



Body Balance Shape F4



BEDIENUNGSANLEITUNG
OPERATING INSTRUCTIONS
MODE D'EMPLOI
INSTUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSAANWIJZING
INSTRUCCIONES DE MANEJO
MANUAL DE INSTRUCCOES
BRUKSANVISNING
BRUGSANVISNING
KÄYTTÖOHJEET
KEZELESI UMATATO
INSTRUKCJA OBSŁUGI
NAVOD K POUŽITIU
ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
KULLAMA KILAVUZU
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
NAVODILA ZA UPORABO
UPUTA ZA UPORABU



Deutsch	3
English	11
Français	19
Italiano	27
Nederlands	35
Español	43
Poertuguês	51
Dansk	59
Svenska	67
Suomi	75
Magyar	83
Polsku	91
Česky	99
Русский	107
Türkçe	115
Ελληνικά	123
Slovensko	131
Hrvatski	139

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

Dieses Markenprodukt wird Sie bei der Beurteilung Ihres Körperstatus unterstützen. Bitte lesen Sie vor der ersten Inbetriebnahme diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit dem Gerät vertraut. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf, damit Ihnen die Informationen jederzeit zur Verfügung stehen.

Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte vorher ein Arzt konsultiert werden, um mit seiner Hilfe ein optimales Programm zu erarbeiten. Jede Behandlung und Diät bitte nur nach Rücksprache mit einem Arzt. Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden.

SOEHNLE übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die Body Balance verursacht werden, noch für Forderungen Dritter. Dieses Produkt ist ausschließlich zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt. Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)



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

Teppichböden können Fehl-messungen auftreten.

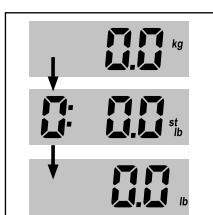
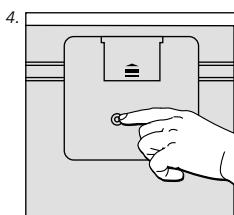
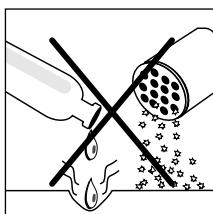
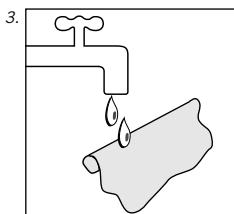
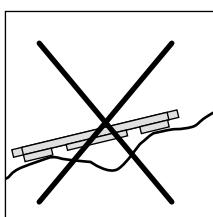
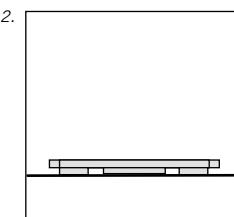
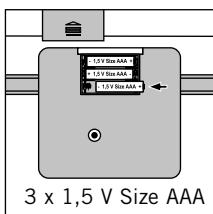
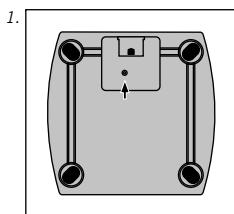
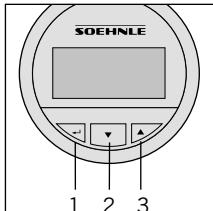
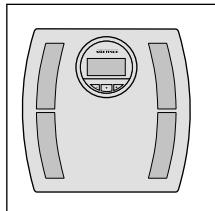
Mit der Body Balance leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Diese elektronische Körper-Analyse-Waage hat folgende Funktionen:

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

Es erfolgt eine individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung.

8-facher Personenspeicher mit automatischer Personenerkennung.

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



Bedienelemente

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

Vorbereitung

1. Batterien einsetzen.

Hinweis:

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

Erst dann die Dateneingabe starten.
Ansonsten wäre es möglich, dass das Waengengewicht in die erstmalige Wägung fälschlicher Weise mit einfließt.
Dasselbe kann auch im normalen Betrieb passieren, wenn die Waage vor der Wägung in die Hand genommen wird.

2. Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen (nicht auf Teppichboden).
3. Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden. Waage nicht in Wasser tauchen.
4. Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf st/in oder lb/in durch Umschalten mit der Bedientaste auf der Rückseite der Waage.

Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



Dateneingabe

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

1. Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
2. Dateneingabe starten (-Taste 1 Sekunde drücken).
3. Speicherplatz (P1 ... P8) auswählen (= minus, = plus) und bestätigen ().
4. Körpergröße einstellen (= minus, = plus) und bestätigen ().
5. Alter einstellen (= minus, = plus) und bestätigen ().
6. Geschlecht mit / auswählen (= männlich, = weiblich) und bestätigen ().
7. Wert des persönlichen Aktivitätsgrades gemäß der Tabelle auf der nächsten Seite einstellen (= minus, = plus).



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

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

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

Nach Betreten der Waage erfolgt die erste Körperanalyse.

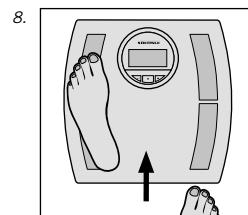
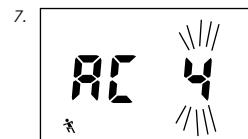
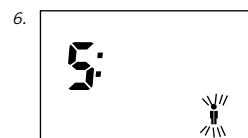
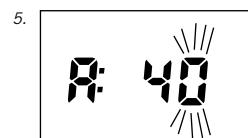
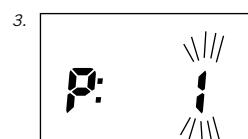
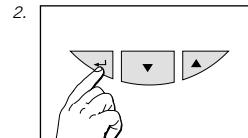
Die Waage verfügt über einen Time out-Modus. Sie schaltet nach ca. 40 Sekunden ohne Tastenbedienung wieder aus.

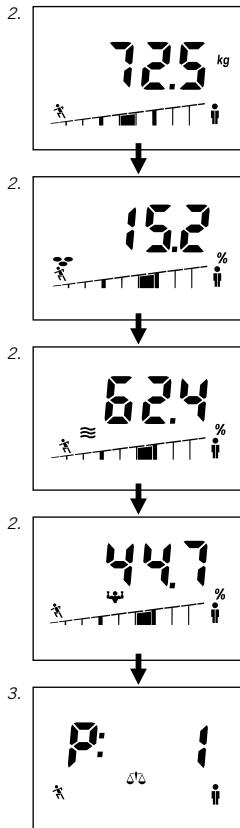
Nach einem Batteriewechsel müssen die Daten erneut eingegeben werden.

Aktivitätsgrad

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

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





Körperanalyse

Für eindeutige Ergebnisse die Waage unbekleidet betreten.

1. Waage betreten. Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (5-10 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.

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

3. Die darauf folgende Anzeige ist Ihre persönliche Handlungsempfehlung.

Bedeutung der Symbole:

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

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

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

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

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

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

Auswertung der Messergebnisse

Die Körperanalysewaage ermittelt, anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, Ihren individuellen Idealzustand hinsicht-

lich Gewicht und Körperfettanteil. Darüberhinaus den Gesamtkörperwasseranteil und den Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwas-

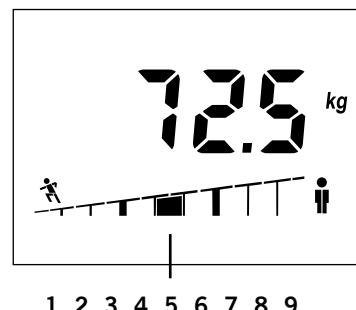
ser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt die Gesamtrechnung immer einen Wert über 100 %.

Körpergewicht

Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente. Dabei bezeichnet die Lage des angezeigten Segmentes die Beurteilung des gemessenen Körpergewichtes auf der Basis des BMI-Wertes.

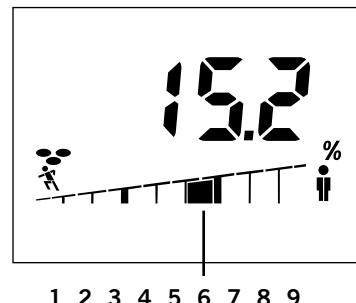
BMI

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



Körperfettanteil

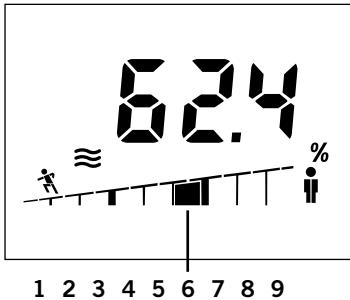
1	< - 12 %	sehr niedriger Fettanteil
2	- 12 %	niedriger Fettanteil
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaler Fettanteil
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoher Fettanteil
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	sehr hoher Fettanteil



Beispiel:

Gemessener Körperfettanteil = 15,2 % vom Gesamtgewicht

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



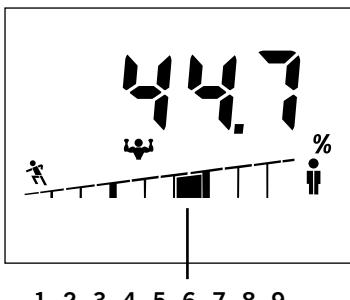
Körperwasseranteil

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

Beispiel:

Gemessener Körperwasseranteil = 62,4 % vom Gesamtgewicht

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



Muskelanteil

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

Beispiel:

Gemessener Muskelanteil = 44,7 % vom Gesamtgewicht

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

Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

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

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

Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:

Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.

Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.

Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.

Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung.

Nach einer sportlichen Betätigung sollte bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

Abweichende oder nicht plausible Ergebnisse können auftreten bei:

Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose

Personen in Dialysebehandlung

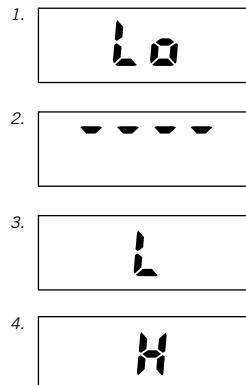
Personen, die herz- und/oder gefäßbeeinflussende Medikamente einnehmen

Frauen in der Schwangerschaft

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

Meldungen

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



Allgemeine Hinweise

Garantie

Auf das vorliegende Qualitätsprodukt gewährt Ihnen die Leifheit AG 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum (bzw. bei Bestellungen ab Erhalt der Ware). Die Garantieansprüche müssen Sie unverzüglich nach Auftreten des Defekts innerhalb der Garantiezeit geltend machen. Die Garantie erstreckt sich auf die Beschaffenheit der Produkte.

Ausgeschlossen von der Garantie sind:

- (1) gebrauchsbedingte oder sonstige natürlich hervorgerufene Verschleißmängel;
- (2) Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. Umgang (z.B. Schlag, Stoß, Fall);
- (3) Schäden durch Nichtbeachtung der vorgegebenen Bedienungshinweise;
- (4) Batterie, bzw. Akku

Im Garantiefall gewährt Ihnen Leifheit nach eigenem Ermessen entweder die Reparatur defekter Teile oder den Austausch des Produktes. Falls eine Reparatur nicht durchführbar ist und ein identisches Produkt zum Zwecke des Austauschs nicht mehr im Sortiment verfügbar ist, erhalten Sie ein möglichst gleichwertiges Ersatzprodukt. Eine Rückerstattung des Kaufpreises ist im Garantiefall nicht möglich. Diese Garantie gewährt zudem keine Schadensersatzansprüche.

Zur Inanspruchnahme der Garantie wenden Sie sich bitte unter Vorlage des defekten Produktes und des Kaufbelegs (Kopie) an denjenigen Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Diese Garantie gilt weltweit.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsrechte, gelten für Sie weiterhin und werden durch diese Garantie nicht beschränkt.

EG-Konformität

 Dieses Gerät entspricht der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC.
Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter www.soehnle.com.

Batterie-Entsorgung EG-Richtlinie 2008/12/EC

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie müssen Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder

überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Schadstoffhaltige Batterien sind mit diesem Zeichen versehen



Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten EG-Richtlinie 2002/96/EC

Dieses Produkt ist nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abzugeben. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Verbraucher-Service

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

Deutschland

Tel: (08 00) 5 34 34 34

International

Ph.: +49 26 04 97 70

Montag bis Freitag

08:30 bis 12:00 Uhr

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

Technische Daten

Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g

Anzeigeauflösung:

Körperfettanteil: 0,1%

Körperwasseranteil: 0,1%

Muskelanteil: 0,1%

Körpergröße: 100-250 cm

Alter: 10-99 Jahre

8 personenspezifische Speicherplätze

Große LCD Anzeige

Batteriebedarf: 3 x 1,5 V AAA

Batterien im Lieferumfang enthalten.

Thank you for purchasing the Soehnle Body Analysis Scale.

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

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

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

Important information

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

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

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

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

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

Only operate this body analysis scale on sturdy, level surfaces (tile, hardwood floor, etc.).

Carpets could cause erroneous measurements.



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

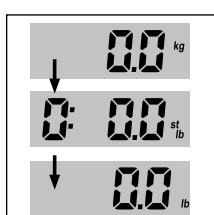
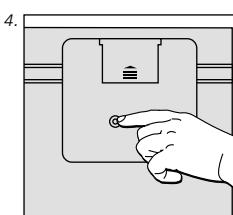
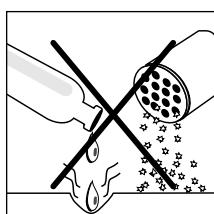
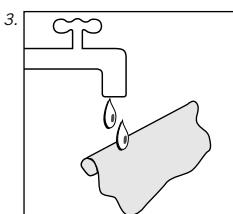
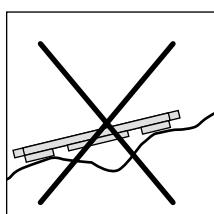
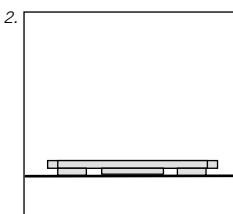
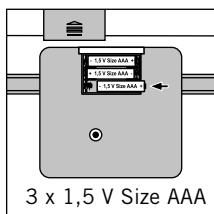
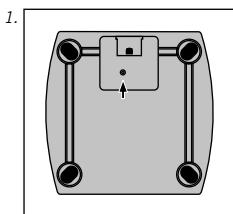
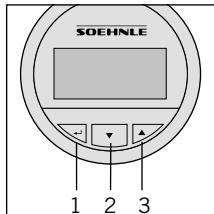
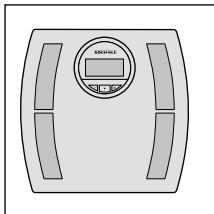
The Body Balance will determine your condition in regard to body fat and body water content, muscle mass and weight based on your personal data and the recommendations of health and body composition experts.

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

Memory slots for 8 persons and automatic recognition of persons.

2 additional measurement modes are available for athletes.

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



Operating Elements

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

Preparation

1. Insert batteries.
Note: Immediately after inserting the batteries (while "0.0" is still being displayed), place the body analysis scale on a level surface and wait until the scale powers down automatically. Then begin with data entry. Otherwise, it might be possible that the weight of the scale would erroneously be added to the initial weighting process. The same might occur if the scale is held in the hand prior to the weighing process.
2. For all measurements: place scale level on a hard surface (not carpet).
3. Cleaning and care: clean only using slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasives.
Never submerge scale in water.
4. A country-specific option to switch from kg/cm to st/in or lb/in is possible by pushing the key on the bottom of the scale.

Attention! Slipping hazard if surface is wet.



Entry of personal data

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

1. Place scale on a table for programming.
 2. Start data entry (push key for 1 second).
 3. Memory location (P1 ... P8) select (= minus, = plus) and confirm ().
 4. Enter your height (= minus, = plus) and confirm ().
 5. Enter your age (= minus, = plus) and confirm .
 6. Select sex using / (= male, = female) and confirm ().
 7. Set the value of your individual activity level according to the table on the next page (=minus, =plus).
- Data must be entered again after battery change.

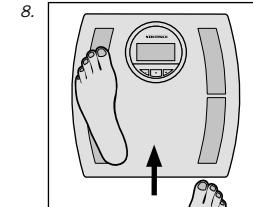
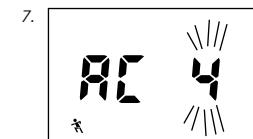
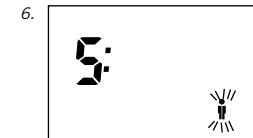
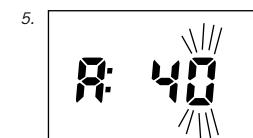
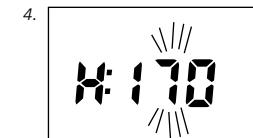
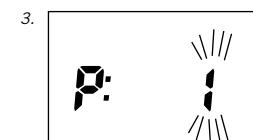
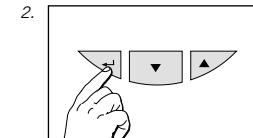


Push key and hold for **3 seconds** until "0.0" appears on the screen.

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

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

The first body analysis is performed after a person steps on the scale. This scale is equipped with a Time-Out mode. It will automatically switch off after approx. 40 seconds if no keys are pressed.



Activity level

Persons with average activity level,

- 1-3 with light work while sitting or standing

Stand or move for max. 2 hours/day

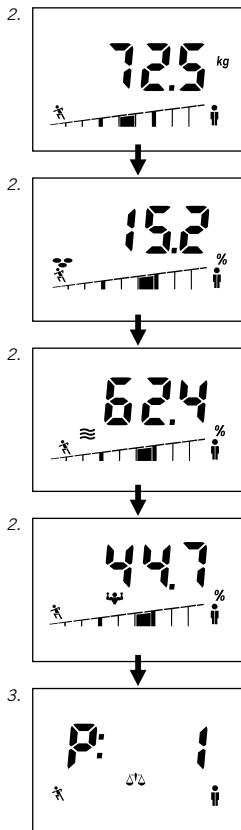
- 4 Athletes and persons with a lot of physical activity

Min. 5 h/week of intensive training

- 5 Competitive athlete, worker with heavy physical activity

Min. 10 h/week of intensive training

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



Body Analysis

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

1. Step on scale. The weight and – for the duration of the analysis (5 to 10 seconds) - a moving bar indicator will be displayed. Please stand still until the analysis is complete.

2. After automatic recognition of persons, the body weight, body fat content (), body water content () and muscle mass () is displayed along with the corresponding status bar. The respective person's average range of values is located in the median 3 segments of the bar indicator. Interpretation of measurement values: see page 22.

3. Next, your personal action recommendations are displayed.

Meaning of symbols:

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

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

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

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

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

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

Individual Recommendation

This body analysis scale determines your individual ideal condition in regards to weight and body fat content, based on your personal data and recommendations by

health experts.

It also determined your total body water content and muscle mass.

Please remember that muscles also contain body water,

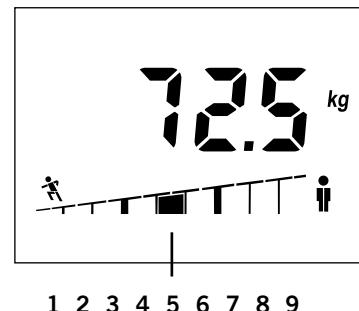
which is already calculated in the body water analysis. Therefore, the total result will always exceed 100%.

Body Weight

Whilst the body weight is shown in the display in kg, one of the 9 segments is shown in the bar below it. Here the position of the active segment indicates the assessment of the body weight mentioned on the basis of the BMI figure.

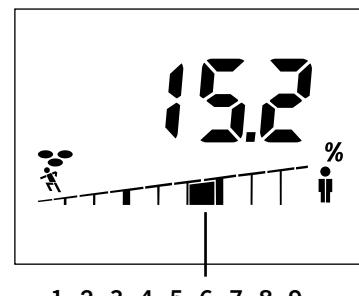
BMI

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



Proportion of Body Fat

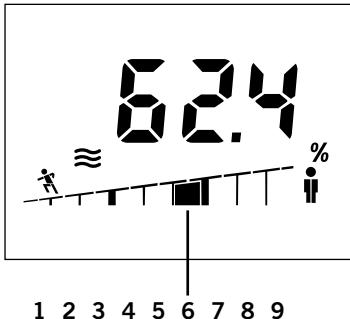
1 < -	12 %	very low proportion of fat
2 -	12 %	low proportion of fat
3 -	7 %	
4 -	3 %	normal proportion of fat
5 0 %		
6 +	3 %	
7 +	7 %	high proportion of fat
8 +	12 %	
9 > +	12 %	very high proportion of fat



Example:

Measured body fat content = 15.2 % of total weight

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



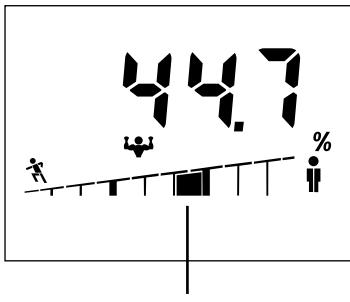
Proportion of Body Water

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

Example:

Measured body water content = 62.4 % of total weight

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



Proportion of Muscle

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

Example:

Measured muscle mass = 44.7 % of total weight

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

Factors Influencing Measurement Readings

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

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

Other factors can affect water balance:

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

After a meal, readings can be higher.

Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.

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

Varying or implausible results can occur in the case of:

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

Persons undergoing dialysis treatment.

Persons taking cardiovascular medicine.

Pregnant women.

If the analysis is performed while wearing wet socks.

Messages

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

1.  Lo
2.  ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
3.  L
4.  H

General information

Guarantee

Leifheit AG grants you 3 years guarantee as of the date of purchase (or for order upon receipt of the goods) for the quality product at hand.

The guarantee claims must be asserted immediately upon occurrence of the defect within the guarantee period. The guarantee is limited to the quality of the products.

The following are excluded from the guarantee: (1) wear caused by proper use or natural causes;

(2) damage caused by improper use or handling (e.g. impact, bump, fall);

(3) damage caused by non-compliance with stated operating instructions;

(4) the rechargeable battery

In case of a guarantee claim, Leifheit will at its own discretion provide either repair of defective parts or replace the product. If a repair is not possible and if an identical product is no longer available within the product range for replacement, you will receive a replacement product that is, insofar as possible, of equal value. In case of a guarantee claim, the purchase price cannot be reimbursed. This guarantee also does not grant compensation rights. This guarantee furthermore does not grant any claims for damages.

To assert the guarantee, please contact the seller where you purchased the product and present the defective product, the purchase receipt (copy) and the guarantee slip.

The guarantee is valid globally.

Your statutory rights, in particular warranty rights, continue to be valid and are not limited by this warranty.

EC Conformity

 This device complies with the applicable EC Directive 2004/108/EC.

You will find the EU compliance declaration on www.soehnle.com.

Battery disposal EC Directive 2008/12/EC

Batteries are not a part of your regular household waste. You must return batteries to your municipality's public collection or wherever batteries of the respective type are being sold.

Batteries containing hazardous materials are marked with these symbols:



Pb = Battery contains lead



Cd = Battery contains cadmium



Hg = Battery contains mercury

Disposal of electric and electronic devices

EC Directive 2002/96/EC

 This product is not to be treated as regular household waste but must be returned to a collection point for recycling electric and electronic devices.

Further information is available from your municipality, your municipality's waste disposal services, or the retailer where you purchased your product.

Consumer service

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

Germany Ph: (08 00) 5 34 34 34

International Ph.: +49 26 04 97 70

Monday to Friday 08:30 to 12:00 am

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

Technical Specifications

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

Display resolution:

Body fat content: 0.1%

Body water content: 0.1%

Muscle mass: 0.1%

Body height: 100-250 cm

Age: 10-99 years

8 memory slots for individual persons

Large LCD screen

Batteries requirements: 3 x 1.5 V AAA

Batteries included.

Merci d'avoir acheter cette balance-impédancemètre Soehnle

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

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

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



Recommandations importantes

Il est conseillé aux personnes obèses qui veulent perdre du poids ou aux personnes maigres qui veulent grossir de consulter un médecin. Tout traitement ou régime doit faire l'objet d'un suivi médical. Les recommandations concernant les programmes de gymnastique ou les régimes d'amaigrissement sur la base des valeurs déterminées à l'aide de la balance doivent être faites par un médecin ou par toute autre personne qualifiée.

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

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

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

Utilisez cette balance-impédancemètre uniquement sur un sol stable et plat (carrelage, parquet etc.).

Une utilisation sur de la moquette peut entraîner des erreurs de mesure.

Avec un entraînement sportif qui développe en même temps les muscles, vous parviendrez à équilibrer le poids, les graisses du corps et la masse musculaire.

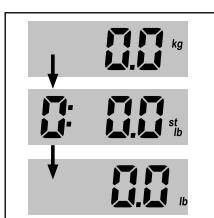
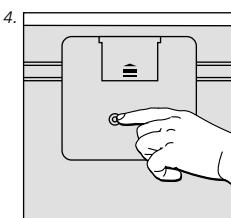
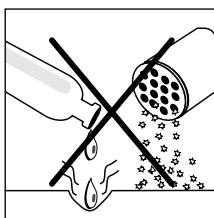
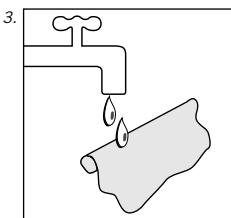
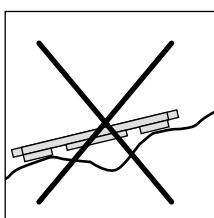
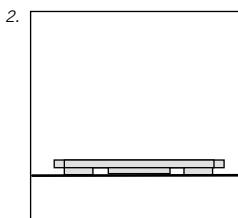
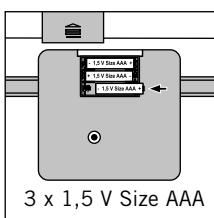
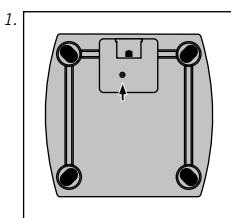
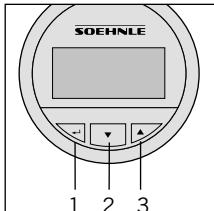
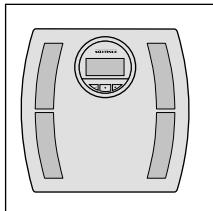
Grâce à la « Body Balance », vous participez de façon déterminante à votre état de santé. Cette balance électronique d'analyse corporelle comporte les fonctions suivantes :

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

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

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

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



Eléments de commande

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

Préparation

1. Insérer les piles.

Remarque :

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

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

Attention ! Risque de glissement en cas de surface humide.



Saisie de données

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

1. Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
2. Démarrer la saisie de données (appuyer une seconde sur la touche ()).
3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P8) (= moins, = plus) et validez ().
4. Réglez la taille (= moins, = plus) et validez ().
5. Réglez l'âge (= moins, = plus) et validez ().
6. Sélectionner le sexe de la personne à l'aide de / (= masculin, = féminin) et valider ().
7. Définir le niveau individuel d'activités selon le tableau de la page suivante (= moins, = plus).

Niveau d'activité

Personnes ayant un niveau

1-3 d'activités normal et une activité debout

ou parfois assise

Debout ou exercice max.
2 h/jour

4 Sportif et personne effectuant beaucoup d'exercice

Entraînement intensif de plus de 5 h/semaine

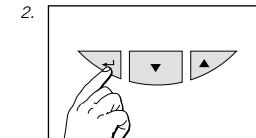
5 Travailleur de force, sportif de compétition

Entraînement intensif de plus de 10 h/semaine

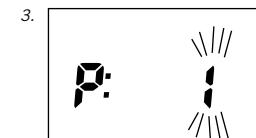
Remarque: sur cet appareil, la sélection des niveaux d'activités 1-3 n'a aucune conséquence sur les différents résultats de mesure.



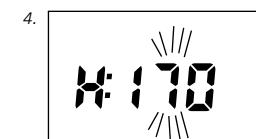
Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes jusqu'à ce que 0.0 apparaisse à l'affichage.



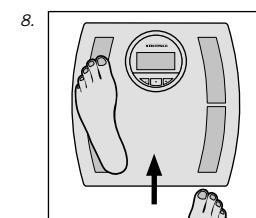
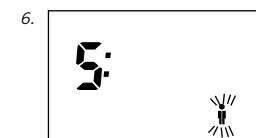
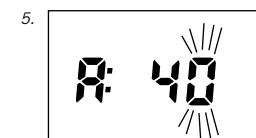
8. Ensuite poser immédiatement la balance d'analyse corporelle sur le sol, attendre que l'affichage « 0.0 » apparaisse et monter sur la balance à pieds nus. La première pesée est indispensable pour sauvegarder les données en vue de l'identification automatique ultérieure de la personne.

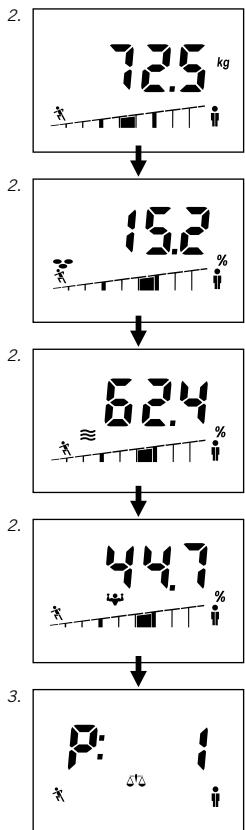


Si personne ne monte sur la balance, les données devront être rassaisie. La première analyse corporelle est effectuée après être monté sur la balance. La balance dispose d'un mode Time out. Elle se met à nouveau hors circuit après env. 40 secondes si aucune touche n'a été actionnée.



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





Analyse corporelle

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

1. Monter sur la balance. Le poids s'affiche ainsi qu'un barre-graphe pendant toute la durée de l'analyse (5-10 sec.). Rester immobile jusqu'à la fin de l'analyse.
2. Après identification automatique de la personne, l'afficheur indique à nouveau le poids corporel, la teneur en graisse (BMI), la teneur en eau (H2O) et la teneur en muscles (muscles) parallèlement avec la barre respective de statut.
La zone normale de la personne correspondante se situe dans les 3 segments moyens du barre graphe. Interprétation des valeurs de pesée Page 35.
3. L'affichage qui suit vous fournit une recommandation personnelle d'action.
4. Descendre de la balance. Après affichage de l'emplacement mémoire, la balance se met automatiquement hors circuit.

Signification des symboles :

- + BMI Vous devez boire davantage
- + Muscles Un entraînement pour le développement musculaire est recommandé !
- + ΔΔ Un changement d'alimentation est recommandé !
- ΔΔ Vos valeurs d'analyse sont normales !

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

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

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

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

Recommandation individuelle

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

Il communique également la masse hydrique totale et la masse musculaire. Nous vous rappelons que les muscles contiennent également de l'eau et cet élément a été pris en compte dans l'analyse de la masse hydrique corporelle.

Par conséquent, le total donne toujours une valeur supérieure à 100 %.

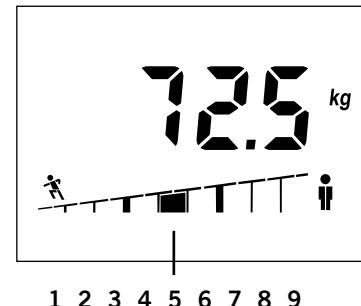
Poids

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

La position du segment actif décrit l'évaluation du poids mesuré sur la base de la

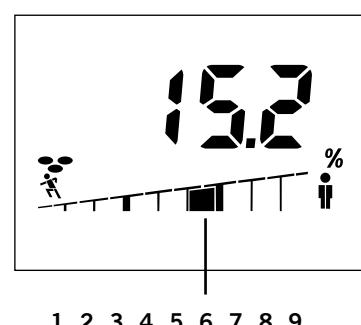
BMI

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



Pourcentage de graisses du corps

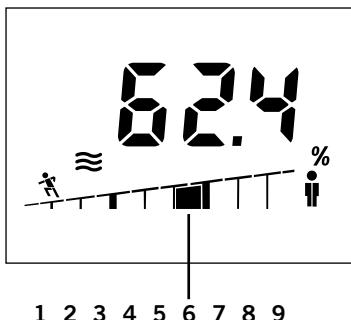
1 < - 12 %	Pourcentage de graisses très faible
2 - 12 %	Pourcentage de graisses faible
3 - 7 %	
4 - 3 %	Pourcentage de graisses normal
5 0 %	
6 + 3 %	
7 + 7 %	Pourcentage de graisses élevé
8 + 12 %	
9 > + 12 %	Pourcentage de graisses très élevé



Exemple:

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

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



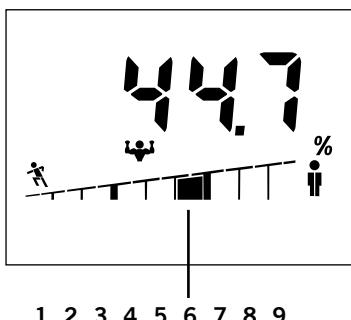
Pourcentage d'eau du corps

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

Exemple:

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

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



Déférence par rapport à votre valeur normale personnelle

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

Exemple:

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

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

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.

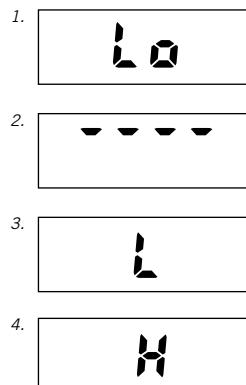
Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires.

Femmes enceintes

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

Messages

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



Généralités

Garantie

Sur ce produit de qualité, la société Leifheit AG accorde une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat (ou de la date de réception de la marchandise s'il a été acheté sur commande). En cas de défaut, vous devez faire valoir vos droits à la garantie immédiatement après son apparition lorsque l'appareil est toujours sous garantie.

La garantie couvre l'état des produits. Sont exclus de la garantie :

- (1) les défauts d'usure liés à l'utilisation ou à toute autre cause d'origine naturelle ;
- (2) les dommages dus à une utilisation ou une manipulation non-conforme (p. ex. après un coup, un choc, une chute) ;
- (3) les dommages résultant du non-respect des consignes d'utilisation indiquées ;
- (4) la batterie.

En cas de garantie, Leifheit décide, à sa discréction, soit de réparer les pièces défectueuses, soit de remplacer le produit. Si une réparation se révèle impossible, et si le produit a été retiré de la gamme et ne peut donc pas être remplacé, vous recevez un produit de remplacement d'une valeur aussi similaire que possible. Lors d'une prestation liée à la garantie, aucun remboursement du prix d'achat ne peut avoir lieu. En outre, cette garantie n'octroie aucun droit pour action en indemnisation. En outre, cette garantie n'octroie aucun droit aux dommages et intérêts.

Afin de faire valoir votre droit à la garantie, merci de contacter le revendeur chez qui vous avez acheté le produit, avec le produit défectueux, la preuve d'achat (copie) et le coupon de garantie.

Cette garantie est valable dans le monde entier. Vos droits, en particulier le droit à la garantie ne sont pas affectés ni limités par cette garantie.

Conformité CE

 Cet appareil est conforme à la directive 2004/108/CE en vigueur.

Vous trouverez la déclaration de conformité CE sur www.soehnle.com

Élimination des piles Directive CE 2008/12/CE

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. Vous devez rapporter vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout autre point de vente de piles similaires.

Les piles contenant des substances toxiques portent le marquage suivant :



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

Élimination des appareils électriques et électroniques Directive CE 2002/96/CE



Ce produit ne doit pas être traité comme un déchet domestique normal, mais doit être déposé à un point de collecte réservé au recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour plus d'informations, contactez votre commune, la déchetterie communale ou le magasin où vous avez acheté le produit.

Service Consommateurs

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

Allemagne	Tél : (08 00) 5 34 34 34
International	Tél. : +49 26 04 97 70
Du lundi au jeudi	de 8:30 h à 12 h

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

Caractéristiques techniques

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

Résolution d'affichage :
Teneur corporelle en graisse : 0,1%

Teneur corporelle en eau : 0,1%

Teneur corporelle en muscles : 0,1%

Taille corporelle : 100-250 cm

Age : 10-99 ans

8 emplacements de sauvegarde réservés aux personnes

Grand affichage LCD

Piles : 3 x 1,5 V AAA

La fourniture comprend les piles.

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

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

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

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



Avvertenze importanti

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

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

SOEHNLE non si assume nessuna responsabilità per danni o perdite, causate dalla Body Balance, né per le rivendicazioni di terzi. Questo prodotto è destinato solo all'uso nell'ambiente domestico da parte di consumatori. Esso non è progettato per l'impiego professionale in ospedali oppure in istituzioni medicali.

Non è adatto per persone con impianti elettronici (pace-maker, ecc.)

Fate funzionare questa bilancia solo su un fondo solido e piano (piastrelle, parquet).

Su una moquette potrebbero verificarsi degli errori di misura.

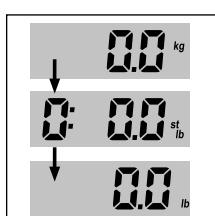
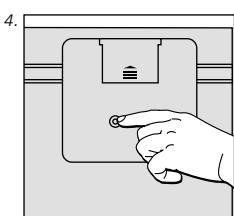
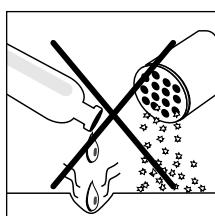
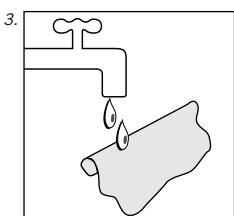
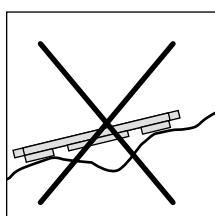
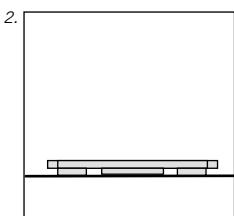
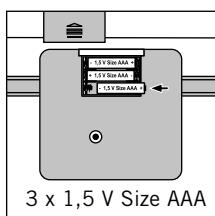
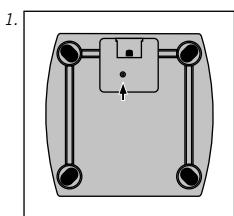
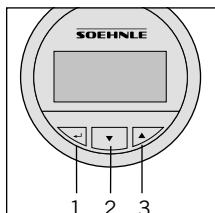
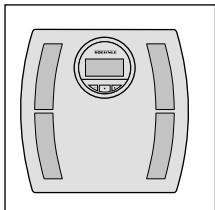
Con la Body Balance appurate un contributo decisivo alla vostra salute. Questa bilancia elettronica per l'analisi corporea presenta le funzioni qui di seguito:

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

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

8 memorie personali con riconoscimento automatico delle persone.

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



Elementi di comando

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

Preparativi

1. Inserire le batterie.

Nota: Dopo l'inserimento delle batterie posizionare immediatamente la bilancia di analisi corporea su una superficie piana (fin quando viene visualizzato 0.0) e attendere fino a quando essa non si spegne automaticamente. Solamente dopo è possibile iniziare l'immissione dei dati. Altrimenti è possibile che durante la prima pesatura il peso della bilancia possa causare delle misurazioni errate.

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

2. Per tutte le misurazioni collocare la bilancia su una superficie piana e resistente (non sulla moquette).
3. Pulizia e manutenzione: pulire solamente con un panno umido. Non usare solventi o detergenti abrasivi. Non immergere la bilancia nell'acqua.
4. Possibilità di conversione delle unità specifiche al Paese da kg/cm a st/in o lb/in grazie al tasto presente sul retro della bilancia.

Attenzione! Pericolo di scivolare in caso di superficie bagnata.



Immissione dati

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

1. Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.
2. Iniziare l'immissione dei dati (premere per 1 secondo il tasto).
3. Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P8) (= meno, = più) e confermare ().
4. Introdurre l'altezza (= meno, = più) e confermare ().
5. Introdurre l'età (= meno, = più) e confermare ().
6. Selezionare il sesso con / (= maschio, = donna) e confermare ().
7. Impostare nella schermata successiva il valore del grado personale di attività

Grado di attività

	Personne attive in modo normale	max. 2 ore/giorno in piedi oppure in moto
1-3	con attività leggermente da seduti o in piedi.	
4	sportivi e persone che praticano molto moto	min. 5 ore/settimana di allenamento intenso
5	persone che fanno dei lavori pesanti, atleti	min. 10 ore/settimana di allenamento intenso

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

conformemente alla tabella
(= meno, = più).

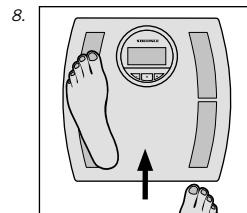
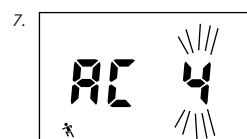
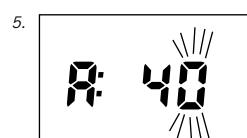
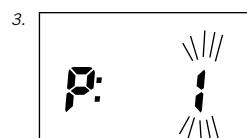
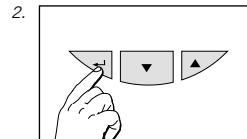
Premere il tasto e tenerlo premuto per 3 secondi fino a quando sul display non compare 0.0.

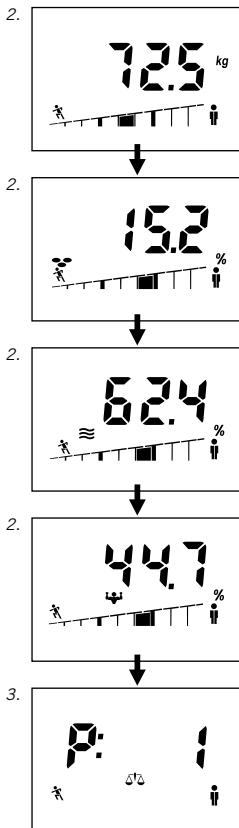
8. Poi, collocare immediatamente la bilancia di analisi corporea sul pavimento, attendere la visualizzazione 0.0 e salirci sopra a piedi nudi.

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

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

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





Analisi corporea

Per dei risultati chiari salire sulla bilancia svestiti.

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

Significato dei simboli:

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

In casi rari non è possibile un assegnamento automatico dei risultati dell'analisi. Successivamente, la bilancia visualizza alternativamente i posti di memoria delle persone, che seguono immediatamente il risultato dell'analisi. Poiché la misurazione è già terminata, è possibile scendere dalla bilancia e confermare il proprio posto di memoria mediante il tasto "▲" o il tasto "▼" (tasto "▼" per il primo posto di memoria visualizzato, tasto "▲" per il secondo posto di memoria visualizzato). Successivamente vengono visualizzati il peso corporeo, la percentuale di grasso corporeo, di acqua nel corpo e di massa muscolare, nonché il fabbisogno di calorie.

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

Tenere presente che se si sale sulla bilancia con scarpe o calzini sarà possibile solamente una determinazione del peso e l'analisi del corpo sarà errata o non avverrà per nulla!

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

Consiglione individuale

La bilancia per l'analisi corporea determina, in base ai vostri dati personali ed ai consigli di esperti sanitari il vostro stato personale ideale

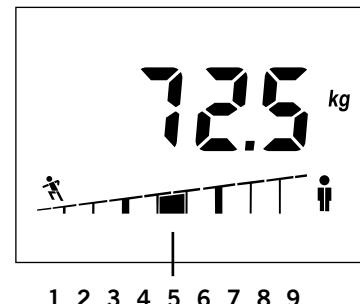
dal punto di vista del peso e dell'aliquota di grassi del corpo. Inoltre l'aliquota complessiva dell'acqua e dei muscoli nel corpo.
Per favore tenete conto del fatto, che anche i muscoli

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

Peso corporeo

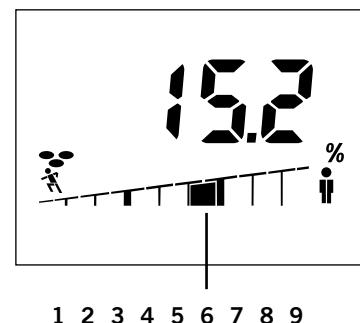
Mentre sul display viene indicato il peso corporeo in kg, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti. Sulla base dei valori IMC, la posizione del segmento attivo indica la valutazione del peso corporeo misurato.

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



Percentuale di grasso nel corpo

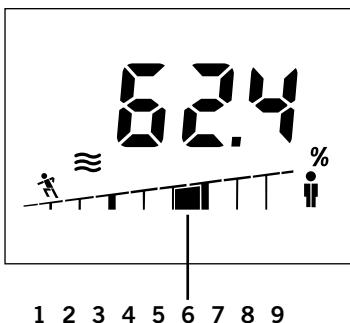
1	< - 12 %	Percentuale di grasso molto bassa
2	- 12 %	Percentuale di grasso bassa
3	- 7 %	
4	- 3 %	Percentuale di grasso normale
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Percentuale di grasso elevata
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Percentuale di grasso molto elevata



ESEMPIO:

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

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



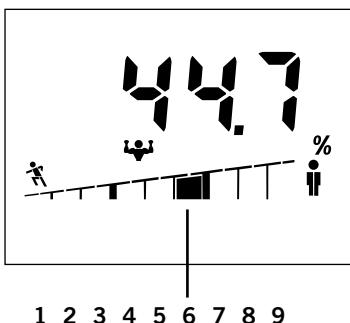
Percentuale di acqua nel corpo

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

ESEMPIO:

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

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



Massa muscolare

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

ESEMPIO:

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

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

Fattori che influenzano il risultato dell' analisi

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica del corpo umano. Le abitudini alimentarie nel corso della giornata e lo stile di vita individuale influiscono sul bilancio idrico del corpo. Questo viene visualizzato mediante oscillazioni sul display.

Per ottenere dall'analisi un risultato ripetibile e il più esatto possibile, dovete garantire dei presupposti di analisi costanti, poiché solo in questo modo potrete osservare con precisione, nel lungo periodo, dei cambiamenti.

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

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

Dopo un pasto il valore visualizzato può essere maggiore.

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

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

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

Risultati divergenti o non plausibili possono verificarsi in:

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

Persone sottoposte a dialisi.

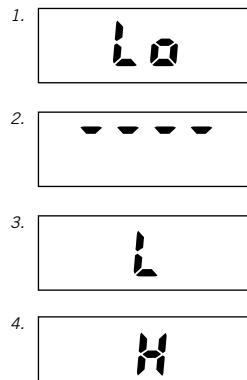
Persone che assumono medicinali cardiovascolari.

Donne in stato di gravidanza.

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

Avvisi

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



Note di carattere generale

Garanzia

Su questo prodotto di qualità Leifheit AG accorda 3 anni di garanzia a partire dalla data di acquisto (oppure, in caso di ordine, a partire dal ricevimento del prodotto). I diritti di garanzia devono essere fatti valere immediatamente, alla comparsa del difetto, ed entro il periodo di garanzia.

La garanzia si estende alle caratteristiche dei prodotti. Sono esclusi dalla garanzia:

- (1) i difetti di usura dovuti all'utilizzo o altri difetti di usura che si presentano per cause naturali;
- (2) i danni provocati da un impiego o da un trattamento scorretto (ad esempio colpi, urti, cadute);
- (3) i danni causati dall'inosservanza delle indicazioni per l'uso stabilito;
- (4) la batteria.

In caso di garanzia Leifheit garantisce, a propria discrezione, la riparazione delle parti difettose o la sostituzione del prodotto.

In caso non sia possibile eseguire la riparazione e nell'assortimento non sia più disponibile un prodotto identico con cui sostituire l'articolo difettoso, Leifheit fornisce un prodotto sostitutivo possibilmente dello stesso valore. In caso di garanzia si esclude la possibilità di rimborso del prezzo di acquisto. Inoltre la presente garanzia non prevede diritti di risarcimento danni. Inoltre questa garanzia non comporta diritti al risarcimento di danni.

Per ricorrere alle prestazioni di garanzia rivolgersi al rivenditore dal quale è stato acquistato il prodotto, presentando il prodotto difettoso, la ricevuta di acquisto (in copia) e il tagliando di garanzia.

La presente garanzia è valida in tutto il mondo. I diritti legali del cliente, in particolare i diritti alle prestazioni di garanzia, continuano a valere e non vengono limitati dalla presente garanzia.

Conformità UE

 Questo apparecchio soddisfa la direttiva CE vigente 2004/108/CE.

La dichiarazione di conformità UE è disponibile alla pagina www.soehnle.com.

Smaltimento delle batterie Direttiva CE 2008/12/CE

Non smaltire le batterie tra i rifiuti domestici. È obbligatorio portare le batterie presso i centri di raccolta pubblici del proprio comune oppure laddove vengano vendute delle batterie dello stesso tipo. Le batterie a base di sostanze nocive sono provviste del simbolo seguente:



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

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici Direttiva CE 2002/96/CE



Questo prodotto non deve essere smaltito come un normale rifiuto domestico, bensì deve essere consegnato ad un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Ulteriori informazioni sono disponibili rivolgendosi presso il proprio comune, presso le aziende comunali di smaltimento o presso il negozio dove il prodotto è stato acquistato.

Servizio di assistenza al consumatore

Per domande e spunti sono a Vostra disposizione i seguenti interlocutori competenti:

Germania Tel: (08 00) 5 34 34 34
Numero internazionale Tel.: +49 26 04 97 70
Dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 12:00

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

Dati tecnici

Portata x ripartizione = max 150 kg x 100 g
Risoluzione visualizzazione:

Percentuale di grasso corporeo: 0,1%
Percentuale di acqua nel corpo: 0,1%
Percentuale della massa muscolare: 0,1%
Statura: 100 -250 cm
Età: 10-99 anni
8 posti di memoria personali
Grande display LCD
Batterie: 3 x 1,5 V AAA
Batterie comprese nella fornitura.

Wij danken u voor de aankoop van deze Soehnle lichaamsanalyse-weegschaal. Dit merkproduct zal u helpen bij de evaluatie van uw lichaamstoestand.

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

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



Balanrijke aanwijzingen

Wanneer het gaat om verbetering van het lichaamsgewicht in geval van overgewicht of ondergewicht, dient een arts te worden geraadpleegd.

Over een behandeling of dieet mag slechts beslist worden na overleg met een arts.

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

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

Dit product is enkel en alleen bestemd voor thuisgebruik door consumenten. Het is niet voorzien voor een professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen. Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemaker, enz.).

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

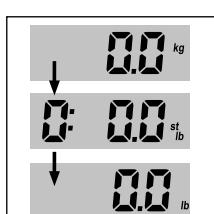
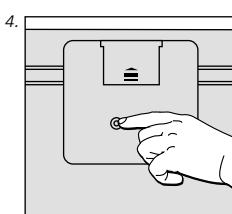
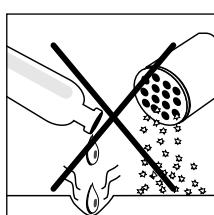
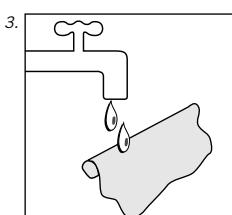
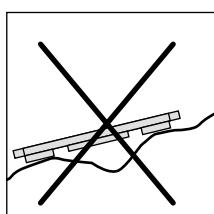
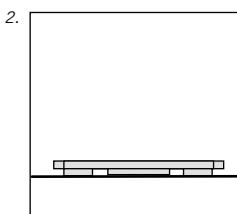
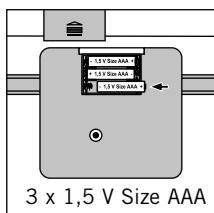
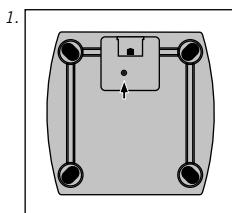
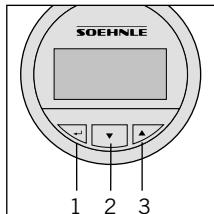
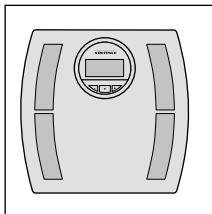
Met de Body Balance levert u een doorslaggevende bijdrage tot uw gezondheid. Deze elektronische lichaams-analyse-weegschaal heeft de volgende functies:

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

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

8-voudige personengeheugen met automatische personenherkenning.

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



Bedieningselementen

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

Voorbereiding

1. De batterijen aanbrengen.

Opmerking:

De lichaamsanalyseweegschaal

- na het aanbrengen van de batterijen
- onmiddellijk (zolang 0.0 in het display verschijnt) op een effen oppervlak plaatsen en wachten tot de weegschaal zelfstandig uitschakelt.

Pas dan kan de data-invoer starten.

Anders zou het mogelijk zijn dat het gewicht van de weegschaal bij de eerste weging per vergissing meegerekend wordt. Hetzelfde kan ook in het normale bedrijf gebeuren wanneer de weegschaal voor het wegen in de hand genomen wordt.

2. Voor alle metingen de weegschaal op een effen en vaste ondergrond plaatsen (niet op een tapijt).
3. Reiniging en onderhoud: enkel met een lichtjes vochtige doek reinigen. Geen oplossings- of schuurmiddelen gebruiken. De weegschaal niet in water onderdompelen.
4. Mogelijkheid van de landenspecifieke verandering van kg/cm naar st/in of lb/in door omschakeling met de bedieningstoets aan de achterkant van de weegschaal.

Pas op! Slipgevaar bij een nat oppervlak.



Gegevensinvoer

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

1. De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
2. Gegevensinvoer starten (\leftarrow -toets 1 seconde indrukken).
3. Geheugenplaats (P1 ... P8) kiezen ($t = \text{min}$, $s = \text{plus}$) en bevestigen (\leftarrow).
4. Lichaamsgrootte instellen ($t = \text{min}$, $s = \text{plus}$) en bevestigen (\leftarrow).
5. Lichaamsgrootte instellen ($t = \text{min}$, $s = \text{plus}$) en bevestigen (\leftarrow).
6. Het geslacht met t/s selecteren ($\text{M} = \text{mannelijk}$, $\text{V} = \text{vrouwelijk}$) en bevestigen (\leftarrow).
7. De waarde van de persoonlijke activiteitsgraad volgens de tabel op de volgende pagina instellen ($t = \text{minus}$, $s = \text{plus}$).



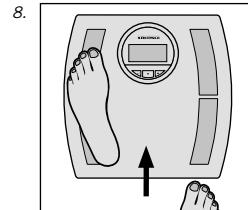
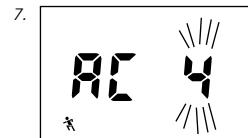
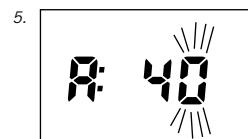
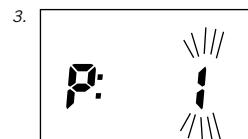
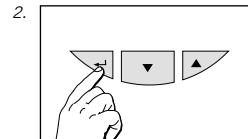
De \leftarrow -toets indrukken en 3 seconden ingedrukt houden tot 0.0 in het display verschijnt.

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

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

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

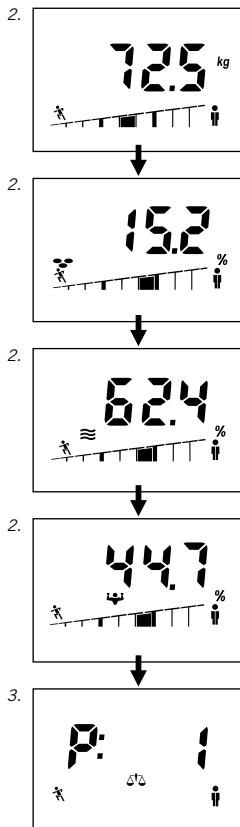
Na vervanging van een batterij moeten de gegevens opnieuw ingevoerd worden.



Activiteitsgraad

1-3	Normaal actieve mensen met een licht zittend of staande beroep	max 2 uur/dag staan of bewegen
4	sportbeoefenaars en mensen met veel beweging	min. 5 uur/week intensieve training
5	arbeiders die zwaar werk verrichten, beoefenaars van competitiesport	min. 10 uur/week intensieve training

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



Lichaamsanalyse

Voor duidelijke resultaten de weegschaal naakt betreden.

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

Betekenis van de symbolen:

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

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

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

Vergeet niet dat bij het betreden van de weegschaal met schoenen of kousen alleen maar een gewichtsberekening, en geen of een foutieve lichaamsanalyse uitgevoerd wordt!

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

Individuele aanbeveling

De lichaamsanalyse-weegschaal bepaalt, aan de hand van uw persoonlijke gegevens en de aanbevelingen van gezondheidsexperten, uw idea-

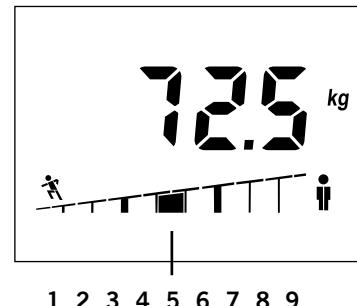
le individuele toestand met betrekking tot uw gewicht en de percentages lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren. Houd er rekening mee dat in de spieren ook lichaamsvocht aanwezig is, waarmee reeds

rekening werd gehouden in de lichaamsvochtanalyse. Daarom ontstaat er in de algemene berekening steeds een waarde boven de 100 %.

Lichaamsgewicht

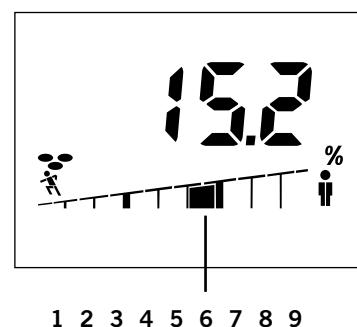
Terwijl op de display het lichaamsgewicht in kg wordt weergegeven, verschijnt in de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten. Daarbij betekent de plaats van het actieve segment de beoordeling van het gemeten lichaamsgewicht op basis van de BMIwaarde.

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



Aandeel van het lichaamsvet

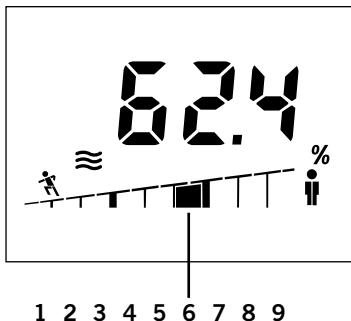
1	< - 12 %	zeer laag vetpercentage
2	- 12 %	laag vetpercentage
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaal vetpercentage
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoog vetpercentage
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	zeer hoog vetpercentage



Voorbeeld :

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

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



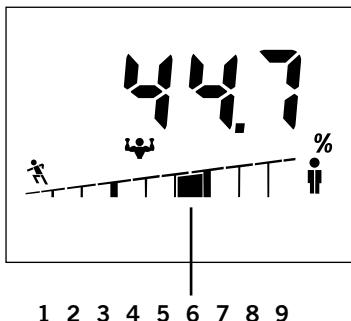
Lichaamsvochtaandeel

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

Voorbeeld :

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

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



Spieraandeel

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

Voorbeeld :

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

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

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 lange 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.

Afwijsende of onwaarschijnlijke resultaten kunnen optreden bij:

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

Personen, die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen

Zwangere vrouwen

Wanneer de analyse gebeurt met vochtige sokken aan de voeten.

Meldingen

1. Batterijen leeg.
2. Overbelasting: vanaf 150 kg.
3. Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.
4. Slecht voetcontact: Weegschaal of voeten reinigen of op voldoende vochtigheid van de huid letten.
Bij een te droge huid de voeten bevochtigen of de meting bij voorkeur na een bad of douche uitvoeren.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Algemene instructies

Garantie

Op dit kwaliteitsproduct geeft Leifheit AG 3 jaar garantie vanaf de datum van aankoop (of bij bestellingen vanaf ontvangst van het product).

Aanspraken op garantie moeten onmiddellijk na het optreden van de defecten gebeuren en binnen de garantiertermijn.

De garantie dekt de kwaliteit van de producten. Vallen niet onder garantie:

- (1) gebruiksgelateerde of andere natuurlijke defecten veroorzaakt door slijtage;
- (2) defecten veroorzaakt door fout gebruik of verkeerde omgang (bv. slag, stoot, val);
- (3) defecten door het niet navolgen van de voorgeschreven gebruiksaanwijzingen;
- (4) de batterij

In geval van garantie beslist Leifheit naar eigen goeddunken of de defecte onderdelen gerepareerd worden of het product vervangen wordt. Indien reparatie niet mogelijk is en een identiek product niet meer in het assortiment voorhanden is ter vervanging, krijgt u een zo gelijkwaardig mogelijk vervangproduct. Een terugbetaling van de aankoopsom is met de garantie niet mogelijk. Deze garantie dekt ook geen aanspraak tot schadevergoeding. Deze garantie dekt ook geen aanspraak tot schadevergoeding.

Om aanspraak te maken op garantie, wendt u zich tot de handelaar waarvan u het product gekocht heeft, op vertoon van het aankoopbewijs (kopie) en het garantiecertificaat.

Deze garantie geldt wereldwijd.

Uw wettelijke rechten en vooral uw rechten op garantie blijven van toepassing en zijn niet beperkt door deze garantie.

EG conformiteitsverklaring

 Dit apparaat voldoet aan de toepasselijke EG-richtlijn 2004/108/EG.
De EG-verklaring van overeenstemming is beschikbaar onder www.soehnle.com.

Verwijdering van batterijen

EG-richtlijn 2008/12/EC

Werp de gebruikte batterijen nooit bij het gewone huisvuil. U dient uw gebruikte batterijen gratis bij de openbare inzamelpunten van

uw gemeente af te geven of overal waar batterijen van hetzelfde type verkocht worden.

Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, zijn voorzien van de volgende tekens:



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

Verwijdering van elektrische en elektronische apparatuur EG-richtlijn 2002/96/EC

Dit product mag niet als gewoon huishoudelijk afval behandeld worden, maar dient bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparatuur te worden afgegeven.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot uw gemeente, de gemeentelijke afvalbedrijven of de winkel waar u het product heeft gekocht.

Klantenservice

Voor vragen en suggesties kunt u graag contact opnemen met de volgende aanspreekpartners:

Duitsland Tel: (08 00) 5343434

Internationaal Tel: +49 2604977 - 0

Maandag tot vrijdag van 8u30 tot 12u00

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

Technische gegevens

Draagvermogen x deling = Max 150 kg x 100 g

Resolutie display:

Lichaamsvtaandeel: 0,1%

Lichaamswateraandeel: 0,1%

Spierenandael: 0,1%

Lichaamsgrootte: 100-250 cm

Leeftijd: 10-99 jaar

8 personenspecifieke geheugenplaatsen

Groot LCD display

Batterij: 3 x 1,5 V AAA

Batterijen worden meegeleverd.

Muchas gracias por haber comprado esta balanza Soehnle con análisis corporal. Este producto de marca le ayudará a evaluar el estado de su cuerpo.

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

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



Indicaciones importantes

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

Las recomendaciones para programas de gimnasia o curas para adelgazar en función de los resultados indicados tienen que venir de un médico o de otra persona cualificada. SOEHNLE no se hace responsable de los daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni de reivindicaciones de terceros.

Este producto está destinado únicamente a consumidores para una utilización doméstica. No está diseñado para un funcionamiento profesional en hospitales o en instituciones médicas. No está adecuado para personas con injertos de aparatos electrónicos (marcapasos, etc.)

Utilice esta balanza con análisis corporal sólo encima de una base fija y llana (baldujas, parqué, etc.).

Encima de una moqueta las mediciones pueden ser erróneas.

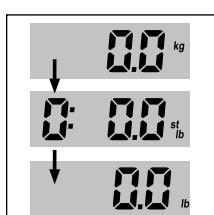
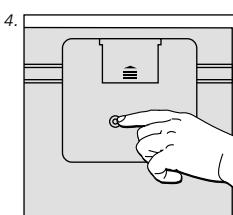
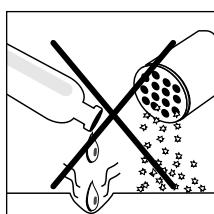
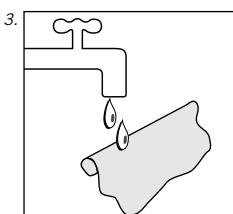
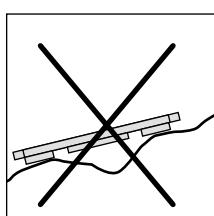
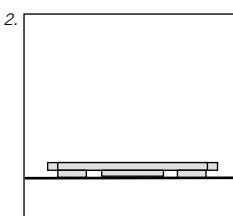
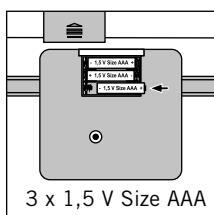
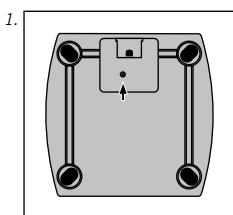
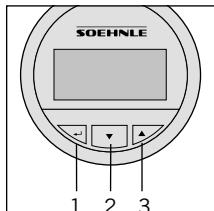
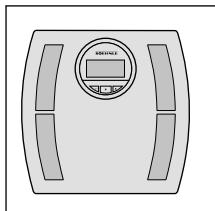
Con el peso Body Balance usted contribuye de forma decisiva a su salud. Este peso electrónico de análisis corporal tiene las siguientes funciones:

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

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

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

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



Elementos de operación

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

Preparación

1. Introducir las baterías.

Observación:

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

2. Para todas las mediciones colocar el peso en una base plana y fija (no en una alfombra).
3. Limpieza y mantenimiento: solamente limpiar con un trapo ligeramente húmedo. No utilizar disolventes o productos agresivos. No introducir el peso en agua.
4. Posibilidad del cambio de kg/cm a st/in o lb/in con la ayuda de la tecla en la parte trasera del peso.

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



Entrada de datos

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

1. Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
2. Iniciar entrada de datos (pulsar 1 segundo la tecla).
3. Espacio de almacenamiento (P1 ... P8) elegir (= menos, = más) y confirmar ().
4. Ajustar el tamaño del cuerpo (= menos, = más) y confirmar ().
5. Ajustar la edad (= menos, = más) y confirmar ().
6. Seleccionar sexo con / (= hombre, = mujer) y confirmar ().
7. Introducir el valor del grado de actividad personal según la tabla en la siguiente página (= menos, = más).



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

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

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

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

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

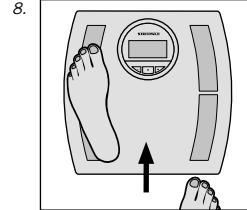
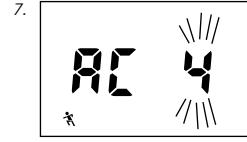
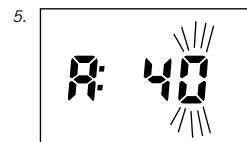
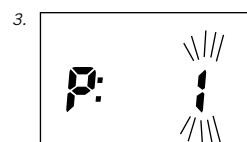
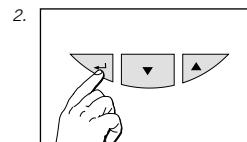
El peso dispone de un modo de time-out. Al no apretar ninguna tecla durante aproximadamente 40 segundos se desconecta.

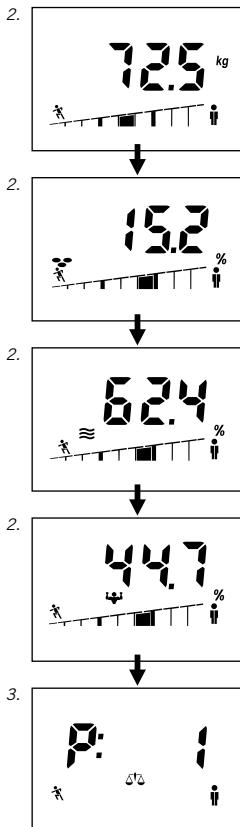
Tras el cambio de baterías deben volverse a introducir los datos.

Grado de actividad

1-3	Personas de actividad normal con ocupaciones suaves, sentadas o de pie	de pie o moverse máx. 2 horas/día
4	deportistas y personas con mucha actividad	mín. 5 horas/semana de entrenamiento intenso
5	trabajadores con trabajos duros, deportistas de competición	mín. 10 horas/semana de entrenamiento intenso

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





Análisis corporal

Para unos resultados claros, pisar el peso sin ropa.

1. Pisar el peso. Aparece la indicación del peso y - mientras que siga el análisis (5-10 seg.) – una indicación de una barra. Quedarse tranquilo hasta el final del análisis.

2. Despues del reconocimiento personal automático aparece otra vez el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal (●), el porcentaje del agua corporal (≈) y el porcentaje muscular (◆), junto con la barra de status correspondiente.

El valor normal de la persona en cuestión está situado en los 3 segmentos centrales de la barra.

Para la interpretación de los valores de medición, véase página 74.

3. Los valores que aparecen a continuación constituyen su recomendación personal.

Significado de los símbolos:

- + ≈ Tiene que beber más
- + ◆ Recomendamos ejercicios para fortalecer la masa muscular!
- + ● Recomendamos un cambio en sus hábitos nutricionales!
- ± Valores de su análisis correctos!

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

En muy raras veces una adjudicación automática del resultado del análisis no es posible.

En este caso el peso indica alternativamente las posiciones de memoria de las personas que más se aproximan al resultado. Puesto que la medición ya ha terminado, se puede salir del peso y confirmar su posición de memoria personal con la tecla ▲ o ▼ (tecla ▼ para la primera posición de memoria indicada, tecla ▲ para la segunda posición de memoria indicada). A continuación se indican el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal, el porcentaje del agua corporal y el porcentaje muscular, al igual que las calorías necesarias.

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

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

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

Recomendación individual

La balanza con análisis corporal calcula, mediante sus datos personales y la recomendación de los expertos de la salud, su estado individual ideal en cuanto a su peso y a

sus proporciones de grasa corporal.

Así como las proporciones de agua corporal y de músculos. Tenga en cuenta que los músculos también contienen

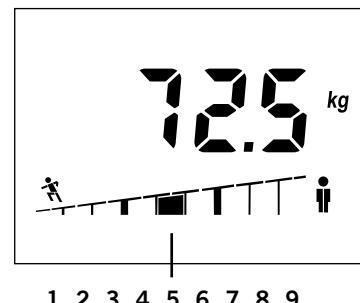
agua corporal, que ya ha sido tomada en consideración en el análisis de agua corporal.

Por eso, siempre resulta en el cálculo total un valor superior a 100 %.

Peso corporal

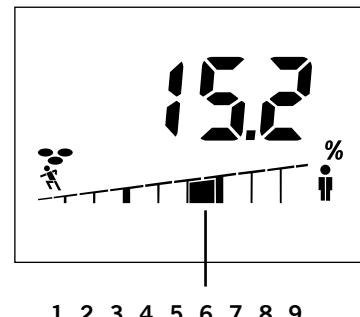
Mientras que en la visualización de pantalla se muestran los kg, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos. Con ello la posición del segmento activo indica la valoración del peso corporal medido sobre la base del índice de masa corporal (BMI).

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



Porción de grasa corporal

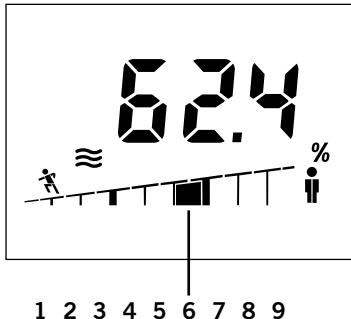
1	< - 12 %	Porción de grasa muy baja
2	- 12 %	Porción de grasa baja
3	- 7 %	
4	- 3 %	Porción de grasa normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Porción de grasa alta
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Porción de grasa muy alta



Ejemplo:

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

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



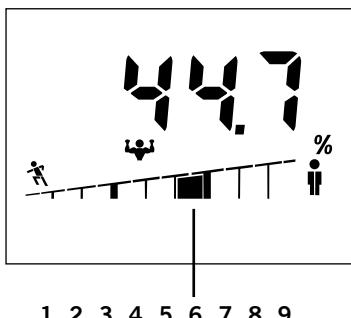
Porción de agua corporal

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

Ejemplo:

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

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



Porción muscular

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

Ejemplo:

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

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

Factores que influyen en el resultado de la medición

Los análisis se basan en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Los hábitos de comida y bebida durante el transcurso del día y el estilo individual de vida tienen influencia en el contenido de agua. Esto se hace notar mediante oscilaciones en la pantalla.

Para obtener un resultado de análisis lo más exacto y constante posible, trate de mantener unas condiciones de medición constantes, pues sólo así podrá observar con exactitud los cambios en un lapso de tiempo largo.

Además, hay otros factores que pueden influir en el régimen de agua:

Tras un baño se puede mostar una porción de grasa muy baja y una porción de agua muy alta.

Tras una comida la muestra puede ser mayor.

En las mujeres puede haber oscilaciones relacionadas con el periodo.

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

Pueden surgir resultados diferentes o no posibles con:

Personas con fiebre, síntomas de edema u osteoporosis.

Personas en tratamiento de diálisis.

Personas que ingieren medicinas cardiovasculares.

Mujeres embarazadas.

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

Avisos

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

1.



2.



3.



4.



Instrucciones generales

Garantía

Para este producto de calidad, Leifheit AG le otorga 3 años de garantía a partir de la fecha de compra (o en caso de un pedido, a partir del día de recepción). Debe hacer uso de la garantía en cuanto aparezca el defecto y dentro del período de garantía.

La garantía cubre las piezas de los productos.

Quedan excluidos de la garantía:

- (1) defectos causados por el desgaste relacionados con el uso o naturales;
- (2) el uso o manejo incorrecto (p.ej. golpe, choque, caída);
- (3) daños debidos al no respeto de las indicaciones de uso;
- (4) la batería

En caso de hacer uso de la garantía, Leifheit decidirá reparar las piezas defectuosas o reemplazar el producto. Si la reparación no es factible y ya no hay disponible un producto idéntico en nuestra gama, para hacer el cambio, recibirá a cambio un producto equivalente. No es posible hacerle el reintegro del precio de venta con la garantía. Esta garantía no cubre daños y perjuicios. Esta garantía no cubre daños y perjuicios.

Para la reivindicación de la garantía, póngase en contacto con el distribuidor al que le compró el producto presentando el producto defectuoso, la factura de compra (copia) y el resguardo de la garantía.

Esta garantía es válida mundialmente.

Sus derechos legales, y sobre todo sus derechos de garantía, siguen válidos y no son limitados por esta garantía.

Conformidad CE

 Este aparato corresponde a la norma vigente 2004/108/CE.
La declaración de conformidad CE se puede ver en www.soehnle.com.

Eliminación de baterías Directiva de la UE 2008/12/CE

Las baterías no forman parte de la basura doméstica. Debe depositar sus baterías usadas

en los centros de recogida públicos, en su municipio o en cualquier sitio donde se vendan baterías del tipo respectivo.

Las baterías con sustancias nocivas llevan estos símbolos:



Pb = la batería contiene plomo

Cd = la batería contiene cadmio

Hg = la batería contiene mercurio

Eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos Directiva de la UE 2002/96/CE

 Este producto no puede ser tratado como basura doméstica normal, sino que hay que entregarlo en un depósito de recogida donde se reciclen aparatos eléctricos y electrónicos.

Puede obtener más información en su municipio, en las empresas encargadas de las basuras municipales o en la tienda donde compró el producto.

Servicio de atención al cliente

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

Alemania Tlfno: (08 00) 5 34 34 34

Internacional Tlfno: +49 26 04 97 70

Lunes a viernes De 08:30 h a 12:00 h

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

Datos técnicos

Poder portador x paso = Max 150 kg x 100 g

Resolución display:

Porcentaje de la grasa corporal: 0,1%

Porcentaje del agua corporal: 0,1%

Porcentaje muscular: 0,1%

Altura: 100-250 cm

Edad: 10-99 años

8 posiciones de memoria específicas

Gran display LCD

Batería: 3 x 1,5 V AAA

Baterías incluidas en el suministro.

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

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

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

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

Avisos importante

Quando se trata de reduzir o peso corporal, em caso de excesso de peso, ou de aumentar, em caso de peso a menos, deve consultar um médico. Todos os tratamentos e dietas devem ser acompanhados por um médico. Recomendações para programas de exercícios ou curas de emagrecimento com base nos valores apurados devem apenas ser indicados por um médico ou por outras pessoas qualificadas.

A SOEHNLE não assume nenhuma responsabilidade por danos ou perdas provocadas pela Body Balance nem por reclamações de terceiros. Este produto destina-se apenas à utilização doméstica pelo utilizador. Não está preparado para a utilização profissional em hospitais ou instalações médicas. Não é adequado para pessoas com implantes electrónicos (pacemakers, etc.)

Utilize a balança de análise corporal apenas em superfícies estáveis, planas (azulejo, parquet, etc.).

Sobre alcatifas é possível ocorrerem leituras incorrectas.



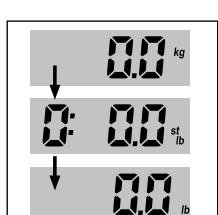
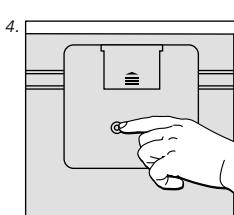
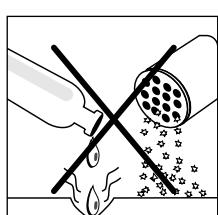
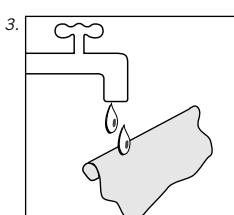
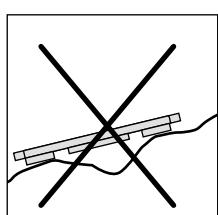
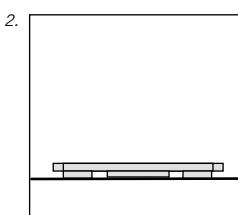
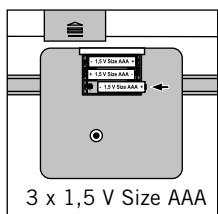
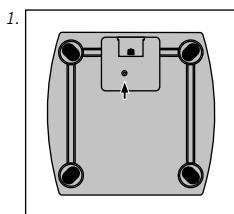
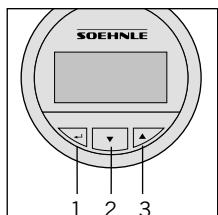
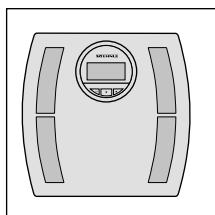
Com a Body Balance presta uma contribuição decisiva para a sua saúde. Esta balança electrónica de análise corporal possui as seguintes funções:

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

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

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

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



Elementos de comando

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

Preparação

1. Colocar pilhas.

Aviso:

Colocar a balança de análise corporal – após a colocação das pilhas – imediatamente (enquanto ainda é indicado 0.0) sobre uma superfície plana e aguardar que a balança se desligue por si. Iniciar a introdução de dados apenas agora. Caso contrário seria possível que o peso da balança fosse incluído erradamente na primeira pesagem. O mesmo pode também acontecer na operação normal se a balança for pegada na mão antes da pesagem.

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

Atenção! Perigo de escorregar em superfícies molhadas.



Introdução de dados

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

1. Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
2. Iniciar a introdução de dados (premir a tecla durante 1 segundo).
3. Local de gravação (P1 ... P8) seleccionar (= menos, = mais) e confirmar ().
4. Introduzir a altura corporal (= menos, = mais) e confirmar ().
5. Introduzir a idade (= menos, = mais) e confirmar ().
6. Seleccionar o sexo com / (= masculino, = feminino) e confirmar ().
7. Definir o grau de actividade pessoal de acordo com a tabela na página (= menos, = mais).



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

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

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

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

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

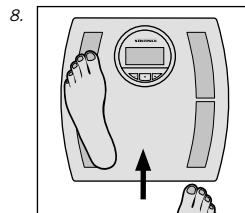
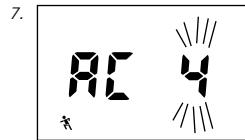
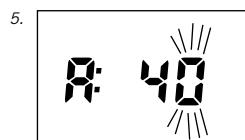
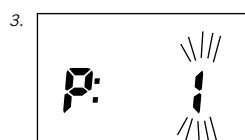
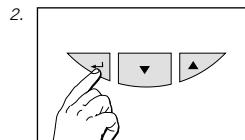
A balança dispõe de um modo Time out.
A balança desliga-se após ca. 40 segundos sem qualquer activação de teclas.

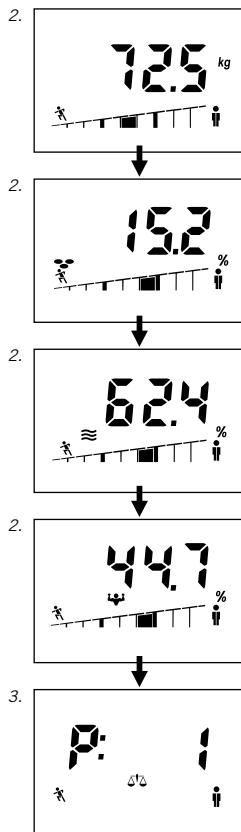
Após a substituição das pilhas é necessário introduzir os dados novamente.

Grau de actividade

1-3	As pessoas com uma actividade normal com uma ocupação ligeiramente sentada ou em pé	máx 2 horas/dia de pé ou em movimento
4	Desportistas e pessoas com muita actividade	mín. 5 horas/semana treino intensivo
5	Pessoas que efectuam trabalhos pesados, desportistas de alta competição	mín. 10 horas/semana treino intensivo

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





Análise corporal

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

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

Significado dos símbolos:

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

4. Sair da balança.

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

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

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

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

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

Aconselhamento individual

A balança de análise corporal determina, com base nos seus dados pessoais e na recomendação de especialistas de saúde, o seu estado ideal individual relativamente ao

peso e percentagem de gordura corporal. E ainda a percentagem total de água corporal e a percentagem de músculo. Tenha em atenção que os músculos

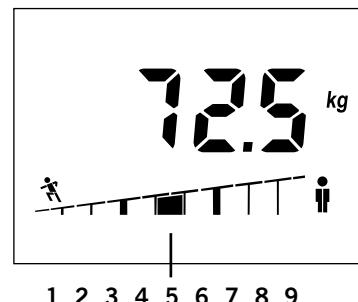
também contêm água, que já se encontra incluída na análise de água corporal. Por isso o resultado total soma sempre 100 %.

Peso corporal

Enquanto no visor é indicado o peso corporal em kg, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.

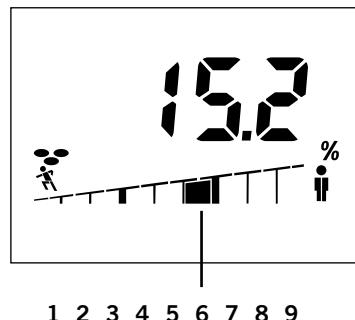
A situação do segmento activo representa a avaliação do peso corporal medido baseado no valor do BMI (índice de massa corporal).

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



Desvios do seu valor normal pessoal

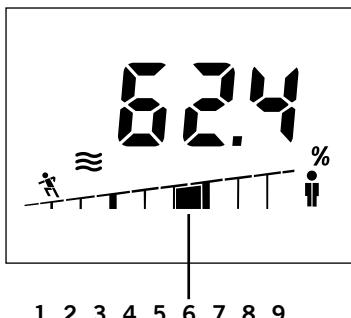
1	< - 12 %	percentagem de gordura corporal muito baixa
2	- 12 %	percentagem de gordura corporal baixa
3	- 7 %	
4	- 3 %	percentagem de gordura corporal normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	percentagem de gordura corporal elevada
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	percentagem de gordura corporal muito elevada



Exemplo:

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

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



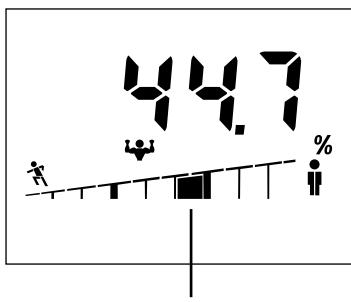
Percentagem de água corporal

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

Exemplo:

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

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



Percentagem de músculo

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

Exemplo:

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

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

Factores que influenciam os resultados

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

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

Podem ainda influenciar o nível de água:

Após um banho pode ser indicada uma percentagem reduzida de gordura corporal e uma percentagem elevada de água corporal.

Após uma refeição a indicação pode ser mais elevada.

Nas mulheres registam-se variações devido ao seu ciclo.

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

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:

Pessoas com febre, sintomas de Ödem ou osteoporose

Pessoas sujeitas a hemodiálise

Pessoas que tomam medicação cardiovascular

Mulheres grávidas

Quando a análise é efectuada com meias húmidas calçadas.

Avisos

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



Avisos gerais

Garantia

Em relação ao presente produto a Leifheit AG 3 concede uma garantia de 3 anos a partir da data de compra (ou, em caso de encomenda, a partir da receção do produto). As revindicações de garantia têm de ser colocadas imediatamente após deteção do defeito dentro do período de garantia. A garantia abrange o estado do produto.

Excluídos da garantia estão:

- (1) Defeitos resultantes da utilização ou outros defeitos provocados por desgaste;
- (2) Danos devido a utilização ou manipulação incorreta (por ex. embate, choque, queda);
- (3) Danos devido a inobservância das instruções de utilização especificadas;
- (4) Pilha ou bateria

Em caso de garantia a Leifheit concede, após avaliação própria, a reparação de peças defeituosas ou a substituição do produto. Se não for possível realizar uma reparação, e um produto idêntico já não se encontrar em stock para efeitos de substituição, receberá um produto de substituição equiparável. O reembolso do valor de compra não é possível em caso de garantia. Além disso, esta garantia não concede quaisquer direitos de indemnização.

Para acionar a garantia, contacte o vendedor ao qual adquiriu o produto, apresentando o produto defeituoso e o comprovativo de compra (cópia). Esta garantia é válida mundialmente. Os seus direitos legais, particularmente diretos de garantia, permanecerão em vigor e não serão limitados por esta garantia.

Conformidade CE

 Este aparelho está em conformidade com a Directiva CE 2004/108/CE em vigor.

Poderá encontrar a declaração de conformidade CE em www.soehnle.com.

Eliminação das pilhas Directiva CE 2008/12/CE

As pilhas não devem ser colocadas no lixo

doméstico. Deve entregar as suas pilhas usadas nos pontos de recolha públicos na sua freguesia ou nos locais de venda das respectivas pilhas.

As pilhas contendo substâncias nocivas devem estar devidamente assinaladas



Pb = pilha contém chumbo

Cd = pilha contém cádmio

Hg = pilha contém mercúrio

Eliminação de aparelhos eléctricos e electrónicos Directiva CE 2002/96/CE



Este produto não deve ser tratado como lixo doméstico comum, mas deve ser entregue num ponto de recolha para reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos. Obtém mais informações junto da sua Junta de Freguesia, as empresas de eliminação camarárias ou da loja na qual adquiriu o produto.

Serviço ao consumidor

Estamos ao seu inteiro dispor para quaisquer perguntas ou sugestões através dos seguintes contactos:

Alemanha Tel.: (08 00) 5 34 34 34

Internacional Tel.: +49 26 04 97 70

Segunda-feira a Sexta-feira 08:30 a 12:00 h

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

Dados técnicos

Capacidade x Divisão = Máx 150 kg x 100 g

Resolução do visor:

Percentagem de gordura corporal: 0,1%

Percentagem de água corporal: 0,1%

Percentagem de músculo: 0,1%

Altura: 100-250 cm

Idade: 10-99 anos

8 locais de memorização personalizados

Visor LCD grande

Pilhas: 3 x 1,5 V AAA

As pilhas estão incluídas.

Vi takker for, at du har valgt at købe denne kropsanalysevægt fra Soehnle. Dette mærkevareprodukt vil hjælpe dig, når du skal vurderre din krops status.

Du bedes læse denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem og sætte dig ind i, hvordan vægten fungerer. Gem denne betjeningsvejledning, så du altid kan slå op i den, når du har brug for bestemte oplysninger.



Vigtige oplysninger

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

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

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

Dette produkt er kun beregnet til privat brug. Vægten er ikke dimensioneret til professionel brug på sygehuse eller i klinikker. Ikke egnert til personer med elektroniske implantater (pacemakere etc.)

Brug kun kropsanalysevægten på et fast og plant underlag (fliser, parketgulv osv.).

På gulvtæpper kan der forekomme fejl målinger.

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

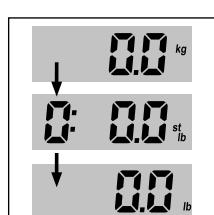
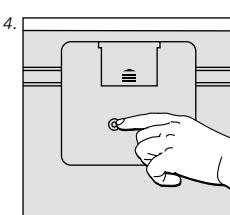
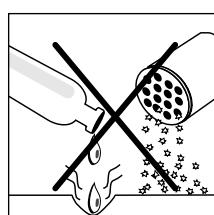
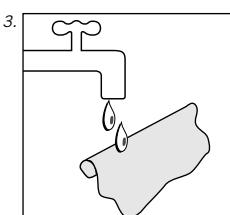
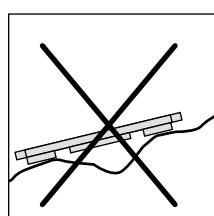
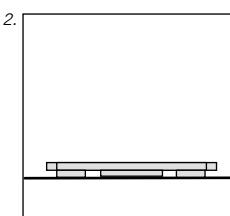
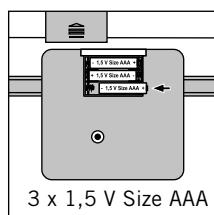
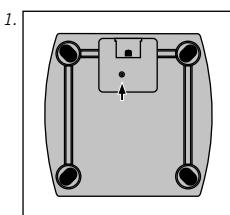
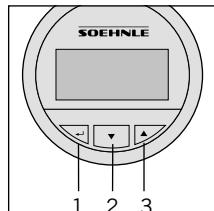
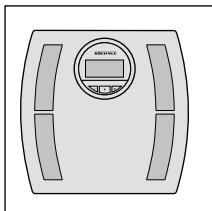
Body Balance formidler din sundhedstilstand ud fra dine personlige data og anbefalinger fra sundheds- og kroptrimningsekspert hensyn til forekomsten af kropsfedt, væske og muskelmasse samt vægt.

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

8-dobbelts personhukommelse med automatisk personregistrering.

Til sportsfolk er der to yderligere målefunktioner til rådighed.

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



Betjeningselementer

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

Forberedelse

1. Isætning af batteri.

NB:

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

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

2. Ved samtlige målinger stilles vægten lige på et fast underlag (ikke på gulv med tæpper).
3. Rengøring og pleje: Rengør kun med en fugtig klud. Undvend ingen opløsnings- eller rengøringsmidler. Undgå at dyppe vægten i vand.
4. Mulighed for landsspecifik omstilling fra kg/cm til st/in eller lb/in ved hjælp af betjeningstasten på bagsiden af vægten.

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



Dataindlæsning

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

1. Stil vægten på et bord for at indstille den.
2. Start indtastning af data (tryk på -tasten i 1 sekund).
3. Vælg (P1 ... P8) lageradresse (= minus, = plus) og bekræft ().
4. Indstil kropsstørrelse (= minus, = plus) og bekræft ().
5. Indstil alder (= minus, = plus) og bekræft ().
6. Vælg køn med / (= mand, = kvinde), og bekræft ().
7. Indstil værdien for den personlige aktivitetsgrad i henhold til tabellen på næste side (= minus, = plus).



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

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

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

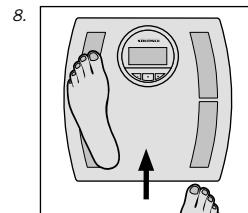
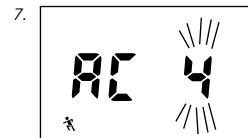
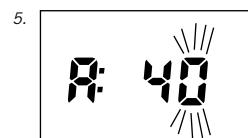
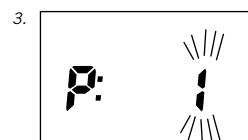
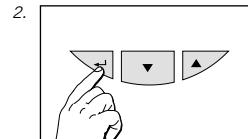
Vægten har en timeout-indstilling til rådighed. Vægten slukkes igen, når der er gået ca. 40 sekunder uden tastbetjening.

Efter batteriskift skal dataene indtastes igen.

Aktivitetsniveauet

1-3	Normalt aktive mennesker med let siddende eller stående arbejde	maks. 2 timer/dag ståen op eller aktivitet
4	sportsudøvere og personer med megen aktivitet	min. 5 timer/uge intensiv træning
5	person med hårdt fysisk arbejde, eliteidrætsudøver	min. 10 timer/uge intensiv træning

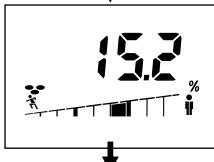
Bemærk: På dette apparat giver valget af aktivitetsgraderne 1-3 ikke forskellige måleresultater.



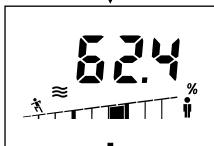
2.



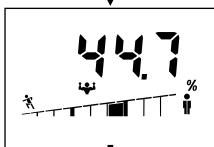
2.



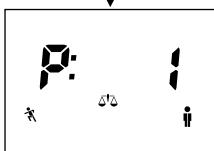
2.



2.



3.



Kropsanalyse

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

1. Træd op på vægten.

Vægten vises, og - så længe analysen varer (5-10 sek.) - vises der en løbende bjælke. Bliv stående roligt, til analysen er slut.

2. Efter automatisk personregistrering vises kropsvægten, kroppens fedtandel (BMI), væskændel (WAT) og muskelandel (MFT) sammen med den aktuelle statusbjælke.

Normalområdet for den aktuelle person ligger i de 3 midterste segmenter af bjælken.

Fortolkning af målte værdier side 100.

3. Den derpå følgende visning angiver din personlige anbefalede handling.

Symbolernes betydning:

- + ≈ Du skal drikke mere
- + MFT Muskelopbyggende træning anbefales!
- + Kostændring anbefales!
- ≈ Dine analyseværdier er i orden!

4. Forlad vægten.

Efter visning af vægtens hukommelsesplads, slår vægten automatisk fra.

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

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

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

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

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

Individuel anbefaling

Kropsvægtsanalysen beregner, ud fra dine personlige data og anbefalingen fra sundhedsekspert, din individuelle idealtilstand med hensyn til vægt

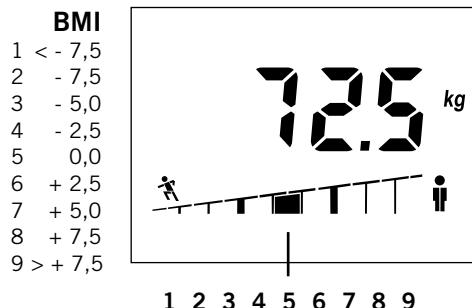
og andel kropsfedt. Derudover beregnes hele kropens væskeprocent og muskelprocenten. Vær opmærksom på, at musklene indeholder

kropsvæske, som der allerede er taget hensyn til i kropsvæskeanalysen. Derfor fører det samlede regnestykke altid til en værdi over 100 %.

Kropsvægt

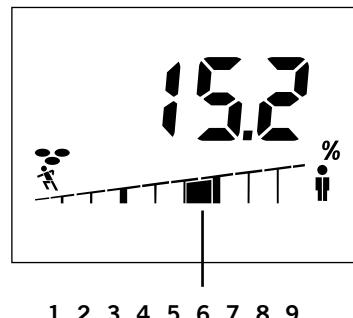
Mens kropsvægten vises på displayet i kg, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafen nedenunder.

Det aktive segments position angiver i denne forbindelse vurderingen af den målte kropsvægt på basis af BMI-værdien.



Fedtprocent

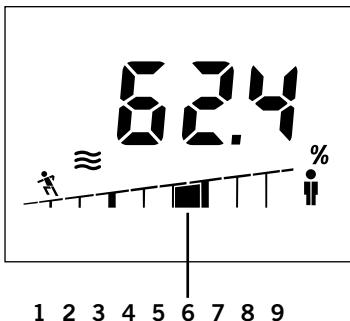
1	< - 12 %	Meget lav fedtprocent
2	- 12 %	Lav fedtprocent
3	- 7 %	
4	- 3 %	Normal fedtprocent
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Høj fedtprocent
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Meget høj fedtprocent



Eksempel:

Målt kropsfedtprocent = 15,2 % af totalvægten.

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



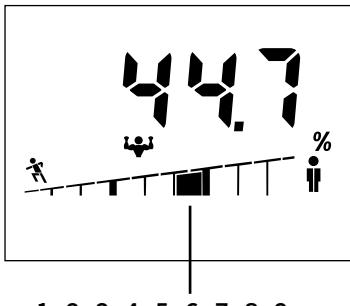
Kropsvandandel

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

Eksempel:

Målt kropsvæskeprocent = 62,4 % af totalvægten.

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



Muskelandel

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

Eksempel:

Målt muskelprocent = 44,7 % af totalvægten.

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

Faktorer, som påvirker måleresultatet

Analysen er baseret på måling af den elektriske 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 analysresulat, som er så nøjagtigt som muligt, og som kan indgå i en reel sammenligning med tidligere og kommende resultater, skal forudsætningerne for målingen være ens fra gang til gang.

Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:

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

Efter et måltid kan måleværdien være højere.

Ved kvinder optræder der cyklusbetingede udsving.

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

Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

Personer med feber, symptomer på væskeansamlinger eller knogleskørhed

Personer i dialysebehandling

Personen, som indtager medicin, som vedrører hjerte og blodkar

Gravide.

Hvis analysen gennemføres med fugtige sokker på fodderne.

Meddelelser

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

1. 
2. 
3. 
4. 

Generelle anvisninger

Garanti

På det foreliggende kvalitetsprodukt yder Leifheit AG 3 års garanti fra købsdatoen (eller ved bestillinger fra modtagelsen af varen).

Kravet om garantidækning skal du gøre gældende så snart defekten opstår inden for garantiperioden. Garantien gælder for produkternes beskaffenhed.

Ikke omfattet af garantien er:

- (1) brugsbetegnede eller andre naturligt frembragte slidmangler;
- (2) skader, der skyldes ukorrekt brug eller håndtering (f.eks. slag, stød, fald);
- (3) skader der skyldes manglende overholdelse af de foreskrevne betjeningsanvisninger;
- (4) batteri eller akku

I tilfælde af en garantisag yder Leifheit, efter egen vurdering, enten reparation af defekte dele eller udskiftning af produktet. Hvis en reparation ikke kan gennemføres, og der ikke længere findes et identisk produkt i sortimentet, der kan bruges til ombytning, modtager du et tilsvarende erstatningsprodukt så vidt muligt af samme værdi. Refusion af købsprisen er ikke mulig i en garantisag. Denne garanti giver desuden ikke krav på skadeserstatning. For at gøre garantien gældende skal du, medbringende det defekte produkt og kvitteringen (kopii), henvende dig til den forhandler, hvor du har købt produktet. Denne garanti gælder worldwide.

Dine lovfastsatte rettigheder, specielt garantirettigheder, gælder fortsat og begrænses ikke af denne.

EU-overensstemmelse



Dette apparat er i overensstemmelse med det gældende EF-direktiv 2004/108/EF.

EU-overensstemmelses-erklaeringen finder du på adressen www.soehnle.com.

Bortskaffelse af batterier

EU-direktiv 2008/12/EF

Batterier hører ikke til i husholdningsaffaldet. Du kan aflevere gamle batterier på genbrugssationerne eller overalt, hvor batterier af denne type sælges.

Batterier, der indeholder skadelige stoffer, er mærket med dette symbol



Pb = Batteriet indeholder bly

Cd = Batteriet indeholder Cadmium

Hg = Batteriet indeholder kviksølv

Bortskaffelse af elektriske og elektroniske apparater

EU-direktiv 2002/96/EF

Dette produkt skal ikke behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres til et modtagested for genanvendelse af elektriske og elektroniske apparater. Du kan indhente yderligere oplysninger hos din kommune, de kommunale bortskaffelsesvirksomheder eller den forretning, hvor du har købt produktet.

Forbrugerservice

Hvis du har spørgsmål eller forslag, er du velkommen til at kontakte en af følgende kontaktpersoner:

Tyskland Tlf.: (08 00) 5 34 34 34

International Tlf.: +49 26 04 97 70

Mandag til fredag 08:30 til 12:00

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

Tekniske data

Bæreevne x deling = Maks. 150 kg x 100 g

Visningsopløsning:

Fedtandel: 0,1%

Væskeandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Kropsstørrelse: 100-250 cm

Alder: 10-99 Jahre

8 personspecifikke hukommelsespladser

Størrelse LCD-skærm

Batteri: 3 x 1,5 V AAA

Batterier indeholdt i leverancen.

Tack för att du valde den här kroppsanalysvägen från Soehnle. Denna märkesprodukt kommer att hjälpa dig att bedöma din kroppsstatus. Läs bruksanvisningen noga innan vägen tas i bruk och gör dig förtrogen med den. Förvara bruksanvisningen väl så att du alltid har tillgång till den om du behöver kolla något senare.



Viktiga upplysningar

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

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

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

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

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

Kroppsanalysvägen ska stå på fast, jämnt underlag (plattor, parkett eller liknande).

På heltäckningsmattor kan mätningen bli fel.

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

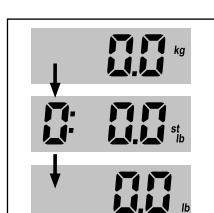
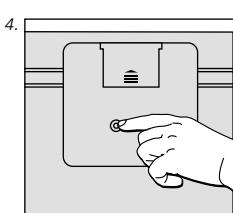
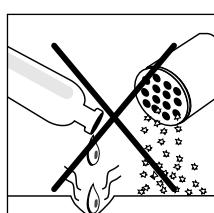
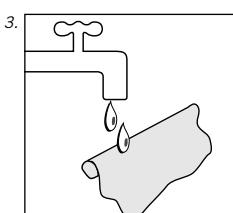
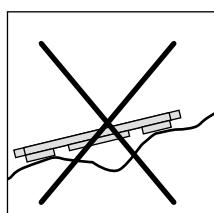
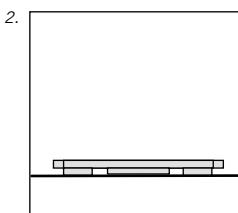
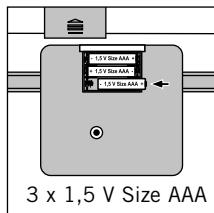
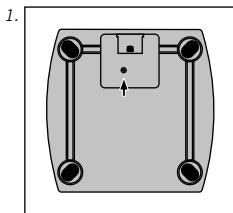
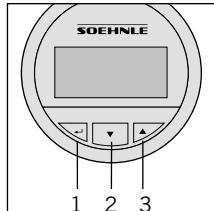
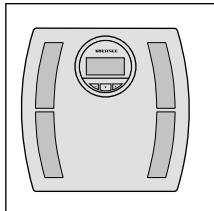
Baserad på Din personliga data och rekommendationerna från hälsos- och Body Compositions-expertter tar Body Balance fram till tillstånd beträffande kropps-fett-, kroppsvatten-, muskelandel och vikt.

Du får en individuell utvärdering av analysresultatet med personliga tips.

8-faldig personminne med automatisk personidentifikation.

För idrottare står ytterligare 2 extra mätningsmodus till förfogande.

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



Manöverelement

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

Förberedelse

1. Sätt in batterierna.

Tips:

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

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

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

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

3. Rengöring och skötsel:

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

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

Observera!
Glidrisk med vått yta.



Inskrivning av data

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

1. Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.
2. Starta datainmatningen (Tryck på -knappen 1 sekund).
3. Välj minne (P1 ... P8) (= minus, = plus) och bekräfta ().
4. Ställ in kroppslängd (= minus, = plus) och bekräfta ().
5. Ställ in ålder (= minus, = plus) och bekräfta ().
6. Välj kön med / (= man, = kvinna) och bekräfta ().
7. Ställ in värdet för personlig aktivitetsgrad enligt tabellen på nästa sida (= minus, = plus).



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

8. Placera därefter kroppsanalysvågen direkt på golvet, invänta 0,0-indikeringen och ställ Dig på den barfota.

Den första mätningen krävs för att registrera data för den senare automatiska personidentifikation. Om man inte stiger upp på vågen, måste datainmatningen upprepas.

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

Vågen har en timeout-modus.

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

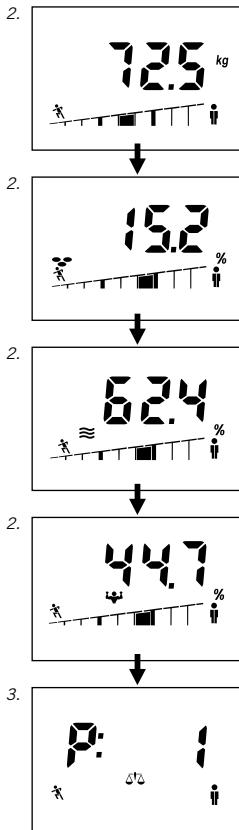
Efter batteribyte måste data matas in igen.

Aktivitetsgrad

1-3	Normalt aktiva människor med lätt, sittande eller stående verksamhet	står eller rör sig max 2 timmar/dag
4	Idrottare och människor som rör sig mycket	minst 5 timmar intensiv träning i veckan
5	Tungt arbete, elitidrottare	minst 10 timmar intensiv träning i veckan

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

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



Kroppsanalys

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

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

2. Efter den automatiska personidentifikationen sker ännu en indikering av kroppsvekten, kroppsfeftandelen (P), kroppsvattenandel (M) och muskeländelen (F) tillsammans med respektive statusbalk.

Varje persons normalområde ligger inom de mittersta tre segmenten på balkindikeringen.

Tolkning av mätvärden på sida 113.

3. Den därefter följande indikeringen är Din personliga rekommendation.

Symbolernas betydelse:

- + ≈ Du bör dricka mera
- + M Muskeluppbryggnadsträning rekommenderas!
- + F Näringsjustering rekommenderas!
- OK Dina analysvärden är OK!

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

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

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

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

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

Individuell rekommendation

Kroppsanalysvägen räknar ut ditt individuella idealtillstånd när det gäller vikt och andelen kropps fett enligt rekommendation från hälso experter och med utgångspunkt från dina

personliga uppgifter. Dessutom andelarna vatten och muskler i kroppen. Observera då att det finns vatten även i musklerna och att detta redan ingår i analysen

av vattenandelen. Därför blir summan alltid över 100 %.

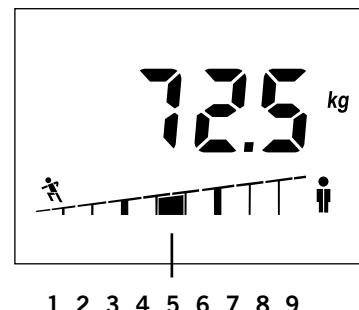
Kroppsvikt

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

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

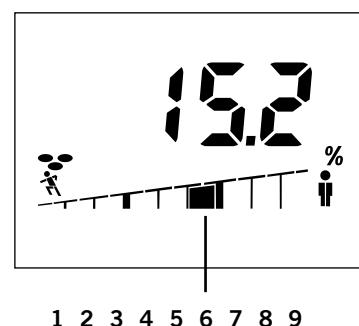
BMI

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



Andelen fett i kroppen

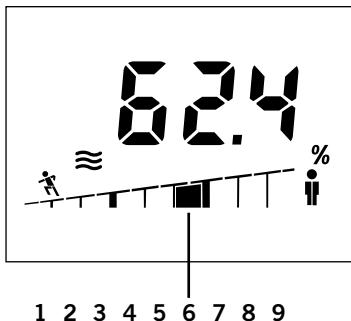
1 < - 12 %	mycket låg fettandel
2 - 12 %	låg fettandel
3 - 7 %	
4 - 3 %	normal fettandel
5 0 %	
6 + 3 %	
7 + 7 %	hög fettandel
8 + 12 %	
9 > + 12 %	mycket hög fettandel



Exempel:

Uppmätt andel kropps fett = 15,2 % av den totala vikten.

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



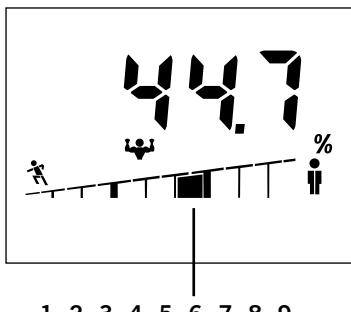
Andelen vatten i kroppen

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

Exempel:

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

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



Andelen muskler

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

Exempel:

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

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

Faktorer som påverkar mätresultatet

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

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 vattenhus-hållningen:

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 menscyceln.

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

Avvikande eller osannolika mätresultat kan uppträda hos:

Personer med feber, ödem-symptom eller osteoporos (benskörhet).

Personer som genomgår dia-lysbehandling.

Personer som tar medicin mot kardiovaskulära sjukdomar.

Gravida kvinnor.

Om analysen genomförs med fuktiga sockar på fötterna.

Meddelanden

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

1. 
2. 
3. 
4. 

Allmänna anvisningar

Garanti

Den föreliggande kvalitetsprodukten omfattas av 3 års garanti från köptillfället (resp. vid beställningar från mottagningen av produkten). Garantin lämnas av Leifheit AG Garantikrav skall anmälas omedelbart efter defektens upptäckt och inom garantitiden.

Garantin omfattar produktens beskaffenhet.

Från garantin undantas:

- (1) användningsrelaterad och andra naturligt uppkommende slitage;
- (2) skador pga. felaktig användning resp. hantering (t.ex. slag, stötter, fall);
- (3) skador pga. brott mot bruksanvisningens instruktioner;
- (4) batteriet

I garantifall utför Leifheit efter eget beväg antingen reparationer av skadade delar eller byter ut produkten. Om en reparation inte är möjligt och en identisk produkt för utbyte inte ingår i sortimentet längre levereras en så likvärdig ersättningsprodukt som möjligt. Återbetalning av köpesumman är inte möjligt i garantifall. Garantin omfattar inte heller skadeståndskrav. Denna garanti ger heller inte rätt till skadestånd.

För att utlösa garantin skall den defekta produkten, köpekvittot (kopia) samt garantiavsnittet lämnas till den affären där produkten köptes.

Garantin gäller över hela världen.

Garantin begränsar inte kundens lagliga rättigheter, speciellt garantianspråk. De gäller utöver garantin.

EG-överensstämmelse

 Apparaten motsvarar den gällande EG-riktlinjen 2004/108/EC.
EU-konformitetsdeklarationen finns på www.soehnle.com.

Avfallshantering av batterier

EG-direktiv 2008/12/EC

Batterier får inte slängas i hushållssoporna. Batterier måste lämnas vid återvinningsstationer på alla bostadsorter eller där batterier av respektive typ säljs.

Batterier som innehåller skadliga ämnen är försedda med denna symbol:



Pb = Batteriet innehåller bly

Cd = Batteriet innehåller kadmium

Hg = Batteriet innehåller kvicksilver

Avfallshantering av elektriska och elektroniska apparater EG-direktiv 2002/96/EC



Denna produkt ska inte behandlas som vanligt hushållsavfall, utan lämnas till ett speciellt mottagningställe för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Utförligare informationer lämnas av kommunen, de kommunala avfallshanteringsföretagen eller företaget som sålt produkten.

Konsumentkontakt

Din frågor och förslag tar vi gärna emot under:
Tyskland Tel: (08 00) 5 34 34 34
International Tel.: +49 26 04 97 70
Måndag till fredag Kl. 08:30 till 12:00

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

Teknisk data

Bärkraft x delning = max 150 kg x 100 g

Indikeringsupplösning:

Kroppsfeftandel: 0,1%

Kroppsvattenandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Kroppsstorlek: 100-250 cm:

Ålder: 10-99 år

8 personspecifika minnesplatser

Stor LCD display

Batteribehov: 3 x 1,5 V AAA

Batterier ingår i leveransen

Kiitämme Sinua Soehnlen kehonanalyysivaa'an ostosta. Tämä merkkituote auttaa Sinua arvioimaan kehosi kunnon.

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

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

Tärkeät ohjet

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

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

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

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

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

Maton päällä voi sattua virheellisiä mittauksia.

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

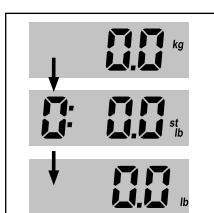
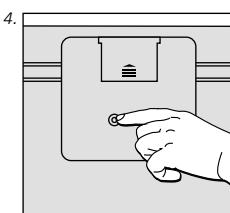
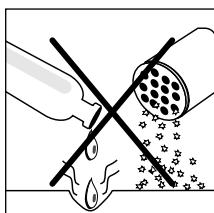
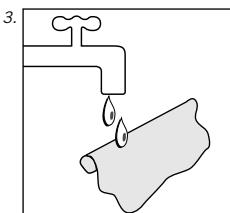
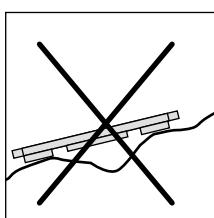
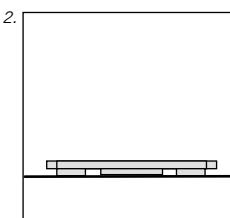
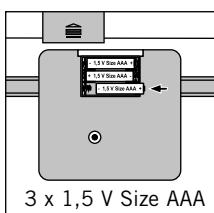
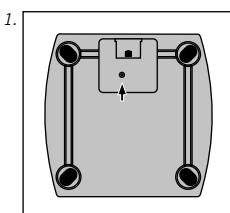
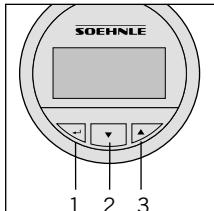
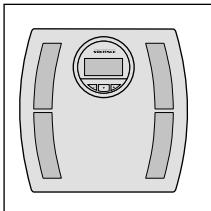
Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan ja Body Composition -asiantuntijoiden suosituksen perusteella tilanteesi koskien kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta, lihasten osuutta ja painoa.

Analyysitulokset arvioidaan yksilöllisesti henkilökohtaisine suosituksineen.

8-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaatin tunnistus.

Urheilijoilla on käytettävässä 2 lisämittausmuotoa.





Hallintaelementit

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

Valmistelu

1. Aseta paristot paikoilleen.

Ohje:

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

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

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

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

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

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

Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.



Tiedonsyöttö

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

1. Aseta vaaka säättämistä varten pöydälle.
2. Käynnistä tietosyöttö (painaa -painiketta 1 sekunti).
3. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) (= miinus, = plus) ja vahvista ().
4. Valitse kehonkoko (= miinus, = plus) ja vahvista ().
5. Valitse ikä (= miinus, = plus) ja vahvista ().
6. Valitse sukupuoli / painikkeella (= mies, = nainen) ja vahvista ().
7. Valitse henkilökohtaisen aktivoointiasteen arvo seuraavan sivun taulukon mukaan (= miinus, = plus).

Aktiviteetin

Normaalisti aktiiviset henkilöt, jotka

- | | | |
|-----|---|--|
| 1-3 | ovat kevyessä istuma- tai seisomatyössä | enint. 2 t/pv seisomista tai liikkumista |
|-----|---|--|

- | | | |
|---|--|---|
| 4 | urheilijat ja henkilöt, jotka liikkuvat paljon | vähint. 5 t/vko intensiivinen harjoittelu |
|---|--|---|

- | | | |
|---|---|--|
| 5 | raskaan työn tekijät, huippu-urheilijat | vähint. 10 t/vko intensiivinen harjoittelu |
|---|---|--|

Ohje: Tässä laitteessa aktivoointiasteen 1-3 valinta ei johda erilaisiin mittastuloksiin.



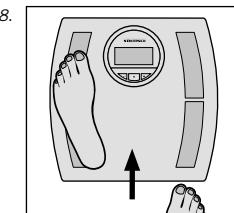
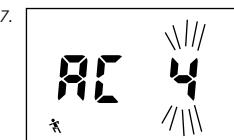
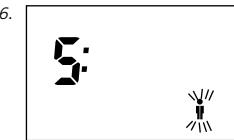
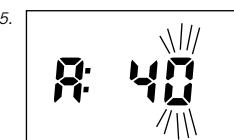
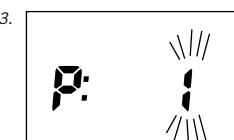
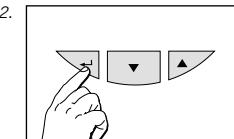
Paina -painiketta ja pidä painiketta 3 sekuntia painettuna, kunnes näyttöön ilmestyy 0.0.

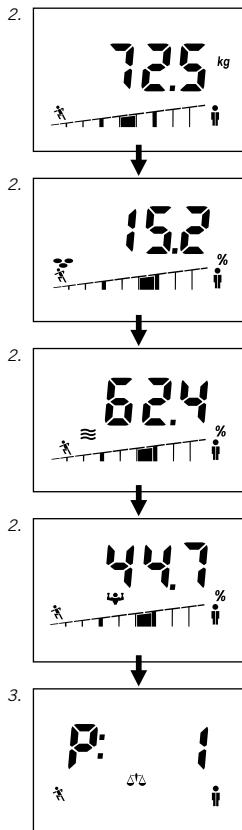
8. Aseta kehonanalyysivaa'kaa heti sen jälkeen lattialle, odota kunnes näytössä on 0.0 ja astu vaa'alle paljain jaloin. Tarvitaan ehdottomasti ensimmäinen mittaus tie-jojen tallentamiseksi myöhempää henkilön automaatista tunnistamista varten. Jos vaa'alle ei astuta, on toistettava tietosyöttö.

Vaa'alle astumisen jälkeen tapahtuu ensimmäinen kehonanalyysi.

Vaaka on varustettu taukomuodolla. Ilman painikkeiden käytöltä vaaka kytkeytyy taas pois päältä n. 40 sekunnin kuluttua.

Vaihdettaessa paristo on syötettävä tiedot uudelleen.





Kehonanalyysi

Selkeiden tulosten saamiseksi on noustava vaa'alle ilman vaatteita.

1. Astu vaa'alle. Seuraavaksi näytetään paino ja - niin kauan kuin analyysi kestää (5-10 s) - liikkuva palkki. Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.
2. Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa uudelleen kehon painon, kehon rasvapitoisuuden (\approx), kehon nestepitoisuuden (\approx) ja lihasten osuuden (\approx) näyttäminen yhdessä kyseisen tilapalkin kanssa.
Kulloisenkin henkilön normaalialue sijaitsee palkkinäytön 3 keskisegmentissä.
Mittausarvojen tulkinta sivu 126.
3. Sen mukainen näyttö on henkilökohtainen toimintasuosituksesi.

Symbolien merkitys:

- + \approx Sinun tulisi juoda enemmän
- + \approx Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + \approx Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- \approx Analyysiavosi ovat kunnossa!

4. Astu pois vaa'alta.

Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytystä automaattisesti pois päältä.

Harvoissa tapauksissa analyysituloksen automaattinen kohdentaminen ei ole mahdollista. Silloin vaaka näyttää vuorotellen niiden henkilöiden muistipaikat, jotka ovat läheillä analyysitulosta.
Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi \blacktriangle - tai \blacktriangledown - painikeella (\blacktriangledown -painike ensimmäistä näytettyä muistipaikkaa varten, \blacktriangle -painike toista näytettyä muistipaikkaa varten). Silloin näytetään kehon paino, kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuuden ja lihasten osuus sekä kaloriatarve.

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

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

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

Yksilöllinen suositus

Kehonanalyysivaka selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan asiantuntijoiden suosituksen perusteella yksilöllisen ihannetilanteesi painoon ja kehon rasvapi-

toisuuteen nähden. Sen lisäksi myös kehon kokonaisnestepitoisuuden ja lihasten osuus. Huomioi, että myös lihakset sisältävät kehon nestettä, joka on jo huomioitu mukana

kehon nesteanalyysissä. Tästä syystä kokonaislaskelmassa arvo on aina yli 100 %.

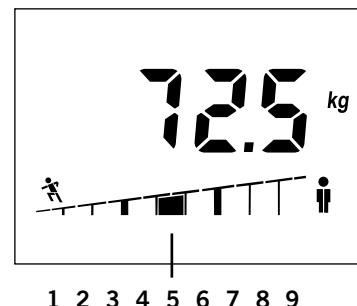
Kehonpalno

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

Tällöin kuva aktiivisen segmentin sijainti mitattuun kehoni painon arvioinnin BMI-arvon pohjalta.

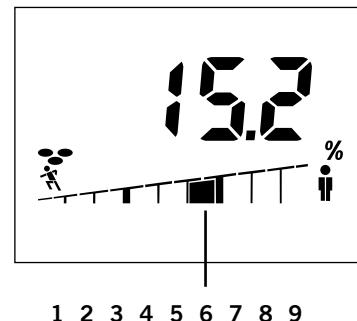
BMI

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



Kehon rasvapitoisuus

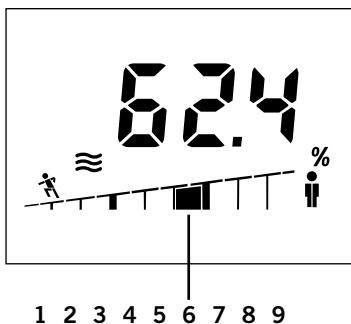
1 < - 12 %	hyvin alhainen rasvapitoisuus
2 - 12 %	alhainen rasvapitoisuus
3 - 7 %	
4 - 3 %	normaali rasvapitoisuus
5 0 %	
6 + 3 %	
7 + 7 %	korkea rasvapitoisuus
8 + 12 %	
9 > + 12 %	erittäin korkea rasvapitoisuus



Esimerkki:

Mitattu kehon rasvapitoisuus = 15,2 % kokonaispainosta.

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



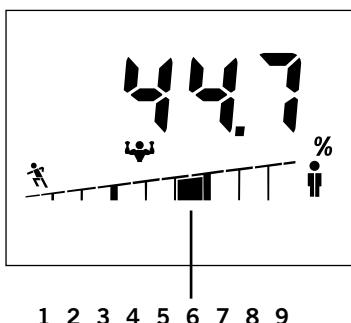
Kehon nestepitoisuus

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

Esimerkki:

Mitattu kehon nestepitoisuus = 62,4 % kokonaispainosta.

Tämä arvo on n. 2 % lasketun henkilökohtaisen normaalivirron yläpuolella.



Lihasten osuus

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

Esimerkki:

Mitattu lihasten osuus = 44,7 % kokonaispainosta.

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

Tekijät jotka valkuttavat mittaustulokseen

Analyysi perustuu sähköisen kehonvastuksen mittaukseen. Syömis- ja juomistottumukset päivänkulun aikana ja yksilöllinen elämäntyyli vaikuttavat nestetalouteen. Tämä käy ilmi näytön vaihteluista.

Jotta saadaan mahdollisimman tarkka ja toistettava analyssitulos, on huolehdittava tasaisesti pysyvistä mittause-dellytyksistä, sillä vain täällä 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 kehonnesteepitoisuutta.

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 kuumet, turvotusoireita tai osteoporosi.

henkilöillä, jotka saavat dialyyshiertoa.

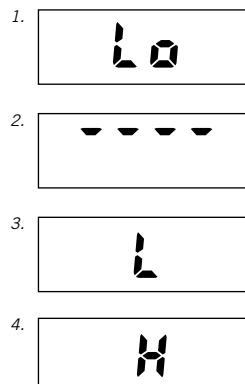
henkilöillä, jotka käyttävät diovaskulaarisia lääkkeitä.

raskaina olevilla naisilla.

Jos analyysi suoritetaan kosteat sukat jaloissa.

Ilmoitukset

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



Yleisohjeet

Takuu

Leifheit AG myöntää tälle laatuotteelle 3 vuoden takuun ostopäivästä alkaen (tai tilauksissa tuotteen vastaanottamisesta alkaen).

Takuuvaatimukset on esitettävä välittömästi vian havaitsemisen jälkeen takuuajan sisällä. Takuu kattaa tuotteen ominaisuudet.

Takuu ei koske:

- (1) käytöstä tai muuten luonnollisella tavalla aiheutuneita kulumisvaurioita;
- (2) vikoja, jotka ovat aiheutuneet asiattomasta käytöstä tai käsittelystä (esim. isku, sysäys, putoaminen);
- (3) vikoja, jotka johtuvat annettujen käyttöohjeiden laiminlyömisestä;
- (4) paristoja tai akkuja

Takuutapauksessa Leifheit myöntää oman arviointinsa mukaan joko viallisten osien korjaukseen tai tuotteen vaihtamiseen. Mikäli korjaaminen ei ole mahdollista eikä valikoimasta löydy enää samanlaista vaihtotuotetta, korvataan mahdollisimman samantasonella tuotteella. Myyntihinnan palautus ei takuutapauksessa ole mahdollista. Tämä takuu ei myöskään kata vahingonkorvausvaatimuksia.

Takun lunastamiseksi käänny viallisen tuotteen ja ostotositteent (kopion) kanssa sen kauppiaan puoleen, jolta hankit tuotteen. Tämä takuu on voimassa maailmanlaajuisesti.

Teidän lainmukaiset oikeutenne, erityisesti takuuoikeudet, ovat edelleen voimassa eikä tämä takuu rajoita niitä.

EU-yhdenmukaisuus



Tämä laite vastaa voimassa olevaa EU-direktiiviä 2004/108/EY. EU-standardinmukaisuustodistus löytyy nettisivulta www.soehnle.com.

Pariston hävittäminen EU-direktiivi 2008/12/EY

Paristot eivät kuulu kotitalousjätteeseen. Toimita käytetyt paristot paikkakuntasi julkisille keräyspaikoille tai kaikkialle, missä kyseisiä paristoja myydään.

Ympäristölle haitalliset paristot on merkitty seuraavasti:



Pb = paristo sisältää lyijyä

Cd = paristo sisältää kadmiumia

Hg = paristo sisältää elohopeaa

Sähkö- ja elektronisten laitteiden hävittäminen EU-direktiivi 2002/96/EY



Tätä tuotetta ei saa käsitellä tavallisen kotitalousjätteenä, vaan se on toimitettava sähkö- ja elektronisten laitteiden kierrätystä hoitavaan keräyspisteeseen. Lisätietoja saat kunnaltasi, kunnallisista hävittämislaitoksista tai liikkeestä, josta olet hankkinut tuotteen.

Kuluttajan asiakaspalvelu

Kysymyksiä ja ehdotuksia varten olemme mielellämme käytettävässä seuraavien yhteyspartnereiden avulla:

Saksa Puh.: (08 00) 5 34 34 34

Kansainvälisesti Puh.: +49 26 04 97 70

Maanantaista perjantaihin klo 08:30 - 12:00

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

Tekniset tiedot

Kantavuus x jaks = maks. 150 kg x 100 g

Näytön erottelutarkkuus:

Kehon rasvapitoisuus: 0,1 %

Kehon nestepitoisuus: 0,1 %

Lihasten osuus: 0,1%

Kehonkoko: 100-250 cm

Ikä: 10-99 vuotta

8 henkilökohtaista muistipaikkaa

Suuri LCD-näyttö

Paristot: 3 x 1,5 V AAA

Paristot kuuluvat toimitukseen.

Nagyon köszönjük, hogy megvásárolta a Soehnle testösszetétel elemző mérlegét.

Ez a márkás termék segíteni fogja teste állapotának felméréésében.

Mielőtt első alkalommal üzembe helyezné a készüléket, olvassa el gondosan a kezelési útmutatót és ismerkedjen meg a készülékkel. Örizze meg jól a kezelési útmutatót, hogy bármikor utánajárhasson annak, amit keres.



Fontos útmutatások

Ha túlsúly miatt csökken-teni vagy alacsony testsúly miatt növelni kell a testsúlyt, célszerű kikérni orvos tanácsát.

A kezelést és diétázást csak az orvos tanácsa alapján kezdje el.

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

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

A terméket kizárolag a vásárlójának otthonában történő használatára szán-tuk. Kórházakban vagy gyógyászati intézményekben üzemszerűen történő használatra nem alkalmas.

Nem használhatják azok, akiknek szervezetébe elektronikus készülékeket (szívritmusadót stb.) ültettek be. Csak szilárd, sima alapon (kőlapon, parkettán stb.) használja a testösszetétel elemző mérleget.

Szönyegpadlón téves mérési eredmények fordulhatnak elő.

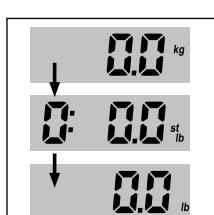
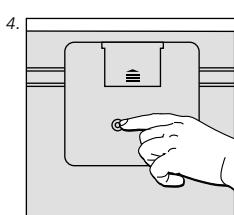
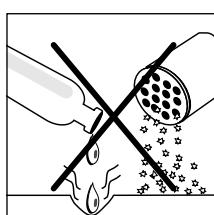
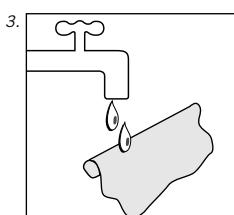
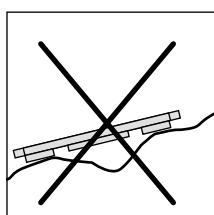
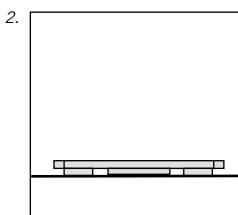
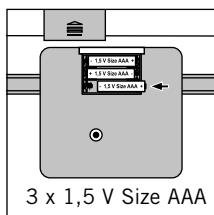
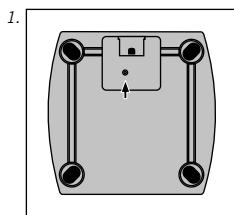
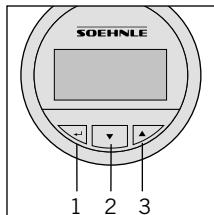
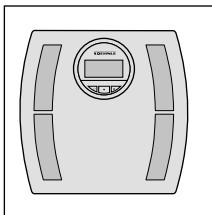
A Body Balance használa-ta döntően hozzájárul az egészség fenntartásához. Az emberi test összetételét elektronikus úton kiértékelő mérleg az alábbi műveletek végzésére képes:

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

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

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

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



Kezelőelemek

1. Megerősítés (◀)
2. Minusz (▼)
3. Plusz (▲)

Előkészítés

1. Az elemeket rakja be.

Útmutatás:

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

Csak ezután kezdje el az adatok bevitelét. Különben megtörténhet, hogy a mérleg súly helytelenül bele fog játszani az első mérlegelés eredményébe.

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

2. minden mérésnél sima és szilárd felületre állítsa a mérleget (szőnyegpadlón ne használja).
3. Tisztítás és ápolás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa a készüléket. Óldó- vagy súrolószert ne alkalmazzon. A mérleget ne tegye vízbe.
4. A mérleg hátulján lévő kezelőgomb átkapcsolásával át lehet állítani a mérleget kg/cm-ról st/hüvelykre ill. font/hüvelykre aszerint, hogy melyik mértékegységet használják az Ön országában.

Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély áll fenn.



Adatok bevitele

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

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



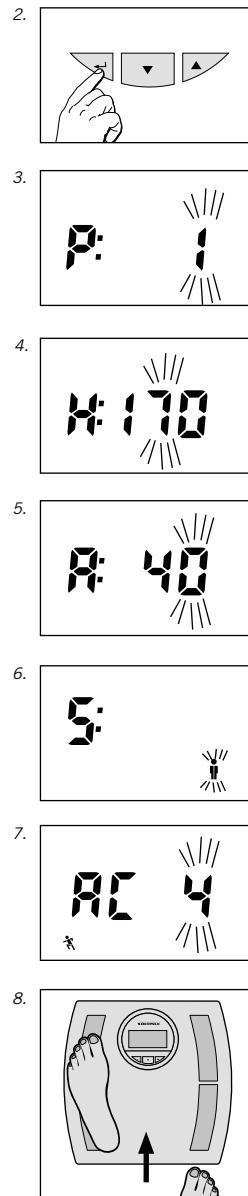
ja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig, amíg a kijelzőn 0.0 nem jelenik meg.

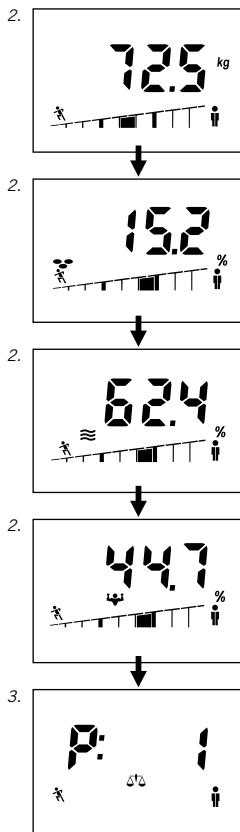
8. Utána rögtön tegye a földre a testelemző mérleget, várja meg a 0.0 kijelzést és lépj rá mezítláb. Az első mérés elengedhetetlen feltétele annak, hogy a készülék eltárolja a későbbi önműködő személyazonosításhoz szükséges adatokat. Ha nem lép rá a mérlegre, meg kell ismételnie az adatok bevitelét.
- Rálépés után a mérleg elvégzi az első testelemzést.
- A mérleg időzítő mód-dal rendelkezik. Kb. 40 másodperc múlva kikapcsol, ha egyik gombot sem nyomja meg.
- Elemcsere után újra be kell vinnie az adatokat.

Tevékenységi fok

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

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





Testelemzés

Egyértelmű eredmények eléréséhez mezőnél álljon rá a mérlegre.

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

2. Az önműködő személyfelismerés után újra megjelenik a testsúly, a zsírtartalom (---), a víztartalom (\approx) és az izomtömeg (BMI) a mindenkor folyamatjelzéssel együtt. Egészsges személynél a normál tartomány a folyamatjelző közepű 3 szegmensben van. A mért értékek értelmezése (139. oldal).

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

A jelképek jelentése:

- + \approx Többet kell innia
- + BMI Ajánlatos izomépítő edést végeznie!
- + BMI Ajánlatos átállnia más táplálkozásra!
- + BMI Az Ön elemzési adatai rendben vannak!

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

Ritkán előfordulhat, hogy a készülék önmagától nem tudja hozzárendelni az elemzési eredményeket valamelyik konkrét személyhez. Ilyenkor felváltva kijelzi azoknak a személyeknek a memóriaehlerit, akikre leginkább ráillik az elemzés eredménye. Mivel a mérés már lezárult, le lehet lépni a mérlegről és meg lehet erősíteni a személyes memóriaehleret az ▲- vagy ▼ gomb megnyomásával (a ▼ gombbal az elsőnek kijelzett memóriaehleret, az ▲ gombbal pedig a másodiknak kijelzett memóriaehleret). Ekkor megjelenik a kijelzőn az Ön testének súlya, zsír- és víztartalma, izomtömege, valamint a kalória felhasználás.

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

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

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

Egyéni ajánlás

A testösszetétel elemző mérleg a személyes adatok és az egészségügyi szakemberek ajánlása alapján megállapítja az illető személy testsúly és testzsír hányad szempont-

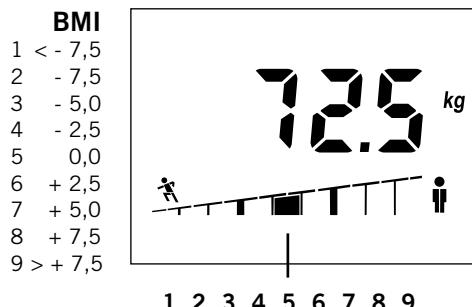
jából ideális állapotát. Továbbá kideríti az egész test víz- és izom hányadát is. Vegye figyelembe, hogy az izmokban is van testvíz, amely már benne szerepel a

testvíz elemzési értékében. Ezért van, hogy 100 % feletti érték szerepel az összesítő elszámolásban.

Testsúly

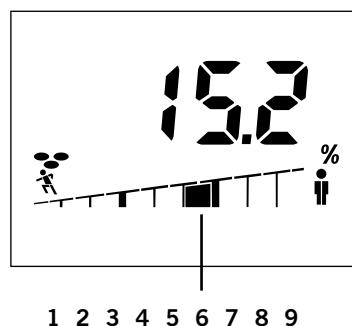
A kijelzõ kg egységben jelzi ki a testsúlyt, alatta pedig a 9 közül egyetlen szegmens látható az oszlopgrafikán.

Az éppen élõ szegmens helyzete jelzi, hogy a BMI érték alapján hogyan ítélezhető meg a mért testsúly.



Testzsír arány

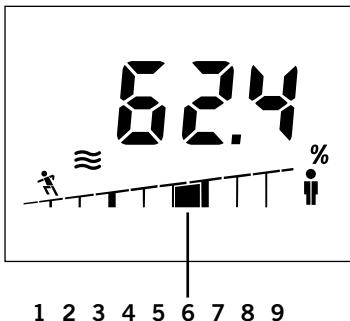
1	<	- 12 %	igen alacsony zsírarány
2	-	12 %	alacsony zsírarány
3	-	7 %	
4	-	3 %	normális zsírarány
5		0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	magas zsírarány
8	+	12 %	
9	>	+ 12 %	igen magas zsírarány



Példa:

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

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



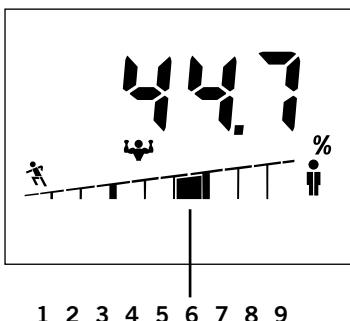
Testvíz aránya

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

Példa:

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

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



Izomarány

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

Példa:

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

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

A mérések eredményét befolyásoló tényezők

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

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

Ezen felül a vízháztartást a következő tényezők befolyásolhatják:

Fürdés után túl alacsony testzsírtömeget és túl.

Magas testvíztömeget 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.

Elterő vagy valószínűleg eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

Lázas, ödémás vagy csontritkulásos személyeknél.

Művesekezelésben részesülőknél.

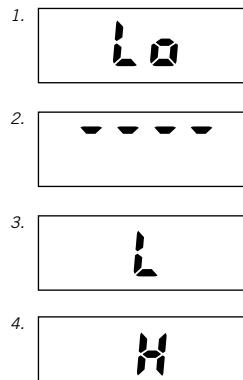
Szívgyógyszereket szedő személyeknél.

Terhes nőknél.

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

Jelzések

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



Általános útmutatások

Garancia

A megvásárolt minőségi termékre a Leifheit AG 3 év jótállást ad, amely a vásárlás napján (ill. megrendelés esetén az áru átvételének napján) kezdődik. Amennyiben a jótállási időn belül hiba jelentkezne a termékben, jótállási igényeit haladéktalanul jeleznie kell felénk. A jótállás a termékek állapotára is kiterjed.

Nem tartoznak a jótállás hatálya alá:

- (1) a használattal összefüggő, vagy egyéb természetes kopás okozta hibák;
- (2) a nem megfelelő használat, ill. bánásmód (pl. ütés, ütődés, leesés) által okozott károk;
- (3) az előírt kezelési útmutatások figyelmen kívül hagyása által okozott károk;
- (4) az elem, ill. az akku hibája

Jótállás alá eső hiba esetén a Leifheit saját belátása szerint megjavítja a hibás alkatrészeket, vagy kicseréli a terméket. Ha a termék nem javítható, és a termékválasztékban már nem áll rendelkezésre a csere céljára megfelelő, azonos minőségű termék, lehetőség szerint vele egyenértékű másik termékkel adunk Önnak. A termék vételéről jótállás esetén nem áll módunkban visszatéríteni. Továbbá, a jelen garancia nem szolgáltat alapot kárterítési igények érvényesítésére.

Jótállási igényének érvényesítésével forduljon a kereskedéshez, ahol a terméket vásárolta, és mutassa be a hibás terméket, valamint a pénztári bizonylat másolatát. A jelen jótállás hatálya az egész világra kiterjed.

Az Önt megillető törvényes jogokat, beleértve a szavatossági jogokat is, a jelen jótállás semmiben nem korlátozza, hanem azok továbbra is érvényben maradnak.

EK-megfelelőség

 A készülék megfelel az EK 2004/108/EK jelű hatályos irányelvnek. Az EU szabványok teljesítéséről szóló nyilatkozat a www.soehnle.com honlapon olvasható.

Elemek ártalmatlanítása EK 2008/12/EC jelű irányelv

Az elemek nem valók a szemetesbe. A ki-

merült elemeket az önkormányzat lakossági hulladékgyűjtő helyein vagy olyan helyen kell leadni, ahol az illető elemfajtákat árusítják.

Ha az elemek káros anyagot tartalmaznak, az alábbi jelölés szerepel rajtuk



Pb = az elem akkumuláltort tartalmaz

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz

Hg = az elem higanyt tartalmaz

Elhasználódott elektromos és elektronikus készülékek ártalmatlanítása EK 2002/96/EC jelű irányelv

 A terméket nem szabad közönséges háztartási hulladékként kezelni, hanem az újra feldolgozható elhasználódott elektromos és elektronikus készülékek átvételére szolgáló helyen kell leadni.

További tájékoztást kaphat az önkormányzatnál, a kommunális hulladék-feldolgozónál vagy az üzletben, ahol a terméket vásárolta.

Fogyasztóvédelmi Szolgálat

Kérdéseiket és javaslataikat szívesen fogadjuk az alábbi számokon:

Németország

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Nemzetközi

Tel.: +49 26 04 97 70

Hétfőtől péntekig:

08:30 és 12:00 óra között

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

Műszaki adatok

teherbírás x osztás = max 150 kg x 100 g

Kijelző felbontása:

Zsírtartalom: 0,1%

Víztartalom: 0,1%

Izomtömeg: 0,1%

Testmagasság: 100 - 250 cm

Életkor: 10-99 év

Memóriahegy 8 személyre

Nagy LCD kijelző

Kívánt elem: 3 x 1,5 V AAA

Az elemek benne vannak a csomagolásban.

Serdecznie dziękujemy za zakup wagi Soehnle do analizy ciężaru ciała.

Ten markowy produkt pomoże Ci ocenić stan Twojego organizmu.

Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcją obsługi i zapoznać się z urządzeniem. Instrukcję obsługi należy zachować, aby w każdym czasie mieć dostęp do zawartych w niej informacji.



Ważne wskazówki

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

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

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

Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie jest przystosowany do profesjonalnego użytku szpitalnego lub w innych placówkach medycznych. Produkt nie jest przeznaczony dla osób z elektronicznymi implantami (rozrusznikiem serca itp.).

Wagę należy użytkować tylko na twardym, równym podłożu (podłoga ceramiczna, parkiet itp.).

Ustawienie wagi na dywanie może spowodować błędy w pomiarach.

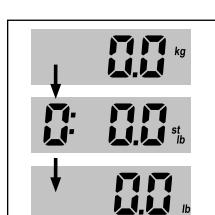
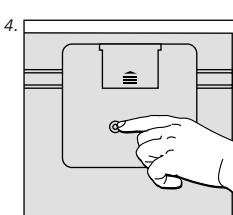
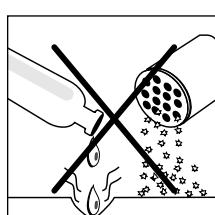
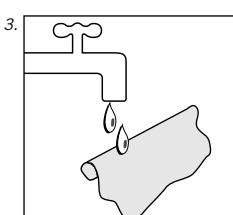
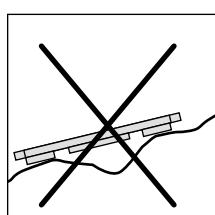
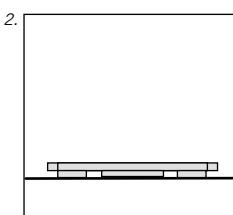
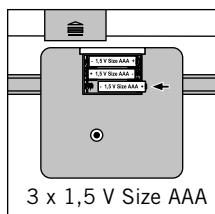
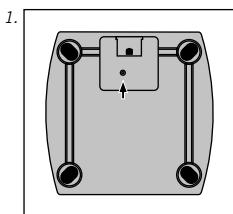
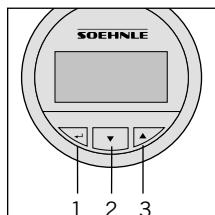
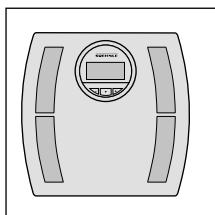
Body Balance pomoże Ci zachować dobre zdrowie. Ta elektroniczna waga do analizy składu organizmu posiada następujące funkcje:

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

Po indywidualnej ocenie wyników analizy otrzymasz informację odnośnie dalszego postępowania.

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

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



Elementy sterujące

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

Przygotowanie

1. Włóż baterie.

Wskazówka:

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

Dopiero wtedy można rozpoczęć edycję danych. W przeciwnym razie ciężar własnejagi mógłby zostać doliczony do pierwszego ważenia.

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

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

Uwaga! Ryzyko poślizgnięcia na mokrej powierzchni.



Wprowadzanie danych

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

1. Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.
2. Rozpocznij wprowadzanie danych (naciskaj przycisk przez 1 sekundę).
3. Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P8) (= minus, = plus) i potwierdzić ().
4. Ustawić wzrost (= minus, = plus) i potwierdzić ().
5. Ustawić wiek (= minus, = plus) i potwierdzić ().
6. Wybierz płeć przyciskiem / (= mężczyzna, = kobieta) i potwierdź ().
7. Wprowadź wartość osobistego stopnia aktywności zgodnie z tabelą na następnej stronie (= minus, = plus).



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

8. Następnie szybko postawić wagę na podłodze, poczekać, aż pojawi się 0.0 i boso wejść na wagę. Pierwszy pomiar jest niezbędny ze względu na zapis danych potrzebnych do późniejszej, automatycznej identyfikacji osób korzystających z wagi. Jeżeli nie wejdziesz na wagę, konieczne będzie ponowne wprowadzenie danych.

Po wejściu na wagę rozpoczęcie się pierwsza analiza składu organizmu.

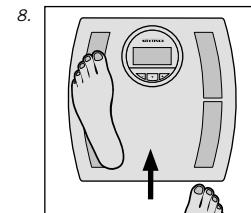
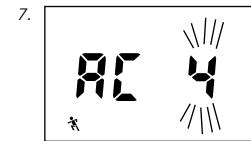
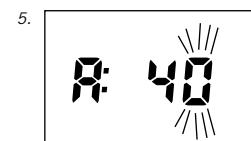
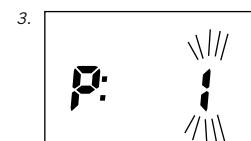
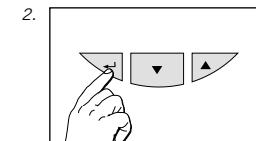
Waga posiada tryb Timeout. Nieużywana wyłącza się automatycznie po upływie ok. 40 sekund.

Po wymianie baterii należy ponownie wprowadzić wszystkie dane.

Aktywności

1-3	Normalnie aktywne osoby z lekką pracą siedzącą lub stojącą	max. 2 godz./dzień w pozycji stojącej lub w ruchu
4	Sportowcy oraz osoby zażywające dużo ruchu	min. 5 godz./tydzień intensywnego treningu
5	Osoby wykonujące ciężką pracę, sportowcy wyczynowi intensywnego treningu	min. 10 godz./tydzień

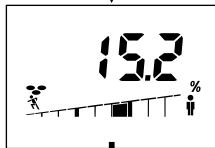
Wskazówka: wybór stopni aktywności 1-3 nie powoduje w tym urządzeniu różnych wyników pomiaru.



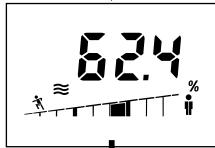
2.



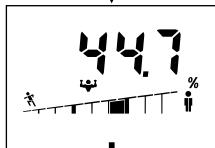
2.



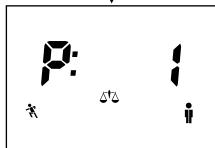
2.



2.



3.



Analiza składu organizmu

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

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

Znaczenie symboli:

- + Zalecana większa ilość płynów.
- + Zalecany trening mający na celu zwiększenie masymięśniowej!
- + Zalecana zmiana diety!
- Wyniki analizy w porządku!

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

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

W przypadku zmiany wagi ciała o więcej niż +/- 3 kg w stosunku do ostatniego pomiaru użytkownik nie jest rozpoznawany i musi powtórnie wprowadzić swoje dane.

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

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

Zalecenia indywidualne

Na podstawie wprowadzonych danych oraz zaleceń ekspertów medycznych waga ustala Twój idealny stan odnośnie ciężaru ciała i zawartości tłuszcza. Ponadto określa zawartość wody oraz

masymięśniowej w organizmie. Należy pamiętać, że w mięśniach znajdują się również cząsteczki wody, które zostały już uwzględnione w analizie

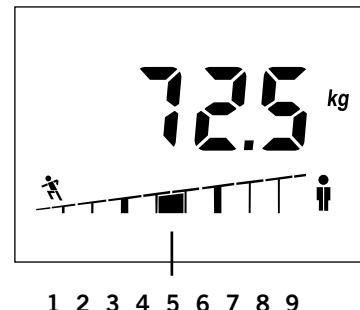
zawartości wody w organizmie. Dlatego zsumowanie wszystkich wartości daje zawsze wynik przekraczający 100%

Ciężar ciała

Na display'u widoczny jest ciężar ciała wyrażony w kg, a pod nim na pasku jeden z 9 segmentów, przy czym położenie aktywnego segmentu stanowi ocenę zmierzonego ciężaru ciała, dokonaną na podstawie wartości BMI.

BMI

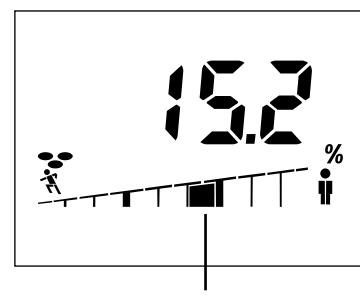
1 < - 7,5
2 - 7,5
3 - 5,0
4 - 2,5
5 0,0
6 + 2,5
7 + 5,0
8 + 7,5
9 > + 7,5



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ilość tłuszcza ustrojowego

1 < - 12 %	bardzo niska ilość tłuszcza
2 - 12 %	niska ilość tłuszcza
3 - 7 %	
4 - 3 %	prawidłowa ilość tłuszcza
5 0 %	
6 + 3 %	
7 + 7 %	wysoka ilość tłuszcza
8 + 12 %	
9 > + 12 %	bardzo wysoka ilość tłuszcza

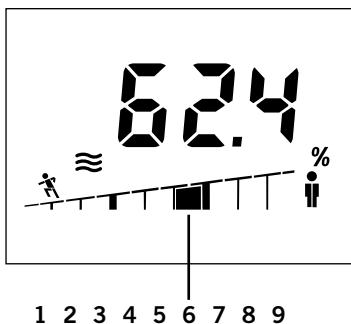


1 2 3 4 5 6 7 8 9

Przykład:

Zmierzona zawartość tłuszcza w organizmie = 15,2% całkowitej masy ciała.

Wartość ta przewyższa o ok. 3% normę obliczoną dla tej osoby.



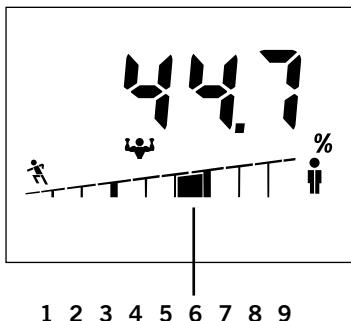
Ilość wody ustrojowej

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

Przykład:

Zmierzona zawartość wody w organizmie = 62,4% całkowitej masy ciała.

Wartość ta przewyższa o ok. 2% normę obliczoną dla tej osoby.



Ilość mięśni

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

Przykład:

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

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

Czynniki wpływające na wynik pomiaru

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

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

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:

Po kąpieli może być pokazywany za mały udział tłuszczu i za duży udział wody w wadze ciała.

Po posiłku wskazanie może być wyższe.

U kobiet występują wahania uwarunkowane cyklem miesiącznym.

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

Rozbieżne lub niezrozumiałe wyniki mogą pojawiać się u:

Osób z gorączką, obrzękami lub z osteoporozą.

Osób poddawanych dializie.

Osób, które przyjmują leki nasercowe i naczyniowe.

Kobiet w ciąży.

Jeśli analiza jest przeprowadzana z wilgotnymi skarpetkami na stopach.

Kumunikaty

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



Ogólne wskazówki

Gwarancja

Na niniejszy oryginalny produktu firma Leifheit AG udziela 3 lat gwarancji od daty zakupu (wzgl. w razie zamówień od daty otrzymania towaru).

Roszczenia gwarancyjne, w razie wystąpienia usterki urządzenia, należy przedstawić w okresie trwania gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje cech produktu. Gwarancja nie obejmuje:

- (1) wad spowodowanych zużyciem elementów urządzenia w trakcie jego normalnego użytkowania;
- (2) uszkodzeń spowodowanych użytkowaniem niezgodnie z przeznaczeniem (np. uderzenia, obicia, upadek);
- (3) uszkodzeń spowodowanych nieprzestrzeganiem zalecanych wskazówek dotyczących obsługi;
- (4) akumulatora.

Leifheit w ramach gwarancji podejmie decyzję, według własnego uznania, albo o naprawie uszkodzonych części, albo o wymianie produktu na nowy. W wypadku gdy naprawa nie będzie możliwa lub w aktualnej ofercie nie będzie już identycznego produktu do wymiany, klient otrzyma najbardziej zbliżony produkt. Gwarancja nie przewiduje zwrotu gotówki za zakupiony produkt. Niniejsza gwarancja nie stanowi podstawy do żadnych wykraczających ponad to roszczeń odszkodowawczych.

W celu skorzystania z gwarancji, należy przyjść z uszkodzonym produktem, dowodem zakupu (kopią) oraz kartą gwarancyjną (proszę zob. ostatnia strona instrukcji obsługi) do punktu sprzedaży, w którym produkt został zakupiony. Gwarancja jest ważna na całym świecie.

Ustawowe prawa konsumenta, w szczególności prawa gwarancyjne, obowiązują w każdym wypadku i nie są ograniczone gwarancją.

Zgodność WE

 Niniejsze urządzenie jest zgodne z obowiązującą dyrektywą WE 2004/108/WE. Deklarację zgodności UE znaleźć można na stronie www.soehnle.com.

Utylizacja baterii Dyrektywa WE 2008/12/WE

Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami z gospodarstwa domowego. Stare baterie należy oddać do publicznego punktu zbiórki w gminie lub w miejscowościach, gdzie sprzedawane są tego rodzaju baterie.

Baterie zawierające szkodliwe substancje oznaczone są symbolem:



Pb = bateria zawierająca ołów



Cd = bateria zawierająca kadm



Hg = bateria zawierająca rtęć

Utylizacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych Dyrektywa WE 2002/96/WE

Produktu nie można traktować jak normalnych odpadów z gospodarstwa domowego, lecz należy oddać go do punktu zajmującego się recyklingiem urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dalsze informacje uzyskaj Państwo w gminie, komunalnych zakładach gospodarki odpadami lub w sklepie, w którym produkt został zakupiony.

Serwis konsumencki

W przypadku pytań i sugestii prosimy o kontakt pod następującymi numerami telefonów:

Niemcy Tel.: (08 00) 5 34 34 34
Spoza Niemiec Tel.: +49 26 04 97 70
Od poniedziałku do piątku w godz. od 8:30 do 12

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

Dane techniczne

Udźwig x podziałka = maks. 150 kg x 100 g

Dokładność wskazań:

Ilość tłuszczu w organizmie: 0,1%

Ilość wody w organizmie: 0,1%

Ilość masymięśniowej: 0,1%

Wzrost: 100-250 cm

Wiek: 10-99 lat

8 indywidualnych miejsc w pamięci

Duży wyświetlacz LCD

Baterie: 3 x 1,5 V AAA

Baterie znajdują się w zestawie.

Děkujeme vám za zakoupení této váhy s tělesnou analizou značky Soehnle.

Tento značkový výrobek vás podpoří při hodnocení vašeho tělesného stavu.

Před prvním uvedením do provozu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a seznamte se s přístrojem.

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



Důležití tip

Jedná-li se o snížení tělesné váhy při nadváze nebo její zvýšení při podváze, doporučuje se konzultace s lékařem. Jakékoli jednání či dietu podstupujte pouze po konzultaci s lékařem.

Doporučení v oblasti cvičebních programů či odťužňovacích kúr na základě zjištění hodnot by měl podat lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba.

Společnost SOEHNLE nepřebírá odpovědnost za škody nebo ztráty způsobené prostřednictvím Body Balance, ani požadavky třetích osob.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití spotřebitelem. Není určen pro profesionální provoz v nemocnicích či zdravotnických zařízeních.

Tento přístroj není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor atd.)

Tuto váhu s tělesnou analizou používejte pouze na pevném, rovném podkladu (dlaždičky, parkety atd.).

Na podlaze s kobercem může být měření chybné.

S přístrojem Body Balance přispíváte viraznou měrou ke svému zdraví. Tato elektrotechnická váha k tělesné analizi má následující funkce:

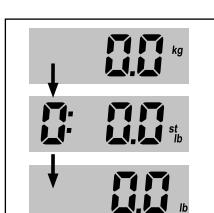
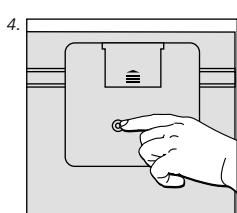
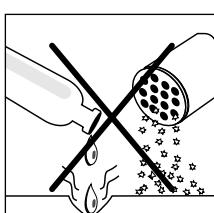
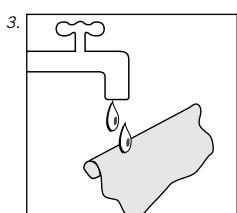
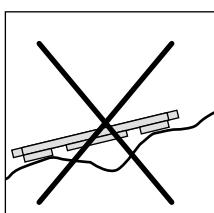
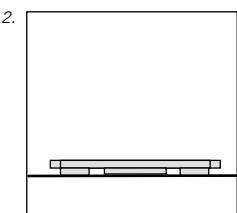
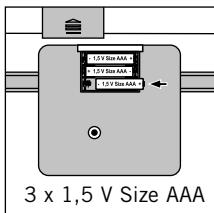
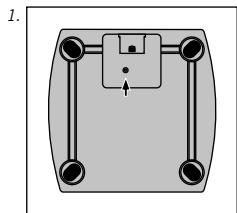
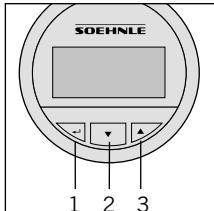
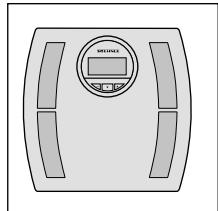
Body Balance na základě vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů a odborníků na skladbu těla určí Váš stav z pohledu podílu tělesného tuku, vody v organizmu, svalů a hmotnosti.

Individuální vyhodnocení výsledku analýzy s osobním doporučením.

8 osobních pamětí s automatickou identifikací osob.

Sportovci mají k dispozici dva doplňkové režimy měření.

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



Ovládací prvky

1. Potvrdit (➡)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

Příprava

1. Vložte baterie.

Upozornění:

Po vložení baterií ihned (dokud je ještě zobrazeno 0.0) postavte na rovnou plochu a počkejte, až se váha sama vypne. Teprvé potom začněte se zadáváním Údajů. Jinak by se mohlo stát, že by se hmotnost váhy nesprávně započítala do prvního vážení.

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

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

Pozor! Nebezpečí uklouznutí na mokrému povrchu.



Zadávání údajů

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

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



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

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

Po vstoupení na váhu dochází k první tělesné analize.

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

Po výměně baterií musíte data zadat opakovaně.

Stupeň aktivity

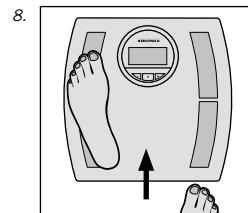
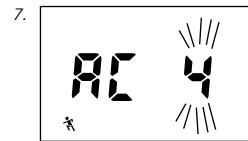
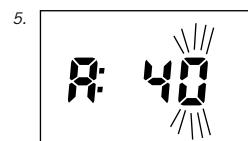
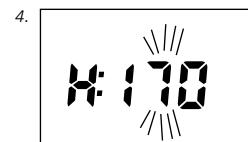
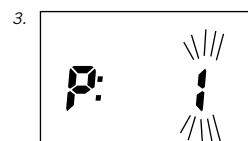
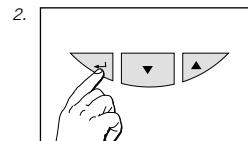
Běžně aktívni osoby s lehce sedavím

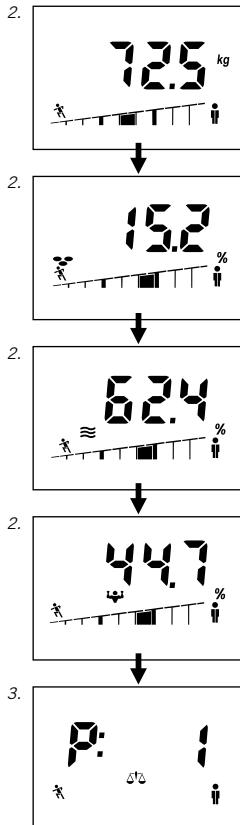
max. 2 h/den stání
či pohybu

1-3 zaměstnáním, nebo zaměstnáním ve stojí

4*	Sportovci a lidé s velkým nožstvím pohybu	min. 5 h/tidně intenzivního tréninku
5*	Těžce pracující, vrcholoví sportovci	min. 10 h/tidně intenzivního tréninku

Upozornění: Pri tomto zařízení nemá vibér stupně aktivity 1-3 žádní odlišní výsledek měření.





Tělesná analýza

Aby byly výsledky jednoznačné, vstupujte na váhu bez oblečení.

2. 1. Vstupte na váhu.
Následuje zobrazení hmotnosti a – dokud trvá analýza (5-10 sekund)
– běžící sloupcové zobrazení. Zůstaňte stát klidně až do ukončení analýzy.
 2. Po automatické identifikaci osob se znova zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku (‐), podíl vody v organizmu (‐) a podíl svalové hmoty (‐) společně s příslušním stavovním grafem. Normální rozmezí příslušné osoby leží v prostředních 3 segmentech sloupcového zobrazení.
Interpretace naměřených hodnot na straně 165.
 3. Zobrazení, které následuje, je Vaše osobní doporučení co učinit.
- Význam symbolů:
- + ≡ Měli byste více pit
 - + ⚪ Doporučuje se cvičení k vypracování svalstva!
 - + 🍗 Doporučuje se změna stravy!
 - ⚖ Hodnoty Vaši analýzy jsou v pořádku!
4. Opusťte váhu. Po zobrazení paměťového místa se váha automaticky vypne.
- Ve vzácných případech není automatické přiřazení výsledku analýzy možné. Váha potom střídavě zobrazuje paměťová místa osob, která se nejvíce blíží výsledku analýzy. Protože je měření již ukončeno, můžete váhu opustit a potvrdit své osobní paměťové místo tlačítkem ▲ nebo ▼ (tlačítko ▼ pro první zobrazené paměťové místo, tlačítko ▲ pro druhé zobrazené paměťové místo). Potom se zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v organizmu a svalové hmoty a potřeba kalorií.
- V případě kolísání váhy oproti poslednímu měření o více než +/-3 kg nebude uživatel rozpoznán a údaje je nutné zadat znova.
- Respektujte prosím, že při stoupnutí na váhu s botami nebo ponožkami dojde jenom ke stanovení hmotnosti a nedojde k provedení žádné nebo dojde k stanovení chyběné tělesné analýzy!
- Vždycky přesné výsledky dosáhněte tehdy, když se postavíte dle možnosti vždycky na stejnou pozici na váze.

Individuální doporučení

Váha s tělesnou analizou stanoví na základě Vašich osobních údajů a doporučení odborníků z oblasti zdraví. Váš individuální ideální stav

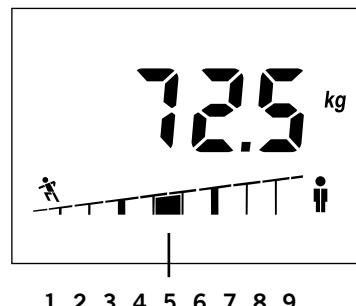
tikající se váhy a podílu tělesného tuku. Kromě toho celkoví podíl tělesné vody a podíl svaloviny. Uvědomte si, že i ve

svaloch je obsažena voda, která je již v tělesné analize zohledněna. Proto se v celkovém výpočtu vždy zobrazí hodnota vyšší než 100 %.

Tělesná hmotnost

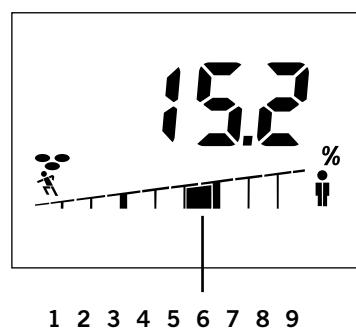
Zatímco na displeji se zobrazuje tělesná hmotnost v kg, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů. Stav aktivního segmentu přitom značí posouzení naměřené tělesné hmotnosti na bázi hodnoty BMI.

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



Kpodil tělesného tuku

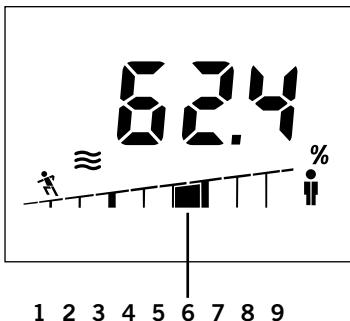
1	< - 12 %	velmi nízký podíl tuku
2	- 12 %	nízký podíl tuku
3	- 7 %	
4	- 3 %	normální podíl tuku
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	vysoký podíl tuku
8	+ 12 %	
9	>+ 12 %	velmi vysoký podíl tuku



Příklad:

Naměření podíl tělesného tuku = 15,2 % celkové váhy.

Tato hodnota se nachází cca 3 % nad vypočtenou normální osobní hodnotou.



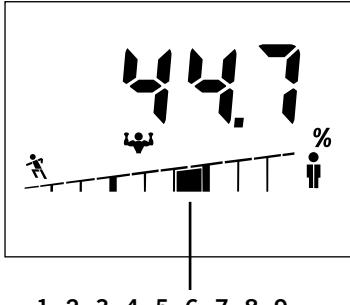
Podíl vody v organismu

1	< -	6 %	velmi nízký podíl vody
2	-	6 %	nízký podíl vody
3	-	4 %	
4	-	2 %	normální podíl vody
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	vysoký podíl vody
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Příklad:

Naměření podíl tělesné vody = 62,4 % celkové váhy.

Tato hodnota se nachází cca 2 % nad vypočtenou normální osobní hodnotou.



Podíl svalové hmoty

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

Příklad:

Naměření podíl svaloviny = 44,7 % celkové váhy.

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

Faktory, které ovlivňují výsledky měření

Analiza je založena na měření elektrického odporu těla. Stravovací a pitný zvyklosti během dne a individuální životní styl ovlivňují vodní režim. Toto je zjevné v kolísání naměřených hodnot.

Aby bylo možné získat co nepřesnější a opakovatelné výsledky analýzy, pečujte o neměnné podmínky měření, protože jenom vy můžete přesně sledovat změny během delší doby.

Kromě toho ještě jiné faktory mohou ovlivňovat vodní režim:

Po koupeli může být indikováno příliš málo podílu tělesného tuku a vysoký podíl vody.

Po jídle může být zjištěna vyšší hodnota.

Během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání.

Při ztrátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze (sportování). Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalším měřením 6 až 8 hodin.

Odlišné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:

Osoby s horečkou, s otoky nebo osteoporosou.

Osoby, které podléhají léčení dializou.

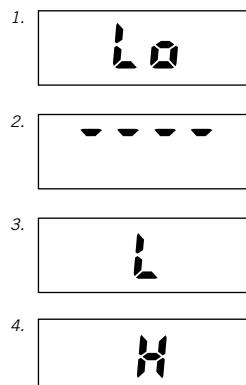
Osoby, které pobírají kardiovaskulární léky.

Ženy v těhotenství.

Prováděte-li analizu s vlhkými ponožkami na nohou.

Hlášení

1. Opatřebované baterie.
2. Přetížení: nad 150 kg.
3. Nechtěné výsledky analýzy – zkontovalat osobní naprogramování.
4. Špatní kontakt nohou:
Vyčistit váhu nebo nohy nebo dát pozor na dostatečnou vlhkost pokožky.
Při příliš suché pokožce – nohy navlhčit nebo vykonejte měření raději po koupeli nebo sprše.



Všeobecné pokyny

Záruka

Na tento kvalitní výrobek poskytuje společnost Leifheit AG záruku v délce 3 let ode dne zakoupení produktu (resp. při objednání od data obdržení zboží). Nároky ze záruky musejí být uplatněny neprodleně po výskytu poruchy během záruční doby.

Záruka se vztahuje na vlastnosti výrobku. Vyjmutý ze záruky jsou:

- (1) vady z důvodu používání či jiné běžné vady způsobené opotřebením;
- (2) poškození způsobená neodborným používáním (např. úder, náraz, pád);
- (3) poškození způsobené nedodržením uvedených pokynů k obsluze;
- (4) baterie

V případě poskytování záruky vám společnost Leifheit dle vlastního uvážení bud' opraví poškozené díly nebo výrobek vymění. Pokud by byla oprava neproveditelná a v sortimentu by se nenacházela stejný produkt na výměnu, obdržíte nahradní výrobek stejně hodnoty. Navrácení kupní ceny není v případě záruky možné. Tato záruka nezaručuje také žádné nároky na nahradu škody. Tato záruka neposkytuje žádné nároky na odškodení.

Při uplatňování záruky se prosím obraťte s předložením vadného výrobku, nákupního dokladu (kopie) a pokynů o záruce na příslušného prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili.

Tato záruka má platnost po celém světě.

Vaše zákonné práva, obzvláště pak práva ze záruky, platí pro vás i nadále a nejsou touto zárukou nijak omezena.

Prohlášení o shodě EU

 Toto zařízení odpovídá příslušné platné směrnici ES 2004/108/EC. Prohlášení o shodě EU naleznete na www.soehnle.com.

Likvidace baterií Směrnice EU 2008/12/EC

Baterie nepatří do domovního odpadu. Baterie odevzdějte na veřejná sběrná místa v místě vašeho bydliště nebo tam, kde se tyto baterie prodávají.

Baterie s obsahem škodlivých látek jsou opatřeny těmito symboly



Pb = baterie s obsahem olova

Cd = baterie s obsahem kadmia

Hg = baterie s obsahem rtuti

Likvidace elektrických a elektronických zařízení Směrnice EU 2002/96/EC



Tento výrobek nesmí přijít do domovního odpadu, ale musí být zlikvidován na sběrném místě pro odběr elektrických a elektronických zařízení. Další informace získáte ve vaší obci, místním recyklačním závodě nebo na místě, když jste zařízení zakoupili.

Zákaznicki servis

pro případné dotazy a podněty jsme vám k dispozici na těchto místech:

Německo Tel: (08 00) 5 34 34 34

Mezinárodní stylk Tel.: +49 26 04 97 70
Pondělí až pátek 08:30 až 12:00 hod

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

Technické údaje

Nosnost x dělení = max 150 kg x 100 g

Rozlišení displeje:

Podíl tělesného tuku: 0,1%

Podíl vody v organizmu: 0,1%

Podíl svalové hmoty: 0,1%

Tělesná velikost : 100-250 cm

Věk: 10-99 let

8 osobních paměťových míst

Velký LCD displej

Baterie: 3 x 1,5 V AAA

Baterie jsou součástí balení.

Благодарим Вас за приобретение весов для анализа состояния веса тела фирмы Soehnle.

Этот продукт поможет вам при оценке состояния Вашего тела.

Пожалуйста, перед первым использованием прибора тщательно изучите настоящую инструкцию и хорошо ознакомьтесь с прибором.

Храните настоящую инструкцию в удобном и доступном месте, чтобы всегда иметь возможность извлечь необходимую Вам информацию.



Важные рекомендации

Если речь идет о том, чтобы уменьшить вес при чрезмерном или увеличить его при недостаточном весе, то необходимо проконсультироваться с врачом. Любое лечение или диета проводится только после консультации с врачом. Рекомендации по гимнастическим программам или лечению от ожирения на основе определенных данных должны даваться врачом или другим квалифицированным лицом. Фирма SOEHNLE не несет ответственности ни за вред и потери, обусловленные балансом тела, ни за претензии третьих лиц. анный продукт предназначен только для домашнего применения пользователем. Он не предназначается для профессионального применения в больницах или других медицинских учреждениях. Весы не пригодны для лиц с электронными имплантатами (кардиостимуляторами, и т.д.) Использовать эти весы только на надежных, ровных поверхностях (плиточный пол, паркет, и т.п.).

При использовании на ковровом покрытии возможно

получение ошибочных результатов измерений.

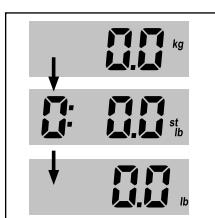
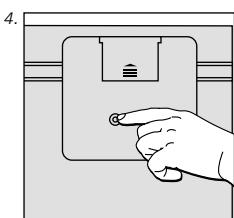
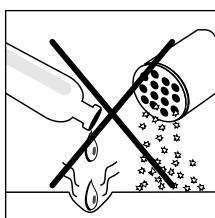
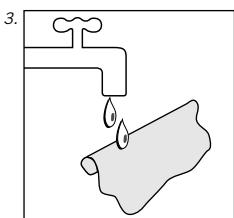
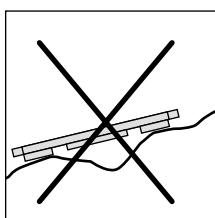
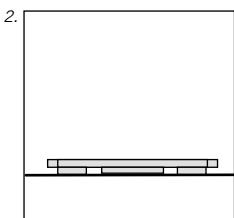
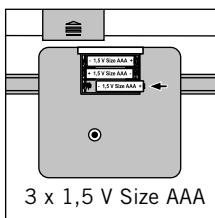
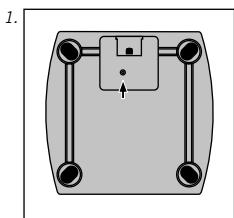
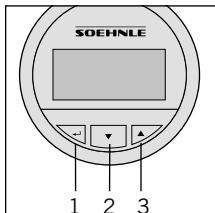
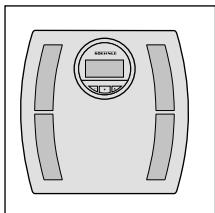
При помощи весов Body Balance Вы внесёте решающий вклад в поддержание Вашего здоровья. Эти электронные весы для анализа состояния тела имеют следующие функции:

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

Затем проводится индивидуальный анализ результатов с последующей персональной рекомендацией.

8-кратная персональная память с автоматическим распознаванием пользователя.

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



Элементы управления

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

Подготовка к работе

1. Установить элементы питания.
Указание: Весы для анализа состояния тела д. после установки элементов питания д. сразу же (пока на индикации ещё отображается 0.0) установить на ровной поверхности и дождаться автоматического отключения весов.
Только после этого начинать ввод данных. В противном случае, возможно, что вес весов ошибочным образом будет прибавлен при первом взвешивании. То же самое может произойти в стандартном режиме, если перед взвешиванием взять весы в руки.
2. для всех взвешиваний необходимо размещать весы на ровной и устойчивой поверхности (не на ковровом покрытии).
3. Чистка и уход: чистить только слегка влажной тряпкой. Не применять растворяющих и чистящих средств. Не опускать весы в воду.
4. Возможность переключения на различные единицы измерения (с кг/см на унции/дюймы или фунты/дюймы) при помощи кнопки управления на обратной стороне весов.

Внимание! При мокрой поверхности весов существует опасность поскользывания.



Ввод данных

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

1. Поставьте весы для установки на стол.
2. Начать ввод данных (на 1 секунду нажать кнопку).
3. Выберите ячейку памяти (P1 ... P8), (= меньше, = больше) и подтвердите выбор ().
4. Установите рост (= меньше, = больше) и подтвердите выбор ().
5. Установите возраст (= меньше, = больше) и подтвердите выбор ().
6. При помощи / выбрать пол (= мужской, = женский) и подтвердить ввод ().
7. В соответствии с таблицей на следующей странице установить величину персональной степени активности (= минус, = плюс).



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

8. Затем немедленно поставить весы на пол, подождать вы一闪亮ingия на индикаторе значения 0.0 и босыми ногами встать на весы.

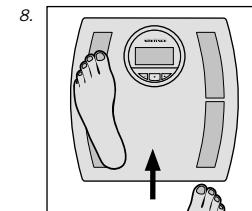
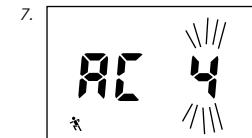
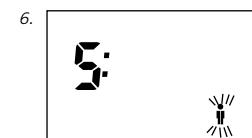
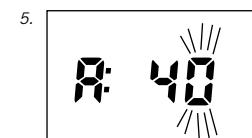
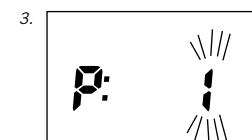
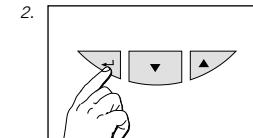
Первое измерение является необходимым для сохранения данных в памяти и для последующего автоматического распознавания пользователя. Если на весы никто не встал, то ввод данных необходимо повторить. После вставания на весы происходит первый анализ состояния веса тела. Весы имеют режим отключения (тайм-аут). Они отключаются примерно через 40 секунд бездействия (кнопки не нажимаются).

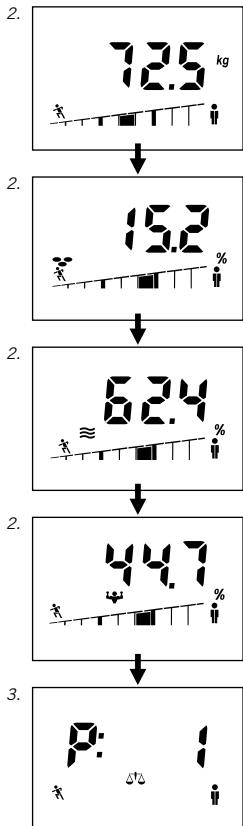
После замены элементов питания данные должны вводиться снова.

Активности

1-3	Стандартно активные люди с лёгкой сидячей или стоячей работой	макс. 2 час./день стоять или двигаться
4	спортсмены и лица с активной двигательной деятельностью	мин. 5 час./неделю интенсивных тренировок
5	рабочие с тяжелыми условиями работы, профессиональные спортсмены	мин. 10 час./неделю интенсивных тренировок

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





Анализ параметров веса тела

для достоверности результатов рекомендуется вставать на весы неодетым.

1. Встать на весы. Происходит отображение на индикаторе веса тела и - пока идёт анализ (5-10 сек.) дя бегущая полоска индикации. Необходимо стоять спокойно до окончания анализа.
 2. После автоматического распознавания пользователя вновь происходит анализ веса тела, доли внутреннего жира (⌚), доли тканевой жидкости (💧) и доли мышечной ткани (💪) вместе с соответствующим отображением полоски состояния. Нормальный диапазон соответствующего пользователя находится в трёх средних сегментах полоски индикации. Интерпретация результатов измерения - страница 178.
 3. Высвечиваемая затем информация является Вашей персональной рекомендацией по программе действий.
- Значение символов:
- + 💧 Вам следует пить больше жидкости!
 - + 💪 Рекомендуется тренировка мускулатуры!
 - + 🍗 Рекомендуется смена характера питания!
 - ⌚ Результаты Вашего анализа в норме!
4. Сойти с весов. После отображения ячейки памяти весы автоматически отключаются.

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

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

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

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

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

Индивидуальная рекомендация

На основании ваших индивидуальных данных и рекомендации специалиста по оздоровлению весы определяют ваше индивидуальное идеальное состояние относительно

веса и доли жировой ткани. Исходя из этого долю тканевой жидкости и мускульной ткани. Пожалуйста, учтите, что в мускулах также содержится тканевая жидкость, что уже

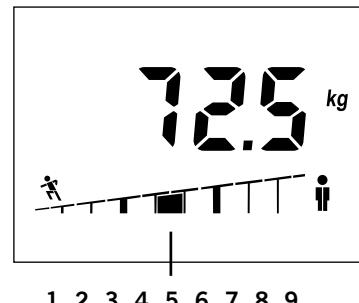
учтено при анализе доли тканевой жидкости. Поэтому при полном расчете значение всегда превышает 100 %.

Масса тела

В то время как на дисплее масса тела указывается в кг, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. При этом положение активных сегментов характеризует оценку измеренного веса тела на основе значения индекса массы тела (BMI).

BMI

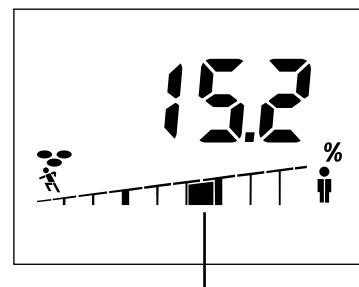
1 < -	7,5
2 -	7,5
3 -	5,0
4 -	2,5
5 0	0,0
6 +	2,5
7 +	5,0
8 +	7,5
9 > +	7,5



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Доля жировых отложений в организме

1 < -	12 %	очень низкая доля жировых отложений
2 -	12 %	низкая доля жировых отложений
3 -	7 %	
4 -	3 %	доля жировых отложений в норме
5 0	0 %	
6 +	3 %	
7 +	7 %	высокая доля жировых отложений
8 +	12 %	
9 > +	12 %	очень высокая доля жировых отложений

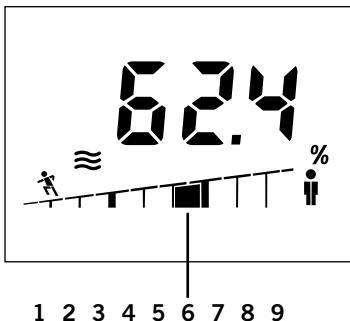


1 2 3 4 5 6 7 8 9

Пример:

Измеренное количество доли жировой ткани = 15,2 % от общего веса тела.

это значение находится примерно на 3 % выше рассчитанного персонального нормального значения.



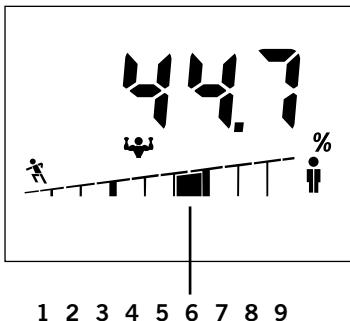
Доля воды в массе тела

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

Пример:

Измеренное количество тканевой жидкости = 62,4 % от общего веса тела.

это значение находится примерно на 2 % выше рассчитанного персонального нормального значения.



Доля мышечной массы

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

Пример:

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

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

Факторы, влияющие на результаты измерений

Анализ основывается на измерении электрического сопротивления тела.

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

Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:

После ванны может показываться слишком низкое содержание жира и слишком высокое содержание воды.

После еды эта величина может быть выше.

У женщин имеются колебания, обусловленные циклами.

При потере воды в организме, обусловленной заболеванием или после физической нагрузки (спорт).

После спортивных упражнений следующее измерение должно производиться не ранее чем через 6-8 часов.

Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:

людей с повышенной температурой, отечными симптомами или остеопорозом

лиц, подвергающихся лечению диализом

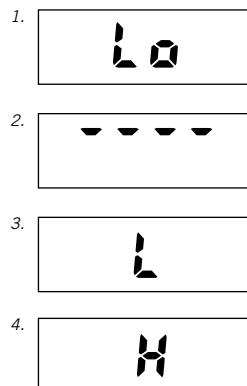
лиц, принимающих сердечно-сосудистые средства

беременных женщин

Если оценка проводится с надетыми на ноги мокрыми носками.

Сообщения

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



Общие указания

Гарантия

На данную высококачественную продукцию компания Leifheit AG предоставляет 3 года гарантии с даты покупки (либо в случае с заказом - с момента получения товара).

Гарантийные претензии необходимо реализовать незамедлительно после обнаружения дефекта в течение гарантийного срока.

Действие гарантии распространяется на свойства продукции. Гарантия не покрывает:

- (1) дефекты в виде износа, возникшие в процессе эксплуатации прибора или прочих естественных факторов;
- (2) повреждения, возникшие ввиду неосторожного использования или обращения с прибором (например, удар, толчок, падение);
- (3) повреждения, возникшие ввиду несоблюдения инструкции по эксплуатации;
- (4) аккумуляторную батарею

При гарантийном случае Leifheit по своему усмотрению выполняет ремонт дефектных запчастей либо замену товара. Если произвести ремонтные работы не представляется возможным, а требуемый для замены идентичный продукт отсутствует на складе, Вам взамен будет предоставлен наиболее сопоставимый по характеристикам товар. Возмещение денежных средств, уплаченных за покупку товара, по гарантии невозможно. Кроме того, эта гарантия не удовлетворяет претензии по возмещению ущерба.

Для реализации гарантийных требований, пожалуйста, обратитесь к тому дилеру, у которого Вы покупали товар, при этом Вы должны предоставить неисправный товар, кассовый чек (копия), а также гарантинный талон (см. последнюю страницу данной инструкции по эксплуатации). Действие данной гарантии распространяется на все страны мира.

Ваши законные права, в особенности права в сфере гарантийных обязательств, действуют для Вас и далее, данная гарантия их не ограничивает.

Соответствие стандартам ЕС



Этот прибор соответствует действующей директиве 2004/108/ЕС. Декларация соответствия нормам ЕС приведена в интернете по адресу www.soehnle.com.

Утилизация элементов питания Директива ЕС 2008/12/EC

Элементы питания не относятся к бытовому мусору. Вам следует сдать Ваши отработанные элементы питания в официальный пункт приёма Вашего административного района или там, где продаются элементы питания соответствующего типа. Элементы питания, содержащие вредные вещества, имеют следующий знак



Pb = Элемент питания содержит свинец

Cd = Элемент питания содержит кадмий

Hg = Элемент питания содержит ртуть

Утилизация электрических и электронных приборов Директива ЕС 2002/96/EC



Этот продукт не обрабатывается как стандартный домашний мусор, а подлежит сдаче в месте приёма для вторичной переработки электрических и электронных приборов. Дополнительную информацию Вы можете получить в администрации Вашего района, коммунальных предприятиях по утилизации или там, где Вы купили данный прибор.

Сервис для потребителей

Если у вас есть вопросы или предложения, то обращайтесь к нам по следующим телефонам:

В Германии тел: (08 00) 5 34 34 34
В других странах тел.: +49 26 04 97 70
С понедельника по пятницу с 08:30 до 12:00

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

Технические данные

Грузоподъёмность х цена деления =

макс. 150 кг х 100 г

Разрешение индикатора:

доля внутреннего жира: 0,1%

доля тканевой жидкости: 0,1%

доля мышечной ткани: 0,1%

Рост: 100-250 см

Возраст: 10-99 лет

8 персональных ячеек памяти

Размер ЖК-дисплея

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

Элементы питания входят в комплект поставки.

Bu Soehnle vücut analiz tartéséné seçtiğiniz için teşekkürler!

Bu marka ürün, size vücu-dunuzun durumuna ilişkin bir yargéya varmanézda destek olacaktér.

Lütfen cihazé ilk kez kullanma-dan önce bu kullanma talimaté-né dikkatlice okuyunuz ve ci-házé iyice tanémaya çalésénéz.

İstediğiniz zaman bakabilmek için bu kullanma talimaté-né muhafaza ediniz.



Önemli bilgiler

Aşéré şışmanlék halinde kilo verme ya da aşéré zayéflék halinde kilo alma söz konu-su olduğunda, bir doktora görünülmesinde fayda vardér. Lütfen her müdahale ve diyeti sadece doktor kontrolünde yapénéz.

Tarténén tespit ettiği değerler doğrultusunda jímnastik programlaré veya zayéflama kürleri bir doktor ya da uzman bir şahés taraféndan tavsiye edilmelidir.

SOEHNLE, Body Balance'tan kaynaklanan hasar ya da kayéplar ile üçüncü taraflarén taleplerinden sorumluluk kabul etmez.
Bu ürün, sadece bireysel tüketicilerin evde kullanéména yönelikdir. Hastaneler ya da diğer tébbi kurumlarda profesyonel kullanéma uygun değildir. Elektronik implant (kalp pili, v.b.) taşıyanlarén kullanéména uygun değildir.

Vücut analiz tartéséné, sadece sağlam ve düz zeminlerde (fayans, parke, v.b.) kullanénez.

Duvardan duvara halé kapla-ma zeminlerde yanléµ ölçüm ihtimalı ortaya cékar.

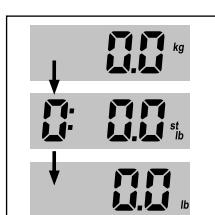
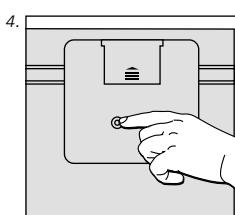
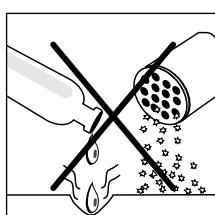
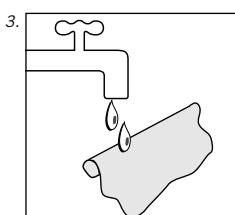
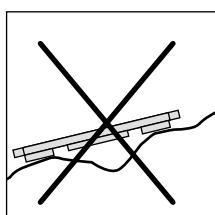
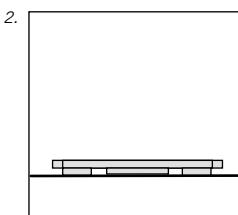
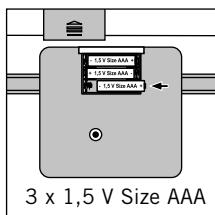
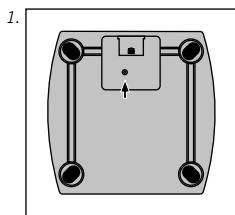
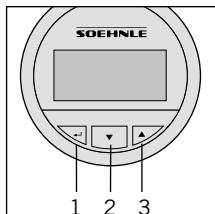
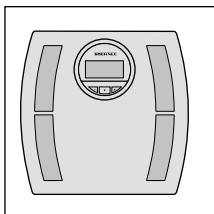
Body Balance ile sağlığınızına önemli katkıda bulunursunuz.

Bu elektronik vücut analiz tera-zisinin aşağıda belirtilen işlevleri vardır:

Body Balance, kişisel veri-lerinizden ve sağlık ile Body Composition uzmanlarının öne-rilerinden yola çıkararak vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve ağırlık konularında kişisel durumunuza belirler. Özel tavsiye ile analiz sonuçları kişisel olarak değerlendirilmektedir.

Otomatik kişi tanımlı kişilere özgü 8 bellek.

Yoğun egzersizin analiz netice-lerine önemli etkisi olmaktadır. O nedenle bu tartéda iki farklı sporcu modu bulunmaktadır. Ayarlanan değeri şu işaretlerden anlarsénéz:



Kullanım elemanları

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

Hazırlık

1. Pilleri yerleştirin.

Uyarı:

Pilleri yerleştirdikten sonra vücut analizi terazisini, hemen (0.0 gösterdiği sürece) düz bir zemine oturtunuz ve terazi kendiliğinden kapanınca kadar bekleyiniz.

Ancak bu işlemi yaptıktan sonra veri girişini başlatınız. Aksi takdirde, terazinin kendi ağırlığının ilk tartma işleminde ölçülen değerlerle dahil olması söz konusu olabilir. Aynı husus, ölçme işleminden önce teraziyi elle tutularak kaldırıldığında da söz konusu olabilir.

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

Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.



Veri girişi

Vücut analiz tartésénén doğru biçimde çalışabilmesi için tek tek kişilere ait bilgilerin girilmesi ve hemen ardéndan yalénayak tarténén üzerine çekélmäsé gereklidir.

1. Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
2. Veri girişi başlatın ( tuşunu 1 saniye basılı tutun).
3. Belleği (P1 ... P8) seçiniz ( = eksı,  = artı) ve seçimi onaylayınız ().
4. Boyunuzu ayarlayınız ( = eksı,  = artı) ve yarı iniz ().
5. Yaşınızı ayarlayınız ( = eksı,  = artı) ve ayarı onaylayınız ().
6. Cinsiyeti / ile seçin ( = Erkek,  = Kadın) ve onaylayınız ().
7. Kişisel aktivite derecesi değerini, bir sonraki sayfada bulunan tabloya belirtilenlere uygun bir şekilde ayarlayın ( = Eksi,  = Artı).  tuşuna basın ve

Aktivite değere

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

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



göstergede 0.0 belirrine kadar tuşu 3 saniye basılı tutun.

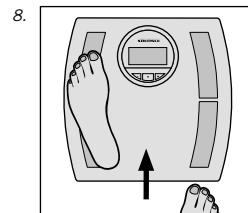
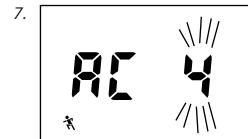
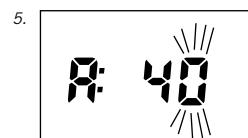
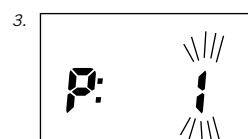
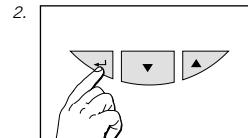
8. Ardından vücut analizi terazisini hemen zemine koyuz, 0-0 göstergesinin belirmesini bekleyiniz ve yalınayak terazinin üzerine çıknız.

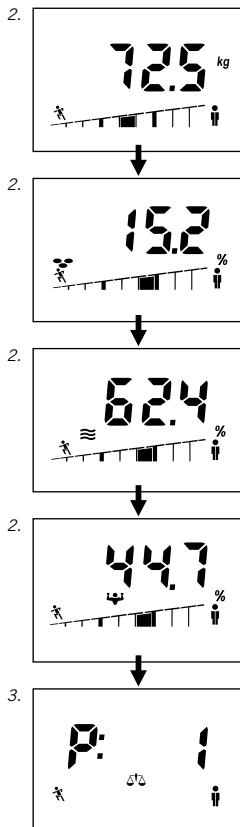
Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi ve sonrasında otomatik kişi tanıma için önemlidir. Terazinin üzerine çıkmadığı takdirde, veri girişi tekrarlanmalıdır.

Terazinin üzerine çıktıktan sonra ilk vücut analizi gerçekleşir.

Terazi Time out (Zaman aşımı) moduna sahip tir. Yaklaşık 40 saniye süreyle herhangi bir tuşa basılmadığında otomatik olarak kapanmaktadır.

Pil değiştirildikten sonra verileri yeniden girilmelidir.





Vücut analizi

Sağlıklı sonuçlar elde etmek için terazinin üzerine kıyafet giymeden çıkışınız.

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

Simgelerin anlamı:

- + ≈ Daha fazla sıvı içmelisiniz
- + ▲ Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- + ● Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- ± Analiz değerleriniz normal!

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

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

Son ölçüme göre +/- 3 kg kilo oynamasında, tartıya çekan kişi cihaz taraféndan algélan-maz ve yeniden veri girişi yapmak zorundadér.

Terazinin üzerine ayakkabılar veya çoraplar ile çıktıığında, sadece ağırlığınızı belirleneceğini ve vücut analizi-nın yanlış gerçekleşeceği veya hiç gerçekleşmeyeceğini lütfen dikkate alınız!

Sürekli doğru sonuçları, mümkün olduğunda terazi-nin üzerine aynı pozisyonda durduğunuzda elde edersiniz.

Özel tavsiye

Vücut analiz tartésé, kişisel verilerinize ve sağlék uzmanlarénén tavsiyelerine dayanarak, kilo ve vücut ya g orané açéséndan en ideal bireysel

değerlerinizi saptar. Bunun d es enda tüm v ucttaki su ve kas oran n  da tespit eder. L tfen, kaslar n da, v uct suyu analizinde dikkate al nan su

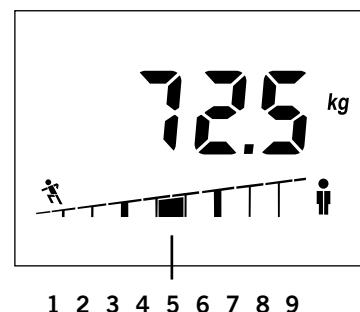
 icerdi  ni unutmay n z. Bu nedenie toplu neticede de er her zaman % 100' n üzerinde c kar.

A g rl k

Ekranda kg cinsinden a g rl  n z g sterildi  i s rada, s t n grafi   alt nde 9 g stergeden biri belirler. Bu sirada etkin g sterg  n durumu, ölçülen v uct a g rl  n n, BMI de erleri esas al narak de erlendirilmesini tan mlamaktadır.

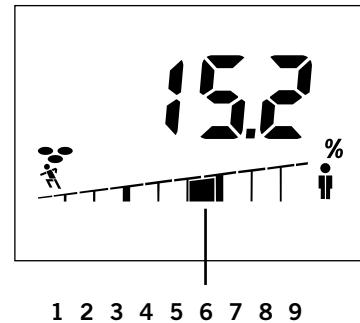
BMI

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



V ucttaki ya g oran 

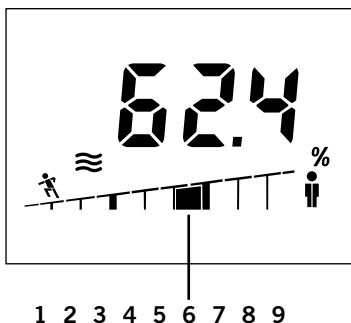
1	< -	12 %	Çok d��s�k ya�g oran�
2	-	12 %	D��s�k ya�g oran�
3	-	7 %	
4	-	3 %	Normal ya�g oran�
5	0	0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	Y�sek ya�g oran�
8	+	12 %	
9	> +	12 %	Çok y�sek ya�g oran�



 rnek:

 l  ulen v uct ya g oran  = Toplam a g rl  n % 15,2'si.

Bu de er, hesaplanan normal bireysel de erin yakla ek % 3 üzerindedir.



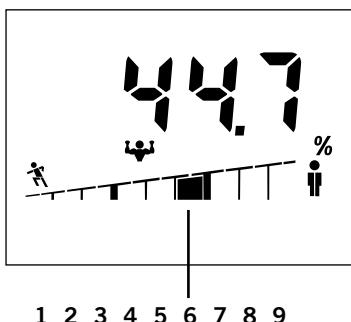
Vücuttaki su oranı

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

Örnek:

Ölçülen vücut su oraný = Toplam aþerlégén % 62,4'ü.

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



Kişisel normal değerden sapma

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

Örnek:

Ölçülen kas oraný = Toplam aþerlégén % 44,7'si.

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

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 değişimeler ile kendisini gösterir.

Kesin ve tekrarlanan analiz sonuçları elde etmek için ölçüm koşullarının aynı kalmasını sağlayınız. Yalnızca bu şekilde uzun süre dilimdeki değişiklikleri kesin ve doğru olarak gözlemlayabilirsiniz.

Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:

Duş alındıktan sonra çok düşük bir vücut yağ oranı ve çok yüksek vücut su oranı gösterebilir.

Bir yemek öğününden sonra göstergede daha yüksek olabilir.

Kadınlarda döneme bağlı değişiklikler meydana gelir.

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

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

Ateşi, ödem semptomları veya kemik erimesi olan insanlar.

Diyaliz tedavisi gören insanlar.

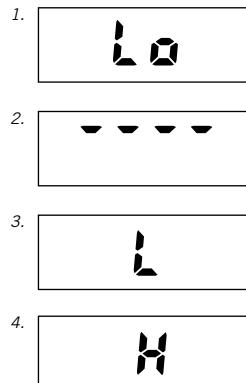
Kardiyovasküler ilaç alan insanlar.

Hamile kadınlar.

Analiz ayakta nemli çorap varken yapélersa.

Mesajlar

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



Genel bilgiler

Garanti

Leifheit AG firması, bu kaliteli ürün için satın alma tarihinden (veya sipariş halinde ürün teslim alındıktan sonra) itibaren geçerli olmak üzere 3 yıl garanti vermektedir. Garanti hizmeti, arıza meydana geldikten hemen sonra garanti süresi dahilinde talep edilmelidir. Garanti, sadece ürünlerin özelliklerini kapsamaktadır.

Aşağıda belirtilenler garanti kapsamına dahil değildir:

- (1) Kullanımı bağlı veya doğal aşınma kusurları;
- (2) Usulüne uygun olmayan kullanım veya uygulama şeklinden (örneğin darbe, çarpma, düşme) kaynaklanan hasarlar;
- (3) Belirtilen kullanım uyarılarının/bilgilerinin dikkate alınmamasından kaynaklanan hasarlar;
- (4) Pillar veya aküler

Leifheit firması, garanti durumunda arızalı parçaları onarır veya ürünü değiştirir. Onarım mümkün olmadığına ve değiştirmek için eşdeğer bir ürün artık ürün yelpazesinde bulunmadığında, mümkün olduğu kadar eşdeğer başka bir ürün verilir. Garanti durumunda satın alma ücretinin iadesi söz konusu değildir. Bu garanti, ayrıca maddi tazminat talebi hakları doğurmaz.

Garanti hizmetinden yararlanmak için lütfen arızalı ürünü ve satın alma fışını/faturasını (kopya), ürünü satın aldığınız yetkili satıcıya götürün. Bu garanti dünyanın her yerinde geçerlidir.

Özellikle garanti hizmeti haklarınız olmak üzere yasal haklarınız, geçerliliğini devam ettirir ve bu garanti ile herhangi bir şekeiten kısıtlanmaz.

AT Uygunluğu



Bu cihaz, geçerli 2004/108/EC sayılı AT Yönetmeliği'ne uygundur. AT Uygunluk Beyanı, www.soehnle.com Internet adresinde sunulmaktadır.

Pillerin İmha Edilmesi

2008/12/EC sayılı Avrupa Birliği Yönetmeliği

Piller, evsel çöpler ile birlikte atılamaz.

Kullanılmış pilleri, belediyenizin kamusal topla-

ma yerlerine ve aynı türde pillerin satıldığı satış yerlerine iade etmelisiniz.

Zararlı madde içeren pillerin sahip olduğu işaretler



Pb = Pil kurşun içermektedir

Cd = Pil kadmiyum içermektedir

Hg = Pil cıva içermektedir

Pb · Cd · Hg

Elektrikli ve Elektronik Cihazların İmha Edilmesi 2002/96/EC sayılı Avrupa Birliği Yönetmeliği

Bu ürün, normal evsel atık olarak ele alınmamalıdır ve elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü ile ilgili toplama yerlerine verilmelidir. Daha fazla bilgiyi belediyenizden, belediye ait imha kuruluşlarından veya ürünü satın aldığınız şirketten edinebilirsiniz.

Tüketiciler Hizmetleri

Sorularınız veya önerileriniz olması halinde, aşağıda iletişim bilgileri verilen yetkili departmanlar size memnuniyetle yardımcı olacaktır:

Almanya

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Uluslararası

Tel: +49 26 04 97 70

Pazartesi - Cuma 08:30 ila 12:00 saatleri arası

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

Teknik Özellikler

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

Gösterge çözünürlüğü:

Vücuttaki yağ oranı: %0,1

Vücuttaki su oranı: %0,1

Kas oranı: %0,1

Boy: 100-250 cm

Yaş: 10-99

Kişilere özgü 8 bellek

Büyük LCD gösterge

Pil gereklimi: 3 x 1,5 V AAA

Piller teslimat kapsamında yer alır.

Ευχαριστούμε πολύ για την αγορά αυτής της ζυγαριάς λιπομέτρησης της Soehnle. Αυτό το επώνυμο προϊόν θα σας βοηθήσει στην αξιολόγηση της σωματικής σας κατάστασης.

Παρακαλούμε, πριν την πρώτη χρήση διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης και εξοικειωθείτε με τη συσκευή. Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης, ώστε να έχετε στη διάθεσή σας τις πληροφορίες ανά πάσα στιγμή.



Σημαντικές οδηγίες

Εάν το ζητούμενο είναι η μείωση ή η αύξηση του σωματικού βάρους, ανάλογα, θα πρέπει να συμβουλευθείτε ιατρό. Κάθε μέθοδος και δίαιτα πρέπει να ακολουθείται μόνο κατόπιν συνεννόησης με ιατρό.

Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθείσων τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο.

Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημίες ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε για αξιώσεις τρίτων. Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή κλινικές.

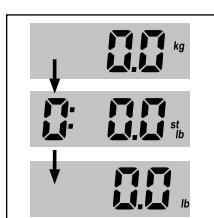
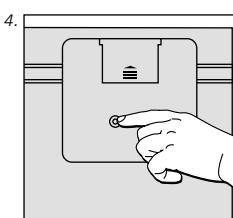
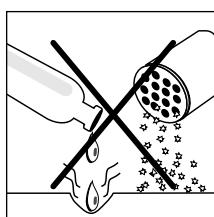
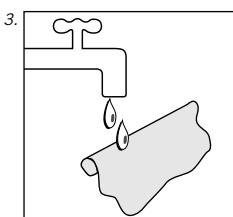
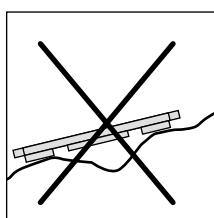
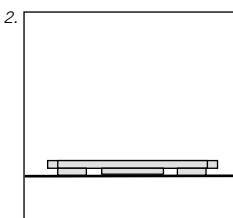
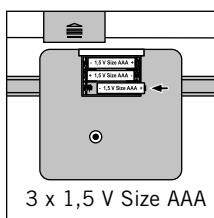
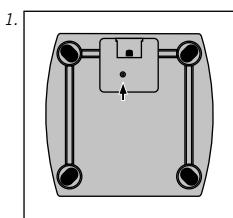
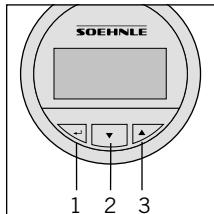
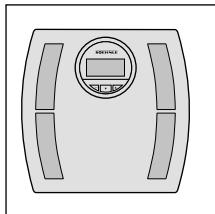
Δεν είναι κατάλληλο για άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, κ.λπ.)

Χρησιμοποιείτε πάντα αυτή τη ζυγαριά λιπομέτρησης μόνο σε σταθερό, επίπεδο δάπεδο (πλακάκια, πάρκε, κ.λπ.).

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

Με τη ζυγαριά Body Balance κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας. Αυτή η ηλεκτρονική ζυγαριά σωματικής ανάλυσης διαθέτει τις παρακάτω λειτουργίες: Η ζυγαριά Body Balance υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και της σύστασης του ιατρού και των ειδικών επί της σωματικής σύνθεσης, την κατάστασή σας όσον αφορά το ποσοστό λίπους και νερού του σώματός σας και το ποσοστό μυών και βάρους σας.

Γίνεται μια ατομική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ανάλυσης με προσωπική σύσταση. 8πλή μνήμη ατόμων με αυτόματη αναγνώριση. Για τους αθλητές διατίθενται 2 πρόσθετοι τρόποι μέτρησης.



Στοιχεία χειρισμού

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

Προετοιμασία

1. Τοποθετήστε τις μπαταρίες.
Υπόδειξη:

Αφού τοποθετήσετε τις μπαταρίες, τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά (όσο εμφανίζεται ακόμη η ένδειξη 0.0) σε μια επίπεδη επιφάνεια και περιμένετε έως ότου οι απενεργοποιηθεί μόνη της. Τότε μόνο ξεκινήστε την εισαγωγή στοιχείων. Διαφορετικά υπάρχει η πιθανότητα να συνυπολογιστεί το βάρος της ζυγαριάς στην πρώτη ζύγιση. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και κατά την κανονική λειτουργία, εάν πάρετε τη ζυγαριά στα χέρια σας πριν ζυγιστείτε.

2. Για όλες τις μετρήσεις, τοποθετείτε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια (όχι πάνω σε χαλί).
3. Καθαρισμός και φροντίδα: Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα. Μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.
4. Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε st/in ή lb/in μέσω εναλλαγής με το πλήκτρο χειρισμού στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς.

Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθη στης σε υγρές επιφάνειες.



Εισαγωγή δεδομένων

- Για τη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς λιπομέτρησης είναι απαραίτητο να εισάγονται τα προσωπικά στοιχεία του εκάστοτε ατόμου και στη συνέχεια να ανεβαίνει αμέσως στη ζυγαριά χωρίς παπούτσια.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
 - Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (πατήστε το πλήκτρο για 1 δευτερόλεπτο).
 - Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P8) (= μείον, = συν) και επιβεβαιώστε ().
 - Εισαγάγετε το ύψος (= μείον, = συν) και επιβεβαιώστε ().
 - Εισαγάγετε ηλικία (= μείον, = συν) και επιβεβαιώστε ().
 - Επιλέξτε φύλλο με το / (= άνδρας, = γυναίκα) και επιβεβαιώστε ().
 - Ρυθμίστε το βαθμό προσωπικής δραστηριότητας σύμφωνα με τον πίνακα στην επόμενη σελίδα (= μείον, = συν). Πατήστε το πλήκτρο και κρατήστε το πατημένο για

Βαθμού δραστηριότητας

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

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

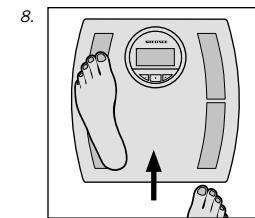
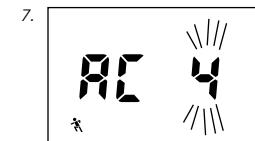
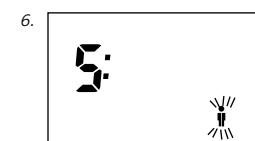
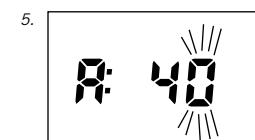
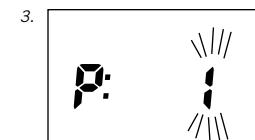
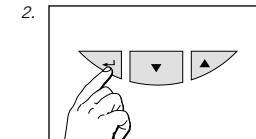


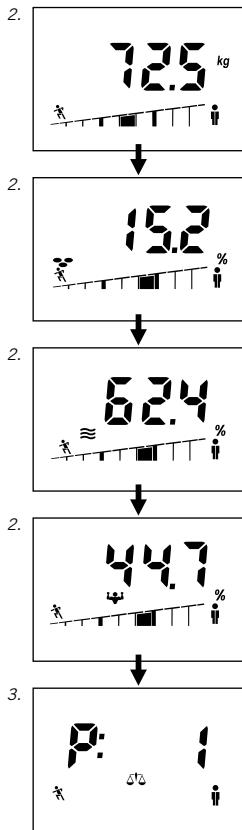
3 δευτερόλεπτα έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 στην οθόνη.

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

πρέπει να επαναληφθεί. Μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά γίνεται η πρώτη λιπομέτρηση. Η ζυγαριά διαθέτει έναν τρόπο λειτουργίας λήξης χρόνου. Μετά από περ. 40 δευτερόλεπτα χωρίς να πατηθεί κανένα πλήκτρο απενεργοποιείται.

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





Λιπομέτρηση

Για ακριβέστερα αποτελέσματα, αναβαίνετε στη ζυγαριά γυμνοί.

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά.
Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαφέρει η ανάλυση (5-10 δευτ.) - μια ένδειξη προόδου. Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της ανάλυσης.
2. Μετά την αυτόματη αναγνώριση εμφανίζεται ξανά μια ένδειξη του σωματικού βάρους, του ποσοστού λίπους (≈), του ποσοστού νερού (=) και του ποσοστού μυών (=) μαζί με την εκάστοτε γραμμή προόδου. Η φυσιολογική περιοχή του εκάστοτε ατόμου βρίσκεται στα μεσαία 3 τιμήματα της ένδειξης προόδου. Ερμηνεία των τιμών μέτρησης σελίδα 204.
3. Η παρακάτω ένδειξη είναι η προσωπική σας σύσταση για τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσετε.
Σημασία των συμβόλων:
 - + ≈ Πίνετε περισσότερα υγρά
 - + = Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
 - + ≈ Συνιστάται αλλαγή διατροφής!

$\Delta\Delta$ Οι τιμές της ανάλυσής σας είναι εντάξει!
4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά.
Μετά την

εμφάνιση της θέσης της μνήμης η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση του αποτελέσματος της ανάλυσης. Έπειτα η ζυγαριά εμφανίζει εναλλάξ τις θέσεις της μνήμης των ατόμων, οι οποίες προσεγγίζουν περισσότερο το αποτέλεσμα της ανάλυσης. Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά και να επιβεβαιώσετε την προσωπική θέση μνήμης σας πατώντας το πλήκτρο ▲ ή ▼ (πλήκτρο ▼ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται πρώτη, πλήκτρο ▲ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται δεύτερη).

Στη συνέχεια εμφανίζεται το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους, νερού και μυών, καθώς και η θερμιδική ανάγκη.

Σε περίπτωση απόκλισης βάρους άνω των +/-3kg από την τελευταία μέτρηση ο χρήστης δεν αναγνωρίζεται και πρέπει να επαναλάβει την εισαγωγή στοιχείων.

Παρακαλούμε, προσέξτε ότι αν ανεβείτε στη ζυγαριά με παπούτσια ή κάλτσες θα γίνει μόνο ζύγιση ή η λιπομέτρηση θα είναι εσφαλμένη!

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

Ατομική σύσταση

Η ζυγαριά λιπομέτρησης υπολογίζει, βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και συστάσεων από γιατρούς, την προσωπική σας ιδανική κατάσταση όσον αφορά το

βάρος και το ποσοστό λίπους σας.

Επιπλέον μετράει το συνολικό ποσοστό νερού στο σώμα και το ποσοστό των μυών. Σημειωτέον ότι

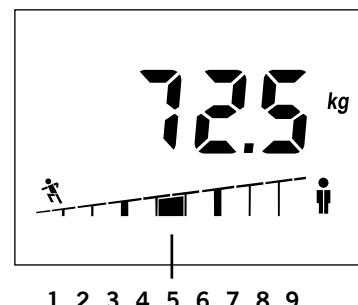
και οι μις περιέχουν νερό, το οποίο υπολογίζεται ήδη στη λιπομέτρηση. Έτσι το συνολικό αποτέλεσμα δίνει πάντα την τιμή 100 %.

Σωματικό βάρος

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το σωματικό βάρος σε κιλά, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τρίματα. Σε αυτό, η θέση του ενεργού τμήματος δείχνει την αξιολόγηση του μετρημένου σωματικού βάρους βάσει της τιμής BMI.

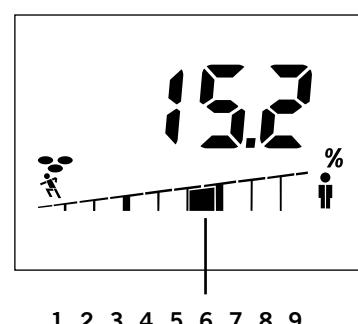
BMI

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



Ποσοστό λίπους

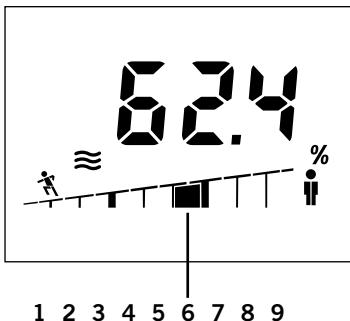
1 < - 12 %	πολύ χαμηλό ποσοστό λίπους
2 - 12 %	χαμηλό ποσοστό λίπους
3 - 7 %	
4 - 3 %	κανονικό ποσοστό λίπους
5 0 %	
6 + 3 %	
7 + 7 %	υψηλό ποσοστό λίπους
8 + 12 %	
9 > + 12 %	πολύ υψηλό ποσοστό λίπους



Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό σωματικού λίπους = 15,2 % επί του συνολικού βάρους.

η τιμή αυτή είναι περ. 3 % κάτω από την υπολογισμένη προσωπική κανονική τιμή.



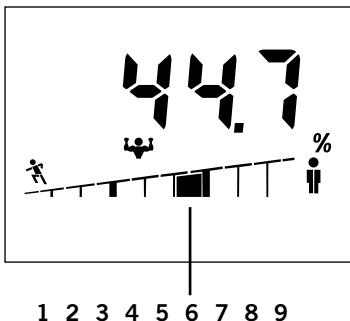
Ποσοστό νερού

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

Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό νερού = 62,4 % επί του συνολικού βάρους.

η τιμή αυτή είναι περ. 2 % κάτω από την υπολογισμένη προσωπική κανονική τιμή.



Ποσοστό μυών

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

Παράδειγμα:

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

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

Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης

Η ανάλυση βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης του σώματος. Οι διατροφικές συνθήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο τρόπος ζωής του καθενός είναι αράγοντες που επηρεάζουν το απόθεμα νερού. Αυτό καθίσταται εμφανές με διακυμάνσεις στην ένδειξη. Για τη λήψη ενός όσο το δυνατόν πιο ακριβούς και επαναλήψιμου αποτελέσματος, φροντίστε για σταθερές συνθήκες μέτρησης, καθώς μόνο έστι απορείτε να παρατηρείτε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

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

Μετά το μπάνιο μπορεί να εμφανίζεται χαμηλό ποσοστό λίπους και υψηλό ποσοστό νερού.

Μετά από ένα γεύμα μπορεί η ένδειξη να είναι υψηλότερη.

Στις γυναίκες παρατηρούνται αποκλίσεις που εξαρτώνται από τον κύκλο τους.

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

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

Άτομα με πυρετό, συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωση.

Άτομα σε θεραπεία αιμοκάθαρσης.

Άτομα που ακολουθούν καρδιαγγειακή αγωγή.

Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

Αν η ανάλυση γίνει με υγρές κάλτσες στα πόδια.

Μηνύματα

1. Σάντληση μπαταριών.

2. Υπερφόρτωση: Από 150 kg.

3. Μη αληθιοφανές αποτέλεσμα ανάλυσης – έλεγχος προσωπικών ρυθμίσεων.

4. Κακή επαφή ποδιών:

Καθαρίστε τη ζυγαριά ή τα πόδια ή ελέγχτε για επαρκή υγρασία δέρματος. Αν το δέρμα είναι πολύ ξηρό – Βρέξτε τα πόδια ή κατά προτίμηση εκτελέστε τη μέτρηση μετά από μπάνιο ή ντους.



Γενικές υποδείξεις

Εγγύηση

Για το παρόν προϊόν πιούτης της Leifheit AG σας παρέχει εγγύηση 3 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς (ή σε περίπτωση παραγγελιών από την παραλαβή του προϊόντος).

Οι απαιτήσεις εγγύησης πρέπει να υποβάλλονται αμέσως μετά την εμφάνιση του ελαπτώματος εντός της περιόδου ισχύος της εγγύησης. Η εγγύηση καλύπτει την καλή κατάσταση των προϊόντων.

Από την εγγύηση εξαιρούνται:

- (1) φθορές που προκύπτουν από τη χρήση ή λοιπές φυσικές φθορές,
- (2) βλάβες από αντικανονική χρήση ή χειρισμό (π.χ. απότομο χτύπημα, πρόσκρουση, πτώση),
- (3) βλάβες εξαιτίας μη τήρησης των προβλεπόμενων οδηγιών χειρισμού,
- (4) η μπαταρία ή επαναφορτίζομενη μπαταρία

Σε περίπτωση προβλήματος που καλύπτεται από την εγγύηση, η Leifheit σας παρέχει κατά τη διακριτική της ευχέρεια είτε επισκευή των ελαπτωματικών μερών είτε αντικατάσταση του προϊόντος. Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η επισκευή και δεν υπάρχει πλέον το ακριβώς ίδιο προϊόν για αντικατάσταση στη γκάμα διαθέσιμων προϊόντων, θα λάβετε ένα κατά το δυνατόν παρόμιο προϊόν αντικατάστασης. Η εγγύηση δεν προβλέπει επιστροφή του χρηματικού ποσού αγοράς του προϊόντος. Επιπλέον η εγγύηση δεν καλύπτει καμία αποζημίωση.

Για θέματα εγγύησης αποταθείτε στον εκάστοτε έμπορο επιδεικνύοντας το ελαπτωματικό προϊόν και προσκομίζοντας την απόδειξη αγοράς του (αντύγραφο). Η εγγύηση αυτή ισχύει σε όλο τον κόσμο.

Τα νομικά σας δικαιώματα, ιδίως τα δικαιώματα εγγύησης, εξακολουθούν να ισχύουν και δεν περιορίζονται από την παρούσα εγγύηση.

Δήλωση συμμόρφωσης EK

 Η συσκευή αυτή συμμορφώνεται με την ισχύουσα Κοινοτική Οδηγία 2004/108/EK. Τη δήλωση συμμόρφωσης ΕΕ θα τη βρείτε στη διεύθυνση www.soehnle.com.

Απόρριψη μπαταριών Κοινοτική Οδηγία 2008/12/EK

Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται σα οικιακά απορρίμματα. Θα πρέπει να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσια σημεία συλλογής

ή σε σημεία όπου πωλούνται μπαταρίες αντίστοιχου τύπου.

Οι μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες επισημαίνονται με τα παρακάτω σύμβολα



Pb = Ή μπαταρία περιέχει μόλυβδο

Cd = Ή μπαταρία περιέχει κάδμιο

Hg = Ή μπαταρία περιέχει υδράργυρο

Διαχείριση αποβλήτων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών Κοινοτική Οδηγία 2002/96/EK

Το προϊόν δεν πρέπει να απορριφθεί μαζί με τα κοινά οικιακά απορρίμματα, αλλά να μεταφερθεί σε ένα κέντρο συγκέντρωσης για την ανακύλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών. Περισσότερες πληροφορίες θα λάβετε από το δήμο σας, τις κοινοτικές αρχές διαχείρισης απορριμμάτων ή το κατάστημα από όπου αγοράσατε το προϊόν.

Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών

Είμαστε στη διάθεσή σας για τυχόν ερωτήσεις ή παραπορήσεις:

Γερμανία Τηλ.: (08 00) 5 34 34 34

Διεθνώς Τηλ.: +49 26 04 97 70

Δευτέρα έως Παρασκευή 08:30 έως 12:00

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

Τεχνικά στοιχεία

Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g

Ανάλυση οθόνης:

Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%

Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%

Ποσοστό μυών: 0,1%

ΥΓΓΤΡσlGRoς: 100-250 cm

Ηλικία: 10 -99 ετών

8 προσωπικές θέσεις μνήμης

Μεγάλη οθόνη LCD

Μπαταρίες: 3 x 1,5 V AAA

Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Zahvaljujemo se vam za nakup tehnice z analizo telesa Soehnle.

Izdelek te znamke vam bo pomagal pri ocenjevanju stanja vašega telesa.

Prosimo, pred prvo uporabo temeljito preberite to navodilo za uporabo in se seznanite z upravljanem naprave.

Navodilo za uporabo skrbno shranite, tako da vam bodo potrebne informacije kadarkoli na voljo.

Pomembni napotki

Če nameravate zmanjšati preveliko telesno težo ali povečati premajhno telesno težo, se prej posvetujte z zdravnikom. Vse postopke in dieto izvajajte samo po predhodnem razgovoru z zdravnikom.

Priporočila za gimnastične programe ali diet za hujšanje na podlagi izmerjenih vrednosti vam mora predložiti zdravnik ali druga ustrezno kвалиficirana oseba.

Družba SOEHNLE ne preuzema nobene odgovornosti za poškodbe ali izgube, ki bi bile povzročene zaradi neučravnovesja telesa, kakor tudi zaradi zahtev tretjih oseb.

Izdelek je namenjen za domačo uporabo, za osebno uporabo. Ni primeren za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah.

Ni primeren za osebe z elektronskimi vsadki (srčni spodbujevalnik itd.)

Tehnico z analizo telesa uporabljajte samo na trdni, ravni podlagi (ploščice, parket itd.)

Na mehki podlagi, ko je preproga, lahko pride do napačnih meritev.

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

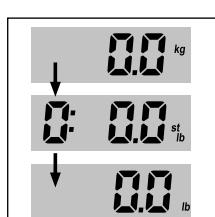
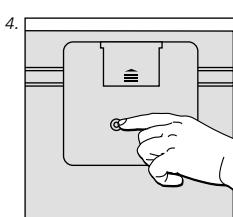
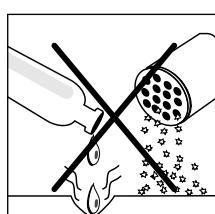
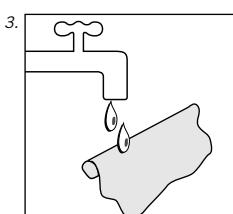
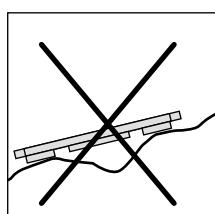
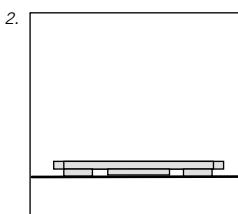
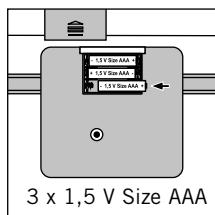
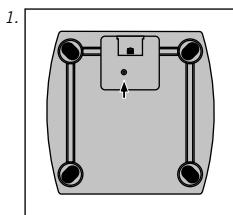
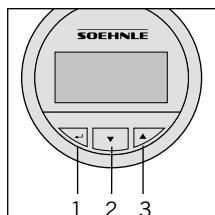
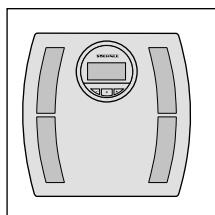
Tehnica Body Balance določa, na podlagi vaših osebnih podatkov in priporočil strokovnjakov za zdravje in zgradbo telesa, vaše stanje, ki zadeva delež maščobe v telesu, delež vode, delež mišične mase in težo.

Izvede individualno ovrednotenje rezultatov analize, z osebnim priporočilom.

8-pomnilniškimi mesti, s samodejnim prepoznavanjem osebe.

Intenzivni trening ima povečan učinek na rezultate analize. Zaradi tega je tehnika opremljena z dvema različnima moduloma. Nastavljeno vrednost prepozname po simbolih  ali .





Upravljanji elementi

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

Priprava

1. Vstavite baterije.

Opozorilo:

Tehtnico za analizo telesa – takoj po namestitvi baterije (dokler se prikazuje 0,0) postavite na ravno površino in počakajte, da se tehtnica samodejno izklopi.

Šele potem začnite z vpisom podatkov. V nasprotnem primeru lahko pride do tega, da bo tehtnica pri prvem tehtanju, nepravilno shranila podatke.

To se lahko zgodi tudi pri običajni uporabi, če dvignite tehtnico pred tehtanjem.

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

Pozor! Nevarnost zdrsa na vlažni površini.



Vpis podatkov

Za pravilno delovanje tehtnico z analizo telesa je nujno potrebno vpisati osebne podatke konkretno osebe, ki naj takoj potem stopi z bosimi nogami na tehtnico.

1. Zaradi lažijih nastavitev postavite tehtnico na mizo!
2. Rzpoczynj wprowadzanie danych (naciskaj przycisk przez 1 sekundę).
3. Pominilnik (P1 ... P8) izberete (= minus, = plus) in potrdite ().
4. Nastavite velikost telesa (= minus, = plus) in potrdite ().
5. Nastavite starost (= minus, = plus) in potrdite ().
6. Wybierz płeć przyciskiem / (= mężczyzna, = kobieta) i potwierdź ().
7. Wprowadź wartość osobistego stopnia aktywności zgodnie z tabelą na następnej stronie (= minus, = plus).



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

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

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

Ko stopite na tehtnico se izvede prva analiza telesa.

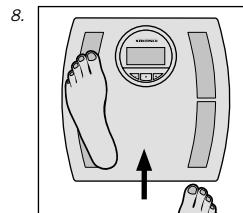
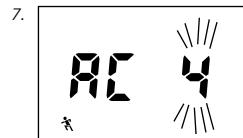
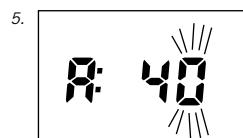
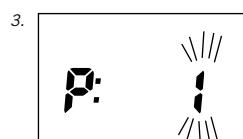
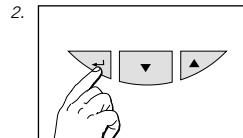
Tehtnica je opremljena z modulom "Time out". Ta izklopi tehtnico, če 40 sekund niste pritisnili na nobeno tipko.

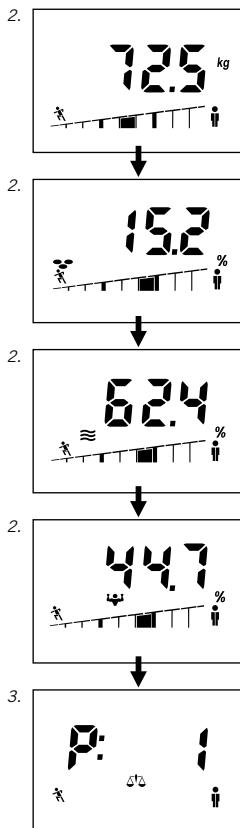
Po wymianie baterii należy ponownie wprowadzić wszystkie dane.

Aktivnosti

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

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





Analiza telesa

Zaradi natančnejšega rezultata, stopite na tehtnico brez obleke.

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

2. Po avtomatskem prepoznavanju osebe se ponovno izvede prikaz telesne teže, deleža telesne maščobe (BMI), deleža telesne vode (WV) in deleža mišic (MM), skupaj s konkretnimi stutisnimi stolpiči.

V normalnem območju konkrete osebe se v sredini nahajajo 3-segmentni stolpični diagramov.

Pojasnitev izmerjenih vrednosti (stran 217).

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

Pomen simbolov:

- + ≡ Morali bi več pit!
- + 💪 Priporoča se trening za pridobivanje mišic!
- + 💪💪 Priporoča se spremembna prehranjevanja!
- ⚖ Vaše vrednosti analize so dobre!

4. Stopite s tehtnico. Po prikazu pomnilniškega mesta, se tehtnica samodejno izključi.

V redkih primerih ni možna samodejna dodelitev rezultata analize. V tem primeru tehtnica izmenično prikazuje pomnilniška mesta oseb, ki so najbližje rezultatom analize.

Ko je meritev končana, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaše osebno pomnilniško mesto s tipko - ▲ ali - ▼ (▼-tipka za prvo prikazano pomnilniško mesto, ▲-tipka za drugo prikazano pomnilniško mesto). Potem se prikažejo vrednosti deležev telesne teže, telesne maščobe, telesne vode, mišic in potrebe po kalorijah.

Pri razliki telesne teže, glede na zadnje merjenje, ki je večje +/-3 kg, tehtnica ne prepozna uporabnika in je potrebno ponoviti vpis podatkov.

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

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

Individualno priporočilo

Tehnica z analizo telesa določi, glede na vaše osebne podatke in priporočila strokovnjakov za zdravje, vaše individualno idealno stanje, glede na težo in delež telesne

maščobe.
Iz tega potem določi celotni delež telesne vode in delež mišic.
Prosimo, upoštevajte, da se v mišicah nahaja tudi telesna

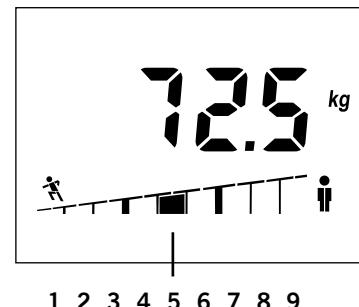
voda, ki pa ni upoštevana v analizi vode v telesu. Zaradi tega se v skupnem izračunu dobi vedno vrednost preko 100%.

Telesna teža

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana vaša telesna teža v kilogramih, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Pri tem položaj aktivnega segmenta prikaže vrednost izmerjene telesne teže na osnovi vrednosti BMI.

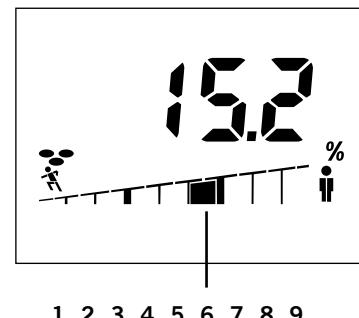
BMI

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



Delež telesne maščobe

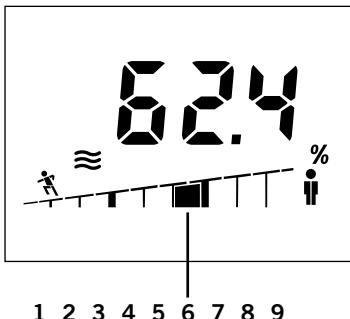
1	< -	12 %	zelo nizek delež maščob
2	-	12 %	nizek delež maščob
3	-	7 %	
4	-	3 %	normalni delež maščob
5		0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	visok delež maščob
8	+	12 %	
9	> +	12 %	zelo visok delež maščob



Primer :

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

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



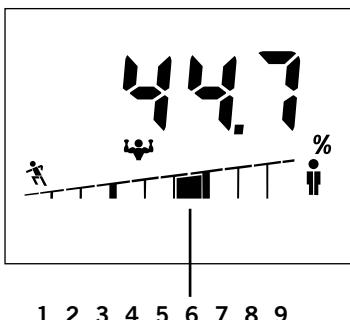
Delež vode v telesu

1	< -	6 %	zelo nizek delež vode
2	-	6 %	nizek delež vode
3	-	4 %	
4	-	2 %	normalen delež vode
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	visok delež vode
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Primer:

Izmerjeni delež telesne vode = 62,4 % od skupne teže.

Ta vrednost se nahaja ca. 2 % nad izračunano osebno normno vrednostjo.



Delež mišičnega tkiva

1	< -	6 %	zelo nizek delež mišičnega tkiva
2	-	6 %	nizek delež mišičnega tkiva
3	-	4 %	
4	-	2 %	normalni delež mišičnega tkiva
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	visok delež mišičnega tkiva
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Primer:

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

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

Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti

Analiza se nanaša na meritve električnega odpora telesa. Navade pitja in hranjenja med potekom dneva in individuelni 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 spremebe.

Poleg tega lahko še drugi faktorji vplivajo na razmerje vode:

Po kopanju se lahko prikaže znižanje deleža telesne vode.

Maščobe in povečanje deleža telesne vode.

Po obedu, pa je lahko vrednost prikaza višja.

Pri ženskah prihaja do cikličnih nihanj.

Izguba telesne vode je pogojena tudi z morebitno

Boleznijo ali telesnimi napori (šport). Po športnih dejavnostih bi morali počakati 6 do 8 ur do naslednjega merjenja deleža telesne maščobe.

Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

Osebah z vročico, oteklinami-simptomi ali osteoporozni.

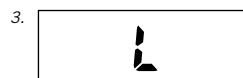
Osebah, ki so na dializnem postopku.

Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila, Ženske v nosečnosti.

Če izvajate analizo z mokrimi nogavicami na nogah.

Javljanje

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



Splošni napotki

Záruka

Za obstoječi kakovostni izdelek vam podjetje Leifheit AG nudi 3-letno garancijo, ki velja od datuma nakupa (oz.. pri vnaprejšnjem naročilu, od prevzema blaga). Postopek za garancijske zahteve je potrebno izvesti takoj po nastali napaki in v obdobju garancijskega časa. Garancija se nanaša na kakovost izdelka.

Garancija ne pokriva:

- (1) obrabe, ki bi nastala zaradi običajne uporabe ali ostale naravno povzročene obrabe;
- (2) škode, ki bi nastala zaradi nepravilne uporabe ali postopkov (npr. električni udar, udarec, padec);
- (3) škode, ki bi nastala zaradi neupoštevanja predpisanih navodil za uporabo;
- (4) baterije oz. akumulatorja.

V primeru garancijske zahteve vam podjetje Leifheit po lastni odločitvi popravi okvarjeni del naprave ali pa zamenja izdelek. Če naprave ni možno popraviti in identičnega izdelka ni več v ponudbi, boste prejeli enakovreden nadomestni izdelek. Ni možno zahtevati povrnjene nakupne cene v primeru garancijskih zahtev za izdelek. Ta garancija ne pokriva posledične škode in zahtev za to škodo.

Za koriščenje garancije, prosimo, opišite napako na okvarjenem izdelku, priložite nakupni račun (kopijo), prejetega od prodajalca, pri katerem ste kupili izdelek. Garancija velja po celem svetu.

Vaše zakonske pravice, še posebej jamstvene pravice, veljajo še naprej in niso omejene s to garancijo.

Konformita ES



Toto zariadenie je v zhode s platnou smernicou ES 2004/108/ES. Prehlášenie o zhode EU je k dispozícii na www.soehnle.com.

Zneškodňovanie batérií Smernica ES č. 2008/12/ES

Batérie nesmiete zneškodňovať s komunálnym odpadom. Použité batérie musíte odovzdať vo verejných zberniach vo Vašej obci alebo všade tam, kde sa predávajú batérie rovnakého typu.

Batérie s obsahom škodlivých látok sú označené týmto symbolom



Pb = batéria obsahuje olovo
Cd = batéria obsahuje kadmiu
Hg = batéria obsahuje ortuf

Zneškodňovanie elektrických a elektronických zariadení Smernica ES č. 2002/96/ES



Tento výrobok nesmiete zneškodňovať spolu s komunálnym odpadom. Výrobok spolu s komunálnym odpadom nesmiete odovzdať na zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Ďalšie informácie dostanete na obecnom úrade, komunálnej prevádzke pre zneškodňovanie alebo v predajni, v ktorej ste výrobok kúpili.

Spotrebiteľský servis

Na Vaše otázky a podnety Vám radi odpovieme na nasledujúcich telefónnych číslach:

Nemecko	Tel.: (08 00) 5 34 34 34
Medzinárodne	Tel.: +49 26 04 97 70
Pondelok - piatok	od 08:30 do 12:00 hod

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

Tehniční podatki

Nosilnost x delitev = Maks. 150 kg x 100 g

Osvežitev prikaza:

Delež telesne maščobe: 0,1%

Delež telesne vode: 0,1%

Delež mišične mase: 0,1%

Višina telesa: 100-250 cm

Starost: 10-99 let

8 osebno-specifičnih pomnilnikov

Velik LCD-pričaz

Vrstve baterij: 3 x 1,5 V AAA

Baterije so v obsegu pošiljke.

Puno se zahvaljujemo na kupnji ove vase za tjelesnu analizu Soehnle.

Ovaj će Vam proizvod pomoći kod procjene Vašeg tjelesnog statusa.

Molimo da prije prvog puštanja u rad pažljivo pročitate ovu uputu za uporabu i da se upoznate s uređajem.

Dobro pohranite ovu uputu za uporabu da bi Vam informacije uvijek stajale na raspolaganju.

Važne napomene

Kad se radi o smanjivanju tjelesne težine kod gojaznosti, ili povećanju premale težine, trebate se posavjetovati s liječnikom. Obavezno se savjetujete s liječnikom kod svake terapije i dijete.

Savjete u pogledu programa gimnastičkih vježbi ili mršavljenja, na osnovu ustaljenih vrijednosti treba dati liječnik ili neka druga sposobljena osoba.

SOEHNLE ne preuzima odgovornost za štete ili gubitke prouzrokovane Body Balanceom, niti za potraživanja trećih osoba.

Ovaj je proizvod namijenjen samo za kućnu upotrebu od strane potrošača. Nije pogodan za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili u medicinskim ustanovama.

Nije pogodan sa upotrebu kod osoba s elektronskim implantima (pace-makerima, itd.)



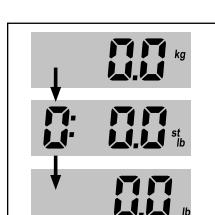
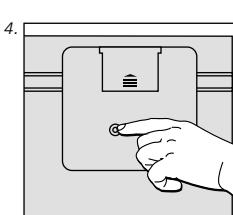
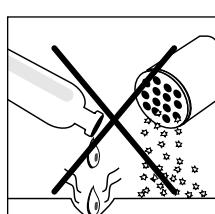
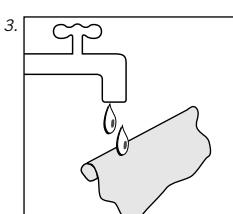
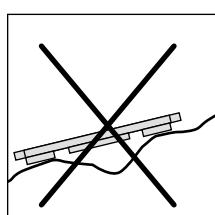
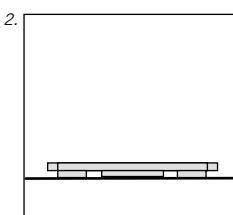
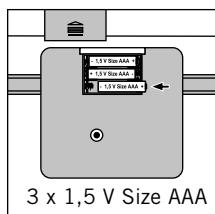
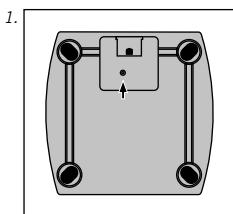
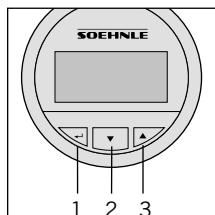
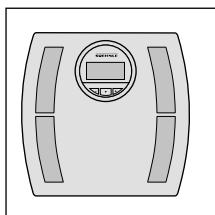
Ovu vagu za tjelesnu analizu koristite samo na čvrstim, ravnim podlogama (pločicama, parketu, itd.). Na tepihu može doći do iskrivljenih rezultata mjerenja.

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

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

8 osobnih memorijskih mesta s automatskim prepoznavanjem osobe.

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



Elementi za rukovanje

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

Priprema

1. Umetnite baterije.

Napomena:

Nakon umetanja baterija, vagu za tjesnu analizu odmah stavite (još dok je prikazano 0.0) na ravnu podlogu, i pričekajte dok se vaga sama ne isključi. Tek nakon toga započnite s unošenjem podataka. Inače se može dogoditi da težina same vase kod prvog vaganja greškom bude uzeta u obzir. Isto to se može dogoditi i kod normalnog rada, ako se vaga prije vaganja uzme u ruke.

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

3. Čišćenje i održavanje:
Čistite samo s malo navlaženom krpom. Nemojte upotrebljavati otapala ili ribajuća sredstva. Vagu nemojte uranjati u vodu.

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

Pozor! Opasnost od sklizanja na mokroj podlozi.



Unos podataka

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

1. Vagu postavite na stol prije podešavanja.
2. Započeti s unosom podataka (pritisnite na 1 sekundu tipku).
3. Odaberite pretinac za podatke (P1 ... P8) (= minus, = plus) i potvrdite ().
4. Unesite tjelesnu visinu (= minus, = plus) i potvrdite ().
5. Unesite starosnu dob (= minus, = plus) i potvrdite ().
6. Pomoću / odaberite spol (= muški, = ženski) i potvrdite ().
7. Podesite vrijednost osobnog stupnja aktivnosti prema tablici na sljedećoj stranici (= minus, = plus).

Aktivnosti

	Normalno aktivni ljudi s lagom aktivnošću u sjedećem ili u stajaćem položaju	maksimalno 2 sata/dnevnog stajanja ili kretanja
1-3	Sportaši i ljudi koji se puno kreću	najmanje 5 sati/tjedno intenzivan trening
4	Teški fizički radnici, vrhunski sportaši	najmanje 10 sati/tjedno intenzivan trening

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



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

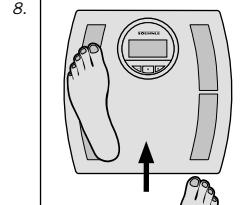
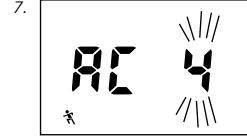
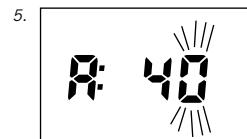
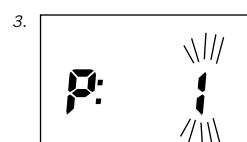
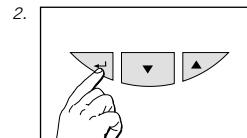
8. Nakon toga vagu za tjelesnu analizu odmah stavite na pod, pričekajte da se prikaže 0.0 i bosi stanite na nju.

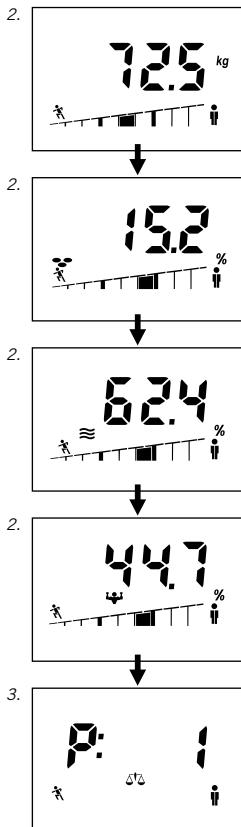
Prvo mjerjenje je neophodno za pohranjivanje podataka za kasnije automatsko prepoznavanje osobe. Ako ne stanete na vagu, unos podataka treba ponoviti.

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

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

Nakon zamjene baterija podatke treba unijeti ponovo.





Tjelesna analiza

Za jednoznačne rezultate na vagu trebate stati neodjeveni.

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

Značenje simbola:

- + ≋ Trebali biste više pitи
- + ⏳ Preporučuju se vježbe za stvaranje mišića!
- + 💪 Preporučuje se promjena prehrambenih navičaka!
- ⚠ Vrijednosti vaše analize su u redu!

- Napustite vagu. Nakon prikaza memorijskog mesta vaga će se automatski isključiti.

U rijetkim slučajevima automatsko pridruživanje rezultata analize određenoj osobi nije moguće. U tom slučaju vaga naizmjenično prikazuje memoriska mješta osoba koja analiziranim vrijednostima najviše dolaze u obzir. Pošto je mjerjenje već izvršeno, vagu možete napustiti i potvrditi Vaše memorijsko mjesto tipkama ▲ ili ▼ (tipka ▼ za prvo prikazano memorijsko mjesto, tipka ▲ za drugo prikazano memorijsko mjesto). Nakon toga će se prikazati tjelesna težina, tjelesne masnoće, tjelesna tekućina i udjel mišićne mase, te potražnja za kalorijama.

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

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

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

Individualna preporuka

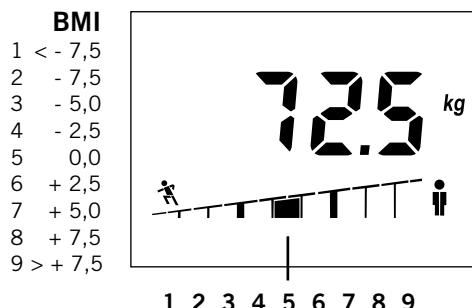
Vaga za tjelesnu analizu utvrđuje, na osnovu Vaših osobnih podataka, Vaše idalno stanje u pogledu težine i udjela tjelesnih masnoća. Osim

toga i udjel ukupne tekućine u tijelu i udjel mišićne mase. Obratite pažnju na to da se i u mišićima nalazi tjelesna tekućina koja je već uzeta

ubzir kod analize tjelesne tekućine. Stoga se kod ukupnog proračuna uvijek prikazuje vrijednost preko 100 %.

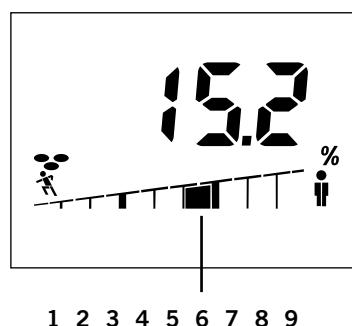
Tjelesna težina

Dok se na displeju prikaže tjelesna težina u kg, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata. Pritom položaj aktivnog segmenta prikazat će ocjenu mjerjenja tjelesne težine na bazi vrijednosti BMI.



Udjel tjelesnih masti

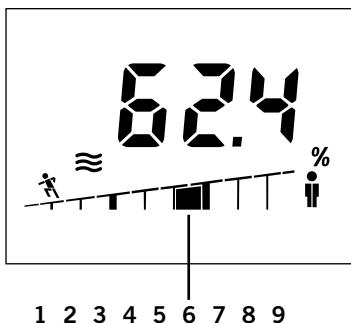
1	< -	12 %	vrlo nizak udjel masnog tkiva
2	-	12 %	nizak udjel masnog tkiva
3	-	7 %	
4	-	3 %	normalan udjel masnog tkiva
5	0	0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	visok udjel masnog tkiva
8	+	12 %	
9	> +	12 %	vrlo visok udjel masnog tkiva



Primjer:

Izmjereni udjel tjelesne masnoće = 15,2 % ukupne tjelesne težine.

Ta je vrijednost oko 3 % viša od izračunate osobne normalne vrijednosti.



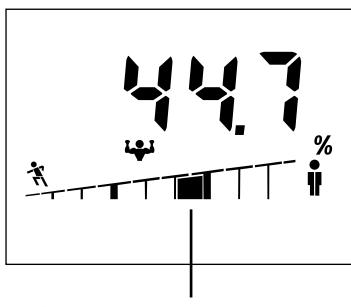
Udjel vode u tluelu

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

Primjer:

Izmjereni udjel tjelesne tekućine = 62,4 % ukupne tjelesne težine.

Ta je vrijednost oko 2 % viša od izračunate osobne normalne vrijednosti.



Udjel mišilća

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

Primjer:

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

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

Aktori koji utječu na rezultate mjerenja

Analiza se temelji na mjerenu električnog otpora tijela.

Dnevne navike uzimanja jela i tekućina te životni stil pojedincu 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 mjesecni 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 povisom tjelesnom temperaturom, simptomima edema ili osteoporoze.

Osoba koje su na dijalizi.

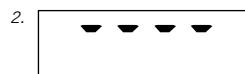
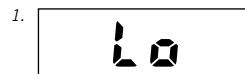
Osoba koje uzimaju preparate za kardiovaskularni sustav.

Trudnica

Kad se analiza vrši s vlažnim čarapama na nogama.

Poruke

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



Opće napomene

Jamstvo

Za ovaj kvalitetan proizvod Vam tvrtka Leifheit AG daje jamstvo od 3 godine od dana kupnje (odnosno kod narudžbi od zaprimanja robe).

Jamstvena prava morate reklamirati neposredno nakon nastanka štete unutar jamstvenog roka. Jamstvo se odnosi na svojstva proizvoda.

Od jamstva je isključeno:

- (1) nedostaci, uvjetovani korištenjem ili nekim drugim prirodno nastalim habanjem;
- (2) štete, nastale nepravilnom upotrebom, odnosno rukovanjem (npr. udarac, udar, pad);
- (3) štete, nastale zbog nepridržavanja navedenih uputa za rukovanje;
- (4) baterija, odnosno punjiva baterija

U jamstvenom slučaju Leifheit prema svojoj procjeni nudi popravak neispravnih dijelova ili zamjenu proizvoda. Ako bi popravak bio neizvediv i ako identični proizvod za zamjenu više nije u assortimanu, onda ćete dobiti što ekvivalentniji zamjenski proizvod. Povrat iznosa prodajne cijene u jamstvenom slučaju nije moguć. Ovo jamstvo osim toga ne obuhvaća pravo na nadoknadu štete.

Za realizaciju jamstvenog prava obratite se predočenjem neispravnog proizvoda i računa kupnje (kopija) onom trgovcu, kod kojeg ste proizvod kupili. Ovo jamstvo vrijedi po cijelom svijetu.

Vaša zakonska prava, naročito jamstvena prava, za Vas vrijede i nadalje i ovim jamstvom nisu ograničena.

EU sukladnost

 Ovaj uređaj odgovara važećoj smjernici EZ-a 2004/108/EC. EU-izjavu o sukladnosti pronaći ćete na adresi www.soehnle.com.

Zbrinjavanje baterije EU-smjernica 2008/12/EC

Baterije ne spadaju u kućno smeće. Svoje stare baterije morate predati na javnim skupljaštima u vašoj općini i na svim mjestima, na kojima se prodaju baterije odgovarajuće vrste.

Baterije, koje sadrže štetne tvari, označene su ovim oznakama



Pb = baterija sadrži olovo

Cd = baterija sadrži kadmij

Hg = baterija sadrži živu

Zbrinjavanje električnih i elektronskih uređaja EU-smjernica 2002/96/EC

Ovaj proizvod se ne smije zbrinjavati kao kućni otpad, nego se mora predati na prihvatnom mjestu za recikliranje električnih i elektronskih uređaja. Ostale obavijesti dobit ćete preko vaše općine, komunalnih poduzeća za zbrinjavanje otpada ili trgovine, u kojoj ste kupili proizvod.

Servis za potrošače

Za pitanja i sugestije rado Vam stojimo na raspolaganju preko slijedećih kontakt brojeva:

Njemačka	Tel: (08 00) 5 34 34 34
Internacionalno	Ph.: +49 26 04 97 70
ponedjeljkom do petkom	08:30 do 12:00 sati

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

Tehnički podaci

Nosivost x podjela = Max 150 kg x 100 g

Rezolucija prikaza:

Udio tjelesne masnoće: 0,1%

Udio tjelesne tekućine: 0,1%

Udio mišićne mase: 0,1%

Tjelesna visina: 100-250 cm

Starost: 10-99 godina

8 memorijskih mjesta specifične osobe

Veliki LCD ekran

Potrebne baterije: 3 x 1,5 V AAA

Baterije se isporučuju zajedno s proizvodom.



SOEHNLE

Quality & Design by
LEIFHEIT AG
Leifheitstraße 1
56377 Nassau / Germany

www.soehnle.com