

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

Mit Handlungsempfehlung
With recommendation for action

 Automatische
Personenerkennung
Auto-Identification

 fat

 water

 muscle

 weight



deutsch	3
english	13
français	23
italiano	33
nederlands	43
español	53
português	63
svenska	73
dansk	83
suomi	93
magyar	103
polsku	113
česky	123
по русском языку	133
türkçe	143
ελληνικά	153
slovensko	163
hrvatski	173

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

- ▶ Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheits- und Body Composition Experten, Ihren **Zustand hinsichtlich Körperfett-, Körperwasser-, Muskel-Anteil und Gewicht**.
- ▶ Individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung.
- ▶ **Anzeige des Trends** wahlweise von Körperfett-, Körperwasser-, Muskel-Anteil oder Gewicht, in Tages-, Wochen- oder Monats-schritten und des jeweiligen Normalbereichs.
- ▶ 4-facher Personenspeicher mit automatischer Personenerkennung

Wichtige Hinweise

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

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

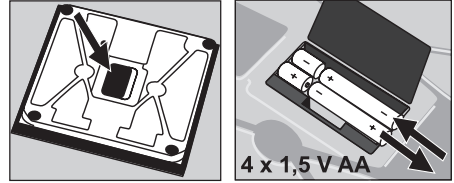
- ▶ Dieses Produkt ist nur zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.
- ▶ **Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)**



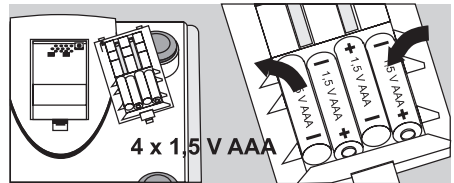
Vorbereitung

- ① Batterien einsetzen.

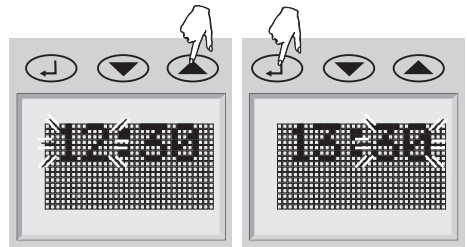
Bei Kunststoffwaagen:



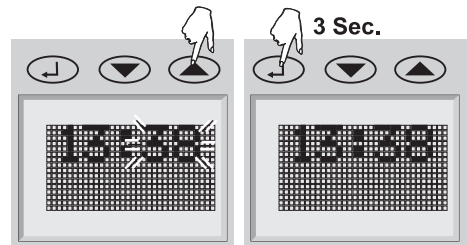
Bei Glaswaagen:



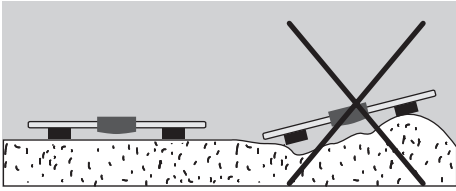
- ② Uhrzeit: Stunden einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↵).



- ③ Uhrzeit: Minuten einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und 3 Sekunden bestätigen (↵).



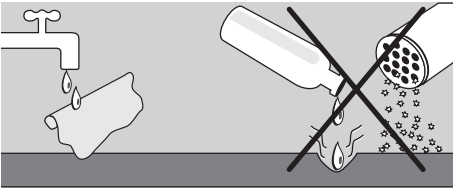
- ④ Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.



Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



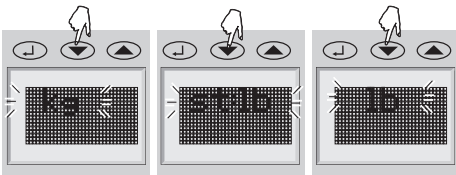
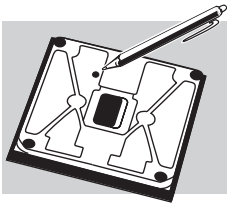
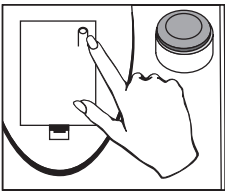
- ⑤ Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden und die Waage nicht in Wasser tauchen.



- ⑥ Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).

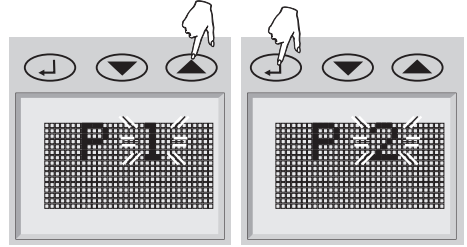
Bei Glaswaagen:

Bei Kunststoffwaagen:

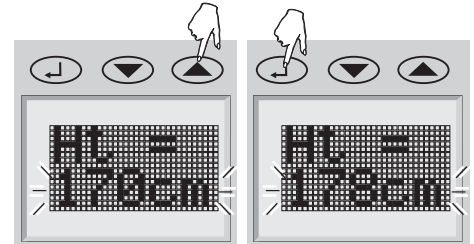


Dateneingabe

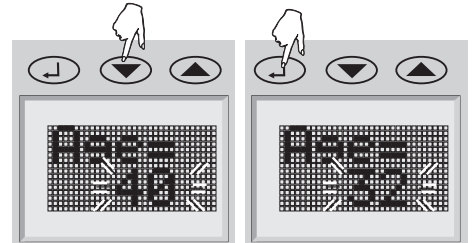
- ① Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
 ② Dateneingabe starten (↔).
 ③ Speicherplatz (P1 ... P4) auswählen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↔).



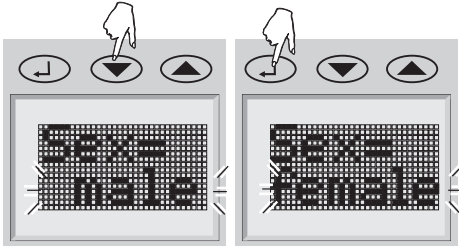
- ④ Körpergröße einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↔).



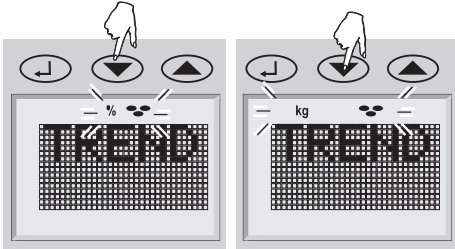
- ⑤ Alter einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↔).



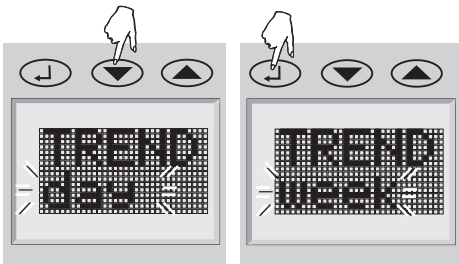
- ⑥ Geschlecht auswählen (▼ = männlich oder ▲ = weiblich) und bestätigen (↔).



- ⑦ Gewünschten Wert der Trendanzeige einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↔). Neben der Anzeige des **Gesamtgewichts** können Sie auch die des **Körperfett-, Körperwasser- oder Muskelanteils** relativ zum **Gesamtgewicht (%)** anzeigen lassen.

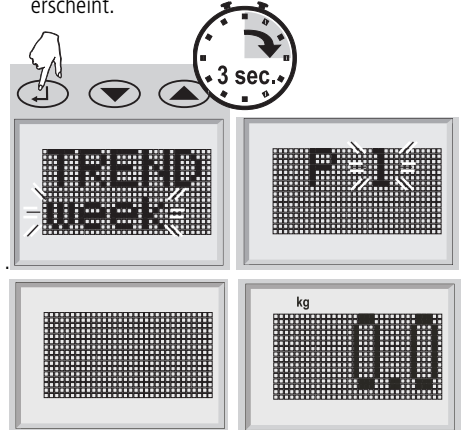


- ⑧ Gewünschten Zeitraum der Trendanzeige einstellen (Tag*, Woche oder Monat) einstellen...

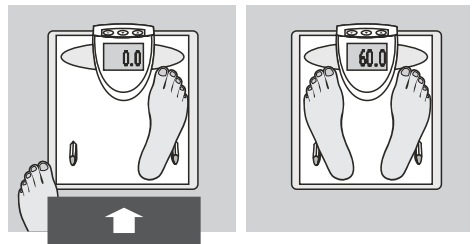


* Wir empfehlen anfänglich einen Tagestrend zu wählen, weil ansonsten der erste Messwert in der Trendanzeige erst nach einer Woche bzw. einem Monat angezeigt wird.

- ⑨ ... und dann **3 Sekunden** ← -Taste drücken bis - nach wechselnder Anzeige - 0.0 im Display erscheint.



- ⑩ Dann Waage auf Boden stellen und barfuß betreten. Die erste Messung ist zur **Speicherung der Daten** für die spätere automatische Personenerkennung **unerlässlich**.



Die Messdaten bleiben erhalten:

- bei einem Batteriewechsel,
- wenn das Alter in der Grundeinstellung um 1 Jahr erhöht wird (Geburtsdag),
- wenn die Körpergröße nach oben verändert wird (Kinder in der Wachstumsphase)
- bei Wechsel der gewünschten Trendanzeige (Anzeigewert Punkt 7 oder Zeitraum Punkt 8)

In diesen Fällen entfällt die 0.0 Anzeige (Punkt 9) nach dem 3-sekündigen Drücken der ← -Taste.

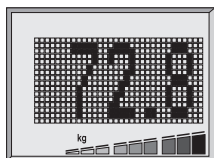
Bei jeder anderen Veränderung der personenspezifischen Daten gehen sämtliche, auf dem entsprechenden Speicherplatz gespeicherten Messwerte verloren.

Körper-Analyse

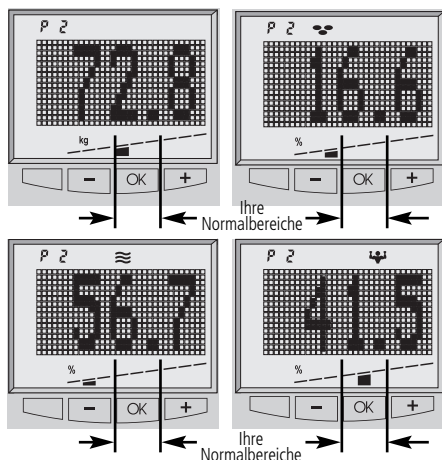
Analyse nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein (S.4). Für eindeutige Ergebnisse die Waage möglichst unbedeckt und unter den gleichen Bedingungen betreten.

① Waage betreten.

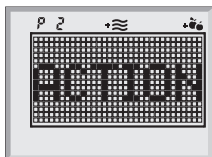
Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (25-30 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.



- ② Nach automatischer Personenerkennung erfolgt - im 5 Sekunden-Takt - die Anzeige des Körpergewichts, des Körperfettanteils (☹), des Körperwasseranteils (≈) und des Muskelanteils (☺). Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten.



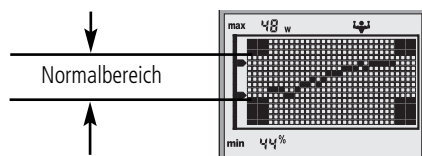
Anschließend Ihre persönliche Handlungsempfehlung.



Bedeutung der Symbole:

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

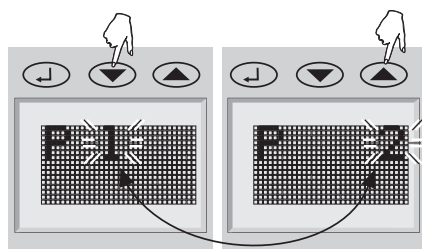
- ③ Des Weiteren eine Trendanzeige, entsprechend Ihrer Voreinstellungen (Seite 4), sowie - mittels der Blöcke in den Ecken - der Normalbereich der gemessenen Person.



- ④ Waage verlassen. Die Waage schaltet automatisch ab.

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

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



Bitte beachten Sie, dass beim Betreten mit Schuhen oder Strümpfen nur eine Gewichtsermittlung und keine Körperanalyse durchgeführt wird! Die Werte gehen nicht in die Trendanalyse ein.

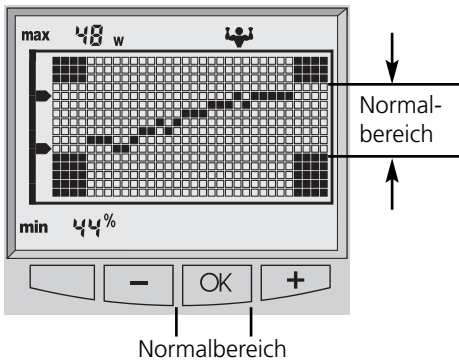
Trendanzeige

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

In der Trendkurve werden 24 Werte angezeigt - eine entsprechende Anzahl von Messungen vorausgesetzt.

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

Bei einem Messdurchlauf wird immer nur die Trendanzeige eines einzelnen Messwertes angezeigt.



Der für die jeweilige Person errechnete Normalbereich wird in der Trendanzeige durch den Bereich zwischen den Felder in den Ecken angezeigt.

Umstellen der Trendanzeige auf einen anderen Wert

Neben der Anzeige des **Gesamtgewichts** können Sie auch die des **Körperfett-, Körperwasser- oder Muskelanteils relativ zum Gesamtgewicht (%)** anzeigen lassen - in den Zeitintervallen Tag, Woche oder Monat.

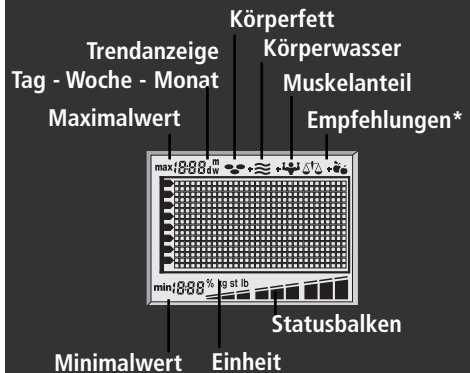
Die Trendanzeige kann - ohne Verlust der bisherigen Messdaten - auf einen anderen Modus umgestellt werden.

Die Messdaten bleiben ebenfalls erhalten:

- ▶ bei einem Batteriewechsel
- ▶ wenn das Alter in der Grundeinstellung um 1 Jahr erhöht wird (Geburstag)
- ▶ wenn die Körpergröße nach oben verändert wird (Kinder in der Wachstumsphase)

Bei jeder anderen Veränderung der personenspezifischen Daten gehen sämtliche, auf dem entsprechenden Speicherplatz gespeicherten Messwerte verloren.

Die Anzeigesymbole Ihrer Analysewaage



* Bedeutung der Symbole:

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

Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung

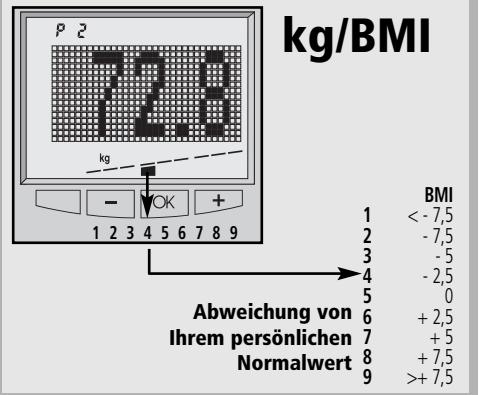
Die Body Balance ermittelt, anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil. Darüberhinaus den Gesamtkörperwasseranteil und den

Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwasser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt sich in der Gesamtrechnung immer ein Wert über 100 %.

Körpergewicht

Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente. Dabei bezeichnet die Lage des aktiven Segmentes die Beurteilung des gemessenen Körpergewichtes auf der Basis des BMI-Wertes. Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Maß für das auf Grund von Übergewicht oder Untergewicht entstehenden Gesundheitsrisikos. Nach BMI-Einteilung unterscheiden die Ärzte zwischen "untergewichtig", "normalgewichtig", "übergewichtig" und "stark übergewichtig".

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



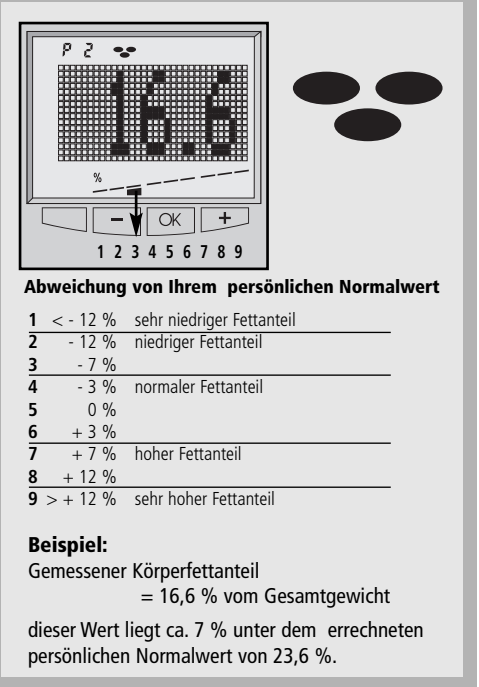
Körperfettanteil

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

Zuviel Körperfett ist ungesund und unschön. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens einher geht mit einem erhöhten Blutfettanteil und das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht.

Ein stark erniedrigter Körperfettanteil ist jedoch ebenfalls ungesund. Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechselbedingter Funktionen an. Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. So kann bei Frauen mit Körperfettwerten unter 10% die Menstruation aussetzen. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose.

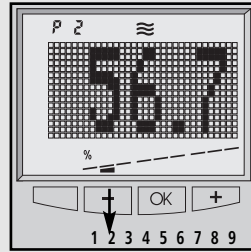
Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10% höher als beim Mann. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.



Körperwasseranteil

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

Der bei dieser Analyse angezeigte Wert entspricht dem sogenannten "Gesamtkörperwasser" oder "total body water (TBW)". Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Dabei gibt es durchaus eine gewisse Bandbreite, wobei ältere Menschen einen geringeren Wasseranteil als junge Menschen und Männer einen höheren Wasseranteil als Frauen aufweisen. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73% der FFM ist Wasser) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca 10% des Fettgewebes ist Wasser), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

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

Beispiel:

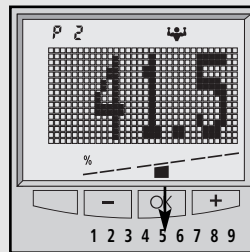
Gemessener Körperwasseranteil
= 56,7 % vom Gesamtgewicht
dieser Wert liegt ca. 6 % unter dem errechneten persönlichen Normalwert von 62,7 %.

Muskelanteil

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

Die Muskelmasse ist der Motor unseres Körpers. In den Muskeln findet der größte Anteil unseres Energieumsatzes statt. Die Muskeln sorgen für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und sind die Basis unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein trainierter, muskulöser Körper wird als ästhetisch empfunden.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere wichtig für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energiereserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

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

Beispiel:

Gemessener Muskelanteil
= 41,5 % vom Gesamtgewicht
dieser Wert ist auch der errechnete Normalwert.

Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

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

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

Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:

- ▶ Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.
- ▶ Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.
- ▶ Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.
- ▶ Bei Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung (Sport). Nach einer sportlichen Betätigung sollten bis zur nächsten Messung des 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.

Wichtige Hinweise

Wie wird richtig gemessen?

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und barfuß erfolgen. Es sollte darauf geachtet werden, dass immer unter gleichen Bedingungen (z. B. morgens nüchtern) und zur gleichen Tageszeit gemessen wird.

Wie oft muss ich mich mit den Soehle Körperanalysegeräten messen?

Eigentlich bleibt das Ihnen überlassen. Wir empfehlen aber immer zum gleichen Zeitpunkt unter gleichen Voraussetzungen zu messen. Wer es ganz genau wissen will, misst 2-3 mal am Tag. Der Tagesablauf mit Ess- und Trinkgewohnheiten aber auch der Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Am Körperanalysegerät macht sich dies durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar. Die Waage speichert den Mittelwert.

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

Es ist schon möglich, dass das Körperanalysegerät unterschiedliche Werte anzeigt. Das liegt am schwankenden Wasserhaushalt im Laufe eines Tages. Änderungen des Körperfettanteils erfolgen in der Regel sehr langsam - innerhalb weniger Tage oder Wochen.

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

Es kommt darauf an, welche Werte verändert werden. Die Messdaten bleiben erhalten:

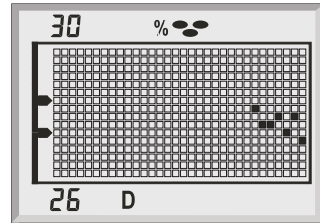
Bei einem Batteriewechsel,
wenn das Alter in der Grundeinstellung um 1 Jahr erhöht wird (Geburtstag),
wenn die Körpergröße nach oben verändert wird (Kinder in der Wachstumsphase).

Bei jeder anderen Veränderung der personenspezifischen Daten gehen sämtliche, auf dem entsprechenden Speicherplatz gespeicherten Messwerte verloren.

Wie entstehen die Trendkurven?

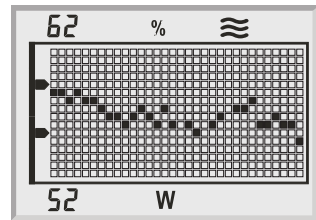
Tageskurve (day) bedeutet:

Die Tagesmittelwerte der letzten 31 Tage werden angezeigt. Der letzte Wert wird immer rechts angefügt.



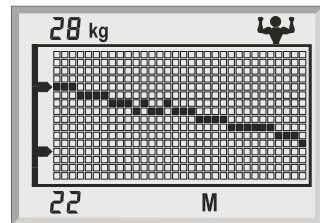
Wochenkurve (week) bedeutet:

Aus 7 Tageswerten wird ein Wochenmittelwert errechnet. Damit kann der erste Wochenmittelwert erst nach einer Woche erscheinen*. Die 31 letzten Wochenmittelwerte werden angezeigt.



Monatskurve (month) bedeutet:

Aus 4 Wochenmittelwerten wird ein Monatsmittelwert errechnet. Damit kann der erste Monatswert erst nach 4 Wochen erscheinen*. Es können bis zu 31 Monatsmittelwerte angezeigt werden.



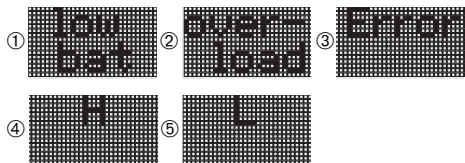
* Deshalb empfehlen wir anfänglich einen Tagestrend zu wählen.

Technische Daten

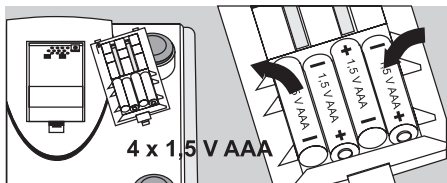
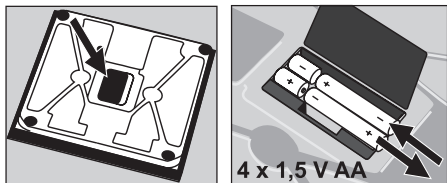
- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Muskelanteil: 0,1%
- ▶ Körpergröße: 100-250 cm
- ▶ Alter: 10-99 Jahre
- ▶ 4 personenspezifische Speicherplätze
- ▶ Große LCD Anzeige
- ▶ Messstrom: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Batterien: 4 x 1,5 V AAA oder AA je nach Typ
Batterien im Lieferumfang enthalten.

Meldungen

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



Batteriewechsel



Garantie

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

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

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

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



Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber

Garantieabschnitt

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

Absender _____

Reklamations- _____

grund _____



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

- ▶ The Body Balance uses your personal data and the recommendations of health and body composition experts to determine your **ideal level of body fat, body water, muscle proportion and weight**.
- ▶ Optional display of the trend of proportions of body fat, body water and muscle or of weight, in daily, weekly or monthly steps and of the relevant normal range.
- ▶ 4-person memory with automatic personal recognition

Important advice

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

Recommendations on exercise programmes or weight loss diets, on the basis of the values determined, should be provided by your doctor or certified health professional. Do not try to interpret the data yourself.

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

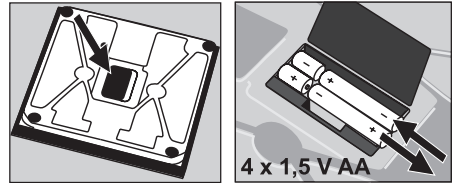
- ▶ This product is intended for personal home use only. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.
- ▶ **Not suitable for people with electronic implants, such as pacemakers, etc.**



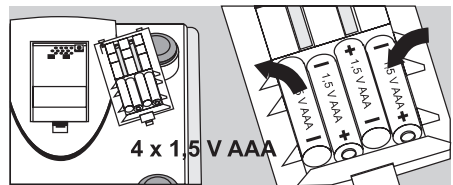
Preparation for use

- ① Insert batteries.

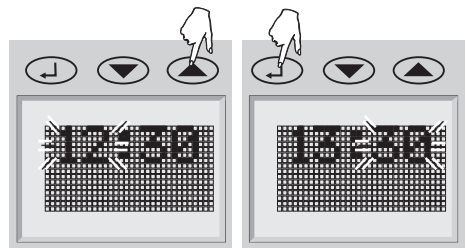
For plastic scales:



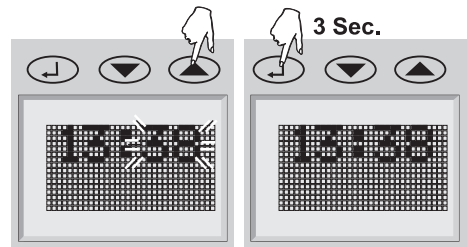
For glass scales:



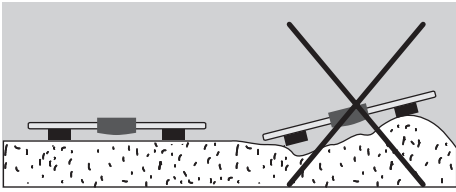
- ② Time: set hours (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↔).



- ③ Time: set minutes (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm within 3 seconds (↔).



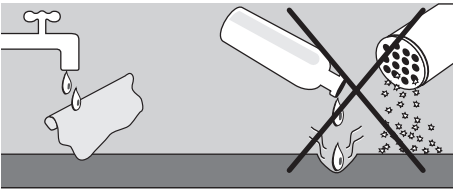
- ④ Always place the scale on a level, firm surface for measurements.



Caution: danger of slipping on wet surface.

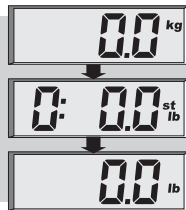
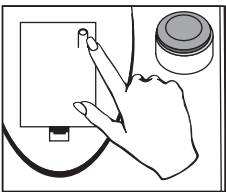


- ⑤ Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvents or abrasives. Do not immerse the scale in water.

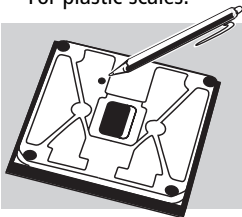


- ⑥ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).

For glass scales:

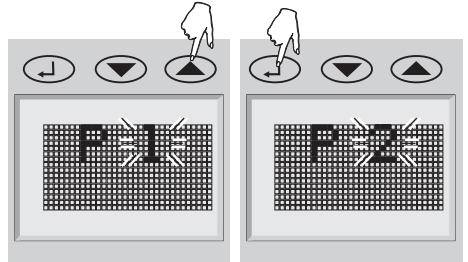


For plastic scales:

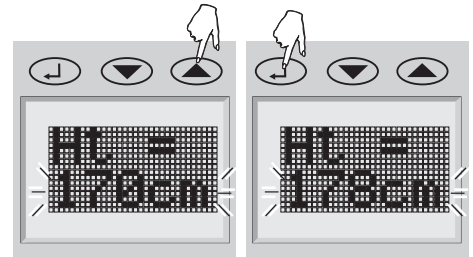


Programming

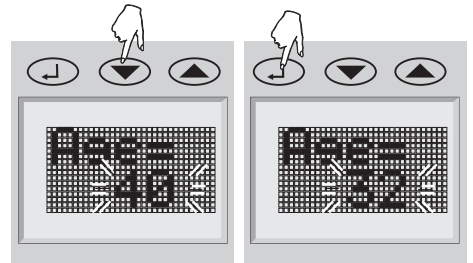
- ① Place scale on a table for programming
- ② Start programming (↩).
- ③ Memory location (P1 ... P4) select (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



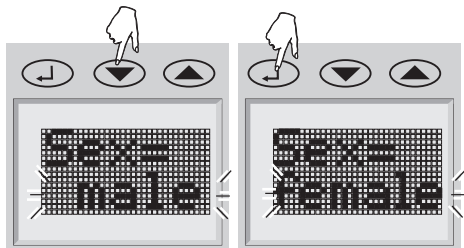
- ④ Enter your height (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



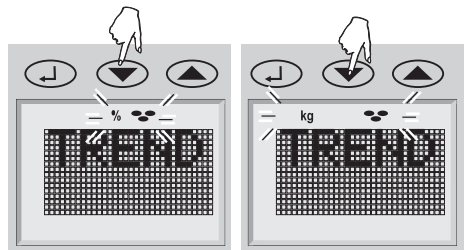
- ⑤ Enter your age (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↩).



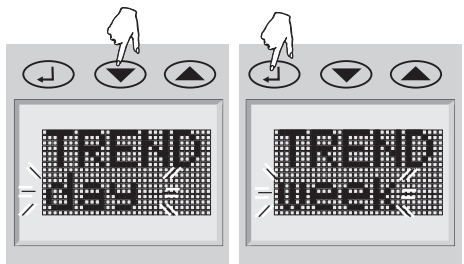
- ⑥ Select sex (▼ = Male or ▲ =Female) and confirm (←).



- ⑦ Enter the desired trend indication display (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (←).
Optional display of the trend of proportions of body fat, body water and muscle or of weight, in daily, weekly or monthly steps and of the relevant normal range.

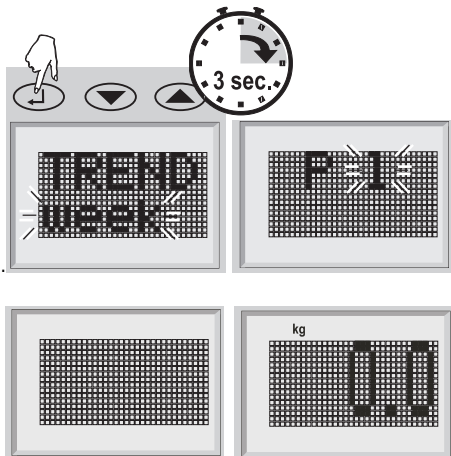


- ⑧ Adjust desired timer configuration for trend indication settings (by day, week or month)...

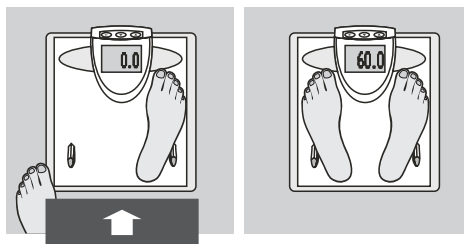


* We recommend selecting a daily trend at the beginning. Otherwise the first result will only be shown in the trend display after one week or one month, respectively.

- ⑨ ... and then press button for **3 sec.** until – after changing displays - 0.0 appears in display.



- ⑩ Now place the scale on the floor immediately and stand on it barefoot.
The initial measurement reading is vital for the memorizing of data and for subsequent automatic personal recognition.



The measurement data are kept:

- when the battery is changed,
- if the age is increased in the basic setup by one year (birthday),
- if body weight increases (children in the growth phase)
- in the event of a change to the desired trend to be displayed (Display Point 7 or Period Point 8)

In these cases the 0.0 display is removed (Point 9) after the ← key is pressed for 3 seconds.

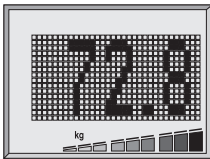
All other changes to the person-specific parameters will clear the data kept in the corresponding memory.

Body monitoring

Always measure in bare feet. Personal data must be programmed first (page 14). In order to ensure that the results are consistent, stand on the scale naked and under the same conditions.

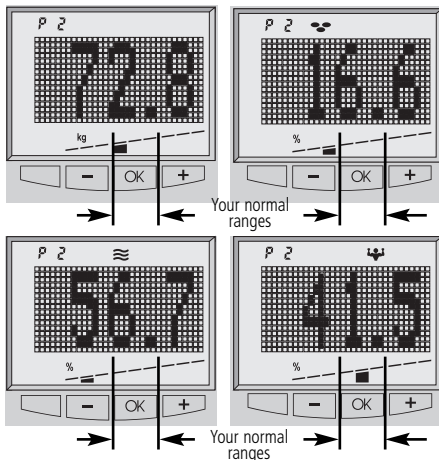
- ① Step on to the scale.

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

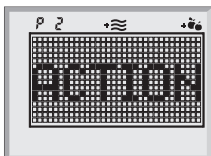


- ② As soon as automatic personal recognition has taken place, the screen switches over to alternate display of body-fat percentage, (☹) body water proportion (≡) and muscle proportion (♣).

The normal range of each person lies in the 3 middle segments.



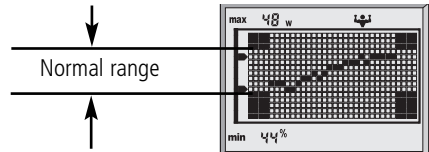
The display shown next is the recommendation for your personal conduct.



Meaning of the symbols:

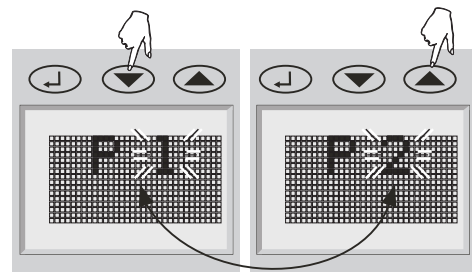
- + ≡ You should drink more!
- + ♣ Muscle-building training is recommended!
- + ☹ Change of diet recommended!
- + ⚖ Your analysis figures are fine!

- ③ In addition a trend display in line with your pre-sets (Page 14) and – by means of the blocks in the corners – the normal range for the person measured.



- ④ Step off the scale. The scale switches off automatically when the person steps off.

In a few cases, it may not be possible to organize automatically the results of analysis. The scale will then display alternately the memory locations of the next persons for whom analysis is to take place. As the measurement operation is now over, you can step off the scale and save your personal data by pressing the button above. The display will now show your body-fat, body-water and muscle-proportion data.



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

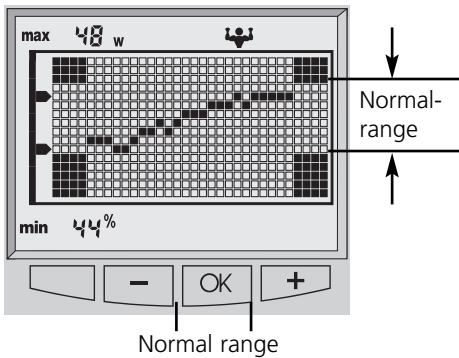
Trend display

Note that regular use of the scale will improve the accuracy of the trend readings.

The trend curve can indicate 31 different values, provided the corresponding number of measurements has been carried out.

If several measurement operations are carried out per day, a single average value is saved. 7 daily readings are used to determine a weekly average. 4 weekly values produce the monthly average.

Note that regular use of the scale will improve the accuracy of the trend readings.



The normal range calculated for each person is shown in the trend display by the range between the fields in the corners.

Changing the trend display to a different value

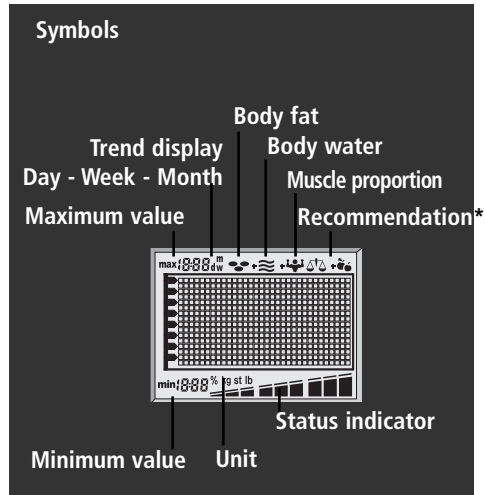
In addition to the display of total weight, you can also have the proportions of body fat, body water or muscle relative to total weight (%) displayed - in time intervals of days, weeks or months.

The trend display can be changed to another mode without loss of previous measurement data.

The measurement readings are saved:

- ▶ During a battery-change
- ▶ If the default age setting is increased by one year (to account for user's birthday)
- ▶ If body height is increased (to allow for growing children)

All other changes to the person-specific parameters will clear the data kept in the corresponding memory.



- * Meaning of the symbols:
- + ≍ You should drink more!
 - + 👤 Muscle-building training is recommended!
 - + 🍴 Change of diet recommended!
 - + ⚖️ Your analysis figures are fine!

Individual recommendation

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

In addition, it determines the percentage of total body water

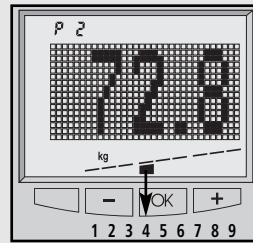
and muscle proportion. Please note that your muscles also contain body water and this is already covered by the body water analysis. Therefore the total analysis always shows a value above 100%.

Body weight

Whilst the body weight is shown in the display in kg, one of the 9 segments is shown in the bar below it.

Here the position of the active segment indicates the assessment of the body weight mentioned on the basis of the BMI figure. The BMI (Body Mass Index) is a measure for the health risk resulting from overweight or underweight. On the basis of categorisation of the BMI, doctors distinguish between "underweight", "normal weight", "overweight" and "obese".

$$\text{BMI} = \frac{\text{body weight (kg)}}{\text{height (m)} \times \text{height (m)}}$$



kg/BMI

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

Difference compared with your individual standard value

Proportion of body fat

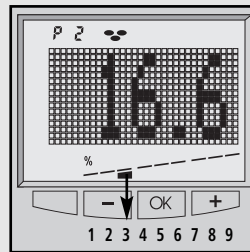
Whilst the proportion of body fat in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it.

Too much body fat is unhealthy and does not look nice. What is more important is that a high proportion of body fat is also usually associated with a raised proportion of fat in the blood and this increases greatly the risk of various illnesses such as for instance diabetes, heart disease, high blood pressure etc.

But a very low proportion of body fat is equally unhealthy.

Apart from the fatty tissue under the skin, the body also stores important fat deposits for the protection of the internal organs and to ensure important metabolic functions. If this essential fat reserve is compromised, this can lead to metabolic disturbance. So for instance in women with body fat figures of under 10%, menstruation may cease. In addition, the risk of osteoporosis increases.

The normal proportion of body fat is dependent on age and above all on sex. In women the normal figure is about 10% higher than in men. With increasing age the body loses muscle mass and so the proportion of body fat increases.



Difference compared with your individual standard value

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

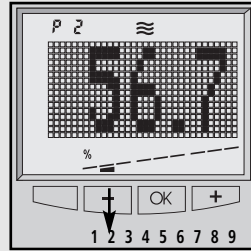
Example:

Actual body fat proportion calculated = 16.6 % of total weight

This value is about 7 % below the calculated individual standard value of 23.6 %.

Proportion of water in the body

Whilst the proportion of water in the body in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it. The figure shown in this analysis reflects the "total body water" (TBW). The body of an adult is composed of about 60% water. Here there is of course a certain range, with older people showing a lower proportion of water than younger people and men showing a higher proportion than women. The distinction between men and women is a result of the higher mass of body fat in women. Since the majority of the body's water is to be found in the fat-free mass (73% of the FFM is water) and since the water content in the fat is very low by its nature (about 10% of the fatty tissue is water), the proportion of body fat automatically decreases with an increasing proportion of water in the body.



Difference compared with your individual standard value

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

Example:

Calculated actual proportion of water in the body
= 56.7 % of total weight

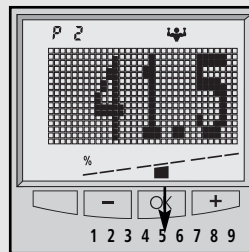
This value is about 6 % below the calculated individual standard value of 62.7 %.

Proportion of muscle

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

The muscle mass is the engine of our bodies. Most of our energy conversion takes place in our muscles. The muscles take care of the maintenance of body temperature and they are the basis of our bodily performance. An exercised, muscular body is seen as aesthetically pleasing.

A check of the muscle mass is particularly important for people with weight and fat problems. Since the body needs muscles to reduce excess energy reserves or folds of fat, long-term weight reduction can only be achieved in parallel with reduction of muscle mass.



Difference compared with your individual standard value

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

Example:

Actual proportion of muscle calculated
= 41.5 % of total body weight

This value is also the calculated standard value.

Factors influencing measurement readings

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

In order to ensure that the results of analysis are 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.

Important notes

How do I measure correctly?

It is best if you are naked and barefoot for measuring. Make sure that you always measure under the same conditions (e.g. in the morning on an empty stomach) and at the same time.

How often do I have to measure myself with the Soehnle body monitoring instruments?

Basically, it's up to you. We recommend, however, to measure always at the same time and under the same conditions. Those who want to be very precise measure 2 to 3 times a day. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect water balance. This is noticeable by the fluctuations in the display. The scale saves the average value.

Is it possible to notice a change in the percentage of body mass proportions even on the first day?

It is quite possible that the body monitoring device will show different values. This is due to the fluctuations in water balance during the course of the day. Normally, the body fat proportion changes very slowly – within a few days or weeks.

Are the saved trend curves lost, if you change the data in a personal memory?

It depends on which values are changed. The measurement readings are saved:

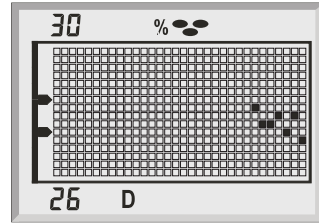
During a battery change,
if the default age setting is increased by one year (to account for user's birthday),
if body height is increased (to allow for growing children).

All other changes to the person-specific parameters will clear the data kept in the corresponding memory.

What is the meaning of the trend curve?

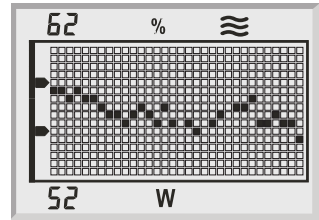
Daily curve (day) means:

The daily average values of the last 31 days are displayed. The last value is always added on the right.



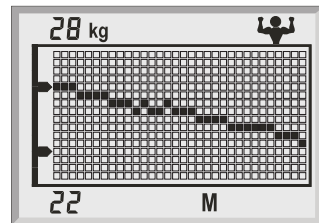
Weekly curve (week) means:

7 daily readings are used to determine a weekly average. Therefore, the first weekly average can only be shown after one week*. The last 31 weekly average values are displayed.



Monthly curve (month) means:

4 weekly readings are used to determine a monthly average. Therefore, the first monthly average can only be shown after 4 weeks*. Up to 31 monthly average values can be displayed.



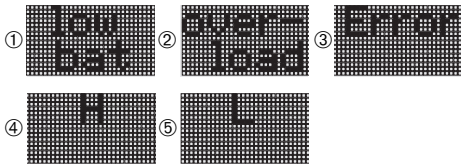
* Therefore, we recommend using the daily trend display at the beginning.

Technical data

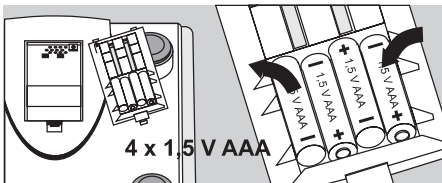
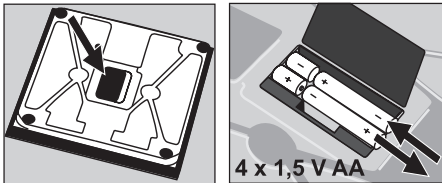
- ▶ Weighing capacity x graduation = max. 150kg x 100g
- ▶ Display resolution: body fat: 0.1%
- ▶ Display resolution: body water: 0.1%
- ▶ Display resolution: muscle mass: 0.1%
- ▶ height: 100–250 cm
- ▶ age: 10–99 years
- ▶ 4-person individual memory locations
- ▶ Size of LCD screen
- ▶ measuring circuit: 0.035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Batteries: 4 x 1,5V AA (AAA)
Batteries supplied with unit.

Symbols

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



Change batteries



Warranty

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

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

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

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



Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury

Guarantee card

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

Sender

Reason for complaint



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

- ▶ La Body Balance détermine, sur la base de vos données personnelles et des recommandations des experts en matière de santé et de la constitution du corps humain, votre **état idéal par rapport au pourcentage de graisses du corps, d'eau du corps, de muscles et du poids**.
- ▶ Affichage (au choix) de la tendance du pourcentage de graisses, d'eau, de muscles ou du poids à un intervalle en jours, semaines ou mois ainsi que de la plage normale respective.
- ▶ 4 mémoires personnelles avec reconnaissance automatique de la personne

Recommandations importantes

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

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

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

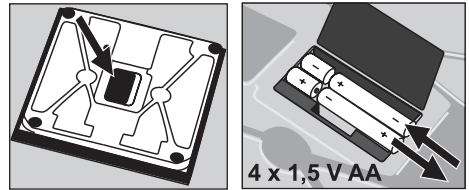
- ▶ Ce produit est destiné exclusivement à l'usage personnel des consommateurs. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou dans des établissements médicaux.
- ▶ **Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. un stimulateur cardiaque etc.) ne doivent pas utiliser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



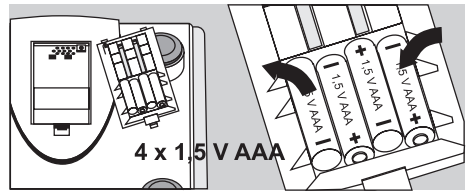
Préparation

- ① Insérez les piles.

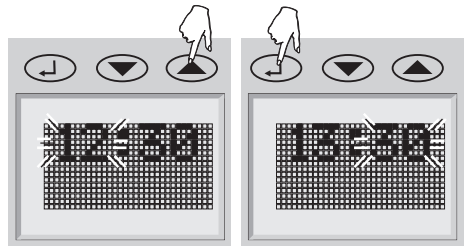
Pour les balances en plastique :



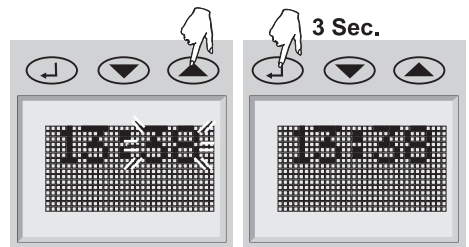
Pour les balances en verre :



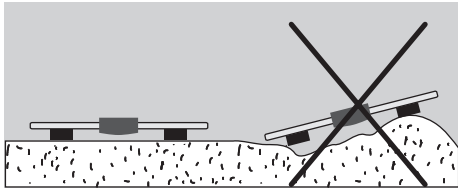
- ② Heure : Réglage des heures (▼ = moins, ▲ = plus) et confirmer (↵).



- ③ Heure : Réglage des minutes (▼ = minus, ▲ = plus) et confirmer 3 secondes (↵).



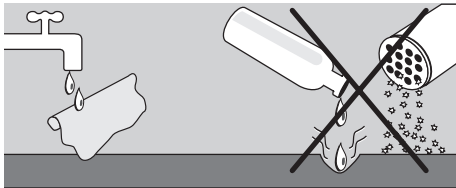
- ④ Posez la balance sur une surface plane et stable pour toutes mesures.



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

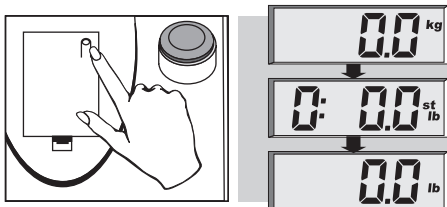


- ⑤ Nettoyage et entretien : nettoyez la balance uniquement avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ou de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.

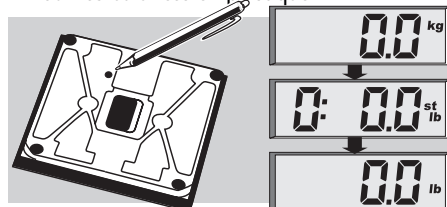


- ⑥ Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm en lb/in ou st/in selon le pays (uniquement pour les balances utilisées dans les pays anglophones).

Pour les balances en verre :

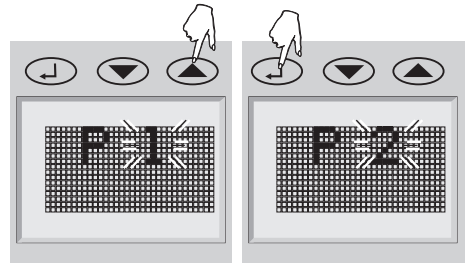


Pour les balances en plastique :

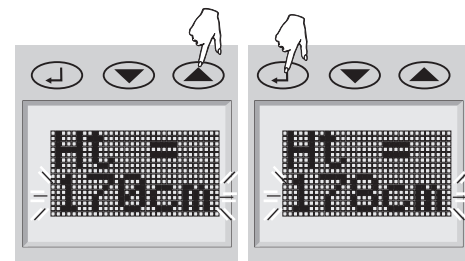


Saisie de données

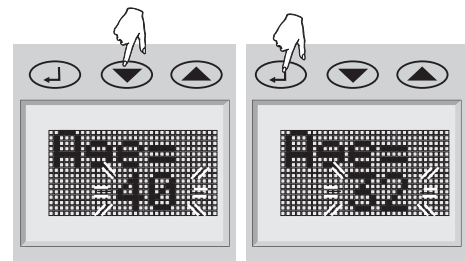
- ① Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
- ② Activez la saisie de données (←).
- ③ Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P4) (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (←).



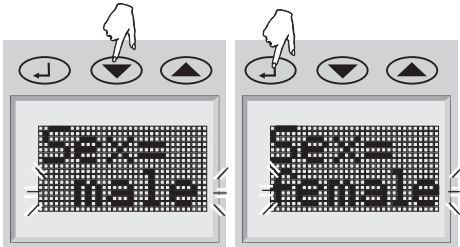
- ④ Réglez la taille (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (←).



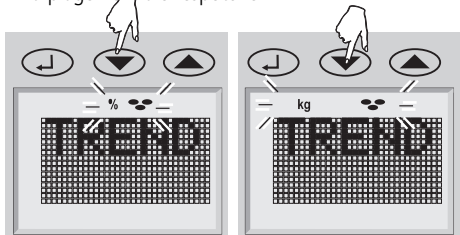
- ⑤ Réglez l'âge (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (←).



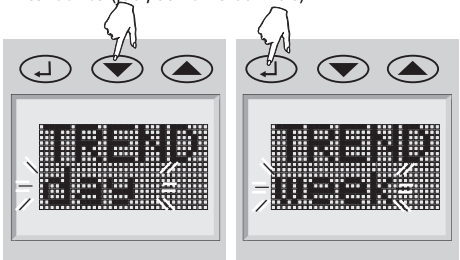
- ⑥ Choisir le sexe (▼ = masculin ou ▲ = féminin) et confirmer (↵).



- ⑦ Régler la valeur souhaitée de l'affichage de tendance (▼ = moins, ▲ = plus) et confirmer (↵).
Affichage (au choix) de la tendance du pourcentage de graisses, d'eau, de muscles ou du poids à un intervalle en jours, semaines ou mois ainsi que de la plage normale respective.

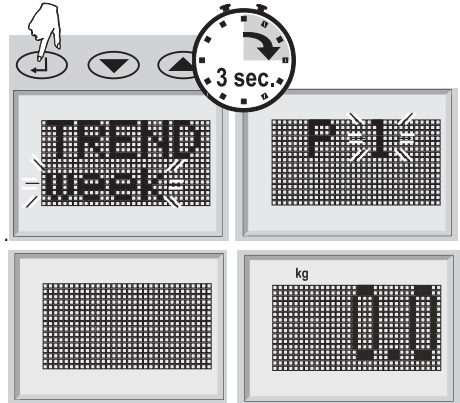


- ⑧ Régler la période souhaitée pour l'affichage de la tendance (jour, semaine ou mois)...

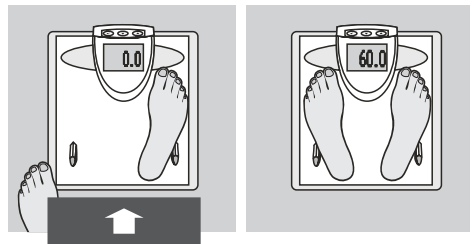


* Nous vous recommandons de commencer par choisir une courbe journalière, sinon la première mesure de l'affichage de la courbe de tendance ne sera affichée qu'après une semaine ou un mois.

- ⑨ ... et maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes jusqu'à ce que 0.0 s'affiche fixement.



- ⑩ Placez aussitôt la balance sur le sol et montez dessus pieds nus. La première mesure est indispensable pour l'enregistrement des données et pour la reconnaissance automatique de chaque personne par la suite.



Les valeurs mesurées restent enregistrées :

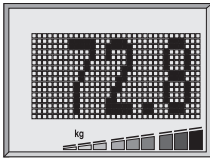
- lors du changement des piles,
 - lorsque l'âge augmente d'un an dans les réglages de base (anniversaire),
 - lorsque la taille augmente (enfants en phase de croissance)
 - lors du changement de l'affichage de la tendance désirée (valeur affichée point 7 ou durée point 8)
- Dans ces cas, l'affichage 0.0 (point 9) disparaît quand vous appuyez pendant trois secondes sur la touche ↵.

Toute autre modification des données spécifiques à une personne entraînera la perte des valeurs mesurées qui ont été stockées dans la mémoire correspondante.

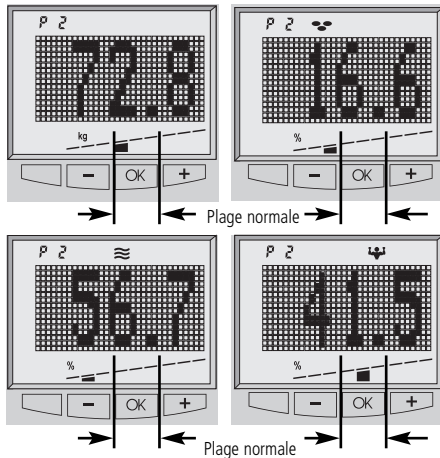
Analyse corporelle

**L'analyse n'est possible que pieds nus.
Les données personnelles doivent avoir
été saisies auparavant (p. 24).**

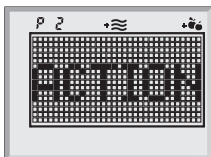
- ① Montez sur la balance.
Le poids et le bargraphe qui indique la progression de l'analyse s'affichent pendant toute la durée de l'analyse (25 à 30 secondes).
Restez immobile jusqu'à la fin de l'analyse.



- ② Après la reconnaissance automatique de la personne, la proportion de graisse (👉), la proportion d'eau (👈) et la proportion de muscles (≡) de l'organisme sont affichées par défilement. De plus vous verrez l'affichage de la tendance en fonction de votre pré-réglage. La plage normale pour chaque personne se trouve dans les 3 segments du milieu.



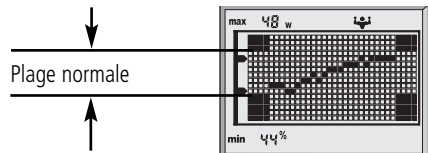
Les illustrations suivantes vous indiquent ce que vous devez faire.



Signification des symboles:

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

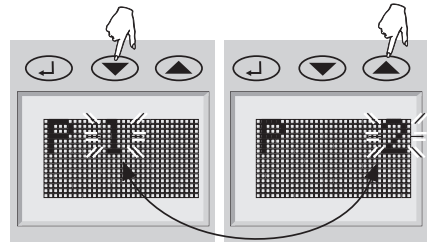
- ③ De plus, un affichage de la tendance correspondante à vos pré-réglages (page 24) ainsi que la plage normale de la personne (grâce aux blocs dans les coins) sont disponibles.



- ④ Descendez de la balance. La balance s'éteint automatiquement.

■ Dans de rares cas, l'affectation automatique du résultat de l'analyse n'est pas possible. La balance indique alors en alternance les emplacements de mémoire attribués aux personnes dont le résultat de l'analyse se rapproche le plus. Comme la mesure est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement personnel de mémoire à l'aide de la touche située juste au-dessus.

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



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

Affichage de la tendance

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

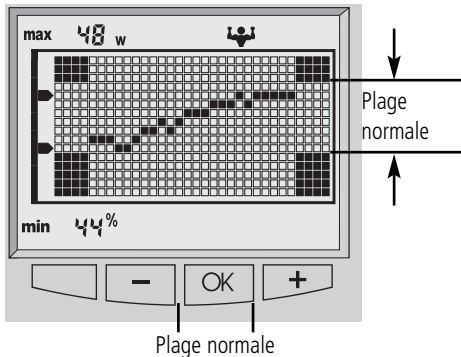
La courbe de tendance affiche 31 valeurs à conditions que le nombre correspondant de mesures soit disponible.

En cas de plusieurs mesures prises le même jour, une seule valeur moyenne sera enregistrée.

7 valeurs journalières donnent une moyenne pour la semaine.

4 valeurs hebdomadaires servent au calcul de la moyenne mensuelle.

Veillez passez régulièrement sur votre balance afin que la courbe puisse afficher une tendance aussi précise que possible.



La plage normale calculée pour chaque personne est indiquée dans l'affichage de la tendance grâce à la plage située entre les champs dans les coins.

Adaptation de l'affichage de la tendance à une autre valeur

À côté de l'affichage du poids, vous pouvez également faire apparaître le pourcentage de graisses, d'eau et de muscles relatif au poids (à un intervalle en jours, semaines ou mois).

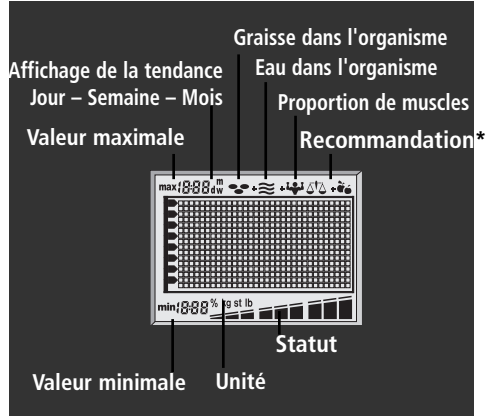
Par intervalles journaliers, hebdomadaires ou mensuels.

Sans perdre les valeurs déjà enregistrées il est possible de passer dans un autre mode.

Les valeurs mesurées sont conservées :

- ▶ lors d'un remplacement de piles
- ▶ lorsque l'âge est augmenté d'un an dans le réglage de base (anniversaire)
- ▶ lorsque la taille est modifiée vers le haut (enfants en pleine croissance)

En cas de toute autre modification des données spécifiques à une personne, les valeurs mesurées qui se trouve dans la mémoire correspondante seront perdues.



* Signification des symboles:

- + ≍ Vous devez boire davantage !
- + 🏋️ Musculation recommandée !
- + 🍴 Changement d'alimentation recommandé !
- + 📊 Les résultats de l'analyse sont bons !

Recommandation individuelle

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

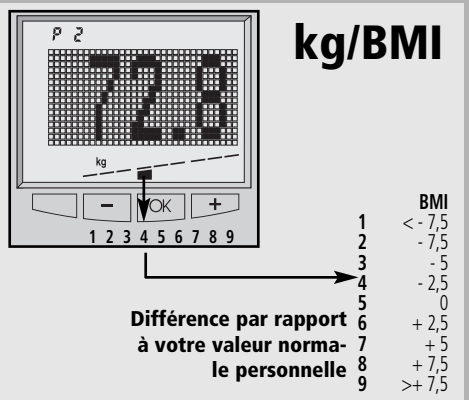
Il communique également la masse hydrique totale et la masse musculaire. Nous vous rappelons que les muscles contiennent également de l'eau et cet élément a été pris en compte dans l'analyse de la masse hydrique corporelle. Par conséquent, le total donne toujours une valeur supérieure à 100 %.

Poids

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

La position du segment actif décrit l'évaluation du poids mesuré sur la base de la valeur IMC. L'IMC (Indice de masse corporelle) est une mesure des risques de santé qui pourraient survenir suite à une surcharge pondérale ou à un manque de poids. En fonction de la graduation IMC, les médecins différencient les états « poids insuffisant », « poids normal », « obèse » et « très obèse ».

$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$



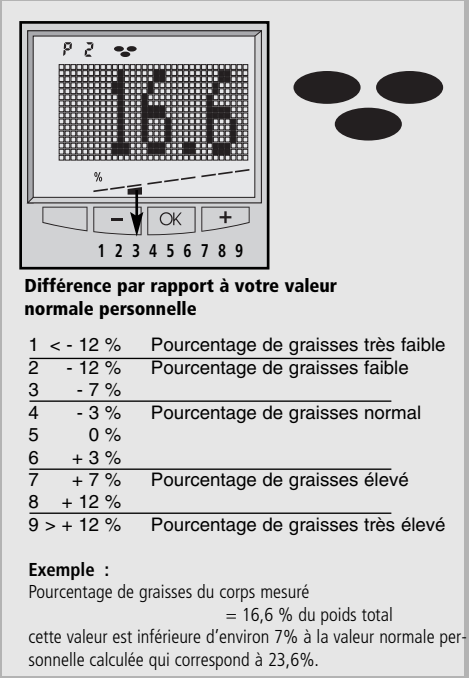
Pourcentage de graisses du corps

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

L'excès de graisse est mauvais pour la santé et peu esthétique. Pire encore, un pourcentage de graisses trop important s'accompagne souvent d'un taux de cholestérol élevé et le risque de différentes maladies comme le diabète, les maladies du cœur, l'hypertension, etc. est très grand.

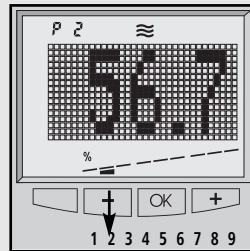
Un pourcentage de graisses du corps trop faible est tout aussi dangereux pour la santé. En plus des tissus adipeux épidermiques, le corps établit également des réserves de graisses importantes pour protéger les organes intérieurs et pour assurer les fonctions métaboliques importantes. Si ces réserves essentielles de graisses sont attaquées, il peut y avoir des défauts du métabolisme. Si le pourcentage de graisses est inférieur à 10% chez les femmes, la menstruation peut s'arrêter. De plus, le risque d'ostéoporose augmente.

Le pourcentage normal de graisses du corps varie en fonction de l'âge et surtout du sexe. La valeur normale chez la femme dépasse d'environ 10% celle de l'homme. Avec l'âge, la masse musculaire du corps diminue et le pourcentage de graisses du corps s'accroît.



Pourcentage d'eau du corps

Lorsque le pourcentage d'eau du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres. La valeur affichée pour cette analyse correspond à ce que l'on appelle « l'eau corporelle totale » ou « total body water (TBW) ». Le corps d'un adulte est composé d'environ 60% d'eau. De plus, il existe une certaine marge : les personnes âgées ont un pourcentage d'eau plus faible que les jeunes et les hommes présentent un pourcentage plus élevé que les femmes. La différence entre les hommes et les femmes est due au fait que ces dernières ont une masse grasseuse plus importante. Etant donné que l'on retrouve l'eau du corps en grande partie dans la masse non adipeuse (73% de la masse non adipeuse est constituée d'eau) et que la teneur en eau dans le tissu adipeux est normalement peu élevée (l'eau représente environ 10% du tissu adipeux), le pourcentage d'eau du corps diminue automatiquement lorsque le pourcentage de graisses du corps augmente.



Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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

Exemple :

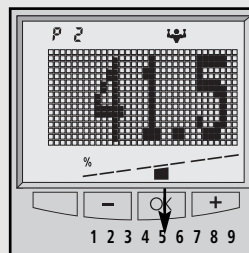
Pourcentage d'eau du corps mesuré
= 56,7 % du poids total
cette valeur est inférieure d'environ 6% à la valeur normale personnelle calculée qui correspond à 62,7%.

Pourcentage de muscles

Lorsque le pourcentage de muscles est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La masse musculaire est le moteur de notre corps. C'est dans les muscles qu'a lieu la plus importante transformation d'énergie. Les muscles pourvoient au maintien de la température du corps et sont la base de notre condition physique. Un corps musclé et entraîné aura un côté esthétique.

Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de poids ou de graisses. Etant donné que le corps a besoin des muscles pour éliminer les réserves excédentaires d'énergie ou de graisses, un régime sera efficace s'il est accompagné d'exercices de musculation.



Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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

Exemple :

Pourcentage de muscles mesuré
= 41,5 % du poids total

Cette valeur correspond à la valeur normale calculée.

Facteurs qui influencent les résultats de mesure

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

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

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

- ▶ Un pourcentage de graisses du corps trop bas et un pourcentage d'eau du corps trop élevé sont possibles après un bain.
- ▶ La valeur affichée peut être plus élevée après un repas.
- ▶ Chez la femme, il peut y avoir des fluctuations dues au cycle menstruel.
- ▶ La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort physique (sport) risque d'influencer la mesure. Il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

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

- ▶ Personnes qui ont de la fièvre ou qui souffrent d'œdèmes ou d'ostéoporose
- ▶ Personnes en dialyse
- ▶ Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires
- ▶ Femmes enceintes
- ▶ 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.

Recommandations importantes

Comment obtenir une mesure correcte ?

Dans la mesure du possible, l'analyse doit être effectuée sans vêtements et pieds nus. Il est préférable de toujours se peser dans des conditions similaires (par exemple, le matin à jeun) et à la même heure de la journée.

Quelle est la fréquence d'utilisation de l'appareil d'analyse de masse corporelle Soehnle ?

C'est vraiment à vous de décider. Nous vous recommandons toutefois de vous peser toujours à la même heure et dans les mêmes conditions. Si vous souhaitez obtenir une analyse très précise, pesez-vous deux à trois fois par jour. Le mode de vie et les heures des prises de repas et de boissons ont une influence sur la teneur d'eau dans le corps. Ceci se traduira par des variations d'affichage de l'appareil d'analyse corporelle. Il enregistrera la valeur moyenne.

Peut-on constater une variation en pourcentage de la masse corporelle dès le premier jour ?

Il se peut que l'appareil d'analyse corporelle affiche des valeurs différentes. Cela est dû aux variations de teneur en eau du corps au cours d'une journée. En revanche, les variations de la masse grasseuse s'opèrent très lentement, sur plusieurs jours ou semaines.

En cas de modification des données enregistrées dans une mémoire spécifique, est-il possible de perdre les tendances enregistrées ?

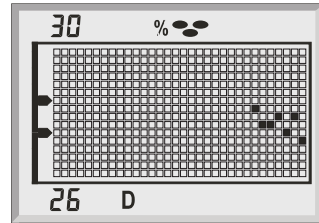
Cela dépend des valeurs qui ont été modifiées. Les valeurs mesurées seront conservées dans les cas suivants :

- remplacement des piles,
- augmentation de l'âge d'un an par rapport au réglage de base (anniversaire),
- allongement de la taille (enfants en phase de croissance).

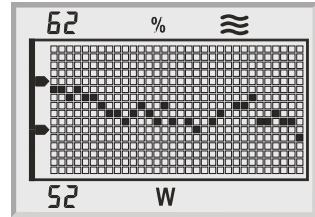
Toute autre modification des données spécifiques à une personne entraînera la perte des valeurs mesurées qui ont été stockées dans la mémoire correspondante.

Comment sont établies les courbes de tendance ?

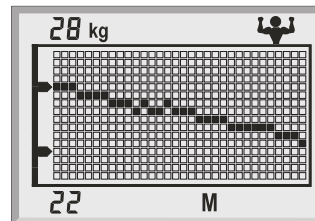
Signification de la courbe journalière (day) : Les valeurs moyennes journalières des 31 derniers jours sont affichées. La dernière valeur est toujours insérée à droite.



Signification de la courbe hebdomadaire (week) : La valeur moyenne hebdomadaire est calculée à partir des 7 valeurs journalières. Par conséquent, il faut attendre une semaine pour obtenir la première valeur moyenne hebdomadaire*. Il est possible d'afficher les 31 dernières valeurs moyennes hebdomadaires.



Signification de la courbe mensuelle (month) : La valeur moyenne mensuelle est calculée à partir des 4 valeurs hebdomadaires. Par conséquent, il faut attendre un mois pour obtenir la première valeur moyenne mensuelle*. Il est possible d'afficher les 31 dernières valeurs moyennes mensuelles.



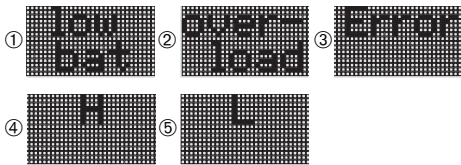
* Pour cette raison, nous vous recommandons de commencer par choisir une courbe journalière.

Données techniques

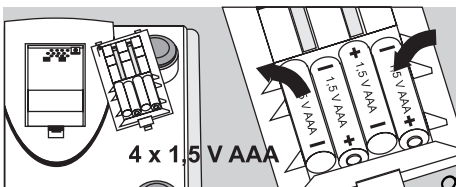
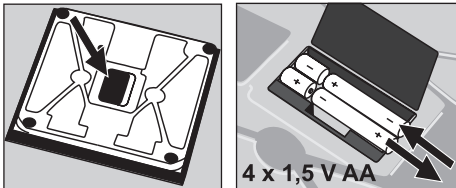
- ▶ Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
- ▶ Précision d'affichage :
Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
- ▶ Précision d'affichage :
Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
- ▶ Précision d'affichage : Pourcentage de muscles : 0,1%
- ▶ Taille : 100–250 cm
- ▶ Age : 10–99 ans
- ▶ 4 emplacements de mémoire personnelle
- ▶ Grand affichage à cristaux liquides
- ▶ Courant de mesure : 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Piles utilisées : 4 x 1,5V AA (AAA)
Les piles sont fournies avec la balance.

Messages

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



Remplacement des piles



Garantie

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

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

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

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



Pb = contient du plomb

Cd = contient du cadmium

Hg = contient du mercure

Coupon de garantie

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

Expéditeur _____

Raison de la réclamation _____

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

- ▶ La Body Balance determina individualmente, in base ai vostri dati personali e a quanto raccomandato da esperti in materia di sanità, la vostra **condizione ideale per quanto riguarda la percentuale di grasso nel corpo, la percentuale di acqua nel corpo, la massa muscolare e il peso.**
- ▶ Visualizzazione (a scelta) della curva di tendenza della percentuale di grasso nel corpo, della percentuale di acqua nel corpo, della massa muscolare e del peso, con andamento giornaliero, settimanale o mensile, e della rispettiva fascia normale.
- ▶ Memoria per 4 persone con riconoscimento automatico delle persone

Avvertenze importanti

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

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

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

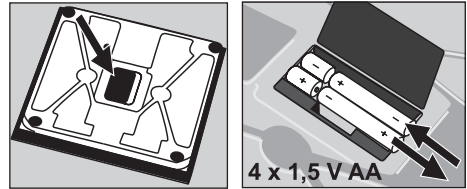
- ▶ Questo prodotto è destinato solamente ad un uso privato da parte dell'utente. Non è stato studiato per l'impiego professionale negli ospedali o in istituti medici.
- ▶ **Non è adatto per persone che hanno subito l'impianto di componenti elettronici (pacemaker, ecc...)**



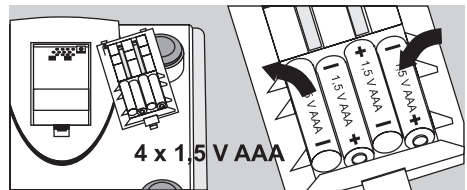
Operazioni preliminari

- ① Inserire le batterie.

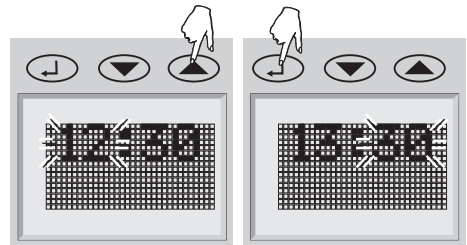
Per le bilance di plastica:



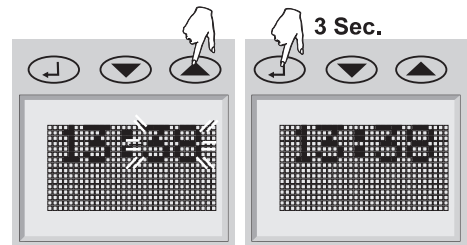
Per le bilance di vetro:



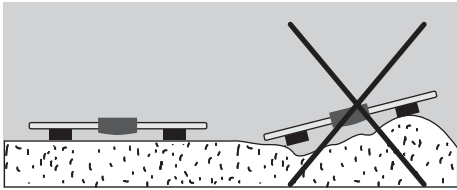
- ② Ora: impostare le ore (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↔).



- ③ Ora: impostare i minuti (▼ = meno, ▲ = più) e confermare per 3 secondi (↔).



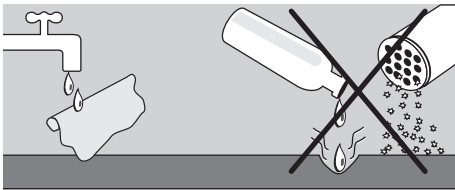
- ④ Per tutte le misurazioni collocare la bilancia su una superficie piana e stabile.



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

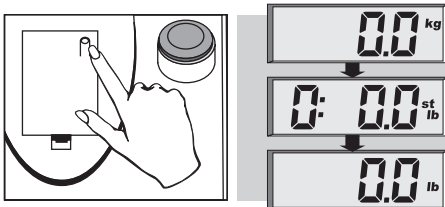


- ⑤ Pulizia e manutenzione: pulire solo con un panno leggermente umido. Non utilizzare solventi e abrasivi e non immergere la bilancia nell'acqua.

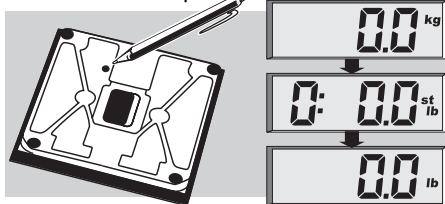


- ⑥ Possibilità di commutare l'unità di peso e di misura, a seconda del paese, da kg/cm a lb/in o st/in (solo nelle bilance destinate ai paesi anglofoni).

Per le bilance di vetro:

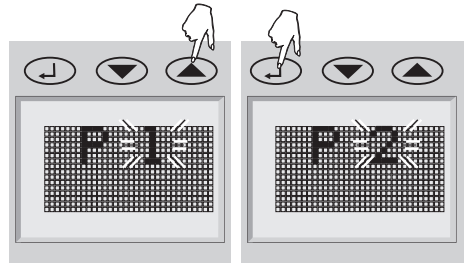


Per le bilance di plastica:

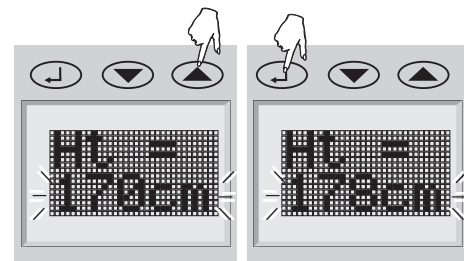


Immissione dei dati

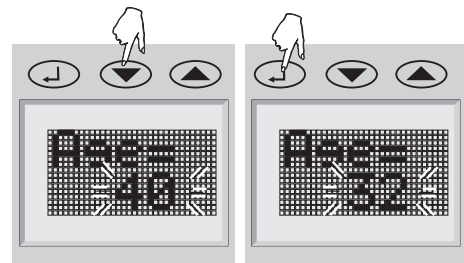
- ① Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.
- ② Iniziare l'immissione dei dati (←→).
- ③ Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P4) (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (←→).



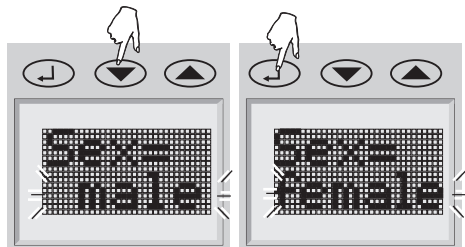
- ④ Introdurre l'altezza (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (←→).



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

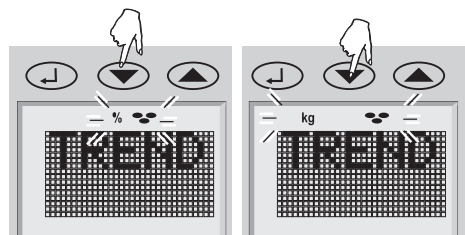


- ⑥ Selezionare il sesso (**▼ = maschile** o **▲ = femminile**) e confermare (**↵**).

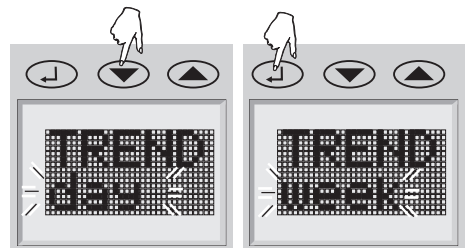


- ⑦ Impostare i valori desiderati della curva di tendenza (**▼ = meno**, **▲ = più**) e confermare (**↵**).

Visualizzazione (a scelta) della curva di tendenza della percentuale di grasso nel corpo, della percentuale di acqua nel corpo, della massa muscolare e del peso, con andamento giornaliero, settimanale o mensile, e della rispettiva fascia normale.

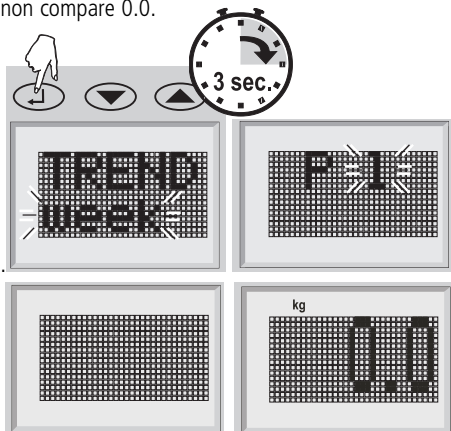


- ⑧ Impostare il periodo di tempo desiderato della curva di tendenza (giorno, settimana o mese)...

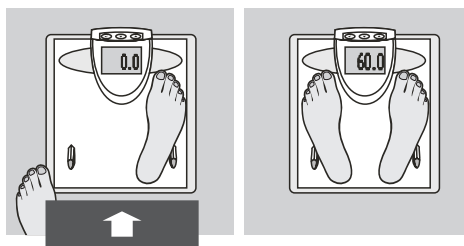


* Consigliamo di scegliere una tendenza giornaliera poiché altrimenti il primo valore misurato dell'indicatore di tendenza viene visualizzato solo dopo una settimana oppure un mese.

- ⑨ ... e poi premere il tasto per **3 secondi** fino a quando - dopo l'indicazione alternata - sul display non compare 0.0.



- ⑩ **Successivamente collocare la bilancia sul pavimento e salire a piedi nudi.** La prima misurazione è necessaria per la memorizzazione dei dati e per il successivo riconoscimento automatico della persona.



I dati della misurazione rimangono memorizzati:

- in caso di sostituzione della batteria,
- quando nell'impostazione di base l'età aumenta di 1 anno (compleanno),
- quando l'altezza aumenta (bambini in fase di crescita)
- in caso di cambiamento della curva desiderata (valore di visualizzazione punto 7 o spazio temporale punto 8)

In questi casi, dopo aver premuto per 3 secondi il tasto **-**, viene a mancare la visualizzazione 0.0 (punto 9).

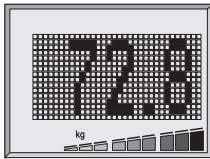
Con qualsiasi altra modifica dei dati personali specifici, tutti i valori misurati memorizzati sulla corrispondente posizione di memoria vanno perduti.

Analisi del corpo

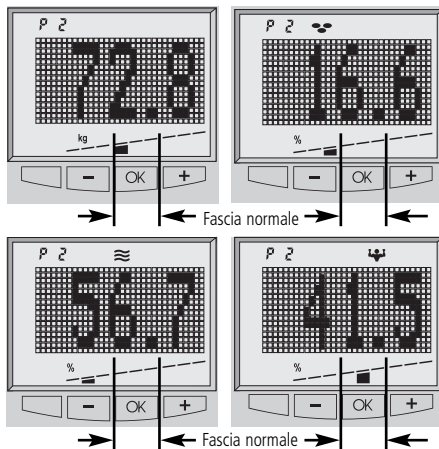
**L'analisi è possibile solo a piedi nudi.
I dati personali devono essere introdotti
prima (pagina 34).**

① Salire sulla bilancia.

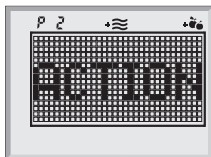
Seguono la visualizzazione del peso e, per tutta la durata dell'analisi (25 – 30 sec.), una barra progressiva indicante l'operazione di analisi in corso. Restare fermi fino al termine dell'analisi.



② Dopo il riconoscimento automatico della persona vengono visualizzate alternativamente la percentuale di grasso nel corpo (☹), la percentuale di acqua nel corpo (≡) e la massa muscolare (☺). La fascia normale per ogni persona si trova nei 3 segmenti centrali.



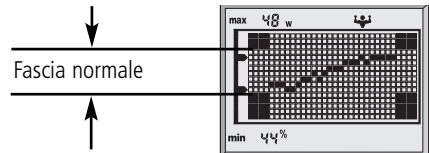
La visualizzazione successiva indica il trattamento personale di ognuno.



Significato dei simboli:

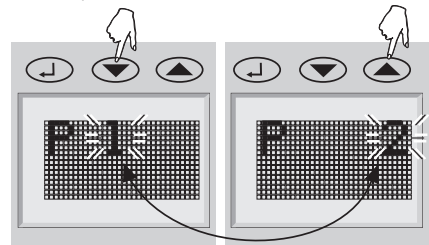
- + ≡ Dovete bere di più!
- + ☹ Si consiglia di potenziare la muscolatura!
- + ☺ Si consiglia di cambiare le proprie abitudini alimentari!
- + ⚖ I vostri valori di analisi sono in ordine!

③ Inoltre è presente una curva di tendenza corrispondente alle vostre preimpostazioni (pagina 34), nonché (per mezzo dei blocchi agli angoli) alla fascia normale della persona esaminata.



④ Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente dopo la visualizzazione dello spazio di memoria.

In casi rari non è possibile il coordinamento automatico dei risultati dell'analisi. Successivamente la bilancia visualizza in modo alternato gli spazi di memoria delle persone i cui valori sono più vicini a quelli ottenuti dall'analisi. Poiché l'analisi è già completata, potete scendere dalla bilancia e confermare il vostro spazio di memoria personale con l'apposito tasto. Successivamente vengono visualizzati la percentuale di grasso nel corpo, la percentuale di acqua nel corpo e la massa muscolare.



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

Curva di tendenza

Salire sulla bilancia a intervalli regolari, in modo che la curva indichi una tendenza per quanto possibile precisa.

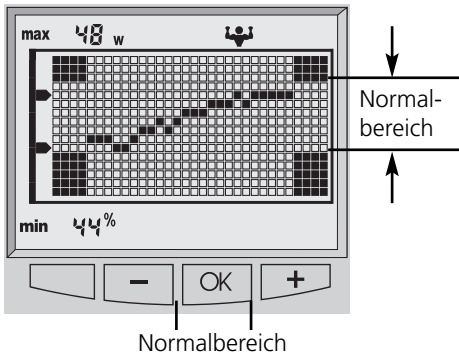
Nella curva di tendenza vengono visualizzati max. 31 valori, numero che varia in base al numero delle misurazioni.

Se si effettuano più misurazioni durante la giornata, viene memorizzato un valore medio.

Da 7 medie giornaliere si ottiene una media settimanale.

Da 4 medie settimanali si ottiene la media mensile.

Si prega di usare regolarmente la bilancia, affinché la curva possa avere un andamento il più esatto possibile.



La fascia normale calcolata per ogni persona viene visualizzata nella curva di tendenza grazie alla zona compresa tra i campi negli angoli.

Conversione della curva di tendenza su un altro valore

Insieme all'indicazione del peso potete richiedere anche la visualizzazione della percentuale di grasso nel corpo, della percentuale di acqua nel corpo o della massa muscolare relativamente al peso totale (%), negli intervalli di tempo giorno, settimana o mese.

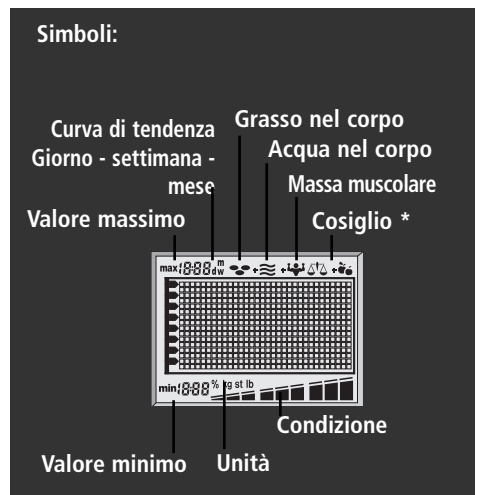
Negli intervalli di tempo (giorno, settimana o mese).

La curva può essere impostata su un'altra modalità, senza con ciò perdere i valori rilevati sino ad allora.

I dati della misurazione rimangono memorizzati:

- ▶ in caso di sostituzione della batteria
- ▶ quando nell'impostazione di base l'età aumenta di 1 anno (compleanno)
- ▶ quando l'altezza aumenta (bambini in fase di crescita)

In tutti gli altri casi di modifica dei dati personali, tutti i valori di misurazione, memorizzati sul corrispondente spazio di memoria, andranno persi.



Significato dei simboli:

- + ≍ Dovete bere di più!
- + 🏋️ Si consiglia di potenziare la muscolatura!
- + 🍽️ Si consiglia di cambiare le proprie abitudini alimentari!
- + ⚖️ I vostri valori di analisi sono in ordine!

Consiglio individuale

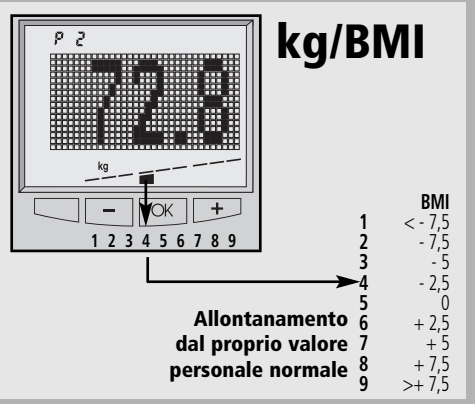
La Body Balance determina, in base ai dati personali e alle raccomandazioni di esperti della salute, lo stato individuale ideale in relazione al peso e alla percentuale di grasso corporeo. Determina inoltre la percentuale totale di acqua corporea

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

Peso corporeo

Mentre sul display viene indicato il peso corporeo in kg, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti. Sulla base dei valori IMC, la posizione del segmento attivo indica la valutazione del peso corporeo misurato. L'IMC (indice di massa corporea) è un'unità di misura per i rischi di salute dovuti a sovrappeso o a sottopeso. Secondo la classificazione IMC, i medici fanno la differenza tra "sottopeso", "peso normale", "sovrappeso" e "forte sovrappeso".

$IMC = \text{peso corporeo (kg)} / \text{statura (m)} \times \text{statura (m)}$

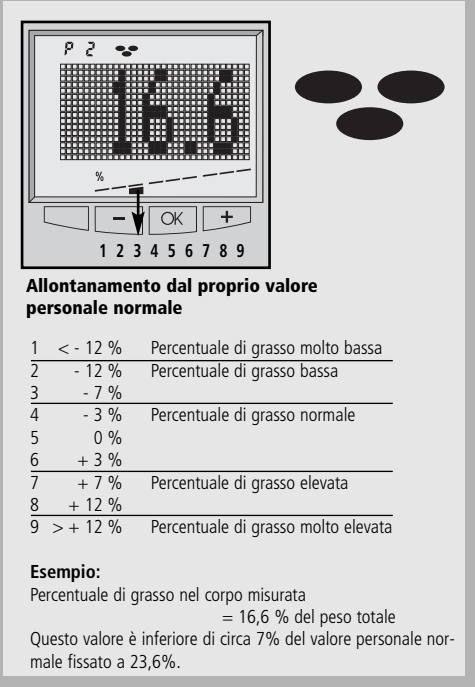


Percentuale di grasso nel corpo

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

Troppo grasso corporeo risulta dannoso e non bello. Ancora più importante è che in genere una percentuale di grasso nel corpo troppo elevata si accompagna con un aumento del tasso ematico di lipidi e con il rischio di numerose malattie come diabete, malattie cardiache, pressione arteriosa alta o estremamente elevata.

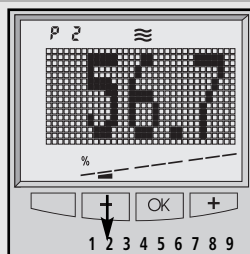
Ma allo stesso modo è anche dannosa una percentuale di grasso nel corpo estremamente ridotta. Oltre al tessuto adiposo sottocutaneo, il corpo dispone anche di importanti depositi di grasso per la protezione degli organi interni e per garantire le funzioni metaboliche più importanti. Se queste riserve di grasso essenziali vengono toccate, possono sorgere dei disturbi del metabolismo. Così nelle donne con una percentuale di grasso nel corpo inferiore al 10% si può verificare un arresto del flusso mestruale. Inoltre aumenta il rischio di osteoporosi. La normale percentuale di grasso nel corpo dipende dall'età e soprattutto dal sesso. Nelle donne il valore normale è di circa il 10% superiore a quello degli uomini. Con l'avanzare degli anni il corpo demolisce la massa muscolare e quindi aumenta la percentuale di grasso nel corpo.



Percentuale di acqua nel corpo

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

Il valore indicato durante questa analisi corrisponde alla cosiddetta "acqua corporea totale" o "total body water (TBW)". Il corpo di una persona adulta è costituito da acqua per circa il 60%. Inoltre esiste anche una certa fascia dove persone più adulte presentano una percentuale di acqua più ridotta rispetto a persone giovani e dove degli uomini presentano una percentuale di acqua superiore rispetto alle donne. La differenza tra uomini e donne dipende dalla maggiore massa di grasso corporeo presente nelle donne. Poiché la percentuale predominante dell'acqua nel corpo è da ricercare nella massa alipidica (il 73% della massa alipidica è costituita da acqua) e il contenuto idrico nel tessuto adiposo è per natura molto ridotto (circa il 10% del tessuto adiposo è costituito da acqua), in caso di aumento della percentuale di grasso nel corpo si abbassa automaticamente la percentuale di acqua nel corpo.



Allontanamento dal proprio valore personale normale

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

Esempio:

Percentuale di acqua nel corpo misurata
= 56,7 % del peso totale

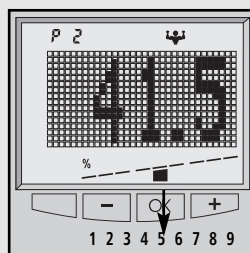
Questo valore è inferiore di circa 6 % del valore personale normale fissato a 62,7%.

Massa muscolare

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

La massa muscolare è il motore del nostro corpo. Nei muscoli si ha la più alta percentuale del nostro consumo energetico. I muscoli garantiscono il mantenimento della temperatura corporea e rappresentano la base per il nostro rendimento sportivo. Un corpo allenato e muscoloso è considerato bello dal punto di vista estetico.

Il controllo della massa muscolare è particolarmente importante per persone che hanno problemi di peso e di grasso. Poiché il corpo necessita dei muscoli per demolire cuscinetti di grasso o riserve energetiche in eccesso, una riduzione del peso può dare risultati positivi durevoli solamente se accompagnata da un contemporaneo potenziamento della muscolatura.



Allontanamento dal proprio valore personale normale

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

Esempio:

Percentuale di massa muscolare misurata
= 41,5 % del peso totale

Questo valore corrisponde al valore normale fissato.

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

Avvertenze importanti

Qual è il modo corretto di pesarsi?

Bisognerebbe pesarsi, per quanto possibile, senza indumenti e a piedi nudi. Bisognerebbe prestare attenzione a pesarsi sempre nelle stesse condizioni (per es. al mattino a digiuno) e alla stessa ora.

Con quale frequenza ci si deve pesare con gli analizzatori corporei Soehnle?

Si tratta di una scelta personale. Tuttavia si consiglia di pesarsi sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Chi desidera conoscere i valori con estrema precisione, si pesa 2-3 volte al giorno. Le vicende quotidiane, le abitudini nell'assumere cibi e bevande e anche lo stile di vita influiscono sul bilancio idrico. Questo si riflette sull'analizzatore corporeo con oscillazioni dei valori. La bilancia memorizza il valore medio.

Si può notare una variazione percentuale della composizione corporea già al primo giorno?

E' possibile che l'analizzatore corporeo mostri valori diversi. Questo dipende dal bilancio idrico che varia nell'arco della giornata.

Di regola le variazioni della percentuale di grasso corporeo sono molto lente – sono riscontrabili nell'arco di alcuni giorni o settimane.

Gli andamenti di tendenza memorizzati vanno perduti se i dati di una posizione di memoria personale vengono modificati?

Dipende da quali valori vengono modificati. I valori misurati rimangono memorizzati:

in caso di sostituzione della batteria,

quando l'età nell'impostazione base aumenta di 1 anno (compleanno),

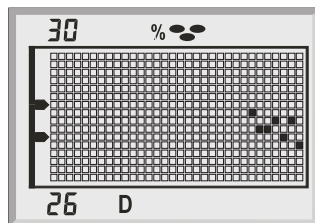
se l'altezza si modifica in aumento (bambini in fase di crescita).

Con qualsiasi altra modifica dei dati personali specifici, tutti i valori misurati memorizzati sulla corrispondente posizione di memoria vanno perduti.

Come nascono le curve di tendenza?

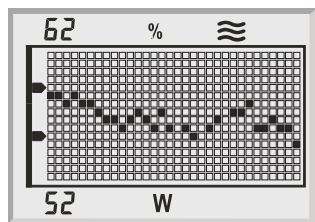
Curva giornaliera (day) significa:

Vengono visualizzati i valori medi giornalieri degli ultimi 31 giorni. L'ultimo valore viene aggiunto sempre a destra.



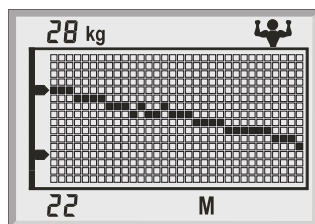
Curva settimanale (week) significa:

Da 7 valori giornalieri viene calcolato un valore medio settimanale. Quindi il primo valore medio settimanale può comparire solo dopo una settimana*. Vengono visualizzati gli ultimi 31 valori medi settimanali.



Curva mensile (month) significa:

Da 4 valori medi settimanali viene calcolato un valore medio mensile. Quindi il primo valore mensile può comparire solo dopo 4 settimane*. Può essere visualizzato un massimo di 31 valori medi mensili.



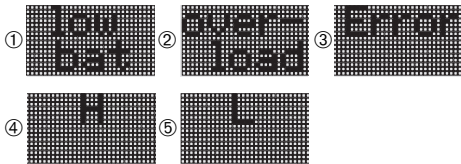
* Pertanto consigliamo di scegliere inizialmente una tendenza giornaliera.

Dati tecnici

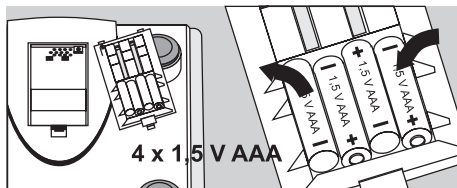
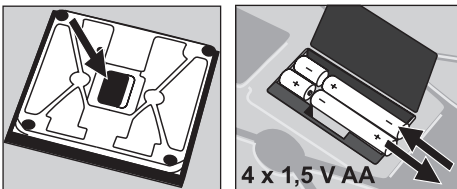
- ▶ Portata x scala = Max 150 kg x 100 g
 - ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
 - ▶ Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
 - ▶ Risoluzione: massa muscolare: 0,1%
 - ▶ Altezza: 100–250 cm
 - ▶ Età: 10–99 anni
 - ▶ Spazi di memoria specifici per 4 persone
 - ▶ Ampio display LCD
 - ▶ Corrente di misuraz.: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Batterie necessarie: 4 x 1,5V AA (AAA)
- 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.werden.



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

Tagliando di garanzia

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

Mittente _____

Motivo del reclamo _____

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

- ▶ De Body Balance berekent met behulp van uw persoonlijke gegevens en de aanbeveling van gezondheids- en Body Composition experts, uw **ideale toestand met betrekking tot lichaamsvet-, lichaamswater-, spierenpercentage en gewicht.**
- ▶ Aanduiding van de trends naar gelang van de keuze van het aandeel aan lichaamsvet, lichaamswater, spieren of gewicht in dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse stappen en van de desbetreffende normale waarde.
- ▶ 4-voudig personengeheugen met automatische personenherkenning

Belangrijke aanwijzingen

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

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

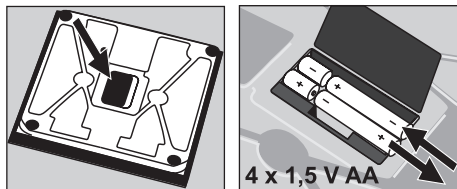
- ▶ Dit product is uitsluitend voor thuisgebruik door de consument bestemd. Het is niet voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen ontworpen.
- ▶ **Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemaker, enz.)**



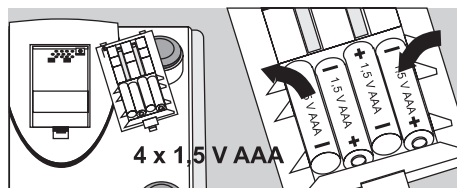
Vorbereiding

- ① Batterijen plaatsen.

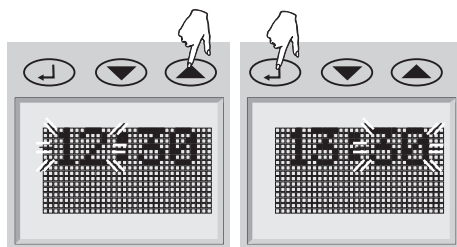
Bij kunststof weegschalen:



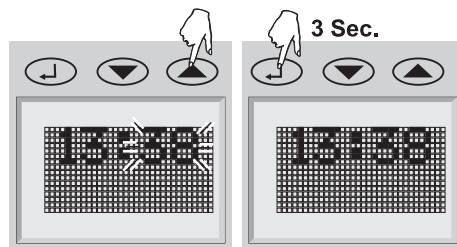
Bij glazen weegschalen:



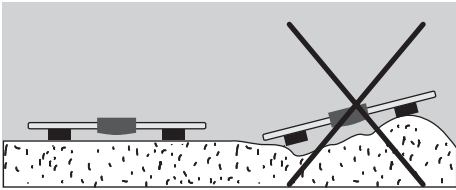
- ② Tijd: uur instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↔).



- ③ Tijd: uur instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↔).



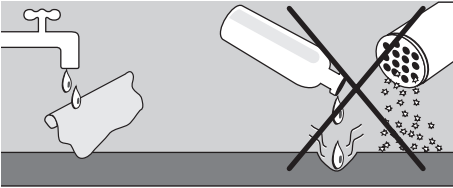
- ④ Voor elke meting de weegschaal plat en op een stabiele ondergrond neerzetten.



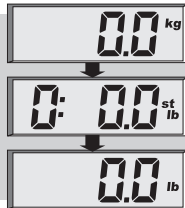
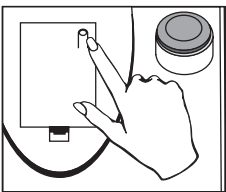
Attentie! Slipgevaar bij natte oppervlakte.



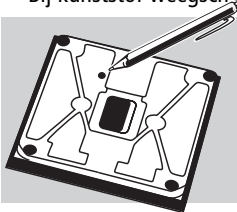
- ⑤ Reiniging en onderhoud: Enkel met een enigszins vochtig lapje reinigen. Geen oplossings- of schuurmiddelen gebruiken en de weegschaal niet onder water houden.



- ⑥ Mogelijkheid der nationale omstelling van kg/cm op lb/in of st/in (enkel bij weegschalen voor Engelstalige landen). Bij glazen weegschalen:

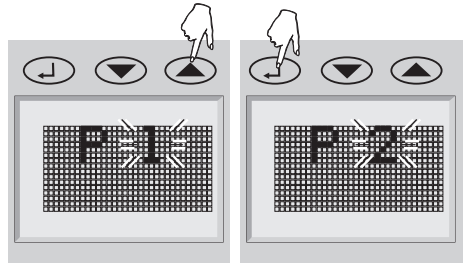


Bij kunststof weegschalen:

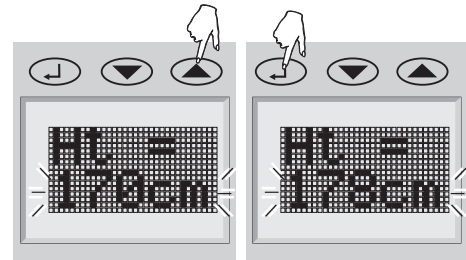


Gegevensinvoer

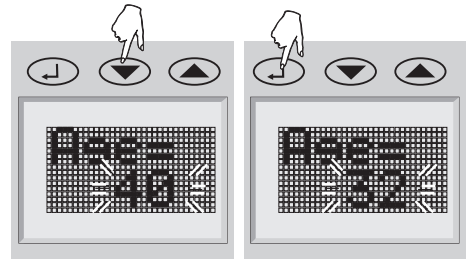
- ① De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
- ② De gegevensinvoer starten (↩).
- ③ Geheugenplaats (P1 ... P4) kiezen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↩).



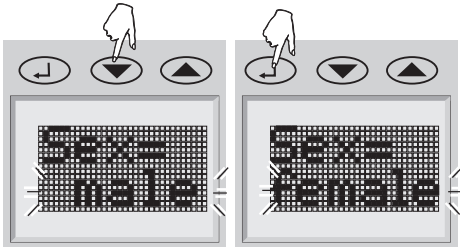
- ④ Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↩).



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

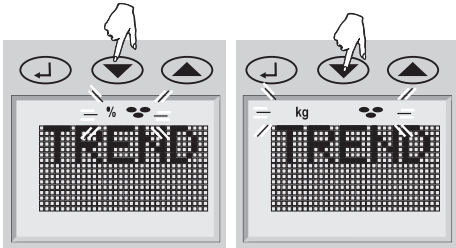


- ⑥ Geslacht selecteren (▼ = mannelijk of ▲ = vrouwelijk) en bevestigen (↵)

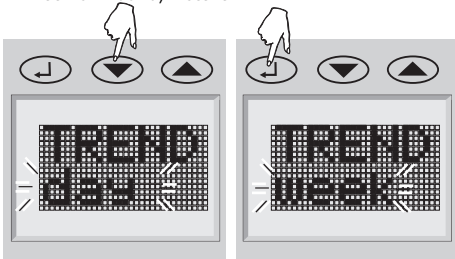


- ⑦ De gewenste waarde van de trendindicatie instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).

Aanduiding van de trends naar gelang van de keuze van het aandeel aan lichaamsvet, lichaamswater, spieren of gewicht in dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse stappen en van de desbetreffende normale waarde.

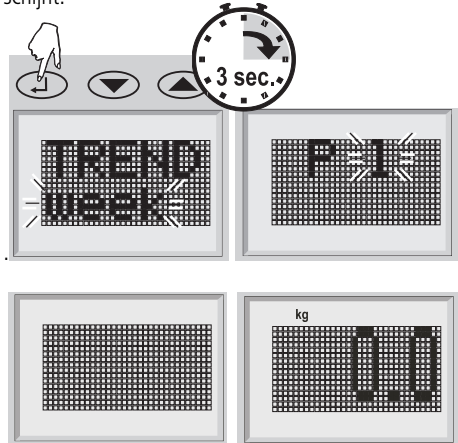


- ⑧ De gewenste periode van de trendindicatie (dag, week of maand) instellen.

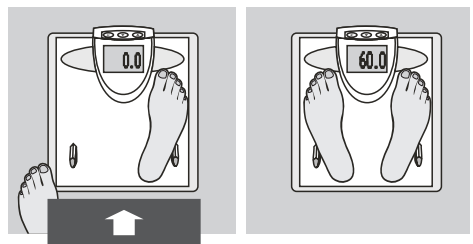


* Het verdient aanbeveling in het begin een dagtrend te kiezen, omdat anders de eerste meetwaarde in de trendaanwijzing pas na een week resp. een maand wordt weergegeven.

- ⑨ ... en dan **3 seconden** - toets indrukken tot - na een wisselende aanduiding - 0.0 in het display verschijnt.



- ⑩ Dan onmiddellijk de weegschaal op de grond plaatsen en blootsvoet betreden. De eerste meting is onontbeerlijk om de gegevens op te slaan en voor de latere automatische personenherkenning.



De gemeten gegevens blijven behouden:

- bij het vervangen van de batterijen,
 - wanneer de leeftijd in de basisinstelling met 1 jaar wordt verhoogd (verjaardag),
 - wanneer de lichaamsgrootte naar boven wordt gewijzigd (kinderen in de groeifase)
 - bij het veranderen van de gewenste trendaanwijzing (aanduidingswaarde punt 7 of periode punt 8)
- In deze gevallen verdwijnt de 0.0-aanduiding (punt 9) nadat men gedurende 3 seconden de ↵-toets heeft ingedrukt.

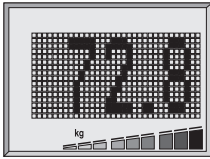
Bij iedere andere verandering van de persoonsgebonden gegevens gaan alle meetwaarden die op de betreffende geheugenplaats staan, verloren.

Lichaamsanalyse

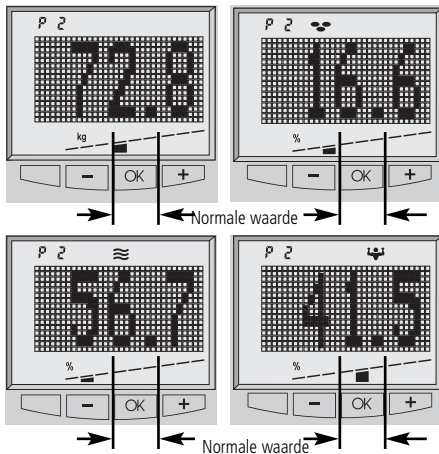
**Analyse enkel blootsvoet mogelijk.
De persoonlijke gegevens moeten van tevoren ingevoerd zijn (S.44).**

① De weegschaal betreden.

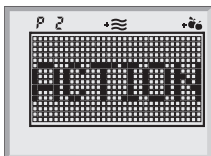
Nu volgt de aanduiding van het gewicht – en zolang de analyse duurt (25-30 sec.) – een lopende streefgrafiek.
Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.



② Na de automatische personenherkenning wordt afwisselend het lichaamsvetpercentage (☹), het lichaamswaterpercentage (≡) en het spierenpercentage weergegeven (☺). De normale waarde van de desbetreffende persoon ligt binnen de middelste 3 segmenten.



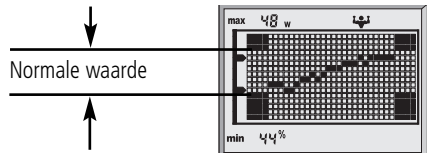
De hierna volgende kennisgeving is een aanbeveling hoe u persoonlijk het best handelt.



Betekenis van de symbolen:

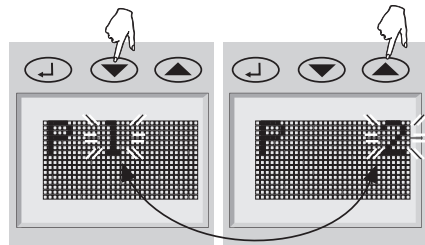
- + ☹ U zou meer moeten drinken!
- + ☺ Er wordt spieropbouwtraining aanbevolen!
- + ☺ Er wordt verandering van voedingspatroon aanbevolen!
- + ⚖ Uw analysewaarden zijn in orde!

③ Bovendien is er een tendensaanwijding, die overeenstemt met uw voorinstellingen (pagina 44), alsook, – door middel van de blokken in de hoeken –, met de normale waarde van de gemeten persoon.



④ De weegschaal verlaten. Na de weergave van de geheugenplaats schakelt de weegschaal automatisch uit.

! Zeer zelden is een automatische toewijzing van het resultaat van de analyse niet mogelijk. Dan geeft de weegschaal wisselend de geheugenplaatsen van de personen aan die het kortst bij het resultaat van de analyse liggen. Omdat de meting voltooid is kunt u de weegschaal verlaten en uw persoonlijke geheugenplaats met de zich daarboven bevindende toets bevestigen. Dan worden lichaamsvet-, lichaamswater- en spierenpercentage aangegeven.



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

Trendindicatie

Ga regelmatig op de weegschaal staan, zodat de curve een zo nauwkeurig mogelijke trend aangeeft.

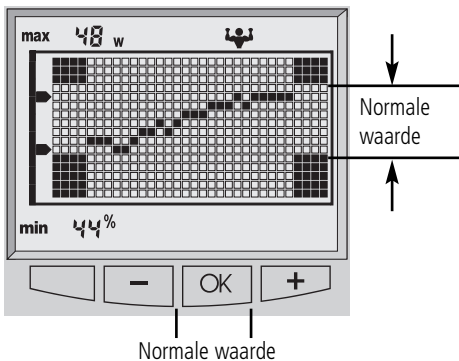
In de trendcurve worden 31 waarden aangegeven – er wordt uitgegaan van een dienovereenkomstig aantal metingen.

Bij meerdere metingen per dag wordt één enkele gemiddelde waarde bewaard.

7 dagwaarden geven een weekgemiddelde.

4 weekwaarden geven het maandgemiddelde.

Ga regelmatig op de weegschaal staan om te verzekeren dat de curve een zo precies mogelijke trend aangeeft.



De voor de desbetreffende persoon berekende normale waarde wordt in de tendensaanduiding door de waarde tussen de velden in de hoeken weergegeven.

Veranderen van een tendensaanduiding naar een andere waarde

Naast de aanduiding van het totale gewicht kunt u ook het aandeel aan lichaamsvet, lichaamsvocht, of spieren ten opzichte van het totale gewicht (%) laten weergeven en dit volgens de tijdsintervallen dag, week of maand.

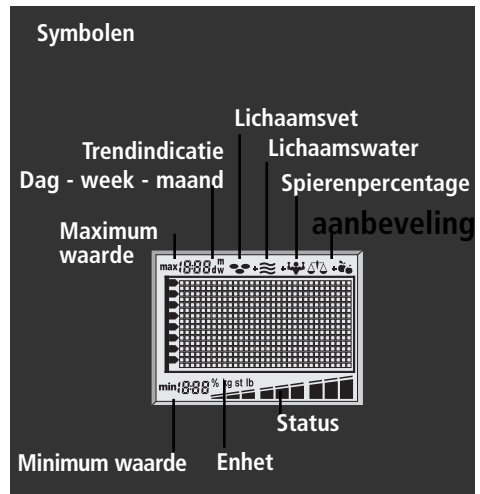
In de tijdsintervallen dag, week of maand.

De trendindicatie kan – zonder verlies van de actuele meetdata – naar een andere modus omgesteld worden.

De meetdata blijven behouden:

- ▶ wanneer een batterij vervangen wordt
- ▶ wanneer de leeftijd in de basisinstelling met 1 jaar verhoogd wordt (verjaardag)
- ▶ wanneer de lichaamsgrootte naar boven veranderd wordt (kinderen in de groeifase)

Bij elke andere verandering van de persoonlijke gegevens gaan alle op de dienovereenkomstige geheugenplaats bewaarde meetwaarden verloren.



* Betekenis van de symbolen:

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

Individuele aanbeveling

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

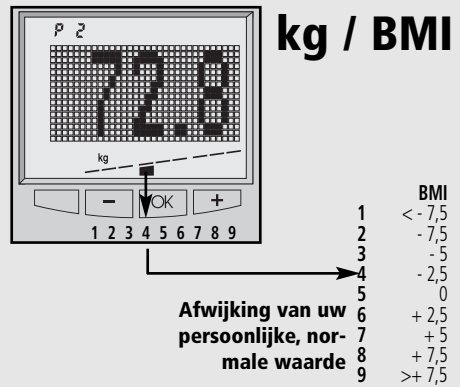
Bovendien het totale lichaamwaterpercentage en het spierpercentage. Houdt er rekening mee, dat ook in de spieren lichaamsvocht aanwezig is, dat al in de lichaamswateranalyse is meegenomen. Daarom resulteert uit de totaalberekening altijd een waarde groter dan 100%.

Lichaamsgewicht

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

Daarbij betekent de plaats van het actieve segment de beoordeling van het gemeten lichaamsgewicht op basis van de BMI-waarde. De BMI (Body-Mass-Index) is een maat voor het gezondheidsrisico dat op basis van overgewicht of ondergewicht kan ontstaan. Volgens de BMI-indeling onderscheiden de artsen "ondergewicht", "normaal gewicht", "overgewicht" of "sterk overgewicht".

BMI = lichaamsgewicht (kg) /
lichaamsgrootte (m) x lichaamsgrootte (m)



Aandeel van het lichaamsvet

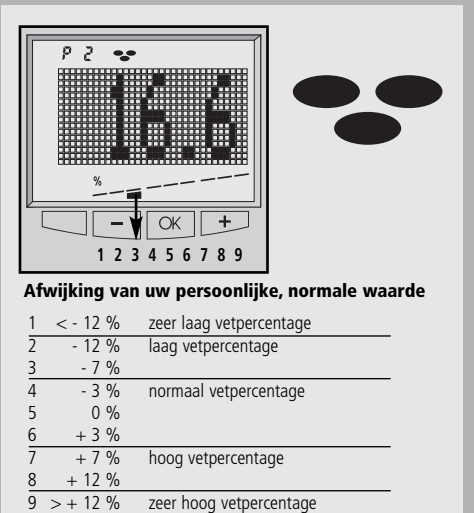
Terwijl op de display het aandeel van het lichaamsvet in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

Teveel lichaamsvet is ongezond en niet mooi. Ook belangrijk is dat een te hoog percentage aan lichaamsvet meestal gepaard gaat met een verhoogd aandeel bloedvet en dat het risico van verschillende ziekten, zoals bv. diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk, enz. extreem verhoogt.

Een uiterst laag percentage aan lichaamsvet is echter eveneens ongezond. Naast het onderhuidse vetweefsel legt het lichaam immers ook belangrijke vetreserves aan als bescherming van de inwendige organen en voor het veilig stellen van belangrijke metabolische functies. Als deze essentiële vetreserve uitgeput raakt, kan dit tot storingen in de stofwisseling leiden. Zo kan bij vrouwen met een lichaamsvetwaarde van minder dan 10% de menstruatie stilvallen.

Bovendien stijgt het risico van osteoporose.

Het normale percentage lichaamsvet is afhankelijk van de leeftijd en vooral van het geslacht. Bij vrouwen ligt de normale waarde ca. 10% hoger dan bij de man. Als men ouder wordt, bouwt het lichaam spiermassa af en daardoor verhoogt het aandeel van het lichaamsvet.



Voorbeeld :

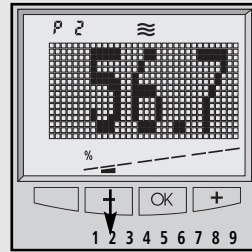
Gemeten aandeel van lichaamsvet = 16,6% van het totale gewicht

deze waarde ligt ca. 7% onder de berekende persoonlijke, normale waarde van 23,6%.

Lichaamsvochtaandeel

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

De bij deze analyse weergegeven waarde komt overeen met het zogenaamde "totale lichaamsvocht" of "total body water (TBW)". Het lichaam van een volwassen mens bestaat voor ongeveer 60% uit water. Daarbij bestaat er normaal gezien een zeker marge, waarbij oudere mensen een lager vochtaandeel hebben dan jonge mensen en waarbij mannen een hoger vochtaandeel vertonen dan vrouwen. Het onderscheid tussen mannen en vrouwen berust daarbij op de hogere massa aan lichaamsvet bij vrouwen. Daar het overwegende aandeel van het lichaamsvocht in de vetvrije massa (73% van de VVM is water) te vinden is en het vochtgehalte in vetweefsel van nature klein is (ca. 10% van het vetweefsel is water), daalt bij een stijgend aandeel aan lichaamsvet automatisch het aandeel van het lichaamsvocht.



Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

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

Voorbeeld :

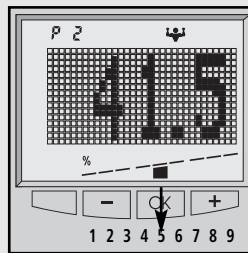
Gemeten aandeel van het lichaamsvocht
= 56,7% van het totale gewicht
deze waarde ligt ca. 6 % onder de berekende persoonlijke,
normale waarde van 62,7%.

Spieraandeel

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

De spiermassa is de motor van ons lichaam. In de spieren vindt het grootste deel van onze energieomzetting plaats. De spieren zorgen voor de handhaving van de lichaamstemperatuur en vormen de basis van de prestatiebekwaamheid van ons lichaam. Een getraind, gespierd lichaam wordt als esthetisch beschouwd.

De controle van de spiermassa is in het bijzonder belangrijk voor personen met gewicht- en vetproblemen. Daar het lichaam spieren nodig heeft om overtollige energiereserves of vetkussens af te bouwen, kan een gewichtsreductie enkel met een gelijktijdige spieropbouw blijvend succesvol zijn.



Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

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

Voorbeeld :

Gemeten aandeel van de spieren
= 41,5 % van het totale gewicht

deze waarde is ook de berekende normale waarde.

Factoren die het meetresultaat beïnvloeden

De analyse is gebaseerd op de meting van de elektrische lichaamsweerstand. Eet- en drinkgewoonten tijdens de dagelijkse gang van zaken en de individuele levensstijl hebben een invloed op de waterhuishouding. Dit uit zich door fluctuaties bij de afgelezen waarden.

Om een zo exact en herhaalbaar mogelijk 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.

Belangrijke instructies

Hoe wordt correct gemeten?

De meting moet zo mogelijk naakt en blootsvoets worden uitgevoerd. Er moet op worden gelet, dat altijd onder dezelfde omstandigheden (bijv. 's morgens nuchter) en op dezelfde tijd wordt gemeten.

Hoe vaak moet ik mijzelf met het Soehnle lichaamsanalyseweegschaal meten?

Eigenlijk mag u dat zelf weten. Wij bevelen wel aan om altijd op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te meten. Wie het heel precies wil weten, meet twee- tot driemaal per dag. Het verloop van de dag met de eet- en drinkgewoonten maar ook de levensstijl hebben invloed op de waterhuishouding. Op de lichaamsanalyseweegschaal wordt dit merkbaar door variaties in de aanwijzing. De weegschaal slaat de gemiddelde waarde op.

Kan men een procentuele verandering van het lichaamsmassapercentage al op de eerste dag herkennen?

Het is mogelijk, dat de lichaamsanalyseweegschaal verschillende waarden aangeeft. Dat komt door de fluctuerende waterhuishouding in de loop van de dag.

Veranderingen in het lichaamsvetpercentage verlopen in de regel zeer langzaam - binnen enkele dagen of weken.

Gaan de opgeslagen trendcurves verloren, wanneer de data van een persoonlijke geheugenplaats worden veranderd?

Dat ligt eraan, welke waarde veranderd worden. De meetgegevens blijven behouden:

Bij vervangen van een batterij,

Wanneer de leeftijd in de basisinstelling met 1 jaar wordt verhoogd (verjaardag),

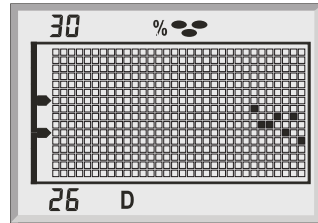
Wanneer de lichaamslengte naar boven toe wordt verlengd (kinderen in de groei).

Bij iedere andere verandering van de persoonsgebonden gegevens gaan alle meetwaarden, die op de betreffende geheugenplaats staan, verloren.

Hoe ontstaan de trendcurven?

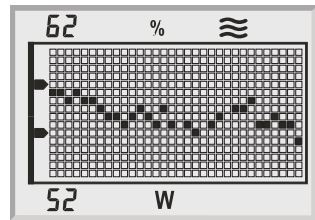
Dagcurve (day) betekent:

het daggemiddelde over de laatste 31 dagen wordt weergegeven. De laatste waarde wordt altijd rechts toegevoegd.



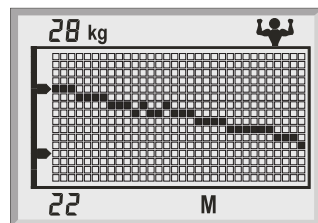
Weekcurve (week) betekent:

uit 7 dagwaarden wordt een weeggemiddelde berekend. Daarom kan het eerste weeggemiddelde pas na een week verschijnen*. De laatste 31 weeggemiddelden worden weergegeven.



Maandcurve (month) betekent:

uit 4 weekwaarden wordt een maandgemiddelde berekend. Daarom kan het eerste maandgemiddelde pas na 4 weken verschijnen*. Er kunnen maximaal 31 maandgemiddelden worden getoond.



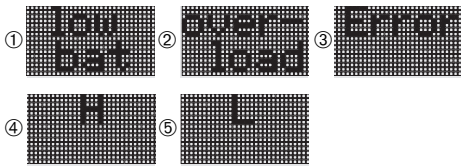
* Daarom verdient het aanbeveling in het begin een dagtrend te kiezen.

Technische gegevens

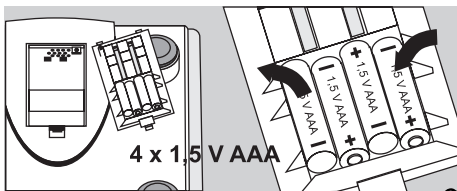
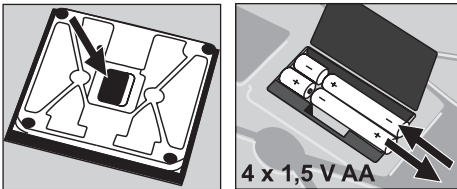
- ▶ Draagkracht x schaalverdeling = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
- ▶ Lichaamsgrootte: 100–250 cm
- ▶ Leeftijd: 10–99 jaar
- ▶ 4 persoonlijke geheugenplaatsen
- ▶ Groot LCD scherm
- ▶ Meetstroom: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Benodigde batterijen: 4 x 1,5V AA (AAA)
Batterijen worden meegeleverd.

Meldingen

- ① Batterijen leeg.
 - ② Overbelasting: vanaf 150 kg.
 - ③ Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.
 - ④ Slecht voetcontact:
- + Weegschaal of voeten 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/EWG.

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

- ▶ La báscula Body Balance averigua por medio de sus datos personales y con la ayuda de expertos en salud y composición corporal, su estado ideal en lo que se refiere a grasa corporal, agua corporal, parte muscular y peso.
- ▶ Muestra a elección del usuario, la tendencia de la porción de grasa, agua, y músculo corporales o el peso en pasos de días o meses y la correspondiente zona normal.
- ▶ Memoria personal cuádruple con identificación automática de personas

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.

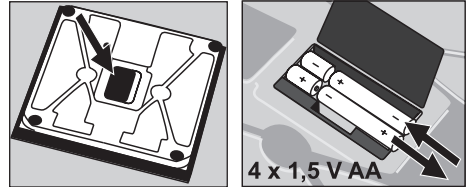
- ▶ Este producto está diseñado únicamente para su utilización casera por el usuario. No está diseñado para uso profesional en hospitales o instalaciones médicas.
- ▶ **No es apropiado para personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.)**



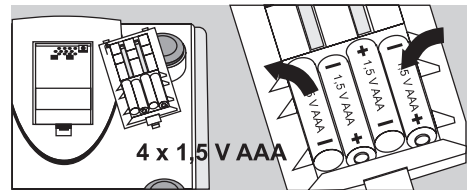
Preparación

- ① Colocar las baterías.

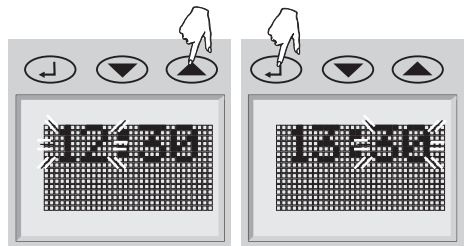
Con básculas de plástico:



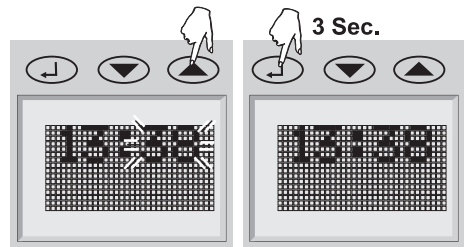
Con básculas de cristal:



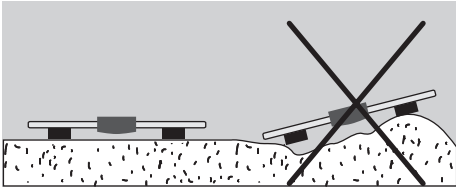
- ② Hora: Ajustar las horas (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (←).



- ③ Hora: Ajustar las horas (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (←).



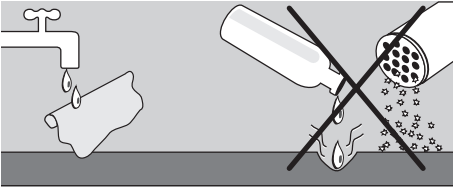
- ④ Para todas las mediciones colocar la báscula en posición llana y sobre un suelo estable.



Atención! Peligro de resbalamiento con superficies húmedas.

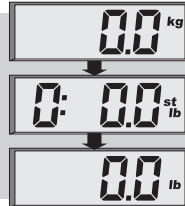
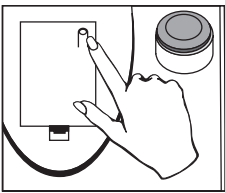


- ⑤ Limpieza y cuidado: limpiar únicamente con un paño ligeramente húmedo. No utilizar disolventes o abrasivos y no sumergir la báscula en agua.

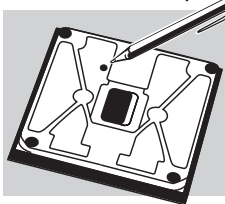


- ⑥ Posibilidad de ajustar las medidas propias del país, de kg/cm a lb/in (sólo con básculas dentro del espacio anglófono)

Con básculas de cristal:

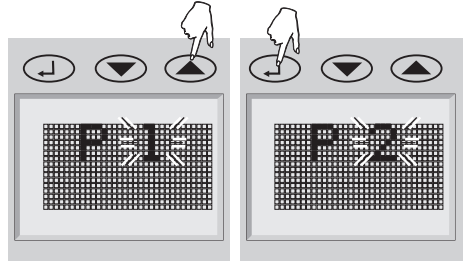


Con básculas de plástico:

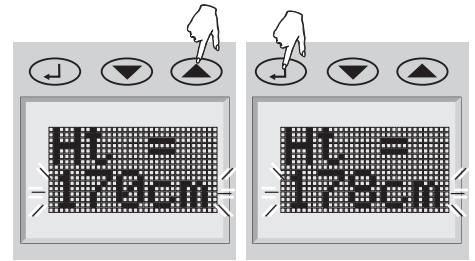


Entrada de datos

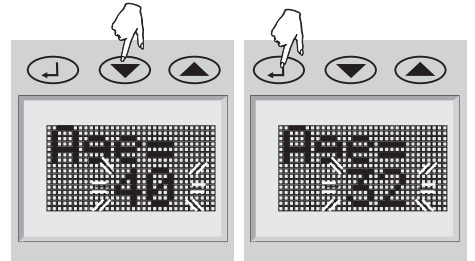
- ① Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
- ② Iniciar la entrada de datos(↔).
- ③ Espacio de almacenamiento (P1 ... P4)
Elegir menos ▲ = plus) y confirmar (↔).



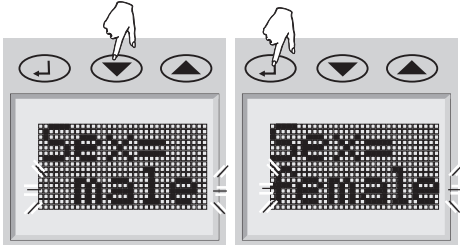
- ④ Ajustar el tamaño del cuerpo (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar(↔).



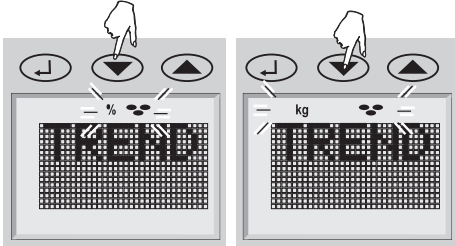
- ⑤ Ajustar la edad (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar(↔).



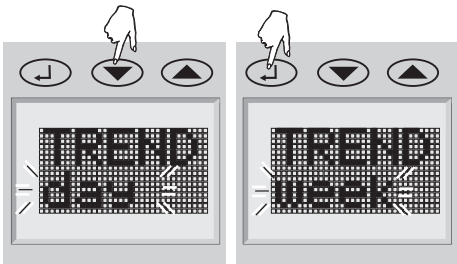
- ⑥ Elegir el sexo (▼ = masculino o ▲ = femenino) y confirmar (↔).



- ⑦ Ajustar el valor deseado de la indicación de tendencia (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (↔).
Muestra a elección del usuario, la tendencia de la porción de grasa, agua, y músculo corporales o el peso en pasos de días o meses y la correspondiente zona normal.

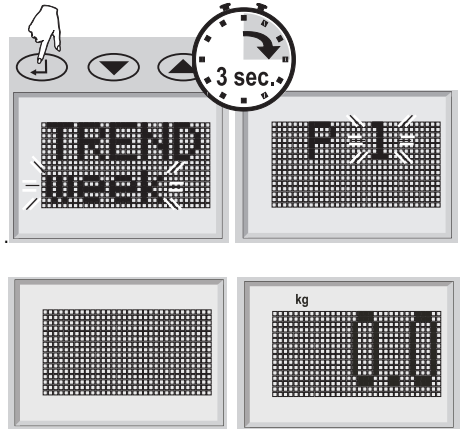


- ⑧ Ajustar el espacio de tiempo deseado de la indicación de tendencia (día, semana, mes)...

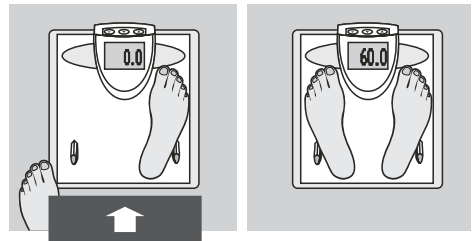


* Al principio recomendamos seleccionar una tendencia diaria, porque de lo contrario el primer valor de medición en el indicador de tendencia se mostrará tras una semana o un mes.

- ⑨ ... y a continuación pulsar la tecla durante **3 segundos** hasta que aparezca en la pantalla 0.0 una vez que cambie la indicación.



- ⑩ Luego, colocar enseguida la báscula en el suelo y subir a ella des calzo.
La primera medición es imprescindible para el almacenamiento de datos y el reconocimiento automático posterior de la persona.



Los datos de medición se mantienen sin cambios:

- ante un cambio de pilas
- cuando la edad en la configuración general se aumenta en un año (día de nacimiento) 1
- cuando el tamaño corporal ha aumentado (niños en fase de crecimiento)
- al cambiar la visualización de tendencia deseada. (valor de visualización 7 o espacio de tiempo punto 8). En estos casos, la visualización de 0.0 se suprime (Punto 9) presionando durante 3 segundos la tecla ↔.

En caso de realizar cualquier otra modificación de los datos personales específicos, se perderán todos los valores de medición almacenados en la memoria correspondiente.

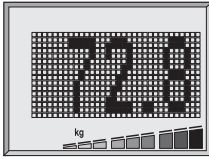
Análisis corporal

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

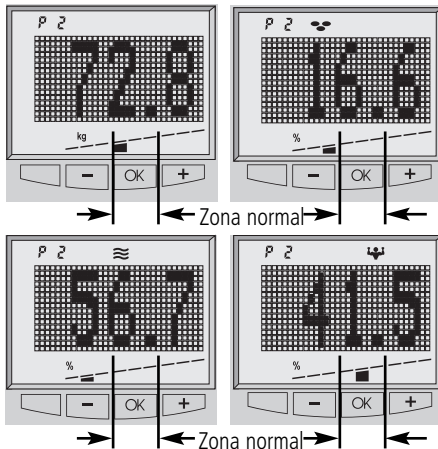
① Subir a la báscula.

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

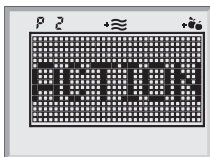
Quédese quieto tranquilamente hasta el final de los análisis.



② Después de la identificación automática de personas sigue inmediatamente una indicación alternante del componente de grasa corporal (☹️) del componente de agua corporal (≅) y del componente de músculos (👊). Además una indicación de tendencia según sus ajustes previos. La zona normal de cada persona está en los 3 segmentos del medio.



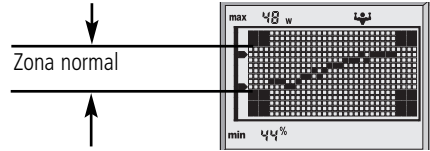
La visualización que sigue es su recomendación personal de tratamiento.



Significado de los símbolos:

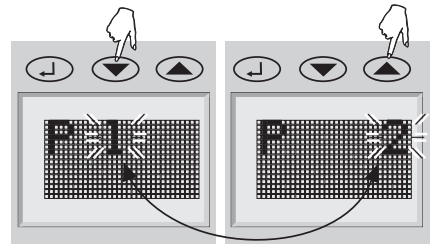
- + ≅ ¡Debería beber más!
- + 👊 ¡Se le recomienda un entrenamiento para la formación muscular!
- + 🍎 ¡Cambie su alimentación!
- + ⚖️ ¡Sus valores de análisis están en orden!

③ Además hay una visualización de tendencia, de acuerdo con sus ajustes previos (página 54), así como la zona normal de la persona medida por medio de los bloques de las esquinas.



④ Abandonar la báscula. Después de mostrar el espacio de almacenamiento la báscula se desconecta automáticamente.

En casos raros no se puede realizar una asignación automática de los resultados del análisis. Entonces, la báscula muestra de modo alternativo el espacio de almacenamiento de las personas que están más próximas al resultado del análisis. Dado que la medición ha terminado puede Ud abandonar la báscula y confirmar su espacio personal de almacenamiento con la tecla correspondiente. A continuación se mostrarán las porciones de grasa corporal, las porciones de agua y de músculo.



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

Indicación de tendencia

Utilice regularmente la balanza para que la curva muestre una tendencia exacta dentro de lo posible.

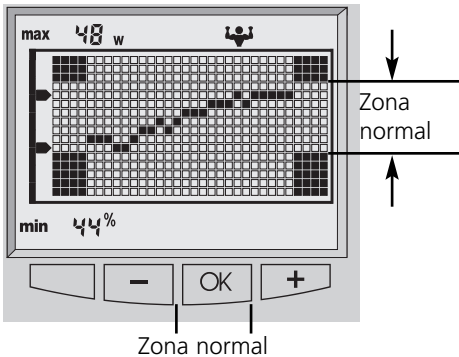
En la curva de tendencia se indican 31 valores - siempre y cuando haya sido hecha una cantidad correspondiente de mediciones.

Cuando hay varias mediciones al día, un sólo promedio es almacenado.

7 valores diarios dan como resultado un promedio semanal.

4 valores semanales dan como resultado el promedio del mes.

Súbase regularmente en el peso, para que la curva indique la tendencia más exacta posible.



Zona normal

La zona normal calculada para la persona correspondiente es mostrada en la visualización de tendencia en la zona situada entre los campos de las esquinas.

Cambio de la visualización de tendencia a un valor diferente.

Junto a la visualización del peso total, puede ver también la porción de grasa, de agua, o de músculo con relación al peso total (%) - en intervalos temporales de días, semanas, o meses.

En los intervalos de tiempo: día, semana o mes.

La indicación de tendencia puede - sin perder los datos medidos anteriormente - cambiarse a otro modo.

Los datos medidos quedan conservados:

- ▶ al cambiar la batería
- ▶ cuando la edad en el ajuste de base aumente con 1 año (cumpleaños)
- ▶ cuando la talla cambie hacia arriba (niños en fase de crecimiento)

Para cualquier otra modificación de los datos personales específicos, todos los valores medidos almacenados en el espacio de memoria correspondiente se pierden.

Simbolos:



Significado de los símbolos:

- + ☹ ¡Debería beber más!
- + 🏋 ¡Se le recomienda un entrenamiento para la formación muscular!
- + 🍎 ¡Cambie su alimentación!
- + ⚖ ¡Sus valores de análisis están en orden!

Recomendación individual

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

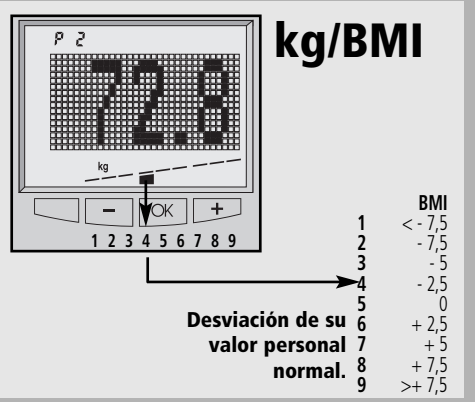
No olvide que los músculos contienen también agua corporal que entra en el análisis del agua corporal. Por esa razón resultará siempre un valor por encima del 100% en el cálculo global.

Peso corporal

Mientras que en la visualización de pantalla se muestran los kg, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos. Con ello la posición del segmento activo indica la valoración del peso corporal medido sobre la base del índice de masa corporal (BMI). El BMI (Body –Mass-Index) es una medida del riesgo para la salud resultante del sobrepeso o del peso inferior. Mediante la división BMI, los médicos diferencian entre " persona de peso inferior", "persona de peso normal", "persona con sobrepeso" + "persona con fuerte sobrepeso"

BMI = peso corporal (kg) /

Tamaño corporal (m) x Tamaño corporal (m)



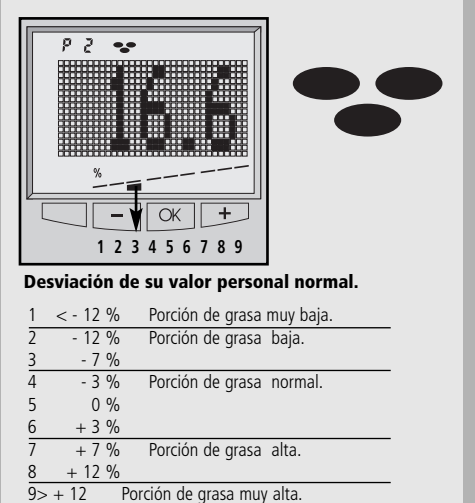
Porción de grasa corporal

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

Demasiada grasa corporal es algo insano y antiestético. Más importante aún, una elevada porción de grasa corporal en la mayoría de los casos va acompañada de una elevada porción de grasa en la sangre y aumenta enormemente el riesgo de enfermedades como por ej. la diabetes, enfermedades del corazón, alta presión sanguínea etc.

Una porción de grasa corporal muy reducida es sin embargo igualmente insana. Bajo el tejido graso subcutáneo el cuerpo coloca depósitos de grasa para la protección de los órganos internos y la seguridad de las funciones metabólicas más importantes. Si esta reserva de grasas es atacada, se puede llegar a perturbaciones en el metabolismo. Así, en mujeres con valores de grasa corporal inferiores al 10%, puede interrumpirse la menstruación. Además, aumenta el riesgo de osteoporosis.

La porción de grasa corporal normal depende de la edad y sobre todo del sexo. En mujeres, el valor normal se sitúa aprox. un 10% más alto que en el hombre. Con el incremento de la edad, el cuerpo desarrolla masas musculares, y con ello se eleva la porción de grasa corporal.



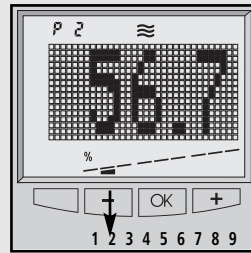
Ejemplo:

Porción de grasa corporal medida = 16,6 % del peso total.
Este valor está aprox. un 7 % por debajo del valor personal normal calculado de un 23,6 %.

Porción de agua corporal.

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

El valor mostrado en este análisis corresponde a la así llamada "agua corporal total", o a la "total body water" (TBW). El cuerpo de una persona adulta consta de cerca de un 60% de agua. Aquí hay una cierta amplitud de banda bastante considerable, en la que las personas de mayor edad muestran una porción de agua menor que las personas jóvenes, y los hombres una porción de agua mayor que las mujeres. La diferencia entre hombres y mujeres se basa en unas medidas de grasa corporal mayor en las mujeres. Dado que la porción dominante de agua corporal se encuentra en la masa libre de grasa (el 73% de la masa libre de grasa es agua) y el contenido de agua en el tejido graso es naturalmente muy bajo (cerca del 10% del tejido graso es agua), al aumentar la porción de grasa corporal, automáticamente aumenta la porción de agua corporal.



Desviación de su valor personal normal.

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

Ejemplo:

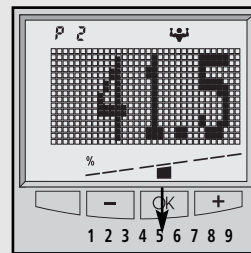
Porción de agua corporal medida = 56,7 % del peso total.
Este valor está aprox. un 6 % por debajo del valor personal normal calculado de un 62,7 %.

Porción muscular

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

La porción muscular es el motor de nuestro cuerpo. En los músculos se encuentra nuestra mayor porción de recambio de energía. Los músculos vigilan el mantenimiento de la temperatura corporal y son la base de la capacidad de rendimiento de nuestro cuerpo. Un cuerpo entrenado, musculoso es considerado estético.

El control de la masa muscular es especialmente importante para las personas con problemas de peso y de grasa. Dado que el cuerpo necesita músculos para descargar las reservas de energía o capas de grasa sobrantes, una reducción de peso sólo puede tener un éxito duradero si se mantiene al mismo tiempo la formación muscular.



Desviación de su valor personal normal.

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

Ejemplo:

Porción muscular medida = 41,5% del peso total.

Este valor es también el valor normal calculado.

Factores que influyen en el resultado de la medición

Los análisis se basan en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Los hábitos de comida y bebida durante el transcurso del día y el estilo individual de vida tienen influencia en el contenido de agua. Esto se hace notar mediante oscilaciones en la pantalla. Para obtener un resultado de análisis lo más exacto y constante posible, trate de mantener unas condiciones de medición constantes, pues sólo así podrá observar con exactitud los cambios en un lapso de tiempo largo.

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

- ▶ Tras un baño se puede 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

Indicaciones importantes

¿Cómo se mide correctamente?

La medición debe realizarse dentro de lo posible desvestido y sin zapatos. Debe procurarse que se lleve a cabo siempre en las mismas condiciones (por ejemplo por la mañana en ayunas) y a la misma hora del día.

¿Con qué frecuencia debo utilizar los aparatos de análisis corporal de Soehnle?

En realidad eso depende de usted. Sin embargo, recomendamos hacerlo siempre a la misma hora y en las mismas condiciones. Aquellas personas que quieran tener datos muy exactos pueden realizar las mediciones 2-3 veces al día. Los hábitos de comida y bebida en el transcurso del día y el estilo individual de vida influyen en el contenido de agua. Esto se percibe mediante oscilaciones en el indicador del aparato de análisis corporal. La balanza guarda el valor medio.

¿Puede detectarse desde el primer día una modificación porcentual de las proporciones de masa corporal?

Es posible que el aparato de análisis corporal muestre valores diferentes. Esto es debido a oscilaciones en el contenido de agua en el transcurso del día. Las modificaciones en la proporción de grasa corporal se producen, por regla general, muy lentamente: en el transcurso de algunos días o semanas.

¿Se pierden los procesos de tendencias si se modifican los datos de la memoria de almacenamiento de una persona?

Depende de qué valores se modifiquen. Los datos de medición quedan guardados:

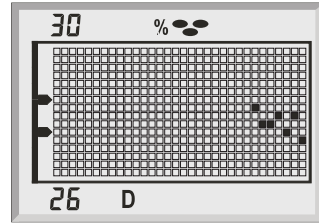
En caso de cambiarse la pila,
si se aumenta la edad un año (fecha de nacimiento) en el ajuste de base,
si la talla aumenta en altura (niños en fase de crecimiento).

En caso de realizar cualquier otra modificación de los datos personales específicos, se perderán todos los valores de medición almacenados en la memoria correspondiente.

¿Cómo se crean las curvas de tendencia?

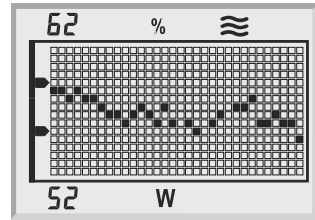
Curva diaria (day) significa:

Se muestran los valores medios diarios de los últimos 31 días. A la derecha se muestra siempre el último valor.



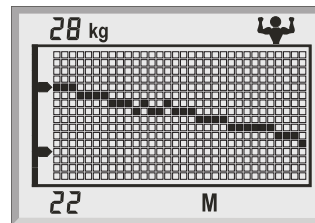
Curva semanal (week) significa:

Se calcula un valor medio semanal a partir de los valores de 7 días. De esta forma sólo se podrá mostrar el primer valor semanal después de transcurrida una semana*. Se muestran los últimos 31 valores medios semanales.



Curva mensual (month) significa:

Se calcula un valor medio mensual a partir de 4 valores medios semanales. De esta forma sólo se podrá mostrar el primer valor mensual después de transcurridas 4 semanas*. Podrán mostrarse hasta 31 valores medios mensuales.



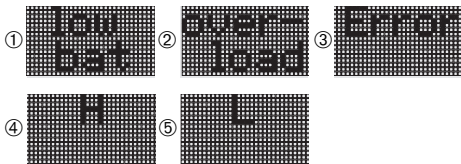
* Por eso le recomendamos al comienzo seleccionar una tendencia diaria.

Datos Técnicos

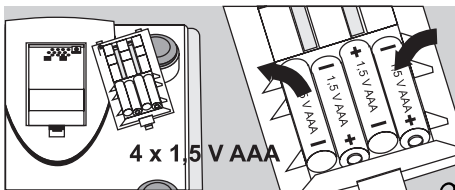
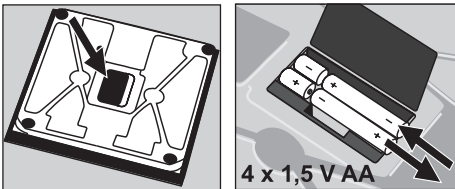
- ▶ Capacidad de carga x División =
Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
- ▶ Resolución de pantalla: Porción de músculo: 0,1%
- ▶ Tamaño corporal: 100–250 cm
- ▶ Edad: 10–99 años
- ▶ 4 lugares específicos de almacenamiento personales
- ▶ Visualización LCD grande
- ▶ Corriente de medición: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Necesidad de baterías: 4 x 1,5V AA (AAA)
Baterías recibidas en el volumen de entrega.

Avisos

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



Cambio de baterías



Garantía

SOEHNLE tiene garantía **por 3 años** desde la fecha de compra para eliminar gratuitamente los defectos causados por fallos de material o fabricación mediante reparación o cambio. Por favor, conserve bien el recibo de compra y el documento de la garantía. En caso contemplado por la garantía, 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 a Body Balance presta um contributo importante à sua saúde. Esta balança electrónica de análise corporal possui as seguintes funções:

- ▶ A Body Balance determina, através dos seus dados pessoais e do aconselhamento de especialistas de saúde e de composição corporal, o seu **estado ideal relativamente a gordura corporal, água corporal, percentagem de músculo e peso.**
- ▶ Indicação selectiva da tendência da percentagem de gordura corporal, água corporal, de músculo ou peso, em intervalos diários, semanais ou mensais e da respectiva zona normal. gordura corporal, da água corporal, da percentagem de músculo ou peso absoluto ou relativo, em intervalos diários, semanais ou mensais.
- ▶ Memória pessoal para 4 utilizadores com reconhecimento pessoal automático.

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.

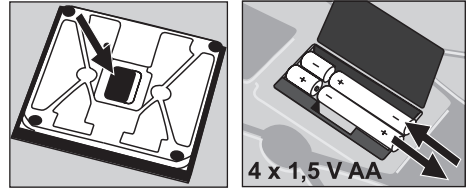
- ▶ Este produto destina-se exclusivamente ao uso doméstico. Não se destina à utilização profissional em hospitais ou instalações médicas.
- ▶ **Não é adequado para pessoas com implantes electrónicos (pacemakers, etc.)**



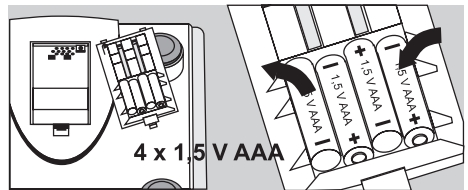
Preparação

- ① Inserir pilhas.

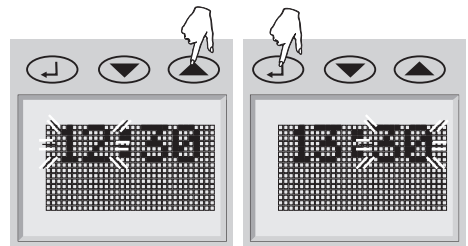
Balanças de plástico:



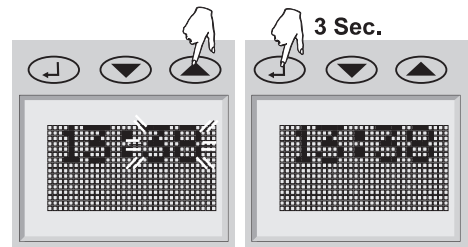
Balanças de Vidro:



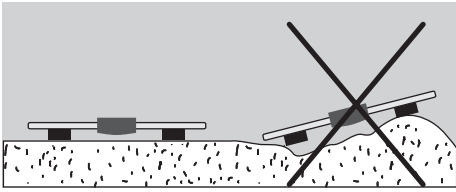
- ② Hora: Acertar a hora (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).




- ③ Hora: Acertar minutos (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar durante 3 Segundos (↵).

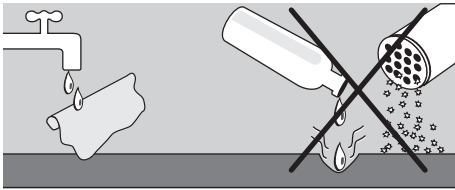


- ④ Para todas as medições coloque a balança numa superfície firme e plana.

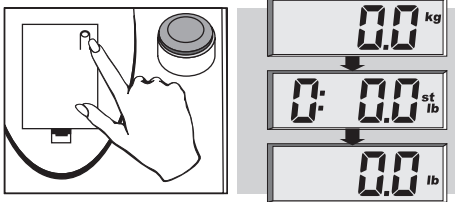


Cuidado! Perigo de queda quando molhado. 

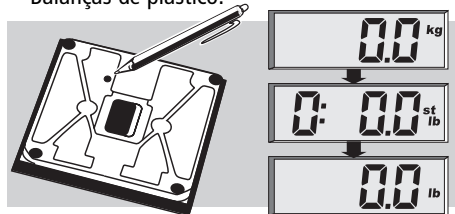
- ⑤ Limpeza e manutenção: Limpe apenas com um pano húmido. Não utilizar diluentes ou produtos abrasivos e não submergir a balança em água.



- ⑥ Possibilidade de alteração das unidades de medida de kg/cm para lb/in ou lbSt/in (apenas as balanças para o espaço anglófono).
Balanças de Vidro:

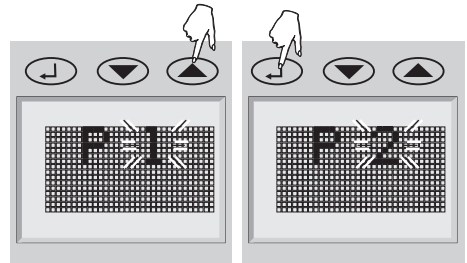


Balanças de plástico:

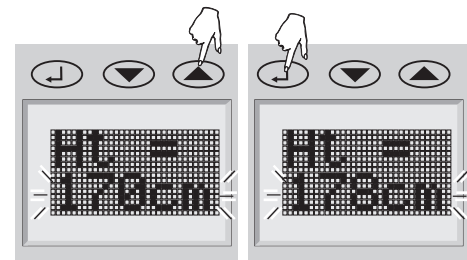


Introdução de dados

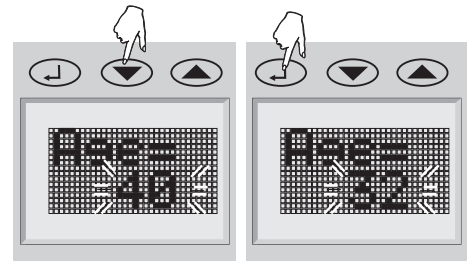
- ① Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
② Iniciar a introdução de dados (↵).
③ Local de gravação (P1 ... P4) seleccionar (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).



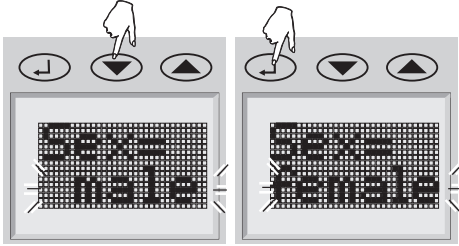
- ④ Introduzir a altura corporal (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).



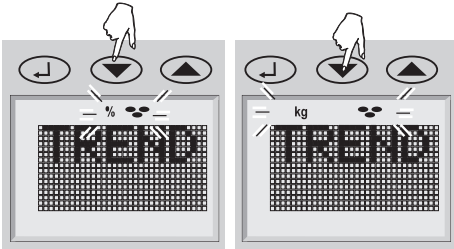
- ⑤ Introduzir a idade (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).



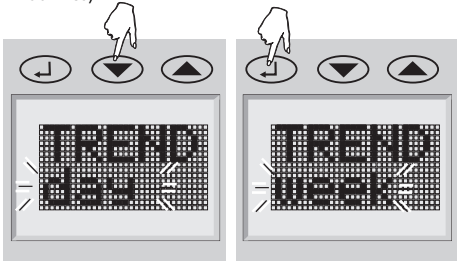
- ⑥ Seleccionar o sexo (▼ = masculino ou ▲ = feminino) e confirmar (↵).



- ⑦ Definir o valor da indicação da tendência (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).
Indicação selectiva da tendência da percentagem de gordura corporal, água corporal, de músculo ou peso, em intervalos diários, semanais ou mensais e da respectiva zona normal.

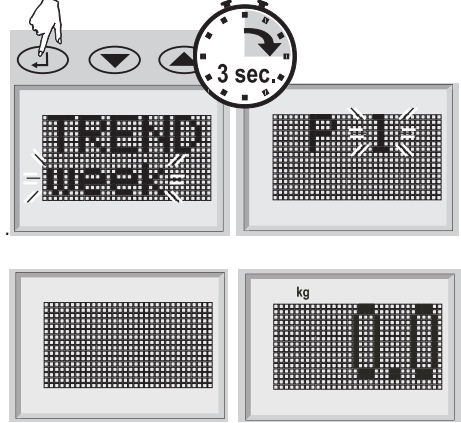


- ⑧ Definir o período de tempo desejado (dia, semana ou mês)...

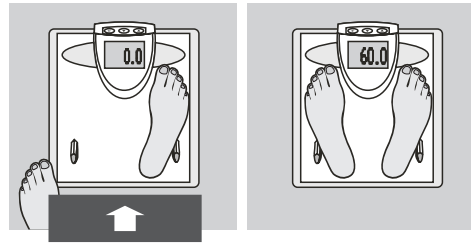


* Recomendamos inicialmente a escolha de uma tendência diária para que o primeiro valor de medição na indicação da tendência seja imediatamente indicado uma semana ou um mês depois.

- ⑨ ... e premir a tecla durante 3 segundos até o mostrador indicar 0.0 após indicação intermitente.



- ⑩ **Pôr a balança imediatamente no chão e colocar-se sobre ela** descalço. A primeira medição é indispensável para o armazenamento dos dados e posterior reconhecimento do utilizador.



- Os valores de medição mantêm-se:
- em caso de substituição das pilhas,
 - quando a idade na configuração de base é aumentada em 1 ano (aniversário),
 - quando a altura é alterada para cima (crianças em fase de crescimento)
 - em caso de alteração da indicação de tendência pretendida (valor Ponto 7 ou período Ponto 8)

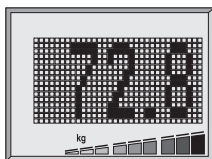
Nestes casos não é indicado 0.0 (Ponto 9) após premir a tecla ↵ durante 3 segundos.

Qualquer outra alteração aos dados pessoais implicará a perda dos valores das medições guardadas na respectiva memória pessoal.

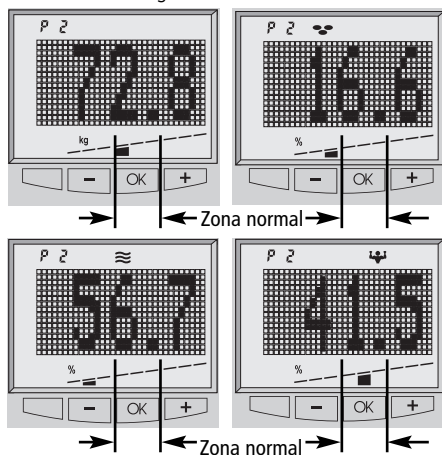
Análise corporal

Análises apenas são possíveis se descalço. Os dados pessoais têm que ser previamente introduzidos (pág.64).

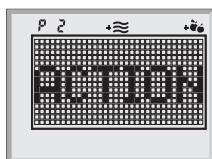
- ① Coloque-se sobre a balança. Segue a indicação do peso e, enquanto dura a análise (25–30 seg.), uma indicação constante de barras. Mantenha-se imóvel até ao final da análise.



- ② Após reconhecimento automático do utilizador aparece logo um indicação intermitente da percentagem de gordura corporal (☹), de percentagem de água corporal (≡) e da percentagem de músculo (☺). A zona normal da respectiva pessoa encontra-se nos 3 segmentos intermédios.



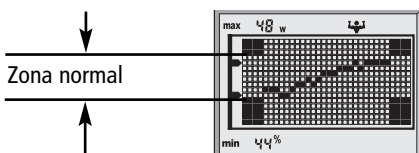
A indicação seguinte é a sua recomendação de intervenção pessoal.



Significado dos símbolos:

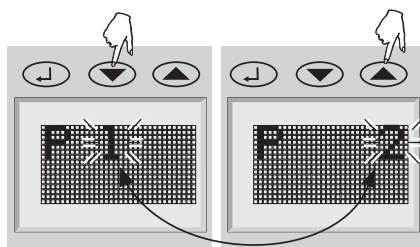
- + ☹ Deveria beber mais!
- + ☺ Recomenda-se treino de construção muscular!
- + ☺☹ Recomenda-se alteração da alimentação!
- + ⚖ Os seus valores de análise estão em ordem!

3. Ainda uma indicação de tendência, de acordo com as suas predefinições (página 64), assim como através dos blocos nos cantos, da zona normal da pessoa medida.



- ④ Saia da balança. Após indicação do local de gravação a balança desliga-se automaticamente.

Em casos excepcionais não é possível fazer uma atribuição automática dos resultados da análise. Neste caso a balança indica alternadamente os locais de gravação dos utilizadores, que mais se aproximam do resultado. Visto a medição já estar terminada pode sair da balança e confirmar o seu local de gravação com a tecla. Depois são indicadas as percentagens de gordura corporal, água corporal e músculo.



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

Indicação da tendência

Coloque-se regularmente sobre a balança, de modo a que a curva represente uma tendência relativamente precisa.

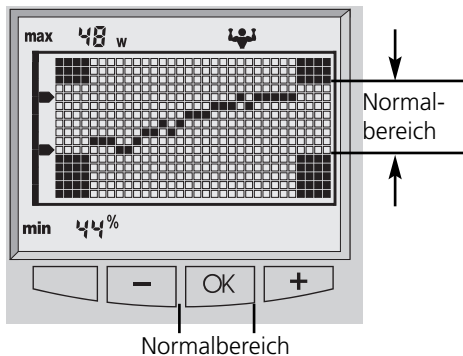
Na curva de tendência são indicados 31 valores – desde que haja número correspondente de medições.

No caso de várias medições ao dia será guardado um único valor médio.

7 valores diários constituem um valor médio semanal.

4 valores semanais constituem um valor médio mensal.

Coloque-se regularmente sobre a balança, de modo a que a curva represente uma tendência relativamente precisa.



A zona normal calculada para a respectiva pessoa é indicada na indicação de tendências através da zona entre os campos nos cantos.

Alteração da indicação de tendências para um outro valor

Para além da indicação do peso total, também pode ser indicada a percentagem de gordura corporal, de água corporal ou de músculo em relação ao peso total (%) – em intervalos diários, semanais ou mensais.

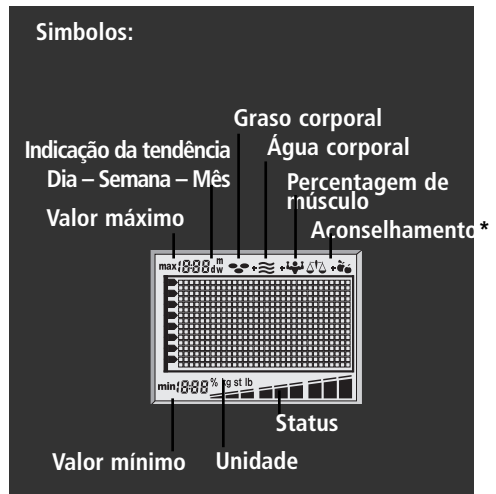
Nos intervalos de dia, semana ou mês.

A indicação da tendência pode ser – sem perda dos dados de medição guardados – alterada para outro modo.

Os valores da medição mantêm-se:

- ▶ no caso da troca de pilhas
- ▶ quando, na definição base, a idade é aumentada por um ano (Aniversário)
- ▶ quando a altura é aumentada (crianças em fase de crescimento)

Qualquer outra alteração aos dados pessoais implicará a perda dos valores das medições guardadas na respectiva memória pessoal.



* Significado dos símbolos:

- + ≡ Deveria beber mais!
- + 🏋️ Recomenda-se treino de construção muscular!
- + 🍎 Recomenda-se alteração da alimentação!
- + ⚙️ Os seus valores de análise estão em ordem!

Aconselhamento individual

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

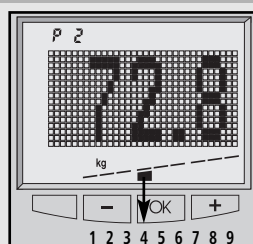
muscular. Tenha em conta que a massa muscular também contém água que já foi considerada na análise de água corporal. Por este motivo, o cálculo total perfaz sempre um valor superior a 100%.

Peso corporal

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

A situação do segmento activo representa a avaliação do peso corporal medido baseado no valor do BMI (Índice de massa corporal). O BMI (Índice de massa corporal) é uma medida dos riscos de saúde decorrentes do excesso de peso ou peso a menos. De acordo com a divisão BMI os médicos diferenciam entre "peso a menos", "peso normal", "excesso de peso" e "obeso".

$$\text{BMI} = \text{Peso corporal (kg)} / \text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}$$



kg/BMI

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

Desvios do seu valor normal pessoal

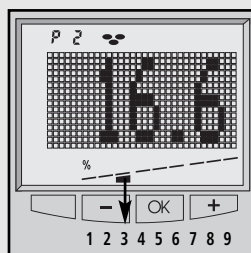
Percentagem de gordura corporal

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

Gordura corporal a mais não é saudável e é inestético. O mais importante ainda é que uma percentagem de gordura corporal demasiado elevada normalmente anda associada a níveis de colesterol demasiado elevados e que aumenta consideravelmente o risco de várias doenças, como por exemplo, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, etc.

Uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa também não é saudável. Além do tecido adiposo subcutâneo o corpo armazena também reservas adiposas importantes para a protecção dos órgãos internos e para assegurar funções metabólicas importantes. Se esta reserva adiposa essencial é atacada podem surgir distúrbios metabólicos. Deste modo, em mulheres com valores de gordura corporal abaixo dos 10% pode falhar a menstruação. Sobretudo o risco de osteoporose.

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



Desvios do seu valor normal pessoal

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

Exemplo:

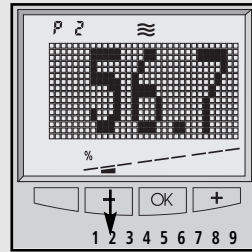
Percentagem de gordura corporal medida
= 16,6 % do peso total

este valor encontra-se ca. 7 % abaixo do valor normal pessoal calculado de 23,6 %.

Percentagem de água corporal

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

O valor indicado nesta análise corresponde à denominada "Percentagem total de água" ou "total body water (TBW)". O corpo de um adulto é composto por ca. 60% de água. Existe uma certa margem, em que as pessoas mais idosas possuem uma percentagem de água inferior do que pessoas mais jovens e os homens possuem uma percentagem de água mais elevada do que as mulheres. A diferença entre homens e mulheres deve-se à massa de gordura corporal mais elevada das mulheres. Dado que a percentagem predominante da água corporal se encontra na massa livre de gordura (73% da massa livre de gordura é água) e a percentagem de água no tecido adiposo ser naturalmente bastante reduzida (ca 10% do tecido adiposo é água), em caso de subida da percentagem de gordura corporal a percentagem de água corporal desce automaticamente.



Desvios do seu valor normal pessoal

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

Exemplo:

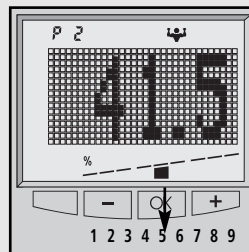
Percentagem de água corporal medida
= 56,7 % do peso total
este valor encontra-se ca. 6 % abaixo do valor normal pessoal calculado de 62,7 %.

Percentagem de músculo

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

A massa muscular é o motor do nosso corpo. Nos músculos desenrola-se a maior parte do nosso metabolismo energético. Os músculos destinam-se à manutenção da temperatura corporal e são a base da nossa performance corporal. Um corpo treinado, musculado é considerado estético.

O controlo da massa corporal é especialmente importante para pessoas com problemas de peso ou de gordura. Dado que o corpo necessita dos músculos para decompor reservas de energia em excesso ou acumulações de gordura, uma redução de peso apenas pode ser bem sucedida a longo prazo com uma construção de músculos em simultâneo.



Desvios do seu valor normal pessoal

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

Exemplo:

Percentagem de músculo medida
= 41,5 % do peso total

este valor é igualmente o valor normal calculado.

Factores que influenciam os resultados

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

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

Podem ainda influenciar o nível de água:

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

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:

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

Indicações importantes

Como é feita a medição correctamente?

A medição deve ser efectuada com menos roupa possível e com os pés descalços. Tenha em conta que deverá pesar-se nas mesmas condições (ex. de manhã em jejum) e à mesma hora.

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

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

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

É possível que a balança mostre valores diferentes. Tal deve-se ao nível de água que oscila no decorrer do dia.

Geralmente, as alterações da percentagem de gordura corporal processam-se muito lentamente – dentro de alguns dias ou semanas.

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

Depende dos dados que sejam alterados. Os dados de medição mantêm-se:

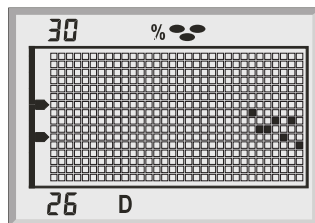
- no caso da troca de pilhas,
- quando, na definição base, a idade é aumentada por um ano (Aniversário);
- quando a altura é aumentada (crianças em fase de crescimento).

Qualquer outra alteração aos dados pessoais implicará a perda dos valores das medições guardadas na respectiva memória pessoal.

Como se formam as curvas de tendência?

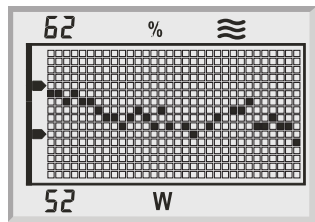
Curva diária (day) significa:

A indicação dos valores médios diários dos últimos 31 dias. O último valor é sempre acrescentado à direita.



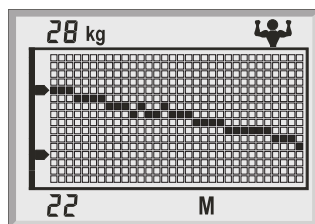
Curva semanal (week) significa:

De 7 valores diários é calculado um valor médio semanal. Desta forma, o primeiro valor médio semanal pode ser apresentado passada uma semana*. São indicados os últimos 31 valores médios semanais.



Curva mensal (month) significa:

De 4 valores médios semanais é calculado um valor médio mensal. Desta forma, o primeiro valor médio mensal pode ser apresentado passadas 4 semanas*. É possível indicar até 31 valores médios mensais.



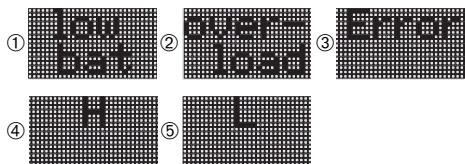
* Por este motivo, recomendamos inicialmente que opte por uma tendência diária.

Dados Técnicos

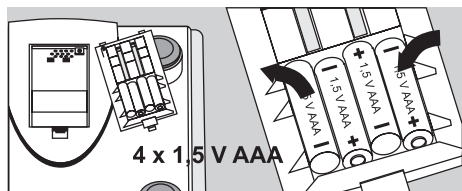
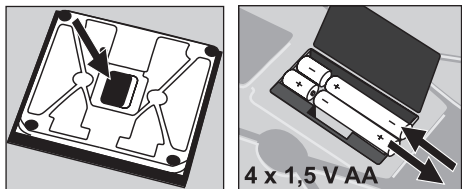
- ▶ Capacidade x Divisão = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de gordura corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de água corporal: 0,1%
- ▶ Resolução do mostrador: Percentagem de músculo: 0,1%
- ▶ Altura: 100–250 cm
- ▶ Idade: 10–99 anos
- ▶ Memória para 4 pessoas
- ▶ Indicador LCD grande
- ▶ Corrente de medição: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Pilhas: 4 x 1,5 AA (AAA)
Pilhas incluídas.

Avisos

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



Troca de pilhas



Garantia

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

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

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

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

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



Pb = contém chumbo

Cd = contém Cádmio

Hg = contém mercúrio

Talão da garantia

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

Remetente _____

Motivo da reclamação _____



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

- ▶ Body Balance Body Balance upplyser dig med hjälp av dina personliga data och råd från hälso- och kroppscompositionsexperten **om ditt idealtillstånd beträffande andelarna kroppsfett, kroppsvätska, muskler och kroppsvikten.**
- ▶ Trenden: Välj mellan fettandel, vattenandel, muskelandel eller vikt. Trenden visas per dag, vecka eller månad tillsammans med respektive normalområde.
- ▶ 4 personminnen som känner igen personerna automatiskt

Viktiga upplysningar

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

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

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

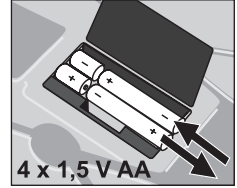
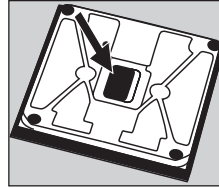
- ▶ Denna produkt är endast avsedd för personligt bruk i hemmet. Den är inte konstruerad för professionell användning på sjukhus eller vårdinrättningar.
- ▶ **Ej lämplig för personer med elektroniska implantat (Pace-maker etc).**



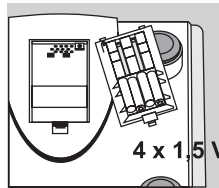
Förberedelse

- ① Sätt i batterierna.

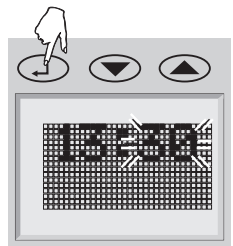
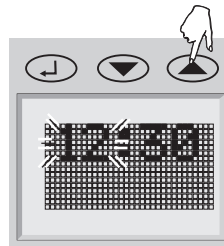
På plastvågar:



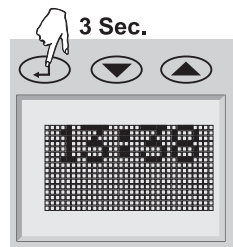
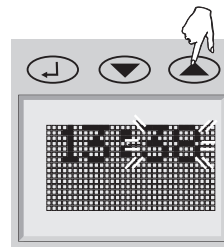
På glasvågar:



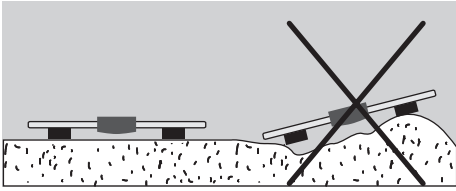
- ② Klocka: Ställ in timmar (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↔).



- ③ Klocka: Ställ in minuter (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↔).



- ④ Vid alla mätningar ska vågen stå på jämnt och fast underlag.

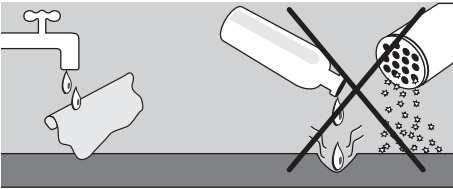


Varning! Risk att halka

på våta ytor.

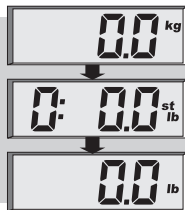
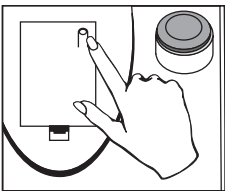


- ⑤ Rengöring och skötsel: Rengör endast med lätt fuktad trasa. Använd inga lösnings- eller rengöringsmedel och doppa inte vågen i vatten.

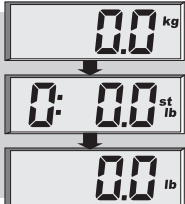
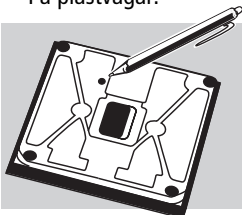


- ⑥ Kan ställas om till andra viktenheter. Från kg/cm till lb/in eller St/in (Endast vågar avsedda för engelskspråkiga länder).

På glasvågar:

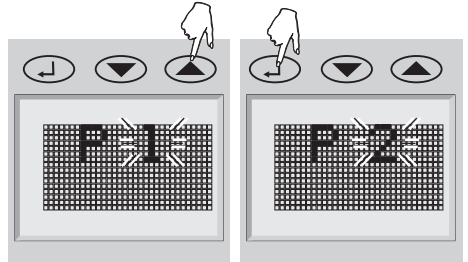


På plastvågar:

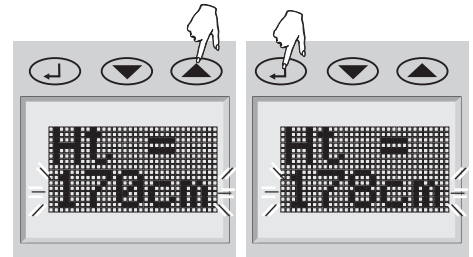


Inskrivning av data

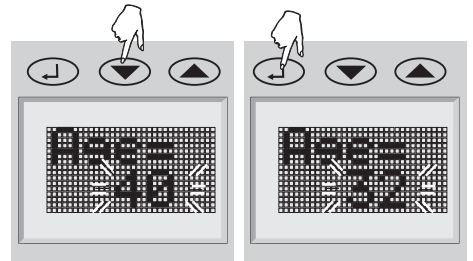
- ① Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.
 ② Börja knappa in data (←).
 ③ Välj minne (P1 ... P4) (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).



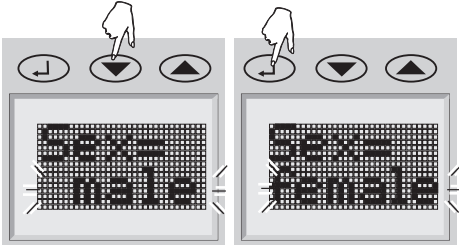
- ④ Ställ in kroppslängd (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).



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

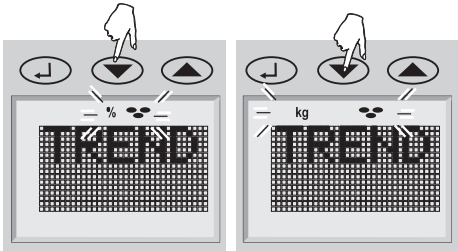


- ⑥ Ställ in kön (▼ = man eller ▲ = kvinna) och bekräfta (↵).

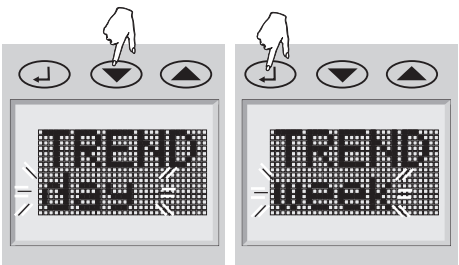


- ⑦ Ställ in önskat värde för trendvisningen (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).

Trenden: Välj mellan fettandel, vattenandel, muskelandel eller vikt. Trenden visas per dag, vecka eller månad tillsammans med respektive normalområde.

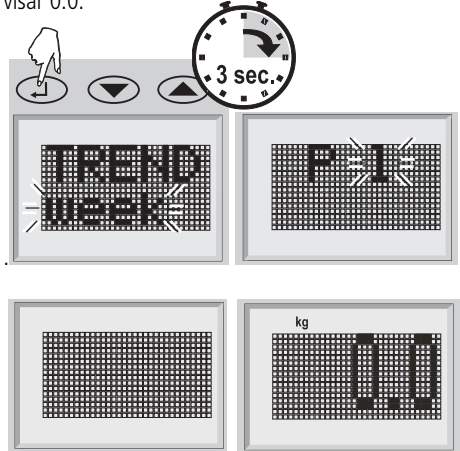


- ⑧ Ställ in önskad period för trendvisningen (dag, vecka eller månad)...



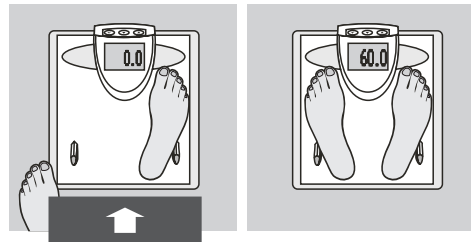
* Vi rekommenderar att du till att börja med väljer perioden "dag", eftersom de första mätvärdena i trendvisningen annars inte visas förrän efter en vecka eller en månad.

- ⑨ ... och tryck sedan **3 sekunder** på ↵-knappen tills vågens display – efter alternerande visning – nu visar 0.0.



- ⑩ Ställ sedan genast ner vågen på golvet och ställ dig på den barfota.

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



Mätdata sparas:

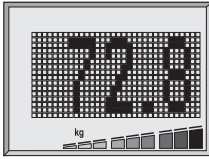
- vid batteribyte,
- när åldern i grundinställningen ökar med 1 år (på födelsedagen),
- när kroppslängden ökar (barn under uppväxtfasen)
- vid byte av önskad trendvisning (mätvärde punkt 7 eller tid punkt 8) dessa fall försvinner 0.0 (punkt 9) när man trycker på ↵-knappen i 3 sekunder.

Vid alla andra förändringar av persondata förloras alla mätvärden från detta personminne.

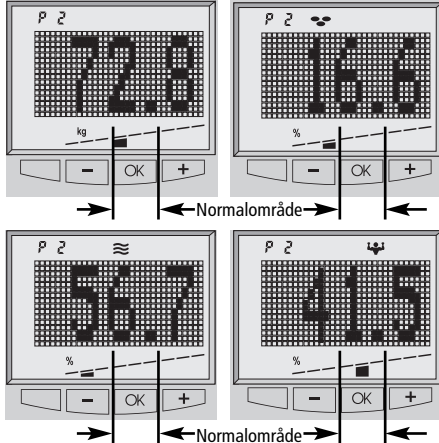
Kroppsanalys

Analyserna kan bara utföras barfota. Dina personliga data måste först ha knappats in (S.74).

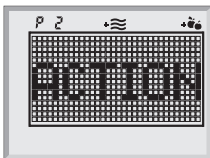
- ① Stig upp på vågen.
Sedan visas vikten och medan analysen pågår (25 – 30 sek.) visas en symbol för det.
Stå stilla tills analysen är klar.



- ② Så snart vågen har känt igen dig visar den omväxlande kroppsfettandel (☹), Kroppsvattenandel (≡) och andelen muskler i kroppen (☺). Normalområdet för personen ligger i de 3 mittersta segmenten.



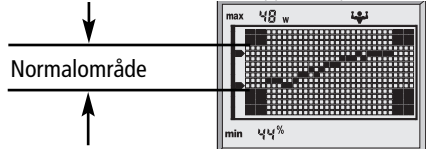
Meddelandet som kommer efter är ett personligt råd till dig.



Symbolernas betydelse:

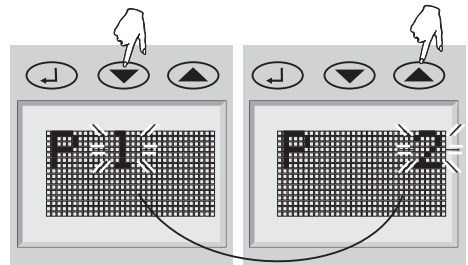
- + ☹ Du bör dricka mer.
- + ☺ Du bör träna för att bygga upp din muskulatur.
- + ☹☺ Vi rekommenderar dig att lägga om din kost.
- + ⚖ Dina analysvärden är bra.

- ③ Därpå följer en trendvisning enligt dina förinställningar (sid. 74), liksom – med hjälp av blocken i hörnen



- ④ Stig av vågen. Sedan minnet visats stänger vågen av sig automatiskt.

I sällsynta fall är det inte möjligt för vågen att känna igen vilken person det gäller. Då visar vågen omväxlande minnet för de personer som mest motsvarar analysresultatet. Så snart mätningen är klar, kan man stiga av vågen och spara sitt personliga minne med den knapp som ligger över det. Sedan visas andelarna kroppsfett, kroppsvatten och



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

Visning av trenden

En förutsättning för att kurvan ska visa en så noggrann trend som möjligt är att du väger dig regelbundet.

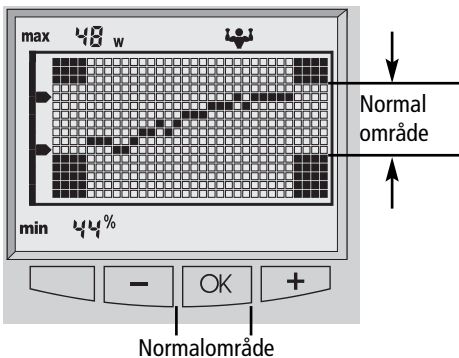
I trendkurvan visas 31 värden – ett motsvarande antal mätningar förutsätts.

Vid flera mätningar samma dag sparas ett enda medelvärde.

7 dagsvärden utgör ett veckomedelvärde.

4 veckovärden utgör månadsmedelvärdet.

Väg dig så regelbundet som möjligt så att kurvan visar en så noggrann trend som möjligt.



Det normalområde som gäller för personen i fråga visas i trendvisningen genom området mellan fältet i hörnet.

Ändring av trendvisningen till ett annat värde

Bredvid viktuppgiften kan du också ta fram fettandel, vattenandel eller muskelandelen i relation till vikten (%) - i tidsintervallerna dag, vecka eller månad.

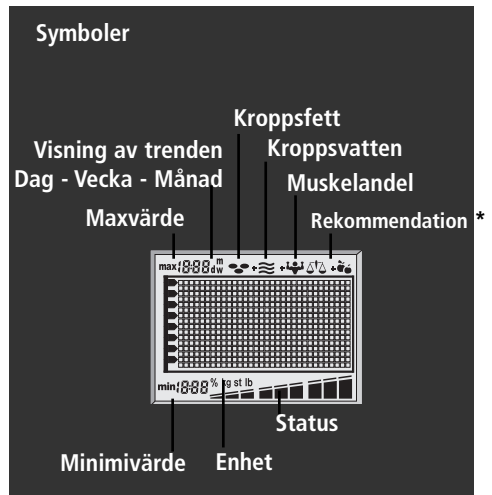
I perioderna dag, vecka eller månad.

Trendvisningen kan ställas om till ett annat läge utan att befintliga mätdata går förlorade.

Mätvärdena blir kvar:

- ▶ vid batteribyte
- ▶ när åldern i grundinställningen ökar med 1 år (på födelsedagen)
- ▶ när kroppslängden ökar (barn som växer)

Vid alla andra förändringar av persondata för-loras alla mätvärden från detta personminne.



* Symbolernas betydelse:

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

Individuell rekommendation

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

Dessutom mäts den totala kroppsvattenandelen och muske-

landelen.

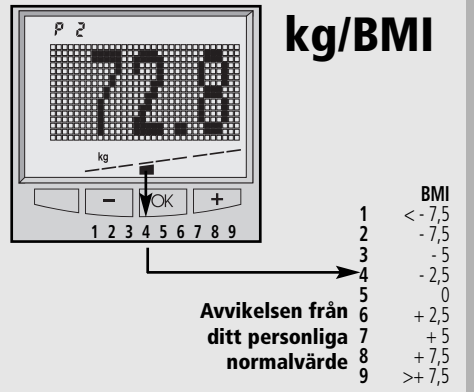
Tänk på att musklerna också innehåller kroppsvatten som redan ingår i kroppsvattenanalysen. Därför blir slutresultatet alltid ett värde över 100 %.

Kroppsvikt

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

Det aktiva segmentets läge visar hur din vikt förhåller sig till BMI-normen. BMI (Body-Mass-Index) är ett mått på hälsorisikerna med över- eller undervikt. Beroende på BMI-värdet talar läkare om "undervikt", normalvikt, övervikt, fetma och grav fetma.

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



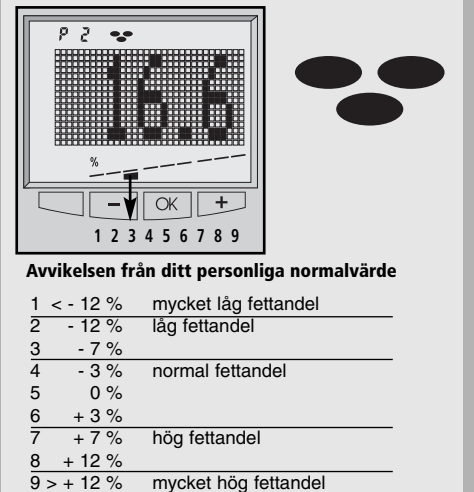
Andelen fett i kroppen

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

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

En mycket låg andel kroppsfett är också den skadliga för hälsan. Förutom underhudsfettet avsätter kroppen viktiga fettdepåer som skydd för inre organ och för att garantera viktiga ämnesomsättningsfunktioner. Om dessa nödvändiga fettreserver angrips, kan det uppstå ämnesomsättningsrubbnings. Exempelvis kan mensen utebli hos kvinnor om kroppsfettandelen sjunker under 10%. Dessutom ökar risken för osteoporos (benskörhet).

Den normala kroppsfettandelen beror på ålder och framför allt på kön. Hos kvinnor ligger normalvärdet cirka 10% högre än hos män. Med tilltagande ålder minskar kroppen muskelmassan och därmed ökar alltså kroppsfettandelen.

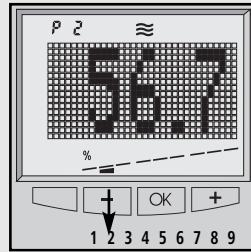


Exempel:

Uppmätt kroppsfettandel = 16,6 % av kroppsvikten
 detta värde ligger cirka 7% under ditt beräknade personliga normalvärde på 23,6 %.

Andelen vatten i kroppen

Medan kroppsvattenandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför. Resultatet från den analysen är lika med det så kallade totala kroppsvattnet eller "total body water (TBW)". En vuxen människas kropp består till cirka 60% av vatten. Det finns vissa variationer. Till exempel är vattenandelen lägre hos äldre än hos yngre och män har högre andel vatten än kvinnor. Skillnaden mellan män och kvinnor beror på kvinnornas högre andel kroppsfett. Eftersom den största mängden vatten finns i den fettfria massan (73% av FFM är vatten) och vattenhalten i fettvävnaden bara är cirka 10%, sjunker kroppens vattenhalt automatiskt med stigande fettandel.



Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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

Exempel:

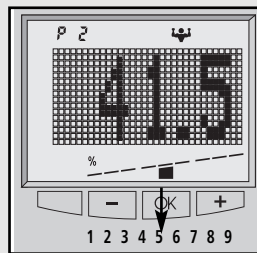
Uppmätt kroppsvattenandel
= 56,7 % av kroppsvikten
detta värde ligger cirka 6 % under ditt beräknade
personliga normalvärde på 62,7 %.

Andelen muskler

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

Muskelmassan är motorn i vår kropp. I musklerna sker det mesta av energiomsättningen. Musklerna håller kroppstemperaturen uppe och de är basen för kroppens arbetsförmåga. En vältränad, muskulös kropp uppfattas dessutom som estetiskt tilltalande.

Kontrollen av muskelmassan är speciellt viktig för personer med vikt- eller fettproblem. Eftersom kroppen behöver musklerna för att göra sig av med överflödiga energireserver eller "bilringar", kan en viktnedgång endast bli varaktig om den kombineras med en uppbyggnad av muskelmassan.



Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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

Exempel:

Uppmätt muskelandel
= 41,5 % av kroppsvikten

Detta värde är också ditt beräknade normalvärde.

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.

Viktig information

Hur mäter jag rätt?

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

Hur ofta måste jag använda en Soehnle kroppsanalysvåg?

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

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

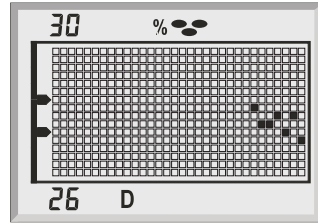
Visst kan det hända att kroppsanalysvågen visar olika värden. Detta beror på variationer i vattenhushållningen under dagens lopp. Kroppsfettandelen förändras i regel mycket långsamt – på några dagar eller veckor.

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

Det beror på vilka värden som förändras. Mätvärdena blir kvar: vid batteribyte, när åldern i grundinställningen ökar med 1 år (födelsedag), när kroppslängden ökar (barn som växer). Vid alla andra förändringar av persondata förloras alla mätvärden från detta personminne.

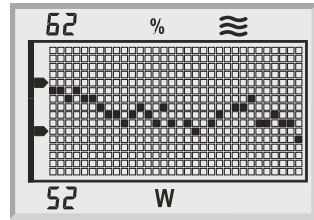
Hur skapas trendkurvorna?

Dagskurvan (day) innebär: Dagsmedelvärdet för de senaste 31 dagarna visas. Det senaste värdet tillfogas alltid till höger.



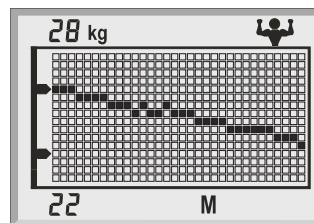
Veckokurvan (week) innebär:

Det räknas ut ett veckomedelvärde av sju dagsvärden. Det innebär att det första veckomedelvärdet inte kan visas förrän efter en vecka*. De senaste 31 veckomedelvärdena visas.



Månadskurvan (month) innebär:

Det räknas ut ett månadsmedelvärde av fyra veckomedelvärden. Det innebär att det första månadsmedelvärdet inte kan visas förrän efter fyra veckor*. Upp till 31 månadsmedelvärden kan visas.



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

Tekniska uppgifter:

- ▶ Maxbelastning x mätnoggrannhet = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsfettandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Kroppsvattenandel: 0,1%
- ▶ Mätnoggrannhet: Muskelandel: 0,1%
- ▶ Kroppslängd 100–250 cm
- ▶ Ålder: 10–99 år
- ▶ 4 personspecifika minnen
- ▶ Stor LCD-display
- ▶ Mätström: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Batteribehov: 4 x 1,5 V AAA (AA)
Batterier ingår i leveransen.

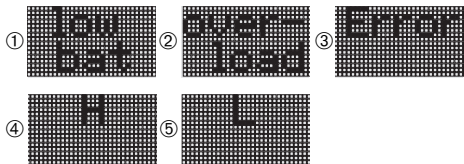
Meddelanden

- ① Batterierna slut.
- ② Överbastning: Från 150 kg.
- ③ Osannolikt mätresultat – kontrollera din personliga programmering.
- ④ Dålig fotkontakt:

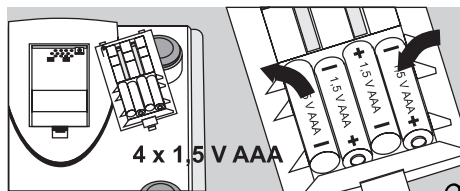
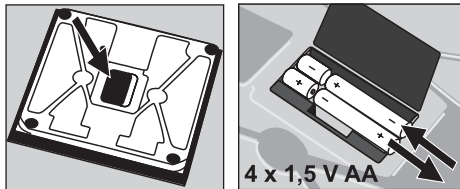
+ Rengör vågen eller fötterna.

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-riktlinje 89/336/EWG.

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

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



Pb = innehåller bly

Cd = innehåller kadmium

Hg = innehåller kvicksilver

Garantisedel

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

Avsändare _____

Orsak till reklamationen _____

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

- ▶ **Body Balance beregner din idealtilstand med hensyn til fedtprocent, vandprocent, muskelandel og vægt.** Det sker på grundlag af dine personlige data samt anbefalinger fra sundheds- og Body Composition-eksperter.
- ▶ Visning af trenden for valgfrit kropsfedt-, kropsvand-, muskelandel eller vægt, i dags-, uge- eller månedsintervaller og det pågældende normalområde.
- ▶ Med hukommelse til 4 personer med automatisk persongenkendelse

Vigtige anvisninger

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

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

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

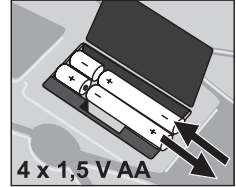
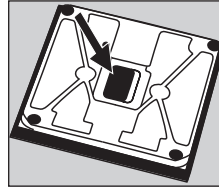
- ▶ Dette produkt er udelukkende beregnet til anvendelse i hjemmet hos slutbrugeren. Produktet er ikke konciperet til professionel brug på sygehuse eller som medicinsk udstyr.
- ▶ **Uegnet til personer med elektroniske implantater (pacemakere, etc.)**



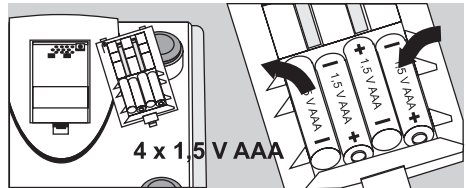
Klargøring

- ① Sæt batterierne i.

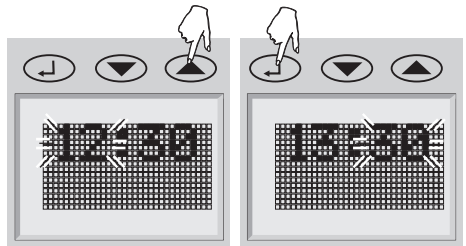
Ved kunststofvægte:



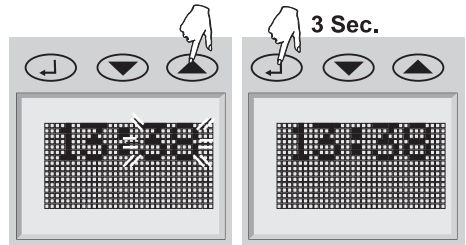
Ved glasvægte:



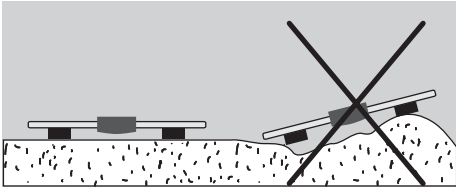
- ② lokkeslæt: Indstil timer (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↔)



- ③ lokkeslæt: Indstil minutter (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft i 3 sekunder (↔).



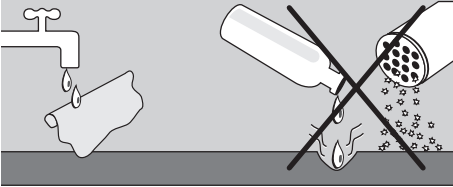
- ④ Vægten skal stå plant og på et fast underlag under målingen.



Giv agt! Fare
for at glide
på våd overflade.

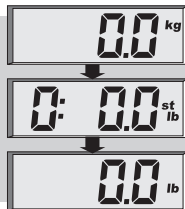
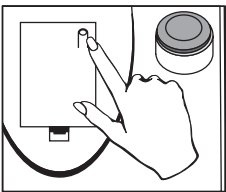


- ⑤ Rengøring og pleje: Til rengøring må kun bruges en let fugtig klud. Undgå brug af opløsningsmidler eller skurende midler, og dyp ikke vægten i vand.

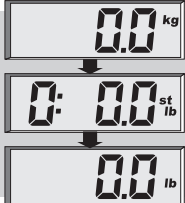
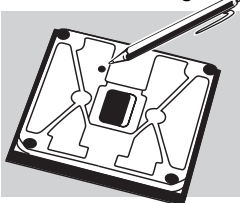


- ⑥ Mulighed for omstilling fra kg/cm til lb/in eller st/in, alt efter forholdene i det enkelte land (gælder kun vægte i engelsksprogede lande).

Ved glasvægte:

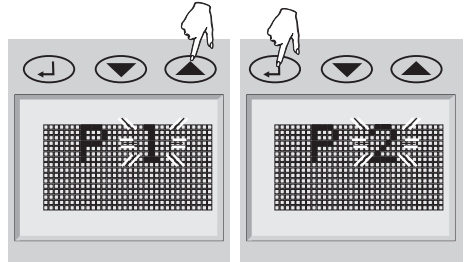


Ved kunststofvægte:

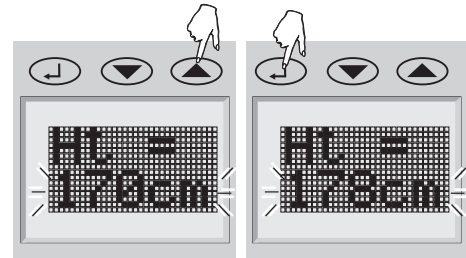


Indlæsning af data

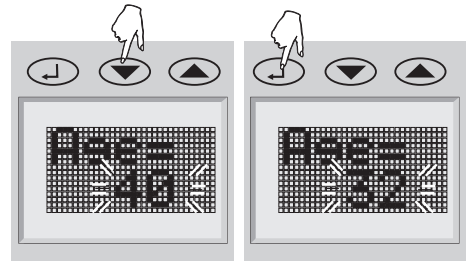
- ① Stil vægten på et bord for at indstille den.
② Start indlæsning af data (←).
③ Vælg (P1 ... P4) lageradresse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (←).



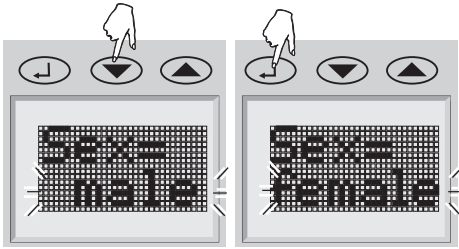
- ④ Indstil kropsstørrelse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (←).



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

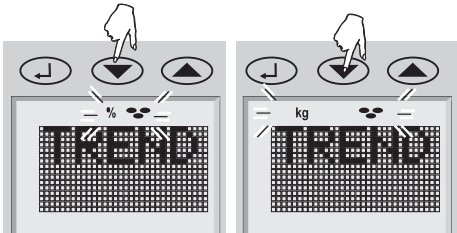


- ⑥ Vælg køn (▼ = mand eller ▲ = kvinde) og bekræft (↵).

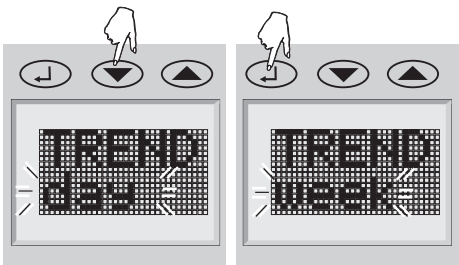


- ⑦ Indstil ønsket værdi for trendvisning (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↵).

Visning af trenden for valgfrit kropsfedt-, kropsvand-, muskelandel eller vægt, i dags-, uge- eller månedsintervaller og det pågældende normalområde.

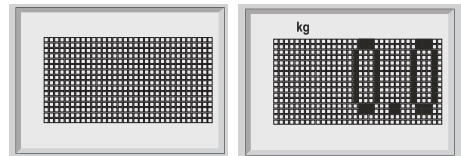
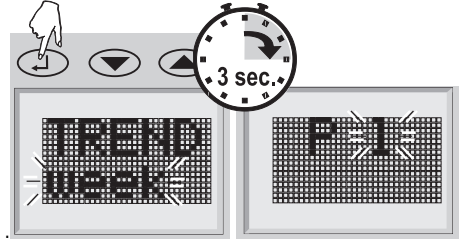


- ⑧ Indstil det ønskede tidsrum for trendvisning (dag, uge eller måned)...

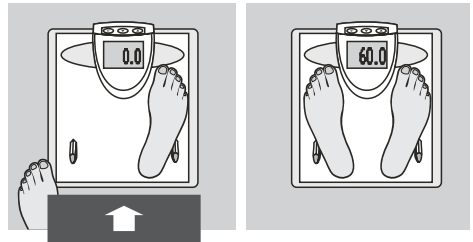


* Vi anbefaler, at der indledningsvis vælges dagstrend, da den første måleværdi ellers først vises i trenddisplayet efter en uge hhv. en måned.

- ⑨ ... og derefter i 3 sekunder trykke på -tasten, til der - efter ændret visning - vises 0.0 i displayet.



- ⑩ Stil herefter straks vægten på gulvet, og tråd op på den med bare fødder. Den første måling er ubetinget nødvendig, så dataene kan lagres, og senere automatisk persongenkendelse kan finde sted.



Måledataene bevares:

- Ved batteriskift
- Når alderen i grundindstillingen Forhøjes med 1 år (fødselsdag),
- Når højden ændres opad (børn i voksenalderen)
- Ved skift af den ønskede trendvisning

(visningsværdi punkt 7 eller tidsrum punkt 8)

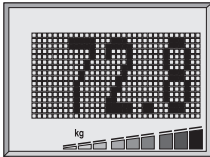
- I disse tilfælde bortfalder visningen 0,0 (punkt 9) efter et 3-sekunders tryk på ↵-tasten.

Ved hver ændring af de personspecifikke data går samtlige på den pågældende lagerplads gemte måleværdier tabt.

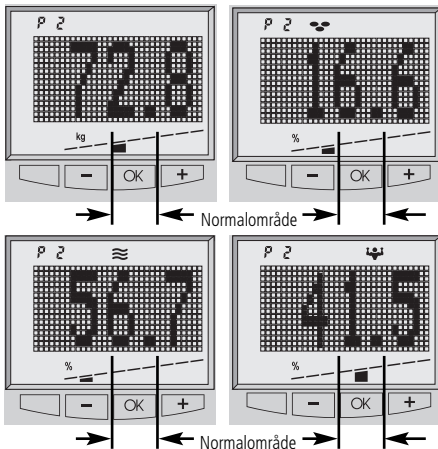
Kropsanalyse

**Analyser skal foretages barfodet.
Personlige data skal være indlæst (s. 84).**

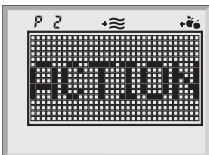
- ① Træd op på vægten.
Kropsvægt vises samt – så længe analysen varer (20-30 sek.) – en søjlevisning.
Bliv stående stille, indtil analysen er fuldført.



- ② Umiddelbart efter den automatiske persongenkendelse vises på displayet skiftevis fedtprocent (☹), vandprocent (≡) og muskelandel (♣). Den pågældende persons normalområde ligger i de tre midterste segmenter.



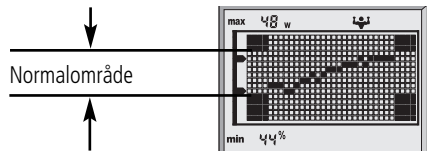
Den efterfølgende visning er din personlige handlingsanbefaling.



Symbolernes betydning:

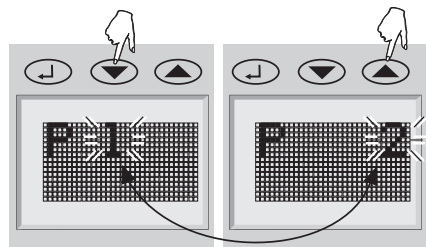
- + ≡ Du bør drikke mere!
- + ♣ Muskelopbyggende træning anbefales!
- + ☹ Kostomlægning anbefales!
- + ⚖ Dine analyseværdier er i orden!

- ③ Desuden en trendvisning i overensstemmelse med dine forhåndsindstillinger (side 84), samt- ved hjælp af blokkene i hjørnene – den målte persons normalområde.



- ④ Træd ned fra vægten. Lageradressen vises, hvorefter vægten slukker automatisk.

! I sjældne tilfælde kan det forekomme, at analyseresultatet ikke kan tilordnes automatisk. Så viser vægten skiftevis lageradresserne på de personer, som kommer analyseresultatet nærmest. Da målingen allerede er afsluttet, kan du forlade vægten, og bekræfte din personlige lageradresse med tasten ovenfor. Herefter vises fedtprocent, vandprocent og muskelandel.



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

Trendvisning

Du bør gå regelmæssigt på vægten, så kurven kommer til at vise en så nøjagtig trend som muligt.

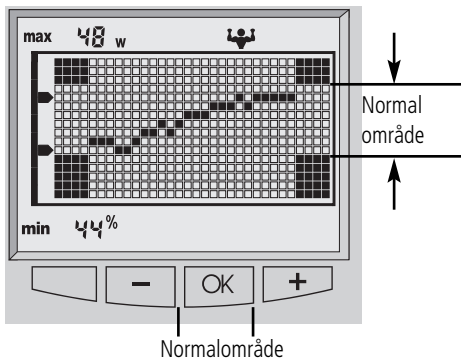
I trendkurven vises 31 værdier – forudsat et tilsvarende antal målinger har fundet sted.

Ved flere målinger om dagen gemmes en enkelt gennemsnitsværdi.

7 dagsværdier giver én ugentlig gennemsnitsværdi.

4 ugeværdier giver den månedlige gennemsnitsværdi.

Brug vægten med jævne mellemrum, så kurvens trendvisning bliver så præcis som mulig.



Det for den pågældende person beregnede normalområde vises i trendvisningen med området mellem felterne i hjørnerne.

Omstilling af trendvisningen til en anden værdi

Ud over visningen af den samlede vægt kan du også få vist andelen af kropsfedt, kropsvand eller muskelmasse i forhold til den samlede vægt (%) - i tidsintervallerne dag, uge eller måned.

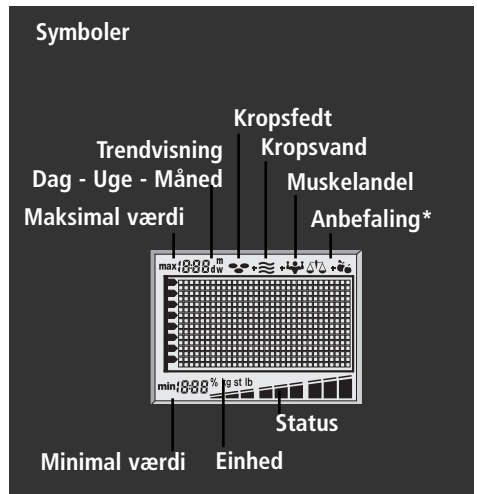
I tidsintervallerne dag, uge eller måned.

Trendvisningen kan omstilles til en anden modus, uden at de hidtidige måledata mistes.

Måledataene bevares:

- ▶ ved skift af batteri
- ▶ når alderen i grundindstillingen øges med 1 år (fødselsdag)
- ▶ når kropsstørrelsen øges (børn i voksenalderen)

Ved enhver anden form for ændring af person-tilknyttede data mistes samtlige måleværdier, som ligger gemt på pågældende lageradresse.



*Symbolernes betydning:

- + ☰ Du bør drikke mere!
- + 🏋️ Muskelopbyggende træning anbefales!
- + 🍷 Kostomlægning anbefales!
- + ⚖️ Dine analyseværdier er i orden!

Individuel anbefaling

Ved hjælp af dine personlige data og anbefalingen fra sundhedseksperter beregner Bodybalancen din individuelle idealtilstand, hvad angår vægt og kropsfedtandel. Derudover den samlede kropsvandandel og muskelandel. Opmærksomheden

henledes på, at der i musklerne ligeledes findes kropsvand, som allerede er indeholdt i kropsvandanalysen.

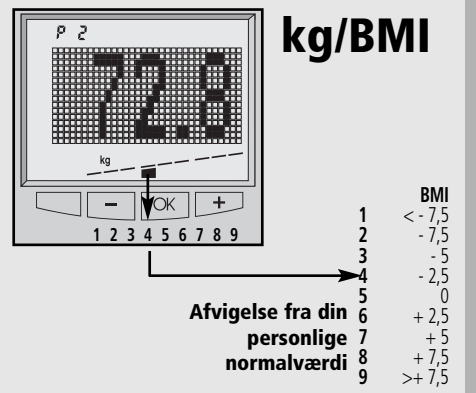
I den totale beregning gives der derfor altid en værdi på over 100 %.

Kropsvægt

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

Det aktive segments position angiver i denne forbindelse vurderingen af den målte kropsvægt på basis af BMI-værdien. BMI (Body-Mass-Index) er et mål for den på grund af overvægt eller undervægt opståede sundhedsrisiko. Ifølge BMI-inddelingen skelner lægerne mellem "undervægtig", "normalvægtig", "overvægtig" og "meget overvægtig".

$BMI = \text{Kropsvægt (kg)} / \text{højde (m)} \times \text{højde (m)}$



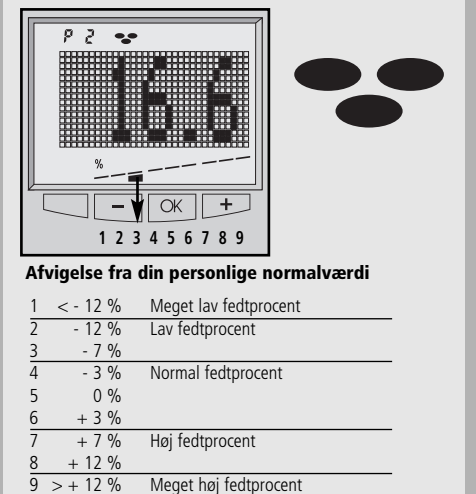
Fedtprocent

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

For meget fedt er usundt og ikke kønt. Vigtigere er det imidlertid, at en for høj kropfedtandel for det meste ledsages af en forhøjet blodfedtandel og øger risikoen for forskellige sygdomme, som f.eks. diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk osv. i ekstrem grad.

En kraftigt reduceret kropfedtandel er imidlertid også usund. Ud over underhudsfedtvetet anlægger kroppen også vigtige fedtdepoter til beskyttelse af de indre organer og til sikring af vigtige metaboliske funktioner. Angribes denne essentielle fedtreserve, kan der opstå stofskifteforstyrrelser. Således kan menstruationen sætte ud hos kvinder med en fedtprocent under 10. Desuden stiger risikoen for osteoporose.

Den normale kropsfedtandel afhænger af alder og især køn. Hos kvinder ligger normalværdien ca. 10% højere end hos mænd. Efterhånden som alderen stiger, mister kroppen muskelmassen, og derved øges fedtprocenten.



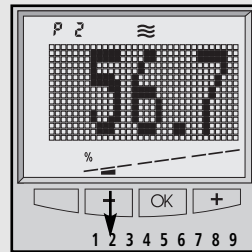
Eksempel:

Målt fedtprocent = 16,6 % af den samlede vægt

denne værdi ligger ca. 7 % under den beregnede personlige normalværdi på 23,6 %.

Kropsvandandel

Mens kropsvandandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder. Den for denne analyse viste værdi svarer til den såkaldte "Samlet kropsvand" eller "total body water (TBW)". Et voksent menneskes krop består for ca. 60% vedkommende af vand. Det svinger dog inden for et vist interval, idet ældre mennesker har en lavere andel af vand end unge mennesker, og mænd har en højere andel af vand end kvinder. Forskellem mellem mænd og kvinder skyldes kvindernes større kropfedtmasse. Da den største del af kropsvandet skal findes i den fedtfrie masse (73% af den fedtfrie masse er vand), og vandindholdet i fedtvæv i sagens natur er meget lavt i fedtvævet (ca 10% af fedtvævet er vand), falder kropsvandandelen automatisk, når kropfedtandelen stiger.



Afvigelse fra din personlige normalværdi

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

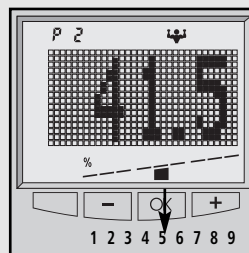
Eksempel:

Målt vandprocent
= 56,7 % af den samlede vægt
denne værdi ligger ca. 6 % under den beregnede personlige normalværdi på 62,7 %.

Muskelandel

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

Muskelmassen er vores krops motor. I musklerne sker den største del af vores energiomsætning. Musklerne sørger for at opretholde kropstemperaturen og er basis for vores fysiske ydeevne. En trænet, muskuløs krop opfattes som æstetisk. Kontrollen af muskelmassen er særligt vigtig for personer med vægt- eller fedtproblemer. Da kroppen skal bruge musklerne for at kunne bruge overskydende energiereserver eller fedtdepoter, kan en vægtreduktion kun lykkes permanent ved samtidig muskelopbygning.



Afvigelse fra din personlige normalværdi

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

Eksempel:

Målt muskelandel
= 41,5 % af den samlede vægt

denne værdi er også den beregnede normalværdi.

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.

Vigtige anvisninger

Hvordan måles der rigtigt?

Målingen bør om muligt finde sted nøgen og barfødet. Opmærksomheden henledes på, at der altid bør måles under samme forhold (f.eks. om morgenen, fastende) og på samme klokkeslæt.

Hvor ofte skal jeg måle mig med Soehnle Kropsanalyseapparatet?

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

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

Det er allerede muligt, at kroppsanalyseapparatet viser forskellige værdier. Dette ligger i den i dagens løb svinge vandandel.

Ændringer i kropsfedtandelen finder som regel sted meget langsomt – i løbet af få dage eller uger.

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

Det kommer an på, hvilke værdier der ændres.

Måledata forbliver gemt således:

Ved en udskiftning af batterier, når alderen i grundindstillingen øges med 1 år (fødselsdag),

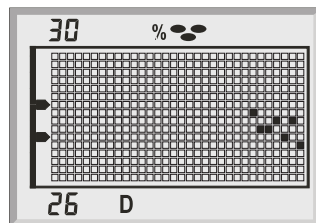
hvis legemshøjden ændres opad (børn i voksenalderen).

Ved alle andre ændringer af de personspecifikke data går samtlige på den pågældende lagerplads tabt.

Hvordan opstår trendkurverne?

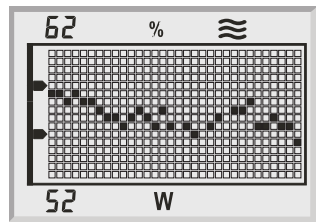
Dagskurve (day) betyder:

Dagsmiddelværdierne for de sidste 31 dage bliver vist. Den sidste værdi står altid til højre.



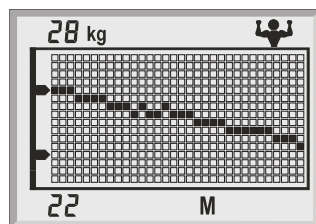
Ugekurve (week) betyder:

Af de 7 dagsværdier beregnes der en ugemiddelværdi. Den første ugemiddelværdi kan således først vises efter en uge *. De 31 seneste ugemiddelværdier bliver vist.



Månedskurve (month) betyder:

Af 4 ugemiddelværdier beregnes der en månedsmiddelværdi. Den første månedsværdi kan således først vises efter 4 uger *. Der kan vises indtil 31 månedsmiddelværdier.



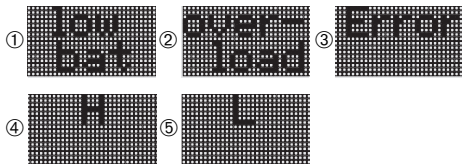
* Derfor anbefaler vi, at der indledningsvis vælges en dagstrend

Tekniske data

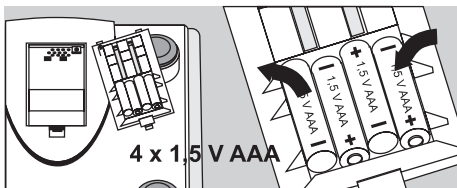
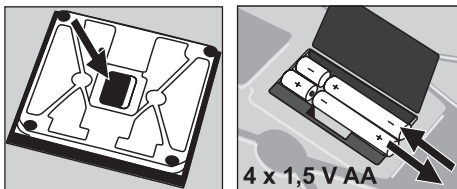
- ▶ Bæreevne x deling = max 150 kg x 100 g
 - ▶ Displayopløsning: Fedtprocent: 0,1%
 - ▶ Displayopløsning: Vandprocent: 0,1%
 - ▶ Displayopløsning: Muskelandel: 0,1%
 - ▶ Kropsstørrelse: 100–250 cm
 - ▶ Alder: 10–99 år
 - ▶ Lageradresser til 4 personer
 - ▶ Stort LCD-display
 - ▶ Målestrøm: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Påkrævede batterier: 4 x 1,5 V AA (AAA)
- Batterier er indbefattet.

Meddelelser

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



Skift af batteri



Garanti

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

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

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

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

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



Pb = indeholder bly

Cd = indeholder cadmium

Hg = indeholder kviksølv

Oplysninger om garanti

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

Afsender _____

Reklamsationsgrund _____



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

- ▶ Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan ja Body Composition -asiantuntijoiden suosituksen perusteella **ihannetilanteesi koskien kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta, lihasten osuutta ja painoa.**
- ▶ Analyysituloksen yksilöllinen arviointi henkilökohtaisine suosituksineen
- ▶ Suuntauksen näyttö: valinnaisesti kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus, lihasten osuus tai paino, päivä-, viikko- tai kuukausiaskelein ja kulloisenkin normaalialueen näyttö.
- ▶ 4-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaattinen tunnistus

Tärkeät ohjeet

Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon tai lisäämisestä alipaino vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvottelun yhteydessä. Lääkärin tai toisen pätevä henkilön tulisi antaa suositukset liikuntaohjelmista tai laihdutushoidoista 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.

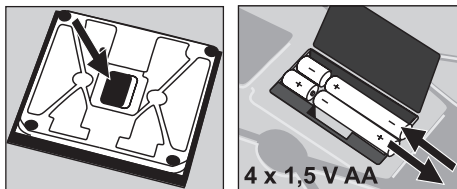
- ▶ Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien kotikäyttöön. Tuotetta ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.
- ▶ **Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteen (sydämen tahdistin tms.)**



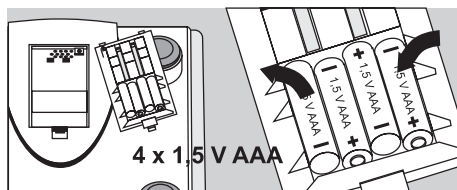
Valmistelu

- ① Paristojen asettaminen paikoilleen.

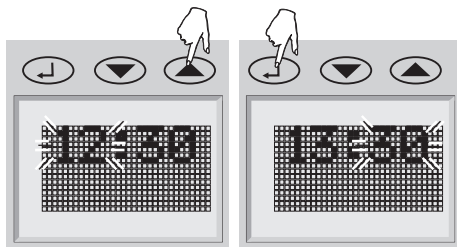
Muovivaaka:



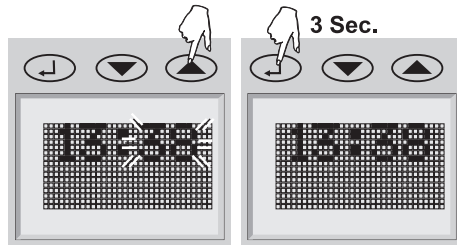
Lasivaaka:



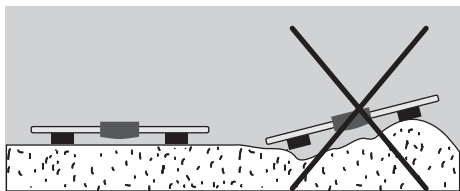
- ② Kellonaika: aseta tunnit (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (↔).



- ③ Kellonaika: aseta minuutit (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista 3 sekuntia (↔).



- ④ Aseta vaaka kaikkia mittauksia varten tasaiselle ja kiinteälle alustalle.

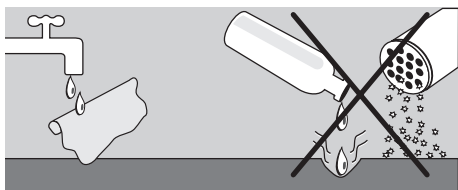


Huomio! Märällä pinnalla

liukastumisvaara.

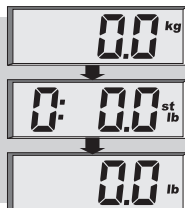
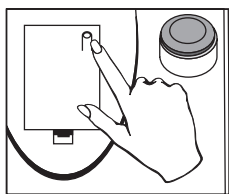


- ⑤ Puhdistus ja hoito: Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia eikä hankausaineita äläkä upota vaakaa veteen.

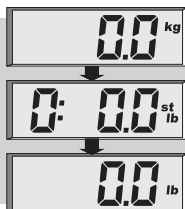
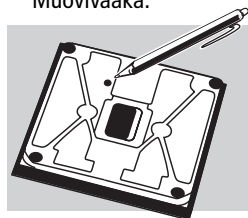


- ⑥ Mahdollisuus muuttaa maankohtaisten arvojen mukaan yksiköt kg/cm yksiköiksi lb/in tai St/in (vain englanninkielisillä alueilla käytettäviä vaakoja varten).

Lasivaaka:

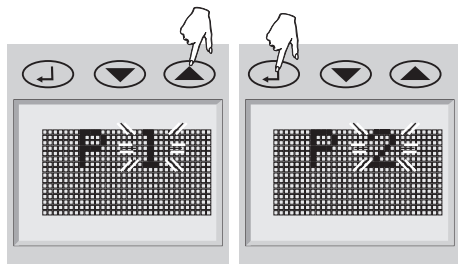


Muovivaaka:

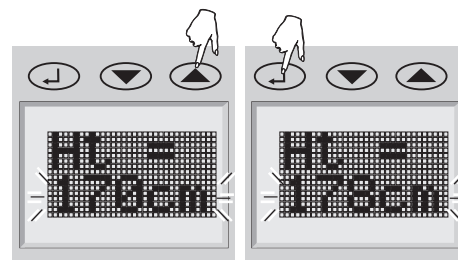


Tietosyöttö

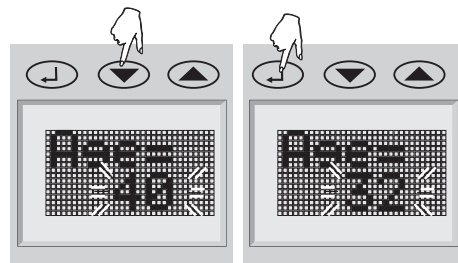
- ① Aseta vaaka säätämistä varten pöydälle.
- ② Käynnistä tietosyöttö (←→).
- ③ Valitse muistipaikka (P1 ... P4) (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←→).



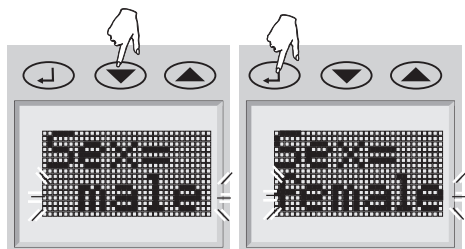
- ④ Valitse kehonkoko (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←→).



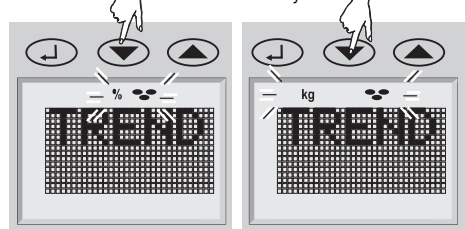
- ⑤ Valitse ikä (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (←→).



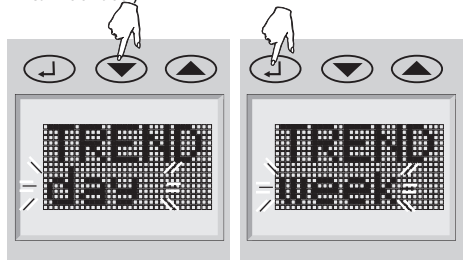
- ⑥ Valitse sukupuoli (▼ = mies tai ▲ = nainen) ja vahvista (↵).



- ⑦ Aseta suuntausnäytön uusi arvo (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (↵).
Suuntauksen näyttö: valinnaisesti kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus, lihasten osuus tai paino, päivä-, viikko- tai kuukausiaskelein ja kulloisenkin normaalialueen näyttö.

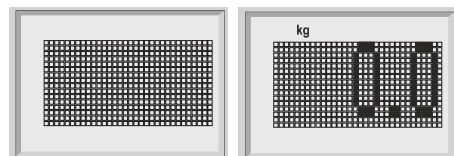
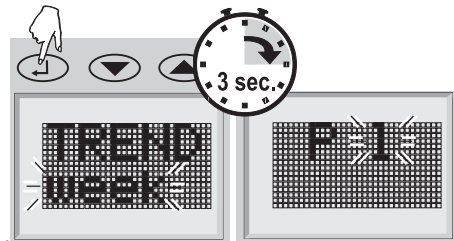


- ⑧ Aseta suuntausnäytön haluttu aikaväli (päivä, viikko tai kuukausi).

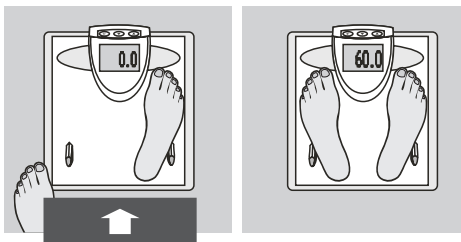


* Suositamme, että valitset aluksi päivätrendin, sillä muutoin trendinäytön ensimmäinen mittausarvo näytetään vasta viikon tai kuukauden kulluttua.

- ⑨ ... ja paina sitten 3 sekunnin näppäintä, kunnes näyttöön ilmestyy 0.0.



- ⑩ Aseta vaaka sen jälkeen lattialle ja astu vaa'alle paljain jaloin.
Tarvitaan ehdottomasti ensimmäinen mittaus tietojen tallentamista ja myöhempää henkilön automaattista tunnistamista varten.



Mittaus tiedot säilyvät ennallaan:

- vaihdettaessa paristo,
 - kun ikää korotetaan perusasetuksessa 1 vuodella (syntymäpäivä),
 - kun kehon kokoa muutetaan suuremmaksi (lapset kasvuvaiheessa)
 - kun vaihdetaan haluttu suuntausnäyttö (kohdan 7 näyttöarvo tai kohdan 8 aikaväli)
- Näissä tapauksissa 0.0 näyttö (kohta 9) ei tule näkyviin kun ↵ painiketta painetaan 3 sekuntia.

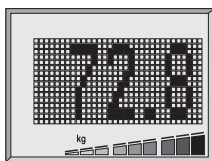
Jos muita henkilökohtaisia tietoja muutetaan, kaikki kyseiseen muistipaikkaan tallennetut mittaus tiedot häviävät.

Kehonanalyysi

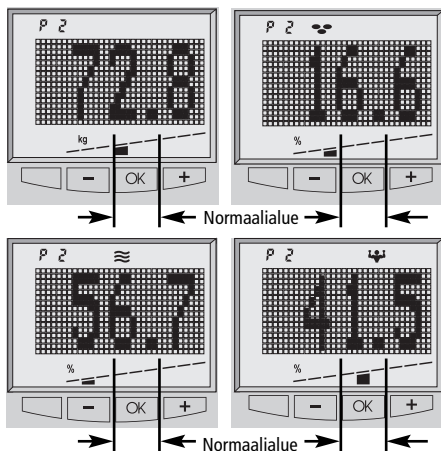
Analyysi mahdollinen vain paljain jaloin.
Henkilökohtaisten tietojen on oltava syötetyt sitä ennen (s. 94).

① Astu vaa'alle.

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



- ② Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa heti vuorotellen kehon rasvapitoisuuden (☹), kehon nestepitoisuuden (≈) ja lihasten osuuden (☺) näyttäminen. Kulloisenkin henkilön normaaliarvot sijaitsee 3 keskisegmentissä.

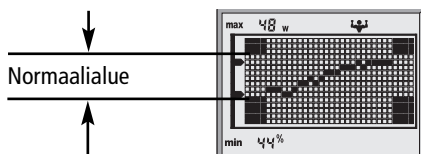


Sen mukainen näyttö on henkilökohtainen toimintasuositukseksi.

Symbolien merkitys:

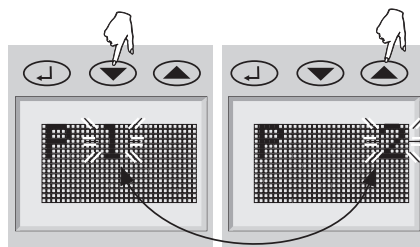
- + ≈ Sinun tulisi juoda enemmän!
- + ☹ Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + ☺ Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- + ⚖️ Analyysiarvosi ovat kunnossa!

- ③ Lisäksi suuntausnäyttö esiasetuksesi mukaan (sivu 94), sekä - kulmissa sijaitsevien lohkojen avulla - mitatun henkilön normaaliarvot.



- ④ Astu pois vaa'alta. Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Harvoissa tapauksissa analyysituloksen automaattinen kohdentaminen ei ole mahdollista. Silloin vaaka näyttää vuorotellen niiden henkilöiden muistipaikat, jotka ovat lähellä analyysitulosta. Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi sen yläpuolella sijaitsevalla painikkeella. Silloin näytetään kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus ja lihasten osuus.



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

Suuntausnäyttö

Punnitse itsesi säännöllisin välein, jotta käyrä näyttää painotrendisi mahdollisimman tarkasti.

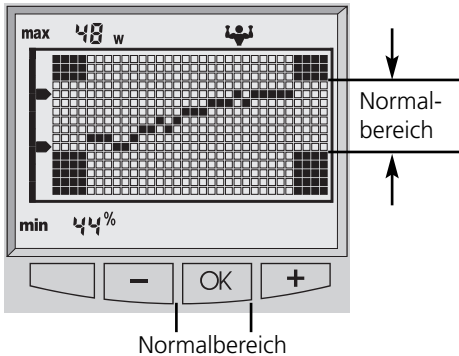
Suuntauskäyrässä näytetään 31 arvoa – edellyttäen mittausten vastaavaa määrää.

Useammasta päivittäisestä mittauksesta tallennetaan yksi ainoa keskiarvo.

7 päiväärvosta lasketaan viikon keskiarvo.

4 viikkoarvosta lasketaan kuukauden keskiarvo.

Käy säännöllisesti vaa'alla, jotta käyrä näyttää mahdollisimman tarkasti suunnan.



Kulloisellekin henkilölle laskettu normaalialue näytetään suuntausnäytössä kulmissa sijaitsevien kenttien välisellä alueella.

Suuntausnäytön vaihtaminen toiseksi arvoksi

Kokonaispainon näyttämisen ohella voidaan myös näyttää kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus tai lihasten suhteellinen osuus kokonaispainosta (%) päivän, viikon tai kuukauden välein.

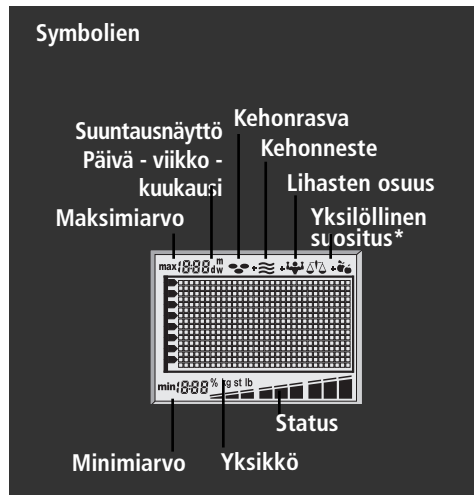
Aikaväleinä päivä, viikko tai kuukausi.

Suuntausnäyttö voidaan vaihtaa – ilman että tähänastiset mittaustiedot häviävät – toiseen muotoon.

Mittaustiedot säilyvät ennallaan:

- ▶ vaihdettaessa paristo
- ▶ kun ikää lisätään perusasetuksessa 1 vuodella (syntymäpäivä)
- ▶ kun kehonkoko muuttetaan ylöspäin (lapset kasvuvaiheessa)

Kaikissa muissa henkilökohtaisten tietojen muutoksissa menetetään kaikki vastaavaan muistipaikkaan tallennetut mittausravot.



*Symbolien merkitys:

- + ☹️ Sinun tulisi juoda enemmän!
- + 🏋️ Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + 🍏 Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- + ⚖️ Analyysiarvosasi ovat kunnossa!

Yksilöllinen suositus

Body Balance määrittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan asiantuntijoiden suositusten mukaisesti Sinulle oman ihonnetilasi painon ja kehon rasvapitoisuuden suhteen.

Lisäksi määritetään kehosi nestepitoisuus ja lihasmassa. Ota

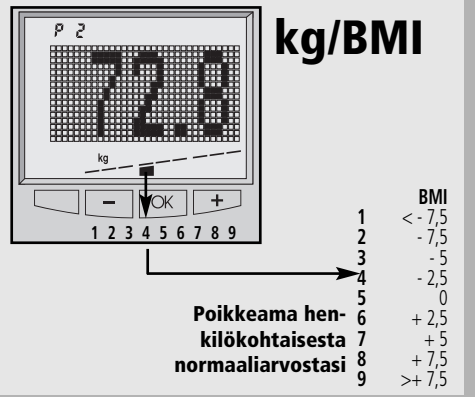
huomioon, että myös lihassissasi on nestettä, jonka määrä on jo otettu mukaan kehosi nestepitoisuuden määrittämisessä.

Tämän seurauksena kokonaislaskelman tulos on aina yli 100 %.

Kehonpaino

Kun näytössä näytetään kehon paino kg:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä. Tällöin kuvaa aktiivisen segmentin sijainti mitatun kehonpainon arvioinnin BMI-arvon pohjalta. BMI (Body-Mass-Index eli kehon mittausindeksi) on ylipainon tai alipainon perusteella syntyvän terveysriskin mitta. BMI-jaottelun mukaan erottelvat lääkärit "alipainoiset", "normaalipainoiset", "ylipainoiset" ja "voimakkaasti ylipainoiset".

BMI = kehonpaino (kg) / kehonkoko (m) x kehonkoko (m)



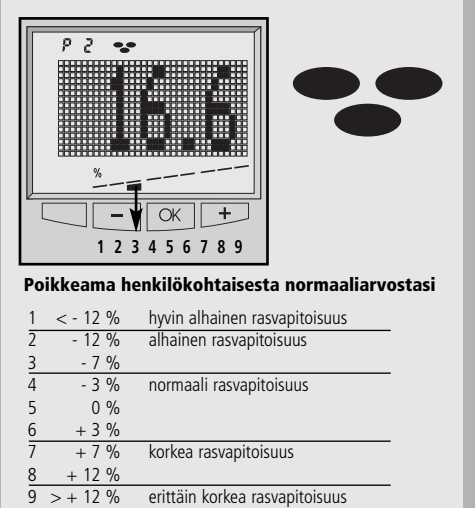
Kehon rasvapitoisuus

Kun näytössä näytetään kehon rasvapitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Liika kehonrasva on epäterveellistä ja epäesteettistä. Vielä tärkeämpää on, että liian suuri kehon rasvapitoisuus esiintyy useimmiten samanaikaisesti lisääntyneen veren rasvapitoisuuden kanssa ja nostaa jyrkästi eri sairauksien riskiä, kuten esimerkiksi diabeteksen, sydänsairauksien, verenpaineen jne.

Mutta myös voimakkaasti alentunut kehon rasvapitoisuus on epäterveellistä. Ihonalaisen rasvakudoksen ohella keho muodostaa myös tärkeitä rasvavarastoja sisäelinten suojaamiseksi ja tärkeiden metaboolisten toimintojen varmistamiseksi. Jos tämä olennainen rasvareservi hupenee, seurauksena voi olla aineenvaihduntahäiriöitä. Jos esimerkiksi kehonrasva-arvot ovat alle 10 %, naisten menstruaatio saattaa lykkäytyä. Lisäksi osteoporoosin riski lisääntyy.

Normaali kehon rasvapitoisuus riippuu iästä ja ennen kaikkea sukupuolesta. Naisten keskiarvo on n. 10 % suurempi kuin miesten. Iän lisääntyessä lihasmassa vähenee kehosta ja näin ollen kehon rasvapitoisuus nousee.



Esimerkki:

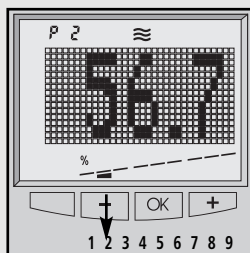
Mitattu kehon rasvapitoisuus = 16 % kokonaispainosta

tämä arvo on n. 7 % lasketun henkilökohtaisen 23,6 %:n normaaliarvon alapuolella.

Kehon nestepitoisuus

Kun näytössä näytetään kehon nestepitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafikkaan yksi 9 segmentistä.

Tässä analyysissa näytetty arvo vastaa niin sanottua "kehon kokonaisnestettä (TBW - total body water). Aikuisen ihmisen keho koostuu noin 60 % nesteestä. Tällöin on olemassa tietty spektri, jolloin vanhempien ihmisten nestepitoisuus on alhaisempi kuin nuorten ihmisten ja miesten nestepitoisuus on korkeampi kuin naisten. Ero miesten ja naisten välillä perustuu silloin naisten suurempaan kehon rasvamassaan. Koska kehon nestepitoisuuden suurempi osa löytyy rasvattomasta massasta (73 % rasvattomasta massasta on nestettä) ja rasvakudoksen nestepitoisuus on luonnollisesti hyvin alhainen (n. 10 % rasvakudoksesta on nestettä), kehon nestepitoisuus laskee automaattisesti, kun kehon rasvapitoisuus nousee.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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

Esimerkki:

Mitattu kehon nestepitoisuus
= 56,7 % kokonaispainosta

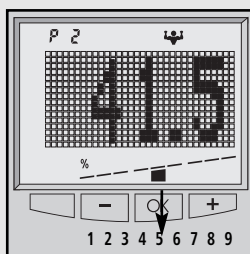
tämä arvo on n. 6 % lasketun henkilökohtaisen
62,7 %:n normaaliarvon alapuolella.

Lihasten osuus

Kun näytössä näytetään lihasten osuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafikkaan yksi 9 segmentistä.

Lihassassa on kehomme moottori. Lihaksissa tapahtuu suurin osa energianmuunnoksesta. Lihakset huolehtivat ruumiin lämpötilan ylläpitämisestä ja ne ovat ruumiillisen suorituskykymme perusta. Treenattua, lihaksikasta kehoa pidetään esteettisenä.

Lihassmassan kontrolli on erityisen tärkeää henkilöille, joilla on paino- ja rasvaongelmia. Koska keho tarvitsee lihaksia ylimääräisten energiareservien tai rasvapatjojen poistamiseen, voi painon aleneminen olla pysyvästi menestyksellistä vain, kun lihakset kasvavat samanaikaisesti.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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

Esimerkki:

Mitattu lihasten osuus
= 41,5 % kokonaispainosta

tämä arvo on myös laskettu normaaliarvo

Tekijät, jotka vaikuttavat mittaukseen

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

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

Lisäksi muut tekijät voivat vaikuttaa nestetalouteen.

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

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

Poikkeavia tai selittämättömiä tuloksia voi esiintyä:

- ▶ henkilöillä, joilla on kuume, turvotusoireita tai osteoporoosi
- ▶ henkilöillä, jotka saavat dialyysihoidoa
- ▶ 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

Tärkeitä ohjeita

Kuinka mitataan oikein?

Tee mittaus, kun olet ilman vaatteita ja paljain jaloin. Kiinnitä erityistä huomiota siihen, että teet mittauksen aina samoissa olosuhteissa (esimerkiksi aamuisin pirteänä) ja samaan aikaan päivästä.

Kuinka usein Soehnle-kehonanalyysilaitetta kannattaa käyttää?

Oikeastaan käyttötiheys riippuu täysin Sinusta. Suositamme kuitenkin, että mittaat aina samaan aikaan päivästä ja samoissa olosuhteissa. Jos haluat tarkkoja tuloksia, mittaa 2-3 kertaa päivässä. Päivän kulku sekä syönti- ja juontitottumukset vaikuttavat elämäntapojen ohella kehosi nestemäärään. Kehonanalyysilaitteen käytöllä voit selvästi havaita muutokset. Vaaka tallentaa keskiarvon.

Voiko kehon pitoisuustietojen prosentuaalisen muutoksen havaita jo ensimmäisenä päivänä?

On mahdollista, että kehonanalyysilaitteen näytämät arvot vaihtelevat. Synnä ovat pitoisuuksien muutokset kehossa päivän mittaan. Kehon rasvapitoisuuden muuttuminen tapahtuu yleensä erittäin hitaasti - muutaman päivän tai viikon kuluessa.

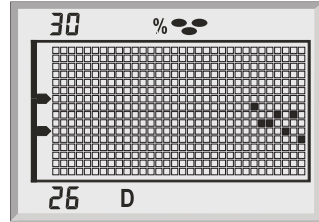
Häviävätkö tallennetut trenditiedot, jos henkilökohtaiseen muistipaikkaan tallennettuja tietoja muutetaan?

Riippuu siitä, mitä arvoja muutetaan. Mittaustiedot säilyvät muistissa: pariston vaihtamisen yhteydessä, jos ikää perusasetuksessa nostetaan 1 vuodella (syntymäpäivä), jos kokotietoa muutetaan suuremmaksi (esimerkiksi lapsen kasvaessa). Jos muita henkilökohtaisia tietoja muutetaan, kaikki kyseiseen muistipaikkaan tallennetut mittaustiedot häviävät.

Kuinka trendikäyrät syntyvät?

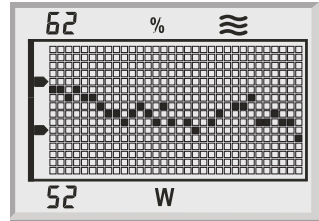
Päiväkäyrä (day) tarkoittaa:

Näytetään viimeisen 31 päivän päiväkeskiarvot. Viimeisin arvo on aina oikeanpuoleisin.



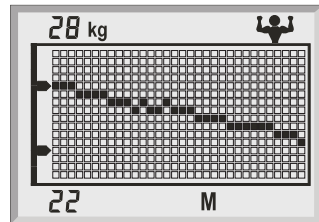
Viikkokäyrä (week) tarkoittaa:

7 päiväarvosta lasketaan viikkokeskiarvo. Täten ensimmäinen viikkokeskiarvo voi ilmestyä vasta viikon kuluttua*. Viimeiset 31 viikkokeskiarvoa näytetään.



Kuukausikäyrä (month) tarkoittaa:

4 viikkokeskiarvosta lasketaan kuukausikeskiarvo. Täten ensimmäinen kuukausikeskiarvo voi ilmestyä vasta 4 viikon kuluttua*. Enintään voidaan näyttää 31 kuukausikeskiarvoa.



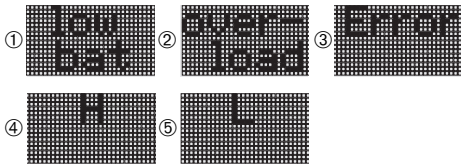
* Tämän vuoksi suositamme, että valitset aluksi päivätrendin.

Tekniset tiedot

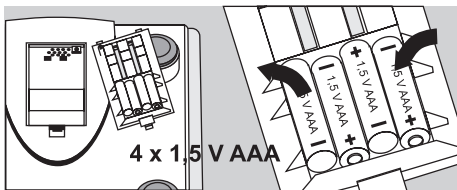
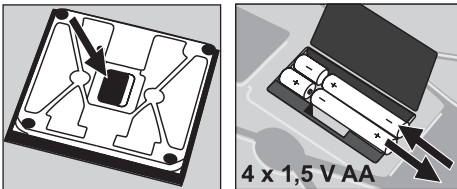
- ▶ Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g
 - ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon rasvapitoisuus: 0,1%
 - ▶ Näytön erottelutarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1%
 - ▶ Näytön erottelutarkkuus: Lihasten osuus: 0,1%
 - ▶ Kehonkoko: 100–250 cm
 - ▶ Ikä: 10–99 vuotta
 - ▶ 4 henkilökohtaista muistipaikkaa
 - ▶ Suuri LCD -näyttö
 - ▶ Mittausvirta: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Paristot: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Paristot kuuluvat toimitukseen.

Ilmoitukset

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



Pariston vaihto



Takuu

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

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

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

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

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



Pb = sisältää lyijyä

Cd = sisältää kadmiumia

Hg = sisältää elohopeaa

Takuutodistus

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähetettävä _____

Reklamaation syy _____

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

- ▶ A testmérleg az Ön személyes adatai és az egészségkutatók ajánlása alapján meghatározza az Ön testének ideális zsír- és víztartalmát, izomtömegét és testsúlyát.
- ▶ Az elemzési érték egyéni kiértékelése személyes ajánlással
- ▶ A zsír-, víz-, izomarány vagy súly alakulásának képe napi, heti vagy havi bontásban és a mindenkori normális tartományban.
- ▶ 4 személy adatainak tárolása automatikus személyfelismeréssel

Fontos figyelmeztetések

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

A kiértékelte 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.

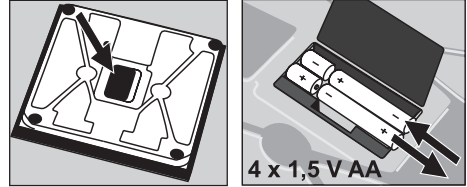
- ▶ Ez a termék csak otthoni használatra alkalmas. A berendezés nem alkalmas kórházakban vagy orvosi intézményekben való állandó használatra.
- ▶ **Nem alkalmazható olyan személyeknél, akik elektronikus implantátumokkal (például szívritmusszabályozóval stb.) rendelkeznek.**



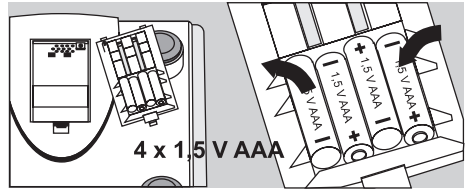
Előkészítés

- ① Tegye be az elemeket.

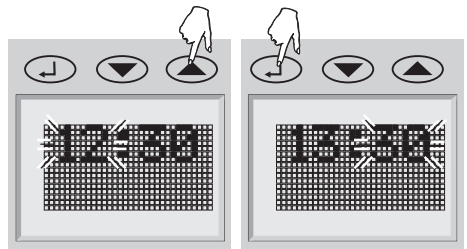
Műanyag mérlegek esetén:



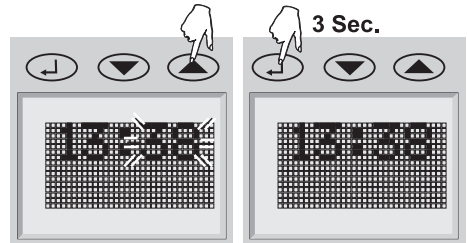
Üvegmérlegek esetén:



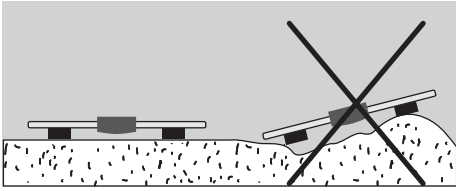
- ② Pontos idő: Az óra beállítása (▼ = **visszaléptetés**, ▲ = **előreléptetés**) és megerősítés (↵).



- ③ Pontos idő: A percek beállítása (▼ = **visszaléptetés**, ▲ = **előreléptetés**) és megerősítés 3 mp-en belül (↵).



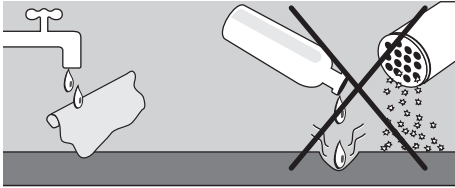
- ④ A mérés megkezdése előtt a mérleget állítsa sima és szilárd felületre.



Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély!

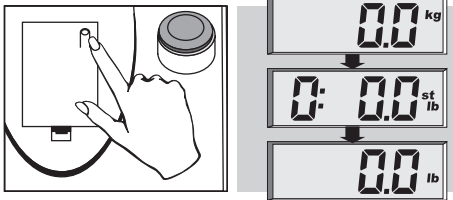


- ⑤ Tisztítás és karbantartás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa. Ne használjon oldó- vagy súrolószert, és a mérleget ne tegye vízbe.

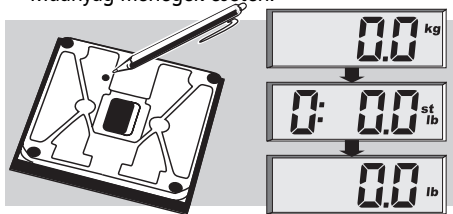


- ⑥ Országspecifikus átváltási lehetőség kg/cm-ről lb/in vagy st/in mértékegységre (csak angol nyelvterületre készült mérlegeknél).

Üvegmérlegek esetén:

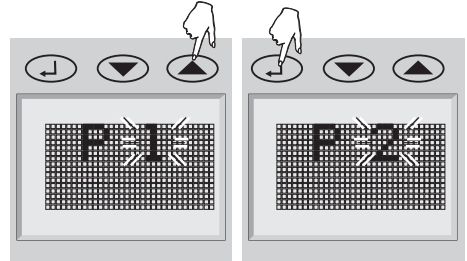


Műanyag mérlegek esetén:

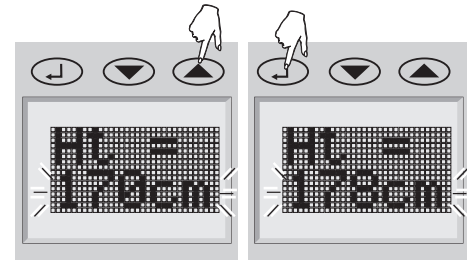


Adatbevitel

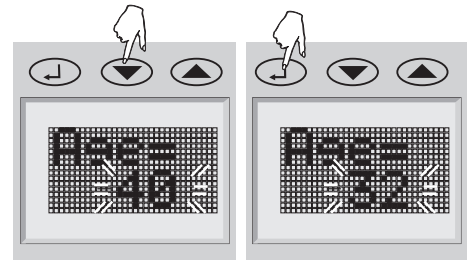
- ① Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
- ② Adatbevitel megkezdése (←→).
- ③ Memóriahely (P1 ... P4) kiválasztása (▼ = visszaléptetés, ▲ = előléptetés) és megerősítése (←→).



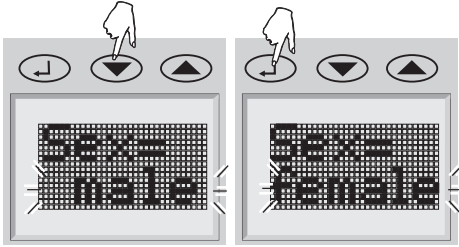
- ④ Testmagasság beállítása (▼ = csökkentés, ▲ = növelés) és megerősítése (←→).



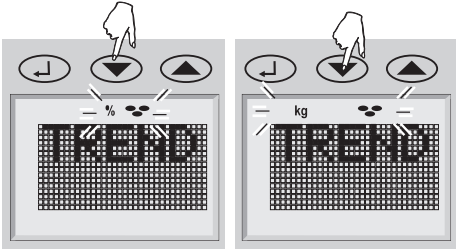
- ⑤ Életkor beállítása (▼ = csökkentés, ▲ = növelés) és megerősítése (←→).



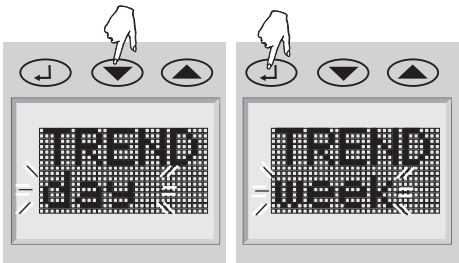
- ⑥ A nem kiválasztása (**▼ = férfi** vagy **▲ = nő**) és megerősítése (**↵**).



- ⑦ A trendkijelző kívánt értékének beállítása (**▼ = mínusz**, **▲ = plusz**) és megerősítése (**↵**). A zsír-, víz-, izomarány vagy súly alakulásának képe napi, heti vagy havi bontásban és a mindenkori normális tartományban.

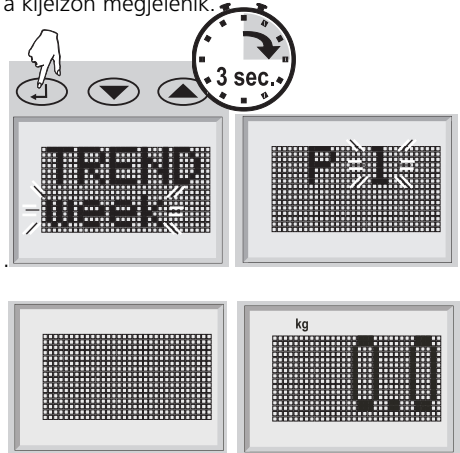


- ⑧ Állítsa be a trendkijelző kívánt időtartamát (nap, hét vagy hónap)...

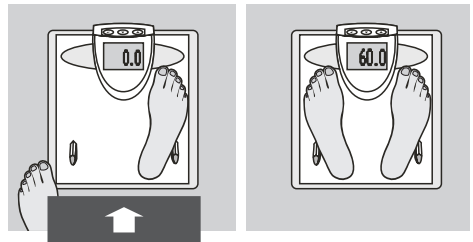


* Ajánljuk kezdetben, hogy a napi trendet válassza, mert egyébként az első mérési érték a trend kijelzésen csak egy hét után illetve egy hónap után jelenik meg.

- ⑨ ... és azután három másodpercig - a gombot megnyomni, amíg váltakozó kijelzés után a 0.0 a kijelzőn megjelenik.



- ⑩ Ekkor a mérleget azonnal állítsa a talajra, és álljon rá mezítláb. Az első mérés az adatok tárolásához és a későbbi személyfelismeréshez elengedhetetlen.



A mérési adatok akkor sem vesznek el, amikor:

- elemet cserél,
- az életkor 1 évvel megnő az alap-beállításban (születésnap),
- a testmagasság megnő (a növekedési szakaszban lévő gyerekeknél)
- átkapcsolja az adatok alakulásának kijelzési formáját (kijelzési érték 7. pont vagy időszak 8. pont) Ilyen esetekben nem jelenik meg a 0.0 kijelzés (9. pont) a gomb 3 másodpercig tartó megnyomása **↵** után.

A személyre vonatkozó adatok minden más módosításánál az összes, a megfelelő tárolóhelyen tárolt mérési érték elveszik.

Testelemzés

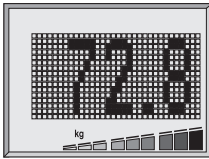
Az elemzést mezítáblán kell elvégezni.

A személyes adatokat előzőleg be kell táplálni (104. oldal).

① Álljon a mérlegre.

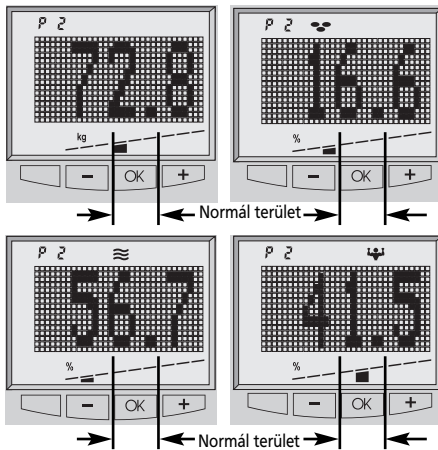
A testsúly kijelzése következik, és – amíg az elemzés tart (25–30 másodperc) – egy folyamatjelző látható.

Álljon nyugodtan az elemzés befejeződéséig.

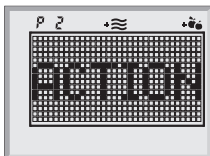


② Az automatikus személyfelismerés után azonnal megjelennek felváltva a testsírtömegre (P 2), a testvíztömegre (≡) és az izomtömegre (👤) vonatkozó adatok.

Az emberi test normál területe a 3 középső szegmensbe esik.



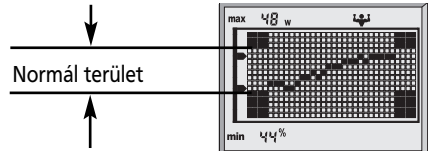
Az utána megjelenő kijelzés ajánlást ad Önnek a készülék kezeléséről.



A jelképek jelentése:

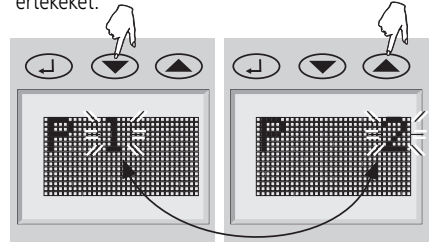
- + ≡ Ha lehet, ígyon többet!
- + 👤 Ajánlatos izomerősítő edzéseket végezni!
- + 🍌 Ajánlatos változtatni a táplálkozási szokáson!
- + ⚖️ Az elemzési értékek rendben vannak!

③ Továbbá az adatok alakulásának kijelzése az Ön által előre beállítottaknak megfelelően (104. oldal), valamint a sarkokban lévő blokkok segítségével a mért személy normális tartománya.



④ Szálljon le a mérlegről. A memóriahely jelzése után a mérleg automatikusan kikapcsol.

Előfordulhat, hogy az elemzési eredmények automatikus tárolóhelyhez rendelése nem lehetséges. Ebben az esetben a mérleg váltakozva azoknak a személyeknek a memóriahelyeit mutatja, akiknek az elemzési eredményei a legközelebb állnak hozzá. Mivel a mérés már befejeződött, szálljon le a mérlegről, és az ön számára kijelölt tárolóhelyet a fölötte lévő gombbal erősítse meg. Ezután a készülék kijelzi a testsír-, a testvíz- és az izomtömeg értékeit.



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

Trendkijelző

Kérjük, hogy rendszeresen mérlegelje magát, hogy a görbe a lehető legpontosabb trendet tudja mutatni.

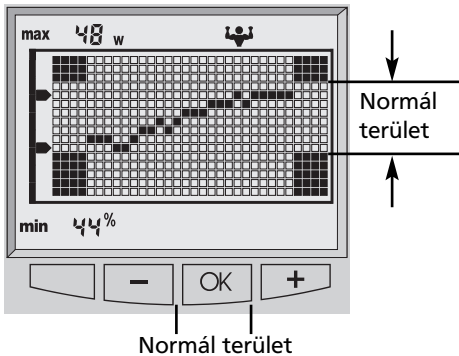
A trendkijelző görbéjén 31 érték kerül megjelenítésre — ennek előfeltétele a megfelelő számú mérés.

Napi többszöri mérésnél egyetlenegy középérték kerül eltárolásra.

Hét napi érték egy heti átlagértéket ad.

Négy heti érték adja a havi átlagértéket.

Rendszeresen álljon a mérlegre, hogy a görbe lehetőleg minél pontosabb trendet mutasson



Az adatok alakulásának kijelzésén az illető személynél kiszámított normális tartományt a sarkokban lévő mezők között megjelenő tartomány mutatja.

Az adatok alakulását mutató kijelzés átkapcsolása más értékre

A teljes testsúly kijelzése mellett a zsírnak, víznek vagy az izomnak a teljes testsúlyhoz vett (5-os) arányát is meg lehet jeleníttetni napi, heti, vagy havi időközönként.

Nap, hét vagy hónap időintervallumokban

A trendkijelző — anélkül, hogy elvesznének az eddigi mérési adatok — átváltható másik üzemmódra,

A mérési adatok megőrződnek:

- ▶ elemcserénél,
- ▶ ha az életkort az alapbeállításoknál egy évvel megnövelik (születésnap).
- ▶ ha a testmagasságot felfelé módosítják (gyermek növekedési fázisban).

A specifikus személyi adatok minden egyéb módosításakor a megfelelő memóriában tárolt összes mérési érték elvész.



*A jelképek jelentése:

- + ≡ Ha lehet, így többet!
- + 🏋️ Ajánlatos izomerősítő edzéseket végezni!
- + 🍷 Ajánlatos változtatni a táplálkozási szokáson!
- + ⚖️ Az elemzési értékek rendben vannak!

Egyéni ajánlás

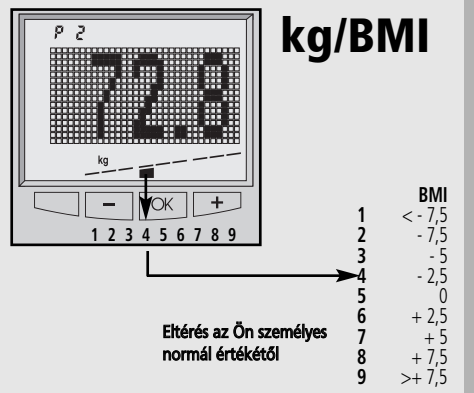
A testmérleg [Body Balance] az Ön személyi adatai és az egészségügyi szakértők ajánlása alapján meghatározza az Ön individuális ideális állapotát a súly és a test zsír részarány tekintetében. Ezen túlmenően a teljes test víz részarányt és az izom részarányt. Kérjük vegye

figyelembe, hogy az izmokban ugyancsak van testvíz, amely már a testvíz analízisben szerepelt. Ezért az összegző számításban mindig 100 % feletti érték adódik.

Testsúly

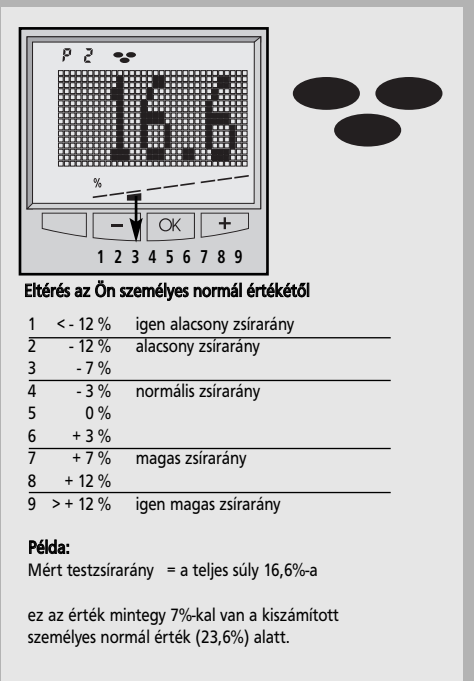
A kijelző kg egységben jelzi ki a testsúlyt, alatta pedig a 9 közül egyetlen szegmens látható az oszlopgrafikán. Az éppen élő szegmens helyzete jelzi, hogy a BMI érték alapján hogyan ítélték meg a mért testsúlyt. A BMI (Body-Mass-Index = testtömeg mutató) a súlytöbbség vagy súlyhiány alapján fennálló egészségi kockázat mértékét adja meg. A BMI szerinti besorolás alapján az orvosok az alábbi osztályokba sorolják az embereket: "súlyhiányos", "normál súlyú", "súlytöbbletes" és "erősen súlytöbbletes".

$BMI = \text{testsúly (kg)} / \text{testmagasság (m)} \times \text{testmagasság (m)}$



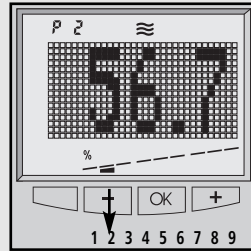
Testzsír arány

A zsír testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán. A túl sok testzsír az egészségre káros és csúnya is. Ennél fontosabb, hogy a testzsír túl nagy aránya többnyire együtt jár a vérben lévő zsír fokozott mennyiségével és rendkívüli mértékben megnöveli a különböző betegségek, így pl. a cukorbetegség, szívbetegségek, magas vérnyomás stb. kockázatát. A test erősen lecsökkent zsíraránya azonban ugyanúgy egészségtelen. A bőr alatti zsírszövetek mellett az emberi test fontos zsírlerakódásokat is kialakít, hogy védje a belső szerveket és biztosítsa a fontos metabolikus funkciókat. Ha ezeket a lényeges zsírtartalékokat valami kikezdi, anyagcsere zavarokra kerülhet sor. A nőknél például 10 % alatti testzsír értékeknél kimaradhat a menstruáció. Azonfelül a csontritkulás veszélye is megnő. A test normál zsíraránya az életkortól és mindenek előtt az ember nemétől függ. Nőknél a normális érték kb. 10%-al magasabb a férfiaknál mérhető értékhez képest. Az életkor előre haladásával a szervezet izomtömege csökken és így nő a zsírarány.



Testvíz arány

A víz testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán. Az elemzőskor kijelzett érték az úgynevezett "összes testvíznek" "(total body water (TBW))" felel meg. A felnőtt ember testének mintegy 60%-a vízből áll. Ennél mindenképpen van egy bizonyos sávzélesség: az idősebb embereknél kisebb a vízarány, mint a fiataloknál és a férfiaknak nagyobb a vízarányuk, mint a nőknek. A férfi és nő közötti eltérés a női test nagyobb zsírtömegén alapul. Mivel a testvíz túlnyomó része a zsírintes tömegben található (a ZSMT 73 %-a víz) és a zsírszövet víztartalma természetesen kicsi (a zsírszövetnek kb. 10%-a víz), minél nagyobb a test zsíraránya, annál kisebb a testben lévő víz aránya.



Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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

Példa:

Mért testvízarány

= a teljes súly 56,7%-a

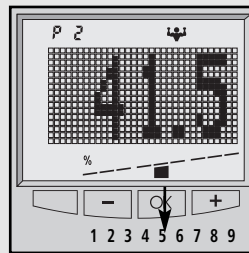
ez az érték mintegy 6%-kal van a kiszámított személyes normál érték (62,7%) alatt.

Izomarány

Az izom testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán. Az izomtömeg az emberi test motorja. Az energiaforgalom legnagyobb része az izmokban bonyolódik le. Az izmok gondoskodnak a testhőmérséklet fenntartásáról és képezik az alapját a fizikai teljesítőképességnek. A kisportolt, izmos testet esztétikusnak látjuk.

Az izomtömeg ellenőrzése különösen fontos azoknál, akik súly- vagy zsírproblémákkal küszködnek.

Mivel a test az izmok segítségével éli fel a felesleges energiatartalékokat vagy dolgozza le a zsírpárnákat, a súlycsökkenés csak akkor lehet tartós, ha a helyükre izom épül be.



Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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

Példa:

Mért izomarány

= a teljes súly 41,5%-a

ez az érték egyben a kiszámított normál érték is.

A mérési eredményeket befolyásoló tényezők

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

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

Ezen felül a vízháztartást a következő tényezők befolyásolhatják:

- ▶ Fürdés után túl alacsony testszírtömeget és túl magas testvíztömeget mutathat.
- ▶ Étkezés után az érték magasabb lehet.
- ▶ Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.
- ▶ A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet betegség vagy fizikai igénybevétel (sportolás) következtében. Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

- ▶ Lázas, ödémás vagy csontritkulásos személyeknél
- ▶ Művesekezéssel 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.

Fontos útmutatások

Hogyan lehet helyesen mérni?

A mérésnek lehetőleg ruhátlanul, és mezítláb kellene történnie. Ügyelni kellene arra, hogy mindig azonos feltételek mellett (például reggelenként éhgyomorra) és azonos időpontban történjen a mérés.

Milyen gyakran kell az embernek magát a Soehnle Test analízis készülékkel mérnie?

A döntést tulajdonképpen Önre bizzuk. Mi viszont ajánljuk, hogy mindig azonos időpontban és azonos előfeltételek mellett történjen a mérés. Aki egészen pontosan akar mérni, az naponta kétszer-háromszor mérjen. Az evési- és ivási szokásokkal együtt a nap lefutása, de maga az életstílus is befolyással van a vízháztartásra. A test analízáló készüléken ez a kijelző ingadozásairól felismerhető. A mérleg az átlag értéket tárolja.

Felismerheti az ember a test tömeg részarányok százalékos változását már az első napon is?

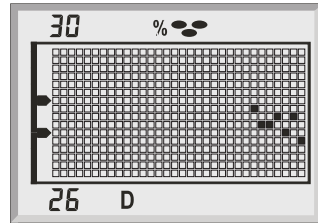
Már az is lehetséges, hogy a test analízáló készülék különböző értékeket mutat. Ez az ingadozó vízháztartástól függ, ami a nap folyamán jelentkezik. A test zsír részarány változásai általában nagyon lassan - néhány napon vagy héten belül - következnek be.

Elvesznek-e a tárolt trend értékek, ha egy személy tárolóhely adatait módosították?

Ez attól függ, hogy melyik értékeket módosították. A mérési adatok megmaradnak a következő esetekben: egy elemcserénél, ha az életkort az alapbeállításban 1 évvel növelik (születésnap), ha a test nagyságot felfele változtatják (gyerekek növekedési fázisban). A személyre vonatkozó adatok minden más módosításánál az összes, a megfelelő tárolóhelyen tárolt mérési érték elveszik.

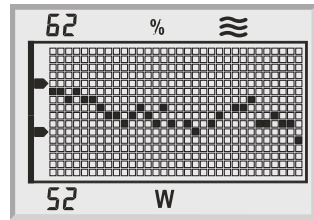
Hogyan keletkeznek a trend görbék?

A napi trend görbe (day) jelentése: Az utolsó 30 nap napi átlag értékeit fogja kijelezni. Az utolsó értéket mindig jobbról illeszti hozzá.



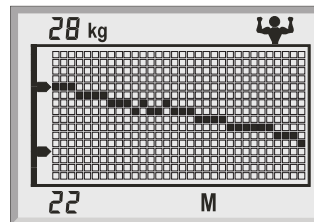
A heti görbe (week) jelentése:

A hét darab napi értékből egy heti átlagértéket számol. Ezáltal az első heti átlag érték csak egy hét után fog megjelenni*. Az utolsó 31 heti átlagértéket jelzi ki.



A havi görbe (month) jelentése:

A 4 heti átlagértékből egy havi átlag értéket számol. Ezáltal az első havi érték csak 4 hét után fog megjelenni*. A készülék maximálisan 31 havi átlagértéket tud kijelezni.



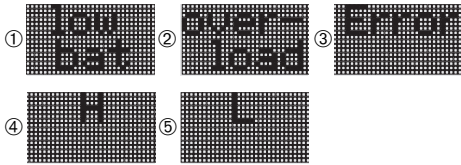
* Ennek megfelelően kezdetben egy napi trend választását javasoljuk.

Technikai adatok

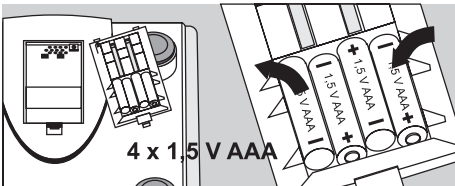
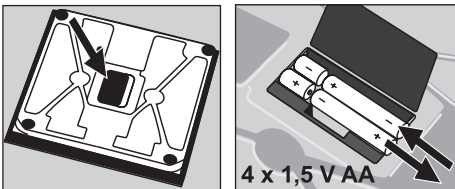
- ▶ Teherbírás x Egység = Max. 150 kg x 100 g
 - ▶ Jelmagarázat: Testszirtömeg: 0,1%
 - ▶ Jelmagarázat: Testvíztömeg: 0,1%
 - ▶ Jelmagarázat: Izomtömeg: 0,1%
 - ▶ Testmagasság: 100–250 cm
 - ▶ Életkor: 10–99 év
 - ▶ Memóriahely 4 személy adatai számára
 - ▶ Nagy LCD-kijelző
 - ▶ Mérőáram: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Elemigény: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- 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 bőrmédvességre.
- 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 hatáshatásnak kitett helyen, például rádiókészülék közvetlen közelében a mutatott értékek a valóságtól eltérőek lehetnek.

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

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



Pb = ólomtartalmú

Cd = Kadmiumtartalmú

Hg = Higanytartalmú

Garanciaszelvény

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

Feladó _____

 A reklamáció oka _____



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

- ▶ Body Balance na podstawie Państwa danych osobistych i zaleceń ekspertów do spraw zdrowia i Body Composition określa Wasz **idealny stan z uwzględnieniem udziału tłuszczu, wody, mięśni w ciężarze ciała oraz samego ciężaru.**
- ▶ Indywidualna ocena wyniku analizy z osobistym zaleceniem
- ▶ Na display'u widoczna jest do wyboru aktualna ilość w organizmie tłuszczu, wody i mięśni oraz ciężar ciała. Dane mogą być prezentowane w ujęciu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym i porównane do wartości prawidłowych.
- ▶ Pamięć dla 4 osób z automatycznym rozpoznawaniem

Ważne wskazówki

Jeżeli ciężar ciała ma być obniżony przy nadwadze lub też podniesiony przy wadze zbyt niskiej, to należy skonsultować się z lekarzem. Każda terapia i dieta tylko w porozumieniu z lekarzem. Zalecenia odnośnie programów gimnastyki lub kuracji odchudzających na bazie ustalonych wartości powinny pochodzić od lekarza lub innej osoby mającej odpowiednie kwalifikacje. Nie próbujcie samodzielnie analizować swoich danych. SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane przez Body Balance, ani za roszczenia osób trzecich.

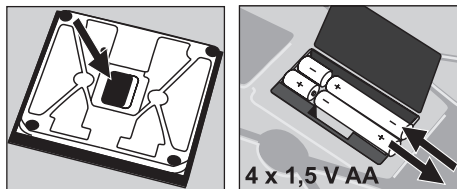
- ▶ Wyrób ten jest przeznaczony wyłącznie do osobistego użytku domowego. Nie został zaprojektowany do profesjonalnego stosowania w szpitalach lub placówkach medycznych.
- ▶ **Nie nadaje się dla osób posiadających implanty elektroniczne (rozruszniki serca, itp.)**



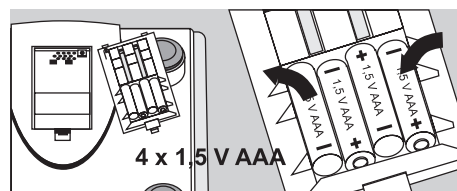
Przygotowanie

- ① Załóż baterie.

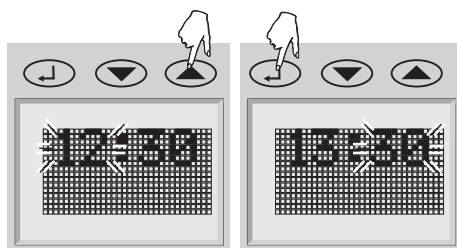
Przy wagach z tworzywa sztucznego:



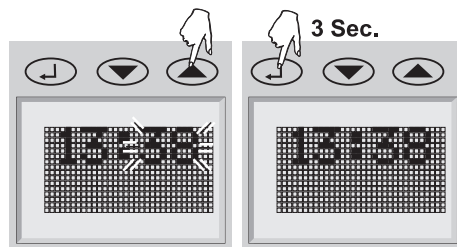
Przy wagach szklanych:



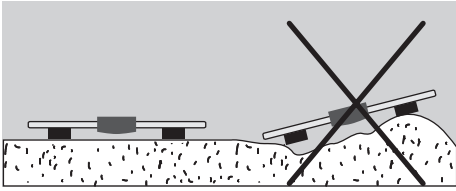
- ② Zegar: ustawić godzinę (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (↔).



- ③ Zegar: ustawić minuty (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić przez 3 sekundy (↔).



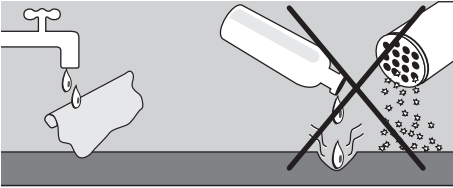
- ④ Do wszystkich pomiarów wagę ustawiać na równym i twardym podłożu.



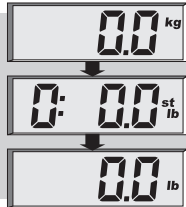
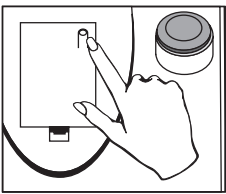
Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się przy mokrej powierzchni.



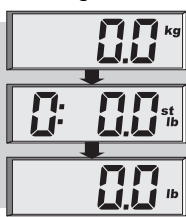
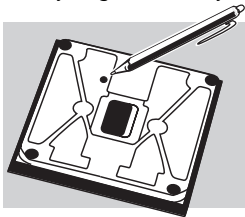
- ⑤ Czyszczenie i pielęgnacja: Czyścić wyłącznie lekko wilgotną ścierką. Nie używać rozpuszczalników ani środków do szorowania i nie zanurzać wagi w wodzie.



- ⑥ Możliwość specyficznego dla danego kraju przestawienia z kg/cm na lb/in lub st/in (tylko w przypadku wag przeznaczonych dla obszaru anglojęzycznego).
Przy wagach szklanych:

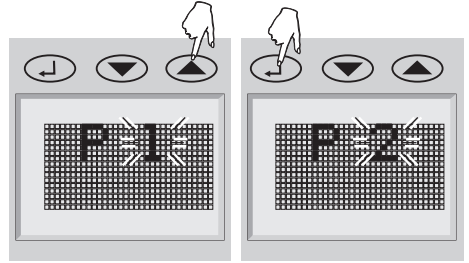


Przy wagach z tworzywa sztucznego:

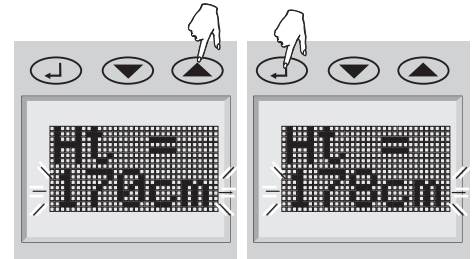


Wprowadzanie danych

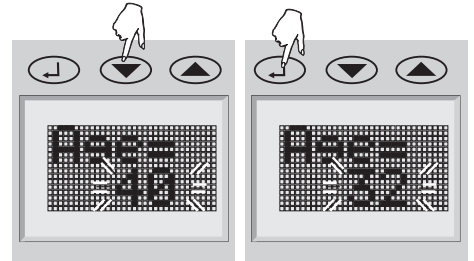
- ① Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.
② Rozpoczęcie wprowadzania danych (↵).
③ Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P4) (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (↵).



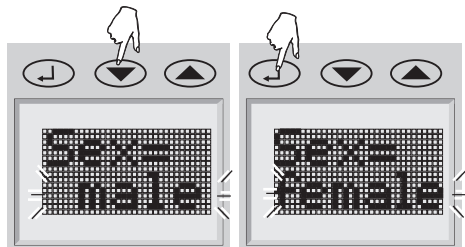
- ④ Ustawić wzrost (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (↵).



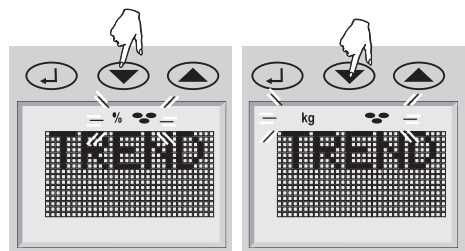
- ⑤ Ustawić wiek (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (↵).



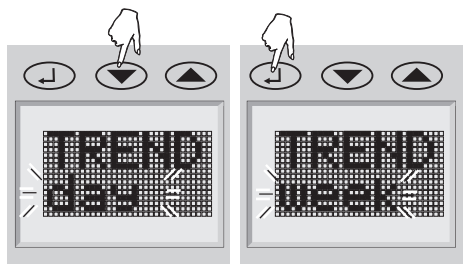
- ⑥ wybrać płeć (▼ = **mężczyzna** lub ▲ = **kobieta**) i potwierdzić (↔).



- ⑦ Ustawić wartość wskazań trendu (▼ = **minus**, ▲ = **plus**) i potwierdzić (↔).
Na display'u widoczna jest do wyboru aktualna ilość w organizmie tłuszczu, wody i mięśni oraz ciężar ciała. Dane mogą być prezentowane w ujęciu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym i porównane do wartości prawidłowych.

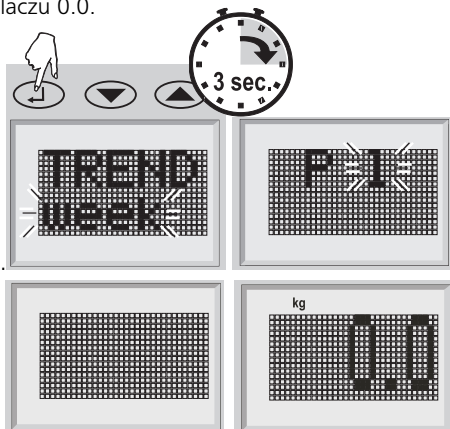


- ⑧ Ustawić żądany przedział czasowy wskazań trendu (dzień, tydzień lub miesiąc) ...

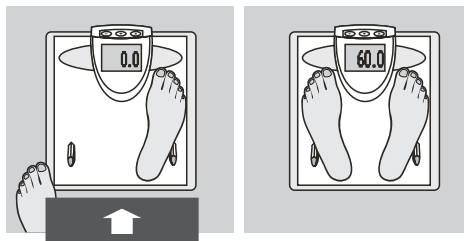


* Zalecamy na początku wybrać trend dzienny, ponieważ w przeciwnym razie pierwsza wartość pomiarowa na wskaźniku trendów zostanie wyświetlona dopiero po tygodniu lub miesiącu.

- ⑨ ... a następnie przez 3 sekundy trzymać wciśnięty przycisk do ukazania się na wyświetlaczu 0.0.



- ⑩ Następnie od razu postawić wagę na podłodze i wejść na nią boso. Pierwszy pomiar jest niezbędny do zapamiętania danych i do późniejszego automatycznego rozpoznawania osoby.



Zmierzone dane nie zmieniają się w następujących sytuacjach:

- wymiana baterii,
- zmiana wieku o jeden rok w górę w ustawieniach podstawowych (urodziny),
- zmiana ciężaru ciała w górę (dzieci w okresie dorastania),
- zmiana prezentowanych danych (prezentowana wartość punkt 7 lub okres punkt 8).

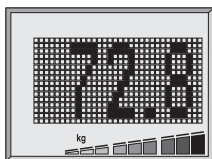
W takim wypadku wartość 0.0 nie jest prezentowana (Punkt 9) po naciśnięciu i 3-sekundowym przytrzymaniu klawisza ↵.

Przy każdej innej zmianie danych osobowych wszystkie wartości pomiarowe zapisane w pamięci zostaną utracone.

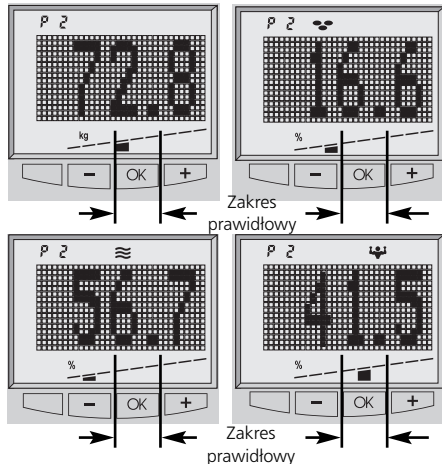
Analiza ciężaru ciała

Analiza możliwa tylko boso. Wcześniej muszą być wprowadzone dane osobiste (str. 114).

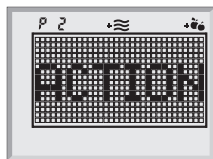
- ① Wejść na wagę.
Pokazywany jest ciężar i – podczas przeprowadzania analizy (25 – 30 sek.) – na wyświetlaczu widoczna jest przesuwająca się kreska. Stać spokojnie do zakończenia analizy.



- ② Po zakończeniu rozpoznawania osoby na zmianę pokazywany jest udział w wadze ciała tłuszczu (☹), wody (≡) i mięśni (☺). Zakres prawidłowy dla danej osoby obejmuje 3 środkowe segmenty.



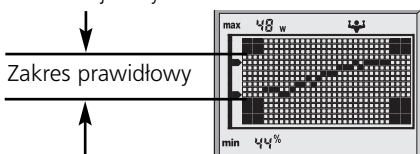
Następnie na display'u pojawia się zalecenie dotyczące Państwa dalszego postępowania.



Znaczenie poszczególnych symboli:

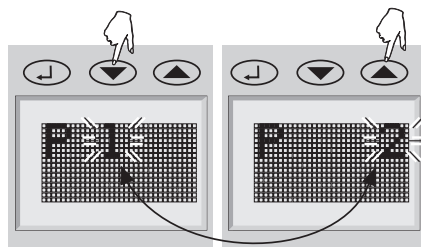
- + ≡ Przyjmować więcej płynów!
- + ☹ Rozpocząć trening mający na celu wzrost tkanki mięśniowej!
- + ☺ Zmienić dietę!
- + ⚖ Wyniki przeprowadzonej analizy prawidłowe!

- ③ Ponadto, zgodnie ze wstępnymi ustawieniami (strona 114) widoczne są panujące tendencje oraz – w postaci bloków w narożnikach – zakres prawidłowy dla badanej osoby.



- ④ Zejść z wagi. Po pokazaniu miejsca w pamięci waga automatycznie się wyłącza.

W nielicznych przypadkach zdarza się, że nie jest możliwe automatyczne przyporządkowanie wyniku analizy. Wówczas waga na zmianę pokazuje miejsca w pamięci dla osób, dla których wyniki analizy są najbardziej zbliżone. Ponieważ pomiar jest już zakończony, można zejść z wagi i przy pomocy klawisza umieszczonego powyżej potwierdzić swoje miejsce zapisu w pamięci. Wówczas pokazane zostaną udziały tłuszczu, wody i mięśni w wadze ciała.



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

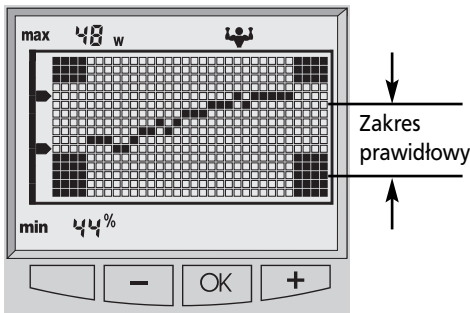
Ekran tendencji

Aby krzywa pokazywała tendencje precyzyjnie, pomiary na wadze należy przeprowadzać w miarę możliwości regularnie.

Na krzywej tendencji pokazywane są 31 wartości, przy założeniu odpowiedniej liczby pomiarów.

Przy większej liczbie pomiarów dziennie, zapisywana będzie jedna wartość średnia. 7 wartości dziennych daje w wyniku średnią wartość tygodniową. 4 wartości tygodniowe dają średnią wartość miesięczną.

Aby krzywa ukazywała tendencje możliwie dokładnie, prosimy regularnie stawać na wadze.



Zakres prawidłowy
Indywidualnie ustalony zakres prawidłowy prezentowany jest pomiędzy polami znajdującymi się w narożnikach.

Zmiana prezentowanych wartości

Oprócz całkowitego ciężaru ciała prezentacja może obejmować stosunek ilości zawartego w organizmie tłuszczu, wody i masy mięśniowej do tego ciężaru (%) w ujęciu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

W przedziałach czasowych dzień, tydzień, lub miesiąc.

Wskaźnik trendu można – bez utraty danych z dotychczasowych pomiarów – przestawić na inny moduł.

Pomiary pozostają zapisane:

- ▶ przy wymianie baterii
- ▶ jeżeli wiek w ustawieniach podstawowych zostanie podwyższony o 1 rok (urodziny)
- ▶ gdy zwiększyła się wielkość ciała (dzieci w okresie wzrostu)

W przypadku jakiegokolwiek innej zmiany specyficznych dla danej osoby danych następuje utrata wszystkich zapisanych w pamięci pomiarów.



*Znaczenie poszczególnych symboli:

- + Przyjmować więcej płynów!
- + Rozpocząć trening mający na celu wzrost tkanki mięśniowej!
- + Zmienić dietę!
- + Wyniki przeprowadzonej analizy prawidłowe!

Zalecenia indywidualne

Na podstawie wprowadzonych danych osobistych oraz zaleceń ekspertów do spraw zdrowia Body Balance ustali Twój indywidualny stan idealny w zakresie wagi i udziału procentowego tłuszczu w ciele.

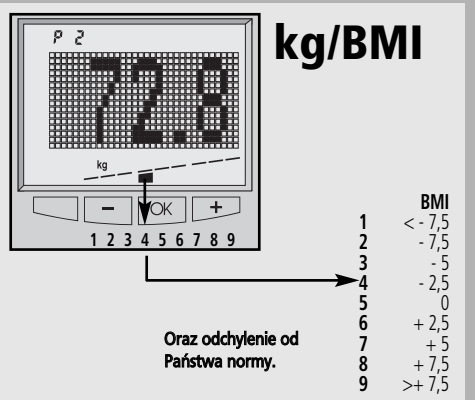
Poza tym ustali udział procentowy wody w całym ciele i

udział mięśni. Należy pamiętać, że w mięśniach zawiera się także woda całego ciała, którą już uwzględniono przy analizie zawartości wody w ciele. Dlatego w łącznym wyliczeniu zawsze występuje wartość powyżej 100%.

Ciężar ciała

Na display'u widoczny jest ciężar ciała wyrażony w kg, a pod nim na pasku jeden z 9 segmentów, przy czym położenie aktywnego segmentu stanowi ocenę zmierzonego ciężaru ciała, dokonaną na podstawie wartości BMI. BMI (Body Mass Index) to inaczej miara ryzyka zachorowania w wyniku nadwagi lub niedowagi. Kolejne przedziały BMI lekarze określają mianem "niedowagi", "wagi prawidłowej", "nadwagi" i "znacznej nadwagi".

$BMI = \text{ciężar ciała (kg)} / \text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}$



Ilość tłuszczu ustrojowego

Na display'u widoczna jest ilość tłuszczu ustrojowego wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

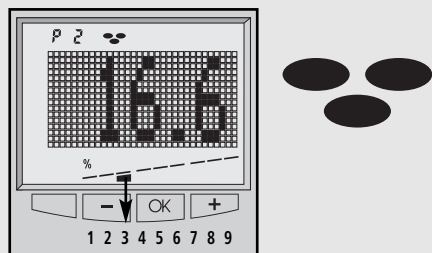
Zbyt duża ilość tłuszczu ustrojowego jest niezdrowa i nieestetyczna. Istotniejszy jest jednak fakt, iż nadmierna ilość tłuszczu ustrojowego prowadzić może do podwyższenia zawartości tłuszczu we krwi, a w konsekwencji do powstania różnych schorzeń, np. cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia itd.

Zbyt mała ilość tłuszczu ustrojowego jest również niezdrowa, co jego nadmiar. Obok podskórnej tkanki tłuszczowej organizm magazynuje także pewne rezerwy tłuszczu służące do ochrony organów wewnętrznych i podtrzymujące istotne funkcje metaboliczne.

Naruszenie tego jakże ważnego rezerwuaru tłuszczu może spowodować zaburzenia przemiany materii. W przypadku kobiet, u których stwierdzono ilość tłuszczu ustrojowego poniżej 10%, może dojść do zaniku menstruacji.

Różnie ponadto ryzyko wystąpienia osteoporozy. Prawidłowa ilość tłuszczu ustrojowego zależy od wieku i płci człowieka. U kobiet jest ona o ok.

10% wyższa niż u mężczyzn. Wraz z wiekiem organizm redukuje masę mięśniową, przez co zwiększa się ilość tłuszczu ustrojowego.



Oraz odchylenie od Państwa normy.

1 < - 12 % bardzo niska ilość tłuszczu

2 - 12 % niska ilość tłuszczu

3 - 7 %

4 - 3 % prawidłowa ilość tłuszczu

5 0 %

6 + 3 %

7 + 7 % wysoka ilość tłuszczu

8 + 12 %

9 > + 12 % bardzo wysoka ilość tłuszczu

Przykład:

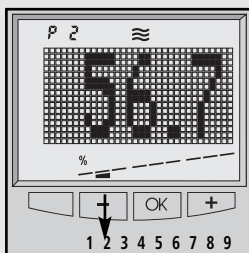
Zmierzona ilość tłuszczu ustrojowego = 16,6 % ciężaru całkowitego

wartość ta jest o ok. 7 % niższa od obliczonej dla Państwa normy, wynoszącej 23,6 %.

Ilość wody ustrojowej

Na display'u widoczna jest ilość wody ustrojowej wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

Wynik przeprowadzonej analizy odpowiada tzw. "ogólnej ilości wody w organizmie" lub "total body water (TBW)". Organizm dorosłego człowieka składa się w ok. 60% z wody, przy czym odsetek ten jest w przypadku ludzi starszych mniejszy niż u osób młodych, a u mężczyzn jest on wyższy niż u kobiet. Jeśli chodzi o mężczyzn i kobiety, to różnica w ilości wody ustrojowej sprowadza się do większej w przypadku kobiet masy tłuszczu ustrojowego. Ze względu na fakt, iż większość wody ustrojowej znajduje się w masie beztłuszczowej (73% tej masy to woda) oraz że zawartość wody w tkance tłuszczowej z natury rzeczy jest bardzo niska (ok. 10% tkanki tłuszczowej to woda), wraz ze wzrostem ilości tłuszczu ustrojowego automatycznie rośnie zawartość w organizmie wody.



Oraz odchylenie od Państwa normy.

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

Przykład:

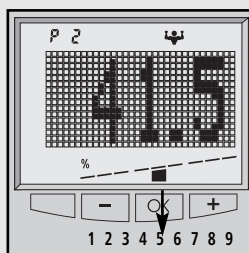
Zmierzona ilość wody ustrojowej
= 56,7 % ciężaru całkowitego
wartość ta jest o ok. 6 % niższa od obliczonej dla Państwa normy, wynoszącej 62,7 %.

Ilość mięśni

Na display'u widoczna jest ilość mięśni wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

Masa mięśniowa to siła napędowa naszego organizmu. To właśnie w mięśniach przetwarzana jest największa ilość energii i dzięki nim utrzymujemy stałą temperaturę ciała. Mięśnie stanowią podstawę naszej sprawności fizycznej. Wytrenowane, umięśnione ciało uchodzi za estetyczne.

Kontrola masy mięśniowej jest szczególnie ważna u osób mających problemy z wagą ciała lub ilością tłuszczu w organizmie. Dzięki mięśniom nasze ciało może spalić nadmiar energii i istniejące odłogi tłuszczu, przez co redukcja nadwagi może być trwała jedynie przy jednoczesnym treningu zmierzającym do wzrostu tkanki mięśniowej.



Oraz odchylenie od Państwa normy.

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

Przykład:

Zmierzona masa mięśniowa
= 41,5 % ciężaru całkowitego
wartość ta jest zgodna z obliczoną dla Państwa normą.

Czynniki wpływające na wynik pomiaru

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

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

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:

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

Ważne wskazówki

Jak przeprowadzać prawidłowo pomiar?

Pomiary należy przeprowadzać raczej bez ubrania i boso. Pomiary powinny być przeprowadzane w takich samych warunkach i o tej samej porze dnia (na czczo, rano).

Jak często przeprowadzać analizę masy ciała za pomocą urządzenia firmy Soehnle?

Właściwie każdy może sam o tym zdecydować. Zalecamy jednak przeprowadzanie pomiarów zawsze o tej samej godzinie i w takich samych warunkach. Kto chce uzyskać wyniki absolutnie dokładne, powinien przeprowadzać pomiary 2-3 razy dziennie. Na gospodarkę wodną organizmu wpływ mają także układ zajęć w ciągu dnia, ale także styl życia ze zwyczajami w odżywianiu się i picciu. Na urządzeniu do analizy ciała widać to w postaci wahań wskaźników. Waga zapisuje w pamięci wartość średnią.

Czy zmiany procentowe udziałów w masie ciała widać już pierwszego dnia?

Może się zdarzyć, że aparat do analizy pokaże różne wartości. Wynika to z gospodarki wodnej zmieniającej się w ciągu dnia.

Zmiany udziału tłuszczu w organizmie następują z reguły bardzo powoli – w przeciągu kilku dni lub tygodni.

Czy zapamiętane przebiegi trendów zostaną utracone, gdy zmianie ulegną dane osobowe na danej pozycji pamięci. Dane pomiarowe pozostaną zachowane:

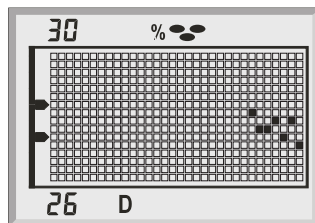
po wymianie baterii, jeśli w ustawieniach podstawowych rok urodzenia zostanie podwyższony o 1 rok (data urodzin), jeśli wzrost zostanie skorygowany górę (dzieci i młodzież w okresie wzrostu).

Przy każdej innej zmianie wszystkie dane osobowe przypisane do danej pozycji pamięci zostaną utracone.

Jak powstają krzywe trendów?

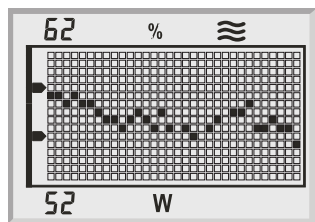
Krzywa dnia (day) oznacza:

Wyświetlane są średnie wartości ostatnich 31 dni. Ostatnia wartość jest zawsze pokazywana po prawej stronie.



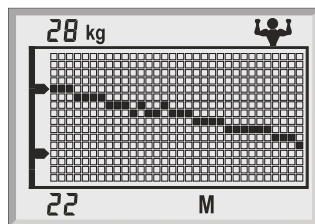
Krzywa tygodniowa (week) oznacza:

Z 7 wartości dziennych jest wyliczana średnia wartość tygodniowa. Dlatego pierwsza średnia wartość tygodniowa pojawi się dopiero po tygodniu *. Wyświetlanych jest 31 ostatnich średnich wartości tygodniowych.



Krzywa tygodniowa (month) oznacza:

Z 4 średnich wartości tygodniowych wyliczana jest średnia wartość miesięczna. Dlatego średnia wartość miesięczna może pojawić się dopiero po 4 tygodniach *. Wyświetlonych może być maksymalnie 31 średnich wartości miesięcznych.



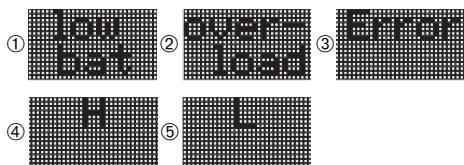
* Dlatego zalecamy na początku wybrać trend dzienny.

Dane techniczne

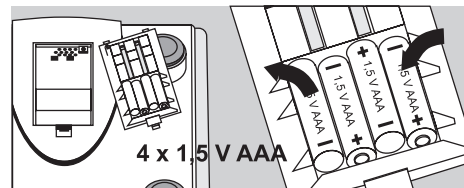
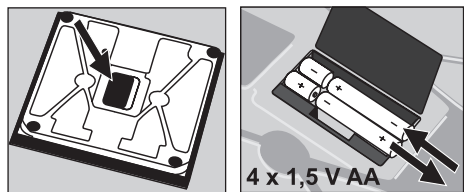
- ▶ Nośność x podział = max 150 kg x 100 g
 - ▶ Dokładność wskaźań: Udział tłuszczu: 0,1%
 - ▶ Dokładność wskaźań: Udział wody: 0,1%
 - ▶ Dokładność wskaźań: Udział mięśni: 0,1%
 - ▶ Wzrost: 100–250 cm
 - ▶ Wiek: 10–99 lat
 - ▶ 4 osobistych miejsc pamięci
 - ▶ Wielkość wyświetlacza LCD
 - ▶ Prąd pomiarowy: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Baterie: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Baterie dołączone do dostawy.

Komunikaty

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



Wymiana baterii



Gwarancja

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

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

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

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

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



Pb = z zawartością ołowiu

Cd = z zawartością kadmu

Hg = z zawartością rtęci

Karta gwarancyjna

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

Nadawca _____

Powód reklamacji _____



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

- ▶ Osobní váha zjistí optimální stav na základě vašich osobních dat a doporučení odborníku pro zdraví a tělesnou konstrukci s ohledem na **tělesný tuk, obsah vody, podíl svalstva a hmotnosti**.
- ▶ Individuální vyhodnocení výsledků analýzy s osobním doporučením.
- ▶ Volitelné tendenční zobrazení podílu tělesného tuku, vody v organismu, svalů nebo hmotnosti v krocích po dnech, týdnech nebo měsících a příslušného normálního rozmezí.
- ▶ Čtyřnásobná paměť osob s automatickým rozpoznáváním osoby

Důležitý tip

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

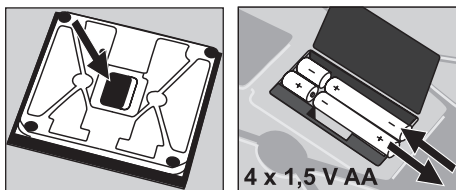
- ▶ Tento produkt je určený pro domácí použití. Není určený pro profesionální zařízení v nemocnicích nebo medicínských institucích.
- ▶ **Není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor atd.)**



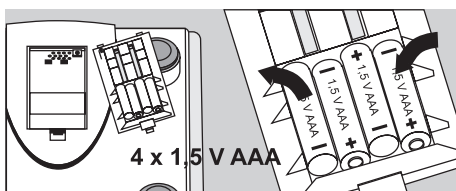
Příprava

- ① Vložte baterie.

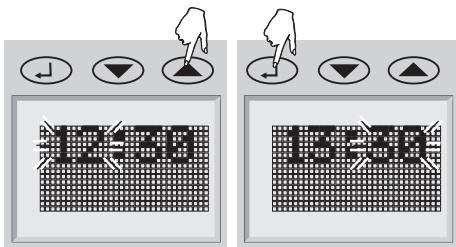
Pro váhy z plastické hmoty:



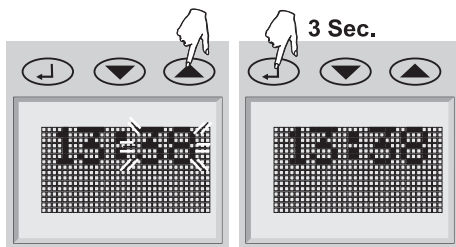
Pro váhy ze skla:



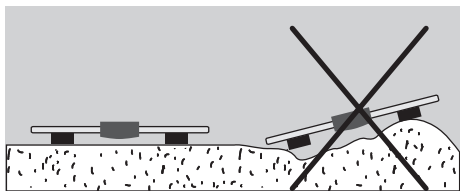
- ② Čas: nastavte hodiny (▼ = mínus, ▲ = plus) a potvrďte (↔).



- ③ Čas: nastavte minuty (▼ = mínus, ▲ = plus) a potvrďte (↔).



- ④ Váhu položit na rovný a pevný podklad pro všechna měření.

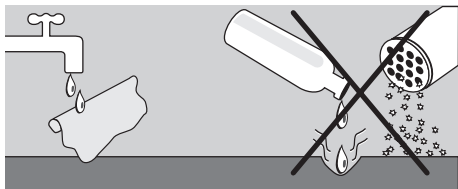


Pozor! Nebezpečí posmyk



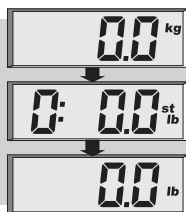
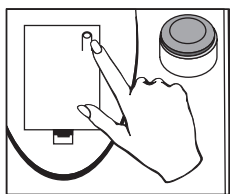
nutí na mokrém povrchu.

- ⑤ Čištění a ošetřování: Čistit jenom lehce navlhčeným hadrem. Nepoužívat žádné roztoky nebo pískové čisticí prostředky a váhu neponořovat do vody.

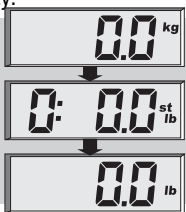
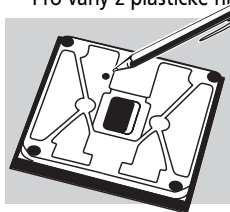


- ⑥ Možnost konverze fyzikálních jednotek podle krajín z kg/cm na lb/in nebo st/in (jenom pro váhy v anglicky mluvících oblastech).

Pro váhy ze skla:

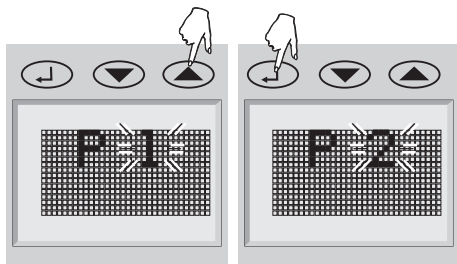


Pro váhy z plastické hmoty:

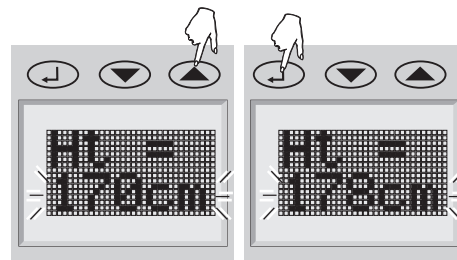


Vkládání dat

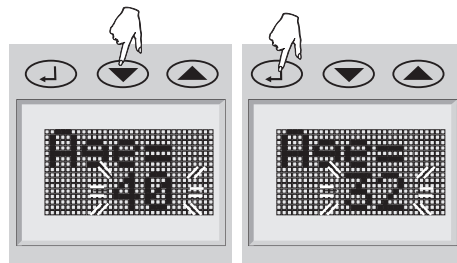
- ① Pro nastavení si váhu položte na stůl.
 ② Začeti vkládání dat (←→).
 ③ Paměť (P1 ... P4) zvolit (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (←→).



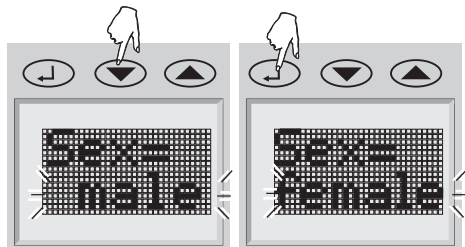
- ④ Nastavení tělesné výšky (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (←→).



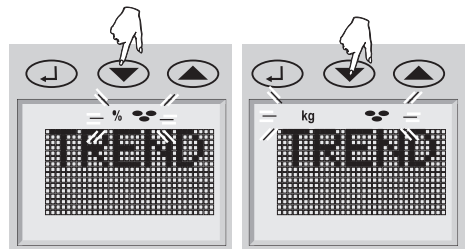
- ⑤ Nastavení stáří (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrdit (←→).



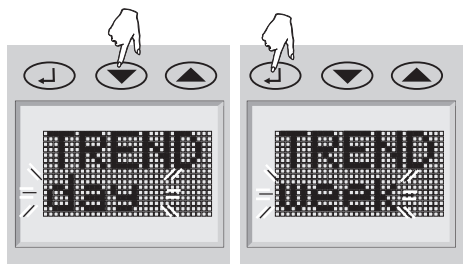
- ⑥ Zvolte pohlaví (**▼ = muž** nebo **▲ = žena**) a potvrďte (**←**).



- ⑦ Nastavte požadovanou hodnotu ukazatele trendu (**▼ = mínus**, **▲ = plus**) a potvrďte (**←**). Volitelně tendenční zobrazení podílu tělesného tuku, vody v organismu, svalů nebo hmotnosti v krocích po dnech, týdnech nebo měsících a příslušného normálního rozmezí.

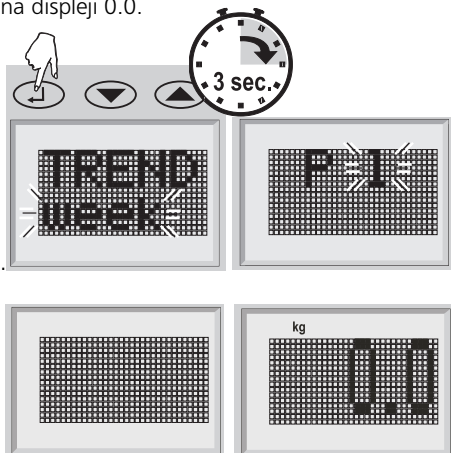


- ⑧ Nastavte požadované období ukazatele trendů (denní, týdenní nebo měsíční)...

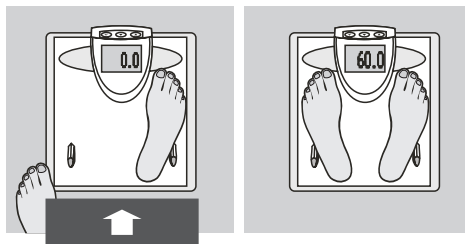


* Doporučujeme na začátku vybrat denní trend, protože jinak se první naměřená hodnota objeví v zobrazení trendu teprve za týden resp. za měsíc.

- ⑨ ... a pak držet **3 sekundy** stisknuté tlačítko, dokud se po střídajícím se zobrazení neobjeví na displeji 0.0.



- ⑩ Pak ihned váhu položit na zem a naboso se na ní postavit. První měření je nezbytné pro uložení dat a pozdější automatické rozpoznání osoby.



Naměřené údaje zůstanou zachovány:

- při výměně baterie,
- je-li věk v základním nastavení zvýšen o 1 rok (narozeníny),
- zvýší-li se tělesná výška (děti v období růstu)
- při změně požadovaného zobrazení vývojové tendence (indikovaná hodnota bod 7 nebo období bod 8)

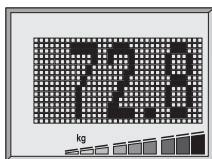
V těchto případech zmizí indikace 0.0 (bod 9), bude-li po dobu 3 vteřin stisknuto tlačítko -.

Při každé jiné změně osobních údajů se veškeré naměřené hodnoty uložené v paměťovém místě ztratí.

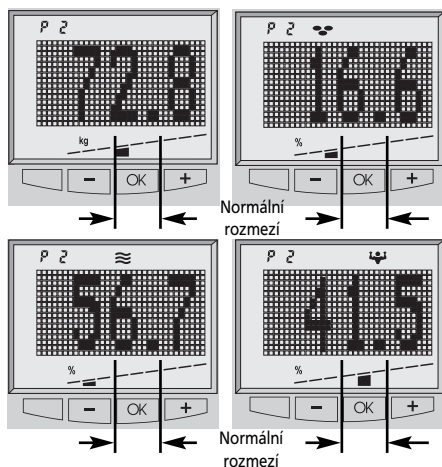
Analýza těla

Analýza je možná jenom naboso. Osobní údaje musí být předtím zadány (str. 124).

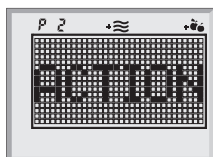
- ① Postavte se na váhu.
Následuje oznámení hmotnosti a po delší době se zobrazí analýza (25–30 vt.) – zobrazuje se nabíhající pruh.
Setrvejte v klidném postojí až do ukončení analýzy.



- ② Po automatickém rozpoznání osoby ihned následuje zobrazení podílu obsahu tělesného tuku (👤), obsahu vody v těle (≈) a podílu svalové hmoty (👤).
Normální rozmezí dané osoby leží ve 3 středních segmentech.



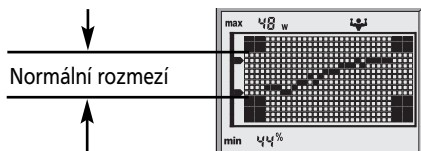
Následně zobrazená indikace představuje vaše osobní doporučení.



Význam symbolů:

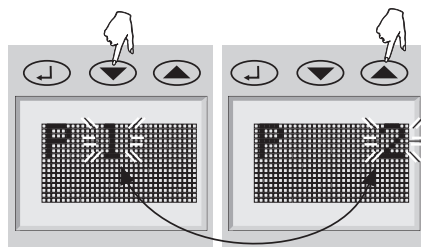
- + ≈ Měli byste více pít!
- + 👤 Doporučuje se cvičit k posílení svalstva!
- + 🍷 Doporučuje se změnit způsob stravování!
- + ⚖️ Vaše analytické hodnoty jsou v pořádku!

- ③ Dále tendenční zobrazení podle vašich předběžných nastavení (strana 124), rovněž i pomocí bloků v rozích – normální rozmezí měřené osoby.



- ④ Sestupte z váhy. Po oznámení paměťového místa se váha automaticky vypne.

Zřídka kdy není možné automatické uložení výsledků analýzy. Pak váha indikuje změnu paměťových míst osob, kterých výsledky analýz následují. Protože je měření již ukončeno, je možné váhu opustit a potvrdit vaše osobní paměťové místo tlačítkem. Pak se zobrazí podíl obsahu tělesného tuku, obsahu vody v těle a podíl svalové hmoty.



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

Ukazatel trendu

Važte se prosím pravidelně, aby křivka zobrazovala co možná nejpřesnější trend.

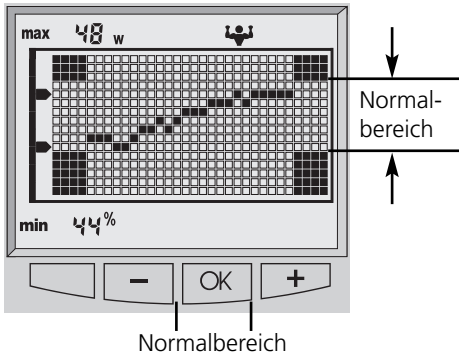
V křivce trendu se zobrazuje 31 hodnot – předpokládá se odpovídající počet měření.

Při větším počtu měření denně se do paměti ukládá jediná střední hodnota.

7 denních hodnot představuje jednu týdenní střední hodnotu.

4 týdenní hodnoty představují jednu měsíční střední hodnotu.

Vstupujte na váhu pravidelně, aby mohla křivka zobrazovat trend co nejpřesněji.



Normální rozmezí vypočítané pro danou osobu bude zobrazeno na tendenční indikaci rozpětím mezi políčky v rozích.

Přestavení tendenční indikace na jinou hodnotu.

Vedle zobrazení celkové hmotnosti můžete také nechat zobrazit podíl tělesného tuku, vody v organismu nebo svalové hmoty relativně k celkové hmotnosti (%) – v časových intervalech jeden den, týden nebo měsíc.

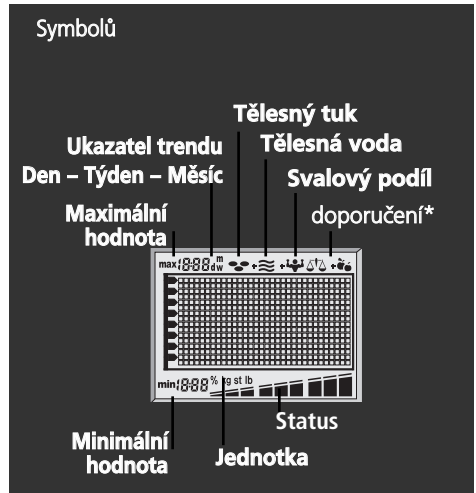
V časových intervalech den, týden nebo měsíc.

Zobrazení trendu lze přepnout na jiný režim bez ztráty dosud naměřených údajů.

Naměřené údaje zůstávají zachovány:

- ▶ při výměně baterií
- ▶ když se věk v základním nastavení zvyšuje o 1 rok (narozenyiny)
- ▶ když se tělesná výška mění směrem nahoru (děti v období růstu)

Při každé další změně dat specifických pro jednotlivé osoby se veškeré naměřené údaje odpovídající danému paměťovému místu vymazávají.



Význam symbolů:

- + ☹ Měli byste více pít!
- + 🏃 Doporučuje se cvičit k posílení svalstva!
- + 🍎 Doporučuje se změnit způsob stravování!
- + 📊 Vaše analytické hodnoty jsou v pořádku!

Individuální doporučení

Body Balance určuje, na základě Vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů, Váš individuální stav co se týká váhy a podílu tělesného tuku.

Navíc ještě celkový podíl vody v těle a podíl svalů.

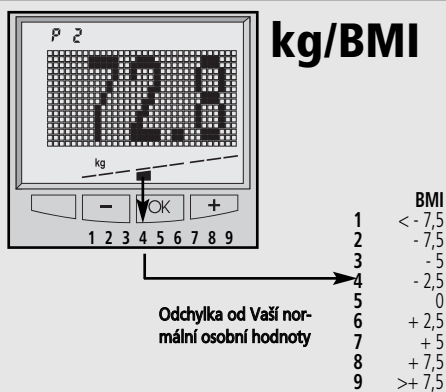
Všimněte si prosím, že ve svalech je také obsažena voda, která již vstoupila do analýzy vody v těle. Proto je v celkovém výpočtu vždy hodnota vyšší než 100 %.

Tělesná hmotnost

Zatímco na displeji se zobrazuje tělesná hmotnost v kg, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Stav aktivního segmentu přitom značí posouzení naměřené tělesné hmotnosti na bázi hodnoty BMI. BMI (Body-Mass-Index) představuje míru zdravotního rizika vznikající na základě nadváhy nebo podváhy. Podle klasifikace BMI lékaři rozlišují mezi "nízkou hmotností", "normální hmotností", "mírně nadměrnou hmotností" a "velmi nadměrnou hmotností".

BMI = tělesná hmotnost (kg) /
tělesná výška (m) x tělesná výška (m)



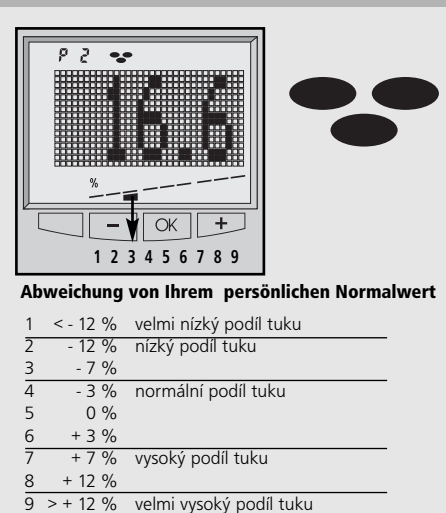
Podíl tělesného tuku

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl tělesného tuku v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Velký podíl tělesného tuku není zdravý ani krásný. Ještě závažnější je, že příliš vysoký podíl tělesného tuku je většinou provázen zvýšeným podílem krevního tuku a extrémně vysokým rizikem vzniku různých onemocnění, jako např. diabetu, srdečních onemocnění, vysokého tlaku atd.

Právě tak však není zdravý silně snížený podíl tělesného tuku. Vedle podkožního tukového vaziva tělo vytváří i důležité tukové depoty k ochraně vnitřních orgánů a zajištění důležitých metabolických funkcí. Je-li tato podstatná tuková rezerva narušena, může dojít k poruchám látkové výměny. Tak může např. u žen s hodnotami tělesného tuku pod 10 % vynechávat menstruace.

Kromě toho stoupá riziko osteoporózy. Normální podíl tělesného tuku je závislý na stáří a především na pohlaví. U žen je normální hodnota asi o 10 % vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo odbourává svalovou hmotu, čímž se zvyšuje podíl tělesného tuku.



Příklad:

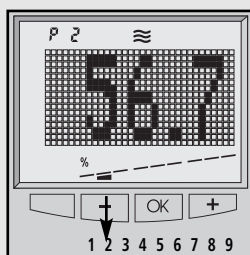
Naměřený podíl tělesného tuku = 16,6 % celkové váhy

tato hodnota leží cca. 7 % pod vypočtenou normální osobní hodnotou 23,6 %.

Podíl vody v organismu

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl vody v organismu v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Hodnota zobrazená při této analýze odpovídá takzvané "celkové vodě v organismu" (total body water – TBW). Tělo dospělého člověka se skládá přibližně z 60 % vody. Přitom existuje určité rozpětí, kde starší lidé vykazují menší podíl vody než mladší lidé a muži vykazují vyšší podíl vody než ženy. Rozdíl mezi muži a ženami se přitom opírá o vyšší hodnotu tělesného tuku u žen. Protože největší podíl vody v organismu se nalézá ve hmotě neobsahující tuk (73 % hmoty neobsahující tuk tvoří voda) a obsah vody v tukové tkáni je přirozeně velmi nepatrný (přibližně 10 % tukové tkáně tvoří voda), automaticky klesá u stoupajícího podílu tělesného tuku podíl vody v organismu.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

- | | | |
|---|---------|------------------------|
| 1 | < - 6 % | velmi nízký podíl vody |
| 2 | - 6 % | nízký podíl vody |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | normální podíl vody |
| 5 | 0 % | |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | vysoký podíl vody |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

Příklad:

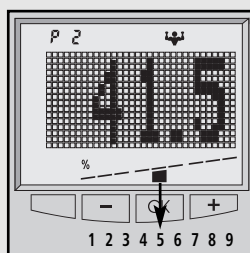
Naměřený podíl tělesné vody
= 56,7 % celkové váhy
tato hodnota leží cca. 6 % pod vypočtenou normální osobní hodnotou 62,7 %.

Podíl svalové hmoty

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl svalové hmoty v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Svalová hmotá je motorem našeho těla. Ve svalech se koná největší část naší přeměny energie. Svaly udržují tělesnou teplotu a tvoří základ naší tělesné výkonnosti. Trénované svalnaté tělo je považováno za estetičtější.

Kontrola svalové hmoty je zvláště důležitá pro osoby, které mají problémy s hmotností nebo tukem. Protože tělo svaly potřebuje k odbourávání přebytečných energetických zásob nebo tukových polštářů, může být snížení hmotnosti trvale úspěšné jen při současné tvorbě svalů.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

- | | | |
|---|---------|---------------------------------|
| 1 | < - 6 % | velmi nízký podíl svalové hmoty |
| 2 | - 6 % | nízký podíl svalové hmoty |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | normální podíl svalové hmoty |
| 5 | 0 % | |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | vysoký podíl svalové hmoty |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

Příklad:

Naměřený podíl svaloviny
= 41,5 % celkové váhy
ato hodnota je i vypočítaná normální hodnota.

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.

Důležité pokyny

Jak se správně měří?

Měření by se mělo provádět pokud možno bez oděvu a naboso. Mělo by se dbát na to, aby k měření docházelo vždy za stejných podmínek (např. ráno nalačno) a ve stejnou denní dobu.

Jak často se mám měřit pomocí přístrojů na tělesnou analýzu Soehnle?

Vlastně to záleží na Vás. Doporučujeme ale měřit vždy ve stejnou dobu za stejných podmínek. Kdo to chce vědět zcela přesně, měří 2-3 krát za den. Průběh dne se stravovacími návyky a pitným režimem, ale také životní styl mají vliv vodní bilanci. Na přístroji na tělesnou analýzu jsou tyto výkyvy patrné na displeji. Váha ukládá průměrnou hodnotu.

Lze poznat procentuální změnu tělesné hmoty již první den?

Je možné, že přístroj na tělesnou analýzu bude zobrazovat rozdílné hodnoty. To záleží na kolísající vodní bilanci v průběhu dne. Změny podílu tělesného tuku probíhají však zpravidla velmi pomalu – v průběhu několika dnů nebo týdnů.

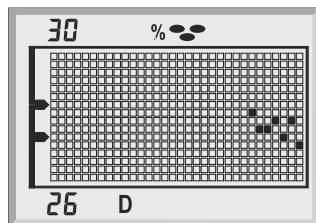
Ztratí se uložený průběh trendu, když se změní údaje osobního paměťového místa?

Záleží na tom, jaké hodnoty se změní. Naměřené hodnoty zůstávají zachovány: při výměně baterie, když se zvýší v základním nastavení věk o 1 rok (den narození), když se změní tělesná výška směrem nahoru (děti ve fázi růstu).

Při každé jiné změně osobních údajů se veškeré naměřené hodnoty uložené v paměťovém místě ztratí.

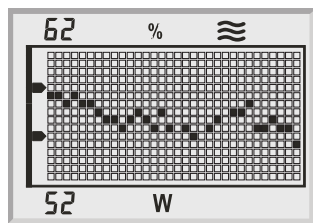
Jak vznikají křivky trendu?

Denní křivka (day) znamená: Zobrazují se průměrné denní hodnoty za posledních 31 dní. Poslední hodnota je vždy uvedena vpravo.



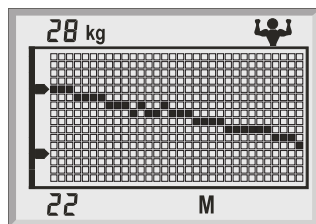
Týdenní křivka (week) znamená:

Ze 7 denních hodnot se vypočítá průměrná týdenní hodnota. Proto se první průměrná týdenní hodnota může zobrazit až po týdně*. Zobrazuje se posledních 31 průměrných týdenních hodnot.



Měsíční křivka (month) znamená:

Ze 4 průměrných týdenních hodnot se vypočítá průměrná měsíční hodnota. Proto se první průměrná týdenní hodnota může zobrazit až za 4 týdny*. Může se zobrazit až 31 průměrných měsíčních hodnot.



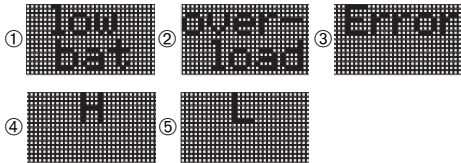
* Proto doporučujeme vybrat na začátku denní trend.

Technické údaje

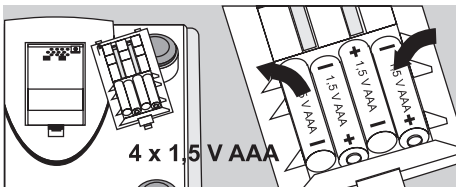
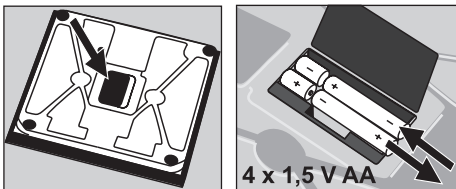
- ▶ Nosnost x přesnost = Max 150 kg x 100 g
 - ▶ Přesnost měření: Podíl tělesného tuku: 0,1%
 - ▶ Přesnost měření: Podíl vody v těle: 0,1%
 - ▶ Přesnost měření: Podíl svalové hmoty: 0,1%
 - ▶ Výška těla: 100–250 cm
 - ▶ Stáří: 10–99 let
 - ▶ 4 osobních paměťových míst
 - ▶ Velký LCD displej
 - ▶ Měřicí proud: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Baterie: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Baterie jsou součástí dodávky.

Hlášení

- ① Opatřebované 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 reklamace _____



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

- ▶ Весы Body Balance на основании Ваших личных данных и рекомендаций экспертов по составу тела дают рекомендации о Вашем **идеальном состоянии в отношении жира, воды и мышц в теле, а также веса.**
- ▶ Индивидуальная оценка результатов анализа с личными рекомендациями
- ▶ Индикация по выбору тенденций изменения «Доли жировых отложений», «Доли воды в массе тела», «Доли мышечной массы» или веса в интервалах по дням, неделям, месяцам или соответствующего диапазона нормальных значений.
- ▶ 4 персональных ячейки памяти с автоматическим распознаванием взвешиваемого

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.

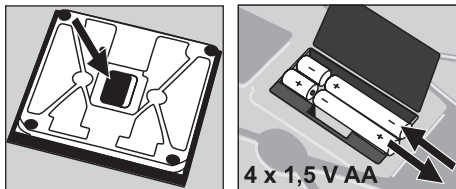
- ▶ Этот продукт предназначен только для домашнего использования потребителем. Он не предназначен для профессиональной эксплуатации в больницах или медицинских учреждениях.
- ▶ **Не предназначено для лиц с электронными имплантатами (Задатели ритма сердца и т.д.)**



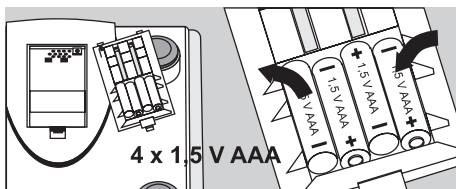
Подготовка

- ① Вставьте батареи.

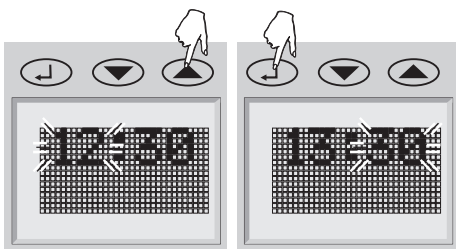
Для весов в пластмассовом корпусе:



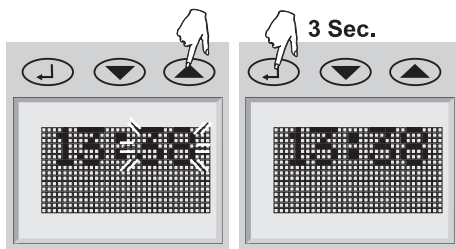
Для весов в стеклянном корпусе:



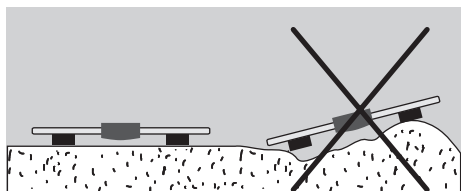
- ② Время: установить часы (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердить (↵).



- ③ Время: установить минуты (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтверждать в течение трех секунд (↵).



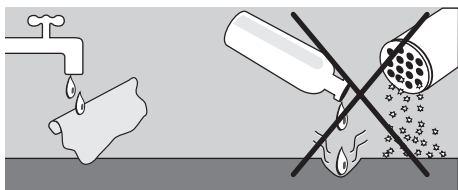
- ④ Для всех измерений весы должны быть установлены на ровную, твердую поверхность.



Внимание! В случае мокрой поверхности есть опасность поскользнуться.

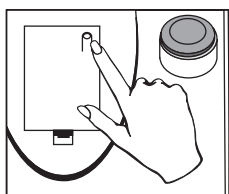


- ⑤ Чистка и уход: Очищать только слегка влажной тряпкой. Не использовать растворители и абразивы, не опускать весы в воду.

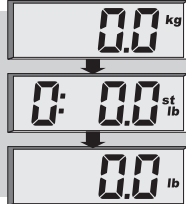
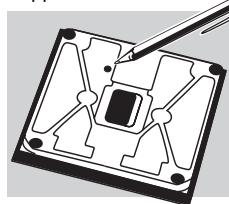


- ⑥ Возможность изменения региональных установок с кг/см на фунты/дюймы (только для весов, продающихся в англоязычных странах).

Для весов в стеклянном корпусе:

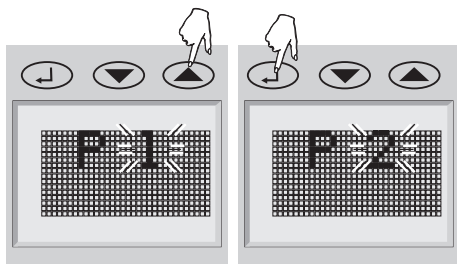


Для весов в пластмассовом корпусе:

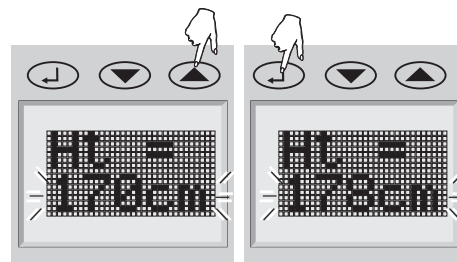


Ввод данных

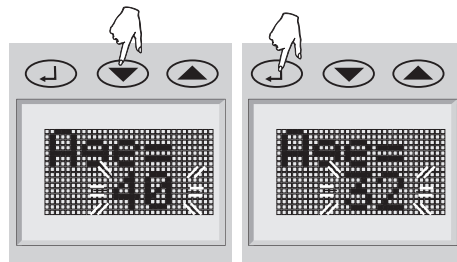
- ① Поставьте весы для установки на стол.
 ② Начать ввод данных (←).
 ③ Выберите ячейку памяти (P1 ... P4), (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).



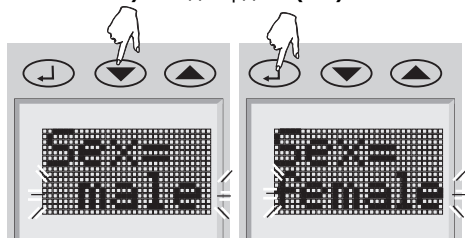
- ④ Установите рост (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).



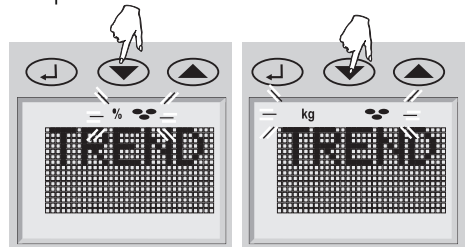
- ⑤ Установите возраст (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).



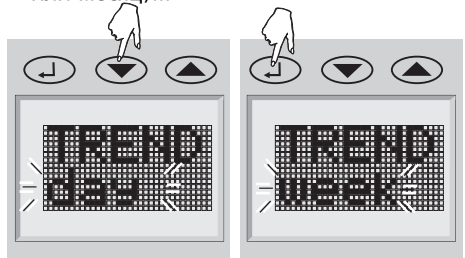
- ⑥ Выбрать пол (▼ = мужской или ▲ = женский) и подтвердить (↔).



- ⑦ Установить нужный тип отображения тенденций (▼= минус, ▲ = плюс) и подтвердить (↔).
Индикация по выбору тенденций изменения «Доли жировых отложений», «Доли воды в массе тела», «Доли мышечной массы» или веса в интервалах по дням, неделям, месяцам или соответствующего диапазона нормальных значений.

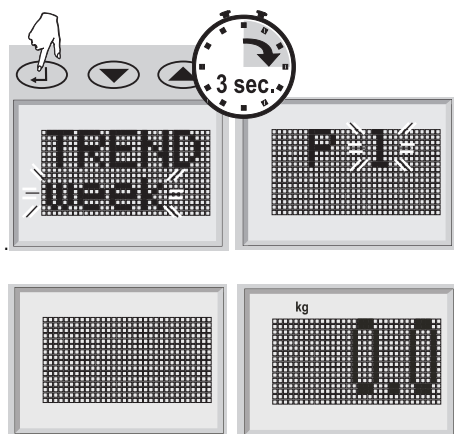


- ⑧ Установить нужный период времени отображения тенденций (день, неделя или месяц)...

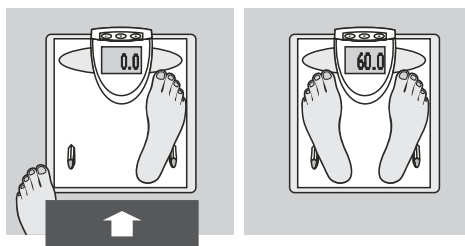


* Рекомендуем Вам выбрать в начале пользования суточную тенденцию организма, так как в любом ином случае первое замеренное значение тенденции будет показано лишь спустя одну неделю или один месяц.

- ⑨ ... и затем нажимайте клавишу - 3 секунды — нажимайте на клавишу до тех пор, пока — после меняющейся индикации — на дисплее появится 0.0.



- ⑩ Затем сразу же поставьте весы на пол и станьте на них босыми ногами. Первое измерение необходимо для запоминания данных и последующего автоматического распознавания человека.



- Данные измерений сохраняются:
- при замене элементов питания,
 - если возраст в исходных настройках увеличится на 1 год (день рождения),
 - если увеличится размер одежды (дети в фазе роста)
 - при смене отображения желаемой тенденции (отображаемое значение Punkt 7 или интервал времени Punkt 8)

В этих случаях сброс индикатора 0.0 (Punkt 9) производится нажатием клавиши ↔ в течении 3 секунд.

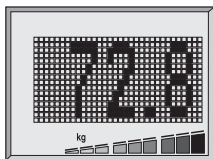
При всех иных изменениях специфических личных данных все записанные в соответствующую ячейку памяти значения измерений будут потеряны.

Анализ тела

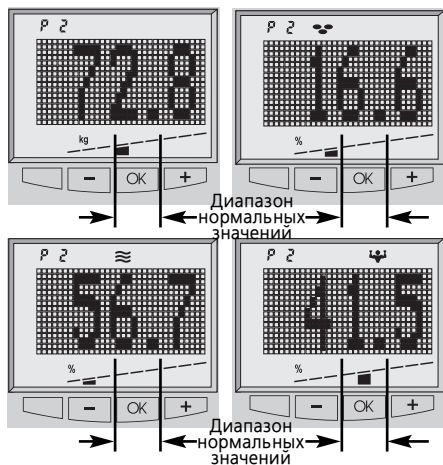
Анализ возможен только с босыми ногами. Сначала должны быть введены личные данные (Стр.134).

- Встаньте на весы. На дисплее появится вес и – пока продолжается анализ (25-30 сек.) – изображение бегущей черточки.

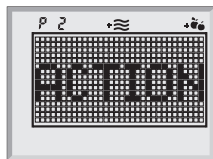
Спокойно стойте до конца анализа.



- После автоматического распознавания человека сразу же начинается попеременная индикация содержания в организме жира (☹), воды (≈) и мышц (☺). Диапазон нормальных значений для каждого человека находится в средних 3-х сегментах.



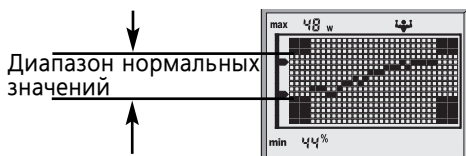
Следующий далее индикатор содержит рекомендации к действию для Вас.



Значение символов:

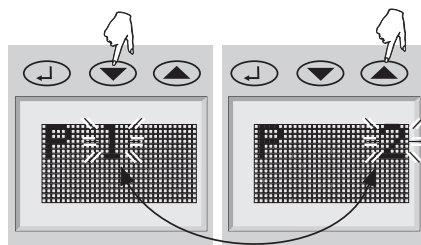
- + ≈ Следует больше пить жидкости!
- + ☹ Рекомендуются физические занятия по развитию мышц!
- + ☺ Рекомендуется переход на правильное питание!
- + ⚖ Данные по Вашему организму в порядке!

- Далее индикатор тенденция развития соответствующая Вашим предварительным настройкам (стр. 134), а также - с помощью блоков в уголках - диапазон нормальных значений по человеку, по которому проводились измерения.



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

В отдельных случаях автоматическое отнесение результатов измерений к определенному человеку невозможно. Тогда весы по очереди показывают номера ячеек памяти тех лиц, к которым наиболее подходят результаты анализа. Так как измерение уже завершено, Вы можете сойти с весов и подтвердить Ваш номер ячейки памяти нажатием соответствующей кнопки. После этого отображаются доли жира, воды и мышц в организме.



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

Отображение тенденций

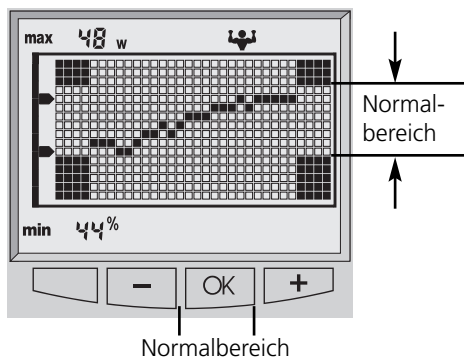
Для показания возможно точной тенденции желательно пользоваться весами ежедневно в одно и то же время.

На кривой тенденций отображаются 31 значения — предполагается, что было проведено соответс.

В случае нескольких измерений в день сохраняется единственное значение. 7 дневных значений дают среднее недельное значение.

4 недельных значения дают среднее месячное значение.

Пожалуйста, регулярно вставляйте на весы, чтобы на кривой отображалась по возможности более ровная кривая тенденции.



Для соответствующего человека вычисленный диапазон нормальных значений отображается в индикаторе тенденции развития в зоне между полями в уголках.

Ввод другого значения для индикатора тенденции развития

Наряду с данными по общей массе тела можно отобразить данные по жиру, воде и мышечной массе в относительном процентном соотношении к массе тела в интервалах времени по дням, неделям или месяцам.

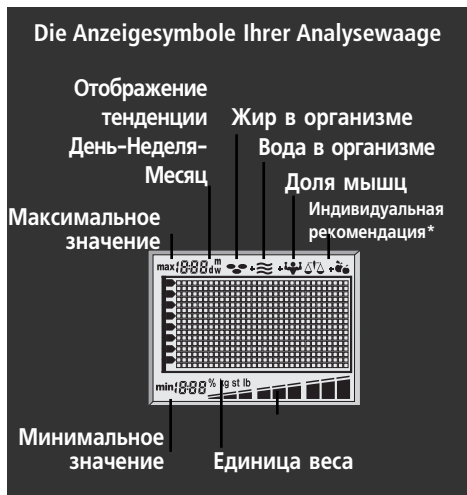
Тенденции могут отображаться по дням, неделям или месяцам.

На режим отображения тенденций можно переключиться без потери последних данных измерений.

Значения измерений сохраняются:

- ▶ при замене батареи
- ▶ когда возраст в предварительных установках повышается на 1 год (день рождения)
- ▶ когда величина тела изменяется в сторону увеличения (дети в фазе роста).

При любом другом изменении личных данных все сохраняющиеся в данной личной ячейке значения измерений теряются.



* Значение символов:

- + ☰ Следует больше пить жидкости!
- + 🏃 Рекомендуются физические занятия по развитию мышц!
- + 🍎 Рекомендуется переход на правильное питание!
- + ⚖️ Данные по Вашему организму в порядке!

Индивидуальная рекомендация

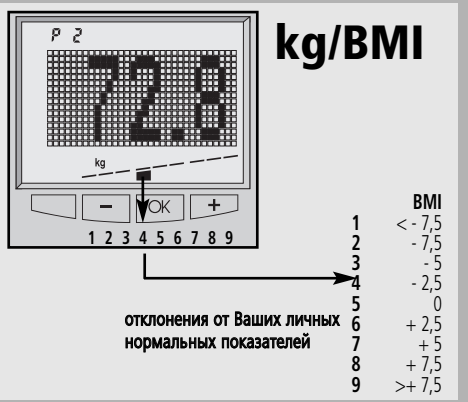
На базе Ваших личных данных и рекомендаций экспертов по профилактической медицине функция баланса организма устанавливает Ваше идеальное состояние как по весу, так и содержанию жира в организме. И, кроме того, определяет общее содержание

воды в организме и содержание мышечной массы. При этом следует учесть, что в мускулах также содержится жидкость, которая уже вошла в анализ содержания воды. Поэтому в общем расчете значение всегда составляет выше 100 %.

Масса тела

В то время как на дисплее масса тела указывается в кг, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. При этом положение активных сегментов характеризует оценку измеренного веса тела на основе значения индекса массы тела. Индекс BMI (индекс массы тела) является мерилем фактора риска существующего для здоровья на основе избыточного веса или недостатка в весе. По шкале индекса массы тела врачи различают между «недостаточным весом», нормальным весом», «избыточным весом» и «сильно избыточным весом».

$$BMI = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)} \times \text{рост (м)}$$



Доля жировых отложений в организме

В то время как на дисплее доля жировых отложений указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Слишком много жира в организме не красит и не способствует здоровью. Още важнее то, что слишком высокое содержание жира в организме часто сопровождается повышенным содержанием жира в крови и способствует риску ускоренного развития различных заболеваний, таких как: диабета, заболеваний сердца, гипертонии итд.

Сильно заниженная доля жировых отложений тоже не укрепляют здоровье. В подкожной жировой ткани организм создает необходимые жировые «запасники» для защиты внутренних органов и для обеспечения важных метаболических функций. При заборе жира из данных резервов может произойти нарушение обмена веществ. Так у женщин с долей жировых отложений ниже 10% может наступить задержка (дисфункция) менструального цикла. Кроме того, возрастает риск остеопороза.

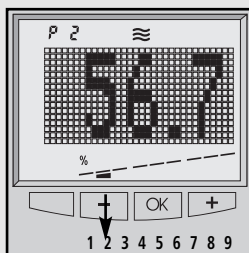
Соответствующая норме доля жировых отложений зависит от возраста и, прежде всего, от пола. У женщин нормальное значение приблизительно на 10% выше, чем у мужчины. С возрастом в организме происходит снижение мышечной массы и наращивание тем самым жировых отложений.



Доля воды в массе тела

В то время как на дисплее доля воды в массе тела указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Показываемое при данном измерении значение соответствует так называемому «общему объему воды в теле» - "total body water (TBW)". Масса взрослого человека состоит примерно на 60% из воды. При этом существует вполне естественный предел колебаний: у пожилых людей доля воды в массе тела меньше, чем у молодых, а у мужчин больше, чем у женщин. Разница в значениях между мужчиной и женщиной обусловлена более высокой долей жировых отложений в массе тела женщин. Поскольку львиная доля воды в организме содержится в массе с отсутствием жировых отложений (73% массы с отсутствием жировых отложений является вода) и поэтому доля воды в жировой ткани по природе своей очень низкая (примерно 10% жировой ткани — это вода), при росте доли жировых отложений в массе тела автоматически снижается доля воды в массе тела.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 6 %	очень низкая доля воды
2	- 6 %	низкая доля воды
3	- 4 %	
4	- 2 %	доля воды в норме
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля воды
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Пример:

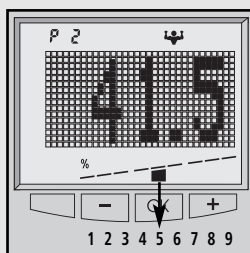
Измеренный показатель доли воды в массе тела = 56,7 % от общей массы тела
 этот показатель приблизительно на 6 % ниже вычисленного для Вас нормального показателя в 62,7 %.

Доля мышечной массы

В то время как на дисплее доля мышечной массы указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Мышечная масса — это двигатель нашего тела. В мышцах происходит большая часть превращения энергии в организме. Мышцы обеспечивают поддержание температуры тела и являются основой нашей физической работоспособности. Тренированное мускулистое тело импонирует своей эстетичностью.

Контроль за мышечной массой особенно важен для лиц с весовыми и жировыми проблемами. Поскольку для тела нужны мышцы для расщепления избыточных резервов энергии или жировых подушек, продолжительное снижение веса может быть успешным только при условии одновременного наращивания мышечной массы.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 6 %	очень низкая доля мышечной массы
2	- 6 %	низкая доля мышечной массы
3	- 4 %	
4	- 2 %	доля мышечной массы в норме
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля мышечной массы
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Пример:

Измеренный показатель доли мышечной массы = 41,5 % от общей массы тела
 Это значение соответствует вычисленному нормальному показателю.

Факторы, влияющие на результаты измерений

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

Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:

- ▶ После ванны может показываться слишком низкое содержание жира и слишком высокое содержание воды.
- ▶ После еды эта величина может быть выше.
- ▶ У женщин имеются колебания, обусловленные циклами.
- ▶ При потере воды в организме, обусловленной заболеванием или после физической нагрузки (спорт). После спортивных упражнений следующее измерение должно производиться не ранее чем через 6-8 часов.

Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:

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

Важные указания

Как нужно правильно пользоваться весами?

Проводите измерения по возможности без одежды и без обуви. Становитесь на весы всегда в одинаковых условиях и в то же самое время суток (напр. утром натощак).

Как часто нужно пользоваться анализатором Soehnle?

В принципе, на Ваше усмотрение. Однако желательно проводить измерения всегда в одно и то же время суток и в одинаковых условиях. Это хочет знать свое состояние очень точно, может вставать на весы 2-3 раза в день. Режим дня, привычки питания и принятие жидкости оказывают большое влияние на водный баланс организма. На анализаторе это заметно по изменению показаний. Весы запоминают среднее значение.

Можно ли установить процентуальное изменение весовых соотношений в организме уже в первый день?

Конечно возможно, что анализатор в течение дня покажет разные значения. Причина этому — изменяющийся водный баланс на протяжении суток. Изменения процентного содержания жира в организме осуществляются, как правило, медленно — на протяжении нескольких дней или недель.

Будут ли потеряны записанные кривые тенденций, если личные данные в ячейке памяти были изменены?

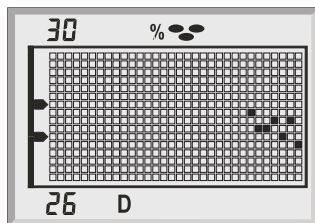
Это зависит от того, какие данные были изменены. Замеренные значения сохраняются:

- при смене батарейки,
- если возраст в базовых установках повысится на 1 год (дата рождения),
- если изменить рост на более высокое значение (у детей в период усиленного роста).

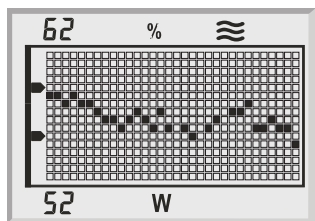
При любом ином изменении специфичных личных данных все записанные в соответствующую ячейку памяти значения измерений будут потеряны.

По какому принципу создаются кривые тенденции состояния?

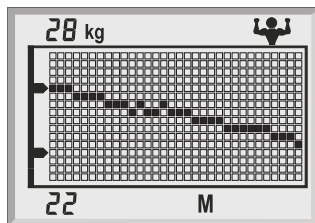
Суточная кривая (day) строится на базе: средних суточных значений за последние 31 день. Последнее значение всегда добавляется справа.



Недельная кривая (week) рассчитывается на базе: семи суточных значений, создающих одно среднее недельное значение. Поэтому первое среднее недельное значение появляется только спустя неделю*. На показания выводятся последние 31 средних недельных значений.



Месячная кривая (month) рассчитывается на базе: четырех средних недельных значений, создающих одно среднее месячное значение. Поэтому первое месячное значение появляется спустя 4 недели*. На показания могут выводиться до 31 средних месячных значения.



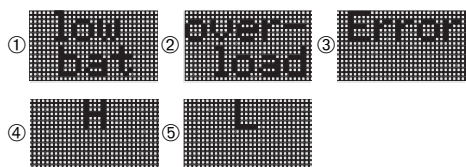
* По этой причине рекомендуем Вам сначала выбирать суточную тенденцию.

Технические данные

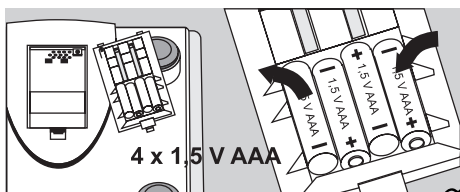
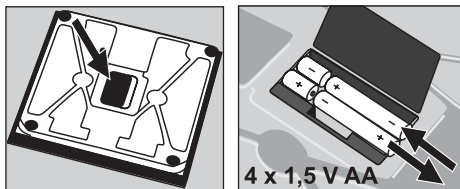
- ▶ Нагрузка x точность = макс. 150 кг x 100 г
- ▶ Точность индикации:
доля жира в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации:
доля воды в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля мышц: 0,1%
- ▶ Рост: 100–250 см
- ▶ Возраст: 10–99 лет
- ▶ 4 персональных ячеек памяти
- ▶ Большой жидкокристаллический индикатор
- ▶ Ток измерения: 0,035 мА RMS, 50/5 кГц
- ▶ Потребность в батареях: 4 x 1,5 V AAA (AA)
Поставляется с батареями.

Сообщения

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



Замена батарей I



Гарантия

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

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

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

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

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



Pb = содержит свинец

Cd = содержит кадмий

Hg = содержит ртуть

Гарантийный талон

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

Отправитель _____

Причина
 рекламации _____

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

- ▶ Body Balance, kişisel verilerinizden ve sağlık ile Body Composition uzmanlarının önerilerinden yola çıkarak **vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve ağırlık konularında kişisel ideal durumunuzu belirler.**
- ▶ Özel tavsiye ile analiz sonuçlarını kişisel olarak değerlendirme
- ▶ Günlük, haftalık veya aylık adımlarda vücuttaki yağ oranının, vücuttaki su oranının, kas oranının veya ağırlığın gelişmesinin ve ilgili normal alanın gösterilmesi.
- ▶ **Otomatik kişi tanımalı kişilere özgü 4 bellek**

Önemli uyarılar

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

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

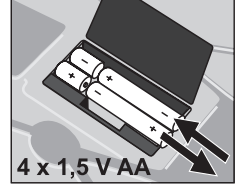
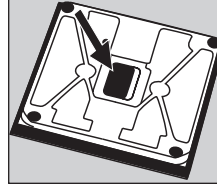
- ▶ Bu ürün, yalnızca kullanıcının evde kullanması için düşünülmüştür. İlgili ürün, hastanelerdeki profesyonel kullanımlar veya tıbbi donanımlar için uygun değildir.
- ▶ **Elektronik parçalar (kalp pili, vs.) taşıyan insanlar için uygun değildir**



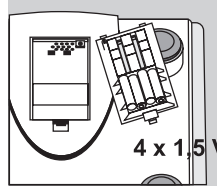
Hazırlık

- ① Pillerin yerleştirilmesi.

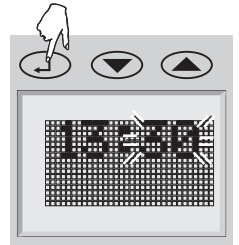
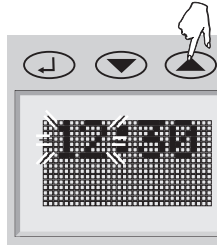
Plastik terazilerde:



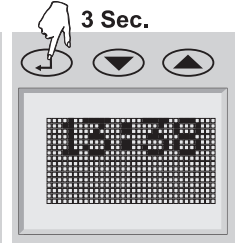
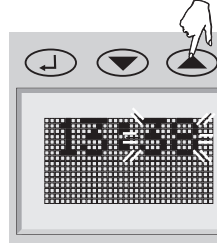
Cam terazilerde:



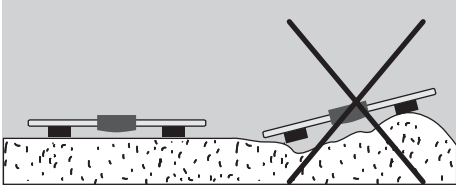
- ② Saat: Saati ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız (↵).



- ③ Saat: Dakikayı ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve 3 saniye basılı tutarak onaylayınız (↵).



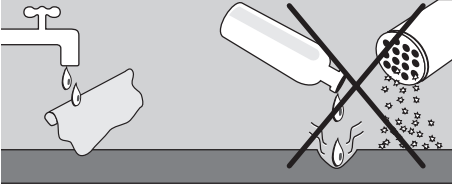
- ④ Tüm ölçümler için teraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz.



Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.

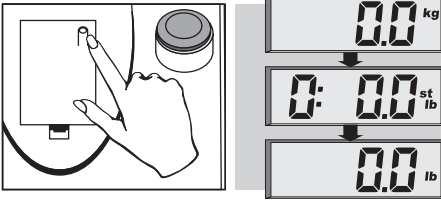


- ⑤ Temizlik ve bakım: Yalnızca nemli bir bez ile temizleyiniz. Çözücü veya aşındırıcı madde kullanmayınız ve teraziyi suyun altında tutmayınız.

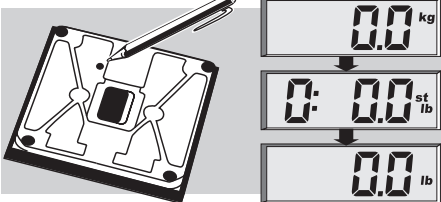


- ⑥ kg/cm biriminden lb/in veya st/in (yalnızca İngilizce konuşulan yerlerdeki terazilerde) gibi ülkeye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.

Cam terazilerde:

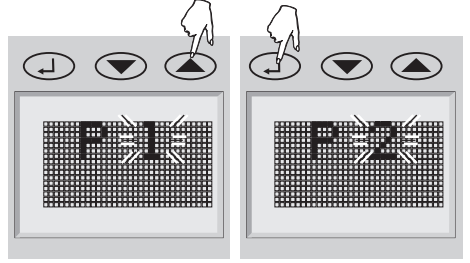


Plastik terazilerde:

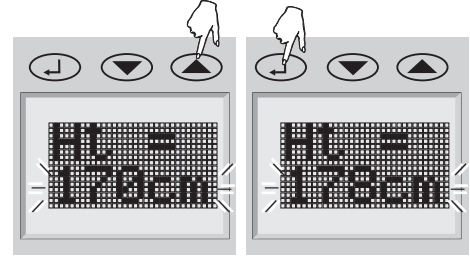


Veri girişi

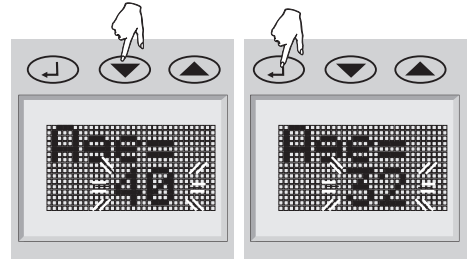
- ① Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
- ② Veri girişini başlatınız (↔).
- ③ Belleği (P1 ... P4) seçiniz (▼ = eksi, ▲ = artı) ve seçimi onaylayınız (↔).



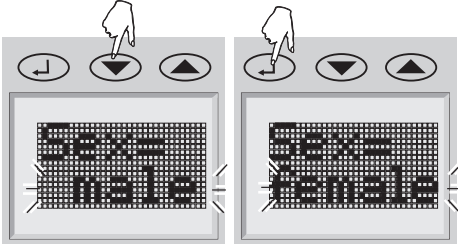
- ④ Boyunuzu ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↔).



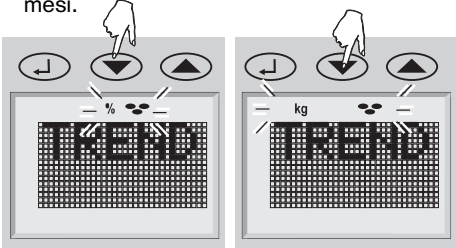
- ⑤ Yaşınızı ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (↔).



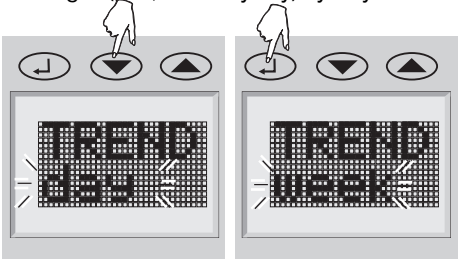
- ⑥ Cinsiyetinizi seçiniz (▼ = bay veya ▲ = bayan) ve onaylayınız (↵).



- ⑦ Gelişme göstergesinin istenilen değerini ayarlayınız (▼= eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız (↵).Günlük, haftalık veya aylık adımlarda vücuttaki yağ oranının, vücuttaki su oranının, kas oranının veya ağırlığın gelişmesinin ve ilgili normal alanın gösterilmesi.

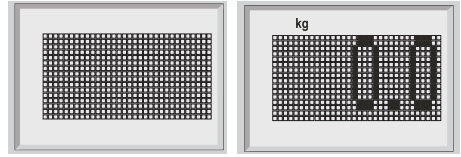
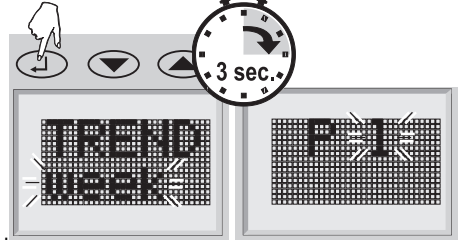


- ⑧ Gelişme göstergesi için istenilen zaman aralığını (gün, hafta veya ay) ayarlayınız...

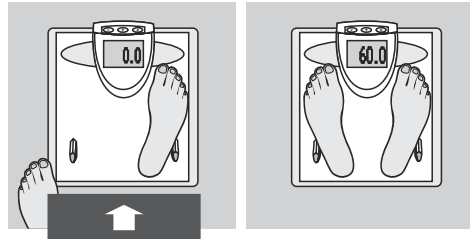


* Başlangıçta günlük trend seçmenizi tavsiye ederiz, aksi takdirde birinci ölçüm değeri trend göstergesinde ancak bir hafta ya da bir ay geçtikten sonra gösterilir.

- ⑨ ... ve sonrğa ekranda - gösterge değıştikten sonra - 0.0 görününceye kadar 3 saniye boyunca -tuşa basınız.



- ⑩ Şimdi hemen teraziye yere koyunuz ve teraziye **yalınayak** çıkınız. Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi ve sonraki otomatik kişi tanıma işlevi için önemlidir.



Aşağıda belirtilen durumlarda ölçüm verileri silinmez:

- Pil değiştirmede
- Temel ayarda yaş bilgisi
1 yıl yükseltildiğinde (doğum günü)
- Boyunuz uzadığında
(büyüme aşamasındaki çocuklar)
- İstenen gelişme göstergesinin değiştirilmesinde
(Gösterge değeri Nokta 7 veya Zaman aralığı Nokta 8)

Bu durumlarda tuşuna 3 saniye süreyle basıldığında 0.0 göstergesi (Nokta 9) devre dışı kalır.

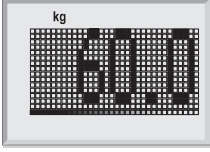
Kişiden kişiye değişen bilgilerin her diğer değişiminde ilgili bellek yerinde hafızalanmış olan tüm ölçüm değerleri kaybolur.

Vücut analizi

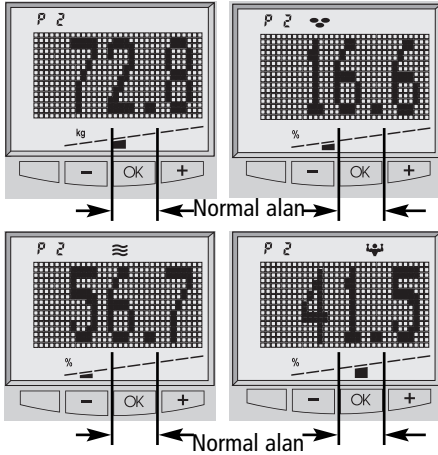
Analiz yalnızca yalınayak mümkündür.
Kişisel verilerinizi daha önceden girmiş olmalısınız (Sayfa 144).

① Terazide çıkınız.

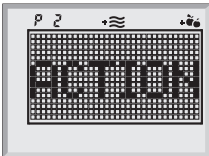
Analiz devam ettiği sürece (25–30 saniye) değişen bir sütun göstere gösterilir ve nihayet kesin ağırlığınız gösterilir. Analiz sona erinceye kadar kılmıdamadan durunuz.



② Otomatik kişi tanımasından sonra vücuttaki yağ oranı (👤), vücuttaki su oranı (≡) ve kas oranı (👤) göstergesi değişerek gösterilir. İlgili kişinin normal alanı ortadaki 3 göstere arasında yer almaktadır.



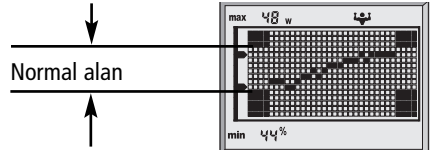
Bunu takip eden göstere kişisel uygulama tavsiyenizdir.



Simgelerin anlamları:

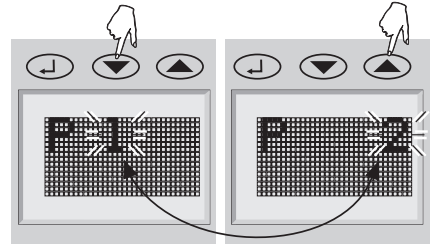
- + ≡ Daha fazla sıvı içmelisiniz!
- + 👤 Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- + 🍌 Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- + ⚠️ Analiz değerlerinizde bir sorun yok!

③ Ayrıca ön ayarlarınıza (Sayfa 144) ilişkin gelişim göstergesi ile köşelerdeki bloklar aracılığıyla ölçülen kişinin normal alanı.



④ Teraziden ininiz. Bellek yerinin gösterilmesinden sonra terazi otomatik olarak kapanır.

Nadir durumlarda analiz sonuçlarının otomatik olarak düzenlenmesi mümkün olmayabilir. Bu durumlarda terazi değişerek analiz sonuçları en yakın olan kişilerin belleğini gösterir. Ölçüm işlemi sona erdiğinden dolayı teraziden inebilir ve kişisel belleğinizi hemen üzerinde yer alan tuş ile onaylayabilirsiniz. Bu durumda vücuttaki yağ oranı, su oranı ve kas oranı gösterilir.



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

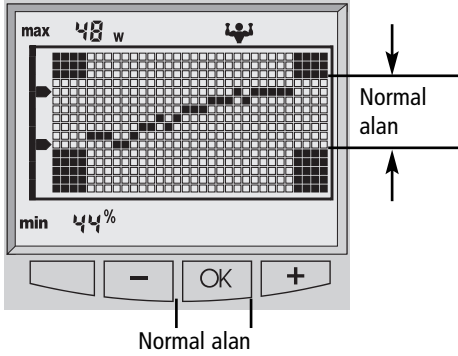
Gelişme göstergesi

Grafığın mümkün olduğu kadar tam bir trendi gösterebilmesi için tartı işlemini lütfen belli aralıklarla yapınız.

Gelişme eğrisinde 31 değer gösterilir – belirli sayıda ölçümün yapılması koşuluyla.

Bir gün içerisindeki birçok ölçümde, yalnızca bir tane ortalama değer kaydedilir. 7 günün değerleri, haftalık ortalama değeri oluşturur. 4 hafta değerleri, aylık ortalama değeri oluşturur.

Eğrinin mümkün olduğunca kesin bir gelişme gösterebilmesi için lütfen düzenli olarak teraziye çıkınız.



İlgili kişi için hesaplanan normal alan, gelişim göstergesinde köşelerdeki alanlar arasındaki kısımda gösterilir.

Gelişim göstergesini başka bir değere ayarlamak

Toplam ağırlığın gösterilmesi ile birlikte günlük, haftalık veya aylık zaman aralıklarında vücuttaki yağ, su veya kas oranının toplam ağırlığının yüzde kaçını (%) oluşturduğunu görüntüleyebilirsiniz.

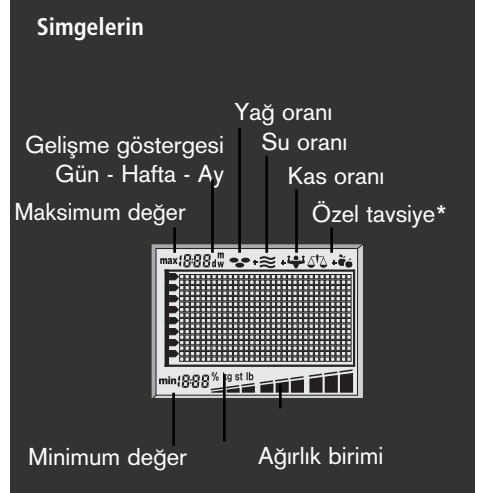
Gün, hafta ve ay zaman aralıkları şeklinde.

Gelişme göstergesi – geçmişteki ölçüm verileri silinmeden – başka bir moda değiştirilebilir.

Aşağıda belirtilen durumlarda ölçüm verileri silinmez:

- ▶ Pil değiştirmede
- ▶ Temel ayarda yaşıңыз 1 yıl yükseltildiğinde (doğum günü)
- ▶ Boyunuz uzadığında (büyüme aşamasındaki çocuklar)

Kişiye özgü diğer verilerin değiştirilmesinde, ilgili bellekte kayıtlı ölçüm değerlerin tamamı silinir.



Simgelerin anlamları:

- + ≡ Daha fazla sıvı içmelisiniz!
- + 🏊 Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- + 🍎 Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- + ⚠️ Analiz değerlerinizde bir sorun yok!

Özel tavsiye

Body Balance, size ait kişisel bilgiler ve sağlık uzmanlarının tavsiyeleri doğrultusunda, vücut ağırlığı ve vücuttaki yağ oranı açısından sizin için ideal olan verileri hesaplar.

Bunun ötesinde vücuttaki toplam su ve kas oranını

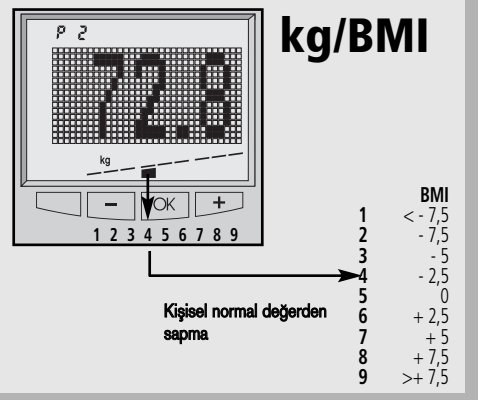
hesaplar. Lütfen kaslarda da suyun bulunduğunu ve bunun vücut suyu analizinde zaten hesaba konulduğunu göz önünde bulundurunuz. Bu nedenle toplam hesaplamada daima %100'ün üstünde bir değer ortaya çıkar.

Ağırlık

Ekranda kg cinsinden ağırlığınız gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir. Bu sırada etkin göstergenin durumu, ölçülen vücut ağırlığının, BMI değerleri esas alınarak değerlendirilmesini

tanımlamaktadır. BMI (Body Ölçü İndeksi), aşırı kilo veya aşırı zayıflık nedeniyle oluşan sağlık riski için bir ölçüdür. Doktorlar, BMI bölümlenmesini dikkate alarak "aşırı zayıflık", "normal ağırlık", "fazla kilo" ve "aşırı kilo" arasında karar verirler.

$BMI = \text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{Boy (m)} \times \text{Boy (m)}$



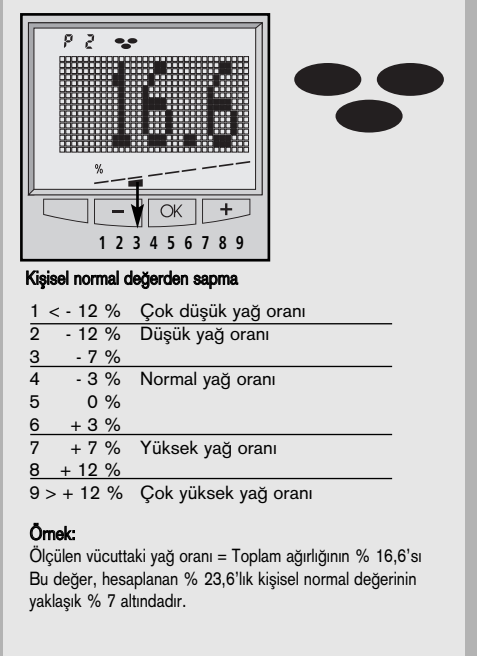
Vücuttaki yağ oranı

Ekranda % cinsinden vücuttaki yağ oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Çok fazla yağ sağlıksızdır ve kötü görünmektedir. Bundan daha önemlisi, vücuttaki çok yüksek yağ oranının çoğunlukla yüksek kan yağ oranının belirtisi olması ve diyabet, kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı vs. gibi hastalık riskini aşırı derecede yükseltmesidir.

Bununla birlikte vücuttaki çok düşük yağ oranı da sağlıksızdır. Vücut, cilt altı yağ dokusu ile birlikte iç organların korunması ve metabolik fonksiyonların işlemesi için önemli yağ depoları oluşturmaktadır. Bu esansiyel yağ deposuna saldırdığı takdirde, metabolizma bozuklukları oluşabilir. Böylece kadınlarda vücut yağ oranı değeri %10'un altında olduğunda, kendilerinin adet görmesine neden olabilir. Ayrıca kemik erimesi riski de yükselmektedir.

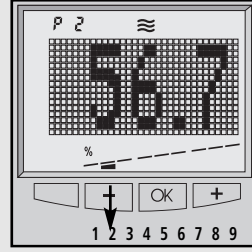
Normal vücuttaki yağ oranı yaşa ve özellikle cinsiyete bağlıdır. Kadınlarda normal değer, erkeklerle karşılaştığında yaklaşık %10 daha yüksektir. Yaşın artmasıyla vücuttaki kas oranı azalır ve böylece vücuttaki yağ oranı artar.



Vücuttaki su oranı

Ekranında % cinsinden vücuttaki su oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Bu analizde gösterilen değer, "Toplam su oranı" veya "total body water (TBW)" olarak bilinen değeri yansıtmaktadır. Yetişkin bir insan vücudunun %60'ı sudan oluşmaktadır. Bu arada belirli bir değer aralığı vardır. Daha yaşlı insanların vücuttaki su oranı genç insanlara göre daha düşüktür ve erkelerin su oranı kadınlara göre daha yüksektir. Erkekler ile kadınlar arasındaki fark, kadınların daha yüksek yağ oranına sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Vücut suyunun büyük bir oranının yağsız yerlerde (FFM'nin %73'ü sudur) bulunması ve yağ dokusunda su oranının çok düşük (yağ dokusunun yakl. %10'u sudur) olması nedeniyle, vücutta yağ oranının artması durumunda vücuttaki su oranı otomatik olarak düşer.



Kişisel normal değerden sapma

1	< - 6 %	Çok düşük su oranı
2	- 6 %	Düşük su oranı
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal su oranı
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Yüksek su oranı
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Örnek:

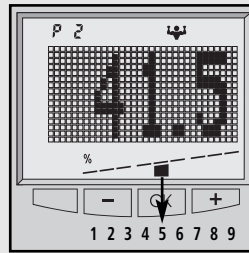
Ölçülen vücuttaki yağ oranı
= Toplam ağırlığının % 56,7'si
Bu değer, hesaplanan % 62,7'lik kişisel normal değerinin yaklaşık % 6 altındadır.

Kas oranı

Ekranında % cinsinden kas oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir. Kas kütlesi, vücudumuzun motorudur. Enerji dönüşümlerinin büyük bir oranı kaslarda gerçekleşmektedir.

Kaslar vücut ısısının normal olmasını sağlamaktadır ve fiziki performansımızın temelini oluşturmaktadır. İdmanlı ve kaslı bir vücut estetik açıdan güzel bulunmaktadır.

Kas kütlelerinin kontrolü, özellikle kilo ve yağ sorunları yaşayan insanlarda önemlidir. Kilonun düşürülmesinde, vücutun fazla enerji yedeklerini veya yağ katmanlarını tüketmek için kaslara ihtiyacı olduğunda, yalnızca aynı zamanda gerçekleşen kas oluşturma ile kalıcı şekilde başarı sağlanır.



Kişisel normal değerden sapma

1	< - 6 %	Çok düşük kas oranı
2	- 6 %	Düşük kas oranı
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal kas oranı
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Yüksek kas oranı
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Örnek:

Ölçülen vücuttaki kas oranı
= Toplam ağırlığının %41,5'i
Bu değer, aynı zamanda hesaplanan normal değerdir.

Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

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

Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:

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

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

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

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

Önemli uyarılar

Nasıl doğru ölçüm yapılır?

Ölçüm mümkünse giysisiz ve çıplak ayakla gerçekleştirilmelidir. Daima eşit şartlar altında (örneğin sabahları aç karnına) ve aynı saatlerde ölçüm yapılmasına dikkat edilmelidir.

Soehnle'nin vücut analiz cihazları ile ne kadar sık ölçüm yapmalıyım?

Bu aslında sizin tercihinize kalan bir konudur. Ancak daima aynı saatlerde ve eşit şartlar altında ölçüm yapmanızı tavsiye ederiz. Tam olarak öğrenmek isteyenler günde 2-3 kez ölçerler. Bir insanın gündelik yeme içme alışkanlıklarının ve yaşam tarzının vücuttaki su oranı üzerinde etkisi vardır. Bu durum, vücut analiz cihazının göstergesinde dalgalanmalar şeklinde kendini gösterir. Tartı, ortalama değeri hafızalar.

Vücut kitle oranlarındaki yüzde değişimini daha birinci günde fark etmek mümkün mü?

Vücut analiz cihazının farklı değerler göstermesi mümkündür. Bu farklılık, gün içinde vücuttaki su oranının gösterdiği dalgalanmalardan kaynaklanır.

Vücuttaki yağ oranının değişmesi genelde çok yavaş gerçekleşir - birkaç gün veya hafta sürebilir.

Eğer kişiye özel bellek yerindeki bilgiler değiştirilirse, hafızalanmış olan trend gidişatları da kaybolur mu?

Bu, hangi değerlerin değiştirildiğine bağlıdır. Ölçüm verilerinin kaybolmayacağı durumlar şunlardır:

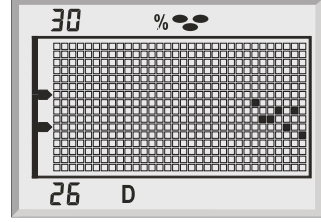
Pil değişiminde,
eğer temel ayarda yaş 1 yıl artırılsa (doğum günü nedeniyle) ve
eğer boy yukarıya doğru değiştirilirse (büyümekte olan çocuklar için).

Kişiden kişiye değişen bilgilerin her diğer değişiminde ilgili bellek yerinde hafızalanmış olan tüm ölçüm değerleri kaybolur.

Trend grafikleri nasıl oluşur?

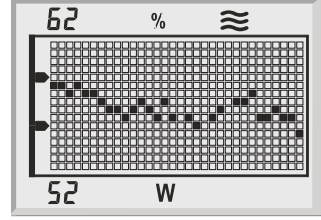
Günlük grafik (day):

Son 31 günün ortalama günlük değerleri gösterilir. Son değer daima sağ tarafa eklenir.



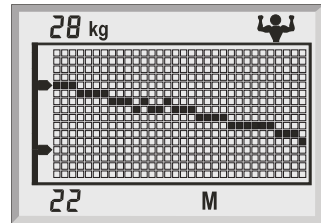
Haftalık grafik (week):

7 adet günlük değerden ortalama haftalık değer hesaplanır. Böylece birinci ortalama haftalık değerinin ancak bir hafta geçtikten sonra gösterilmesi mümkündür*. Son 31 ortalama haftalık değer gösterilir.



Aylık grafik (month):

4 adet ortalama haftalık değerden ortalama aylık değer hesaplanır. Böylece birinci ortalama aylık değerinin ancak 4 hafta geçtikten sonra gösterilmesi mümkündür*. 31 adete kadar ortalama aylık değerinin gösterilmesi mümkündür.



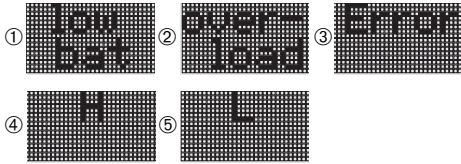
* Bu nedenle başlangıçta günlük trend seçilmesini tavsiye ederiz.

Teknik Özellikler

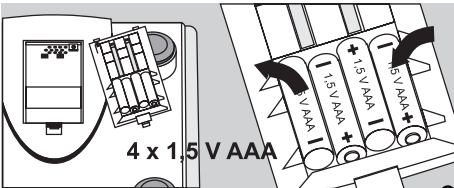
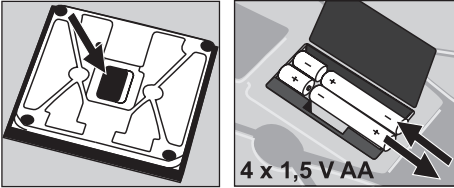
- ▶ Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki yağ oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki su oranı: %0,1
- ▶ Gösterge çözünürlüğü: Kas oranı: %0,1
- ▶ Boy: 100–250 cm
- ▶ Yaş: 10–99
- ▶ Kişilere özgü 4 bellek
- ▶ Büyük LCD gösterge
- ▶ Ölçme akımı: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
- ▶ Pil gereksinimi: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Piller teslimat kapsamında yer alır.

Mesajlar

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



Pil değiştirme



Garanti

SOEHNLE, satış tarihinden itibaren **3 yıl** geçerli olmak üzere malzeme veya üretim hatasından kaynaklanan kusurların tamir veya değiştirme yoluyla ücretsiz olarak giderilmesi ni 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 telsiz kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

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



Pb = Kurşun içerir

Cd = Kadmiyum içerir

Hg = Cıva içerir

Garanti belgesi

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

Gönderen _____

Şikayet nedeni _____

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

- ▶ Η ζυγαριά Body Balance υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και της σύστασης του ιατρού και των ειδικών επί της σωματικής σύνθεσης, την **ιδανική σας κατάσταση όσον αφορά το ποσοστό λίπους και νερού του σώματός σας και το ποσοστό μυών και βάρους σας.**
- ▶ Ατομική αξιολόγηση του αποτελέσματος της ανάλυσης με προσωπική σύσταση
- ▶ Ένδειξη της τάσης του ποσοστού σωματικού λίπους, νερού, μυών ή βάρους, σε διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα και της εκάστοτε κανονικής περιοχής.
- ▶ Μνήμη 4 ατόμων με αυτόματη αναγνώριση

Σημαντικές οδηγίες

Εάν το ζητούμενο είναι η μείωση ή η αύξηση του σωματικού βάρους, ανάλογα, θα πρέπει να συμβουλευθείτε ιατρό. Κάθε μέθοδος και διαίτα πρέπει να ακολουθείται μόνο κατόπιν συνεννόησης με ιατρό.

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

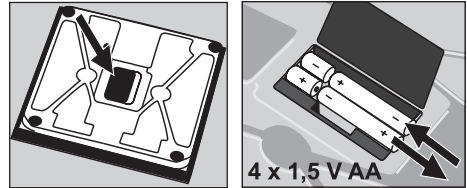
- ▶ Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή κλινικές.
- ▶ **Δεν είναι κατάλληλο για άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, κ.λπ.)**



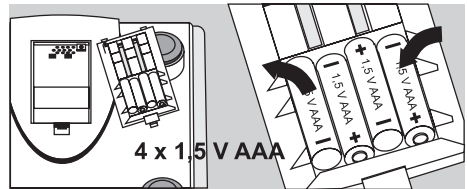
Προετοιμασία

① Τοποθέτηση μπαταριών.

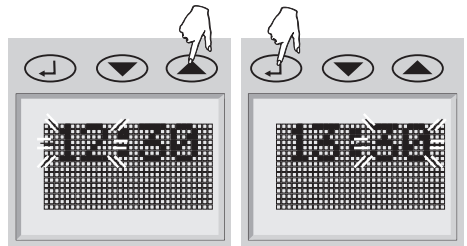
Σε πλαστικές ζυγαριές:



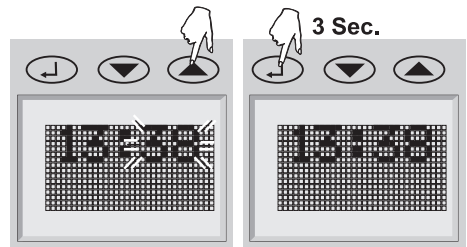
Σε γυάλινες ζυγαριές:



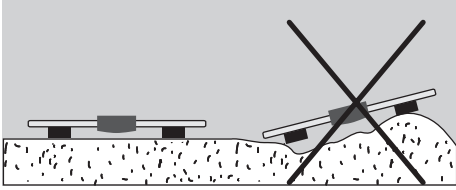
② Ωρα: Ρυθμίστε την ώρα (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).



③ Ωρα: Ρυθμίστε την ώρα (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).



- ④ Για μετρήσεις, τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια.

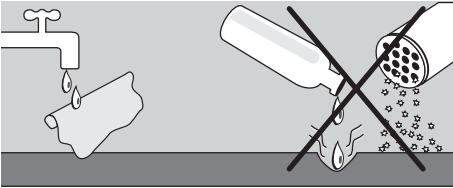


Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης



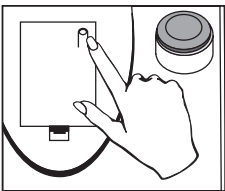
σε υγρές επιφάνειες.

- ⑤ Καθαρισμός και φροντίδα: Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα και μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.

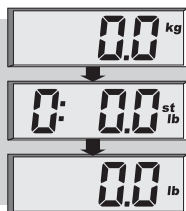
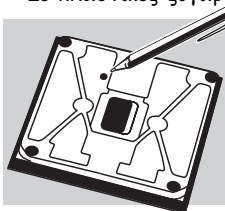


- ⑥ Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in (μόνο σε ζυγαριές για αγγλόφωνες περιοχές).

Σε γυάλινες ζυγαριές:

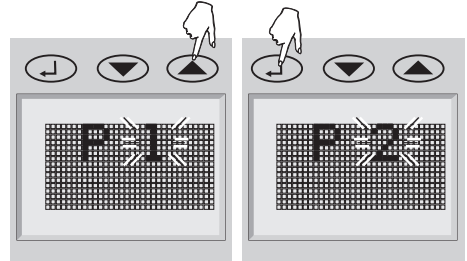


Σε πλαστικές ζυγαριές:

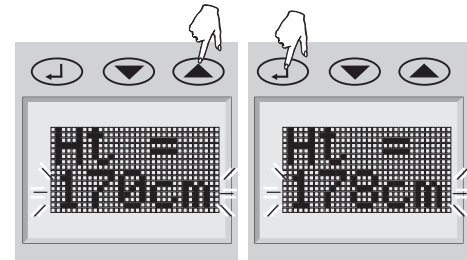


Εισαγωγή δεδομένων

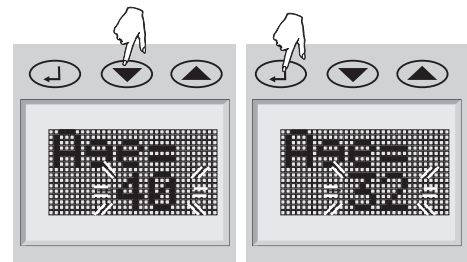
- ① Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
- ② Εναρξη εισαγωγής δεδομένων (↔).
- ③ Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P4) (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).



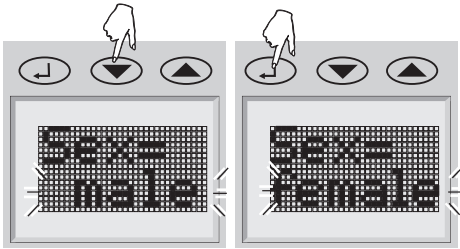
- ④ Εισαγάγετε το ύψος (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).



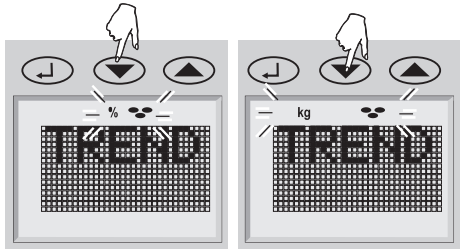
- ⑤ Εισαγάγετε ηλικία (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).



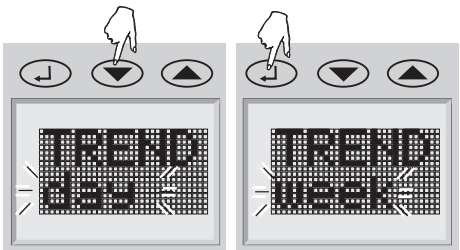
- ⑥ Επιλέξτε φύλο (▼ = άντρας ή ▲ = γυναίκα) και επιβεβαιώστε (↔).



- ⑦ Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή της ένδειξης τάσης (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↔).
Ένδειξη της τάσης του ποσοστού σωματικού λίπους, νερού, μυών ή βάρους, σε διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα και της εκάστοτε κανονικής περιοχής.

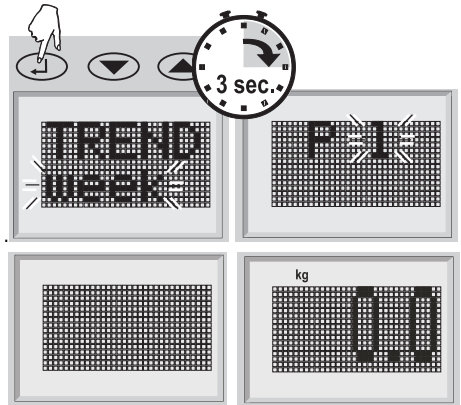


- ⑧ Ρυθμίστε την επιθυμητή χρονική περίοδο της ένδειξης τάσης (ημέρα, εβδομάδα ή μήνα)...

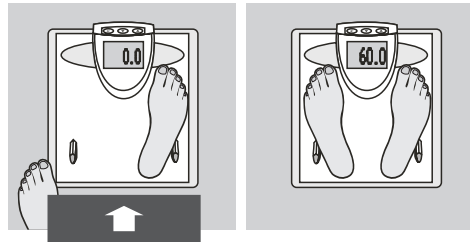


* Σας προτείνουμε να επιλέξετε αρχικά χρονικό διάστημα ημέρας, γιατί διαφορετικά η πρώτη τιμή μέτρησης στην ένδειξη τάσης θα εμφανιστεί μετά από μία εβδομάδα ή έναν μήνα.

- ⑨ ... και μετά από 3 δευτερόλεπτα, πατήστε το πλήκτρο -, έως ότου η ένδειξη 0.0 εμφανιστεί στην οθόνη.



- ⑩ Στη συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά στο δάπεδο και ανεβείτε επάνω με γυμνά πέλματα. Η πρώτη ζύγιση είναι απαραίτητη για την αποθήκευση των δεδομένων και την μετέπειτα αυτόματη αναγνώριση.



Τα δεδομένα μέτρησης διατηρούνται:

- σε περίπτωση αλλαγής της μπαταρίας,
- όταν η ηλικία στη βασική ρύθμιση αυξάνεται κατά 1 έτος (ημέρα γενεθλίων),
- όταν αυξάνεται το ύψος (παιδιά στη φάση της ανάπτυξης)
- σε περίπτωση αλλαγής της επιθυμητής ένδειξης τάσης (τιμή ένδειξης σημείο 7 ή χρονικό διάστημα σημείο 8)

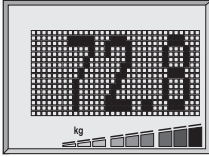
Στις περιπτώσεις αυτές σβήνει η ένδειξη 0.0 (σημείο 9) μετά από πάτημα 3 δευτερολέπτων του πλήκτρου ↔.

Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση τροποποίησης των προσωπικών δεδομένων, όλες οι τιμές μέτρησης που έχουν αποθηκευτεί στην αντίστοιχη θέση μνήμης χάνονται.

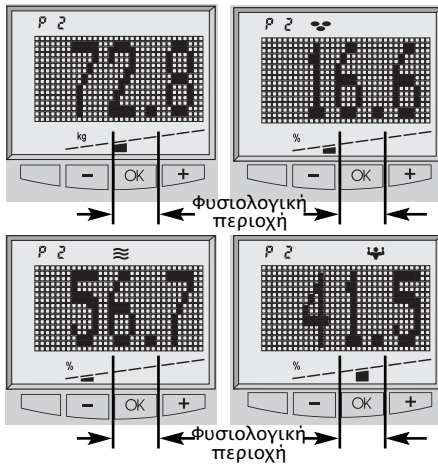
Ανάλυση σωματικής μάζας/λιπομέτρηση

Η ανάλυση γίνεται με γυμνά πέλματα.
Τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να έχουν
εισαχθεί εκ των προτέρων (σελ.154).

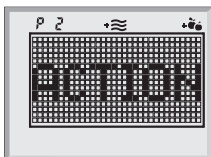
- ① Ανεβείτε στη ζυγαριά.
Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαρκεί η
ανάλυση (25-30 δευτ.) - μια ένδειξη προόδου.
Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της
ανάλυσης.



- ② Αμέσως μετά την αυτόματη αναγνώριση
εμφανίζεται μια μεταβλητή ένδειξη του
ποσοστού λίπους (☹), του ποσοστού νε
ρού (≡) και του ποσοστού μυών (☺) του
σώματος. Η φυσιολογική περιοχή του
εκάστοτε ατόμου βρίσκεται στα
μεσαία 3 τμήματα.



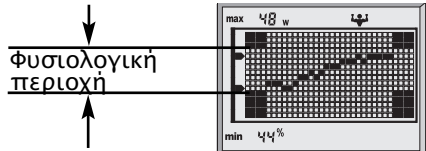
Η παρακάτω ένδειξη είναι η προσωπική
σας σύσταση για τις ενέργειες που
πρέπει να ακολουθήσετε.



Σημασία των συμβόλων:

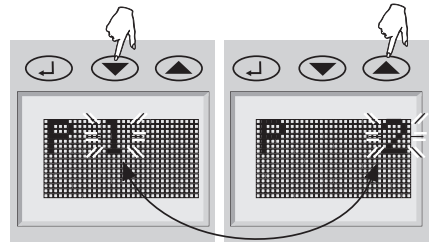
- + ≡ Δεν πρέπει να πιείτε άλλο!
- + ☹ Συσιτώνται ασκήσεις για την
τόνωση των μυών!
- + ☺ Συσιτάται αλλαγή διατροφής!
- + ⚖ Οι τιμές της ανάλυσης σας
είναι εντάξει!

- ③ Στη συνέχεια μια ένδειξη τάσης, σύμφωνα
με τις προεπιλογές σας (σελ. 154), καθώς
και - μέσω των τμημάτων στις γωνίες - τη
φυσιολογική περιοχή του ατόμου που
ζυγίζεται.



- ④ Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ζυγαριά
απενεργοποιείται αυτόματα μετά την
εμφάνιση της θέσης της μνήμης .

Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η
αυτόματη αντιστοίχιση του αποτελέσματος
της ανάλυσης. Έπειτα η ζυγαριά εμφανίζει
εναλλάξ τις θέσεις της μνήμης των ατόμων,
οι οποίες προσεγγίζουν περισσότερο το
αποτέλεσμα της ανάλυσης. Εφόσον η
μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε
να κατεβείτε από την ζυγαριά και να
επιβεβαιώσετε τη προσωπική θέση μνήμης
σας πατώντας το αντίστοιχο πλήκτρο.
Στη συνέχεια εμφανίζονται το ποσοστό
λίπους, νερού και μυών του σώματος.



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

Ένδειξη τάσης

Να ζυγίζεστε τακτικά, έτσι ώστε η καμπύλη να απεικονίζει μια όσο το δυνατόν ακριβέστερη τάση.

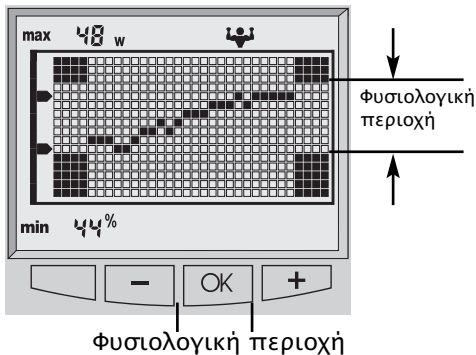
Στην καμπύλη της τάσης αναγράφονται 31 τιμές - προϋπόθεση να υπάρχει αντίστοιχος αριθμός μετρήσεων.

Για περισσότερες μετρήσεις μέσα σε μια ημέρα αποθηκεύεται στη μνήμη μία μόνο μέση τιμή.

Από 7 τιμές ημέρας προκύπτει μια μέση τιμή εβδομάδας.

Από 4 τιμές εβδομάδας προκύπτει η μέση μηνιαία τιμή.

Ανεβαίνετε συχνά στη ζυγαριά ώστε η καμπύλη να δείχνει μια όσο το δυνατόν ακριβέστερη τάση.



Η φυσιολογική περιοχή για το εκάστοτε άτομο εμφανίζεται στην περιοχή ένδειξης μέσω της περιοχής μεταξύ των πεδίων στις γωνίες.

Αλλαγή της ένδειξης τάσης σε άλλη τιμή

Εκτός από την ένδειξη του συνολικού βάρους μπορείτε επίσης να εμφανίσετε το ποσοστό σωματικού βάρους, νερού ή μυών σε σχέση με το συνολικό βάρος (%) - σε διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα.

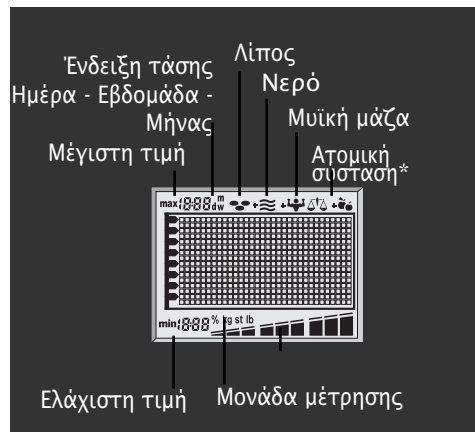
Στα χρονικά διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα.

Η ένδειξη τάσης μπορεί - χωρίς απώλεια των μέχρι τώρα δεδομένων μέτρησης- να ρυθμιστεί σε νέα λειτουργία.

Τα δεδομένα των μετρήσεων διατηρούνται:

- ▶ σε περίπτωση αλλαγής μπαταρίας
- ▶ σε περίπτωση που στην αρχική ρύθμιση αυξηθεί η ηλικία κατά ένα έτος (ημερομηνία γέννησης)
- ▶ σε περίπτωση που υπάρξει αύξηση του ύψους (παιδιά στο στάδιο ανάπτυξης)

Σε οποιαδήποτε άλλη αλλαγή των προσωπικών δεδομένων χάνονται όλες οι αποθηκευμένες μετρήσεις από τη συγκεκριμένη μνήμη.



Σημασία των συμβόλων:

- + ≡ Δεν πρέπει να πιείτε άλλο!
- + 🏃 Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
- + 🍌 Συνιστάται αλλαγή διατροφής!
- + ⚖️ Οι τιμές της ανάλυσης σας είναι εντάξει!

Ατομική σύσταση

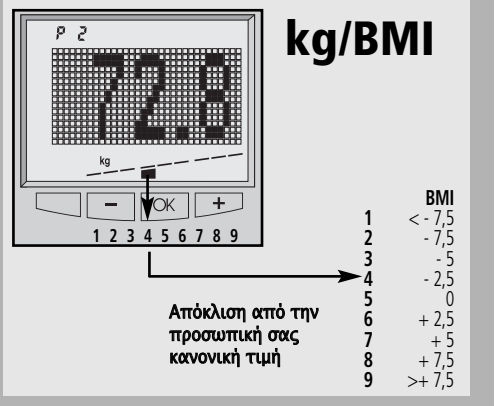
Με βάση τα προσωπικά σας δεδομένα και τις συστάσεις των ειδικών σε θέματα υγείας, η Body Balance υπολογίζει την ιδανική κατάσταση του σώματός σας σε σχέση με το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους. Επιπλέον, υπολογίζει το ποσοστό νερού στο

σώμα σας καθώς και το ποσοστό μυών. Έχετε υπ όψιν ότι οι μύες περιέχουν επίσης νερό, το οποίο έχει ήδη συνυπολογιστεί στην ανάλυση νερού στο σώμα. Συνεπώς, η τιμή που προκύπτει κατά το συνολικό υπολογισμό υπερβαίνει πάντα το 100%.

Σωματικό βάρος

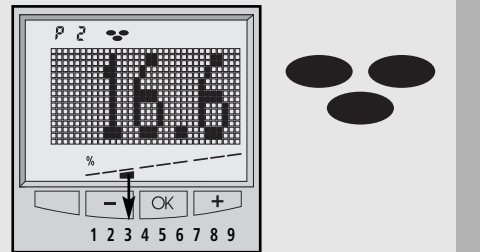
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το σωματικό βάρος σε κιλά, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Σε αυτό, η θέση του ενεργού τμήματος δείχνει την αξιολόγηση του μετρημένου σωματικού βάρους βάσει της τιμής BMI. Η τιμή BMI (δείκτης σωματικής μάζας) είναι μια μονάδα μέτρησης για του κινδύνους που μπορούν να προκύψουν για την υγεία, εξαιτίας υπερβολικά μεγάλου ή υπερβολικά μικρού βάρους. Σύμφωνα με την κατανομή του BMI, οι γιατροί κάνουν το διαχωρισμό μεταξύ "υπόβαρους", "κανονικού βάρους", "υπέρβαρους" και "πολύ υπέρβαρους".

$$\text{BMI} = \frac{\text{Σωματικό βάρος (kg)}}{\text{ύψος (m)} \times \text{ύψος (m)}}$$



Ποσοστό λίπους

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό σωματικού λίπους σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Το μεγάλο ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι υγιές ούτε όμορφο. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι ένα πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους συνοδεύεται συνήθως από ένα υψηλό ποσοστό λίπους στο αίμα και από εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο διαφόρων ασθενειών, όπως π.χ. διαβήτη, καρδιοπάθειες, υπέρταση κ.λπ. Ωστόσο, ένα πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι επίσης καθόλου υγιές. Εκτός από το υποδόριο λίπος, το σώμα δημιουργεί επίσης σημαντικές αποθήκες λίπους για την προστασία των εσωτερικών οργάνων και για τη διασφάλιση σημαντικών λειτουργικών μεταβολισμού. Αν προσβληθούν αυτές οι απαραίτητες εφεδρείες λίπους, μπορεί να διαταραχθεί ο μεταβολισμός. Στις γυναίκες με σωματικό λίπος κάτω από 10% μπορεί να διακοπεί η εμμηνορροία. Εκτός αυτού, αυξάνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης. Το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους εξαρτάται από την ηλικία και κυρίως από το φύλο. Στις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι περ. 10% υψηλότερο από ό,τι στους άντρες. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η μάζα των μυών και έτσι αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 12 %	πολύ χαμηλό ποσοστό λίπους
2	- 12 %	χαμηλό ποσοστό λίπους
3	- 7 %	
4	- 3 %	κανονικό ποσοστό λίπους
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	υψηλό ποσοστό λίπους
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	πολύ υψηλό ποσοστό λίπους

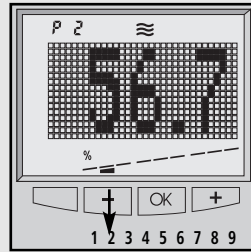
Παράδειγμα:

Μετρημένο σωματικό λίπος = 16,6 % επί του συνολικού βάρους
η τιμή αυτή είναι περ. 7 % κάτω από την υπολογισμένη
ατομική κανονική τιμή, που είναι 23,6 %.

Ποσοστό νερού

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η τιμή που εμφανίζεται με την ανάλυση αυτή αντιστοιχεί στο "σύνολο νερού στο σώμα" ή "total body water (TBW)". Το σώμα ενός ενήλικα αποτελείται από περ. 60% νερό. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν μικρότερο ποσοστό νερού από τους νέους και οι άντρες μεγαλύτερο ποσοστό νερού από ό,τι οι γυναίκες. Η διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών οφείλεται στη μεγαλύτερη μάζα σωματικών λιπών των γυναικών. Καθώς το μεγαλύτερο μέρος του νερού βρίσκεται στη μάζα χωρίς λίπος (73% του FFM είναι νερό) και η περιεκτικότητα σε νερό στον λιπώδη ιστό είναι φυσιολογικά πολύ χαμηλή (περ. 10% του λιπώδους ιστού είναι νερό), όσο αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται παράλληλα το ποσοστό νερού στο σώμα.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 6 %	πολύ χαμηλό ποσοστό νερού
2	- 6 %	χαμηλό ποσοστό νερού
3	- 4 %	
4	- 2 %	κανονικό ποσοστό νερού
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	υψηλό ποσοστό νερού
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Παράδειγμα:

Μετρημένο σωματικό λίπος
= 56,7 % επί του συνολικού βάρους
η τιμή αυτή είναι περ. 6 % κάτω από την υπολογισμένη ατομική κανονική τιμή, που είναι 62,7 %.

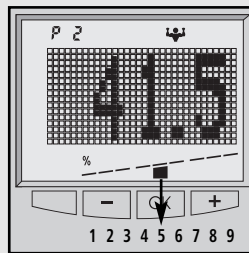


Ποσοστό μυών

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό μυών σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η μυϊκή μάζα είναι ο κινητήρα του σώματός μας. Στους μύες γίνεται το μεγαλύτερο μέρος της κατανάλωσης ενέργειας. Οι μύες φροντίζουν για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος και αποτελούν τη βάση της σωματικής μας ικανότητας. Ένα γυμνασμένο, μυώδες σώμα εκλαμβάνεται ως όμορφο.

Ο έλεγχος της μυϊκής μάζας είναι ιδιαίτερα σημαντικός για άτομα με προβλήματα βάρους. Καθώς το σώμα χρειάζεται τους μύες, ώστε να κάψει τα περιττά αποθέματα ενέργειας ή το λίπος, ενδεχομένως η μείωση του βάρους να μπορεί να επιτευχθεί μόνο με παράλληλη αύξηση των μυών.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 6 %	πολύ χαμηλό ποσοστό μυών
2	- 6 %	χαμηλό ποσοστό μυών
3	- 4 %	
4	- 2 %	κανονικό ποσοστό μυών
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	υψηλό ποσοστό μυών
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό μυών
= 41,5 % επί του συνολικού βάρους
η τιμή αυτή είναι η υπολογισμένη κανονική τιμή.



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 παρατηρήετε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

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

- ▶ Μετά το μπάνιο μπορεί να εμφανίζεται χαμηλό ποσοστό λίπους και υψηλό ποσοστό νερού.
- ▶ Μετά από ένα γεύμα μπορεί η ένδειξη να είναι υψηλότερη.
- ▶ Στις γυναίκες παρατηρούνται αποκλίσεις που εξαρτώνται από τον κύκλο τους.
- ▶ Η απώλεια νερού που οφείλεται σε ασθένεια ή σε σωματική καταπόνηση (άθληση). Μετά από μια αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να περιμένετε 6 έως 8 ώρες μέχρι την επόμενη μέτρηση.

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

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

Σημαντικές υποδείξεις

Πώς θα επιτύχω ακριβείς μετρήσεις;

Πρέπει να εκτελείτε τις μετρήσεις φορώντας όσο το δυνατόν λιγότερα δυνατά ρούχα και με γυμνά πέλματα. Επιπλέον, θα πρέπει να φροντίζετε να εκτελείτε τις μετρήσεις πάντα υπό τις ίδιες συνθήκες (π.χ. το πρωί, νηστικοί) και την ίδια ώρα της ημέρας.

Πόσο συχνά πρέπει να χρησιμοποιώ τις συσκευές λιπομέτρησης της Soehnle;

Αυτό εξαρτάται κυρίως από εσάς. Σας συνιστούμε, ωστόσο, να πραγματοποιείτε τις μετρήσεις πάντα την ίδια ώρα της ημέρας και υπό τις ίδιες συνθήκες. Εάν θέλετε να διαμορφώσετε ακριβή εικόνα, θα πρέπει να εκτελείτε μετρήσεις 2-3 φορές την ημέρα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επηρεάζεται από ό,τι τρώτε και πίνετε, καθώς και από τον τρόπο ζωής σας. Αυτό υποδεικνύεται και από τις διακυμάνσεις της ένδειξης στη συσκευή λιπομέτρησης. Η συσκευή αποθηκεύει τη μέση τιμή.

Είναι δυνατόν να διαπιστώσει κανείς μεταβολή του ποσοστού σωματικού λίπους ήδη από την πρώτη ημέρα;

Είναι πιθανό να εμφανίζονται διαφορετικές τιμές στη συσκευή λιπομέτρησης. Αυτό οφείλεται στη μεταβολή της περιεκτικότητας του σώματος σε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι μεταβολές του ποσοστού λίπους στο σώμα πραγματοποιούνται, κατά κανόνα, με πολύ αργό ρυθμό, σε διάστημα αρκετών ημερών ή εβδομαδών.

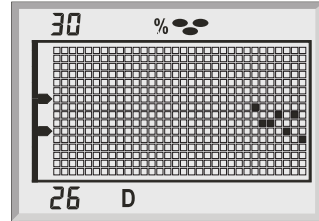
Εάν τροποποιηθούν τα δεδομένα της μνήμης που αντιστοιχούν σε κάποιο πρόσωπο, τα αποθηκευμένα στοιχεία της μεταβολής της τάσης χάνονται;

Εξαρτάται από ποιες τιμές θα τροποποιηθούν. Τα δεδομένα των μετρήσεων διατηρούνται: Σε περίπτωση αντικατάστασης της μπαταρίας, εάν η ηλικία στη βασική ρύθμιση αυξηθεί κατά 1 έτος (ημερομηνία γέννησης), σε περίπτωση αύξησης του ύψους (παιδιά στο στάδιο ανάπτυξης).

Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση τροποποίησης των προσωπικών δεδομένων, όλες οι τιμές μέτρησης που έχουν αποθηκευτεί στην αντίστοιχη θέση μνήμης χάνονται.

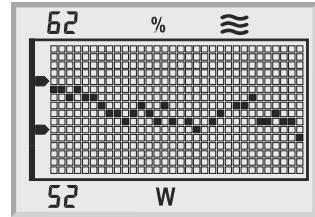
Πώς προκύπτουν οι καμπύλες;

Ημερήσια καμπύλη (day): Αντιπροσωπεύει τις ημερήσιες μέσες τιμές των τελευταίων 31 ημερών. Η τελευταία τιμή προστίθεται πάντα στα δεξιά.



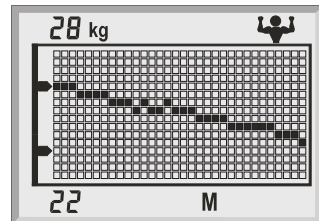
Εβδομαδιαία καμπύλη (week):

Η εβδομαδιαία μέση τιμή υπολογίζεται με βάση 7 ημερήσιες τιμές. Κατά συνέπεια, η πρώτη εβδομαδιαία μέση τιμή μπορεί να εμφανιστεί μετά από μία εβδομάδα*. Εμφανίζονται οι τελευταίες 31 εβδομαδιαίες μέσες τιμές.



Μηνιαία καμπύλη (month):

Η μηνιαία μέση τιμή υπολογίζεται με βάση 4 εβδομαδιαίες μέσες τιμές. Κατά συνέπεια, η πρώτη μηνιαία μέση τιμή μπορεί να εμφανιστεί μετά από ένα μήνα*. Είναι δυνατό να εμφανιστούν έως 31 μηνιαίες μέσες τιμές.



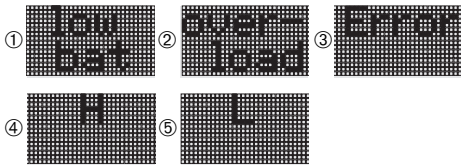
* Γι' αυτό το λόγο, προτείνουμε να επιλέξετε αρχικά το χρονικό διάστημα ημέρας.

Τεχνικά στοιχεία

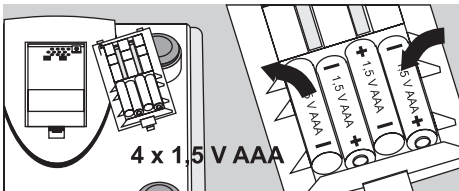
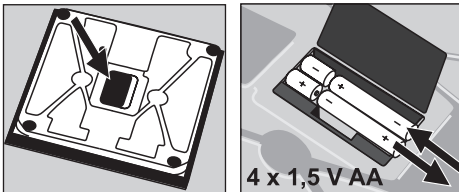
- ▶ Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%
 - ▶ Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό μυών: 0,1%
 - ▶ Ύψος: 100-250 cm
 - ▶ Ηλικία: 10-99 ετών
 - ▶ 4 ατομικές θέσεις αποθήκευσης
 - ▶ Μεγάλη οθόνη LCD
 - ▶ Ρεύμα μέτρησης: 0,035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Μπαταρίες: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Μηνύματα

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



Αλλαγή μπαταριών



Εγγύηση

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

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

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

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

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



Pb = περιέχει μόλυβδο

Cd = περιέχει κάδμιο

Hg = περιέχει υδράργυρο

Απόκομμα εγγύησης

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

Αποστολέας _____

Αιτία παραπόνου _____



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

- ▶ Tehtnica Body Balance določi s pomočjo vaših osebnih podatkov in priporočil zdravstvenih strokovnjakov in strokovnjakov za telo, vaše idealno stanje, glede na telesno maščobo, telesno vodo, deleža mišic in telesne teže.
- ▶ Individualna ocena rezultata analize z osebnim priporočilom.
- ▶ Pokazatelj trenda izbranega na podlagi telesne teže ali maščob, vode in mišičnega tkiva, v časovni vrednosti dni, tednov, mesecev in določene normalne meje.
- ▶ 4-kratni osebni pomnilnik z avtomatskim prepoznavanjem oseb

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 shuševalnih 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.

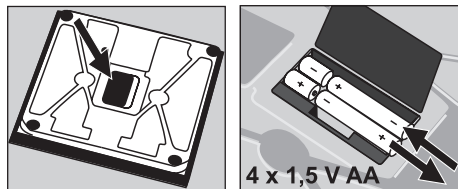
- ▶ Ta izdelek je izključno namenjen domači uporabi potrošnika. Ni projektirano za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah.
- ▶ **Ni primerno za osebe z elektronskimi implantacijami (spodbujevalec srca itd.)**



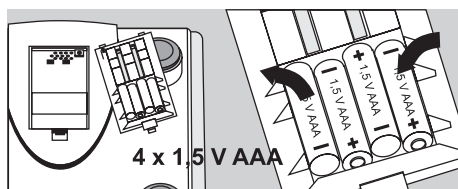
Priprava

① Namestitev baterij.

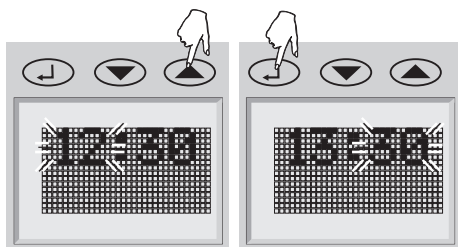
Pri plastični tehtnici:



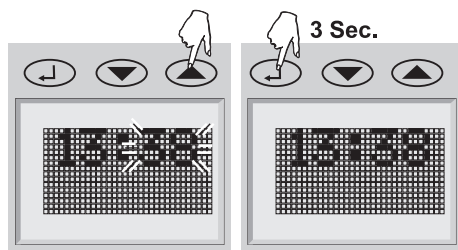
Pri stekleni tehtnici



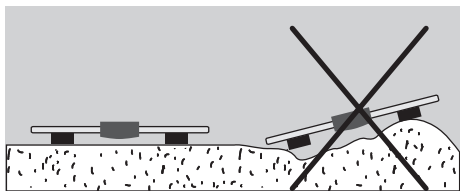
② Čas: Nastavite uro (**▼ = minus, ▲ = plus**) in potrdite (**↔**).



③ Čas: Nastavite minute (**▼ = minus, ▲ = plus**) in potrdite s 3 sekundnim pritiskom (**↔**).



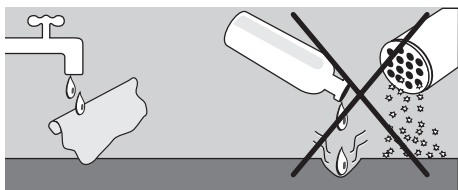
- ④ Za vse meritve je potrebno tehtnico postaviti na ravno in trdno podlago.



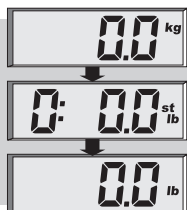
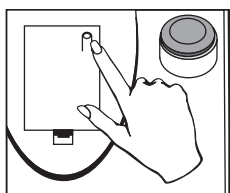
Pozor! Nevarnost zdrsa na vlažni podlagi.



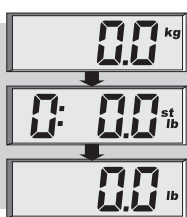
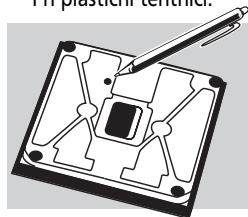
- ⑤ Čiščenje in oskrba: Čiščenje je dovoljeno samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil in sredstev za čiščenje, ter tehtnice ne potaplajte v vodo.



- ⑥ Možnost deželno specifičnih nastavitvev s kg/cm na lb/in ali St/in (samo pri tehtnicah z angleškim napisom). Pri stekleni tehtnici

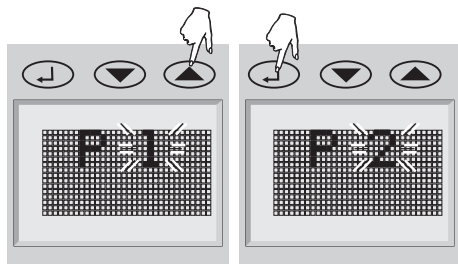


Pri plastični tehtnici:

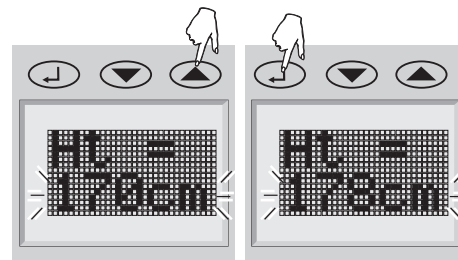


Vpis podatkov

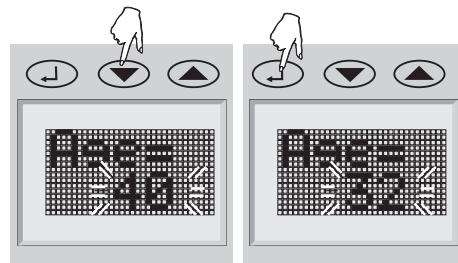
- ① Zaradi lažjih nastavitvev postavite tehtnico na mizo!
- ② Vključite vpis podatkov (←→).
- ③ Pomnilnik (P1 ... P4) izberite (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (←→).



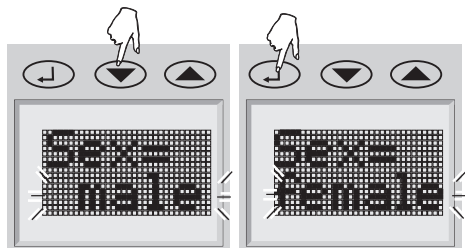
- ④ Nastavite velikost telesa (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (←→).



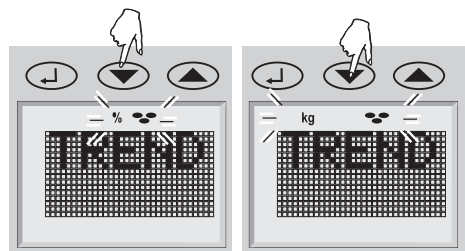
- ⑤ Nastavite starost (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (←→).



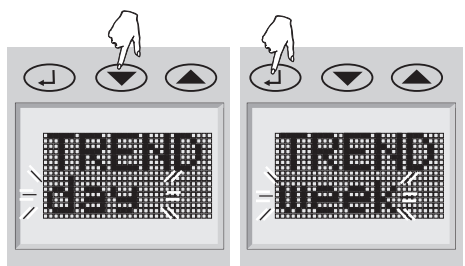
- ⑥ Izberite spol (**▼ = moški** ali **▲ = ženski**) in potrdite (**↔**).



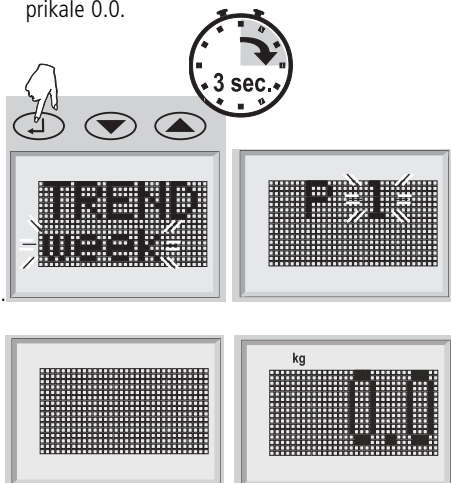
- ⑦ Nastavite zaželeno vrednost prikaza trenda (**▼ = minus**, **▲ = plus**) in potrdite (**↔**).
Pokazatelj trenda izbranega na podlagi telesne teže ali maščob, vode in mišičnega tkiva, v časovni vrednosti dni, tednov, mesecev in določene normalne meje.



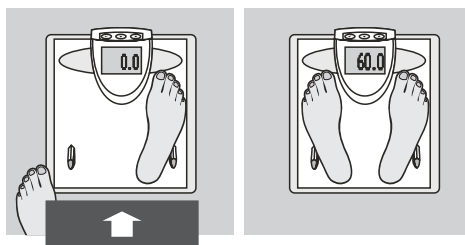
- ⑧ Nastavite zaželeno časovno obdobje prikaza trenda (dan, teden ali mesec)...



- ⑨ ... potem pa pritisčajte **3 sekunde** tipko **↔**, dokler se po menjujočem prikazu na zaslonu ne prikaže 0.0.



- ⑩ Potem tehtnico takoj postavite na tla in bosi stopite nanjo. Prvo merjenje je potrebno za shranjevanje podatkov in kasnejše avtomatsko prepoznavanja osebe.



Izmerjeni podatki ostanejo nespremenjeni:

- pri zamenjavi baterije z novo
- ko je starost v osnovnih nastavitvah povečana za leto dni (rojstni dan),
- ko se telesna višina spreminja navzgor (otrok v fazi rasti)
- pri spremembi zahtevanega pokazatelja trenda (vrednost pokazatelja točka 7 ali časovni odsek točka 8)

V teh primerih odpade pokazatelj 0.0 (točka 9) če pritisnete na gumb **»«** in ga držite 3 sekunde. Pri vsaki drugi zamenjavi osebnih podatkov se vse na določenem pomnilniškem mestu shranjene vrednosti izgubijo.

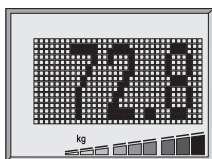
* Na začetku priporočamo izbiro dnevnega trenda, saj se drugače prva vrednost trenda izpiše šele po enem tednu ali mesecu.

Telesna analiza

Analizo je možno izvesti samo ko smo bosi. Pred tem je potrebno vpisati osebne podatke (s.164).

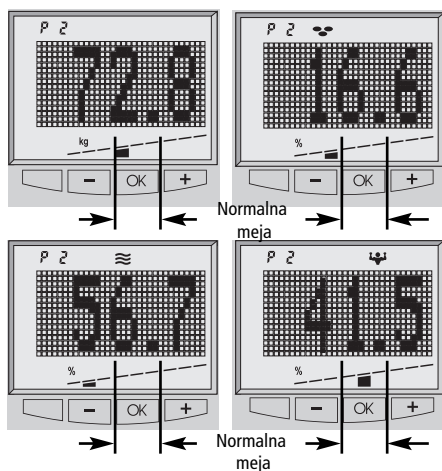
① Stopite na tehtnico.

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

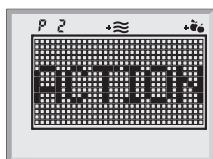


② Po avtomatskem prepoznavanju osebe, se takoj izvede izmenični prikaz deleža telesne maščobe (☹), deleža telesne vode (≡) in deleža mišičnega tkiva (☺).

Normalna meja določene osebe je sestavljena iz 3 srednjih segmentov.



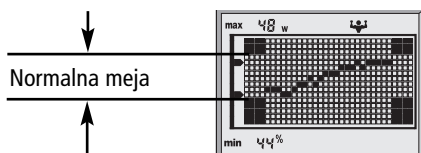
Sledeči pokazatelj je Vaše osebno priporočilo.



Pomen simbolov:

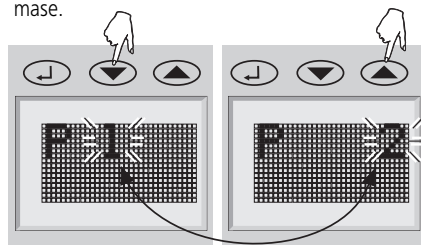
- + ☹ Pijte več tekočin!
- + ☺ Priporočamo razgibavanje mišic!
- + ☹ Priporočamo, da spremenite način prehrane!
- + ⚖ Vaše analizirane vrednosti so v redu!

③ Potem pokazatelj trenda vaših prednastavitev (stran 164) enako kot – s pomočjo stolpcev v kotih – normalna meja merjene osebe.



④ Stopite s tehtnice. Po prikazu pomnilnika se tehtnica avtomatsko izključi.

V redkih primerih ni možno avtomatsko urediti rezultate analize. Potem tehtnica izmenično prikazuje pomnilnik osebe, kateri se rezultat analize najbolj približa. Ko je meritev izvedena, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaš osebni pomnilnik s poleg ležečo tipko. Potem se prikažejo vrednosti telesne maščobe, telesne vode in delež mišične mase.



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

Prikaz trenda

Redno se tehtajte, da bo krivulja kazala čim bolj natančen trend.

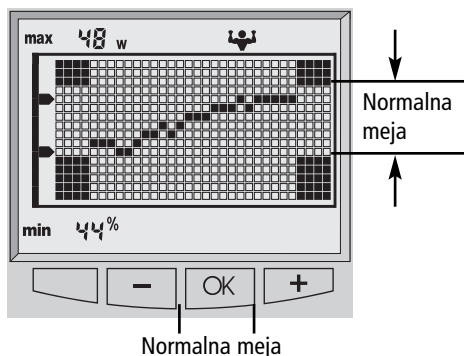
V trendovski krivulji se prikaže 31 vrednosti – prednastavljeno ustrezno število meritev.

Pri več meritvah dnevno se shrani samo ena povprečna vrednost.

7 dnevni vrednosti poda tedensko povprečno vrednost.

4 tedenske vrednosti podajo mesečno povprečno vrednost.

Prosimo, stopajte redno na tehtnico, na ta način bo krivulja prikazala kolikor mogoče natančni trend.



Normalna meja izračunana za določeno osebo je prikazana v pokazatelju trenda s pomočjo meje med polji v kotih.

Sprememba pokazatelja trenda na drugo vrednost

Razen pokazatelja celotne telesne teže lahko naprava prikaže tudi delež telesnih maščob, vode in mišičnega tkiva napram celotni telesni teži (%) – v časovnih presledkih dneva, tedna ali meseca.

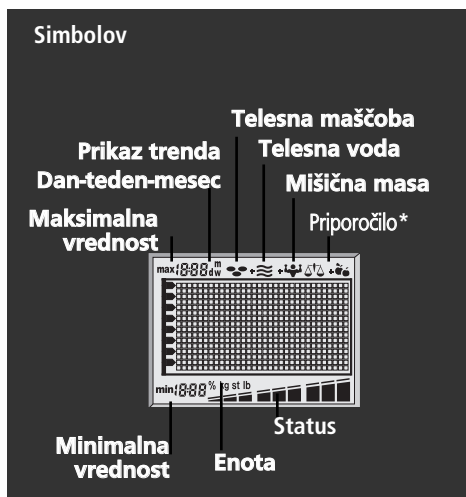
V časovnih intervalih dan, teden ali mesec.

Prikaz trenda se lahko – brez izgube dosedanjih merilnih podatkov – prestavi na drug modul.

Meritve ostanejo shranjene:

- ▶ Pri menjavi baterij
- ▶ Če se letnica v osnovni nastavitvi poveča za 1 leto (rojstni dan)
- ▶ Če se telesna teža spremeni navzgor (otroci v letih odraščanja)

Pri vsaki drugi spremembi osebno specifičnih podatkov, se izgubijo celotni izmerjeni podatki shranjeni na enem spominskem mestu.



Pomen simbolov:

- + Pijte več tekočin!
- + Priporočamo razgibavanje mišic!
- + Priporočamo, da spremenite način prehrane!
- + Vaše analizirane vrednosti so v redu!

Individualno priporočilo

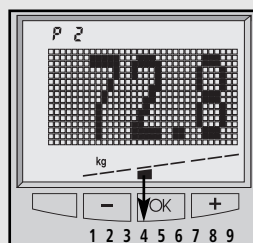
Možnost Body Balance določi s pomočjo vaših osebnih podatkov in v skladu s priporočili zdravstvenih strokovnjakov vaše individualno idealno stanje glede telesne teže in deleža maščobe v telesu.

Poleg tega se določi tudi skupni delež vode v telesu in delež mišic. Ne pozabite, da je v težo mišic všteta tudi voda, zato je vsota vseh izmerjenih vrednosti vedno nad 100 %.

Telesna teža

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana vaša telesna teža v kilogramih, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Pri tem položaj aktivnega segmenta prikaže vrednost izmerjene telesne teže na osnovi vrednosti BMI. BMI (Body-Mass-Index) je stopnja zdravstvenih težav, nastalih zaradi neprimerne višje ali nižje telesne teže. Na osnovi razdelitve BMI zdravniki razlikujejo »nižja telesna teža«, »normalna telesna teža«, »višja telesna teža« in »prekomerna telesna teža«.

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m)} \times \text{telesna višina (m)}}$$



kg/BMI

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

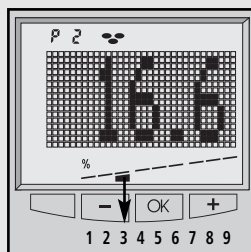
Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

Delež telesne maščobe

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež telesne maščobe v %, se v stolpcih v grafu prikaže eden od devetih segmentov. Večji delež telesnih maščob ni zdrav in je neestetski. Dosti bolj pomembno pa je, da je preveliki delež telesne maščobe večinoma povezan z visokim deležem maščob v krvi, ki zelo povečuje nevarnost različnih bolezni, npr. sladkorne bolezni, srčnih bolezni visokega krvnega pritiska itd.

Manjši delež telesnih maščob pa prav tako ni zdrav. Razen podkožnega maščobnega tkiva telo shranjuje pomembne rezerve maščob za zaščito notranjih organov, da si zagotovi pomembne funkcije v presnovi. Če je osnovna rezerva maščob ogrožena, lahko pride do nepravilne presnove v telesu. Pri ženskah lahko vrednost telesnih maščob pod 10 % povzroči npr. neredno menstruacijo. Hkrati pa je večja nevarnost osteoporoze.

Normalni delež telesnih maščob je odvisen od starosti in spola. Pri ženskah je normalna vrednost za približno 10% večja od vrednosti pri moških. S starostjo mišice slabijo, delež telesnih maščob pa raste.



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< -12 %	zelo nizek delež maščob
2	-12 %	nizek delež maščob
3	-7 %	
4	-3 %	normalni delež maščob
5	0 %	
6	+3 %	
7	+7 %	visok delež maščob
8	+12 %	
9	>+12 %	zelo visok delež maščob

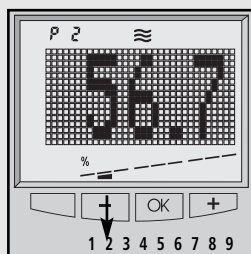
Primer:

Izmerjeni delež telesne maščobe = 16,6 % od skupne teže

Ta vrednost je ca. 7 % pod izračunano osebno normalno vrednostjo, ki je 23,6 %.

Delež vode v telesu

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež vode v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Prikazana vrednost analize odgovarja ti. »skupni delež vode v telesu« ali "total body water (TBW)". Telo odrasle osebe vsebuje približno 60% vode. Pri tem je potrebno računati tudi z določeno rezervo, kajti starejši ljudje imajo v primerjavi z mladimi manjši delež vode v telesu, moški pa imajo več vode v telesu kot ženske. Razlika med moškimi in ženskami pa je prav zaradi večjega deleža telesnih maščob pri ženskah. Glede na to, da se večina vode v telesu nahaja v drugem tkivu (73% v nemaščobnem tkivu je voda) vsebuje maščobno tkivo zelo malo vode (približno 10 % maščobnega tkiva je voda), tako da več kot je v telesu maščobnega tkiva manj je v telesu vode.



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 6 %	zelo nizek delež vode
2	- 6 %	nizek delež vode
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalen delež vode
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok delež vode
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Primer:

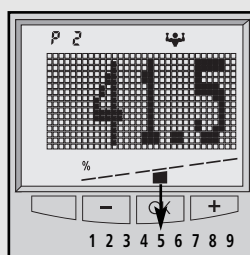
Izmerjeni delež telesne vode
= 56,7 % od skupne teže

Ta vrednost je ca. 6 % pod izračunano osebno normalno vrednostjo, ki je 62,7 %.

Delež mišičnega tkiva

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež mišičnega tkiva v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Mišično tkivo je gonilna sila človeškega telesa. V mišičnem tkivu poteka največ presnovne energije. Mišice skrbijo za konstantno telesno temperaturo in so osnova naše telesne zmogljivosti. Prožno telo je mišičasto in razgibano.

Nadzor mišičnega tkiva je posebej pomemben pri osebah, ki imajo težave s telesno težo in maščobami. Glede na to, da je za telo pomembno, če mišično tkivo razgradi odvečne rezerve energije ali podkožne maščobe, je lahko zmanjšanje telesne teže učinkovito le z istočasnim razgibavanjem mišic.



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 6 %	zelo nizek delež mišičnega tkiva
2	- 6 %	nizek delež mišičnega tkiva
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalni delež mišičnega tkiva
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok delež mišičnega tkiva
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Primer:

Izmerjeni delež mišične mase
= 41,5 % od celotne skupne teže

Ta vrednost je tudi izračunana normalna vrednost.

Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti

Analiza se nanaša na meritve električnega odpora telesa. Navade pitja in hranjenja med potekom dneva in individualni življenjski stil vplivajo na razmerje vode. To se opazi z nihanjem v prikazovanju podatkov. **Da bi obdržali eksakten in ponovljiv rezultat analize, poskrbite za enake pogoje merjenja, kajti le na ta način boste lahko na daljši rok eksaktno opazovali spremembe.**

Poleg tega lahko še drugi faktorji vplivajo na razmerje vode:

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

Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

- ▶ Osebah z vročico, oteklina-simptomi ali osteoporozo
- ▶ Osebah, ki so na dializnem postopku
- ▶ Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila,
- ▶ Ženske v nosečnosti
- ▶ 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.

Pomembni nasveti

Kako se pravilno tehtam?

Tehtajte se po možnosti neoblečeni in bosi. Pazite tudi, da se tehtate vedno pod enakimi pogoji (npr. zjutraj tešči) in ob istem času.

Kako pogosto moram uporabljati merilnike za analizo telesa Soehnle?

To prepuščamo vam. Priporočamo le, da se tehtate vedno pod enakimi pogoji. Če želite biti zares natančni, se merite 2 do 3-krat na dan. Potek dneva z navadami pitja in hranjenja ter življenjskim slogom ima vpliv na vsebnost vode. Na napravi za analizo telesa so takšna nihanja sicer opazna, tehtnica pa shrani srednjo vrednost.

Ali je mogoča sprememba deležev telesa v odstotkih že prvi dan?

Naprava za analizo telesa lahko v istem dnevi prikaže različne vrednosti. To se zgodi zaradi nihanja deleža vode v telesu.

Spremembe deleža telesne maščobe so praviloma zelo počasne – trajajo vsaj nekaj dni ali tednov.

Če se shranjeni osebni podatki mesta za shranjevanje spremenijo, ali se izgubijo poteki trendov?

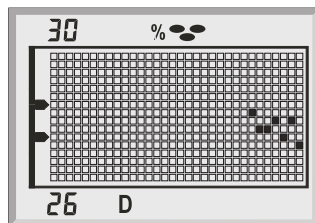
To je odvisno od sprememb vrednosti. Merjene vrednosti se ohranijo: pri menjavi baterije, če se starost v osnovnih nastavitvah poveča za 1 leto (rojstni dan) ali če se poveča velikost telesa (otroci, ki rastejo).

Vsaka druga sprememba osebnih podatkov pomeni, da se vse merjene vrednosti, shranjene na izbranem pomnilniškem mestu, izgubijo.

Kako nastajajo krivulje trendov?

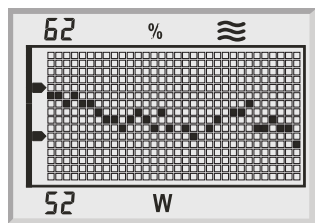
Dnevna krivulja (day) pomeni:

Prikažejo se srednje dnevne vrednosti zadnjih 31 dni. Zadnje vrednosti so na desni strani.



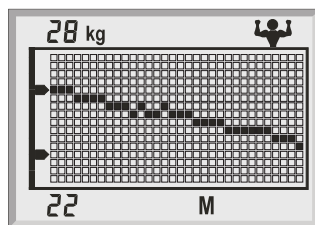
Tedenska krivulja (week) pomeni:

Iz 7 dnevni vrednosti se izračuna tedenska. Prva tedenska srednja vrednost se tako prikaže šele po enem tednu.* Prikaže se 31 zadnjih tedenskih srednjih vrednosti.



Mesečna krivulja (month) pomeni:

Iz 4 tedenskih srednjih vrednosti se izračuna ena mesečna srednja vrednost. Prva mesečna srednja vrednost se tako prikaže šele po štirih tednih.* Prikaže se do 31 zadnjih mesečnih srednjih vrednosti.



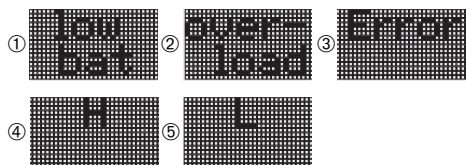
* Zaradi tega priporočamo, da na začetku izberete dnevni trend.

Tehnični podatki

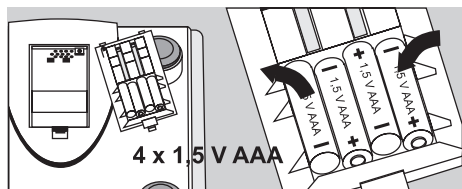
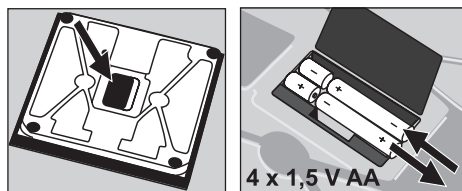
- ▶ Nosilnost x razdelitev = max 150 kg x 100 g
 - ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne maščobe 0,1%
 - ▶ Razdelitev prikaza: Delež telesne vode 0,1%
 - ▶ Razdelitev prikaza: Mišična masa: 0,1%
 - ▶ Velikost telesa: 100–250 cm
 - ▶ Starost: 10–99 let
 - ▶ 4 osebni specifični pomnilnik
 - ▶ Velik LCD prikaz
 - ▶ Merilni tok: 0,035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Vrsta baterij: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Baterije so v obsegu pošiljke.

Javljanje

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



Menjava baterij



Garancija

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

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

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

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

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



- Pb = vsebuje svinec
- Cd = vsebuje kadmij
- Hg = vsebuje živo srebro

Garancijski izsledok

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

Odpošiljatelj _____

Vzrok reklamacije _____



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

- ▶ Vaga Body Balance na temelju vaših osobnih podataka i preporuka stručnjaka za zdrav život i tjelesni sastav daje sliku o **idealnom stanju vašeg tijela uzimajući u obzir udio masti, vode, mišićne mase i težine.**
- ▶ Individualna interpretacija rezultata analize s osobnim preporukama
- ▶ Pokazatelj trenda odabranog prema težini ili udjelu naslaga masnog tkiva, vode i mišića, u vremenskom dijelu dana, tjedana ili mjeseci, i danog normalnog intervala.
- ▶ 4 memorijska mjesta za osobne podatke s automatskim prepoznavanjem osobe

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.

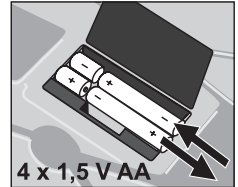
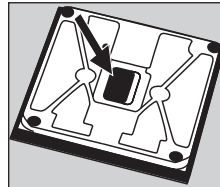
- ▶ Ovaj proizvod namijenjen je samo za kućnu upotrebu. Nije namijenjen za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili drugim medicinskim ustanovama.
- ▶ **Nije podoban za osobe sa ugrađenim elektroničkim umecima (srčani stimulator, itd.)**



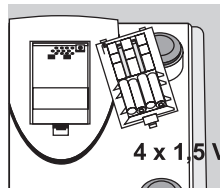
Priprema

- ① Umetnite baterije.

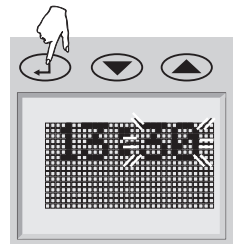
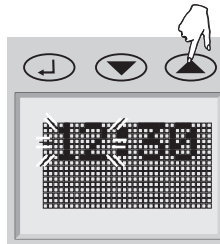
Kod plastičnih vaga:



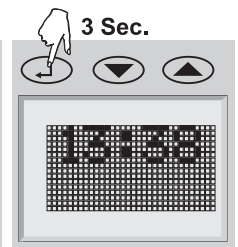
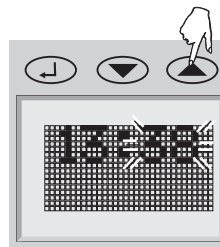
Kod staklenih vaga:



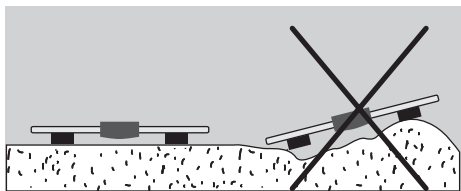
- ② Vrijeme: namjestite sate (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite unos (↔).



- ③ Vrijeme: namjestite minute (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite unos u trajanju od 3 sekunde (↔).



- ④ Prilikom svakog mjerenja vagu je potrebno postaviti na ravnu i čvrstu površinu.

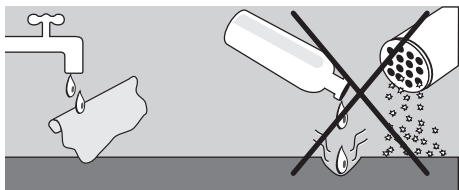


Pažnja! Opasnost od klizanja



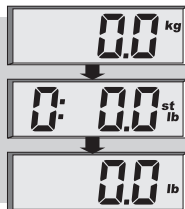
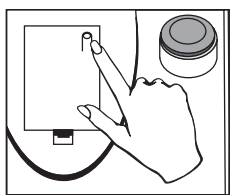
na vlažnim površinama.

- ⑤ Čišćenje i održavanje: Čistite samo blago navlaženom krpom. Ne upotrebljavajte nikakve izbjeljivače ili sredstva za čišćenje i ne uranjajte vagu u vodu.

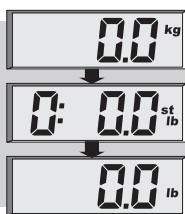


- ⑥ Mogućnost prelaska na drugi mjerni sustav – iz kg/cm na lb/in ili st/in (samo za vage na engleskom govornom području).

Kod staklenih vaga:

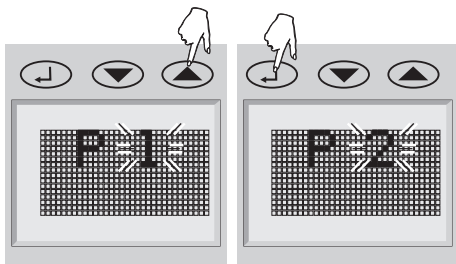


Kod plastičnih vaga:

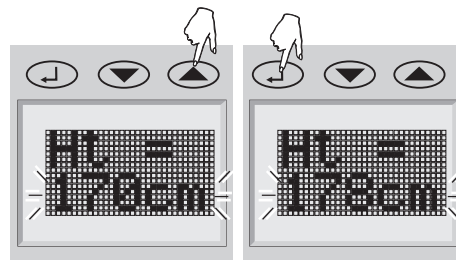


Unos podataka

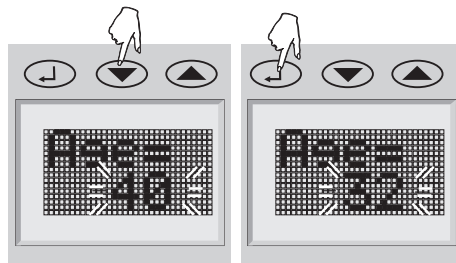
- ① Vagu postavite na stol prije podešavanja.
 ② Pokrenite unos podataka (←).
 ③ Odaberite pretninac za podatke (P1 ... P4) (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).



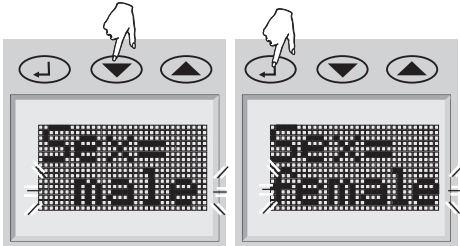
- ④ Unesite tjelesnu visinu (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).



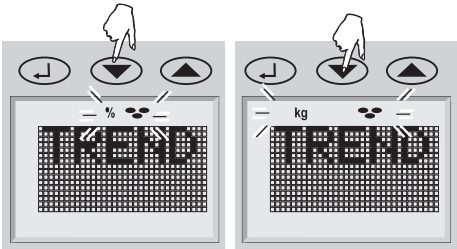
- ⑤ Unesite starosnu dob (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).



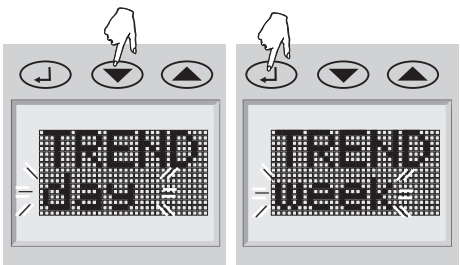
- ⑥ Odaberite spol (**▼ = muški** ili **▲ = ženski**) i potvrdite odabir (**↔**).



- ⑦ Namjestite željenu vrijednost prikaza tendencije (**▼ = minus**, **▲ = plus**) i potvrdite unos (**↔**). Pokazatelj trenda odabranog prema težini ili udjelu naslaga masnog tkiva, vode i mišića, u vremenskom dijelu dana, tjedana ili mjeseci, i danog normalnog intervala.

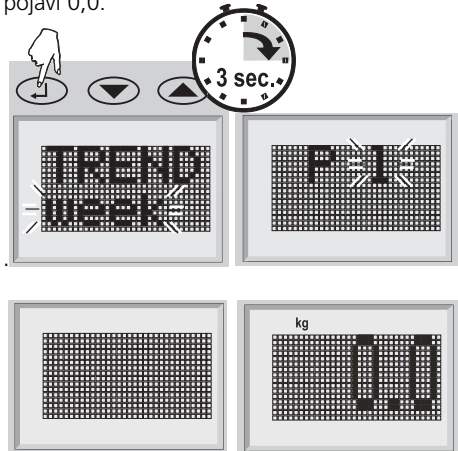


- ⑧ Namjestite željeno vremensko razdoblje za prikaz tendencije (dan, tjedan, mjesec)...

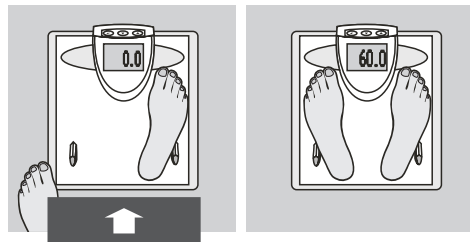


*Preporučujemo da na početku izaberete dnevni trend jer se inače prva mjerna vrijednost u prikazu trenda prikazuje tek nakon tjedan tj. mjesec dana.

- ⑨ ... i zatim **3 sekunde** - pritišćite tipku dok - se nakon naizmjeničnog prikaza - u zaslonu ne pojavi 0,0.



- ⑩ Nakon toga vagu odmah stavite na pod i bosi stanite na nju. Prvo mjerenje služi za spremanje podataka, što omogućuje automatsko prepoznavanje osobe prilikom kasnijih mjerenja.



Izmjereni podaci će ostati sačuvani:

- pri promjeni baterije,
- ako se godine u osnovi produže za jednu godinu (npr. rođendan),
- kada je visina promijenjena smjerom nagore (dijete je u fazi rasta),
- pri promjeni željenog pokazatelja trenda, (vrijednost pokazatelja točka 7 ili vremenski dio točka 8),

U ovim slučajevima otpada pokazatelj 0.0 (točka 9) nakon 3 sekunde pritiskanja tipke.

Kod svake promjene podataka specifičnih za pojedinu osobu, gube se sve mjerne vrijednosti spremljene na dotičnom memorijskom mjestu.

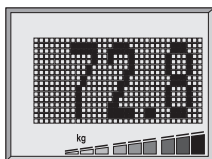
Analiza udjela

Analizu je moguće izvršiti samo ako se važete bosonogi. Prije toga potrebno je unijeti osobne podatke (S.174).

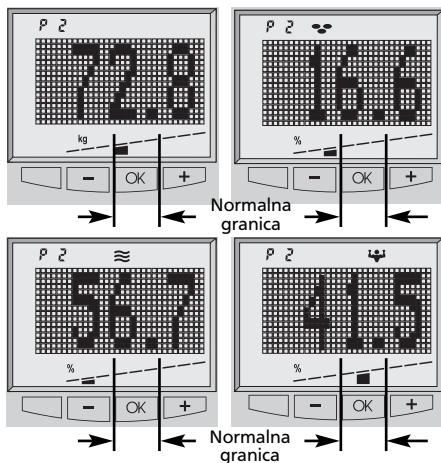
① Stanite na vagu.

Bit će prikazana težina, a sve dok traje analiza (25-30 sekundi), prikazivat će se pokazivač napredovanja.

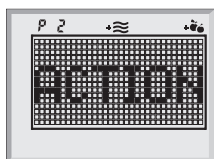
Ostanite mirno stajati dok analiza ne bude dovršena.



② Nakon automatskog prepoznavanja osobe odmah slijedi naizmjenični prikaz udjela masti (☹), vode (≡) i mišićnog tkiva (⚡) u tjelesnoj masi. Normalna granica određene osobe bazira se na 3 centralna segmenta.



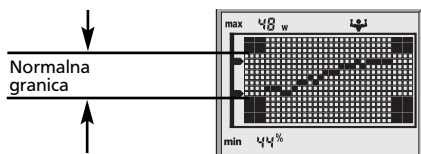
Slijedeći pokazatelj je Vaša osobna preporuka.



Značenje simbola:

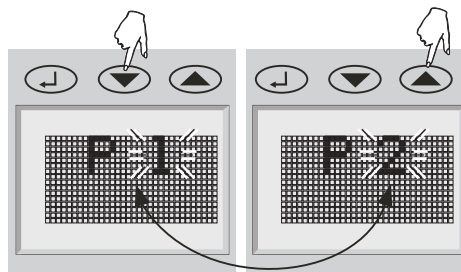
- + ≡ Trebali bi više piti!
- + ⚡ Preporučuje se jačanje mišića!
- + ☹ Preporučuje se promjena hrane!
- + ⚖ Vaše analizirane vrijednosti su u redu!

③ Osim toga pokazatelj trenda, prema prethodnom podešavanju (strana 174), isto kao – pomoću blokova u kutovima – normalan interval mjerene osobe.



④ Siđite s vage. Nakon što vaga prikaže mjesto spremanja, automatski se isključuje.

U rijetkim slučajevima nije moguće automatski spremiti rezultate analize. Vaga tada naizmjenice prikazuje pretince za podatke o osobama čiji rezultati analize su najbliži već spremljenim podacima. Kad je mjerenje dovršeno, možete sići s vage i potvrditi svoj osobni pretinac pomoću odgovarajuće tipke. Potom će se prikazati udjeli masti, vode i mišićne mase.



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

Prikaz tendencije

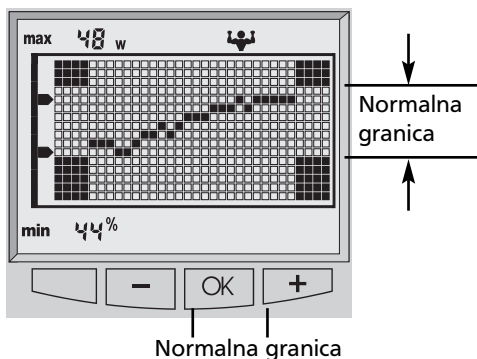
Molimo važite se redovito kako bi krivulja prikazivala što precizniji trend.

Krivulja tendencije prikazuje 31 vrijednosti, uz pretpostavku da je obavljen odgovarajući broj mjerenja.

Ako se u jednom danu obavi više mjerenja, bit će pohranjena jedna jedina srednja vrijednost. Sedam dnevnih vrijednosti daju prosječnu tjednu vrijednost.

Četiri tjedne vrijednosti daju prosječnu mjesečnu vrijednost.

Kako bi krivulja mogla prikazivati što točniju tendenciju, molimo Vas da se redovito važete.



Normalan interval izračunan za određenu osobu prikazan je u pokazatelju trenda pomoću intervala između polja u kutovima.

Promijeniti pokazatelje trenda na drugu vrijednost

Osim pokazatelja cjelokupne težine možete si također prikazati prema tjelesnim naslagama masnog tkiva, vode i mišića razmjerno kod cjelokupne težine (%)— u vremenskim intervalima dan, tjedan ili mjesec.

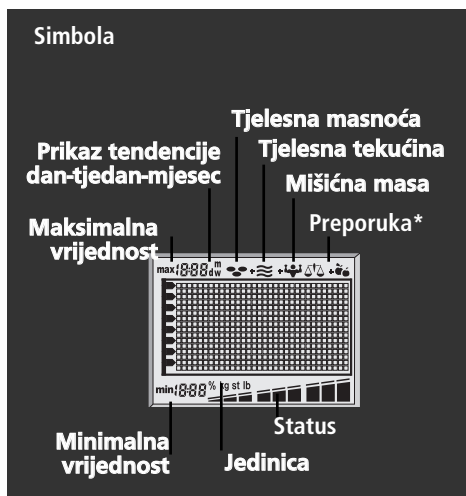
Može se odabrati dnevni, tjedni ili mjesečni prikaz.

Prikaz tendencije može se prebaciti u drugi način rada bez opasnosti od gubitka prijašnjih podataka mjerenja.

odaci mjerenja neće se izgubiti:

- ▶ prilikom zamjene baterija,
- ▶ u slučaju kada se starost osobe u osnovnim postavama povisi za 1 godinu (rođendan),
- ▶ u slučaju kada se poveća tjelesna visina (djeca u fazi rasta).

U svim ostalim slučajevima izmjene osobnih podataka dolazi do gubitka sveukupnih mjernih vrijednosti koje su pohranjene na dotičnom memorijskom mjestu.



*Značenje simbola:

- + ≡ Trebali bi više piti!
- + 🍷 Preporučuje se jačanje mišića!
- + 🍎 Preporučuje se promjena hrane!
- + ⚖️ Vaše analizirane vrijednosti su u redu!

Individualna preporuka

Funkcija Body Balance utvrđuje, pomoću Vaših osobnih podataka i preporuke zdravstvenih stručnjaka, Vaše individualno idealno stanje u svezi s telenom i udjelom masnoća u tijelu. Osim toga utvrđuje se ukupan udio vode u tijelu i udio

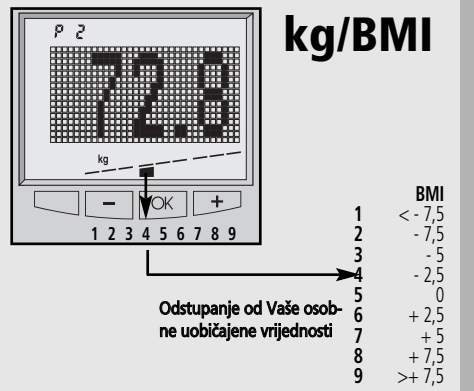
mišića. Molimo obratite pozornost da se u mišićima također nalazi voda koja je već ušla u analizu vode u tijelu. Stoga se u ukupnom izračunu uvijek dobiva vrijednost vode od 100 %.

Tjelesna težina

Dok se na displeju prikaže tjelesna težina u kg, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Pritom položaj aktivnog segmenta prikazat će ocjenu mjerenja tjelesne težine na bazi vrijednosti BMI. BMI (Body-Mass-Index) je mjera zdravstvenog rizika koji se javlja na bazi težine ispod normale ili težine iznad normale. Prema podjeli BMI liječnici razlikuju težinu na "težinu ispod normale", "normalnu težinu", "težinu iznad normale" i "prekomjernu težinu iznad normale".

$BMI = \frac{\text{tjelesna težina u (kg)}}{\text{tjelesna visina u (m)} \times \text{tjelesna visina u (m)}}$



Udjel tjelesnih masti

Dok se na displeju prikaže udjel tjelesnih masti u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Povećani udjel tjelesnih masti je nezdravo i nestetski. Ali važno je istaći, da prilično veliki udjel tjelesnih masti je većinom spojen sa visokim udjelom masti u krvi i ekstremno povećava rizik raznih bolesti, npr. šećerne bolesti, srčanih oboljenja, visokog krvnog tlaka itd.

Smanjeni udjel tjelesnih masti je također nezdrav. Osim potkožnog masnog tkiva tijelo stvara važne rezerve masti za zaštitu unutarnjih organa i za osiguravanje važnih metaboličkih funkcija. Ukoliko je ova bazična rezerva masti ugrožena, može to dovesti do remećenja izmjene tvari u tijelu. Tako to može kod žena sa vrijednostima tjelesnih masti ispod 10% izazvati prestanak menstruacije. A pored toga raste i rizik osteoporoze.

Normalni udjel tjelesne masti ovisan je od starosti i pola. Kod žena je normalna vrijednost za približno 10 % veća nego kod muškaraca. Sa starenjem tijelo smanjuje mišićnu težinu i s time raste udjel masnog tkiva.



Primjer:

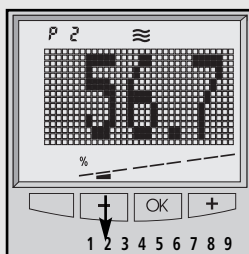
Izmjereni udjel masnog tkiva = 16,6 % tjelesne težine

ova je vrijednost oko 7 % niža od izračunate osobne uobičajene vrijednosti od 23,6 %.

Udjel vode u tijelu

Dok se na displeju prikazuje udjel vode u %, u dijagramu ispod će se prikazati jedan od 9 segmenata.

Prikazana vrijednost kod ove analize odgovara tzv. "cjelokupnoj tjelesnoj vodi" ili "total body water (TBW)". Tijelo odraslog čovjeka sastoji se vjerojatno od 60 % vode. Pri tome moramo računati sa određenim rasponom, pri čemu starije osobe imaju manji udjel tjelesne vode nego mlađe osobe i muškarci imaju veći udjel vode nego žene. Razlika između muškaraca i žena počiva na većoj količini masnog tkiva kod žena. Budući da se pretežni udjel tjelesne vode nalazi u nemasnom tkivu (73 % nemasnog tkiva je voda) i sadržaj vode u masnom tkivu je prirodno vrlo nizak (približno 10 % masnog tkiva je voda), pada kod rastućeg udjela masti automatski udjel vode.



Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

- | | | |
|---|---------|-----------------------|
| 1 | < - 6 % | vrlo nizak udjel vode |
| 2 | - 6 % | nizak udjel vode |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | normalan udjel vode |
| 5 | 0 % | |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | visok udjel vode |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

Primjer:

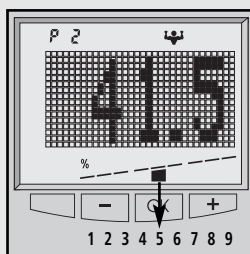
Izmjereni udjel tjelesne vode
= 56,7 % tjelesne težine
ova je vrijednost oko 6 % niža od izračunate
osobne uobičajene vrijednosti od 62,7 %.

Udjel mišića

Dok se na displeju prikazuje udjel mišića u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Mišićno tkivo je motor našeg tijela. U mišićima se obavlja najveća količina izmjene energije. Mišići su odgovorni za održavanje tjelesne temperature i baza su naše tjelesne snage. Svako tijelo je estetsko, koje je trenirano i mišićasto.

Kontroliranje mišićnog tkiva posebno je važno za osobe, koje imaju problema sa težinom i masnim naslagama. Budući da tijelo traži, da mišići snize suvišne rezerve energije ili masne naslage, može biti mršavljenje trajno uspješno samo uz istovremeno jačanje mišića.



Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

- | | | |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | < - 6 % | vrlo nizak udjel mišića |
| 2 | - 6 % | nizak udjel mišića |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | normalan udjel mišića |
| 5 | 0 % | |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | visok udjel mišića |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

Primjer:

Udjel mišićnog tkiva
= 41,5 % tjelesne težine

ova je vrijednost i izračunata uobičajena vrijednost.

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.

Važne napomene

Kako se treba pravilno vagati?

Vagati se treba po mogućnosti sa što manje odjeće i bez obuće. Treba paziti da se vaganje provodi uvijek pod istim uvjetima (npr. ujutro na tašte) i u isto doba dana.

Koliko često se moram vagati s uređajima za tjelesnu analizu Soehnle?

To zapravo ovisi o Vama. Mi međutim preporučujemo vaganje u isto vrijeme i pod istim uvjetima. Tko želi precizno znati, može se vagati 2-3 puta na dan. Tijek dana s navikama konzumiranja jela i pića te životni stil imaju utjecaja na ravnotežu vode. Na uređaju za tjelesnu analizu se ovo prikazuje oscilacijama u prikazu. Vaga sprema srednju vrijednost.

Može li se postotna promjena udjela tjelesne mase vidjeti već prvog dana?

Moguće je da uređaj za tjelesnu analizu prikazuje različite vrijednosti. Uzrok tome su oscilacije u ravnoteži vode tijekom dana.

Promjene udjela masnoće u tijelu su u pravilu vrlo spore - unutar nekoliko dana ili tjedana.

Gube li se trendovske krivlje ako se promijene podaci memorijskog mjesta neke osobe?

Ovisi o tome koje vrijednosti se mijenjaju.

Mjerni podaci se zadržavaju:

Kod zamjene baterije,

ako se starost u osnovnom postavu poveća za 1 godinu (rodendan),

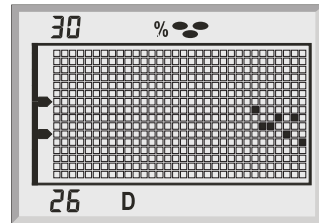
ako se tjelesna visina promijenila na više (djeca u fazi rasta).

Kod svake promjene podataka specifičnih za pojedinu osobu, gube se sve mjerne vrijednosti spremljene na dotičnom memorijskom mjestu.

Kako nastaju trendovske krivulje?

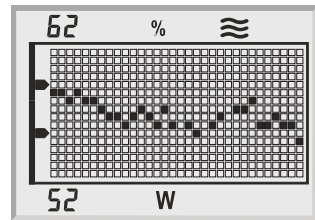
Dnevna krivulja (day) znači:

Prikazuju se dnevne srednje vrijednosti posljednjih 31 dana. Zadnja vrijednost se uvijek dodaje zdesna.



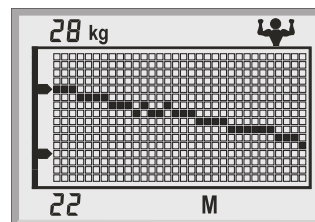
Tjedna krivulja (week) znači:

Iz 7 dnevni vrijednosti se izračunava tjedna srednja vrijednost. Stoga se prva tjedna srednja vrijednost može pojaviti tek nakon tjedan dana*. Prikazuje se srednja vrijednost posljednjih 31 tjedana.



Mjesečna krivulja (month) znači:

Iz 4 tjedne srednje vrijednosti se izračunava mjesečna srednja vrijednost. Stoga se prva mjesečna vrijednost može pojaviti tek nakon 4 tjedna*. Može se prikazati do 31 mjesečna srednja vrijednost.



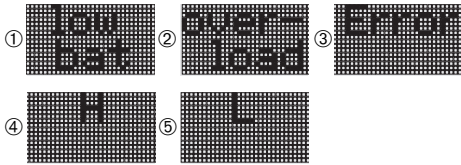
* Stoga preporučujemo da na početku izaberete dnevni trend.

Tehnički podaci

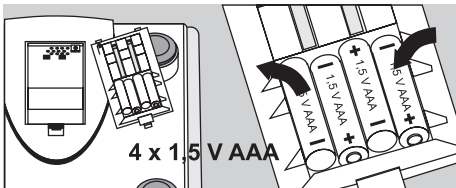
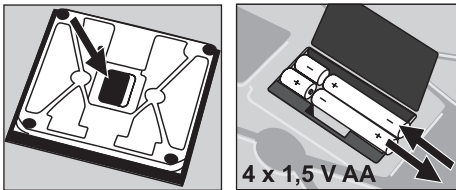
- ▶ Nosivost x podjela skale = maks. 150 kg x 100 g
 - ▶ Tolerancija: Masno tkivo: 0,1%
 - ▶ Tolerancija: Udio vode: 0,1%
 - ▶ Tolerancija: Mišićna masa: 0,1%
 - ▶ Tjelesna visina: 100–250 cm
 - ▶ Dob: 10–99 godina
 - ▶ 4 pretinaca za spremanje osobnih podataka
 - ▶ Veliki LCD zaslon
 - ▶ Struja prilikom mjerenja: 0.035 mA RMS, 50/5 kHz
 - ▶ Baterije: 4 x 1,5 V AAA (AA)
- Baterije čuvajte u izvornoj ambalaži.

Poruke

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



Zamjena baterija



Jamstvo

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

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

Napomena: Ekstremni elektromagnetski uvjeti, primjerice upotreba uređaja koji uzrokuju radijske smetnje u neposrednoj blizini ovog uređaja, mogu utjecati na prikazane vrijednosti. Po nestanku smetnji proizvod se može ponovo koristiti sukladno odredbama, tj. potrebno ga je ponovo uključiti.

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



Pb = sadrži olovo

Cd = sadrži kadmij

Hg = sadrži živu

Jamstveni list

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

Pošiljatelj _____

Razlog reklamacije _____





SOEHNLE

Quality & Design by
LEIFHEIT AG
56377 Nassau / Germany

www.soehnle.com