

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



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.

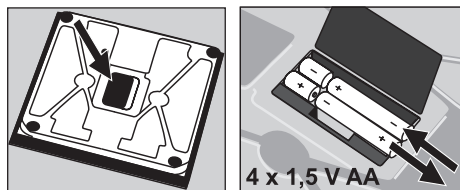
- ▶ Этот продукт предназначен только для домашнего использования потребителем. Он не предназначен для профессиональной эксплуатации в больницах или медицинских учреждениях.
- ▶ **Не предназначено для лиц с электронными имплантатами (Задатели ритма сердца и т.д.)**



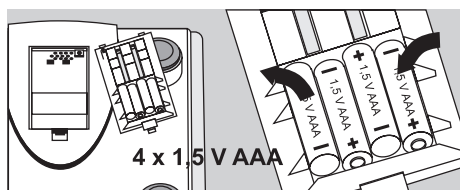
Подготовка

- ① Вставьте батареи.

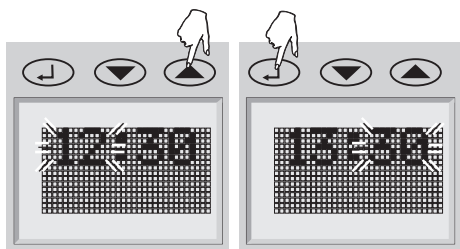
Для весов в пластмассовом корпусе:



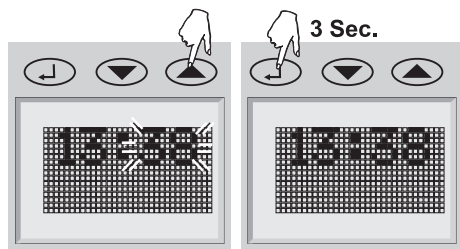
Для весов в стеклянном корпусе:



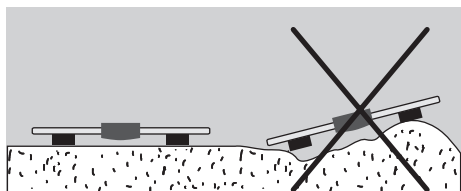
- ② Время: установить часы (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердить (↵).



- ③ Время: установить минуты (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтверждать в течение трех секунд (↵).



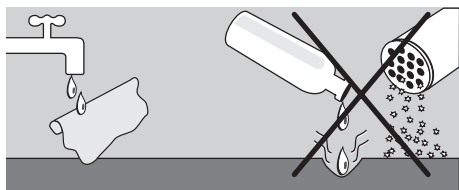
- ④ Для всех измерений весы должны быть установлены на ровную, твердую поверхность.



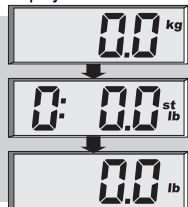
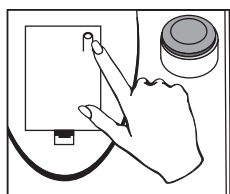
Внимание! В случае мокрой поверхности есть опасность поскользнуться.



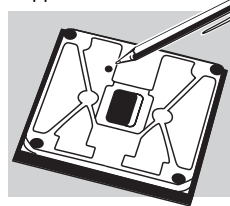
- ⑤ Чистка и уход: Очищать только слегка влажной тряпкой. Не использовать растворители и абразивы, не опускать весы в воду.



- ⑥ Возможность изменения региональных установок с кг/см на фунты/дюймы (только для весов, продающихся в англоязычных странах).
Для весов в стеклянном корпусе:

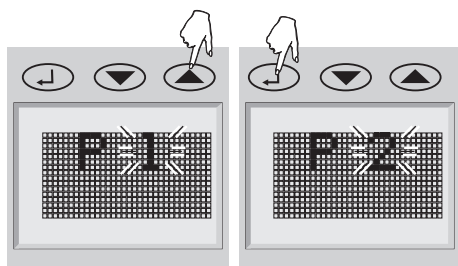


Для весов в пластмассовом корпусе:

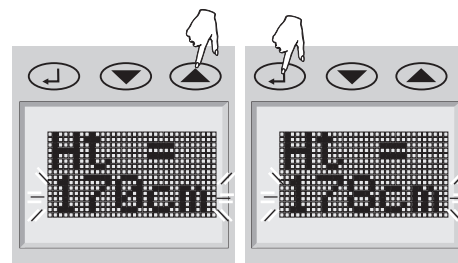


Ввод данных

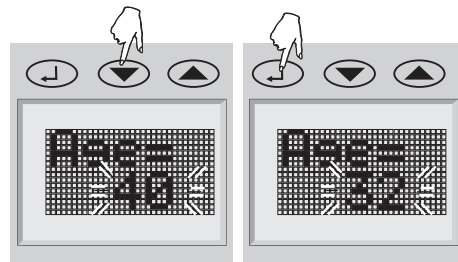
- ① Поставьте весы для установки на стол.
② Начать ввод данных (←).
③ Выберите ячейку памяти (P1 ... P4), (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



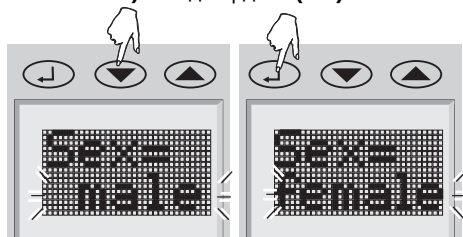
- ④ Установите рост (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



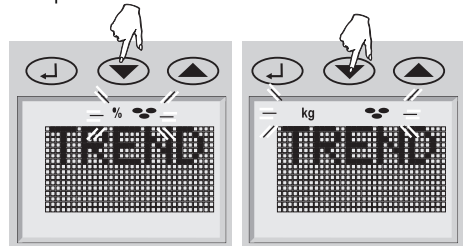
- ⑤ Установите возраст (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (↵).



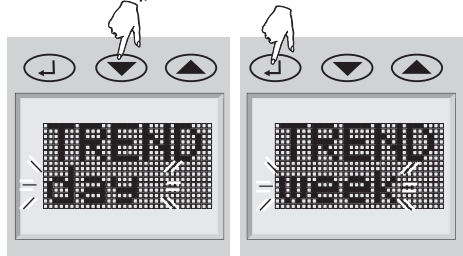
- ⑥ Выбрать пол (▼ = мужской или ▲ = женский) и подтвердить (↵).



- 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.

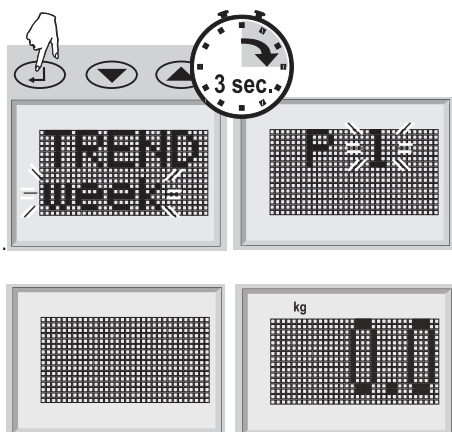


- ⑧ Установить нужный период времени отображения тенденций (день, неделя или месяц)...

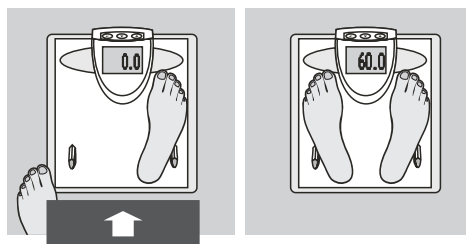


* Рекомендуем Вам выбрать в начале пользования суточную тенденцию организма, так как в любом ином случае первое замеренное значение тенденции будет показано лишь спустя одну неделю или один месяц.

- 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.

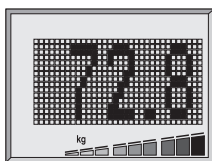
Анализ тела

Анализ возможен только с босыми ногами. Сначала должны быть введены личные данные (Стр.134).

① Встаньте на весы.

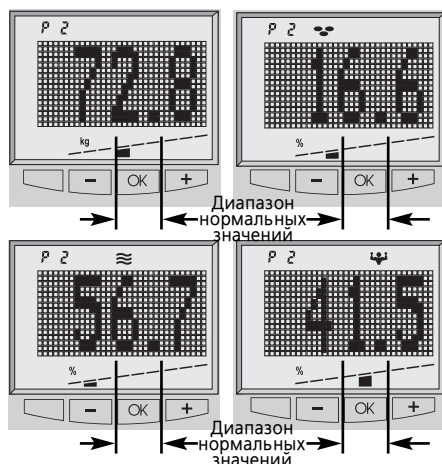
На дисплее появится вес и — пока продолжается анализ (25-30 сек.) — изображение бегущей черточки.

Спокойно стойте до конца анализа.

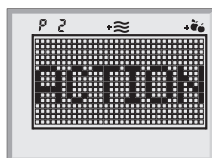


② После автоматического распознавания человека сразу же начинается попеременная индикация содержания в организме жира (👤), воды (≈) и мышц (💪).

Диапазон нормальных значений для каждого человека находится в средних 3-х сегментах.



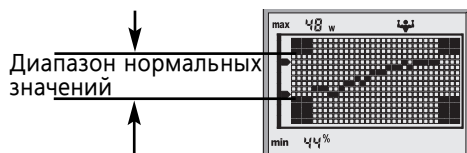
Следующий далее индикатор содержит рекомендации к действию для Вас.



Значение символов:

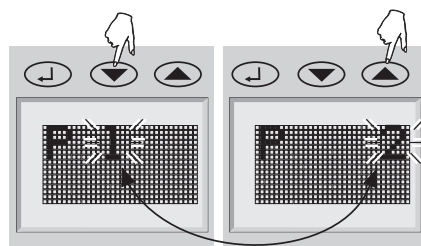
- + ≈ Следует больше пить жидкости!
- + 👤 Рекомендуются физические занятия по развитию мышц!
- + 🍏 Рекомендуется переход на правильное питание!
- + ⚖️ Данные по Вашему организму в порядке!

③ 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.



④ 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

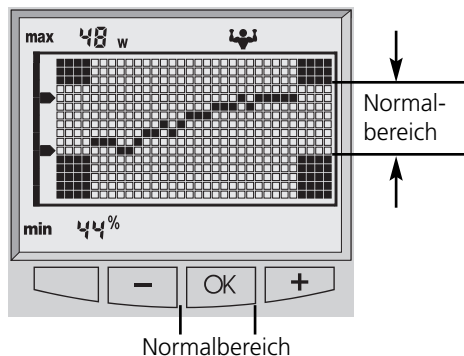
Для показания возможно точной тенденции желательно пользоваться весами ежедневно в одно и то же время.

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.

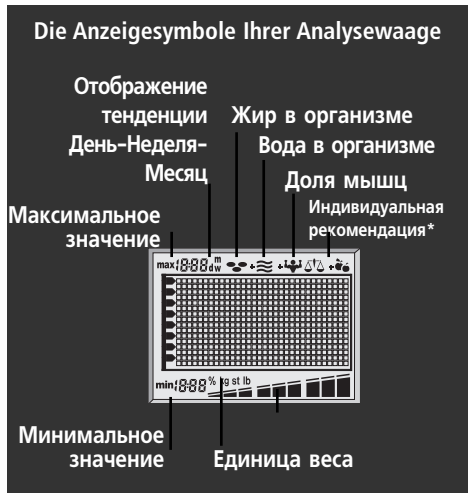
Тенденции могут отображаться по дням, неделям или месяцам.

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

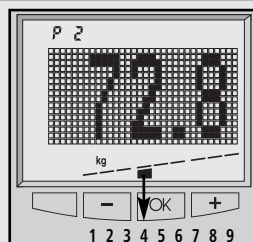
На базе Ваших личных данных и рекомендаций экспертов по профилактической медицине функция баланса организма устанавливает Ваше идеальное состояние как по весу, так и содержанию жира в организме. И, кроме того, определяет общее содержание

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».

$BMI = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)} \times \text{рост (м)}$



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

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

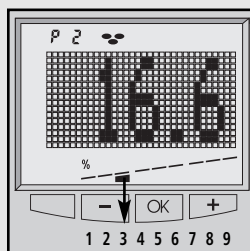
Доля жировых отложений в организме

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.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 12 %	очень низкая доля жировых отложений
2	- 12 %	низкая доля жировых отложений
3	- 7 %	
4	- 3 %	доля жировых отложений в норме
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	высокая доля жировых отложений
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	очень высокая доля жировых отложений

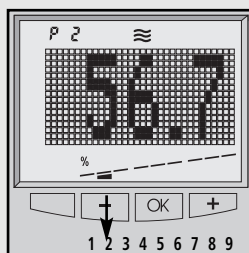
Пример:

Измеренный показатель жировых отложений = 16,6 %
от общей массы тела
этот показатель приблизительно на 7 % ниже
вычисленного для Вас нормального показателя в 23,6 %.

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:

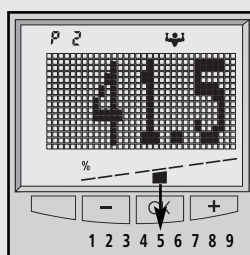
Измеренный показатель доли воды в массе тела
= 56,7 % от общей массы тела
этот показатель приблизительно на 6 % ниже
вычисленного для Вас нормального показателя в 62,7 %.

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, отеками 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 принятия жидкости оказывают большое влияние на водный баланс организма. На анализаторе это заметно по изменению показаний. Весы запоминают среднее значение.

Можно ли установить процентуальное изменение весовых соотношений в организме уже в первый день?

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?

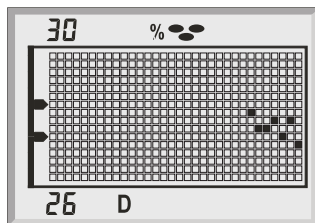
Это зависит от того, какие данные были изменены. Замеренные значения сохраняются:

- 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.

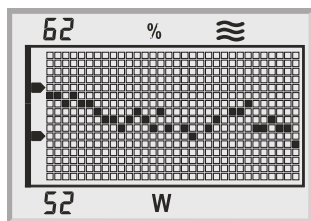
По какому принципу создаются кривые тенденции состояния?

Суточная кривая (day) строится на базе: средних суточных значений за последние 31 день. Последнее значение всегда добавляется справа.



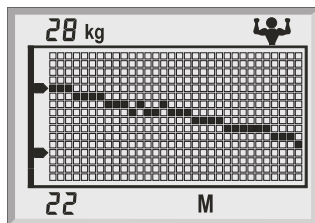
Недельная кривая (week)

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.



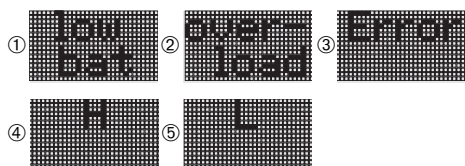
* По этой причине рекомендуем Вам сначала выбрать суточную тенденцию.

Технические данные

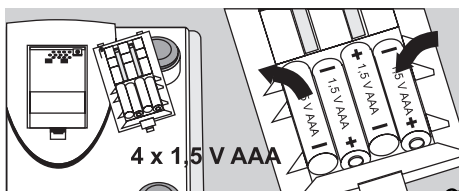
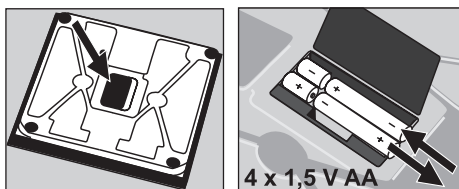
- ▶ Нагрузка х точность = макс. 150 кг х 100 г
- ▶ Точность индикации:
доля жира в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации:
доля воды в организме: 0,1%
- ▶ Точность индикации: доля мышц: 0,1%
- ▶ Рост: 100–250 см
- ▶ Возраст: 10–99 лет
- ▶ 4 персональных ячеек памяти
- ▶ Большой жидкокристаллический индикатор
- ▶ Ток измерения: 0,035 мА RMS, 50/5 кГц
- ▶ Потребность в батареях: 4 х 1,5 V AAA (AA)
Поставляется с батареями.

Сообщения

- ① Батареи израсходованы.
- ② Превышение допустимой нагрузки: от 150 кг.
- ③ Недостовверные 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 _____



Quality & Design by
LEIFHEIT AG
56377 Nassau / Germany

www.soehnle.com