświetlaczu widoczna jest przesuwaną się kreska.
Stać spokojnie do zakończenia analizy.

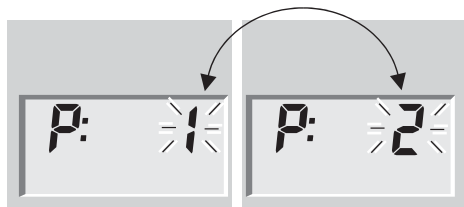


- ② Po zakończeniu rozpoznawania osoby na zmianę pokazywany jest udział w wadze ciała tłuszczu (☹) i wody (≈).

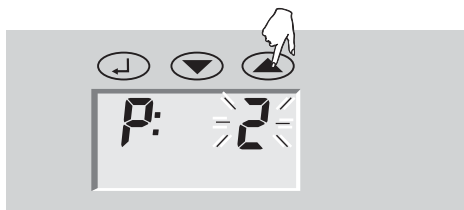
Interpretacja wartości pomiarowych (strona 96).



- ③ Zejść z wagi. Po pokazaniu miejsca w pamięci waga automatycznie się wyłącza.



! W nielicznych przypadkach zdarza się, że nie jest możliwe automatyczne przyporządkowanie wyniku analizy. Wówczas waga na zmianę pokazuje miejsca w pamięci dla osób, dla których wyniki analizy są najbardziej zbliżone.



Ponieważ pomiar jest już zakończony, można zejść z wagi i przy pomocy klawisza umieszczonego powyżej potwierdzić swoje miejsce zapisu w pamięci. Wówczas pokazane zostaną udziały tłuszczu, wody i mięśni w wadze ciała.

! **Proszę pamiętać, że przy wejściu na wagę w butach lub w skarpetkach określany jest tylko ciężar ale nie jest przeprowadzana analiza ciężaru ciała!**

Czynniki wpływające na wynik pomiaru

Analiza opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ciała. Zwyczajne żywieniowe w ciągu dnia i indywidualny sposób życia mają wpływ na gospodarkę wodną. Uwidacznia się w wahaniach wskazań.

Aby otrzymany wynik analizy był możliwie dokładny i powtarzalny, należy zadbać o stałe warunki pomiarów, ponieważ tylko w ten sposób można przez dłuższy czas dokładnie obserwować zmiany.

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:



- ▶ Po kąpieli może być pokazywany za mały udział tłuszczu i za duży udział wody w wadze ciała.
- ▶ Po posiłku wskazanie może być wyższe.
- ▶ U kobiet występują wahania uwarunkowane cyklem miesięcznym.

- ▶ W przypadku utraty wody zawartej w ciele na skutek choroby lub po wysiłku fizycznym (sport). Po wysiłku związanym ze sportem należy przed pomiarem poczekać 6 do 8 godzin.

Rozbieżne lub niezrozumiałe wyniki mogą pojawiać się u:

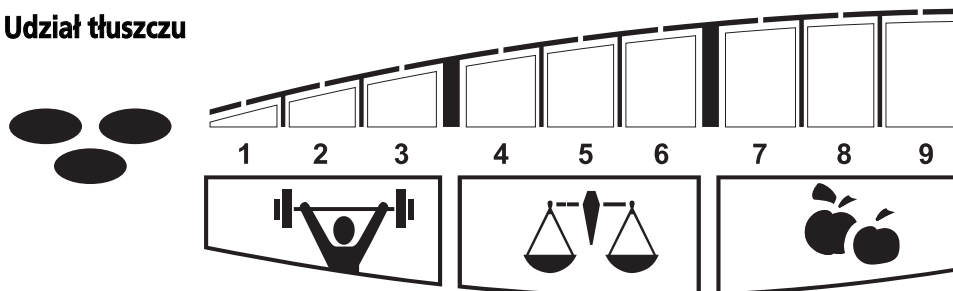
- ▶ osób z gorączką, obrzękami lub z osteoporozą
- ▶ osób poddawanych dializie
- ▶ osób, które przyjmują leki nasercowe i naczyniowe
- ▶ kobiet w ciąży
- ▶ sportowców, którzy trenują intensywnie więcej niż 10 godzin w tygodniu i mają tętno spoczynkowe poniżej 60/min.
- ▶ sportowców wyczynowych i kulturystów
- ▶ młodzieży poniżej 17 lat.

Eksperti do spraw zdrowia zalecają następujące udziały tłuszczu/wody w wadze ciała w %

Mężczyźni 						Kobiety 				
Wiek	Udział tłuszczu				Udział wody	Udział tłuszczu				Udział wody
	niski	normalny	wysoki	bardzo wysoki	normalny	niski	normalny	wysoki	bardzo wysoki	normalny
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Zalecenia indywidualne

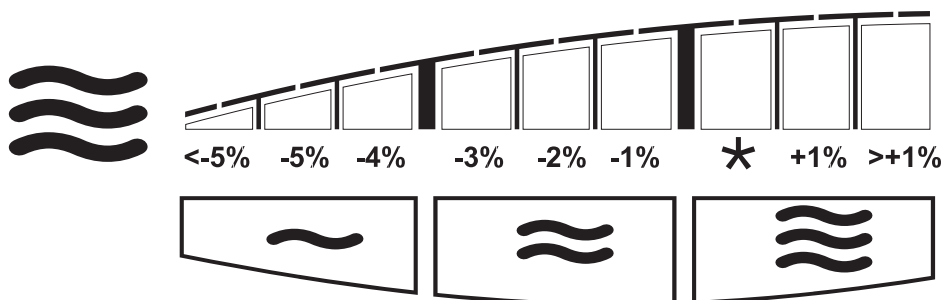
Udział tłuszczu



Zalecany ukierunkowany trening w celu zwiększenia umięśnienia	Zalecany ukierunkowany trening w celu zwiększenia umięśnienia – proszę przy tym zważać na przyjmowanie wystarczającej ilości płynów	Zalecany ukierunkowany trening w celu zwiększenia umięśnienia – proszę przy tym zważać na przyjmowanie wystarczającej ilości płynów
	Wszystko w porządku Udział tłuszczu/mięśni i ciężar w równowadze	Udział tłuszczu i ciężar są o.k., ale picie Państwo zbyt mało
	Zmienić sposób odżywiania się	Zalecana zmiana sposobu odżywiania się – proszę przy tym zważać na przyjmowanie wystarczającej ilości płynów

- 1 Udział mięśni bardzo niski – waga bardzo niska
- 2 Udział mięśni bardzo niski – waga niska
- 3 Udział mięśni niski – waga O.K.
- 4 Sportowy szczupły
- 5 **Idealny**
- 6 Sportowy umięśniony
- 7 Udział tłuszczu wysoki – waga O.K.
- 8 Udział tłuszczu bardzo wysoki – waga wysoka
- 9 Udział tłuszczu bardzo wysoki – waga bardzo wysoka

Udział wody



* normal

Dane techniczne

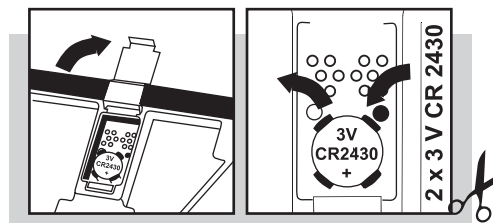
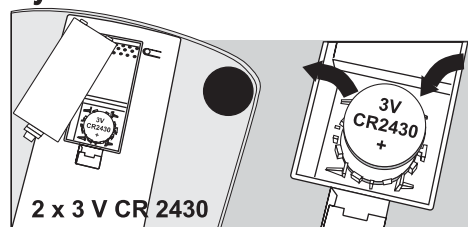
- ▶ Nośność x podział = max. 150 kg x 100 g
- ▶ Dokładność wskazania: Zawartość tłuszczu ustrojowego: 0,1%
- ▶ Dokładność wskazania: Zawartość wody w organizmie: 0,1%
- ▶ Wzrost: 100-250 cm
- ▶ Wiek: 10-99 lat
- ▶ 4/8 osobistych miejsc pamięci
- ▶ Wielkość wyświetlacza LCD
- ▶ Prąd pomiarowy: 0,035 mA pr. skuteczny, 50 kHz
- ▶ Wymagane baterie: 2 x 3V CR 2430
Baterie są dołączone do urządzenia.

Komunikaty

- ① Baterie rozładowane.
- ② Przeciążenie: Od 150 kg.
- ③ Niezrozumiały wynik analizy – sprawdzić zaprogramowanie danych osobowych.
- ④ Zły kontakt stóp:
+ Oczyszczyć wagę lub stopy lub **zadbać o wystarczającą wilgotność skóry.**
- ⑤ Przy **zbyt suchej skórze** – nawilżyć stopy lub pomiar przeprowadzić po kąpieli lub prysznicu.



Wymiana baterii



Gwarancja

SOEHNLE gwarantuje przez okres **3 lat** od daty zakupu bezpłatne usuwanie w drodze naprawy lub wymiany braków powstałych na skutek błędów materiałowych lub produkcyjnych. Proszę starannie przechowywać dowód zakupu i kartę gwarancyjną. W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.

Urządzenie jest odkłócone pod względem zakłóceń iskrowych odpowiednio do obowiązującej dyrektywy UE 89/336/EWG.

Wskazówka: Przy ekstremalnych oddziaływaniach elektromagnetycznych, np. przy użytkowaniu radiostacji w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia, możliwy jest wpływ na wartość wskazań.

Po ustaniu zakłócających oddziaływań wyrób znowu nadaje się do użytku zgodnie z przeznaczeniem, ewentualnie konieczne jest ponowne włączenie.

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

Karta gwarancyjna

W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz z tą kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.

Nadawca _____

Powód reklamacji _____



Pomocí osobní váhy podstatně přispíváte k vašemu zdraví. Tato elektronická váha s analýzou těla má následovní funkce:

- ▶ Osobní váha zjistí na základě vašich osobních dat váš **podíl tělesného tuku a vody, jakož i vaši váhu.**
- ▶ Individuální vyhodnocení výsledků analýzy s osobním doporučením (viz strana e 104)
- ▶ 4/8-místní osobní paměť s automatickým rozpoznáním osoby

Důležitý tip

Jestli se jedná o snížení nadváhy nebo zvýšení podváhy, doporučuje se konzultace s lékařem. Každé léčení a dietu, prosíme, konzultujte s lékařem.

Na základě zjištěných hodnot by vám lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba měli dát doporučení pro cvičební program nebo odtučňovací kúru. Nezkoušejte aplikovat zjištěné údaje sami na sobě.

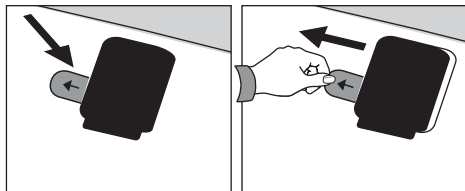
SOEHNLE nezodpovídá za škody nebo ztráty v důsledku používání osobní váhy ani na základě požadavků třetích osob.

- ▶ Tento produkt je určený pro domácí použití. Není určený pro profesionální zařízení v nemocnicích nebo medicínských institucích.
- ▶ **Není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor atd.)**

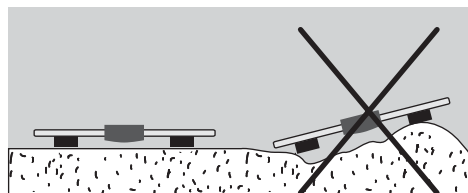


Příprava

- ① Odstranit jističí proužky baterií.



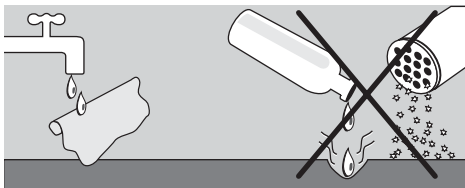
- ② Váhu položit na rovný a pevný podklad pro všechna měření.



- ③ Pozor! Nebezpečí posmyknutí na mokrém povrchu.



- ④ Čištění a ošetřování: Čistit jenom lehce navlhčeným hadrem. Nepoužívat žádné roztoky nebo pískové čisticí prostředky a váhu neponořovat do vody.

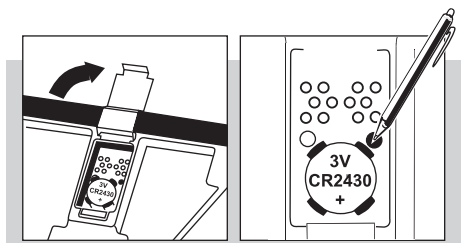


- ⑤ Možnost konverze fyzikálních jednotek podle krajin z kg/cm na lb/in nebo st/in (jenom pro váhy v anglicky mluvících oblastech).

Pro váhy ze skla:

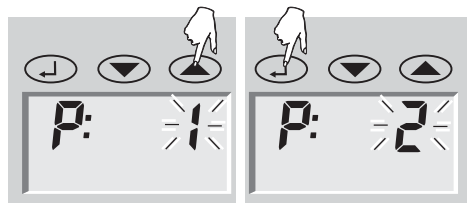


Pro váhy z plastické hmoty:

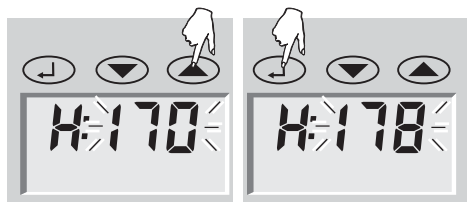


Vkládání dat

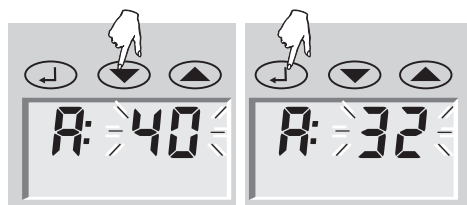
- ① Pro nastavení si váhu položte na stůl.
- ② Začeti vkládání dat (↵).
- ③ Paměť (P1 ... P4/8) zvolit (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).



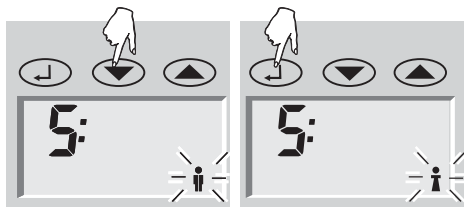
- ④ Nastavení tělesné výšky (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).



- ⑤ Nastavení stáří (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).



- ⑥ Navolení pohlaví (▼ = ♀ mužské nebo ▲ = ♂ ženské) ...



... a 3 vt. potvrdovat (↵) dokud se na displeji neobjeví 0.0.

Pak ihned váhu položit na zem a naboso se na ní postavit.

První měření je nezbytné pro uložení dat a pozdější automatické rozpoznání osoby.

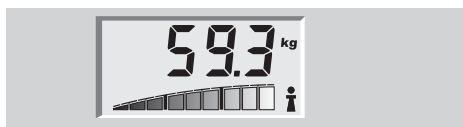
Tip

Váha má úsporní energetický režim. Automaticky se vypíná po přibl. 1 minutě bez doteku ovládacích prvků.

Analýza těla

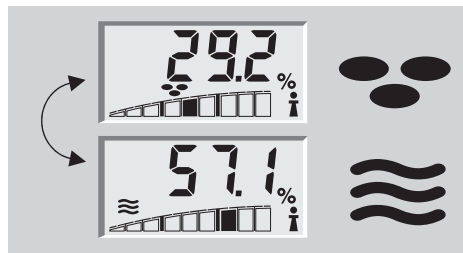
Analýza je možná jenom naboso. Osobní údaje musí být předtím zadány (str. 101).

- ① Postavte se na váhu.
Následuje oznámení hmotnosti a po delší době se zobrazí analýza (25–30 vt.) – zobrazuje se nabíhající pruh.
- Setrvejte v klidném postoji až do ukončení analýzy.

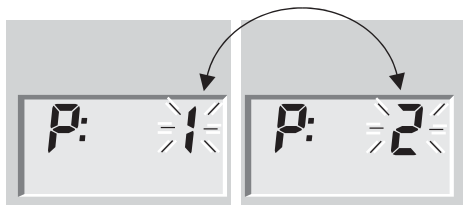


- ② Po automatickém rozpoznání osoby ihned následuje zobrazení podílu obsahu tělesného tuku (☹) a obsahu vody v těle (≡).

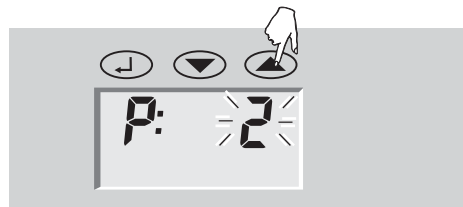
Interpretace naměřených hodnot (strana 104).



- ③ Sestupte z váhy. Po oznámení paměťového místa se váha automaticky vypne.



! Zřídka kdy není možné automatické uložení výsledků analýzy. Pak váha indikuje změnu paměťových míst osob, kterých výsledky analýz následují.



Protože je měření již ukončeno, je možné váhu opustit a potvrdit vaše osobní paměťové místo tlačítkem. Pak se zobrazí podíl obsahu tělesného tuku, obsahu vody v těle a podíl svalové hmoty.

! **Prosíme, uvědomte si, že když se na váhu postavíte v botách nebo ponožkách, bude následovat jenom zjištění hmotnosti bez analýzy těla!**

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:

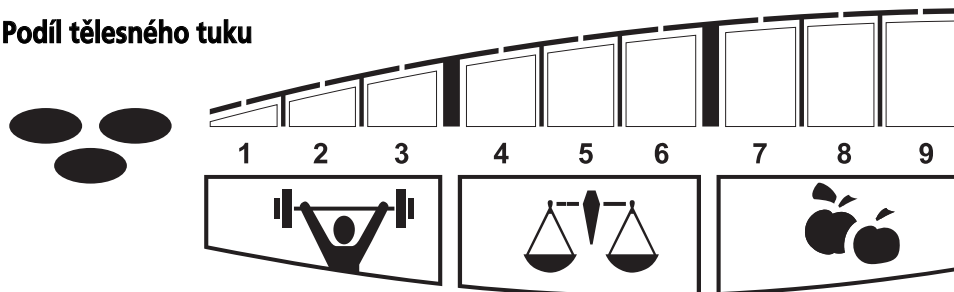
- ▶ osoby s horečkou, s otoky nebo osteoporosou
- ▶ osoby, které podléhají léčení dialýzou
- ▶ osoby, které pobírají kardiovaskulární léky
- ▶ ženy v těhotenství
- ▶ sportovce, kteří trénují víc než 10 hodin intenzivního tréninku za týden a kteří mají klidový puls pod 60/min
- ▶ vrcholové sportovce a kulturisty
- ▶ mladistvé pod 17 let.

Zdravotní odborníci doporučují následující podíly tělesného tuku a vody v %

Muži 					Ženy 					
Stáří	Tělesný tuk				Voda v těle	Tělesný tuk				Voda v těle
	málo	normálně	hodně	příliš hodně	normálně	málo	normálně	hodně	příliš hodně	normálně
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individuální doporučení

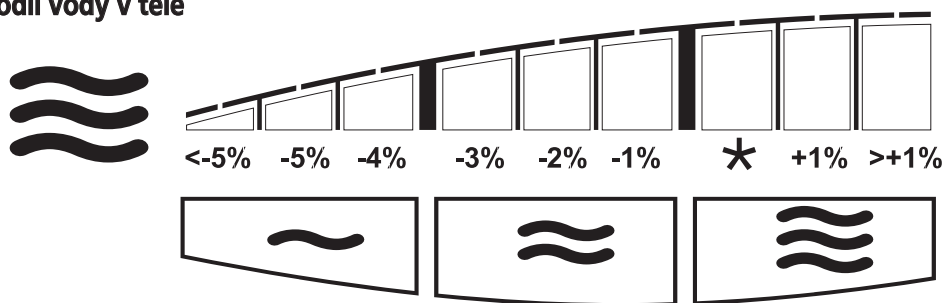
Podíl tělesného tuku



Doporučuje se cílevědomé procvičování struktury svalstva	Doporučuje se cílevědomé procvičování struktury svalstva – pozor však na dostatečný přívod tekutin	Doporučuje se cílevědomé procvičování struktury svalstva – pozor však na dostatečný přívod tekutin
	Všechno v pořádku Podíl tuku, svalové hmoty a hmotnost v rovnováze	Podíl tělesného tuku a hmotnost jsou v pořádku, ale pijete příliš málo
	Změna výživy	Doporučuje se změna výživy – pozor však na dostatečný přívod tekutin

- 1 Podíl svalové hmoty příliš nízký – Hmotnost příliš nízká
- 2 Podíl svalové hmoty příliš nízký – Hmotnost nízká
- 3 Podíl svalové hmoty nízký – Hmotnost O.K.
- 4 Sportovně štíhlý
- 5 **Ideální**
- 6 Sportovně svalnatý
- 7 Podíl tuku vysoký – Hmotnost O.K.
- 8 Podíl tuku příliš vysoký – Hmotnost vysoká
- 9 Podíl tuku příliš vysoký – Hmotnost příliš vysoká

Podíl vody v těle



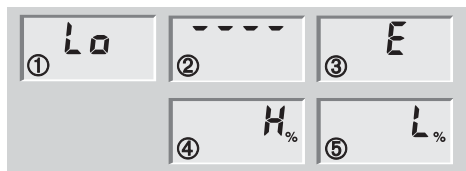
* normálně

Technické údaje

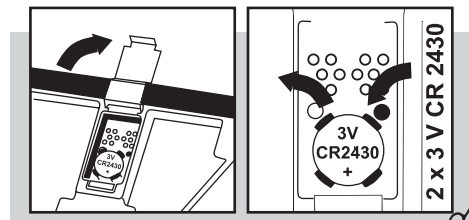
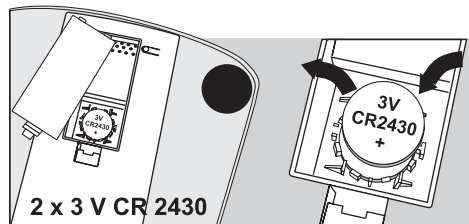
- ▶ Nosnost x přesnost = Max 150 kg x 100 g
 - ▶ Přesnost měření: Podíl tělesného tuku: 0,1%
 - ▶ Výška těla: 100-250 cm
 - ▶ Věk: 10-99 let
 - ▶ 4/8 osobních paměťových míst
 - ▶ Velký LCD displej
 - ▶ Měřicí proud: 0,035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Baterie: 2 x 3V CR 2430
- Baterie jsou součástí dodávky.

Hlášení

- ① Opatřebované baterie.
 - ② Přetížení: nad 150 kg.
 - ③ Nechtěné výsledky analýzy – zkontrolovat osobní naprogramování.
 - ④ Špatný kontakt nohou:
- + Vycištít váhu nebo nohy nebo **dát pozor na dostatečnou vlhkost pokožky**.
- ⑤ Při **příliš suché pokožce** – nohy navlhčit nebo vykonajte měření raději po koupeli nebo sprše.



Výměna baterií



Garance

SOEHNLE poskytuje garanci **3 let** od datumu zakoupení na bezplatnou opravu vad v důsledku materiálových nebo výrobních chyb výměnou nebo opravou. Prosíme dobře si uschovejte doklad o zakoupení a garanční list. V případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.

Tento přístroj byl otestován na rádiové rušení podle platné směrnice ES 89/336/EHS.

Tip: Při extrémních elektromagnetických vlivech např. provoz rádia v bezprostřední blízkosti zařízení, mohou být ovlivněné zobrazené hodnoty.

Po skončení rušení je přístroj opětovně použitelný ve shodě s ustanoveními, případně je potřebné přístroj restartovat.

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

Garanční list

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

Odesílatel _____

Důvod reklamace _____

Купив весы Body Balance, Вы делаете решающее вложение в Ваше здоровье. Эти электронные весы для анализа тела имеют следующие функции:

- ▶ Весы Body Balance на основании Ваших личных данных рекомендаций экспертов по составу тела дают рекомендации о Вашем **идеальном состоянии в отношении жира, воды и мускул в теле, а также веса.**
- ▶ Индивидуальная оценка результатов анализа с личными рекомендациями (См. страницу 112)
- ▶ 4/8 индивидуальных ячеек памяти для автоматического распознавания человека

Важные указания

Когда речь идет о том, чтобы уменьшить вес тела при избыточном весе или поднять при недостаточном весе, требуется проконсультироваться с врачом. Любое лечение и диета должны назначаться только после консультации у врача.

Рекомендации по программе гимнастики или курсах похудения на основе полученных значений должны даваться врачом или другим квалифицированным специалистом.

Не пытайтесь сами истолковывать данные в отношении себя.

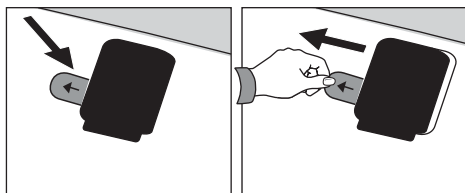
SOENLE не несет ответственности за ущерб или убытки, вызванные весами Body Balance, в том числе по требованиям третьих лиц.

- ▶ Этот продукт предназначен только для домашнего использования потребителем. Он не предназначен для профессиональной эксплуатации в больницах или медицинских учреждениях.
- ▶ **Не предназначено для лиц с электронными имплантатами (Задатели ритма сердца и т.д.)**

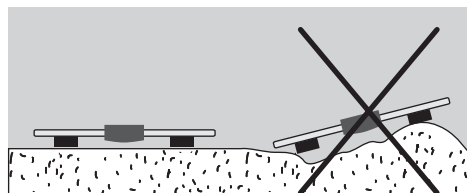


Подготовка

- ① Удалить предохранительную полосу батареи.



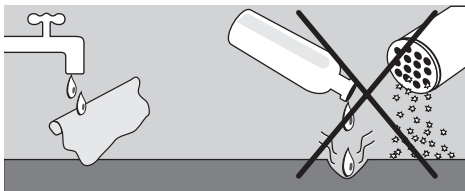
- ② Для всех измерений весы должны быть установлены на ровную, твердую поверхность.



- ③ Внимание! В случае мокрой поверхности есть опасность поскользнуться.

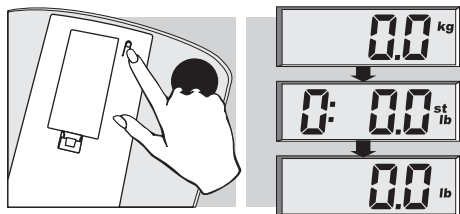


- ④ Чистка и уход: Очищать только слегка влажной тряпкой. Не использовать растворители и абразивы, не опускать весы в воду.

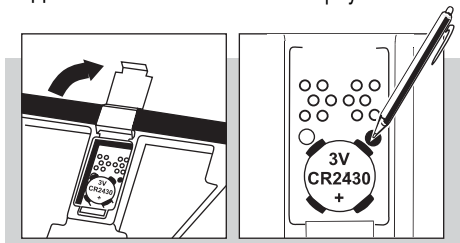


- ⑤ Возможность изменения региональных установок с кг/см на фунты/дюймы (только для весов, продающихся в англоязычных странах).

Для весов в стеклянном корпусе:

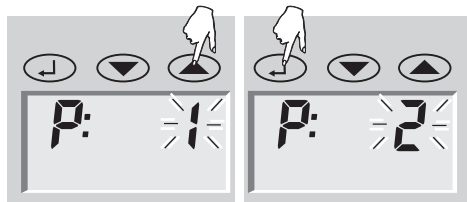


Для весов в пластмассовом корпусе:

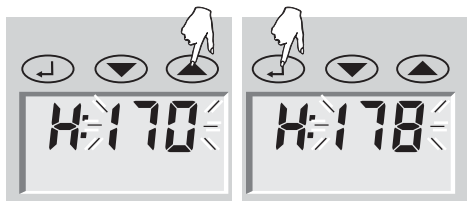


Ввод данных

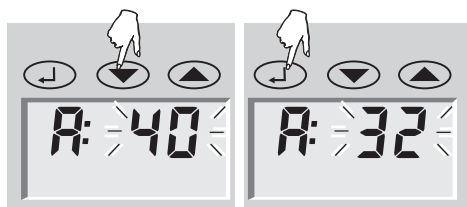
- 1 Поставьте весы для установки на стол.
- 2 Начать ввод данных (↵).
- 3 Выберите ячейку памяти (P1 ... P4/8), (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



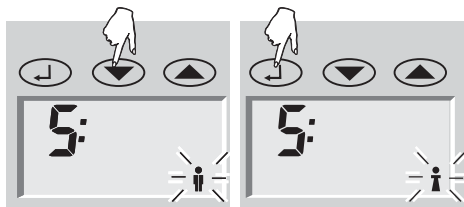
- 4 Установите рост (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



- 5 Установите возраст (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



- 6 Выберите пол (▼ = ♂ мужской или ▲ = ♀ женский) ...



... и подтвердите выбор в течение 3 сек. (↵) пока на дисплее не появится 0.0

Затем сразу же поставьте весы на пол и станьте на них **босыми ногами**. Первое измерение необходимо для запоминания данных и последующего автоматического распознавания человека.

Указание

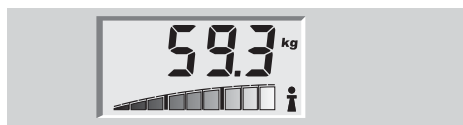
Весы имеют режим энергосбережения, если в течение ок. 1 минуты не нажимается кнопок, они автоматически выключаются.

Анализ тела

Анализ возможен только с босыми ногами. Сначала должны быть введены личные данные (Стр.109).

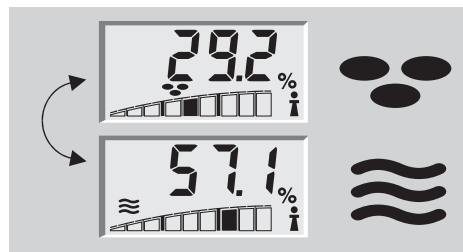
① Встаньте на весы.

На дисплее появится вес и – пока продолжается анализ (25-30 сек.) – изображение бегущей черточки.
Спокойно стойте до конца анализа.

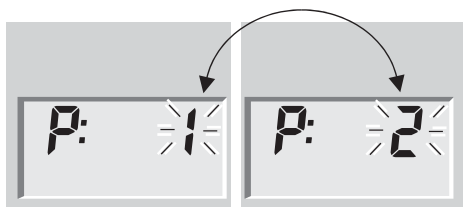


② После автоматического распознавания человека сразу же начинается попеременная индикация содержания в организме жира (☉) и воды (≈).

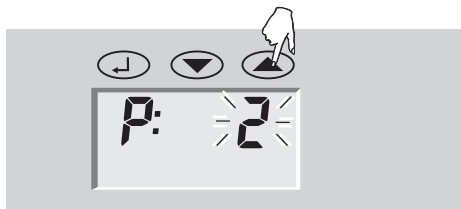
Интерпретация значений измерения (Стр. 112).



③ Сойдите с весов. После отображения номера ячейки памяти весы автоматически выключатся.



! В отдельных случаях автоматическое отнесение результатов измерений к определенному человеку невозможно. Тогда весы по очереди показывают номера ячеек памяти тех лиц, к которым наиболее подходят результаты анализа.



Так как измерение уже завершено, Вы можете сойти с весов и подтвердить Ваш номер ячейки памяти нажатием соответствующей кнопки. После этого отображаются доли жира, воды и мышц в организме.

! Пожалуйста, обратите внимание, что при нахождении на весах в обуви или носках производится только определение веса и не производится анализа тела!

Факторы, влияющие на результаты измерений

Анализ основывается на измерении электрического сопротивления тела. Привычки еды и питья в течение дня и индивидуальный образ жизни влияют на содержание воды. Это можно заметить по колебаниям результатов. Чтобы получить наиболее точные и воспроизводимые значения результатов анализа, обеспечьте одинаковые условия измерений, только так Вы сможете точно наблюдать изменения на протяжении длительного времени.

Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:

- ▶ После ванны может показываться слишком низкое содержание жира и слишком высокое содержание воды.
- ▶ После еды эта величина может быть выше.
- ▶ У женщин имеются колебания, обусловленные циклами.

- ▶ При потере воды в организме, обусловленной заболеванием или после физической нагрузки (спорт). После спортивных упражнений следующее измерение должно производиться не ранее чем через 6-8 часов.

Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:

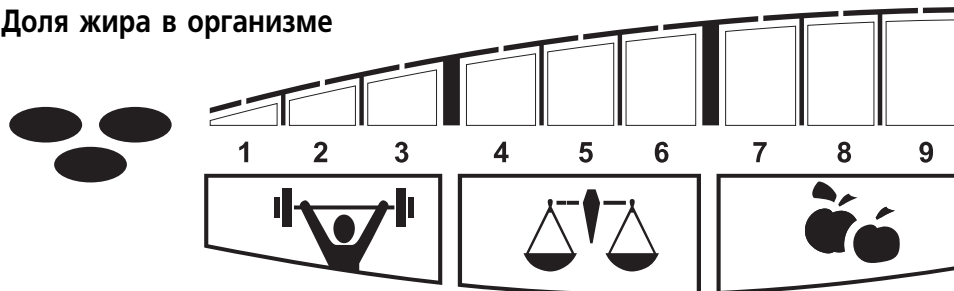
- ▶ людей с повышенной температурой, отечными симптомами или остеопорозом
- ▶ лиц, подвергающихся лечению диализом
- ▶ лиц, принимающих сердечно-сосудистые средства
- ▶ беременных женщин
- ▶ спортсменов, имеющих в неделю более 10 часов интенсивных тренировок и имеющих пульс в состоянии покоя пульс ниже 60/мин
- ▶ профессиональных спортсменов и бодибилдеров
- ▶ подростков до 17 лет.

Эксперты рекомендуют следующее содержание жира/воды в организме в %

Мужчины 					Женщины 					
Возраст	Жир в организме				Вода в организме	Жир в организме				Вода в организме
	мало	нормальн о	много	очень много		мало	нормальн о	много	очень много	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Индивидуальная рекомендация

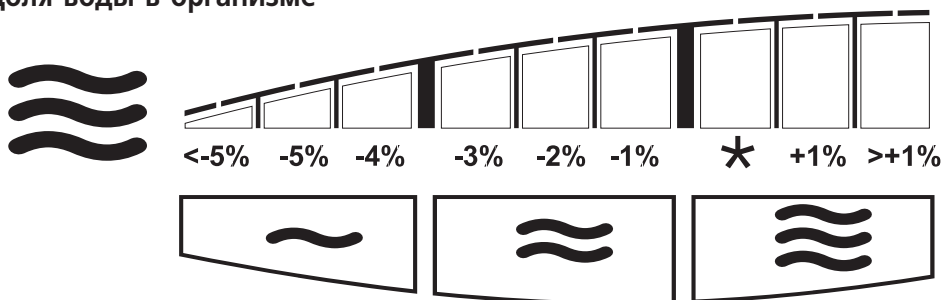
Доля жира в организме



	≡	≈ ~
	Рекомендуется целенаправленное наращивание мускулатуры	Рекомендуется целенаправленное наращивание мускулатуры – при этом обратите внимание на достаточное потребление жидкости
	Все в порядке Доля жира/мышц и вес сбалансированы	Доля жира в организме и вес в норме, но вы слишком мало пьете жидкости
	Изменить питание	Рекомендуется изменение питания – при этом обратите внимание на достаточное потребление жидкости

- 1 Доля мышц очень низкая – Вес очень низкий
- 2 Доля мышц очень низкая – Вес низкий
- 3 Доля мышц низкая – Вес в норме
- 4 Спортивная стройность
- 5 **Идеал**
- 6 Спортивная мускулатура
- 7 Доля жира высокая – Вес в норме
- 8 Доля жира очень высокая – Вес высокий
- 9 Доля жира очень высокая – Вес очень высокий

Доля воды в организме



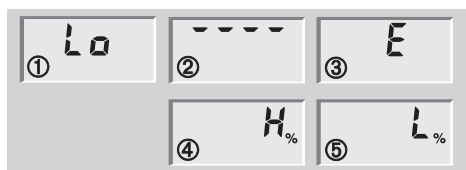
* нормально

Технические данные

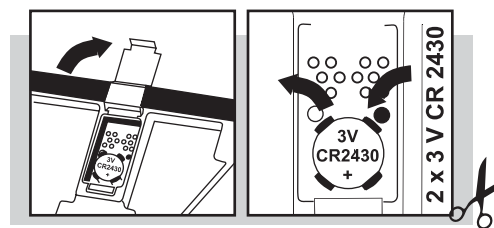
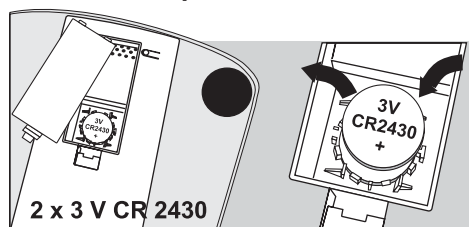
- ▶ Нагрузка x точность = макс. 150 кг x 100 г
- ▶ Точность индикации: доля жира в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля воды в организме: 0,1%
- ▶ Рост: 100-250 см
- ▶ Возраст: 10-99 лет
- ▶ 4/8 персональных ячеек памяти
- ▶ Большой жидкокристаллический индикатор
- ▶ Ток измерения: 0,035 mA RMS, 50 кГц
- ▶ Потребность в батареях: 2 x 3 В CR 2430
Поставляется с батареями.

Сообщения

- ① Батареи израсходованы.
 - ② Превышение допустимой нагрузки: от 150 кг.
 - ③ Недостоверные результаты анализа – проверить личные настройки.
 - ④ Плохой контакт с ногами:
- + Очистить весы или носки или **обеспечить достаточную влажность кожи.**
- ⑤ При **слишком сухой коже** – увлажнить ноги или проводить измерения по возможности после ванны или душа.



Замена батарей I



Гарантия

SOEHNLE гарантирует на период **3 лет** с момента покупки бесплатное устранение недостатков, вызванных дефектами материала или ошибками в изготовлении, путем замены или обмена. Пожалуйста, хорошо сохраните кассовый чек и гарантийный талон. В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.

Это устройство является помехозащищенным в соответствии с Директивой ЕС 89/336/EWG.

Указание: При сильных электромагнитных воздействиях, например, при эксплуатации радиоприбора в непосредственной близости от устройства, могут быть искажены отображаемые значения измерений.

По окончании воздействия помехи изделие снова можно использовать по назначению, при этом может потребоваться повторное включение.

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

Гарантийный талон

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

Отправитель _____

Причина
рекламации _____

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

- ▶ Body Balance, kişisel verilerinizden yola çıkarak **vücudunuzdaki yağ oranını, su oranını ve ağırlığınızı belirler.**
- ▶ Özel tavsiye ile analiz sonuçlarını kişisel olarak değerlendirme (bakınız Sayfa 120)
- ▶ Otomatik kişi tanımalı kişilere özgü 4/8 bellek

Önemli uyarılar

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.

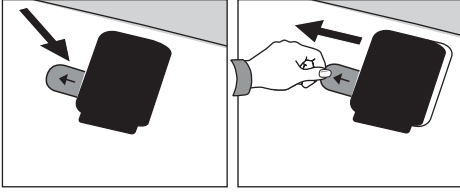
SOEHNLE, Body Balance ve üçüncü kişilerin taleplerinden kaynaklanan hasarlardan veya kayıplardan sorumlu tutulmaz.

- ▶ 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**

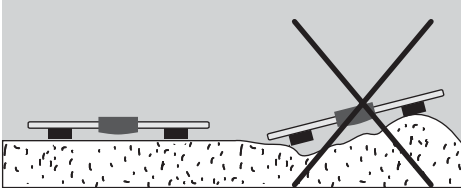


Hazırlık

- ① Pil emniyet bandını çıkarınız.



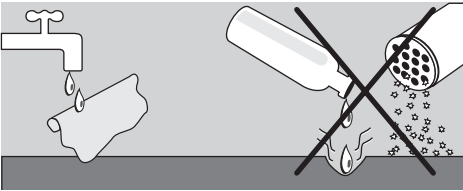
- ② Tüm ölçümler için teraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz.



- ③ Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.

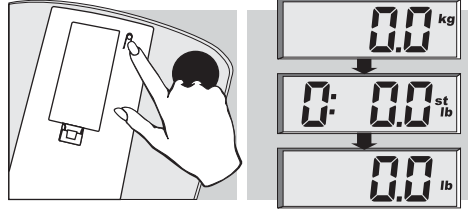


- ④ Temizlik ve bakım: Yalnızca nemli bir bez ile temizleyiniz. Çözücü veya aşındırıcı madde kullanmayınız ve terazi suyun altında tutmayınız.

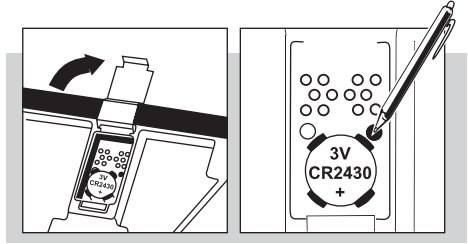


- ⑤ kg/cm biriminden lb/in veya st/in (yalnızca İngilizce konuşulan yerlerdeki terazilerde) gibi ülkeye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.:

Cam terazilerde:

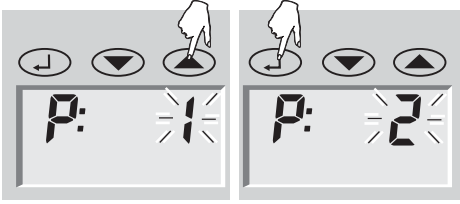


Plastik terazilerde:

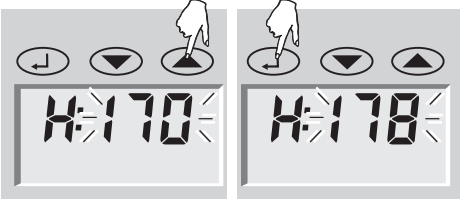


Veri giriři

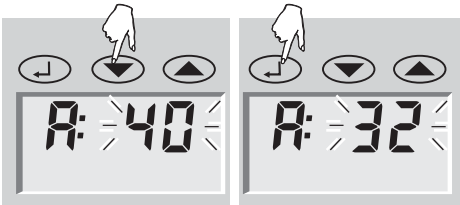
- ① Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
- ② Veri giriřini başlatınız (↩).
- ③ Belleęi (P1 ... P4/8) seçiniz (▼ = eksi, ▲ = artı) ve seçimi onaylayınız (↩).



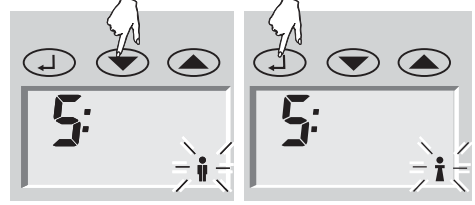
- ④ Boyunuzu ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↩).



- ⑤ Yařınızı ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↩).



- ⑥ Cinsiyetinizi seçiniz (▼ = ♀ bay veya ▲ = ♂ bayan) ...



... ve tuřu 3 saniye basılı tutunuz (↩), 0.0 göstergesi belirinceye kadar.

řimdi hemen teraziyi yere koyunuz ve teraziye yalınayak çıkınız.

Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi ve sonraki otomatik kiři tanıma iřlevi için önemlidir.

Uyarı

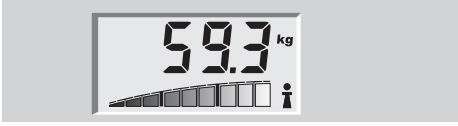
Terazi, bir enerji tasarruf moduna sahiptir. Tuřlara basılmadıęında yaklaşık 1 dakika sonra terazi kendilięinden kapanır.

Vücut analizi

Analiz yalnızca yalınayak mümkündür.
Kişisel verilerinizi daha önceden girmiş olmalısınız (Sayfa 117).

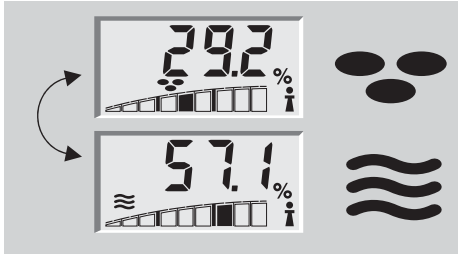
① Terazide çıkınız.

Analiz devam ettiği sürece (25–30 saniye) değişen bir sütun gösterge gösterilir ve nihayet kesin ağırlığınız gösterilir. Analiz sona erinceye kadar kılmıdamadan durunuz.

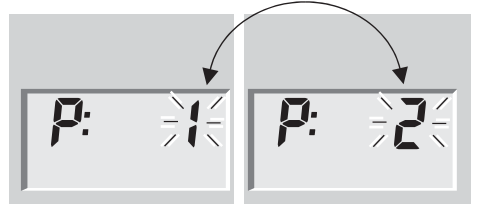


② Otomatik kişi tanımasından sonra vücuttaki yağ oranı (☹) ve vücuttaki su oranı (≡).

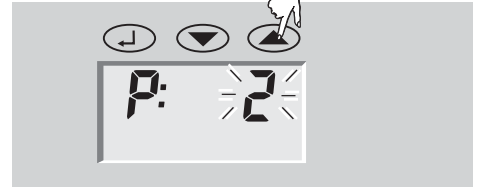
Ölçülen değerlerin yorumlanması (Sayfa 120).



③ Teraziden ininiz. Bellek yerinin gösterilmesinden sonra terazi otomatik olarak kapanır.



! Nadir durumlarda analiz sonuçlarının otomatik olarak düzenlenmesi mümkün olmayabilir. Bu durumlarda terazi değişerek analiz sonuçları en yakın olan kişilerin belleğini gösterir.



Ölçüm işlemi sona erdiğinden dolayı terazi-
den inebilir ve kişisel belleğinizi hemen
üzerinde yer alan tuş ile onaylayabilirsiniz. Bu
durumda vücuttaki yağ oranı, su oranı ve kas
oranı gösterilir.

! Terazide ayakkabı veya çoraplarla çıktığınız takdirde, yalnızca ağırlığınızın belirleneceğini ve vücut analizinin gerçekleşmeyeceğini lütfen dikkate alınız!

Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

İlgili analiz, elektrikli vücut direncinin ölçümünü esas alır. Günlük akış içerisindeki yemek yeme ve içme alışkanlıkları ile kişisel yaşam tarzı, vücuttaki su oranına etki eder. Bu etkiler göstergedeki değişimler ile kendisini gösterir. Kesin ve tekrarlanan analiz sonuçları elde etmek için ölçüm koşullarının aynı kalmasını sağlayınız. Yalnızca bu şekilde uzun süre dilimindeki değişiklikleri kesin ve doğru olarak gözlemleyebilirsiniz.

Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:



- ▶ Duş alındıktan sonra çok düşük bir vücut yağ oranı ve çok yüksek vücut su oranı gösterilebilir.
- ▶ Bir yemek öğününden sonra gösterge daha yüksek olabilir.
- ▶ Kadınlarda döneme bağlı değişiklikler meydana gelir.

- ▶ Hastalıktan veya fiziksel zorlanmadan (spor) dolayı vücuttaki su kaybı. Sportif bir faaliyetten sonraki vücut yağ oranının ölçümüne kadar 6 – 8 saat beklenmesi gerekmektedir.

Aşağıda belirtilen durumlarda sapma gösteren veya makul olmayan sonuçlar meydana gelebilir:

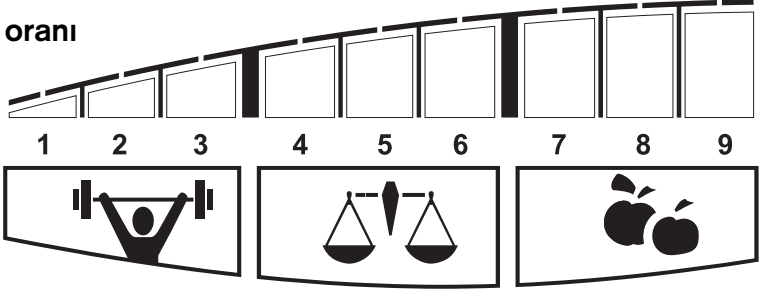
- ▶ Ateşi, ödem semptomları veya kemik erimesi olan insanlar
- ▶ Diyaliz tedavisi gören insanlar
- ▶ Kardiyovasküler ilaç alan insanlar
- ▶ Hamile kadınlar
- ▶ Haftada 10 saatten daha fazla yoğun idman yapan ve istirahatta dakikada 60'tan daha az nabızı olan sporcular
- ▶ Ağır spor yapan ve vücut geliştiren insanlar
- ▶ 17 yaşından küçük gençler.

Sağlık uzmanları, % olarak aşağıda belirtilen vücuttaki yağ ve su oranlarını

Erkekler 					Kadınlar 					
Yaş	Yağ oranı				Su oranı	Yağ oranı				Su oranı
	Az	normal	Fazla	Çok fazla		Az	normal	Fazla	Çok fazla	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Özel tavsiye

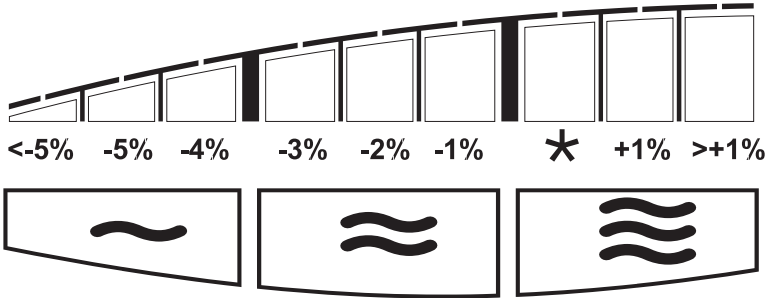
Vücuttaki yağ oranı



	≡	≈ ~
	Hedefli kas geliştirme idmanı tavsiye edilir	Hedefli kas geliştirme idmanı tavsiye edilir – bunu yaparken yeterli sıvı alımına dikkat ediniz
	Her şey normal Yağ/kas oranı ve ağırlık dengede	Vücuttaki yağ oranı ve ağırlık normal, ama çok sıvı içiyorsunuz
	Beslenmeyi değiştirme	Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir – bunu yaparken yeterli sıvı alımına dikkat ediniz

- 1 Kas oranı çok az – Ağırlık çok az
- 2 Kas oranı çok az – Ağırlık az
- 3 Kas oranı az – Ağırlık normal
- 4 Sportif zayıf
- 5 **İdeal**
- 6 Sportif kaslı
- 7 Yağ oranı fazla – Ağırlık normal
- 8 Yağ oranı çok fazla – Ağırlık fazla
- 9 Yağ oranı çok fazla – Ağırlık çok fazla

Vücuttaki su oranı



* Normal

Teknik Özellikler

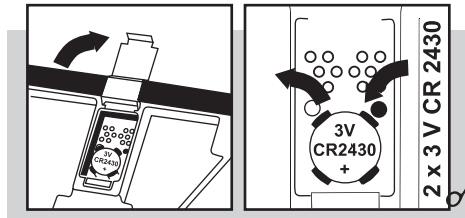
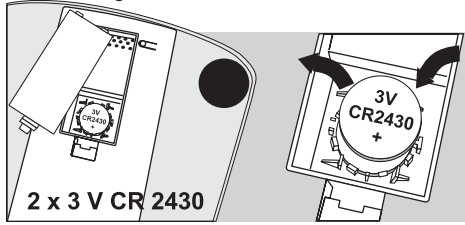
- ▶ Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki yağ oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki su oranı: %0,1
- ▶ Boy: 100-250 cm
- ▶ Yaş: 10-99
- ▶ Kişilere özgü 4/8 bellek
- ▶ Büyük LCD gösterge
- ▶ Ölçme akımı: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Pil gereksinimi: 2 x 3V CR 2430
- Piller teslimat kapsamında yer alır.

Mesajlar

- ① Piller bitti.
 - ② Aşırı yük: 150 kg'dan itibaren.
 - ③ Makul olmayan analiz sonucu – Kişisel programlamanızı kontrol ediniz.
 - ④ Kötü ayak teması:
- + Teraziyi veya ayaklarınızı temizleyiniz veya yeterli cilt nemine dikkat ediniz.
- ⑤ Çok kuru ciltte – Ayaklarınızı nemlendiriniz veya ölçümü yıkandıktan veya duş aldıktan sonra gerçekleştiriniz.



Pil değiştirme



Garanti

SOEHNLE, satış tarihinden itibaren **3 yıl** geçerli olmak üzere malzeme veya üretim hatasından kaynaklanan kusurların tamir veya değiştirme yoluyla ücretsiz olarak giderilmesini garanti eder. Faturayı ve garanti belgesini lütfen dikkatli bir şekilde saklayınız. Garanti durumunda teraziyi garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.

Bu cihaz, geçerli olan 89/336/EWG AB yönergelerine uygun olarak parazit yayımından etkilenebilir.

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.

Pilin atılması: Piller kesinlikle ev çöpüne atılmamalıdır. Kullanıcı olarak kullanılmış pilleri yasal olarak iade etmekle yükümlüsünüz. Eski pilleri belediyenizin kamuya açık toplama yerlerine veya ilgili türdeki pillerin satıldığı her yere iade edebilirsiniz.



Pb = Kurşun içerir

Cd = Kadmiyum içerir

Hg = Cıva içerir

Garanti belgesi

Garanti durumunda teraziyi işbu garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.

Gönderen _____

Şikayet nedeni _____

Με τη ζυγαριά Body Balance κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας. Αυτή η ηλεκτρονική ζυγαριά ανάλυσης σωματικής μάζας/λιπομέτρησης διαθέτει τις παρακάτω λειτουργίες:

- ▶ Η ζυγαριά Body Balance υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων το **ποσοστό του σωματικού σας λίπους αλλά και το βάρος σας.**
- ▶ Ατομική αξιολόγηση του αποτελέσματος της ανάλυσης με προσωπική σύσταση (βλ. σελίδα 128)
- ▶ 4/8πλή μνήμη 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.

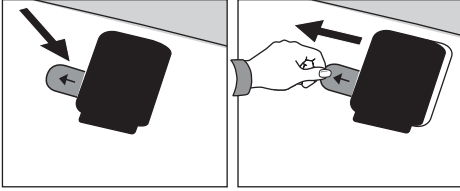
Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθείσων τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο. Μην εφαρμόζετε τα στοιχεία για τον εαυτό σας. Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε 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.)**

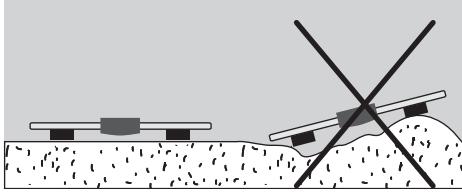


Προετοιμασία

- ① Αφαίρεση ταινιών ασφαλείας μπαταριών.



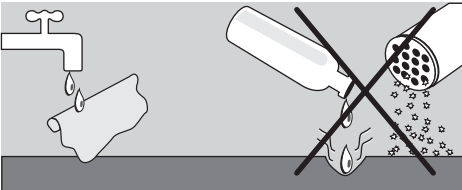
- ② Για μετρήσεις, τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια.



- ③ Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.

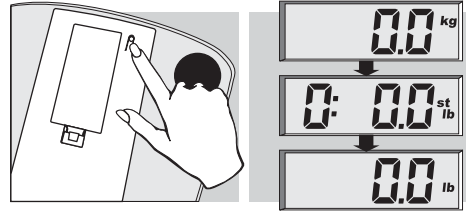


- ④ Καθαρισμός και φροντίδα: Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα και μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.

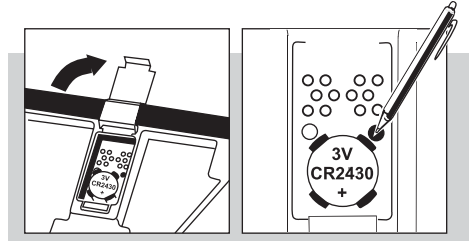


- ⑤ Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in (μόνο σε ζυγαριές για αγγλόφωνες περιοχές).

Σε γυάλινες ζυγαριές:

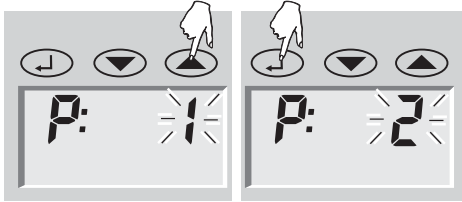


Σε πλαστικές ζυγαριές:

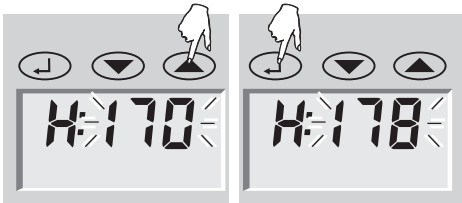


Εισαγωγή δεδομένων

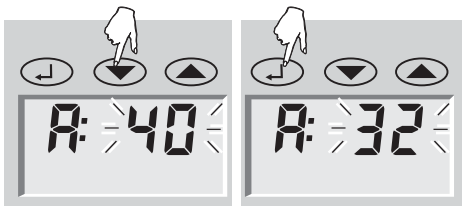
- 1 Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
- 2 Έναρξη εισαγωγής δεδομένων (←→).
- 3 Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P4/8) (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←→).



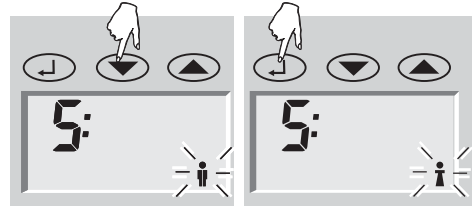
- 4 Εισαγάγετε το ύψος (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←→).



- 5 Εισαγάγετε ηλικία (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←→).



- 6 Επιλέξτε φύλλο (▼ = ♀ **άνδρας** ή ▲ = ♂ **γυναίκα**) ...



... και επιβεβαιώστε κρατώντας πατημένο το πλήκτρο για 3 δευτ. (←→) έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 στην οθόνη.

Στη συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά στο δάπεδο και ανεβείτε επάνω με γυμνά πέλματα.

Η πρώτη ζύγιση είναι απαραίτητη για την αποθήκευση των δεδομένων και την μετέπειτα αυτόματη αναγνώριση.

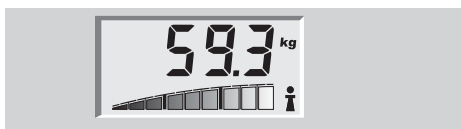
Σημείωση

Η ζυγαριά διαθέτει μηχανισμό εξοικονόμησης ενέργειας: μετά από περ. 1 λεπτό απενεργοποιείται αυτόματα.

Ανάλυση σωματικής μάζας/λιπομέτρηση

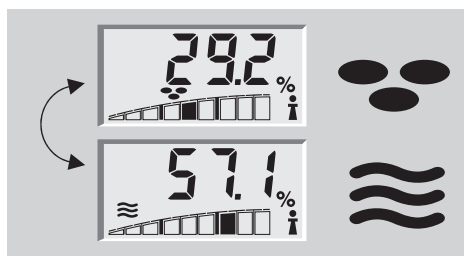
Η ανάλυση γίνεται με γυμνά πέλματα.
Τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να έχουν
εισαχθεί εκ των προτέρων (σελ.125).

- ① Ανεβείτε στη ζυγαριά.
Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαρκεί η
ανάλυση (25-30 δευτ.) - μια ένδειξη προόδου.
Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της
ανάλυσης.

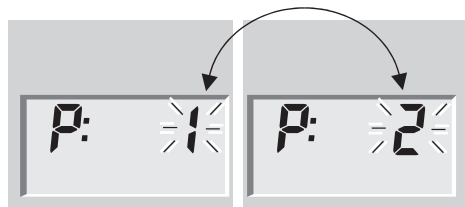


- ② Αμέσως μετά την αυτόματη αναγνώριση
εμφανίζεται μια μεταβλητή ένδειξη του
ποσοστού λίπους, () και του ποσοστού
νερού ().

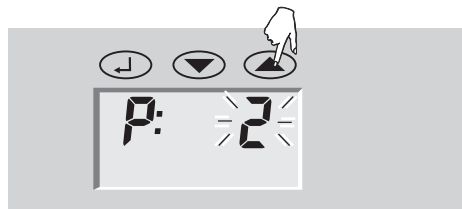
Ερμηνεία των τιμών μέτρησης (σελίδα 128).



- ③ Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ζυγαριά
απενεργοποιείται αυτόματα μετά την
εμφάνιση της θέσης της μνήμης



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



Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί,
μπορείτε
να κατεβείτε από την ζυγαριά και να
επιβεβαιώσετε τη προσωπική θέση μνήμης σας
πατώντας το αντίστοιχο πλήκτρο.
Στη συνέχεια εμφανίζονται το ποσοστό
λίπους, νερού και μυών του σώματος.

■ Παρακαλούμε, προσέξτε ότι αν ανεβείτε
στη ζυγαριά μια παπούτσια ή κάλτσες θα
γίνει μόνο ζύγιση και όχι λιπομέτρηση!

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 παρατηρήσετε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

Επιπλέον, ενδέχεται το απόθεμα νερού να επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες:



- ▶ Μετά το μπάνιο μπορεί να εμφανίζεται χαμηλό ποσοστό λίπους και υψηλό ποσοστό νερού.
- ▶ Μετά από ένα γεύμα μπορεί η ένδειξη να είναι υψηλότερη.
- ▶ Στις γυναίκες παρατηρούνται αποκλίσεις που εξαρτώνται από τον κύκλο τους.

- ▶ Η απώλεια νερού που οφείλεται σε ασθένεια ή σε σωματική καταπόνηση (άθληση). Μετά από μια αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να περιμένετε 6 έως 8 ώρες μέχρι την επόμενη μέτρηση.

Αποτελέσματα που αποκλίνουν ή δεν είναι αληθοφανή ενδέχεται να εμφανιστούν στις παρακάτω περιπτώσεις:

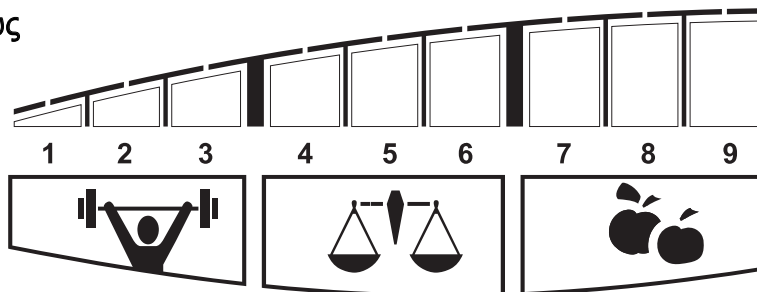
- ▶ Άτομα με πυρετό, συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωση
- ▶ Άτομα σε θεραπεία αιμοκάθαρσης
- ▶ Άτομα που ακολουθούν καρδιαγγειακή αγωγή
- ▶ Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης
- ▶ Αθλητές που κάνουν περισσότερες από 10 ώρες έντονη προπόνηση την εβδομάδα και έχουν παλμό κάτω από 60/λεπτό
- ▶ Επαγγελματίες αθλητές και body-builder.
- ▶ Νέοι κάτω των 17 ετών.

Οι ειδήμονες συνιστούν τα παρακάτω ποσοστά λίπους/νερού σώματος σε %:

Άνδρες 						Γυναίκες 				
Ηλικία	Ποσοστό λίπους				Ποσοστό νερού	Ποσοστό λίπους				Ποσοστό νερού
	χαμηλό	κανονικό	υψηλό	πολύ υψηλό		χαμηλό	κανονικό	υψηλό	πολύ υψηλό	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Ατομική σύσταση

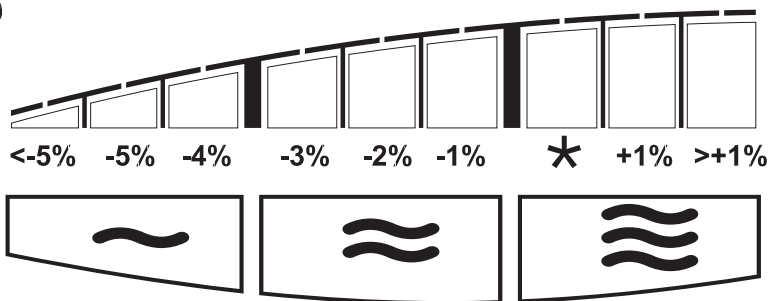
Ποσοστό λίπους



	Συνιστώνται ειδικές ασκήσεις για την τόνωση των μυών	Συνιστώνται ειδικές ασκήσεις για την τόνωση των μυών - μην ξεχνάτε να πίνετε πολλά υγρά
	Όλα εντάξει Ποσοστό λίπους/μυών και βάρος σε ισορροπία	Το ποσοστό λίπους του σώματος και το βάρος είναι εντάξει, αλλά πίνετε ελάχιστα υγρά
	Αλλαγή διατροφής	Συνιστάται αλλαγή της διατροφής σας - μην ξεχνάτε να πίνετε πολλά υγρά

- 1 Το ποσοστό μυών είναι πολύ χαμηλό - Το βάρος είναι πολύ χαμηλό
- 2 Το ποσοστό μυών είναι πολύ χαμηλό - Το βάρος είναι χαμηλό
- 3 Το ποσοστό μυών είναι - Το βάρος είναι OK
- 4 Αθλητικός τύπος, αδύνατος
- 5 **Ιδανικό**
- 6 Αθλητικός τύπος, μυώδης
- 7 Ποσοστό λίπους υψηλό - Βάρος OK
- 8 Ποσοστό λίπους πολύ υψηλό - Βάρος υψηλό
- 9 Ποσοστό λίπους πολύ υψηλό - Βάρος πολύ υψηλό

Ποσοστό νερού



* κανονικό

Τεχνικά στοιχεία

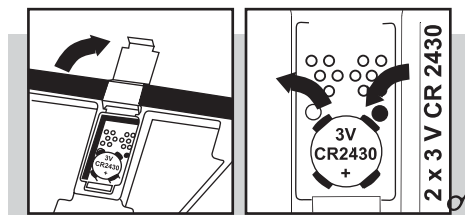
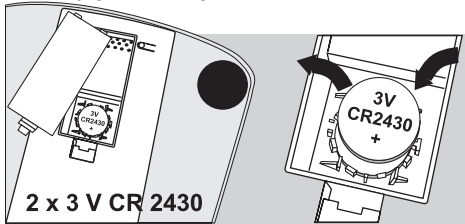
- ▶ Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g
- ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%
- ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%
- ▶ Ύψος: 100-250 cm
- ▶ Ηλικία: 10-99 ετών
- ▶ 4/8 ατομικές θέσεις αποθήκευσης.
- ▶ Μεγάλη οθόνη LCD
- ▶ Ρεύμα μέτρησης: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Μπαταρίες: 2 x 3V CR 2430
Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Μηνύματα

- ① Εξάντληση μπαταριών.
 - ② Υπερφόρτωση: Από 150 kg.
 - ③ Μη αληθοφανές αποτέλεσμα ανάλυσης - έλεγχος προσωπικών ρυθμίσεων.
 - ④ Κακή επαφή ποδιών.
- + Καθαρίστε τη ζυγαριά ή τα πόδια ή **ελέγξτε για επαρκή υγρασία δέρματος.**
- ⑤ Αν το **δέρμα είναι πολύ ξηρό** - Βρέξτε τα πόδια ή κατά προτίμηση εκτελέστε τη μέτρηση μετά από μπάνιο ή ντους.



Αλλαγή μπαταριών



Εγγύηση

Η SOEHNLE παρέχει εγγύηση **3 ετών** από την ημερομηνία αγοράς για δωρεάν αποκατάσταση βλαβών που οφείλονται σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής μέσω επισκευής ή αντικατάστασης. Φυλάξτε την απόδειξή σας και την εγγύηση. Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με την εγγύηση και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.

Η συσκευή αυτή δεν προκαλεί παρεμβολές σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή οδηγία 89/336/ΕΟΚ.

Σημείωση: Υπό ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές επιδράσεις, π.χ. σε περίπτωση λειτουργίας ενός ασυρμάτου κοντά στη συσκευή, ενδέχεται να επηρεαστεί η τιμή ένδειξης.

Μετά το τέλος της επίδρασης, το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι κανονικά ενδεχομένως κατόπιν επανενεργοποίησης.

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

Απόκομμα εγγύησης

Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με το παρόν απόκομμα εγγύησης και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.

Αποστολέας _____

Αιτία παραπόνου _____

Z Body Balance občutno pripomorete k vašemu zdravju. Elektronska tehtnica za telesno analizo ima sledeče funkcije:

- ▶ Body Balance določi glede na vaše osebne podatke vaš **delež telesne maščobe, telesne vode, kakor tudi vašo telesno težo.**
- ▶ Individualna ocena rezultata analize z osebnim priporočilom (Glej stran 136)
- ▶ 4/8-kratni osebni pomnilnik z avtomatskim prepoznavanjem osebe

Pomembni napotki

Če se odločite, da v primeru prevelike ali premajhne teže, želite težo zmanjšati ali povečati, se prej posvetujte z vašim zdravnikom. Prosimo, da vse diete in ostale postopke izvajate samo po dogovoru z vašim zdravnikom.

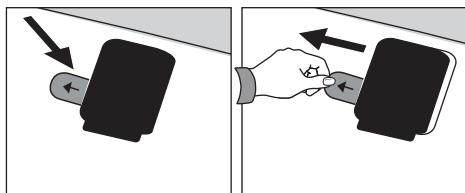
Priporočila za programe gimnastike ali shujševalnih kur, na osnovi vaših izsledkov, lahko določi samo zdravnik ali druga za takšne primere usposobljena oseba! Ne poizkušajte spreminjati svojih podatkov. SOEHNLE ne prevzame garancije za poškodbe ali izgube, ki so nastale zaradi Body Balance, niti za zahteve 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.)**

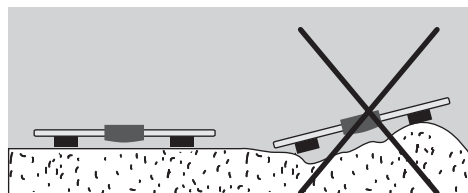


Priprava

- ① Odstranite varnostni trak baterij.



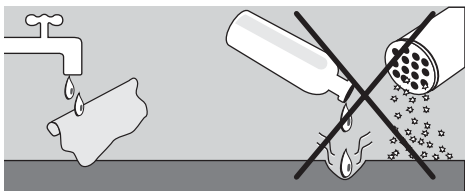
- ② Za vse meritve je potrebno tehtnico postaviti na ravno in trdno podlago.



- ③ Pozor! Nevarnost zdrsna na vlažni podlagi.



- ④ Čiščenje in oskrba: Čiščenje je dovoljeno samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil in sredstev za čiščenje, ter tehtnice ne potaplajte v vodo.

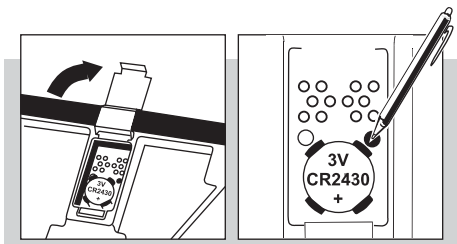


- ⑤ Možnost deželno specifičnih nastavitvev s kg/cm na lb/in ali St/in (samo pri tehtnicah z angleškim napisom).

Pri stekleni tehtnici

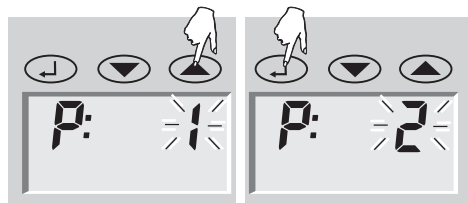


Pri plastični tehtnici:

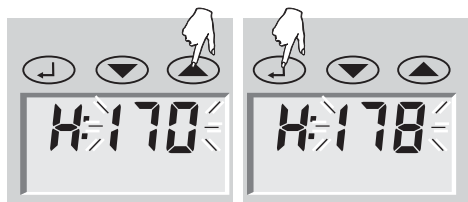


Vpis podatkov

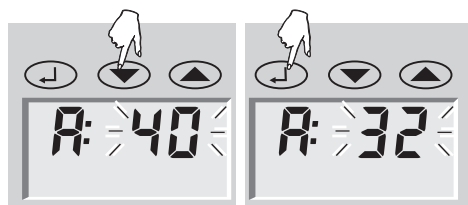
- ① Zaradi lažjih nastavitvev postavite tehtnico na mizo!
- ② Vključite vpis podatkov (↔).
- ③ Pomnilnik (P1 ... P4/8) izberite (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↔).



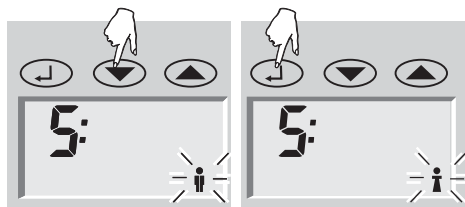
- ④ Nastavite velikost telesa (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↔).



- ⑤ Nastavite starost (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↔).



- ⑥ Izberite spol (▼ = ♀ moški ali ▲ = ♂ ženska) ...



... in pridržite za 3 sec. (↔) da se na prikazu pojavi vrednost 0.0.

Potem tehtnico takoj postavite na tla in bosi stopite nanjo.

Prvo merjenje je neobhodno potrebno za shranjevanje podatkov in kasnejše avtomatsko prepoznavanja osebe.

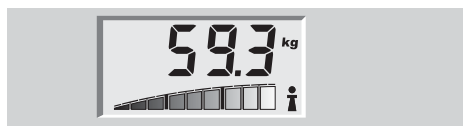
Napotek!

Tehtnica poseduje varčevalni modul; izklopi se po ca. 1 minuti, ne da bi se dotikali tipk.

Telesna analiza

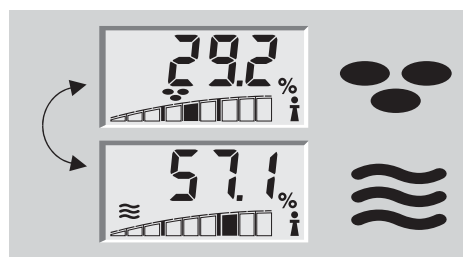
Analizo je možno izvesti samo ko smo bosí. Pred tem je potrebno vpisati osebne podatke (s.133).

- ① Stopite na tehtnico.
Izjava se prikaz teže in – tako dolgo kot traja analiza (25–30 sek.) – tekoči stolpčni prikaz. Ostanite mirni do zaključka analize.

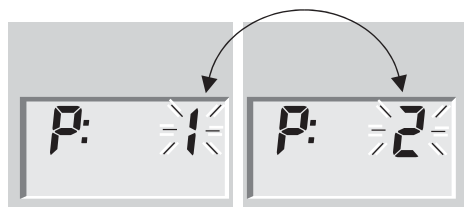


- ② Po avtomatskem prepoznavanju osebe, se takoj izvede izmenični prikaz deleža telesne maščobe (☹) in deleža telesne vode (≡).

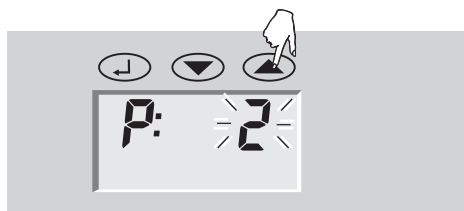
Razlaga izmerjenih vrednosti (stran 136).



- ③ Stopite s tehtnice. Po prikazu pomnilnika se tehtnica avtomatsko izključi.



! V redkih primerih ni možno avtomatsko urediti rezultate analize. Potem tehtnica izmenično prikazuje pomnilnik osebe, kateri se rezultat analize najbolj približa.



Ko je meritev izvedena, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaš osebni pomnilnik s poleg ležečo tipko. Potem se prikažejo vrednosti telesne maščobe, telesne vode in delež mišične mase.

! **Prosimo upoštevajte, da v primeru ko na tehtnico stopite obuti ali v nogavicah, se izvede samo tehtanje; ni možno izvesti telesne analize!**

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:

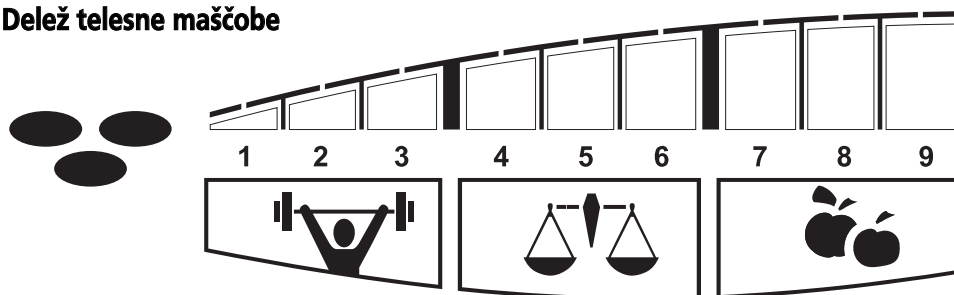
- ▶ Osebah z vročico, oteklina-simptomi ali osteoporozami
- ▶ Osebah, ki so na dializnem postopku
- ▶ Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila,
- ▶ Ženske v nosečnosti
- ▶ Športnikov, ki izvajajo več kot 10 urni tedenski intenzivni trening in imajo pulz srca v mirovanju pod 60/min.
- ▶ Vrhunskih športnikov in body-bilderjih
- ▶ Mladostniki pod 17 leti.

Zdravstveni strokovnjaki priporočajo sledeče deleže telesne maščobe/vode mase v %

Moški 						Ženske 				
Starost	Telesna maščoba				Telesna voda	Telesna maščoba				Telesna voda
	malo	normalno	veliko	zelo veliko	normalno	malo	normalno	veliko	zelo veliko	normalno
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individualno priporočilo

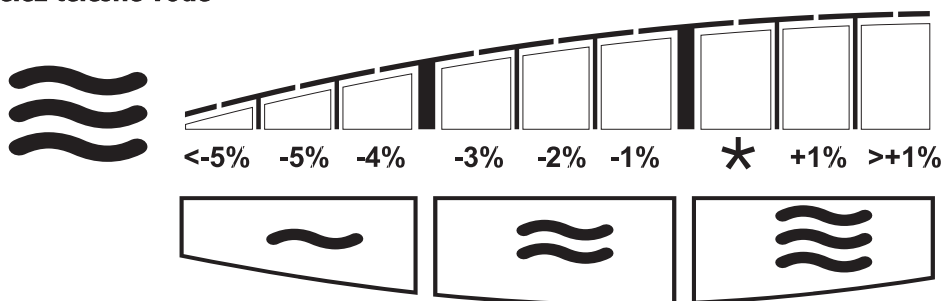
Delež telesne maščobe



	Priporoča se trening za izgradnjo mišic	Priporoča se trening za izgradnjo mišic – pri tem bodite pozorni, da zaužijete dovolj tekočine
	Vse v redu Maščobna/mišična masa in teža so v ravnovesju	Deleža maščobe in teža sta pravilna, vendar zaužijete premalo tekočine
	Spremenite prehrano	Priporoča se sprememba prehrane – pri tem bodite pozorni, da zaužijete dovolj tekočine

- 1 Delež mišične mase zelo nizek – teža zelo nizka
- 2 Delež mišične mase zelo nizek – teža nizka
- 3 Delež mišične mase nizek – teža O.K.
- 4 Športno vitek
- 5 **Idealno**
- 6 Športno mišičast
- 7 Visok delež maščobe – teža O.K.
- 8 Zelo visok delež maščobe – visoka teža
- 9 Zelo visok delež maščobe – zelo previsoka teža

Delež telesne vode



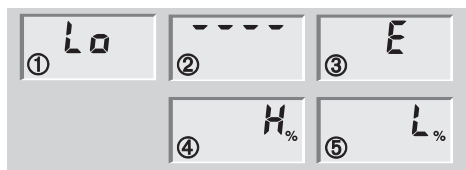
* normalno

Tehnični podatki

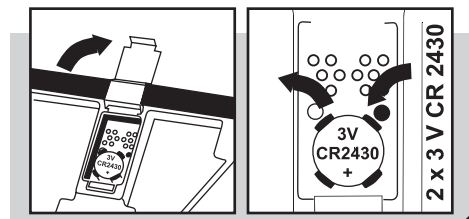
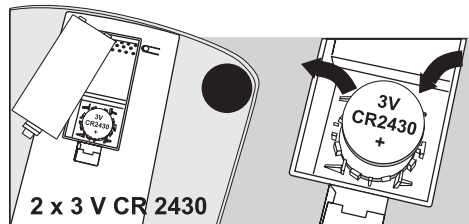
- ▶ Nosilnost x razdelitev = max 150 kg x 100 g
 - ▶ Pojasnitev prikaza: Delež telesne maščobe 0,1%
 - ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne vode 0,1%
 - ▶ Velikost telesa: 100 -250 cm
 - ▶ Starost: 10-99 let
 - ▶ 4/8 osebni specifični pomnilnik
 - ▶ Velik LCD prikaz
 - ▶ Merilni tok: 0,035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Vrsta baterij: 2 x 3V CR 2430
- Baterije so v obsegu pošiljke.

Javljanje

- 1 Izrabljene baterije.
 - 2 Preobremenitev: Od 150 kg.
 - 3 Impulzivni rezultati analize – preverite osebno programiranje.
 - 4 Slab stik z nogami:
- + Očistite tehtnico ali noge in **bodite pozorni na zadostno stično površino.**
- 5 Pri **presuhi koži** – navlažite noge, ali meritev izvedite takoj po kopanju ali tuširanju.



Menjava baterij



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.

Ta naprava ne moti radijskih valov in je izdelana v skladu EG-smernicami 89/336/EWG.

Opozorilo: Pod ekstremnimi elektromagnetnimi vplivi, npr. pri delovanju radijske naprave v neposredni bližini, lahko vpliva na vrednost prikaza.

Ko se te motnje odpravijo, je izdelek ponovno popolnoma uporaben v skladu z določili; eventualno se priporoča ponoven vklop.

Odstranitev baterij: Baterije ne sodijo v kuhinjske odpadke. Kot uporabnik ste zakonsko zadalženi, da vrnete izrabljen baterije. Vaše izrabljene baterije lahko odložite na javnih zbirnih mestih v vašem kraju, ali pa na vseh mestih, kjer prodajajo te vrste baterij.



Pb = vsebuje svinec

Cd = vsebuje kadmij

Hg = vsebuje živo srebro

Garancijski izsledok

V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom in garancijskim listom predate vašemu prodajalcu-zastopniku.

Odpošiljatelj _____

Vzrok reklamacije _____

Uz vagu Body Balance zaista pridonosite svojem zdravlju. Ova elektronička vaga za analizu udjela u tjelesnoj masi ima sljedeće funkcije:

- ▶ Vaga Body Balance utvrđuje na temelju Vaših osobnih podataka Vaš **udio tjelesne masnoće i tjelesne tekućine kao i Vašu tjelesnu težinu.**
- ▶ Individualna interpretacija rezultata analize s osobnim preporukama (vidi stranicu 144)
- ▶ Spremnik s pretincima za podatke o 4/8 osoba i automatskim prepoznavanjem osoba

Važne napomene

Ako želite smanjiti prekomjernu ili povećati premalu tjelesnu težinu, potrebno je konzultirati se s liječnikom. Molimo da se za svaki tretman i dijete konzultirate s liječnikom.

Preporuke za razne gimnastičke programe ili kure mršavljenja na temelju dobivenih vrijednosti trebaju vam dati samo liječnici ili kvalificirane osobe.

Nemojte samostalno tumačiti podatke.

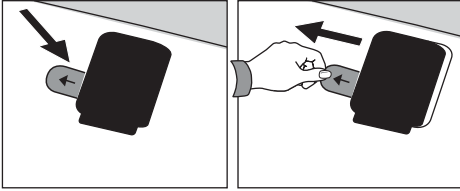
SOEHNLE ne preuzima odgovornost ni za kakve štete ili gubitke nastale upotrebom vage Body Balance, uključujući i zahtjeve treće strane.

- ▶ Ovaj proizvod namijenjen je samo za kućnu upotrebu. Nije namijenjen za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili drugim medicinskim ustanovama.
- ▶ **Nije pogodan za osobe sa ugrađenim elektroničkim umecima (srčani stimulator, itd.)**

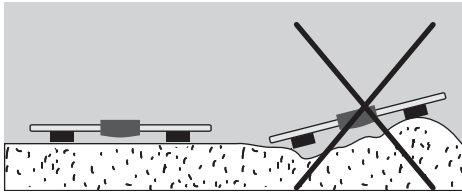


Priprema

- ① Uklonite sigurnosnu traku s baterije.



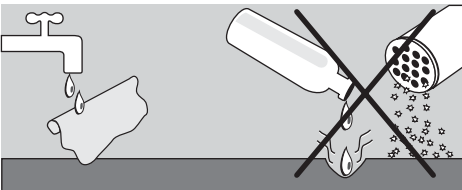
- ② Prilikom svakog mjerenja vagu je potrebno postaviti na ravnu i čvrstu površinu.



- ③ Pažnja! Opasnost od klizanja na vlažnim površinama.

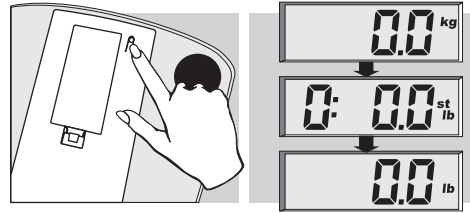


- ④ Čišćenje i održavanje: Čistite samo blago navlaženom krpom. Ne upotrebljavajte nikakve izbjeljivače ili sredstva za čišćenje i ne uranjajte vagu u vodu.

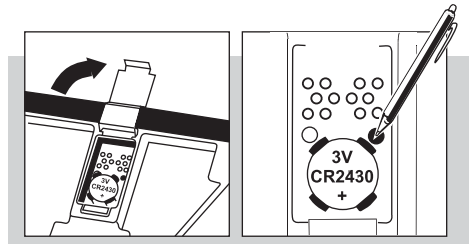


- ⑤ Mogućnost prelaska na drugi mjerni sustav – iz kg/cm na lb/in ili st/in (samo za vage na engleskom govornom području).

Kod staklenih vaga:

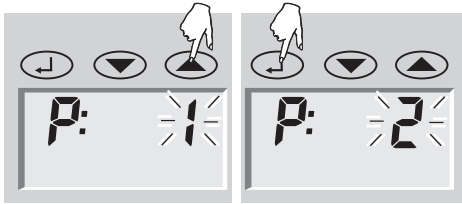


Kod plastičnih vaga:

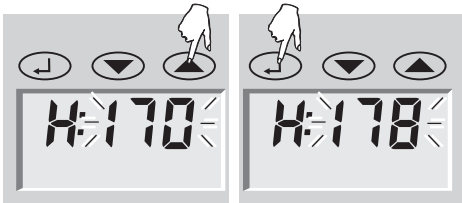


Unos podataka

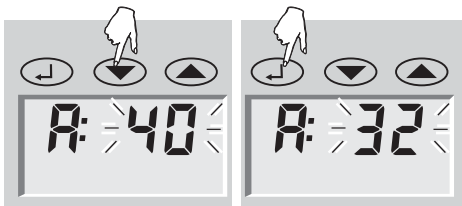
- 1 Vagu postavite na stol prije podešavanja.
- 2 Pokrenite unos podataka (↔).
- 3 Odaberite pretinac za podatke (P1 ... P4/8) (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (↔).



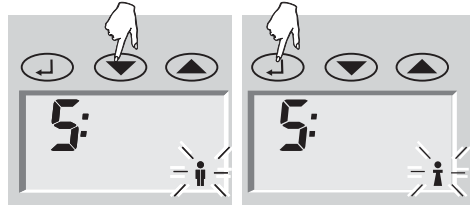
- 4 Unesite tjelesnu visinu (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (↔).



- 5 Unesite starosnu dob (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (↔).



- 6 Odaberite spol (▼ = ♀ muški ili ▲ = ♂ ženski) ...



... i potvrdite pritiskom dugim 3 sekunde (↔) dok se na zaslonu ne pojavi 0.0.

Nakon toga vagu odmah stavite na pod i bosi stanite na nju.

Prvo mjerenje služi za spremanje podataka, što omogućuje automatsko prepoznavanje osobe prilikom kasnijih mjerenja.

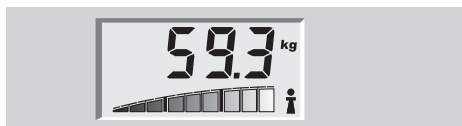
Napomena

Vaga raspolaže i štedljivim načinom rada te se isključuje nakon što otprilike jednu minutu ne dirate tipke.

Analiza udjela

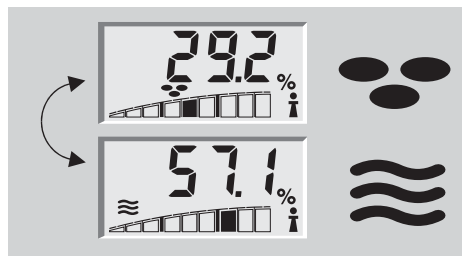
Analizu je moguće izvršiti samo ako se važete bosonogi. Prije toga potrebno je unijeti osobne podatke (S.141).

- 1 Stanite na vagu.
Bit će prikazana težina, a sve dok traje analiza (25-30 sekundi), prikazivat će se pokazivač napredovanja.
Ostanite mirno stajati dok analiza ne bude dovršena.

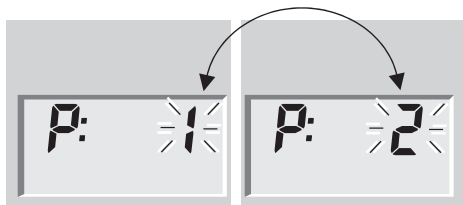


- 2 Nakon automatskog prepoznavanja osobe odmah slijedi naizmjenični prikaz udjela masti (☹) i vode (≍) u tjelesnoj masi.

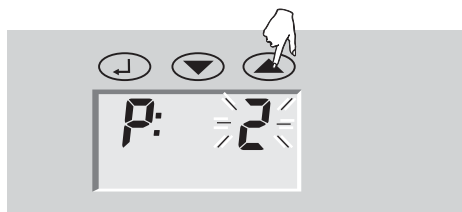
Interpretacija izmjerenih vrijednosti (strana 144).



- 3 Sđite s vage. Nakon što vaga prikaže mjesto spremanja, automatski se isključuje.



U rijetkim slučajevima nije moguće automatski spremiti rezultate analize. Vaga tada naizmjenice prikazuje pretince za podatke o osobama čiji rezultati analize su najbliži već spremljenim podacima.



Kad je mjerenje dovršeno, možete sići s vage i potvrditi svoj osobni pretinac pomoću odgovarajuće tipke. Potom će se prikazati udjeli masti, vode i mišićne mase.

Imajte na umu da će, ako na vagu stanete u čarapama ili cipelama, vaga izmjeriti samo težinu te da analiza udjela u tjelesnoj masi neće biti provedena!

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:

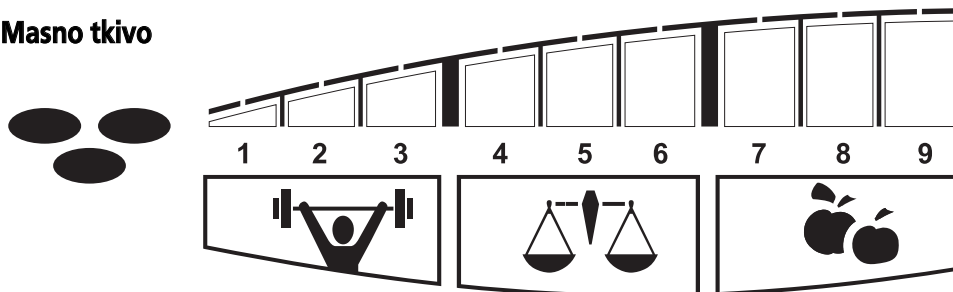
- ▶ Osoba s povišenom tjelesnom temperaturom, simptomima edema ili osteoporoze
- ▶ Osoba koje su na dijalizi
- ▶ Osoba koje uzimaju preparate za kardiovaskularni sustav
- ▶ Trudnica
- ▶ Sportaša koji se intenzivno bave sportom više od 10 sati tjedno i koji u stanju mirovanja imaju puls sporiji od 60 otkucaja u minuti
- ▶ Bodi-bildera i sportaša-rekreativaca
- ▶ Osoba mlađih od 17 godina.

Stručnjaci za zdrav život preporučuju sljedeće udjele masti/vode tkiva u %

Muškarci 						Žene 				
Dob	Masno tkivo				Udio vode	Körperfett				Udio vode
	premalno	normalno	mnogo	jako mnogo	normalno	premalno	normalno	mnogo	jako mnogo	normalno
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individualna preporuka

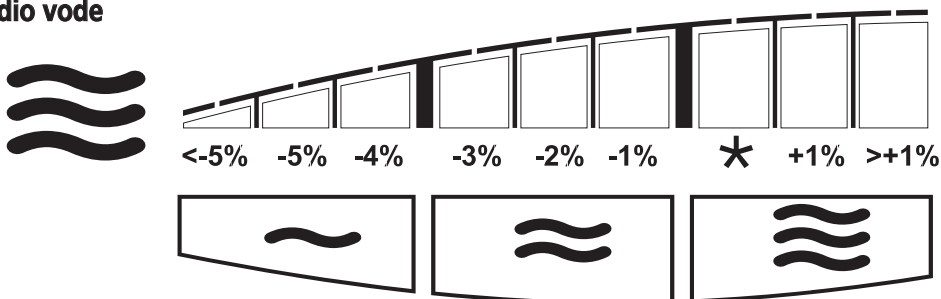
Masno tkivo



	Preporuka za ciljano oblikovanje mišića	Preporuka za ciljano oblikovanje mišića – pazite da pritom uzimate dovoljno tekućine
	Sve u redu Udio masti/mišićnog tkiva i težina su uravnoteženi	Udio masnog tkiva i težina su u redu, ali pijete premalo tekućine
	Promijenite prehranu	Preporuka za promjenu prehrane – pazite da pritom uzimate dovoljno tekućine

- 1 Udio mišićne mase vrlo nizak – težina vrlo niska
- 2 Udio mišićne mase vrlo nizak – težina niska
- 3 Udio mišićne mase nizak – težina u redu
- 4 Sportski vitak
- 5 **Idealno**
- 6 Sportski mišićav
- 7 Udio masnog tkiva visok – težina u redu
- 8 Udio masnog tkiva vrlo visok – težina visoka
- 9 Udio masnog tkiva vrlo visok – težina vrlo visoka

Udio vode



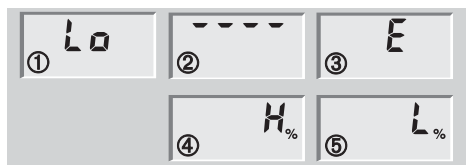
* normal

Tehnički podaci

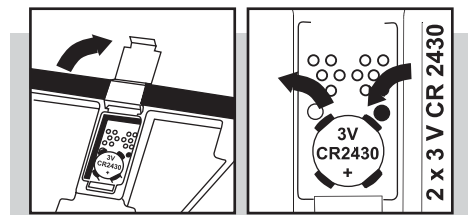
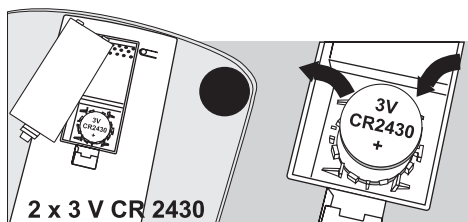
- ▶ nosivost x skala = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ razlučivost prikaza za udio tjelesne masnoće - 0,1%
- ▶ razlučivost prikaza za udio tjelesne tekućine - 0,1%
- ▶ tjelesna visina: 100 - 250 cm
- ▶ starost: 10 - 99 godina
- ▶ 4/8 pretinaca za spremanje osobnih podataka
- ▶ veliki LCD prikaz
- ▶ mjerna struja: efektivna vrijednost 0,035 mA, 50 kHz
- ▶ vrsta baterija: 2 x 3V CR 2430
Baterije su uključene u opseg isporuke.

Poruke

- ① Baterija istrošena.
- ② Prevelika težina: preko 150 kg.
- ③ Nerealni rezultati analize – provjerite programiranje osobnih podataka.
- ④ Loš kontakt nogama:
+ Operite vagu ili noge ili **prizapite na dovoljnu vlažnost kože.**
- ⑤ Ako vam je **koža presuha** – navlažite noge ili mjerenje obavite nakon tuširanja ili kupanja.



Zamjena baterija



Jamstvo

SOEHNLE daje **trogodišnje** jamstvo od datuma kupnje i besplatno otklanjanje kvarova nastalih uslijed nedostataka u materijalu ili izradi, popravkom ili zamjenom. Molimo da dobro čuvate dokaz o kupnji i jamstveni list. U slučaju reklamacije molimo da vagu i jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.

Ovaj je aparat usklađen s važećim smjernicama o radio smetnjama EG 89/336/EWG.

Napomena: Ekstremni elektromagnetski uvjeti, primjerice upotreba uređaja koji uzrokuju radijske smetnje u neposrednoj blizini ovog uređaja, mogu utjecati na prikazane vrijednosti.

Po nestanku smetnji proizvod se može ponovo koristiti sukladno odredbama, tj. potrebno ga je ponovo uključiti.

Odlaganje baterija: Baterije se ne ubrajaju u kućni otpad. Kao korisnik, zakonski ste obavezni deponirati upotrijebljene baterije. Stare baterije možete odlagati na sakupjalista u vašem susjedstvu, ili na bilo koje mjesto gdje se baterije otkupljuju.



Pb = sadrži olovo

Cd = sadrži kadmij

Hg = sadrži živu

Jamstveni list

Molimo da u slučaju reklamacije vagu i ovaj jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.

Pošiljatelj _____

Razlog reklamacije _____





SOEHNLE - a Company of the LEIFHEIT Group

SOEHNLE-Waagen GmbH & Co. KG

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

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

email: mailcenter@soehnle.de, www.soehnle.com

www.soehnle-bodybalance.com