

# SOEHNLE



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



deutsch	.3
english	.8
français	.13
italiano	.18
nederlands	.23
español	.28
português	.33
svenska	.38
dansk	.43
suomi	.48
magyar	.53
polsku	.58
česky	.63
по русском языку	.68
türkçe	.73
ελληνικά	.78
slovensko	.83
hrvatski	.88

Mit dieser Körper-Analyse-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Sie hat folgende Funktionen:

- ▶ Die Körper-Analyse-Waage ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten Ihren **Körperfett- und Körperwasser-Anteil** sowie Ihr **Gewicht**.
- ▶ Die Waage verfügt über 10 Personenspeicher

## Wichtige Hinweise

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

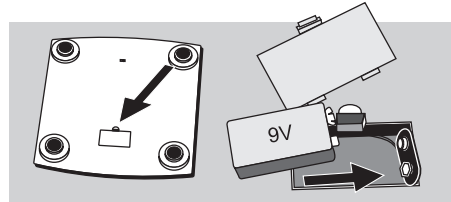
Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden. Versuchen Sie nicht, die Daten für sich selbst umzusetzen. SOEHNLE übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die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

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

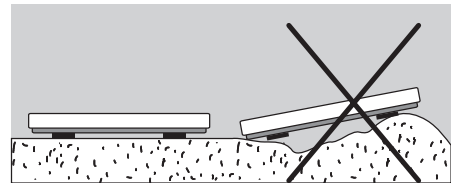


## Vorbereitung

- ① Batterie einsetzen.



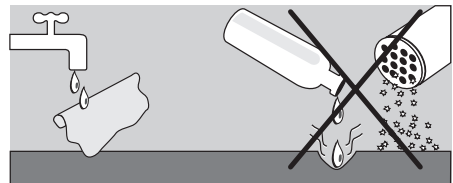
- ② Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.



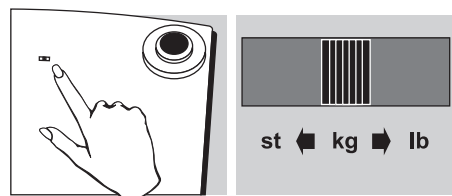
- ③ Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



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



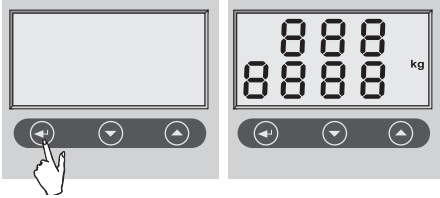
- ⑤ Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).



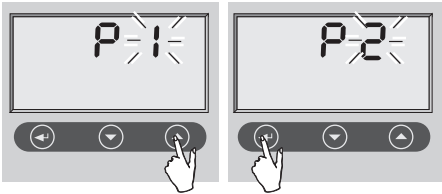
## Dateneingabe

① Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.

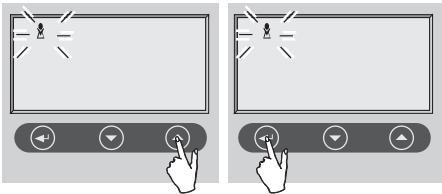
② Dateneingabe starten (←).



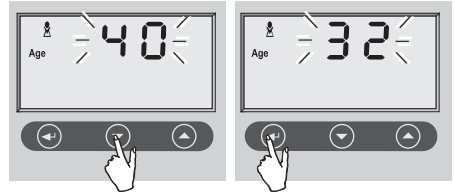
③ Speicherplatz (P1 ... P0) auswählen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (←).



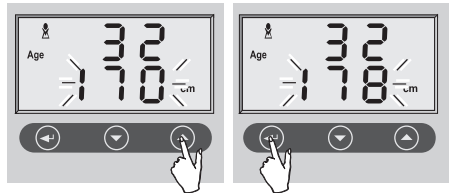
④ Geschlecht auswählen (▼ = ♀ männlich oder ▲ = ♂ weiblich) und bestätigen (←).



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



⑥ Körpergröße einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (←).



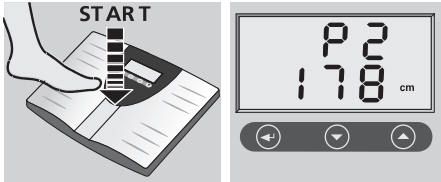
## Hinweis

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

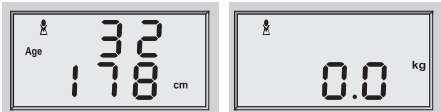
## Körperanalyse

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

- ① Speicherplatz auswählen: Dazu so lange mit dem Fuss auf Plattform drücken bis der gewünschte Speicherplatz im Display angezeigt wird.



Zur Kontrolle erscheinen: Gewählter Speicherplatz, Körpergröße, Geschlecht und Alter.

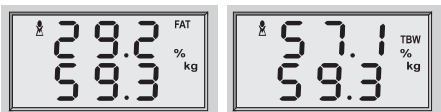


Bei Anzeige 0.0 Waage betreten.

- ② Zuerst wird das Körpergewicht angezeigt. Dann startet die Körperfett-/wasseranalyse. Bitte ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse. Der Fortschritt ist an einer laufenden Segmentanzeige zu erkennen.



- ③ Danach wird der Körperfettanteil in Prozent und der Körperwasseranteil angezeigt.



- ④ Nach verlassen der Waage schaltet diese automatisch ab.

## Gewichtsermittlung

- ① Starten Sie die Waage mit dem Fuß, indem Sie einfach auf die Trittpläche der Waage tippen.
- ② Einige Sekunden warten, bis **0.0** in der Anzeige erscheint.
- ③ Waage betreten und ruhig stehenbleiben, bis das Gewicht angezeigt wird.
- ④ Nach dem Verlassen der Waage schaltet sie automatisch ab.

## Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

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

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

### Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:



- ▶ Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.
- ▶ Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.
- ▶ Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.

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

### Abweichende oder unplausible Ergebnisse können auftreten bei:

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

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

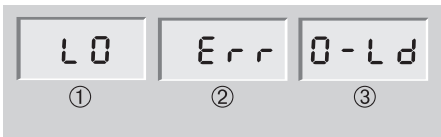
Männer 						Frauen 				
Alter	Körperfett				Körperwasser	Körperfett				Körperwasser
	wenig	normal	viel	sehr viel		normal	wenig	normal	viel	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56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

## Technische Daten

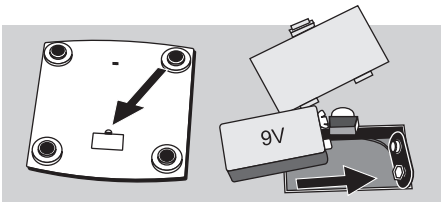
- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Körpergröße: 100-240 cm
- ▶ Alter: 10-80 Jahre
- ▶ Personenspezifische Speicherplätze 10
- ▶ Große LCD Anzeige
- ▶ Batteriebedarf: 1 x 9 V Block  
Batterie im Lieferumfang enthalten.

## Meldungen

- ① Erscheint diese Meldung beim Einschalten, dann ist ein Batteriewechsel in Kürze notwendig. Tauschen Sie die Batterie spätestens dann, wenn die Waage nicht mehr in den Wiegemodus geht.
- ② 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.
- ③ Überlast:: Ab 150 kg.



## Batteriewechsel



## Garantie

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

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

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

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



Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber

## Garantieabschnitt

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

Absender \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Reklamations- \_\_\_\_\_  
grund \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



By choosing this body monitoring scale, you are making an important contribution to your health care. It has the following functions:

- ▶ The body monitoring scale uses your personal data **to determine your body-fat/water proportion and weight.**
- ▶ The scale is equipped with a 10-person memory

## Important advice

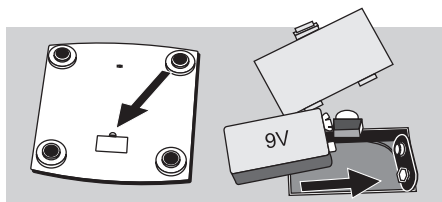
We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and are trying to put on weight. Treatment and diet should only take place in consultation with your doctor. Recommendations on exercise programmes or weight loss diets, on the basis of the values determined, should be provided by your doctor or certified health professional. Do not try to interpret the data yourself. SOEHNLE will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance or for third party claims.

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

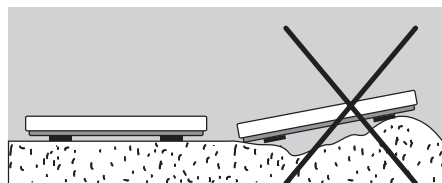


## Preparation for use

- ① Insert batteries



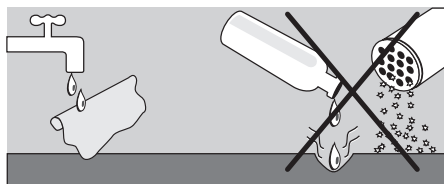
- ② Always place the scale on a level, firm surface for measurements.



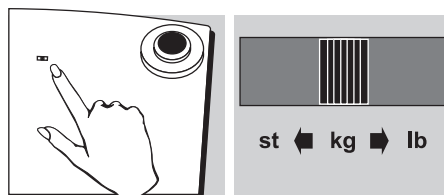
- ③ Caution: danger of slipping on wet surface.



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



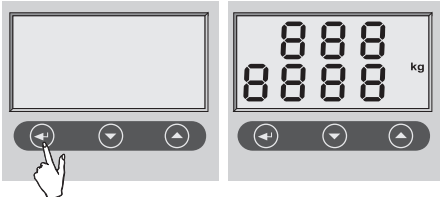
- ⑤ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).



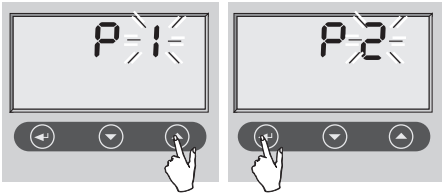


## Dateneingabe Programming

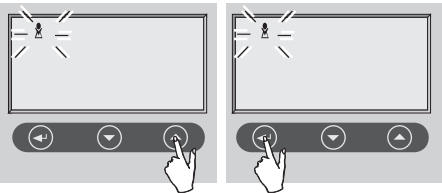
- ① Place scale on a table for programming
- ② Start programming (↵).



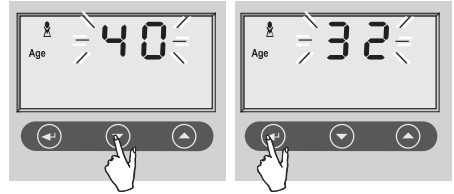
- ③ Memory location (P1 ... P0) select (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↵).



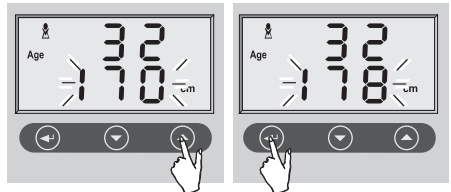
- ④ Input your gender (▼ = male or ▲ = female) and confirm (↵).



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



- ⑥ Enter your height (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↵).



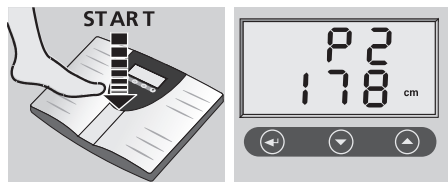
### Note

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

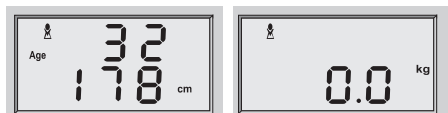
## Body monitoring

**Always measure in bare feet. Personal data must be programmed in first (page 9).**

- ① Select your personal memory: This is done by keeping your foot pressed down on the platform until the desired personal memory appears on the display screen.

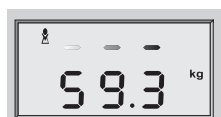


Check the following items as they appear: selected personal memory, height, sex and age.

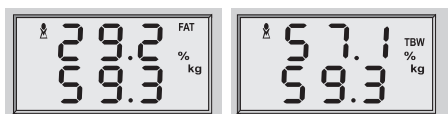


When the display shows "0.0", step onto the scale.

- ② Your body-weight reading is displayed first. Analysis of body fat/body water then begins. Please stand still until the analysis is complete. Progress is shown in the form of a segmented graphic display.



- ③ The screen then displays body fat as a percentage, along with the proportion of body water.



- ④ The scale shuts down automatically when you step off it.

## Weighing operation

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

## Factors influencing measurement readings

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

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



### Other factors can affect water balance:

- ▶ After a bath, the body fat reading may be too low and the body water reading too high.
- ▶ After a meal, readings can be higher.
- ▶ Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.
- ▶ Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After taking exercise, wait for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement.

### Varying or implausible results can occur in the case of:

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

### Health experts recommend the following percentages :

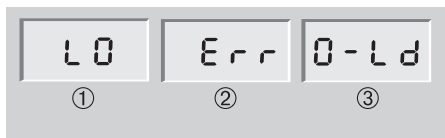
Men 					Women 					
Age	Body fat				Body water	Body fat				Body water
	low	normal	high	very high	normal	low	normal	high	very high	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56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

## Technical data

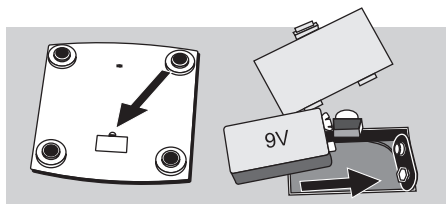
- ▶ Weighing capacity x graduation =  
max. 330 lb/150kg x 0.2 lb/100g
- ▶ Display resolution: Body-fat proportion: 0.1%
- ▶ Display resolution: Body-water proportion: 0,1%
- ▶ Height: 100 -240 cm
- ▶ Age: 10-80 years
- ▶ 10-person individual memory locations
- ▶ Size of LCD screen
- ▶ Batteries: 1 x 9 V  
Battery supplied with unit.

## Symbols

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



## Change batteries



## Warranty

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

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

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

**Disposal of spent batteries:** Batteries must not be disposed of as normal household waste. Note that you are legally obliged to dispose of used batteries in a correct way. You can return spent batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.



Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury

## Guarantee card

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

Sender \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reason for complaint \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Grâce à ce pèse-personne à analyse corporelle vous faites un pas important pour votre santé. Il comprend les fonctions ci-après :

- ▶ Le pèse-personne à analyse corporelle détermine en fonction de vos données personnelles **la proportion de graisse et d'eau dans votre organisme ainsi que votre poids.**
- ▶ Le pèse-personne dispose de 10 mémoires personnelles

## Recommandations importantes

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

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

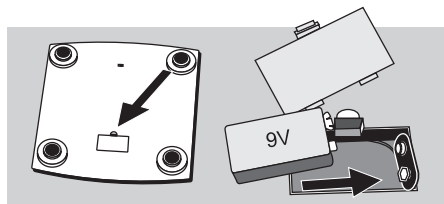
SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance ainsi que pour toutes prétentions de la part de tiers.

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

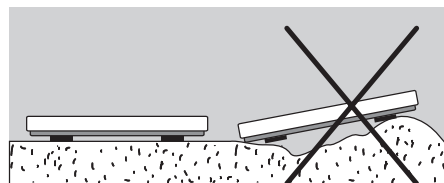


## Préparation

- ① Insérez les piles



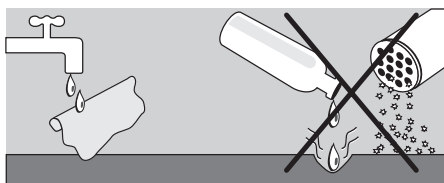
- ② Posez la balance sur une surface plane et stable pour toutes mesures.



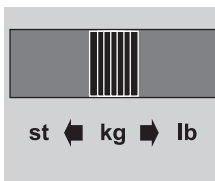
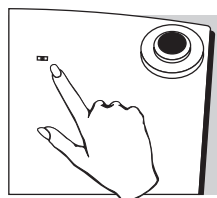
- ③ Attention ! Vous risquez de glisser si le plateau de la balance est humide.



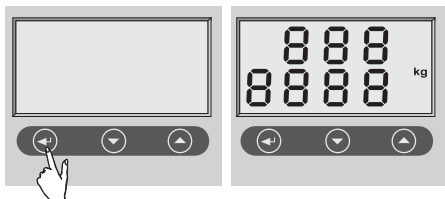
- ④ Nettoyage et entretien : nettoyez la balance uniquement avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ou de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.



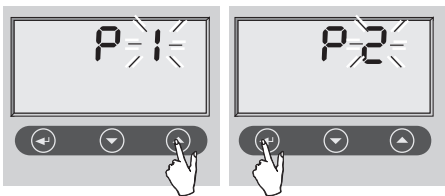
- ⑤ Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm en lb/in ou st/in selon le pays (uniquement pour les balances utilisées dans les pays anglophones).



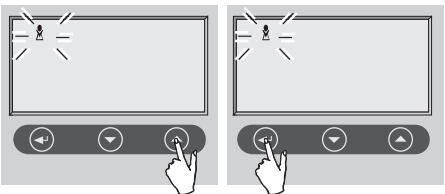
- ① Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
- ② Activez la saisie de données (←→).



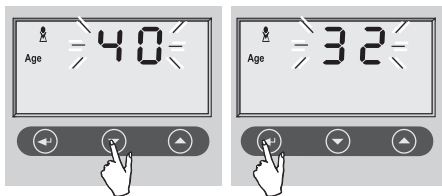
- ③ Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P0) (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (←→).



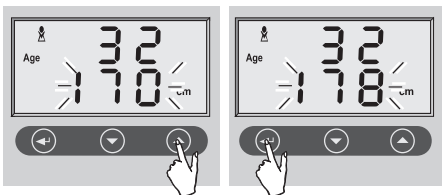
- ④ Sélectionnez le sexe (▼ = homme ou ▲ = femme) et validez (←→).



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



- ⑥ Réglez la taille (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (←→).



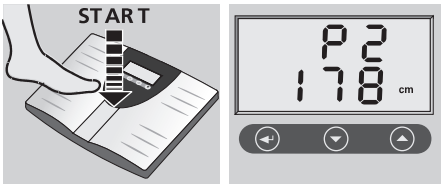
## Remarque

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

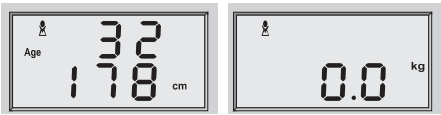
## Analyse corporelle

**Pour cette analyse vous devez être pieds nus. Vous devez avoir entré vos données personnelles au préalable (p. 14).**

- ① Sélectionner une mémoire : pour ce faire, appuyer aussi longtemps avec le pied sur la plateforme jusqu'à ce que la mémoire souhaitée s'affiche dans le display.



Affichage de contrôle : mémoire sélectionnée, taille, sexe et âge.

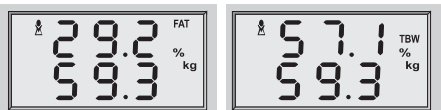


Monter sur la balance lorsque l'affichage montre 0.0.

- ② Le poids s'affiche en premier. L'analyse graisse/eau dans l'organisme s'effectue ensuite. Veuillez rester sur la balance jusqu'à la fin de l'analyse. L'affichage par segment vous permettra de suivre le progrès de l'analyse.



- ③ La proportion de la graisse corporelle en pourcentage ainsi que la proportion d'eau dans l'organisme s'affichent ensuite.



- ④ Dès que vous descendez de la balance, celle-ci s'arrête automatiquement.

## Détermination du poids

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

## Facteurs qui influencent les résultats de mesure

L'analyse est basée sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires et le fait de boire plus ou moins tout au long de la journée ainsi que le style de vie personnel influent sur le bilan d'eau du corps. Cela se manifeste par des fluctuations à l'affichage.

Afin d'obtenir un résultat d'analyse le plus exact possible et reproductible, effectuez les mesures dans des conditions les plus similaires possibles, car c'est uniquement ainsi que vous pouvez surveiller les changements sur une longue période.

### En outre, d'autres facteurs peuvent influencer le bilan d'eau du corps :



- ▶ Un pourcentage de graisses du corps trop bas et un pourcentage d'eau du corps trop élevé sont possibles après un bain.
- ▶ La valeur affichée peut être plus élevée après un repas.
- ▶ Chez la femme, il peut y avoir des fluctuations dues au cycle menstruel.

- ▶ La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort physique (sport) risque d'influencer la mesure. Il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

### Des résultats pouvant varier sensiblement ou peu plausibles sont possibles dans les cas suivants :

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

## Les experts en matière de santé recommandent les pourcentages suivants

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

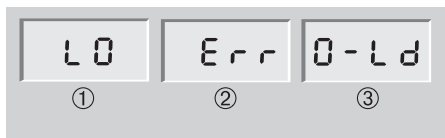


## Caractéristiques techniques

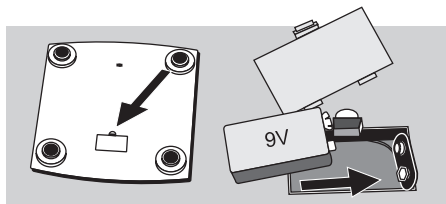
- ▶ Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
- ▶ Précision d'affichage : Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
- ▶ Précision d'affichage : Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
- ▶ Taille : 100-240 cm
- ▶ Age : 10-80 ans
- ▶ 10 emplacements de mémoire personnelle
- ▶ Grand affichage à cristaux liquides
- ▶ Piles : 1 x 9 V bloc  
Les piles sont fournies avec la balance.

## Messages

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



## Remplacement des pile



## Garantie

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

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

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

**Élimination des piles** : les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez rapporter vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout autre point de vente de piles similaires.

Pb = contient du plomb

Cd = contient du cadmium

Hg = contient du mercure



## Coupon de garantie

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

Expéditeur \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Raison de la réclamation \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



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

- ▶ La bilancia per l'analisi del corpo determina individualmente, in base ai vostri dati personali, la vostra **percentuale di acqua e di grasso nel corpo e il vostro peso**.
- ▶ La bilancia dispone di una memoria per più di 10 persone.

## Avvertenze importanti

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

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

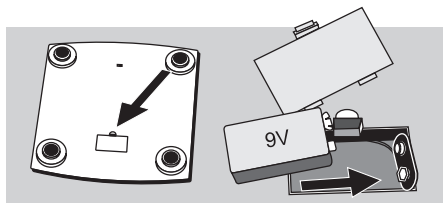
SOEHNLE declina ogni responsabilità sia per eventuali danni o perdite causati dalla Body Balance, sia per eventuali richieste di risarcimento danni da parte di terzi.

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

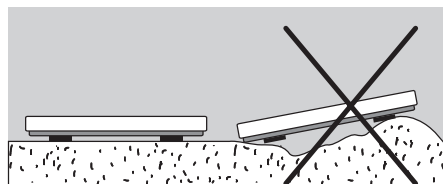


## Operazioni preliminari

- ① Inserire le batterie



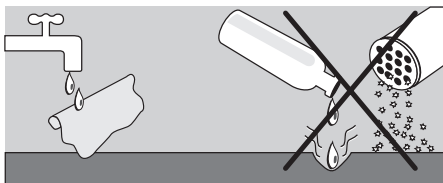
- ② Per tutte le misurazioni collocare la bilancia su una superficie piana e stabile.



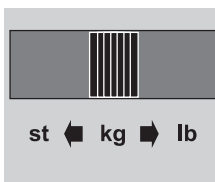
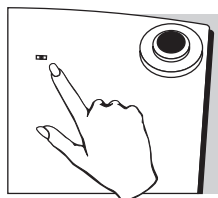
- ③ Attenzione! Rischio di scivolare se la superficie della bilancia è bagnata.



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



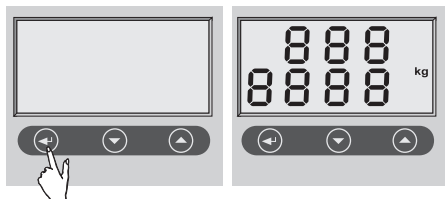
- ⑤ Possibilità di commutare l'unità di peso e di misura, a seconda del paese, da kg/cm a lb/in o st/in (solo nelle bilance destinate ai paesi anglofoni).



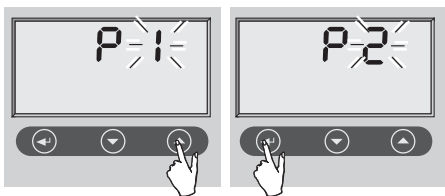
## Immissione dei dati

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

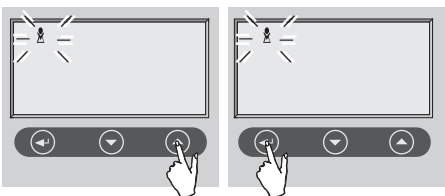
② Iniziare l'immissione dei dati (↵).



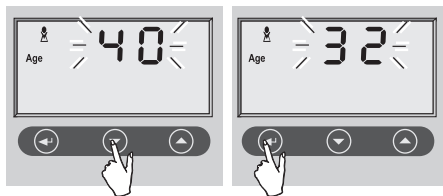
③ Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P0) (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).



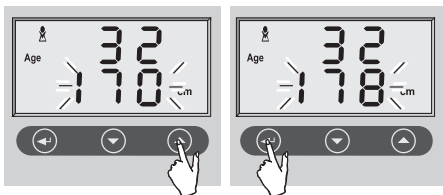
④ Selezionare il sesso (▼ = maschile o ▲ = femminile) e confermare (↵).



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



⑥ Introdurre l'altezza (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).



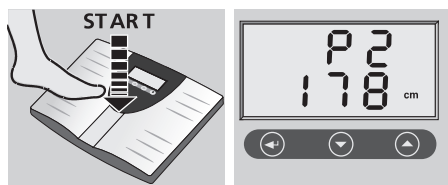
## Nota

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

## Analisi del corpo

**L'analisi è possibile solo a piedi nudi. I dati personali devono essere introdotti prima (pagina 19).**

- ① Selezionare lo spazio di memoria: premere con il piede sulla bilancia fino a quando sul display non compare lo spazio di memoria desiderato.



Per il controllo vengono visualizzati: lo spazio di memoria selezionato, l'altezza, il sesso e l'età.

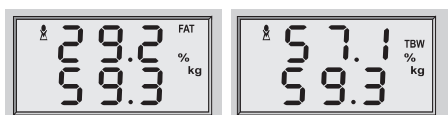


Salire sulla bilancia quando compare il simbolo 0.0.

- ② Per prima cosa viene visualizzato il peso corporeo. Successivamente ha inizio l'analisi dell'acqua e del grasso presenti nel corpo. Si prega di restare fermi fino al termine dell'analisi. Una visualizzazione progressiva a segmenti indica l'operazione di analisi in corso.



- ③ Successivamente vengono visualizzati la percentuale di grasso nel corpo e la quantità di acqua nel corpo.



- ④ Quando si scende dalla bilancia questa si spegne automaticamente.

## Pesatura

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

## Fattori che influenzano il risultato dell'analisi

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

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



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

- ▶ Dopo un bagno può essere visualizzata una percentuale di grasso nel corpo più bassa e una percentuale di acqua nel corpo più alta.
- ▶ Dopo un pasto il valore visualizzato può essere maggiore.
- ▶ Per quanto riguarda le donne, a causa del ciclo mestruale si possono registrare delle oscillazioni.
- ▶ In caso di perdita di liquidi da parte del corpo in seguito ad una malattia o a sforzi fisici (sport). Dopo un'attività sportiva, prima di effettuare la successiva misurazione della percentuale di grasso nel corpo, è necessario attendere dalle 6 alle 8 ore.

### Risultati divergenti o non plausibili possono verificarsi in:

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

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

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

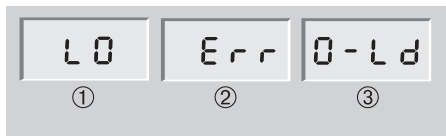
## Dati tecnici

- ▶ Portata x scala = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
- ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
- ▶ Altezza: 100-240 cm
- ▶ Età: 10-80 anni
- ▶ Spazi di memoria specifici per 10 persone
- ▶ Ampio display LCD
- ▶ Batterie necessarie: 1 x 9 V

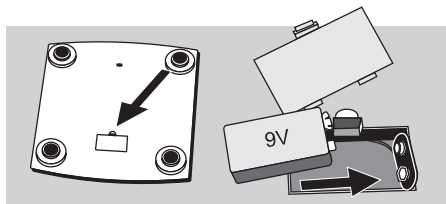
Le batterie sono comprese nella confezione.

## Avvisi

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



## Sostituzione delle batterie



## Garanzia

SOEHNLE garantisce per **3 anni**, a partire dalla data di acquisto, la risoluzione gratuita di problemi dovuti a fabbricazione o materiale difettosi, mediante la riparazione o la sostituzione del prodotto. Si prega di conservare con cura lo scontrino e il tagliando di garanzia. Nel caso si faccia valere la garanzia, si prega di restituire la bilancia al proprio rivenditore insieme al tagliando di garanzia e allo scontrino.

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

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

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

**Smaltimento delle batterie:** le batterie non devono essere gettate nel bidone dei rifiuti. Le leggi vigenti obbligano la persona, in qualità di consumatore, a restituire le batterie scariche. Le vecchie batterie possono essere consegnate presso gli appositi centri di raccolta pubblici del comune dove si abita oppure ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.



Pb = contiene piombo

Cd = contiene cadmio

Hg = contiene mercurio

## Tagliando di garanzia

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

Mittente \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Motivo del reclamo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Met deze lichaamsanalyse-weegschaal levert u een doorslaggevende bijdrage tot uw gezondheid. Zij heeft de volgende functies:

- ▶ De lichaamsanalyse-weegschaal berekent op basis van uw persoonlijke gegevens uw **lichaamsvet- en lichaamswaterpercentage evenals uw gewicht**.
- ▶ De weegschaal beschikt over 10 personengegevens

## Belangrijke aanwijzingen

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

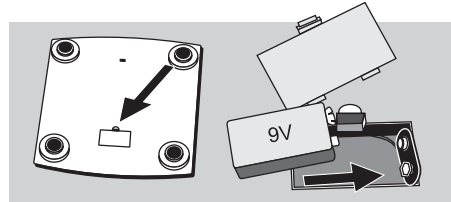
Aanbevelingen voor gymnastiekprogramma's of slankheidskuren op basis van vastgestelde waarden moeten door een arts of een andere gekwalificeerde persoon gegeven worden. Nooit proberen om de gegevens zelf om te zetten. SOEHNLE aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade of verliezen die door de Body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

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

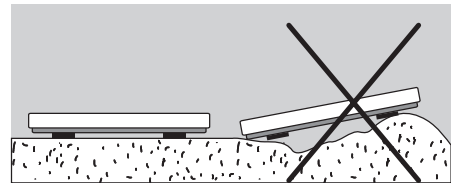


## Vorbereitung

- ① Batterijen plaatsen .



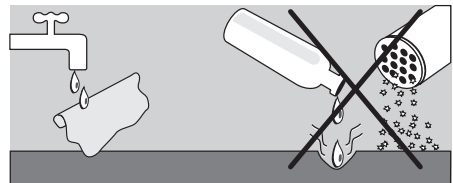
- ② Voor elke meting de weegschaal plat en op een stabiele ondergrond neerzetten.



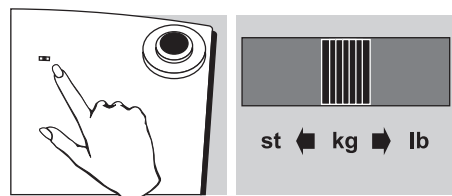
- ③ **Attentie! Slipgevaar bij natte oppervlakte.**



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

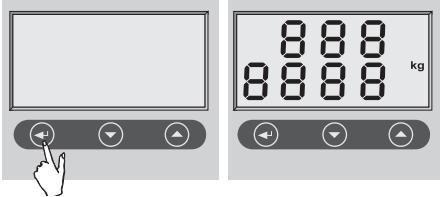


- ⑤ Mogelijkheid der nationale omstelling van kg/cm op lb/in of st/in (enkel bij weegschalen voor Engelstalige landen).

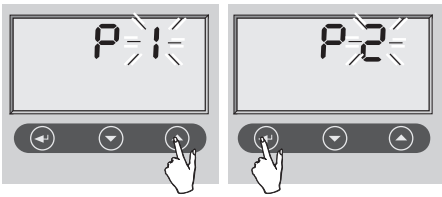


## Gegevensinvoer

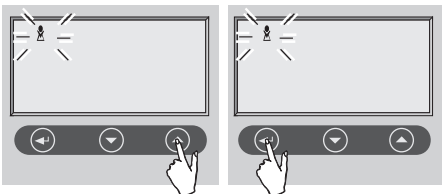
- ① De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
- ② De gegevensinvoer starten (↵).



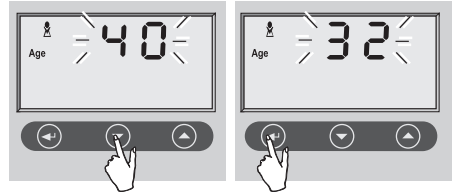
- ③ Geheugenplaats (P1 ... P0) kiezen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



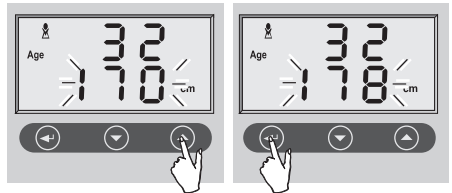
- ④ Geslacht kiezen (▼ = mannelijk of ▲ = vrouwelijk) en bevestigen (↵).



- ⑤ Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



- ⑥ Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).



## Opmerking

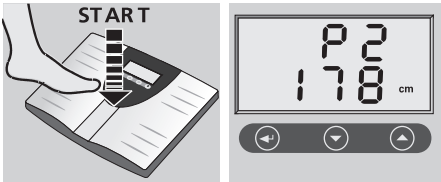
De weegschaal beschikt over een energiespaarmodus, en schakelt na ongeveer 1 minuut automatisch uit wanneer geen toets ingedrukt wordt.



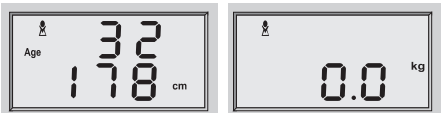
## Lichaamsanalyse

**Analyse enkel blootsvoets mogelijk.  
Persoonlijke gegevens moeten van tevoren  
ingegeven zijn (S.24).**

- ① De geheugenplaats selecteren: daarvoor zolang met de voet op het platform drukken tot de gewenste geheugenplaats in de display verschijnt.



Bij wijze van controle verschijnen: de geselecteerde geheugenplaats, de lichaamsgrootte, het geslacht en de leeftijd.

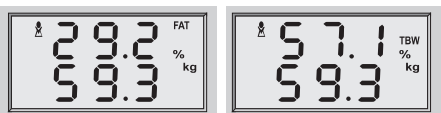


Bij de indicatie 0.0 de weegschaal betreden.

- ② Eerst wordt het lichaamsgewicht weergegeven. Dan start de lichaamsvet-/wateranalyse. Blijf rustig staan tot de analyse voltooid is. De vooruitgang kan aan een lopende segmentindicatie herkend worden.



- ③ Daarna wordt het lichaamsvet- en het lichaamswaterpercentage aangegeven.



- ④ Nadat u de weegschaal verlaten heeft schakelt deze automatisch uit.

## Gewichtsbepaling

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

## 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 analyse-resultaat te krijgen moet u voor gelijkblijvende meetvoorwaarden zorgen, want alleen zo kunt u veranderingen over een langere periode exact observeren.

### Bovendien kunnen andere factoren de waterhuishouding beïnvloeden:



- ▶ Na een bad kan een te laag lichaamsvetpercentage en een te hoog lichaamswaterpercentage aangegeven worden.
- ▶ Na een maaltijd kan de afgelezen waarde hoger zijn.
- ▶ Bij de vrouwen treden door de cyclus veroorzaakte fluctuaties op.

- ▶ Bij verlies van lichaamswater ten gevolge van een ziekte of na lichamelijke inspanning (sport). Na een sportieve bezigheid dient men tot de volgende meting 6 tot 8 uur te wachten.

### Afwijkende of onwaarschijnlijke resultaten kunnen optreden bij:

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

## Gezondheidsexperts raden de volgende % aan

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

## Technische gegevens

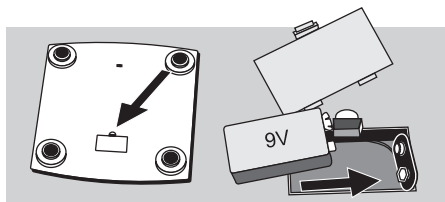
- ▶ Draagvermogen x deling = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Lichaamsgrootte: 100-240 cm
- ▶ Leeftijd: 10-80 jaar
- ▶ 10 persoonspecifieke geheugenplaatsen
- ▶ Grote LCD indicatie
- ▶ Noodzakelijke batterij: 1 x 9 V  
Batterij meegeleverd.

## Meldingen

- ① Batterijen leeg.
  - ② Overbelasting: vanaf 150 kg.
  - ③ Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.
  - ④ Slecht voetcontact:
- + Weegschaal of voeten reinigen of **op voldoende vochtigheid van de huid letten**.
- ⑤ Bij **een te droge huid** de voeten bevochtigen of de meting bij voorkeur na een bad of douche uitvoeren.



## Batterijen vervangen



## Garantie

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

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

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

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

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



Pb = bevat lood

Cd = bevat cadmium

Hg = bevat kwik

## Garantiebewijs

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

Afzender \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reden van de klacht \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Con este peso de análisis corporal Usted contribuye crucialmente a su salud. Tiene las siguientes funciones:

- ▶ Por medio de sus datos personales, el peso de análisis corporal determina su **componente de grasa y agua corporal así como su peso**.
- ▶ El peso está provisto de 10 memorias personales

## Indicaciones importantes

Cuando se trata de reducir peso, en casos de sobrepeso, y de aumentarlo en casos de peso reducido, se debe consultar a un médico. Realice cada tratamiento o dieta, por favor, únicamente después de consultar a su médico.

Las recomendaciones para programas de gimnasia o curas de adelgazamiento basadas en los valores descubiertos deben ser dadas por un médico u otra persona cualificada. No trate de alterar sus propios valores.

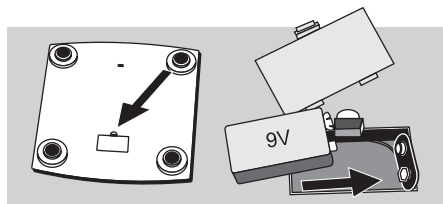
SOEHNLE no asume la responsabilidad por daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni por exigencias de terceros.

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

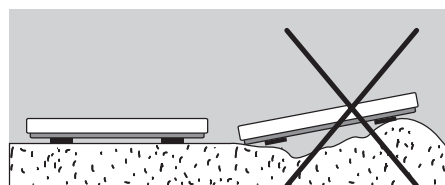


## Preparación

- 1 Colocar las batería.



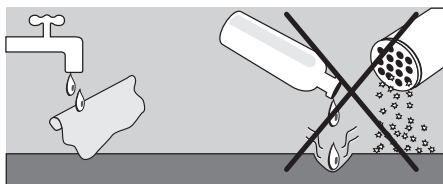
- 2 Para todas las mediciones colocar la báscula en posición llana y sobre un suelo estable.



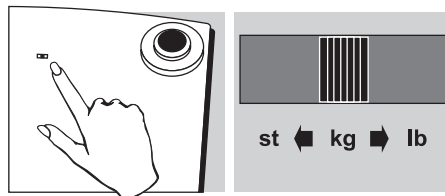
- 3 Atención! Peligro de resbalamiento con superficies húmedas.



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



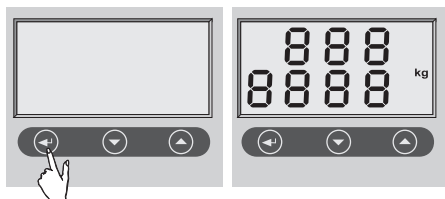
- 5 Posibilidad de ajustar las medidas propias del país, de kg/cm a lb/in (sólo con básculas dentro del espacio anglofono).



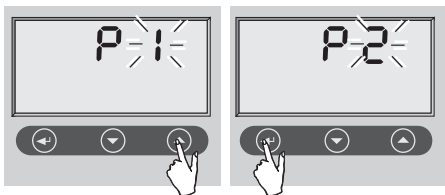
## Entrada de datos

① Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa

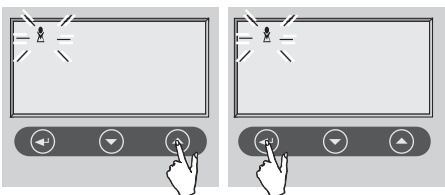
② Iniciar la entrada de datos (↔).



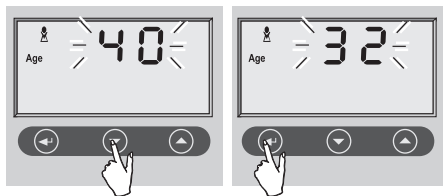
③ Espacio de almacenamiento (P1 ... P0)  
Elegir menos ▲ = plus) y confirmar (↔).



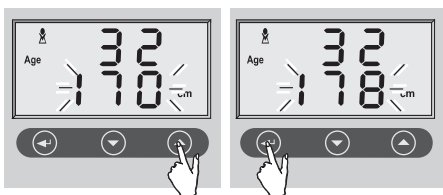
④ Elegir sexo (▼ = masculino o ▲ = femenino  
y confirmar (↔).



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



⑥ Ajustar el tamaño del cuerpo (▼ = menos,  
▲ = más) y confirmar (↔).



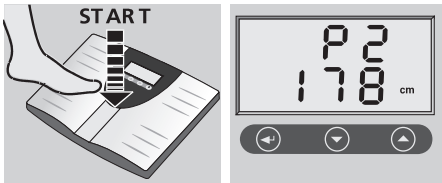
## Indicación

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

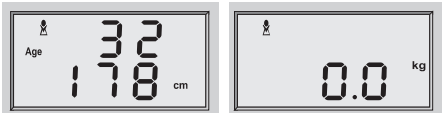
## Análisis corporal

**El análisis sólo es posible descalzo. Los datos personales deben ser introducidos con antelación (pág.29).**

- ① Elija su espacio de memoria tocando la plataforma ligeramente con el pie hasta que aparezca el espacio de memoria correcto en pantalla.



Para controlar aparecen: Espacio de memoria elegido, talla, sexo y edad.

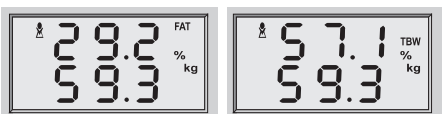


Súbbase al peso cuando aparezca 0.0

- ② Primero se visualiza el peso corporal. Después empieza el análisis de grasa y agua corporal. Quédese quieto esperando hasta el final del análisis. El progreso se reconoce a la indicación con segmentos en desplazamiento.



- ③ Luego se visualiza el porcentaje del componente de grasa corporal y el componente de agua corporal.



- ④ Al bajarse, el peso se desconecta automáticamente.

## Determinación del peso

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

## Factores que influyen en el resultado de la medición

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

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

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



- ▶ Tras un baño se puede mostrar una porción de grasa muy baja y una porción de agua muy alta.
- ▶ Tras una comida la muestra puede ser mayor.
- ▶ En las mujeres puede haber oscilaciones relacionadas con el periodo.

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

### Pueden surgir resultados diferentes o no posibles con:

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

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

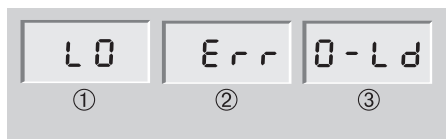
Hombres 					Mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal	Grasa corporal				Agua corporal
	poco	normal	mucho	muchísimo	normal	poco	normal	mucho	muchísimo	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5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

## Datos Técnicos

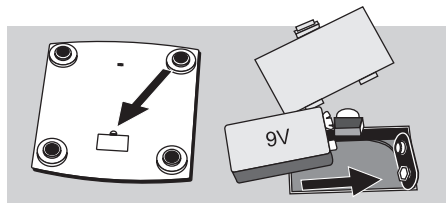
- ▶ Capacidad de carga x División =  
Máx 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Componente de agua corporal: 0,1%
- ▶ Tamaño corporal: 100-240 cm
- ▶ Edad: 10-80 años
- ▶ 10 memorias personales
- ▶ Visualización LCD de gran tamaño
- ▶ Consumo de batería: 1 x 9 V  
Batería incluidas en el volumen de entrega.

## Avisos

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



## Cambio de batería



## Garantía

SOEHNLE tiene garantía **por 3 años** desde la fecha de compra para eliminar gratuitamente los defectos causados por fallos de material o fabricación mediante reparación o cambio. Por favor, conserve bien el recibo de compra y el documento de la garantía. En caso contemplado por la garantía, por favor, devuelva el documento de la garantía y el recibo de compra a su vendedor.

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

Indicación: Con influencias electromagnéticas extremas, por ej al utilizar un aparato de radio en cercanía directa al aparato, se puede causar una influencia sobre el valor indicado.

Tras finalizar la influencia del factor parásito el producto puede volver a utilizarse de forma adecuada, y si es necesario se debe conectar de nuevo.

**Desecho de la batería:** Las baterías no son basura doméstica. Como usuario está Ud obligado legalmente a devolver las baterías usadas. Puede entregar sus baterías viejas en los lugares públicos de recolección de su comunidad o en el lugar donde se vendan baterías del tipo correspondiente.



Pb = contiene plomo

Cd = contiene cadmio

Hg = contiene mercurio

## Documento de garantía

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

Remitente \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Motivo de reclamación \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Com esta balança de análise corporal presta um importante contributo à sua saúde. Esta possui as seguintes funções:

- ▶ A balança de análise corporal determina através dos seus dados pessoais a sua **percentagem de gordura corporal e de água corporal, assim como, o seu peso.**
- ▶ A balança dispõe de 10 memórias pessoais

## Avisos importantes

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

A recomendação de programas de ginástica ou curas de emagrecimento, baseados nos resultados apurados, devem ser indicadas por um médico ou outras pessoas qualificadas. Não tente interpretar os dados por si mesmo.

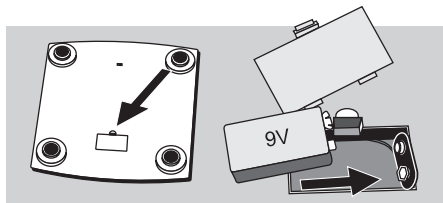
A SOEHNLE não se responsabiliza por danos ou perdas resultantes da utilização da Body Balance, nem de exigências por parte de terceiros.

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

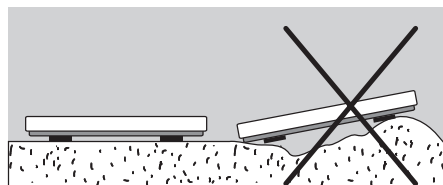


## Preparação

- ① Inserir pilha.



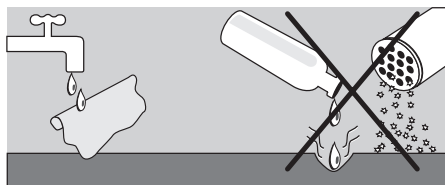
- ② Para todas as medições coloque a balança numa superfície firme e plana.



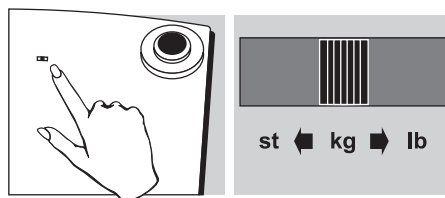
- ③ Cuidado! Perigo de queda quando molhado.



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

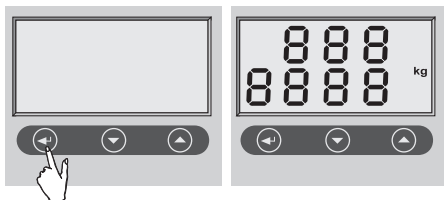


- ⑤ Possibilidade de alteração das unidades de medida de kg/cm para lb/in ou lbSt/in (apenas as balanças para o espaço anglófono).

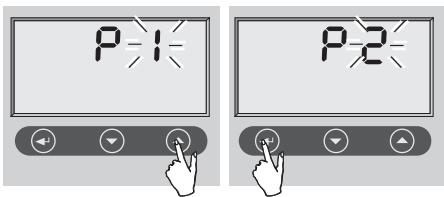


## Introdução de dados

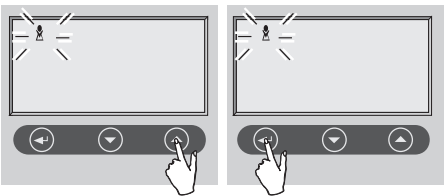
- ① Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.  
 ② Iniciar a introdução de dados (←).



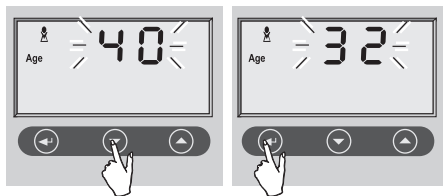
- ③ Local de gravação (P1 ... P0) seleccionar (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (←).



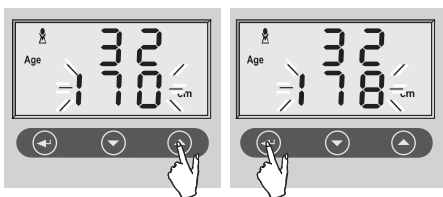
- ④ Seleccionar o sexo (▼ = masculino ou ▲ = feminino) e confirmar (←).



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



- ⑥ Introduzir a altura corporal (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (←).



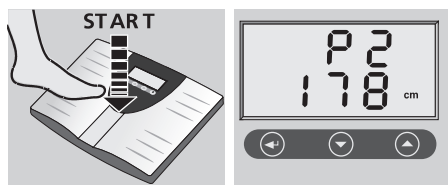
## Aviso

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

## Análise corporal

**A análise apenas é possível descalço. Os dados pessoais têm que ser introduzidos previamente (Pág.34).**

- ① Seleccionar a localização da memória: Para isso premir a plataforma com o pé até que a localização desejada é indicada no Display.

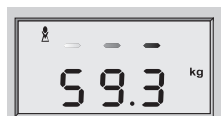


Para controlo são indicados: a localização de memória seleccionada, a altura, o sexo e a idade.

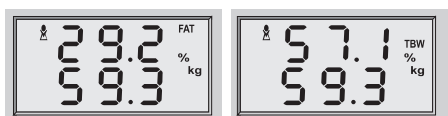


Quando a balança indicar 0.0 colocar-se sobre a balança.

- ② Primeiro é indicado o peso corporal. Depois inicia-se a análise da gordura corporal e da água corporal. Manter-se imóvel até ao fim da análise. O progresso pode ser observado através da indicação de segmentos contínuos.



- ③ Depois é indicada a percentagem de gordura corporal e de água corporal em %.



- ④ Após sair da balança esta desliga-se automaticamente.

## Determinação do peso

- ① Inicie a balança com o pé pisando apenas a zona destinada na balança.
- ② Aguarde alguns momentos até surgir **0.0** no indicador.
- ③ Coloque-se sobre a balança e mantenha-se quieto até o símbolo do peso ser indicado ao lado do indicador.
- ④ Indicação do peso corporal.
- ⑤ Após sair da balança esta desliga-se automaticamente.

## 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
- ▶ Desportistas que praticam mais de 10 horas de treino intensivo por semana, e que possuem uma pulsação em repouso inferior a 60/min
- ▶ Desportistas de alta competição e Body Builders.
- ▶ Adolescentes com menos de 17 anos.

## Os especialistas de saúde recomendam as seguintes percentagens

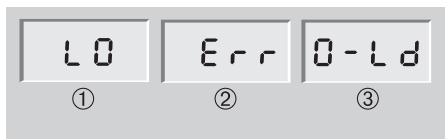
Homens 						Mulheres 				
Idade	Gordura corporal				Água corporal	Gordura corporal				Água corporal
	baixo	normal	elevado	muito elevado	normal	baixo	normal	elevado	muito elevado	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30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

## Dados Técnicos

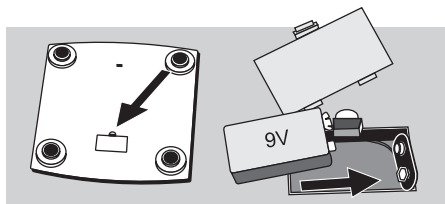
- ▶ Capacidade x Divisão = Max. 150 kg x 100 g
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de gordura corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de água corporal: 0,1%
- ▶ Altura: 100-240 cm
- ▶ Idade: 10-80 anos
- ▶ Memória personalizada para 10 pessoas
- ▶ Indicador LCD grande
- ▶ Pilha: 1 x 9 V  
Pilha incluídas.

## Avisos

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



## Troca de pilha



## Garantia

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

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

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

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

**Eliminação das pilhas:** Não deitar as pilhas no lixo doméstico. Como consumidor tem o dever de devolver as pilhas usadas. Pode depositar as suas pilhas gastas em pontos de recolha públicos ou entregar nos locais de venda das mesmas.



Pb = contém chumbo

Cd = contém Cádmio

Hg = contém mercúrio

## Talão da garantia

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

Remetente \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Motivo da reclamação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

- ▶ Kroppsanalysvågen räknar med hjälp av dina personliga data ut **andelen fett och vatten i din kropp liksom din vikt**.
- ▶ Vågen har 10 minnesfiler för 10 personer

## Viktiga upplysningar

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

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

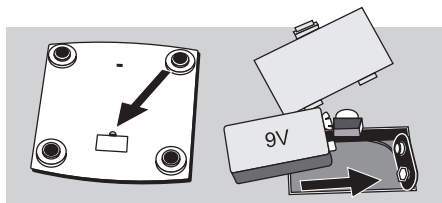
SOEHNLE ansvarar inte för skador eller förluster som orsakas av Body Balance Adria eller för fordringar från tredje man.

- ▶ Denna produkt är endast avsedd för personligt bruk i hemmet. Den är inte konstruerad för professionell användning på sjukhus eller vårdinrättningar.
- ▶ **Ej lämplig för personer med elektroniska implantat (Pace-maker etc).**

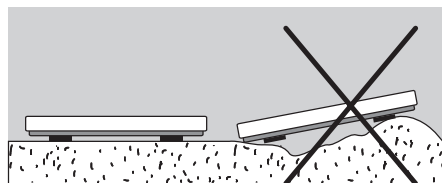


## Förberedelse

- ① Sätt i batterierna.



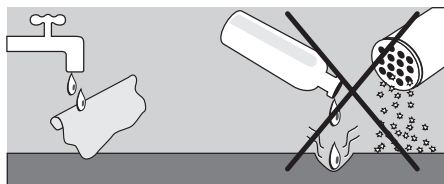
- ② Vid alla mätningar ska vågen stå på jämnt och fast underlag.



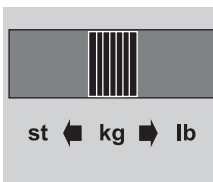
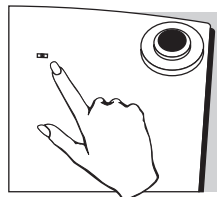
- ③ Varning! Risk att halka.



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

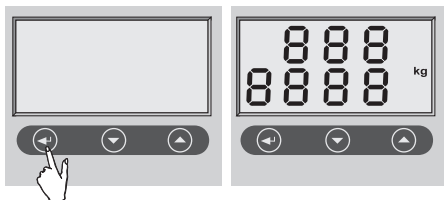


- ⑤ Kan ställas om till andra viktenheter. Från kg/cm till lb/in eller St/in (Endast vågar avsedda för engelskspråkiga länder).

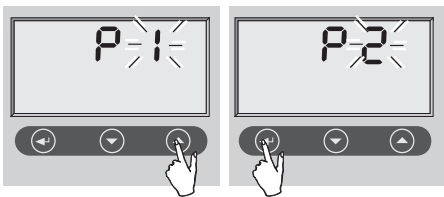


## Inskrivning av data

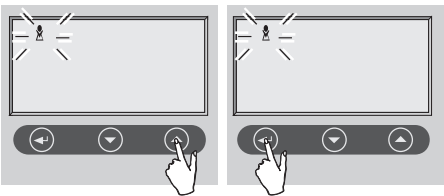
- ① Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.
- ② Börja knappa in data (←).



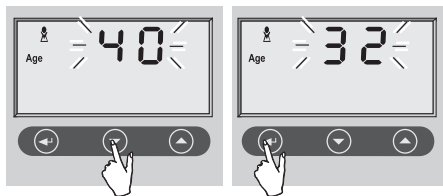
- ③ Välj minne (P1 ... P0) (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (←).



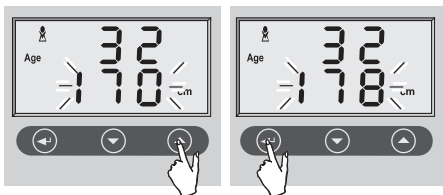
- ④ Välj kön (▼ = man eller ▲ = kvinna) och bekräfta (←).



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



- ⑥ Ställ in kroppslängd (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (←).



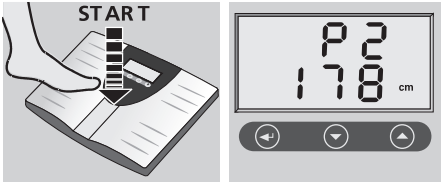
## Observera:

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

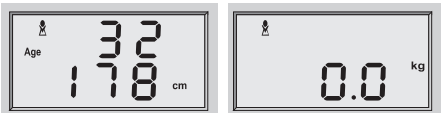
## Kroppsanalys

**Analysen kan bara utföras barfota.  
Personliga data måste först ha skrivits in  
(Sid. 39).**

- 1 Välj minnesfil genom att trycka med foten på plattformen tills önskad minnesfil visas på displayen.



För kontroll visas: Vald minnesfil, kroppslängd, kön och ålder.

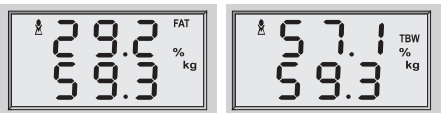


Stig upp på vågen när displayen visar 0.0.

- 2 Först visas kroppsvikten. Sedan startar analysen av kroppsfett/vatten. Stå stilla tills analysen är klar. En symbol på displayen visar att analysen pågår.



- 3 Därefter visas andelen fett i kroppen i procent liksom andelen vatten i kroppen.



- 4 När man stiger av vågen stänger den av sig automatiskt.

## Vägning

- 1 Starta alltid vågen med foten helt enkelt genom att trycka på vågens trampyta.
- 2 Vänta i några sekunder tills displayen visar **0.0**.
- 3 Gå upp på vågen och stå stilla tills viktsymbolen kommer upp bredvid meddelandet.
- 4 Visning av kroppsvikten.
- 5 När man går av vågen, stänger den av sig automatiskt.



## Faktorer som påverkar mätresultatet

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

För att få ett så exakt och upprepningsbart analysresultat som möjligt, bör man se till att mätningen genomförs under liknande förutsättningar varje gång. Endast så kan man se förändringar som sker över en längre tid.



### Dessutom kan även andra faktorer påverka vattenhushållningen:

- ▶ Efter ett bad kan det visas för låg fettandel och för hög vattenandel.
- ▶ Efter en måltid kan den visa för höga värden.
- ▶ Hos kvinnor uppträder variationer som beror på menscykeln.
- ▶ Vid vätskeförlust som beror på sjukdom eller kroppsansträngning (idrott) till exempel efter ett träningspass bör man vänta 6 till 8 timmar innan nästa mätning genomförs.

### Avvikande eller osannolika mätresultat kan uppträda hos:

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

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

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

## Tekniska uppgifter:

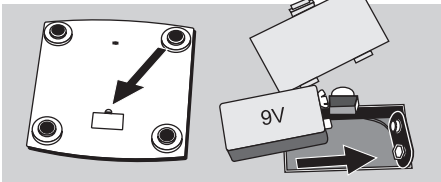
- ▶ Maxbelastning x mätnoggrannhet =  
Max 150 kg x 100 g
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsfettandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsvattenandel: 0,1%
- ▶ Kroppslängd: 100-240 cm
- ▶ Ålder: 10-80år
- ▶ 10 personspecifika minnen
- ▶ Stor LCD-display
- ▶ Batteribehov: 1 x 9 V  
Batterier ingår i leveransen.

## Meddelanden

- ① Batterierna slut.
  - ② Överbastning: Från 150 kg.
  - ③ Osannolikt mätresultat – kontrollera din personliga programmering.
  - ④ Dålig fotkontakt:
- + Rengör vågen eller fötterna.
- Du kan ha för torr hud.**
- ⑤ Vid **för torr hud**, – fukta fötterna eller utför mätningen efter bad eller dusch.



## Batteribyte



## Garanti

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

### Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje89/336/EWG.

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

**Avfallshantering av batteriet:** Batterier får inte slängas i hushållssoporna. Du är såsom konsument enligt lag skyldig att lämna in förbrukade batterier till återvinning. Batterier kan lämnas vid återvinningsstationer på alla bostadsorter eller där batterier av respektive typ säljs



Pb = innehåller bly

Cd = innehåller kadmium

Hg = innehåller kvicksilver

## Garantisedel

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

Avsändare \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Orsak till reklamationen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Med denne elektroniske analysevægt yder du et afgørende bidrag til din sundhed. Vægten har følgende funktioner:

- ▶ Den elektroniske analysevægt beregner din **fedt- og vandprocent samt vægt på grundlag af dine personlige data.**
- ▶ Vægten har hukommelse til 10 personer

## Vigtige anvisninger

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

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

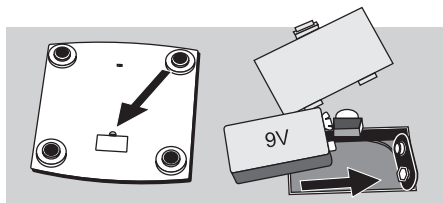
SOEHNLE fraskriver sig ethvert ansvar for skader eller andre tab, som måtte følge af brugen af Body Balance – dette gælder også krav fra tredjepart.

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

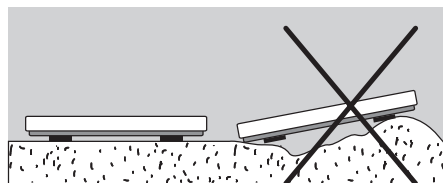


## Klargøring

- ① Sæt batterierne i.



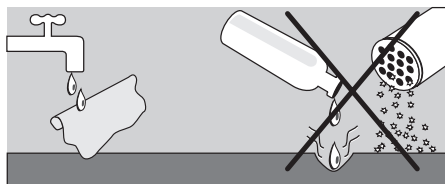
- ② Vægten skal stå plant og på et fast underlag under målingen.



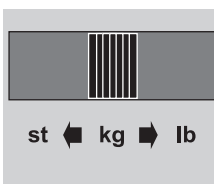
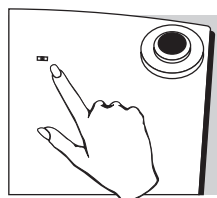
- ③ Giv agt! Fare for at glide på våd overflade.



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

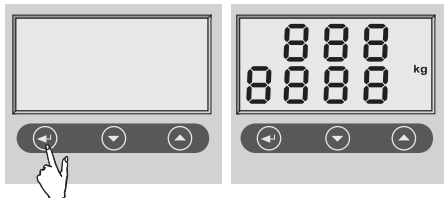


- ⑤ Mulighed for omstilling fra kg/cm til lb/in eller st/in, alt efter forholdene i det enkelte land (gælder kun vægte i engelsksprogede lande).

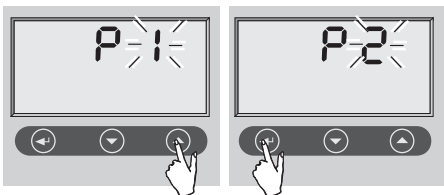


## Indlæsning af data

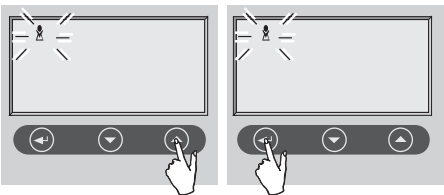
- ① Stil vægten på et bord for at indstille den.
- ② Start indlæsning af data (←→).



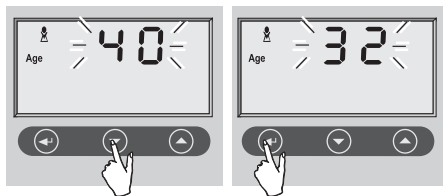
- ③ Vælg (P1 ... P0) lageradresse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (←→).



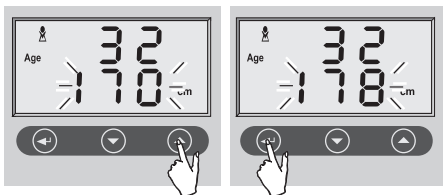
- ④ Vælg køn (▼ = mand eller ▲ = kvinde) og bekræft (←→).



- ⑤ Indstil alder (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (←→).



- ⑥ Indstil kropstørrelse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (←→).



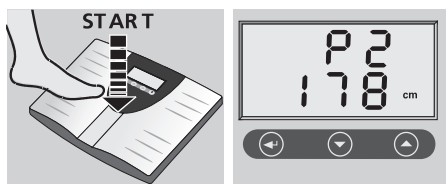
## Bemærk

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

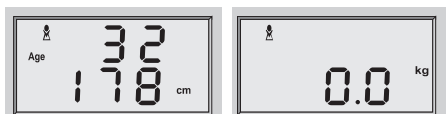
## Kropsanalyse

**Analysen skal foretages barfodet. Personlige data skal være indlæst (s. 44).**

- 1 Vælg lageradresse: Tryk på platformen med foden, indtil den ønskede lageradresse vises på displayet.



Som kontrol vises: Den valgte lageradresse, kropshøjde, køn og alder.

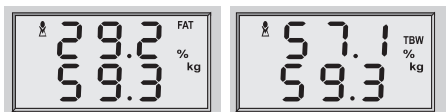


Ved visning 0.0: Træd op på vægten.

- 2 Først vises kropsvægten. Herefter starter kropsfedt/vandanalysen. Bliv stående stille, indtil analysen er fuldført. Procesforløbet kan følges på en segmentvisning.



- 3 Bagefter vises andelen af kropsfedt i procent samt andelen af kropsvand.



- 4 Vægten slukker automatisk, når du træder ned.

## Måling af kropsvægt

- 1 Tænd for vægten med foden ved at trykke på vægtens trædeflade.
- 2 Vent nogle sekunder, indtil displayet viser **0.0**.
- 3 Træd op på vægten, og bliv stående stille, indtil vægtsymbolet fremkommer ved siden af visningen på displayet.
- 4 Visning af kropsvægt.
- 5 Vægten slukker automatisk, når du træder ned fra den igen.

## Faktorer, som påvirker måleresultatet

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

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

### Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:



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

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

### Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

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

## Sundhedseksperter anbefaler følgende andele i %:

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

## Tekniske data

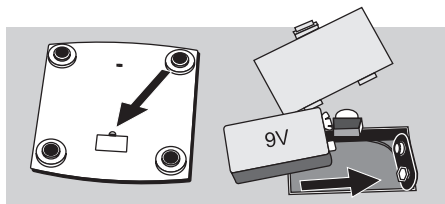
- ▶ Bæreevne x deling = max 150 kg x 100 g
- ▶ Displayopløsning: Fedtprocent: 0,1%
- ▶ Displayopløsning: Vandprocent: 0,1%
- ▶ Kropsstørrelse: 100-240 cm
- ▶ Alder: 10-80 år
- ▶ Lageradresser til 10 personer
- ▶ Stort LCD-display
- ▶ Påkrævede batterier: 1 x 9 V  
Batterier er indbefattet.

## Meddelelser

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



## Skift af batteri



## Garanti

SOEHNLE garanterer for en periode på **3 år** fra købsdatoen at regne, at mangler, som skyldes materiale- eller fabriktionsfejl, afhjælpes gratis, enten ved reparation eller i form af ombytning. Købskvittering og garantioplysninger skal opbevares et sikkert sted. I tilfælde af, at der støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv garantioplysninger og købskvittering.

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

Bemærk: Ekstreme elektromagnetiske forhold, f.eks. som følge af et radioapparat lige ved siden af vægten, kan påvirke den viste værdi.

Når problemet med den elektromagnetiske påvirkning er afhjulpet, kan produktet anvendes igen, evt. skal vægten tændes.

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



Pb = indeholder bly

Cd = indeholder cadmium

Hg = indeholder kviksølv

## Oplysninger om garanti

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

Afsender \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reklamations- grund \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tällä kehonanalyysivaalla huolehdit itse ratkaisevasti terveydestäsi. Vaa'assa ovat seuraavat toiminnot:

- ▶ Kehonanalyysivaaka selvittää henkilökohtaisten tietojesi perusteella **kehon rasva- ja kehon nestepitoisuuden sekä painosi**.
- ▶ Vaa'assa on 10 henkilömuistia

## Tärkeitä ohjeet

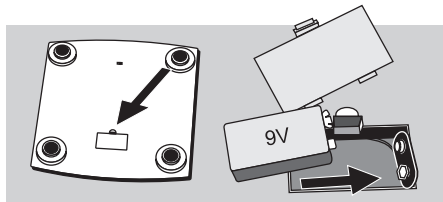
Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon tai lisäämisestä alipaino vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvottelun yhteydessä. Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suositukset liikuntaohjelmista tai laihdutusohjelmista mitattujen arvojen perusteella. Älä yritä itse soveltaa tietoja itseesi. SOEHNLE ei ota vastuuta vahingoista tai häviöistä, jotka aiheutuvat Body Balance -vaa'an käytöstä, eikä kolmansien henkilöiden vaatimuksista.

- ▶ Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien kotikäyttöön. Tuotetta ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.
- ▶ **Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteita (sydämen tahdistin tms.)**

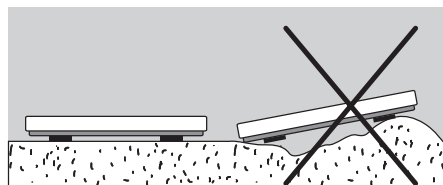


## Valmistelu

- 1 Paristojen asettaminen paikoilleen.



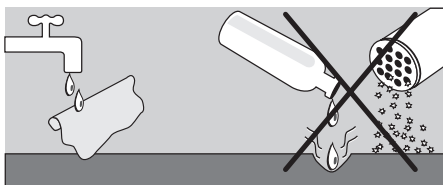
- 2 Aseta vaaka kaikkia mittauksia varten tasaiselle ja kiinteälle alustalle.



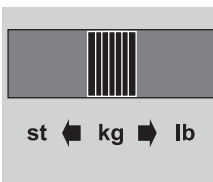
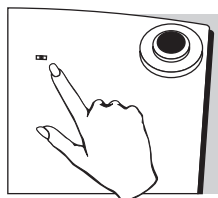
- 3 Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.



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



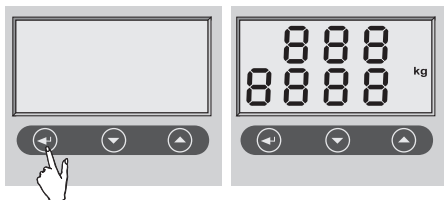
- 5 Mahdollisuus muuttaa maan kohtaisten arvojen mukaan yksiköt kg/cm yksiköiksi lb/in tai St/in (vain englanninkielisillä alueilla käytettäviä vaakoja varten).



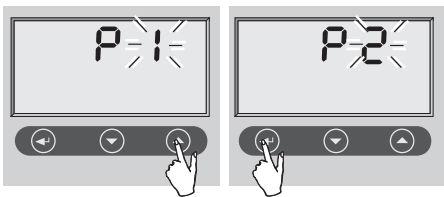


## Tietosyöttö

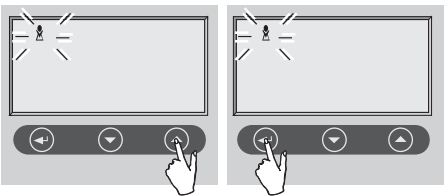
- ① Aseta vaaka säätämistä varten pöydälle.  
 ② Käynnistä tietosyöttö (←).



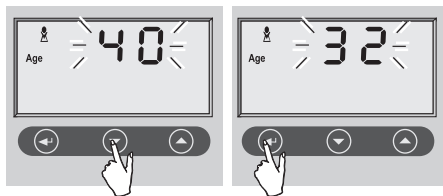
- ③ Valitse muistipaikka (P1 ... P0)  
 (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←).



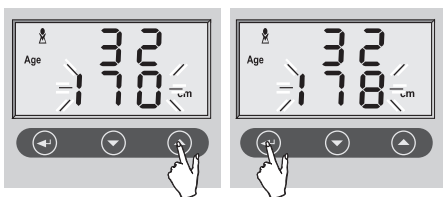
- ④ Valitse sukupuoli (▼ = mies tai  
 ▲ = nainen) ja vahvista (←).



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



- ⑥ Valitse kehonkoko (▼ = miinus, ▲ = plus) ja  
 vahvista (←).



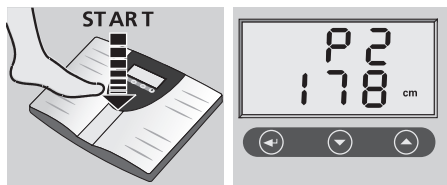
## Ohje

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

## Kehonanalyysi

**Analyyssi mahdollinen vain paljain jaloin.  
Henkilökohtaisten tietojen on oltava syötetyt  
sitä ennen (s. 49).**

- ① Muistipaikan valinta: Paina jalalla niin kauan astumistasoa kunnes haluttu muistipaikka näytetään näytössä.



Tarkistamista varten ilmestyy: valittu muistipaikka, kehonkoko, sukupuoli ja ikä.

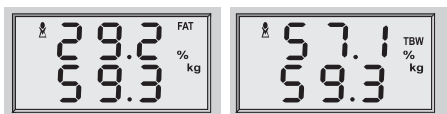


Astu vaa'alle, kun näytössä on 0.0.

- ② Ensin näytetään kehonpaino. Sen jälkeen käynnistyy kehonrasva-/kehonnesteanalyysi. Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti. Eteneminen tunnistetaan juoksevalta segmenttinäytöltä.



- ③ Sen jälkeen näytetään kehon rasvapitoisuus prosentteina ja kehon nestepitoisuus.



- ④ Kun astut vaa'alta pois, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

## Painon mittaus

- ① Käynnistä vaaka yksinkertaisesti painamalla jalalla vaa'an tasoa.
- ② Odota muutama sekunti kunnes näyttöön ilmestyy arvo **0.0**.
- ③ Nouse vaa'alle ja seiso rauhallisesti kunnes näytön viereen ilmestyy painosymboli
- ④ Kehonpainon näyttö.
- ⑤ Kun astut vaa'alta pois, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

## Tekijät, jotka vaikuttavat mittaustulokseen

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

Jotta saadaan mahdollisimman tarkka ja toistettava analyysituloks, on huolehdittava tasaisesti pysyvistä mittausedellytyksistä, sillä vain tällä tavalla voit tarkkailla muutoksia tarkasti pidemmällä ajanjaksolla.

### Lisäksi muut tekijät voivat vaikuttaa nestetalouteen.



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

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

### Poikkeavia tai selittämättömiä tuloksia voi esiintyä:

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

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

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

## Tekniset tiedot

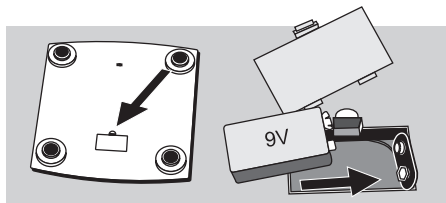
- ▶ Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon rasvapitoisuus: 0,1%
- ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1%
- ▶ Kehonkoko: 100-240 cm
- ▶ Ikä: 10-80 vuotta
- ▶ 10 henkilökohtaista muistipaikkaa
- ▶ Suuri LCD -näyttö
- ▶ Paristot: 1 x 9 V  
Paristot kuuluvat toimitukseen.

## Ilmoitukset

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



## Pariston vaihto



## Takuu

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

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

Ohje: Äärimmäisten sähkömagneettisten olosuhteiden vallitessa, esim. käytettäessä radiolähetintä laitteen välittömässä läheisyydessä, näyttöarvo saattaa muuttua.

Häiriön päättyessä tuote on jälleen käytettävissä tarkoituksenmukaisesti, tarvittaessa tuote on kytkettävä uudelleen päälle.

**Pariston hävittäminen:** Paristot eivät kuulu kotitalousjätteeseen. Kuluttajana olet velvoitettu toimittamaan käytetyt paristot lainsäädännön mukaan asianomaiseen keräyspaikkaan. Voit toimittaa vanhat paristot paikkakuntasi julkisille keräyspaikoille tai kaikkialle, missä kyseisiä paristoja myydään.



Pb = sisältää lyijyä

Cd = sisältää kadmiumia

Hg = sisältää elohopeaa

## Takuutodistus

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähetettäjä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reklamaation syy \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ezzel a testelemző mérleggel döntően hozzájárul egészsége megőrzéséhez. A mérleg a következő funkciókkal rendelkezik:

- ▶ A testelemző mérleg az Ön személyi adatai alapján **meghatározza a test zsír- és víztartalmát, valamint a testsúlyát.**
- ▶ A mérleg több, mint 10 személyes adat-memóriával rendelkezik.

## Fontos figyelmeztetések

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

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

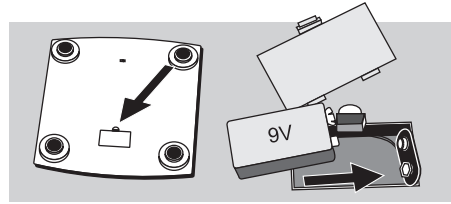
A SOEHNLE nem vállal felelősséget sem az olyan károkért és veszteségekért, amelyeket a testmérleg okoz, sem harmadik személy követelése miatt.

- ▶ Ez a termék csak otthoni használatra alkalmas. A berendezés nem alkalmas kórházakban vagy orvosi intézményekben való állandó használatra.
- ▶ **Nem alkalmazható olyan személyeknél, akik elektronikus implantátumokkal (például szívritmusszabályozóval stb.) rendelkeznek.**

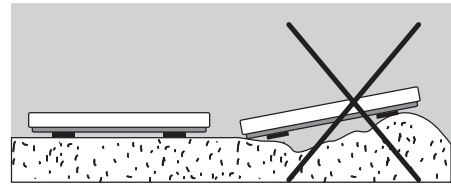


## Előkészítés

- 1 Tegye be az elemeket



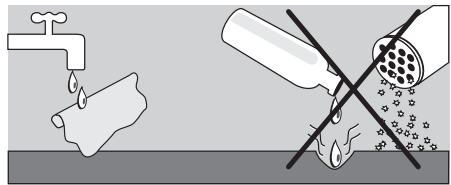
- 2 A mérés megkezdése előtt a mérleget állítsa sima és szilárd felületre.



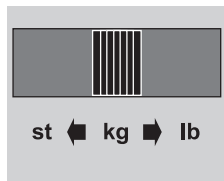
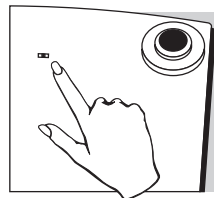
- 3 Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély!



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

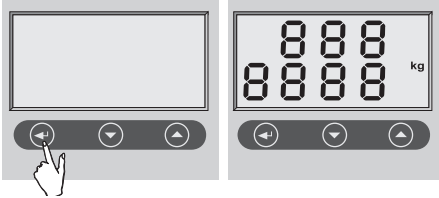


- 5 Országspecifikus átállítási lehetőség kg/cm-ről lb/in vagy st/in mértékegységre (csak angol nyelvterületre készült mérlegeknél).

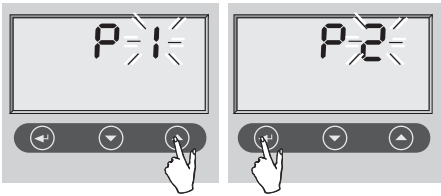


## Adatbevitel

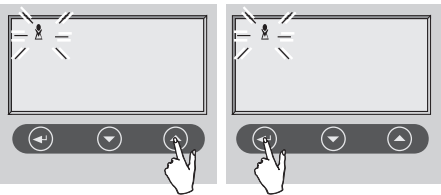
- ① Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
- ② Adatbevitel megkezdése (←).



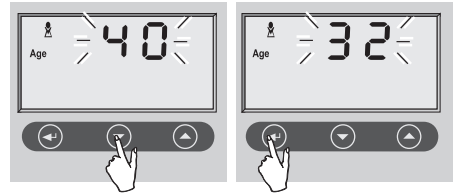
- ③ Memóriahely (P1 ... P0) kiválasztása (▼ = visszaléptetés, ▲ = előreléptetés) és megerősítése (↵).



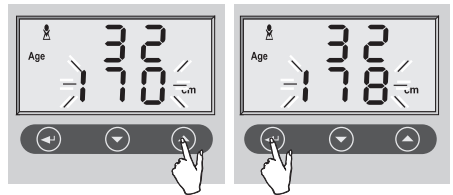
- ④ Nem kiválasztása (▼ = férfi vagy ▲ = nő) és megerősítése (↵).



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



- ⑥ KTestmagasság beállítása (▼ = csökkentés, ▲ = növelés) és megerősítése (↵).



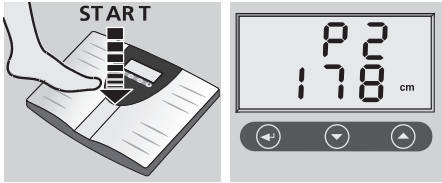
## Figyelmeztetés

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

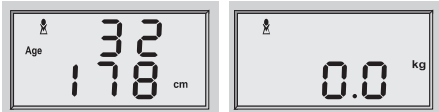
## Testelemzés

**Az elemzést mezítláb kell végezni. A személyes adatokat előzőleg be kell táplálni (54. oldal).**

- ① A memória kiválasztása: Ehhez nyomja lábával a mérleg felületét, amíg a kívánt memória meg nem jelenik a kijelzőn.



Ellenőrzés céljából megjelennek a következő adatok: A kiválasztott memória, a testmagasság, a nem és az életkor.

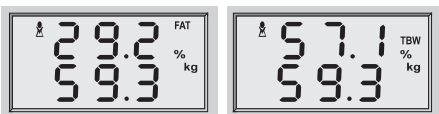


Lépjen a mérlegre, amint megjelenik a 0,0.

- ② A kijelző először a testsúlyt mutatja. Ezután kezdődik a test zsír- és víztartalmának elemzése. Álljon nyugodtan az elemzés végéig. Az elemzés előrehaladását folyamatosan mozgó folyamatjelző mutatja.



- ③ Ezután a kijelzőn százalékban megjelenik a test zsír- és víztartalma.



- ④ Ha lelép a mérlegről, az automatikusan kikapcsolódik.

## A súly meghatározása

- ① Indítsa el a mérleget a lábával, egyszerűen megnyomva annak állófelületét.
- ② Várjon pár másodpercig, amíg **0.0** nem látható a kijelzőn.
- ③ Lépjen rá a mérlegre és maradjon nyugodtan állva, amíg a súlysymbólum meg nem jelenik a kijelző mellett.
- ④ A testsúly kijelzése.
- ⑤ Amint lelép a mérlegről, az automatikusan kikapcsolódik.

## A mérési eredményeket befolyásoló tényezők

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

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

### Ezen felül a vízháztartást a következő tényezők befolyásolhatják:



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

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

### Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

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

## Egészségkutatók által ajánlott testzsír-százalékértékek

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

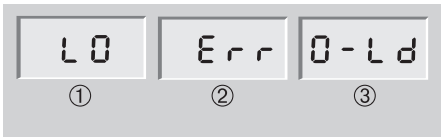


## Technikai adatok

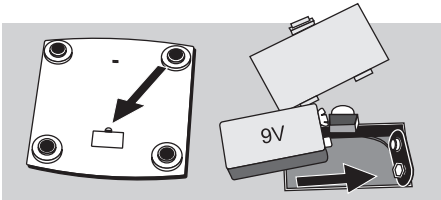
- ▶ Teherbírás x Egység = Max. 150 kg x 100 g
- ▶ A kijelző felbontása: A test zsírtartalma: 0,1%
- ▶ A kijelző felbontása: A test víztartalma: 0,1%
- ▶ Testmagasság: 100-240 cm
- ▶ Életkor: 10-80 év
- ▶ Memória hely 10 személy adatai számára
- ▶ Nagy LCD kijelző
- ▶ Szükséges elemek: 9 V  
Az elemeket a csomag tartalmazza.

## Jelzések

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



## Elemcsere



## Garancia

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

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

Figyelmeztetés: Rendkívüli elektromágneses hatásnak kitett helyen, például rádiókészülék közvetlen közelében a mutatott értékek a valóságtól eltérőek lehetnek.

A zavaró körülmények megszüntetése után a berendezés újra megfelelően használható, adott esetben ismét be kell kapcsolni.

**Az elem eltávolítása:** Ne tegye az elemet a háztartási hulladék közé. A fogyasztót törvény kötelezi a használt elemek visszaszolgáltatására. A használt elemeket a legközelebbi nyilvános gyűjtőhelyen vagy az ilyen elemek forgalmazásával foglalkozó üzletekben kell leadni.



Pb = ólomtartalmú

Cd = Kadmiumtartalmú

Hg = Higanytartalmú

## Garanciaszelvény

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

Feladó \_\_\_\_\_

A reklamáció oka \_\_\_\_\_



Za pomocą wagi do analizy ciała można uzyskać istotny wkład do Państwa zdrowia. Waga ma następujące funkcje:

- ▶ Waga do analizy ciała ustala na podstawie Państwa danych **udział tłuszczu i wody w ciele oraz wagę ciała**.
- ▶ Waga jest wyposażona w pamięć dla 10 osób

## Ważne wskazówki

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

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

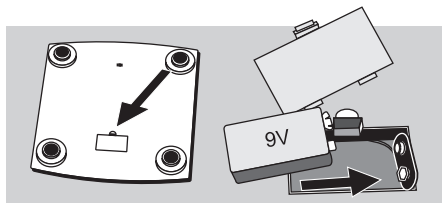
SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane przez Body Balance, ani za rozszczenia osób trzecich.

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

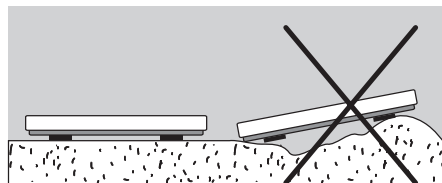


## Przygotowanie

- 1 Załóż baterie,



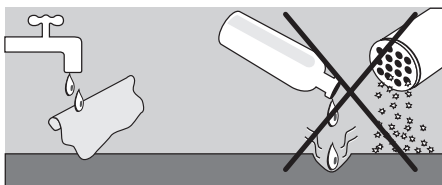
- 2 Do wszystkich pomiarów wagę ustawiać na równym i twardym podłożu.



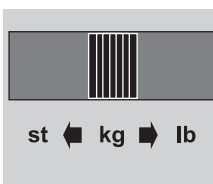
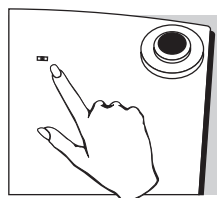
- 3 Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się przy mokrej powierzchni.



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

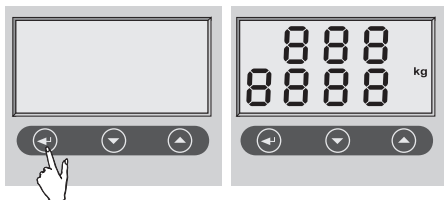


- 5 Możliwość specyficznego dla danego kraju przestawienia z kg/cm na lb/in lub st/in (tylko w przypadku wag przeznaczonych dla obszaru anglojęzycznego).

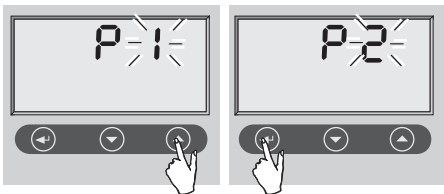


## Wprowadzanie danych

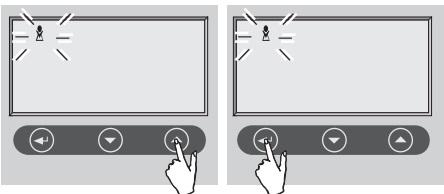
- ① Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.  
 ② Rozpoczęcie wprowadzania danych (←).



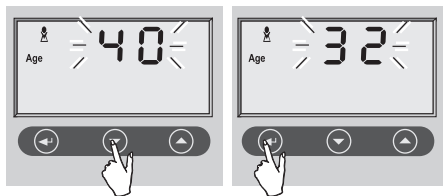
- ③ Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P0) (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).



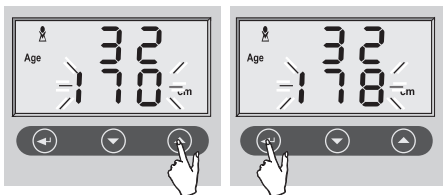
- ④ Wybrać płeć (▼ = mężczyzna lub ▲ = kobieta) i potwierdzić (←).



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



- ⑥ Ustawić wzrost (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).



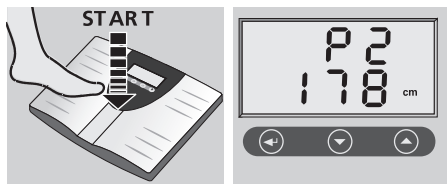
## Wskazówka

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

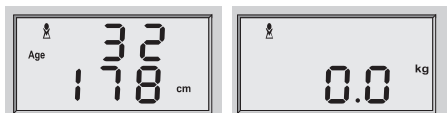
## Analiza ciała

**Przeprowadzenie analizy jest możliwe po wejściu na wagę bez obuwia. Upřednio należy wprowadzić swoje dane (str.59).**

- 1 Wybór pamięci: należy naciskać stopą platformę do momentu ukazania się na wyświetlaczu pamięci, wielkość ciała, płeć oraz wiek.

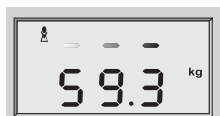


Wskazanie kontrolne obejmuje: wybraną pamięć, wielkość ciała, płeć oraz wiek.

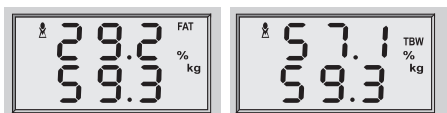


Przy wskazaniu 0.0 należy wejść na wagę.

- 2 Pierwsze wskazanie dotyczy ciężaru ciała. Następnie rozpoczyna się analiza zawartości tłuszczu i wody. Należy przy tym spokojnie odczekać do momentu zakończenia analizy, której postęp jest wskazywany na wskaźniku segmentowym.



- 3 Następne wskazanie dotyczy procentowego udziału tłuszczu i wody w ciele.



- 4 Waga wyłącza się automatycznie po zejściu z niej.

## Ustalanie wagi

- 1 Włączyć wagę stopą przez lekkie naciśnięcie na płytę wagi.
- 2 Odczekać kilka sekund, aż na wyświetlaczu pojawi się **0.0**.
- 3 Wejść na wagę i stanąć nieruchomo, aż obok wskazania pojawi się symbol odważnika.
- 4 Wskazanie wagi ciała.
- 5 Po zejściu z wagi wyłącza się ona automatycznie.

## Czynniki wpływające na wynik pomiaru

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

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

### W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:



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

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

### Rozbieżne lub niezrozumiałe wyniki mogą pojawiać się u:

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

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

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

## Dane techniczne

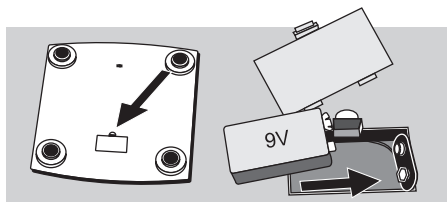
- ▶ Nośność x podział = max. 150 kg x 100 g
- ▶ Dokładność wskazania: Zawartość tłuszczu ustrojowego: 0,1%
- ▶ Dokładność wskazania: Zawartość wody w organizmie: 0,1%
- ▶ Wzrost: 100-240 cm
- ▶ Wiek: 10-80 lat
- ▶ 10 pozycje pamięci danych osobistych
- ▶ Wielkość wyświetlacza LCD
- ▶ Wymagane baterie: 1 x 9 V  
Baterie są dołączone do urządzenia.

## Komunikaty

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



## Wymiana baterii



## Gwarancja

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

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

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

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

**Utylizacja baterii:** Baterii nie wyrzucać do śmieci wraz z odpadkami z gospodarstwa domowego. Jako użytkownik jesteście Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można zwrócić w publicznych gminnych punktach zbierania oraz we wszystkich placówkach sprzedających baterie danego rodzaju.



Pb = z zawartością ołowiu

Cd = z zawartością kadmu

Hg = z zawartością rtęci

## Karta gwarancyjna

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

Nadawca \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Powód reklamacji \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



S touto váhou analyzující tělesné vlastnosti získáváte rozhodující přínos pro své zdraví. Má následující funkce:

- ▶ Váha analyzující tělesné vlastnosti zjišťuje na Vašich základě osobních údajů **podíl tělesného tuku a podíl vody v těle a také Vaši hmotnost.**
- ▶ Váha disponuje pamětí na deset osob

## Důležitý tip

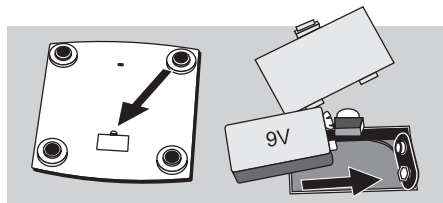
Jestli se jedná o snížení nadváhy nebo zvýšení podvážy, doporučuje se konzultace s lékařem. Každé léčení a dietu, prosíme, konzultujte s lékařem. Na základě zjištěných hodnot by vám lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba měli dát doporučení pro cvičební program nebo odtučňovací kúru. Nezkoušejte aplikovat zjištěné údaje sami na sobě. SOEHNLE nezodpovídá za škody nebo ztráty v důsledku používání osobní váhy ani na základě požadavků třetích osob.

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

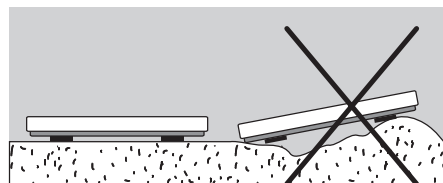


## Příprava

- ① Vložte baterie.



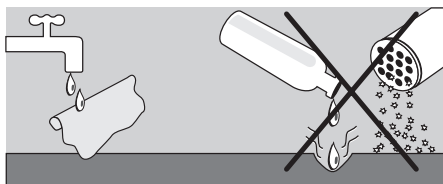
- ② Váhu položit na rovný a pevný podklad pro všechna měření.



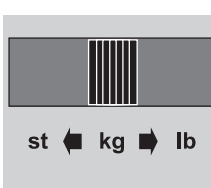
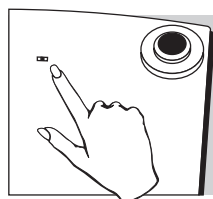
- ③ Pozor! Nebezpečí posmyknutí na mokřém povrchu.



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

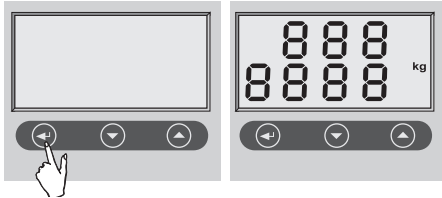


- ⑤ Možnost konverze fyzikálních jednotek podle krajiny z kg/cm na lb/in nebo st/in (jenom pro váhy v anglicky mluvících oblastech).

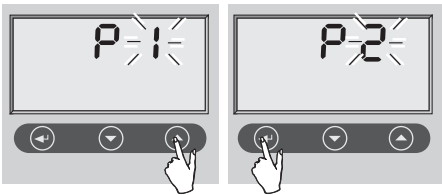


## Vkládání dat

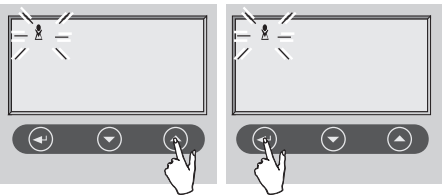
- Pro nastavení si váhu položte na stůl.
- Začítí vkládání dat (←).



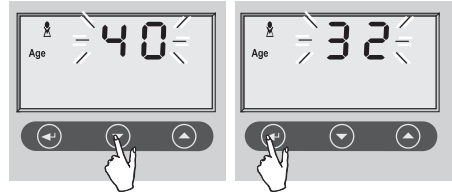
- Paměť (P1 ... P4) zvolit (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (←).



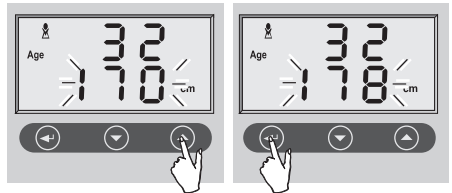
- Navolení pohlaví (▼ = mužské nebo ▲ = ženské) a potvrdit (←).



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



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



## Tip

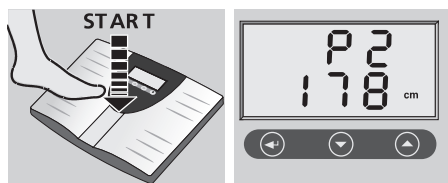
Váha má úsporní energetický režim. Automaticky se vypíná po přibl. 1 minutě bez doteku ovládacích prvků.



## Analýza tělesných vlastností

**Analýzu lze provádět jedině naboso. Před provedením analýzy musí být zadány osobní údaje (str.64).**

- 1 Výběr paměťového místa: Na desku váhy tisknout nohou tak dlouho, až se na displeji zobrazí požadované paměťové místo.



Ke kontrole se zobrazí: vybrané paměťové místo, tělesná výška, pohlaví a věk.

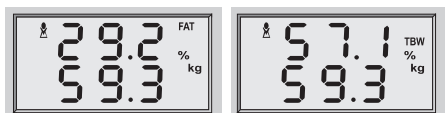


Na váhu vstupte, jakmile se zobrazí hodnota 0.0.

- 2 Nejdříve se zobrazí tělesná hmotnost. Poté se spustí analýza podílu tělesného tuku / vody. Až do konce analýzy zůstaňte laskavě klidně stát. Postupující analýza je patrná na běžícím zobrazení segmentu.



- 3 Poté se zobrazí podíl tělesného tuku v procentech a podíl tělesné vody.



- 4 Po opuštění váhy se váha automaticky vypne.

## Zjištění hmotnosti

- 1 Váhu spustíte nohou jednoduše tak, že stisknete nášlapnou plochu.
- 2 Počkejte několik sekund, až se na displeji zobrazí hodnota **0.0**.
- 3 Vstupte na váhu a zůstaňte klidně stát, až se vedle číselného ukazatele zobrazí symbol hmotnosti.
- 4 Zobrazení tělesné hmotnosti.
- 5 Po opuštění váhy se váha automaticky vypne.

## Faktory, které ovlivňují výsledky měření

Analýza je založena na měření elektrického odporu těla. Stravovací a pitní zvyklosti během dne a individuální životní styl ovlivňují vodní režim. Toto je zjevné v kolísání naměřených hodnot.

Aby bylo možné získat co nepřesnější a opakovatelné výsledky analýzy, pečujte o neměnné podmínky měření, protože jenom vy můžete přesně sledovat změny během delší doby.

### Kromě toho ještě jiné faktory mohou ovlivňovat vodní režim:



- ▶ Po koupeli může být indikováno příliš málo podílu tělesného tuku a vysoký podíl vody.
- ▶ Po jídle může být zjištěná vyšší hodnota.
- ▶ Během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání.

- ▶ Při ztrátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze (sportování). Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalším měřením 6 až 8 hodin.

### Odlíšné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:

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

## Zdravotní odborníci doporučují následující podíly tělesného tuku a vody v %

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

## Technické údaje

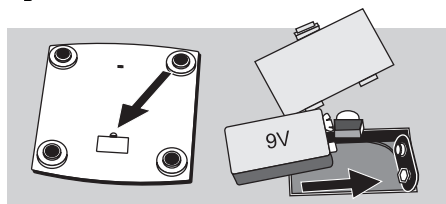
- ▶ Nosnost x přesnost = Max 150 kg x 100 g
  - ▶ Přesnost měření: Podíl tělesného tuku: 0,1%
  - ▶ Výška těla: 100-240 cm
  - ▶ Věk: 10-80 let
  - ▶ 10 osobní paměťová místa
  - ▶ Velký LCD displej
  - ▶ Baterie: 1 x 9 V
- Baterie jsou součástí dodávky.

## Hlášení

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



## Výměna baterií



## Garance

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

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

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

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

**Likvidace baterií:** Baterie nevyhazujte do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste povinni ze zákona vrátit použité baterie. Vaše použité baterie můžete odhodit kdekoli na sběrných místech vaší obce nebo na místě prodeje daného druhu baterií.



Pb = obsahuje olovo

Cd = obsahuje kadmium

Hg = obsahuje rtuť

## Garanční list

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

Odesílatel \_\_\_\_\_

Důvod reklamacie \_\_\_\_\_



Благодаря весам, определяющим индекс массы тела, Вы сможете решающим образом укрепить свое здоровье. У весов имеются следующие функции:

- ▶ Весы - анализатор определяют на основании индивидуальных данных долю в массе Вашего тела жировых отложений и жидкости и саму массу тела.
- ▶ У весов имеются 10 индивидуальных ячеек памяти.

### Важные указания

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

Рекомендации по программе гимнастики или курсах похудения на основе полученных значений должны даваться врачом или другим квалифицированным специалистом. Не пытайтесь сами истолковывать данные в отношении себя.

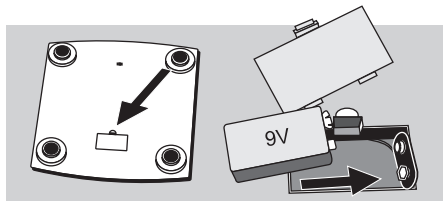
SOEHNLE не несет ответственности за ущерб или убытки, вызванные весами Body Balance, в том числе по требованиям третьих лиц.

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

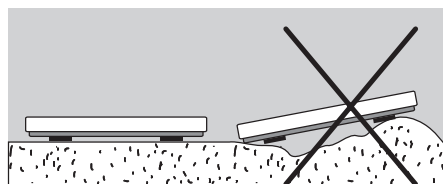


### Подготовка

- ① Вставьте батареи.



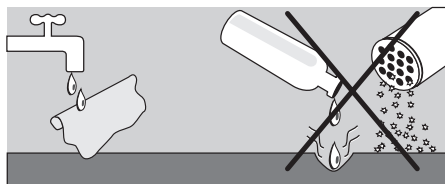
- ② Для всех измерений весы должны быть установлены на ровную, твердую поверхность.



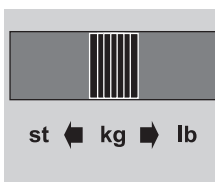
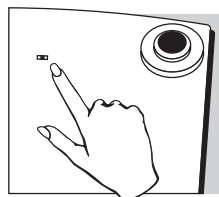
- ③ Внимание! В случае мокрой поверхности есть опасность поскользнуться.



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

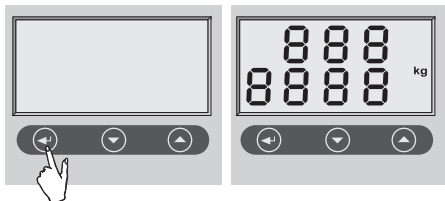


- ⑤ Возможность изменения региональных установок с кг/см на фунты/дюймы (только для весов, продающихся в англоязычных странах).

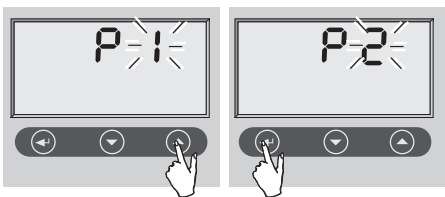


## Ввод данных

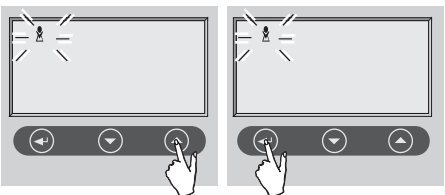
- 1 Поставьте весы для установки на стол.
- 2 Начать ввод данных (↵).



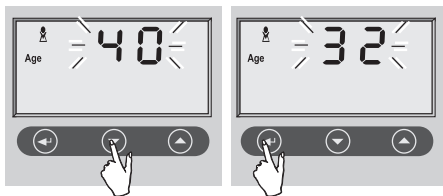
- 3 Выберите ячейку памяти (P1 ... P0), (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



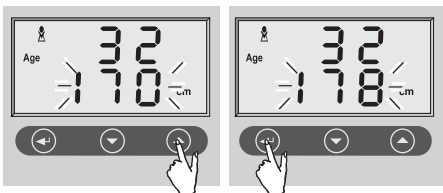
- 4 Выберите пол (▼ = мужской или ▲ = женский) и подтвердите выбор (↵).



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



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



## Указание

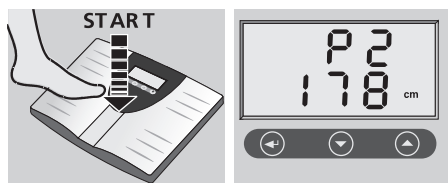
Весы имеют режим энергосбережения, если в течение ок. 1 минуты не нажимается кнопка, они автоматически выключаются.

## Определение индекса массы тела

Измерение индекса массы тела возможен только с босыми ногами.

Индивидуальные данные о взвешиваемом должны быть введены заранее (стр. 69).

- 1 Выбрать ячейку памяти: Для следует этого нажимать ногой на платформу до тех пор, пока не появится требуемая ячейка памяти на дисплее.



Для контроля высвечиваются данные о: выбранной ячейки памяти, росте, поле и возрасте.



Вступать на весы при показании дисплея 0.0.

- 2 Вначале показывается масса тела. После этого начинается измерение доли жира и воды в массе тела. Пожалуйста, не шевелитесь до окончания процесса измерения. Ход измерения будет виден на дисплее с меняющимися показаниями.



- 3 После этого будет показано процентное содержание жира и воды в массе тела.



- 4 После того, как Вы сошли с весов, весы автоматически отключаются.

## Определение веса

- 1 Весы запускаются автоматически, когда Вы встаете ногами на измерительную площадку.
- 2 Подождите несколько секунд, пока на экране не отобразится 0.0
- 3 Встаньте на весы и спокойно стойте, пока рядом с индикатором не появится символ веса.
- 4 Индикация веса тела.
- 5 Весы отключаются автоматически после того, как Вы с них сходите.

## Факторы, влияющие на результаты измерений

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

### Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:

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

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

### Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:

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

### Эксперты рекомендуют следующее содержание жира/воды в организме в %

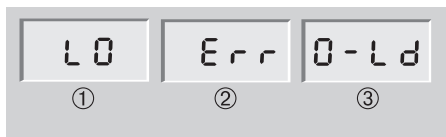
Мужчины 					Женщины 					
Возраст	Жир в организме				Вода в организме	Жир в организме				Вода в организме
	мало	нормальн о	много	очень много		мало	нормальн о	много	очень много	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18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

## Технические данные

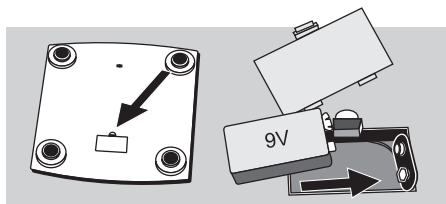
- ▶ Нагрузка x точность = макс. 150 кг x 100 г
- ▶ Точность индикации: доля жира в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля воды в организме: 0,1%
- ▶ Рост: 100-240 см
- ▶ Возраст: 10-80лет
- ▶ 10 персональных ячейки памяти
- ▶ Большой жидкокристаллический индикатор
- ▶ Потребность в батареях: 1 x 9 В  
Поставляется с батареями.

## Сообщения

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



## Замена батарей I



## Гарантия

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

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

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

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

**Утилизация батарей:** Батареи не относятся к бытовому мусору. Будучи потребителем, вы по закону обязаны возвращать использованные батареи. Вы можете сдать свои использованные батареи в общих местах их сбора в Вашем районе или там, где продаются батареи такого же типа.



Pb = содержит свинец

Cd = содержит кадмий

Hg = содержит ртуть

## Гарантийный талон

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

Отправитель \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Причина  
 рекламации \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





Bu vücut analiz terazisi ile sağlığınıza önemli katkıda bulunursunuz. Terazinin, aşağıda belirtilen işlevleri vardır:

- ▶ Vücut analiz terazisi, kişisel verilerinizden yola çıkarak **vücudunuzdaki yağ oranını, su oranını ve ağırlığınızı belirler.**
- ▶ Terazide, kişilere özgü 10 bellek bulunur

## Önemli uyarılar

Aşırı kilo durumunda vücut ağırlığının düşürülmesi veya zayıflıkta vücut ağırlığının yükseltilmesi gerektiğinde bir doktora danışılmalıdır. Her tedaviyi ve diyet uygulamasını lütfen yalnızca doktor ile işbirliği içerisinde gerçekleştirebilirsiniz.

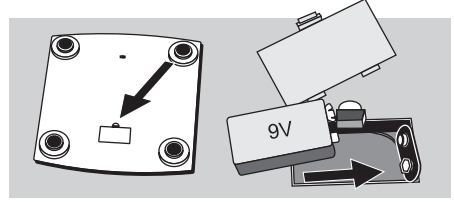
Egzersiz programlarına veya rejim uygulamalarına yönelik öneriler, belirlenen değerler esas alınarak bir doktor veya başka bir kalifiye uzman tarafından yapılmalıdır. Belirlenen verilerden yola çıkarak kişisel olarak kendinizde uygulamayı denemeyiniz. SOEHNLE, Body Balance ve üçüncü kişilerin taleplerinden kaynaklanan hasarlardan veya kayıplardan sorumlu tutulmaz.

- ▶ Bu ürün, yalnızca kullanıcının evde kullanması için düşünülmüştür. İlgili ürün, hastanelerdeki profesyonel kullanımlar veya tıbbi donanımlar için uygun değildir.
- ▶ **Elektronik parçalar (kalp pili, vs.) taşıyan insanlar için uygun değildir**

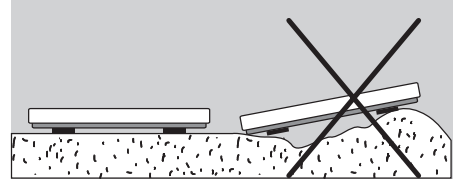


## Hazırlık

- ① Pillerin yerleştirilmesi.



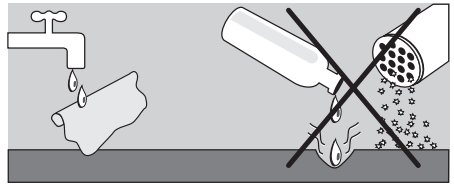
- ② Tüm ölçümler için teraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz.



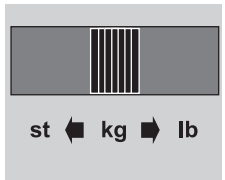
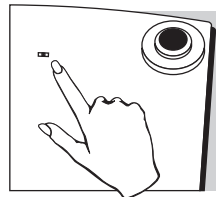
- ③ Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.



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

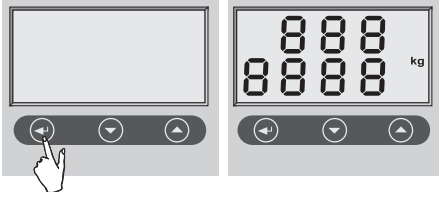


- ⑤ kg/cm biriminden lb/in veya st/in (yalnızca İngilizce konuşulan yerlerdeki terazilerde) gibi ülkeye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.

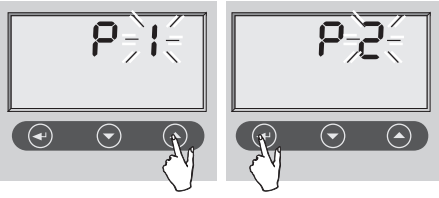


## Veri girişi

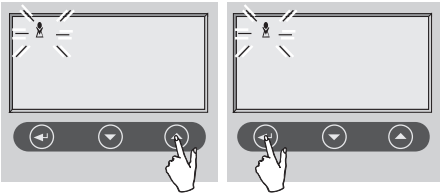
- ① Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
- ② Veri girişini başlatınız (↵).



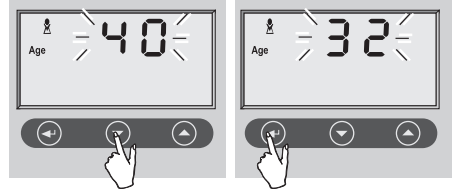
- ③ Belleği (P1 ... P0) seçiniz (▼ = eksi, ▲ = artı) ve seçimi onaylayınız (↵).



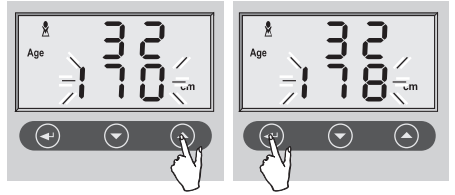
- ④ Cinsiyetinizi seçiniz (▼ = bay veya ▲ = bayan) ve seçimi onaylayınız (↵).



- ⑤ Yaşınızı ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↵).



- ⑥ KBoyunuzu ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↵).



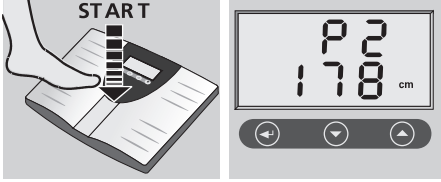
## Uyarı

Terazi, bir enerji tasarruf moduna sahiptir. Tuşlara basılmadığında yaklaşık 1 dakika sonra terazi kendiliğinden kapanır.

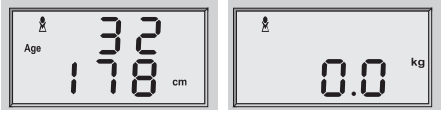
## Vücut analizi

**Analiz yalnızca yalınayak mümkündür. Kişisel verilerinizi daha önceden girmiş olmalısınız (Sayfa 74).**

- ① Belleği seçiniz: Ekranda istenilen bellek gösterilinceye kadar ayağınız ile platformun üzerine basınız.



Kontrol için, şunlar belirir: Seçili bellek, boy, cinsiyet ve yaş bilgileri.

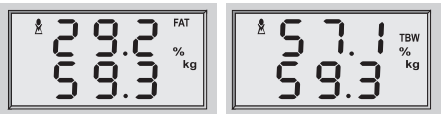


0.0 göstergesinde teraziye çıkınız.

- ② Öncelikle ağırlığınız gösterilir. Ardından vücuttaki yağ ve su analizi başlar. Analiz sona erinceye kadar kılmıdamadan durunuz. Gelişme, değişen göstergede tespit edilir.



- ③ Daha sonra yüzdelik olarak vücuttaki yağ oranı ve vücuttaki su oranı gösterilir.



- ④ Teraziden inildikten sonra terazi otomatik olarak kapanır.

## Ağırlığı belirleme

- ① Ayağınızla terazinin platformuna basarak terazinin çalışmasını başlatınız.
- ② Göstergede **0.0** belirinceye kadar birkaç saniye bekleyiniz.
- ③ Göstergenin yanında ağırlık simgesi gösterilinceye kadar terazinin üzerine çıkınız ve kılmıdamadan durunuz.
- ④ Vücut ağırlığın gösterilmesi.
- ⑤ Terazi, üzerinden inildiğinde otomatik olarak kapanır.

## Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler



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

### Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:

- ▶ Duş alındıktan sonra çok düşük bir vücut yağ oranı ve çok yüksek vücut su oranı gösterilebilir.
- ▶ Bir yemek öğününden sonra gösterge daha yüksek olabilir.
- ▶ Kadınlarda döneme bağlı değişiklikler meydana gelir.
- ▶ Hastalıktan veya fiziksel zorlanmadan (spor) dolayı vücuttaki su kaybı. Sportif bir faaliyetten sonraki vücut yağ oranının ölçümüne kadar 6 – 8 saat beklenmesi gerekmektedir.
- ▶ Ateşi, ödem semptomları veya kemik erimesi olan insanlar
- ▶ Diyaliz tedavisi gören insanlar
- ▶ Kardiyovasküler ilaç alan insanlar
- ▶ Hamile kadınlar
- ▶ Haftada 10 saatten daha fazla yoğun idman yapan ve istirahatda dakikada 60'tan daha az nabızı olan sporcular
- ▶ Ağır spor yapan ve vücut geliştiren insanlar
- ▶ 17 yaşından küçük gençler.

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

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

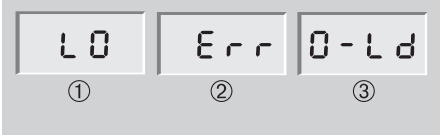
Erkekler 					Kadınlar 					
Yaş	Yağ oranı				Su oranı	Yağ oranı				Su oranı
	Az	normal	Fazla	Çok fazla		Az	normal	Fazla	Çok fazla	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40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

## Teknik Özellikler

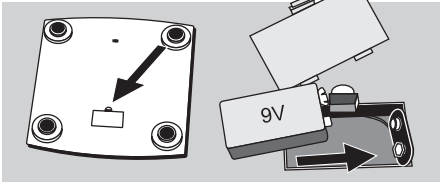
- ▶ Taşıma kuvveti x Taksim =  
Maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki yağ oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki su oranı: %0,1
- ▶ Boy: 100-240 cm
- ▶ Yaş: 10-80
- ▶ Kişilere özgü 10 bellek
- ▶ Büyük LCD gösterge
- ▶ Pil gereksinimi: 1 x 9 V  
Piller teslimat kapsamında yer alır.

## Mesajlar

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



## Pil değiştirme



## Garanti

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

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

Uyarı: Örneğin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

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



Pb = Kurşun içerir  
Cd = Kadmium içerir  
Hg = Cıva içerir

## Garanti belgesi

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

Gönderen \_\_\_\_\_

Şikayet nedeni \_\_\_\_\_



Με τη ζυγαριά ανάλυσης σωματικής μάζας/λιπομέτρησης κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας. Η ζυγαριά αυτή έχει τις παρακάτω λειτουργίες:

- ▶ Η ζυγαριά ανάλυσης σωματικής μάζας υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων το **ποσοστό του λίπους και του νερού στο σώμα σας αλλά και το βάρος σας**.
- ▶ Η ζυγαριά διαθέτει μνήμη 10 ατόμων.

## 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.

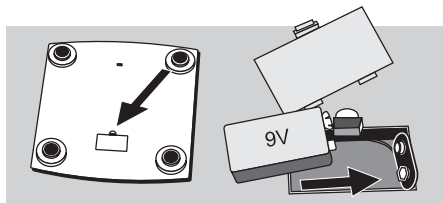
Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθεισών τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο. Μην εφαρμόζετε τα στοιχεία για τον εαυτό σας. Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε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

- ▶ Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή κλινικές.
- ▶ **Δεν είναι κατάλληλο για άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, κ.λπ.)**

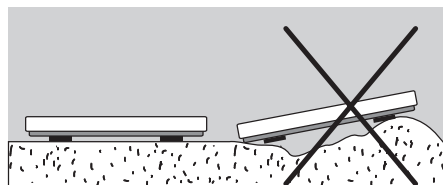


## Προετοιμασία

- ① Τοποθέτηση μπαταριών.



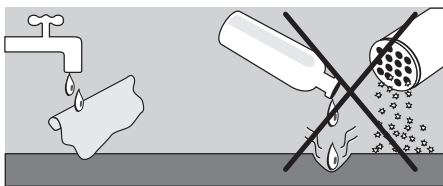
- ② Για μετρήσεις, τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια.



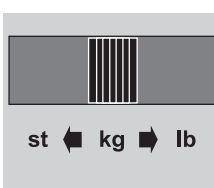
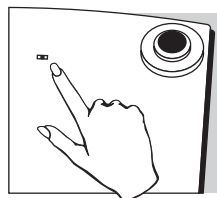
- ③ Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.



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

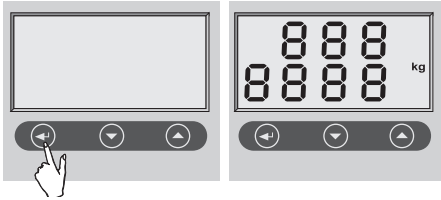


- ⑤ Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in (μόνο σε ζυγαριές για αγγλόφωνες περιοχές).

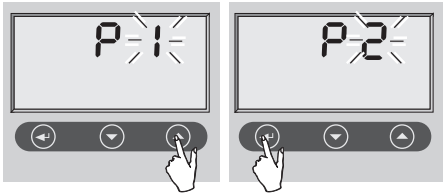


## Εισαγωγή δεδομένων

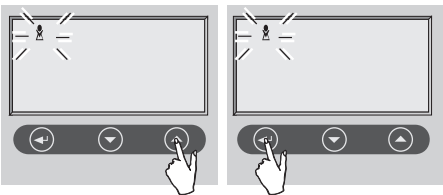
- 1 Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
- 2 Έναρξη εισαγωγής δεδομένων (←).



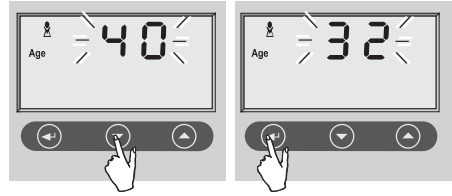
- 3 Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P4) (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).



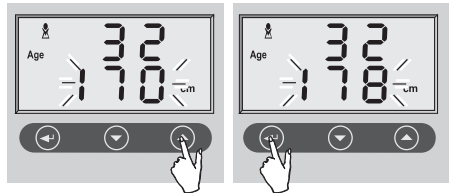
- 4 Επιλέξτε φύλλο (▼ = άνδρας ή ▲ = γυναίκα) και επιβεβαιώστε (←).



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



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



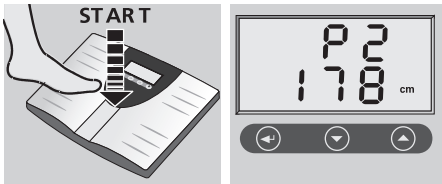
## Σημείωση

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

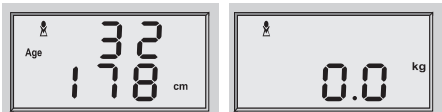
## Λιπομέτρηση

Η ανάλυση γίνεται μόνο με γυμνά πέλματα. Τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να έχουν εισαχθεί εκ των προτέρων (σελ. 79).

- ① Επιλέξτε θέση μνήμης: πατήστε με το πόδι στην επιφάνεια μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η κατάλληλη θέση μνήμης.



Για λόγους ελέγχου εμφανίζονται: η επιλεγμένη θέση μνήμης, το ύψος, το φύλο και η ηλικία.

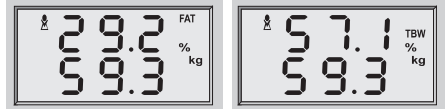


Όταν εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 ανεβείτε στη ζυγαριά.

- ② Στην αρχή εμφανίζεται το σωματικό βάρος. Κατόπιν ξεκινάει η λιπομέτρηση (ανάλυση του λίπους και του νερού του σώματος) Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της ανάλυσης. Μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδο βάσει της ένδειξης προόδου.



- ③ Στη συνέχεια εμφανίζεται το ποσοστό λίπους και το ποσοστό νερού του σώματος.



- ④ Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μόλις κατεβείτε από αυτήν.

## Υπολογισμός βάρους

- ① Πιέστε με το πόδι σας την επιφάνεια της ζυγαριάς για να την ενεργοποιήσετε.
- ② Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 στην οθόνη.
- ③ Ανεβείτε στη ζυγαριά και μείνετε ακίνητοι, έως ότου εμφανιστεί το σύμβολο του βαριδίου δίπλα στην ένδειξη.
- ④ Ένδειξη του σωματικού βάρους.
- ⑤ Κατεβαίνοντας από τη ζυγαριά, αυτή απενεργοποιείται αυτόματα.



## Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης

Η ανάλυση βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης του σώματος. Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο τρόπος ζωής του καθενός είναι παράγοντες που επηρεάζουν το απόθεμα νερού. Αυτό καθίσταται εμφανές με διακυμάνσεις στην ένδειξη.

Για τη λήψη ενός όσο το δυνατόν πιο ακριβούς και επαναλήψιμου αποτελέσματος, φροντίστε για σταθερές συνθήκες μέτρησης, καθώς μόνο έτσι μπορείτε να παρατηρήτε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

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



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

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

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

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

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

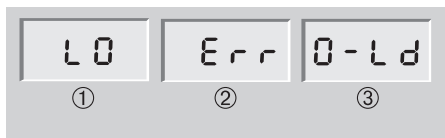
Ανδρες 						Γυναίκες 				
Ηλικία	Ποσοστό λίπους				Ποσοστό νερού	Ποσοστό λίπους				Ποσοστό νερού
	χαμηλό	κανονικό	υψηλό	πολύ υψηλό		χαμηλό	κανονικό	υψηλό	πολύ υψηλό	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5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

## Τεχνικά στοιχεία

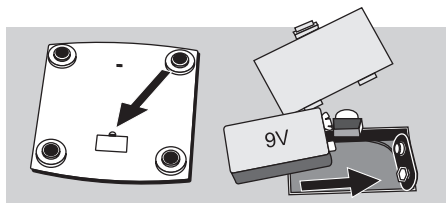
- ▶ Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g
- ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%
- ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%
- ▶ Ύψος: 100-240 cm
- ▶ Ηλικία: 10-80 ετών
- ▶ 10 προσωπικές θέσεις μνήμης
- ▶ Μεγάλη οθόνη LCD
- ▶ Μπαταρίες: 1 x 9 V  
Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

## Μηνύματα

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



## Αλλαγή μπαταριών



## Εγγύηση

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

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

Σημείωση: Υπό ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές επιδράσεις, π.χ. σε περίπτωση λειτουργίας ενός ασυρμάτου κοντά στη συσκευή, ενδέχεται να επηρεαστεί η τιμή ένδειξης. Μετά το τέλος της επίδρασης, το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι κανονικά ενδεχομένως κατόπιν επανενεργοποίησης.

**Απόρριψη μπαταριών:** Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Ως καταναλωτής είστε νομικά υποχρεωμένος να επιστρέψετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Μπορείτε να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσιους χώρους που εξυπηρετούν το σκοπό αυτό ή σε σημεία όπου πωλούνται μπαταρίες αντίστοιχου τύπου.



Pb = περιέχει μόλυβδο

Cd = περιέχει κάδμιο

Hg = περιέχει υδράργυρο

## Απόκομμα εγγύησης

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

Αποστολέας \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Αιτία παραπόνου \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



S to telesno analizo- tehtnico odločilno pripomorete k vašemu zdravju. Ima sledeče funkcije:

- ▶ Telesna analiza-tehtnica določi na podlagi vaših osebnih podatkov delež **telesne maščobe, delež telesne vode, kakor tudi vašo težo.**
- ▶ Tehnica poseduje preko 10 osebnih pomnilnikov

## Pomembni napotki

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

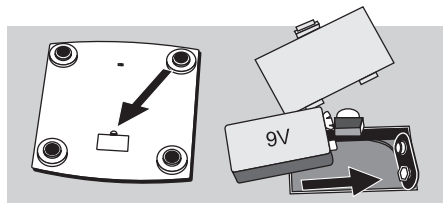
Priporočila za programe gimnastike ali shujševalnih kur, na osnovi vaših izsledkov, lahko določi samo zdravnik ali druga za takšne primere usposobljena oseba! Ne poizkušajte spreminjati svojih podatkov. SOEHNLE ne prevzame garancije za poškodbe ali izgube, ki so nastale zaradi Body Balance, niti za zahteve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

- ▶ Ta izdelek je izključno namenjen domači uporabi potrošnika. Ni projektirano za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah.
- ▶ **Ni primerno za osebe z elektronskimi implantacijami (spodbujevalec srca itd.)**

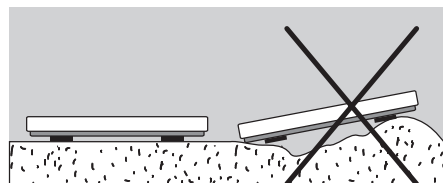


## Priprava

- 1 Namestitvev baterij



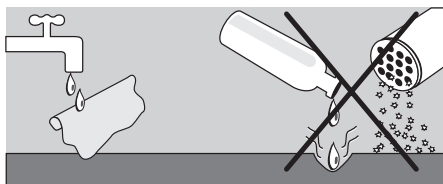
- 2 Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.



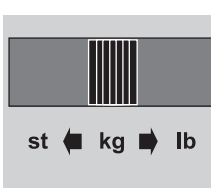
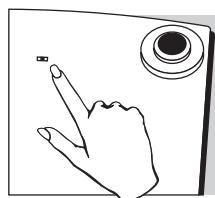
- 3 Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



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

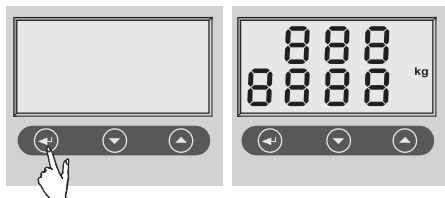


- 5 Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).

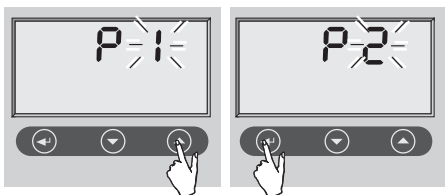


## Vpis podatkov

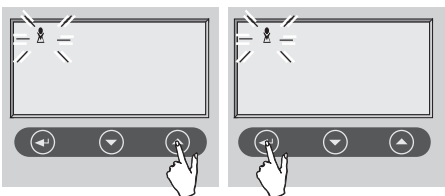
- ① Zaradi lažjih nastavitve postavite tehtnico na mizo!
- ② Vključite vpis podatkov (←).



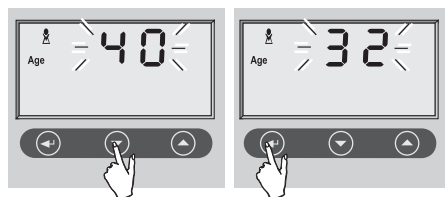
- ③ Pomnilnik (P1 ... P0) izberite (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (←).



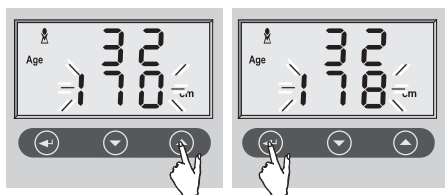
- ④ Izberite spol (▼ = moški ali ▲ = ženska) in potrdite (←).



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



- ⑥ Nastavite velikost telesa (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (←).



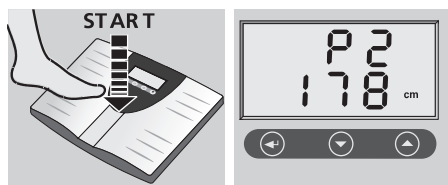
## Napotek!

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

## Telesna analiza

**Analiza je možna samo z bosimi nogami. Pred tem je potrebno vpisati osebne podatke (S.84).**

- 1 Izberite mesto pomnilnika: V ta namen z nogo pritiskajte na ploščo tehtnice toliko časa, da se na displayu prikaže zaželeno mesto pomnilnika.



Ko potrditev izbranega se prikaže: Izbrano pomnilniško mesto, višina telesa, spol in starost.

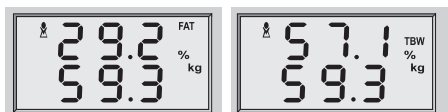


Ko se prikaže 0.0 stopite na tehtnico.

- 2 Najprej se prikaže telesna teža. Potem se prične analiza telesne maščobe/telesne vode. Prosimo, stojte mirno do zaključka analize. Napredek je viden na tekočem segmentnem prikazu.



- 3 Potem se prikaže delež telesne maščobe v procentih in delež telesne vode.



- 4 Ko stopite s tehtnice se ta avtomatsko izklopi.

## Določitev teže

- 1 Tehtnico enostavno vklopite tako, da se z nogo dotaknete dotične ploskve na tehtnici.
- 2 Počakajte nekaj sekund, da se v pokazatelju prikaže **0.0**.
- 3 Stopite na tehtnico in obmirujte, da se poleg prikaza prikaže simbol teže.
- 4 Prikaz telesne teže.
- 5 Tehtnica se avtomatsko izklopi sama, ko stopite z nje.

## Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti

Analiza se nanaša na meritve električnega odpora telesa. Navade pitja in hranjenja med potekom dneva in individualni življenjski stil vplivajo na razmerje vode. To se opazi z nihanjem v prikazovanju podatkov.

Da bi obdržali eksakten in ponovljiv rezultat analize, poskrbite za enake pogoje merjenja, kajti le na ta način boste lahko na daljši rok eksaktno opazovali spremembe.



### Poleg tega lahko še drugi faktorji vplivajo na razmerje vode:

- ▶ Po kopanju se lahko prikaže znižanje deleža telesne maščobe in povečanje deleža telesne vode.
- ▶ Po obedu, pa je lahko vrednost prikaza višja.
- ▶ Pri ženskah prihaja do cikličnih nihanj.
- ▶ Izguba telesne vode je pogojena tudi z morebitno boleznijo ali telesnimi naporji (šport). Po športnih dejavnostih bi morali počakati 6 do 8 ur do naslednjega merjenja deleža telesne maščobe.

### Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

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

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

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

## Tehnični podatki

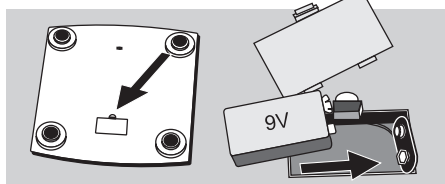
- ▶ Nosilnost x razdelitev = max 150 kg x 100 g
- ▶ Pojasnitev prikaza: Delež telesne maščobe 0,1%
- ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne vode 0,1%
- ▶ Velikost telesa: 100 -240 cm
- ▶ Starost: 10-80 let
- ▶ 10 osebni specifični pomnilnik
- ▶ Velik LCD prikaz
- ▶ Vrsta baterij: 1 x 9 V  
Baterije so v obsegu pošiljke.

## Javljanje

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



## Menjava baterij



## Garancija

SOEHNLE zagotavlja, 3 letno garancijo, od datuma nakupa, brezplačno odpravo napak ali tovarniških napak in sicer s popravilom ali zamenjavo. Prosimo, skrbno shranite račun in garancijski list. V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom in garancijskim listom predate vašemu prodajalcu-zastopniku.

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

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

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

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



Pb = vsebuje svinec

Cd = vsebuje kadmij

Hg = vsebuje živo srebro

## Garancijski izsledok

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

Odpošiljatelj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vzrok reklamacije \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Izborom ove vage za analizu tijela odlučili ste dati važan doprinos svome zdravlju. Ona ima sljedeće funkcije:

- ▶ vaga za analizu tijela utvrđuje na temelju Vaših osobnih podataka Vaš **udio tjelesne masnoće i tjelesne tekućine te Vašu tjelesnu težinu**,
- ▶ vaga raspoloža s 10 osobnih memorijskih mjesta.

## Važne napomene

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

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

Nemojte samostalno tumačiti podatke.

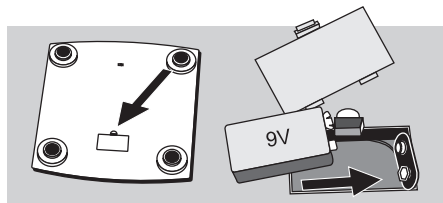
SOEHNLE ne preuzima odgovornost ni za kakve štete ili gubitke nastale upotrebom vage Body Balance, uključujući i zahtjeve treće strane.

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

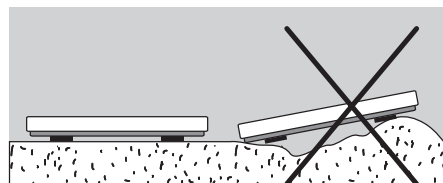


## Priprema

- 1 Umetnite baterije.



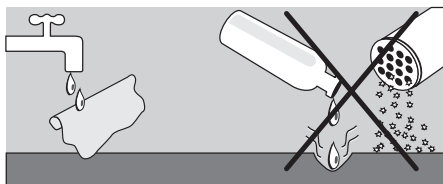
- 2 Prilikom svakog mjerenja vagu je potrebno postaviti na ravnu i čvrstu površinu.



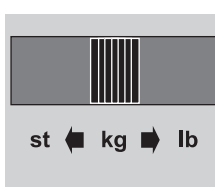
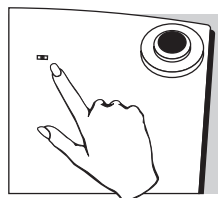
- 3 Pažnja! Opasnost od klizanja na vlažnim površinama.



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



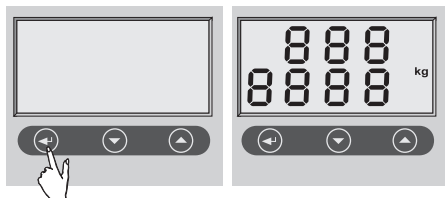
- 5 Mogućnost prelaska na drugi mjerni sustav – iz kg/cm na lb/in ili st/in (samo za vage na engleskom govornom području).



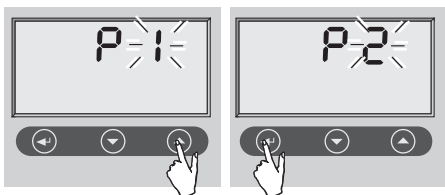


## Unos podataka

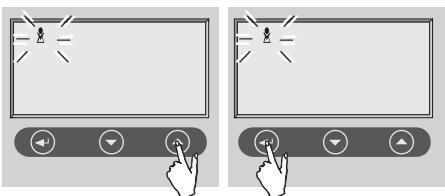
- 1 Vagu postavite na stol prije podešavanja.
- 2 Pokrenite unos podataka (←).



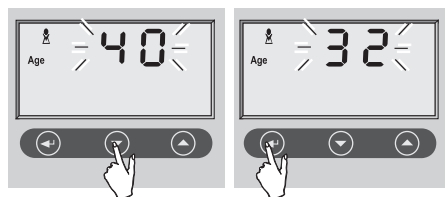
- 3 Odaberite pretinac za podatke (P1 ... P0) (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).



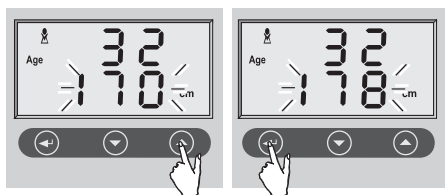
- 4 Odaberite spol (▼ = muški ili ▲ = ženski) i potvrdite (←).



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



- 6 Unesite tjelesnu visinu (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).



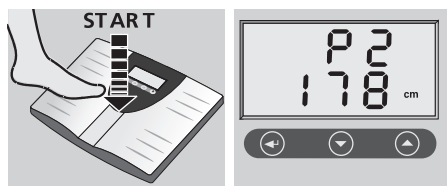
## Napomena

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

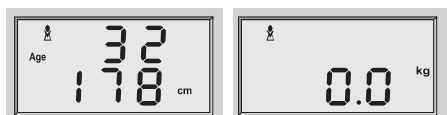
## Analiza tijela

**Analiziranje se može izvršiti samo ako ste bosonogi. Prethodno je potrebno unijeti osobne podatke (str. 89).**

- ① Odabir memorijskog mjesta: u tu svrhu nagaznu površinu pritisćite stopalom sve dok se na prikazu ne pojavi željeno memorijsko mjesto.

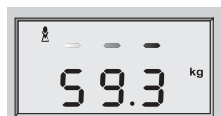


Pojavljuje se kontrolni prikaz: odabrano memorijsko mjesto, tjelesna visina, spol i starost.



Stanite na vagu kada se na prikazu pojavi 0.0.

- ② Prvo se pojavljuje prikaz tjelesne težine. Nakon toga započinje analiza tjelesne masnoće i tjelesne tekućine. Molimo Vas da ostanete u mirujućem položaju sve dok se analiza ne okonča. Napredovanje analize možete pratiti na tekućem segmentnom prikazu.



- ③ Potom se pojavljuje postotni prikaz udjela tjelesne masnoće i tjelesne tekućine.



- ④ Nakon što siđete s vage, ona se automatski sama isključuje.

## Utvrđivanje tjelesne težine

- ① Vagu uključite nogom, tako što ćete jednostavno pritisnuti na njenu nagaznu površinu.
- ② Pričekajte nekoliko sekundi dok se na prikazu ne pojavi **0.0**.
- ③ Stanite na vagu i ostanite u mirnom položaju sve dok se na prikazu ne pojavi i simbol težine.
- ④ Prikaz tjelesne težine.
- ⑤ Nakon što siđete s vage, ona se automatski sama isključuje.

## Faktori koji utječu na rezultate mjerenja

Analiza se temelji na mjerenju električnog otpora tijela. Dnevne navike uzimanja jela i tekućina te životni stil pojedinca utječu na udio vode. Taj udio primjećuje se kroz kolebanja u prikazu.

Da bi se dobili što vjerodostojniji i ujednačeniji rezultati analiza, utvrdite uvjete u kojima ćete provoditi mjerenja, jer samo tako možete promatrati promjene kroz dulji vremenski period.



### Na udio vode mogu utjecati i drugi faktori:

- ▶ Nakon kupanja može pasti udio masti i povećati se udio vode.
- ▶ Nakon jela vrijednosti mogu biti povišene.
- ▶ Kod žena se mogu uočiti kolebanja vezana uz mjesečni ciklus.
- ▶ Do gubitka vode dolazi uslijed oboljenja ili tjelesnih napora (sport). Nakon sportskih aktivnosti potrebno je pričekati 6 do 8 sati prije sljedećeg mjerenja.

### Odstupanja ili nerealni rezultati mogući su kod:

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

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

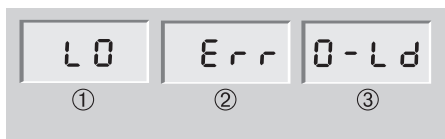
Muškarci 						Žene 				
Dob	Masno tkivo				Udio vode	Körperfett				Udio vode
	premalno	normalno	mного	jako mnogo	normalno	premalno	normalno	mного	jako mnogo	normalno
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5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

## Tehnički podaci

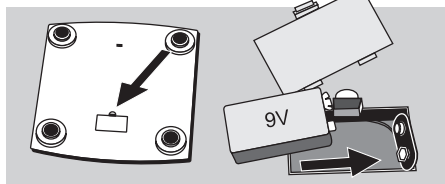
- ▶ nosivost x skala = maks. 150 kg x 100 g
- ▶ razlučivost prikaza za udio tjelesne masnoće - 0,1%
- ▶ razlučivost prikaza za udio tjelesne tekućine - 0,1%
- ▶ tjelesna visina: 100 - 240 cm
- ▶ starost: 10 - 80 godina
- ▶ 10 memorijska mjesta za osobne podatke
- ▶ veliki LCD prikaz
- ▶ vrsta baterija: 1 x 9 V  
Baterije su uključene u opseg isporuke.

## Poruke

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



## Zamjena baterija



## Jamstvo

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

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

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

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

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



Pb = sadrži olovo

Cd = sadrži kadmij

Hg = sadrži živu

## Jamstveni list

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

Pošiljatelj \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Razlog reklamacije \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_











**SOEHNLE - a Company of the LEIFHEIT Group**

**SOEHNLE-Waagen GmbH & Co. KG**

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

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

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

**[www.soehnle-bodybalance.com](http://www.soehnle-bodybalance.com)**