

L I F E I N B A L A N C E

SOEHNLE

BODY BALANCE COMFORT SELECT

Bedienungsanleitung



Inhalt	Seite
1 Einführung	
1.1 Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
1.2 Sicherheitshinweise	4
1.3 Körper-Monitoring-Software	6
1.4 Bioimpedanz- Analyse (BIA)	7
1.5 Der Body Mass Index (BMI)	7
1.6 Wiegeregeln	8
2 Inbetriebnahme	
2.1 Gerätebeschreibung und Bedienelemente	10
2.2 Batterien einlegen oder austauschen	11
2.3 Installation	12
2.4 Allgemeine Menüführung	13
2.5 Grundeinstellungen	14
2.5.1 Sprachauswahl	14
2.5.2 Erstmaliges Einstellen der Uhrzeit	15
2.5.3 Erstmaliges Einstellen des Datums	16
2.6 Weitere Einstellungen	17
2.6.1 Gewichts-Einheiten einstellen (kg - lb)	18
2.6.2 Temperatur-Einheiten einstellen (°C - °F)	19
2.6.3 Kontrast des Displays einstellen	20
2.6.4 Anzeigemodus / Batterieverbrauch	21
2.6.5 Ändern der Uhrzeit	22
2.6.6 Ändern des Datums	23
2.6.7 Ändern der Sprache	23
2.7 Neuen Benutzer anlegen	24
2.7.1 Eingabe der persönlichen Daten	25
2.7.2 Korrektur der persönlichen Daten	29
2.7.3 Erneute Personenerkennung	31
2.7.4 Löschen eines Benutzers	32
3 Körper-Analyse	33
4 Abruf der Analysewerte	36
5 Wiegen ohne Körper-Analyse	38
6 Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung	39
7 Meldungen	44
8 Technische Daten	46
9 Konformität	47
10 Entsorgung	47
11 Service und Support	48
12 Garantie	48

1. Einführung

1.1 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Gut, dass Sie sich für eine Soehnle Körper-Analysewaage entschieden haben. Sie gehören damit zu jenen Menschen, denen die Gesundheit ihres Körpers am Herzen liegt.

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung vermeiden Übergewicht und die damit verbundenen Krankheiten. Auch Untergewicht kann schädlich sein und darf keineswegs unterschätzt werden.

Wer seine Schwachstellen und Probleme kennt, kann mit recht einfachen Mitteln für körperliches Wohlbefinden und Widerstandskraft sorgen. Vorausgesetzt, man kennt seine eigenen Körperwerte und deren Interpretation. Soehnle hilft Ihnen, konkrete Ziele festzulegen und geeignete Maßnahmen zu finden, die Ihre Gesundheit fördern. Ihre neue Waage analysiert den aktuellen, persönlichen Zustand Ihres Körpers und zeigt Ihnen, ob Sie sich damit im Gleichgewicht oder außerhalb des Normbereichs befinden.

Wenn einer oder mehrere Ihrer Körperwerte vom Regelfall abweichen, ist es ratsam, sich zunächst eingehend damit auseinanderzusetzen. Das Internet bietet Ihnen zu diesen Themen eine Fülle an Informationen. Verlassen Sie sich aber nicht auf Standardaussagen. Jeder Mensch braucht individuelle Konzepte, die auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mit unseren Produkten möchten wir Sie in Ihrer Eigenverantwortung für Ihren Körper unterstützen und Sie zu einer gesunden Lebensweise motivieren.

Wenn Sie unsicher sind, welche Maßnahmen für Ihr persönliches Wohlbefinden geeignet sind, holen Sie sich unbedingt professionellen Rat bei einem Arzt oder Ernährungsberater.

Diese Waage ist für Personen ab einem Alter von 16 Jahren bestimmt.
Das Gerät ist nicht für den medizinischen und kommerziellen Gebrauch geeignet.
Auch bei Schwangeren und Bodybuildern können, auf Grund einer speziellen Körperzusammensetzung, unplausible Messergebnisse resultieren.

Bitte lesen Sie insbesondere auch die Sicherheitshinweise sorgfältig durch und beachten Sie die Pflegehinweise, dann werden Sie lange Freude an Ihrer Körper-Analysewaage haben.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen auf.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.soehnle.com.

1.2 Sicherheitshinweise

**Gefahr**

Die unsachgemäße Verwendung kann Gefahren hervorrufen, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.

**Warnung**

Die unsachgemäße Verwendung kann in bestimmten Situationen zu Verletzungen und Gesundheitsgefahren führen.

**Vorsicht**

Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

Hinweise

Wichtige Informationen

Gefahr

Verwenden Sie dieses Gerät niemals zusammen mit

- elektronisch- medizinischen Geräten wie zum Beispiel Herzschrittmachern
 - elektronischen Lebenserhaltungssystemen wie zum Beispiel Herz-Lungen-Maschinen
 - mobilen elektronisch-medizinischen Geräten wie zum Beispiel Elektrokardiographen.
- Dieses Gerät kann Funktionsstörungen bei den oben genannten elektronisch-medizinischen Geräten verursachen.



- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigem Bodenbelägen.
- Wenn die Oberfläche der Plattform oder Ihre Füße nass sind, dann besteht Rutschgefahr. Trocknen Sie vor Benutzung des Gerätes die Füße und die Plattform.
- Verbrauchte Batterien niemals in Feuer werfen. Explosionsgefahr.
- Batterien niemals kurz schließen.

**Warnung**

- Lassen Sie sich vor einer geplanten Gewichtsreduzierung von einem Arzt oder Diätspezialisten beraten.
- Halten Sie das Gerät von kleinen Kindern fern.
- Unterstützen Sie körperlich behinderte Personen bei der Verwendung dieses Geräts.
- Treten Sie immer an den vorgesehenen Stellen auf das Gerät und nie auf die Ecken und Kanten und bleiben Sie während der Analyse ruhig stehen.
- Achten Sie auf die Verwendung des richtigen Batterietyps. Setzen Sie die Batterien in vorgeschriebener Polrichtung ein. Verwenden Sie zum Austausch immer frische Batterien und nie solche unterschiedlicher Hersteller, unterschiedlicher Ladung oder mit sichtbaren Beschädigungen - es könnten Überhitzung oder Explosionen auftreten.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Vorsicht

- Die einzelnen Komponenten dieses Gerätes dürfen nicht zerlegt, repariert oder umgebaut werden.
- Batterien enthalten Chemikalien. Wenn diese auslaufen, können Beschädigungen an Gegenständen und körperliche Verletzungen entstehen. Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, dann spülen Sie die Augen sofort mit reichlich Wasser aus und wenden Sie sich sofort an einem Arzt.
- Entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht verwenden.

Hinweise

Das Ergebnis kann verfälscht werden

- nahe von Mobiltelefonen
 - nahe von Heizquellen oder Standorten schwankender Temperatur
 - an Stellen großer Luftfeuchtigkeit
 - an Stellen, die von Vibrationen oder Stößen beeinflusst sind
 - bei Betreiben auf Teppichböden. Stellen Sie dieses Gerät deshalb immer auf einen ebenen festen Untergrund.
-
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.
 - Treten Sie niemals auf des Anzeigeterminal.
 - Entsorgen Sie verbrauchte Batterien entsprechend den Vorschriften Ihres Landes.
 - Reinigen Sie die Teile dieses Gerätes nur mit einem angefeuchteten Tuch und wenn nötig sanften Reinigungsmitteln. Ätzende oder scheuernde Reinigungsmittel führen zu Beschädigungen.

1.3 Körper-Monitoring-Software

Im Grunde ist es ganz einfach: Ausgewogene kontrollierte Ernährung und Bewegung sind das eigentliche „Geheimnis“ für gute Gesundheit, ein moderates Körpergewicht und allgemeines Wohlbefinden. Eine Soehnle Körper-Analysewaage ermöglicht dazu die Ermittlung der gesundheitsrelevanten Körperwerte. Da aber die Veränderungen der Körperwerte langsam erfolgen, ist eine Trendanzeige ein wichtiges Produktmerkmal dieser Körper-Analysewaage.



Mit dem Bedienterminal Ihrer Körper-Analysewaage haben Sie die wichtigen Daten und Trends immer im Blick. Um das Ganze noch komfortabler zu gestalten legt Soehnle diesem Gerät eine Software für Trendauswertungen auf dem PC bei.

Installation der Software

Legen Sie zur Installation die CD ins Laufwerk ein. Die CD startet automatisch, wenn der automatische CD-Start nicht abgeschaltet ist. Anderenfalls muss im Explorer die Installationsroutine über die setup.exe initiiert werden. Dann der Installationsroutine folgen. Nach erfolgter Installation das Programm starten. Das Bedienterminal im Uhrzeitmodus mit dem mitgelieferten USB-Kabel an den Computer anschließen. Der PC erkennt das Bedienterminal automatisch. Der Installationsassistent für die USB-Treiber wird aufgerufen und die Installation wird abgeschlossen. Anschließend können Sie mit der PC-Software die Daten aus dem Bedienterminal auslesen und bearbeiten.

Von Gesundheitsexperten empfohlene Werte

Alter	Männer						Frauen					
	Körperfett*				Körperwasser	Muskelanteil	Körperfett*				Körperwasser	Muskelanteil
	wenig	normal	viel	sehr viel	normal	normal	wenig	normal	viel	sehr viel	normal	normal
16-18	< 8	8-18	18-24	> 24	> 58,5	> 38	< 15	15-25	25-33	> 33	> 52,5	> 28
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24	> 57	> 38	< 20	20-29	29-36	> 36	> 49,5	> 28
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26	> 56	> 38	< 22	22-31	31-38	> 38	> 47,5	> 28
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28	> 55	> 38	< 24	24-33	33-40	> 40	> 46,5	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30	> 54	> 38	< 26	26-35	35-42	> 42	> 46	> 28
60+	< 17	17-26	26-34	> 34	> 53	> 38	< 28	28-37	37-47	> 47	> 45	> 28

* Basieren auf NIH/WHO BMI-Richtlinien (Nationales Gesundheitsinstitut der USA/Weltgesundheitsorganisation).

1.4 Bioimpedanz-Analyse (BIA)

BIA ist die allgemein angewandte Messmethode bei Body Balance Körper-Analysewaagen. Dabei werden die Werte, wie Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse nicht direkt gemessen, sondern es erfolgt eine Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) des Körpers. Durch ein statistisches Verfahren werden dann anhand der persönlichen Werte, des ermittelten Gewichts und des gemessenen Körperwiderstandes, die jeweiligen Körpermassen errechnet. Der Auswertung der Körpermassenwerte liegt eine wissenschaftliche Studie einer europäischen Referenzbevölkerungsgruppe zu Grunde.

Die Widerstandsmessung erfolgt über Elektrodenflächen auf der Plattform der Waage. Dabei wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt (< 0,1 mA). Der elektrische Strom fließt im menschlichen Körper leichter durch die Körperflüssigkeit (Wasser), die in der Muskulatur verstärkt enthalten ist, als durch Körperfett. Je höher der Widerstand, den der Körper einem elektrischen Signal entgegen stellt, desto höher ist der Körperfettanteil und umso niedriger ist der Körperwasseranteil. Dies gilt auch umgekehrt: Je höher der prozentuale Muskelanteil, desto höher ist der prozentuale Körperwasseranteil und umso niedriger ist der prozentuale Körperfettanteil.

Der Körperwasseranteil teilt sich in intrazelluläres Wasser (in den Zellen) und extrazelluläres Wasser (außerhalb der Zellen).

1.5 Der Body Mass Index (BMI)

Grundlage der Berechnung ist der Body Mass Index - eine Kennzahl, anhand der das Körpergewicht auf seine gesundheitsgefährdende Auswirkung interpretiert wird.

Die Kennzahl berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch die Körpergröße im Quadrat

$$\text{(Beispiel: BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}} = 24,5)$$

Klassifikation des Körpergewichts nach BMI

(Quelle: Weltgesundheitsorganisation, 2000)

BMI (kg/m ²)	Klassifizierung
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
≥ 30,0	Adipositas
30,0 - 34,9	Adipositas Grad I
35,0 - 39,9	Adipositas Grad II
≥ 40,0	Adipositas Grad III

1.6 Wiegeregeln

Bei einem erwachsenen Menschen kann sich das Gewicht während des Tages um etwa 2 - 3 kg verändern. Es ist daher wichtig, dass die Wägebedingungen für eine zuverlässige Gewichtskontrolle konstant gehalten werden.

Deshalb wiegt man sich am besten

- nüchtern
- immer zur gleichen Zeit. Für eine Körper-Analyse ist die Zeit zwischen 18 und 20 Uhr ideal.
- unbekleidet

Für einen festen und sicheren Stand der Plattform sorgen. Textile oder weiche Bodenbeläge können die Messergebnisse besonders stark beeinflussen.

Um das Wägeregebnis nicht zu verfälschen, sollte die Plattform die letzten 3 Minuten vor dem Wiegen nicht mehr bewegt werden.

Die Körperanalyse

- Plattform barfuß betreten
- Symmetrisch auf der Plattform stehen. Eine ungleichmäßige Belastung kann das Wägeregebnis verfälschen
- Ruhig stehen
- Nirgends festhalten oder abstützen
- Immer am selben Standort wiegen. Aus unterschiedlichen Umgebungsbedingungen, wie Bodenbelag, Temperatur und Luftfeuchtigkeit, können unterschiedliche Wägeregebnisse resultieren.

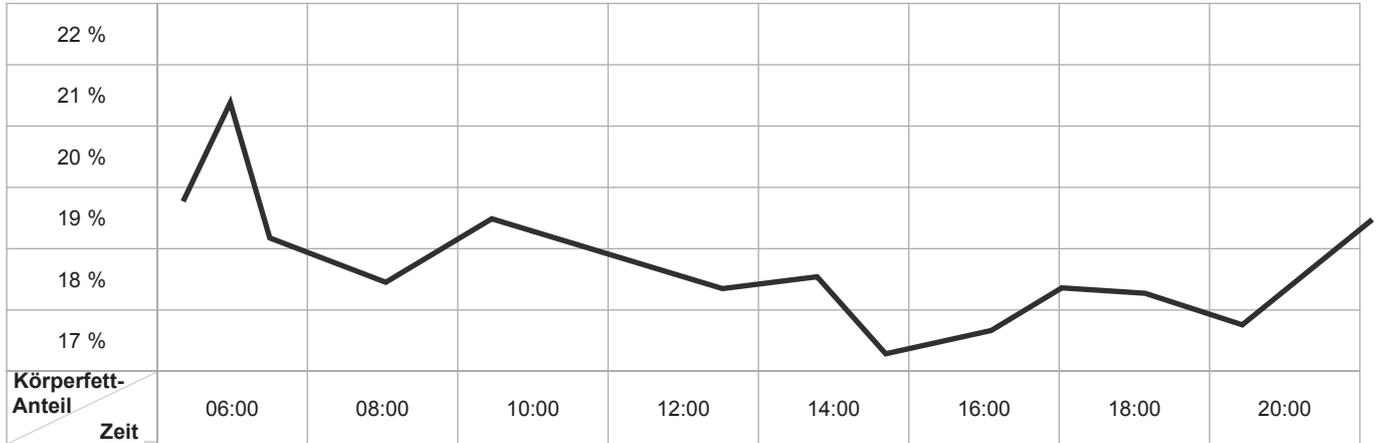
Umstände, die eine Körper-Analyse beeinflussen

Durch die Bioimpedanz-Messmethode resultierende Körpermassenangaben können im Laufe eines Tages stark schwanken. Das liegt nicht an einer fehlenden Genauigkeit der Body Balance Körper-Analysewaagen, sondern an den Wasserhaushaltsschwankungen des Körpers.

Der menschliche Körper kann im Schlaf bis zu 2 - 3 kg Körperwasser verlieren. Gleich nach dem Aufwachen ist der Körper deshalb normalerweise dehydriert (entwässert). Je geringer jedoch der Körperwasseranteil ist, umso höher ist der Körperwiderstand und damit der errechnete Körperfettanteil und umso geringer ist der errechnete Muskelanteil.

Im Laufe des Tages werden die Wasserreserven wieder aufgefüllt und die Messwerte normalisieren sich.

Während normales Wiegen morgens gleich nach dem Aufstehen empfohlen wird, ist die Körper-Analyse deshalb besser in den Abend zu legen. Für Körper-Analysen ist die Zeit zwischen 18 und 20 Uhr am besten geeignet.



Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden.

Weitere Umstände, die eine Körper-Analyse beeinflussen

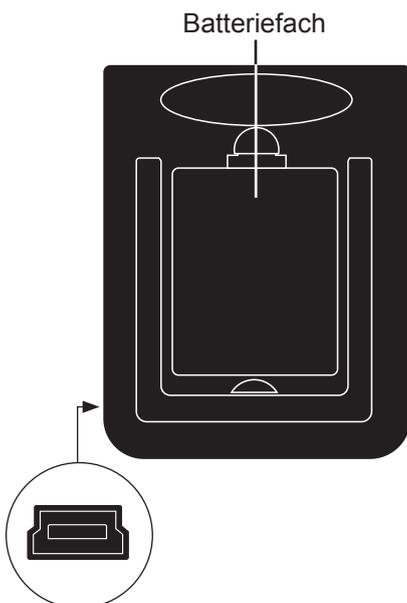
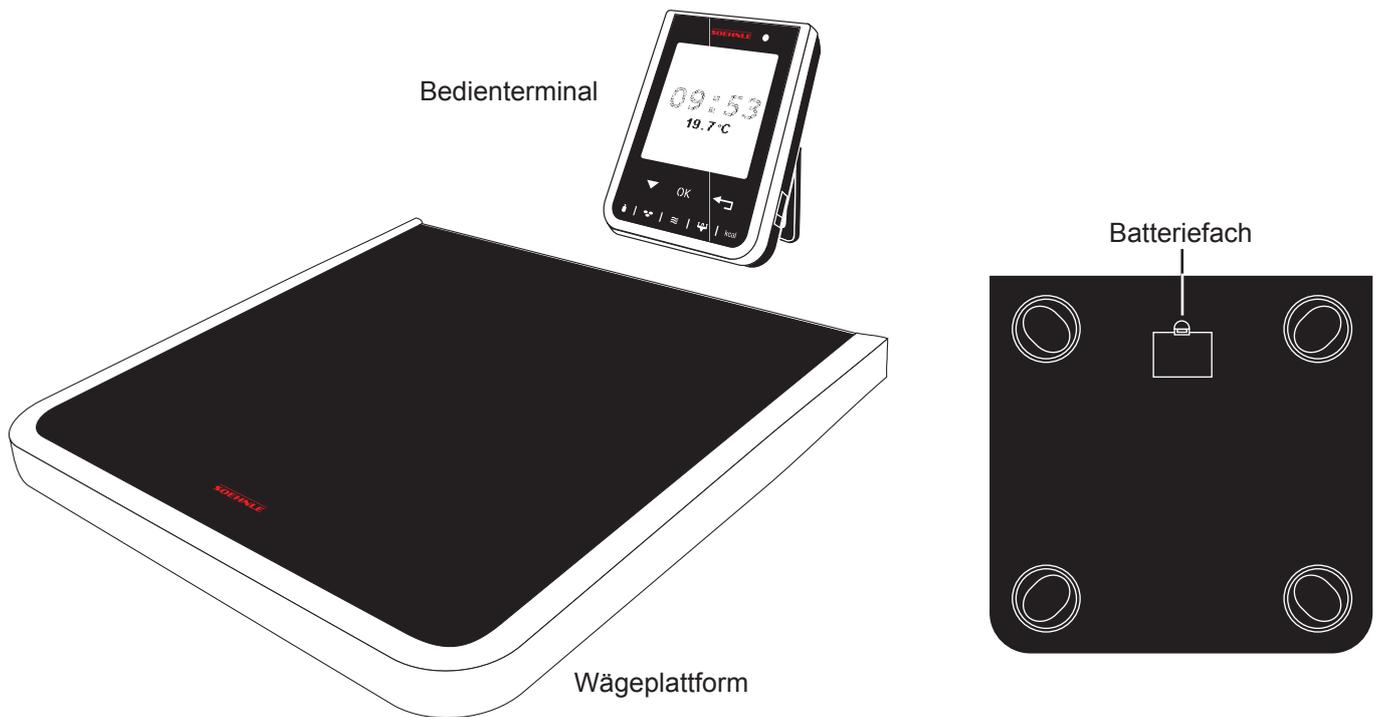
Neben den grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben.

Unplausible Ergebnisse können auftreten bei

- Personen mit Fieber, Ödemen oder Osteoporose
- Personen in Dialysebehandlung
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- Schwangeren Frauen
- Jugendlichen unter 16 Jahren
- Personen der asiatischen und afrikanischen Bevölkerungsgruppe

2 Inbetriebnahme

2.1 Gerätebeschreibung und Bedienelemente



1. Anzeigefeld

Menütasten

- 2. Return/Escape-Taste
- 3. Einstelltaste
- 4. Bestätigungstaste

Messwert-Abufrtasten

- 5. Körpergewicht
- 6. Körperfettanteil
- 7. Körperwasseranteil
- 8. Muskelanteil
- 9. Gesamtenergiebedarf

10. Lichtsensor für Nachtabschaltung



2.2 Batterien einlegen oder austauschen

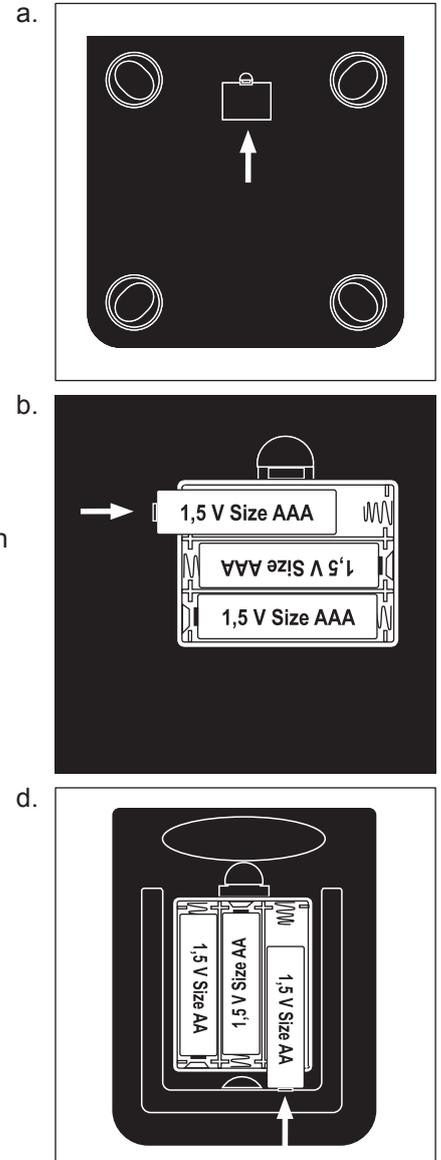
- Batteriefach der Wageplattform ffnen.
- Batterien einlegen. Auf Polung achten.
- Batteriefach des Bedienterminals ffnen.
- Batterien einlegen. Auf Polung achten.

Achtung

Verwenden Sie beim Austausch verbrauchter Batterien nur frische des gleichen Typs und niemals Batterien von unterschiedlicher Art oder unterschiedlichem Ladungszustand.

Als Alternative zu den normalen Alkaline Batterien sind NiMh Akkus mit geringer Selbstentladung (Low Self Discharge) empfehlenswert.

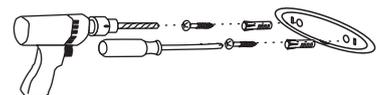
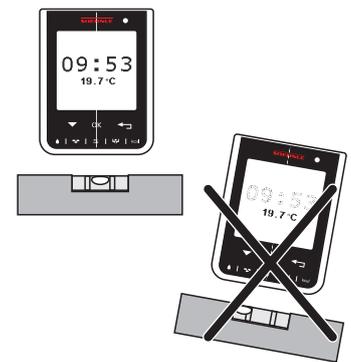
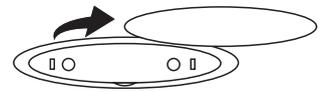
Wichtig: Akkus müssen außerhalb des Gerates aufgeladen werden. Das Laden von Akkus ist über den USB-Anschluss im Bedienterminal nicht möglich.



2.3 Installation

1. Waage auf einen ebenen und festen Untergrund stellen.
Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.
2. Das Bedienterminal kann wahlweise in der Hand gehalten, auf den Tisch gestellt, an der Waage verbleiben oder an der Wand angebracht werden. Bei Befestigung der magnetischen Wandhalterung auf einem festen, glatten, trockenen, staub- und fettfreien Untergrund genügt es, wenn Sie die Wandhalterung in die ovale Aussparung auf der Rückseite des Bedienterminals einsetzen. Den Klebestreifen abziehen und das Bedienterminal in Sichthöhe waagrecht an die Befestigungsstelle drücken.
3. Bei Fliesen oder rauher Oberfläche kann keine Garantie für die Dauerhaftigkeit der Verklebung gegeben werden. Deshalb sollten Sie die Wandhalterung verschrauben. Dazu den Deckel der magnetischen Wandhalterung entfernen, indem Sie mit einem Fingernagel oder einer Messerspitze unter die Aussparung gehen und den Deckel heraushebeln.

Dann 2 Löcher in einem Abstand von 2 cm waagrecht nebeneinander in die Wand bohren. Bohrergröße ist davon abhängig, ob mit oder ohne Dübel gearbeitet werden soll. Dann verschrauben und Deckel wieder aufdrücken. Bedienterminal auf Magnethalterung setzen.



2.4 Allgemeine Menüführung

Die intuitive Bedienung der Soehnle Body Balance Comfort Select erfolgt menügeführt mit nur 3 Sensor-Tasten.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/ Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Mit der ▼-Taste kann der Benutzer gewechselt werden.

Mit der **OK**-Taste kommen Sie ins Hauptmenü und bestätigt die jeweilige Auswahl, die Sie mit der ▼-Taste getroffen hat.

Mit der Escape-Taste (↶) gehen Sie jeweils einen Menüschrift zurück.

Die 5 unteren Tasten dienen dem direkten Aufruf der letzten Messwerte und der dazugehörigen Trendkurven.

Hinweis

Das Ansprechverhalten ist bei der Aktivierung etwas verzögert (1 Sekunde). Danach reagieren die Tasten ohne Verzögerung.



2.5 Grundeinstellungen

Nach dem Einlegen der Batterien in das Bedienterminal erscheint zuerst der Startbildschirm.

Anschließend muss die Grundeinstellungen mit folgenden Menüpunkten vorgenommen werden

- Sprachauswahl
- Uhrzeit
- Datum

Wenn Sie später Änderungen vornehmen wollen, können Sie durch Drücken der **OK**-Taste in das Hauptmenü gelangen und unter "Einstellungen" den gewünschten Menüpunkt ändern.

2.5.1 Sprachauswahl

Wählen Sie mit der ▼-Taste die gewünschte Sprache.

Die gewählte Sprache wird dunkel hinterlegt.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste.



2.5.2 Erstmaliges Einstellen der Uhrzeit

Wählen Sie mit der ▼-Taste das Uhrzeitformat (12h / 24h) und bestätigen Sie mit **OK**.

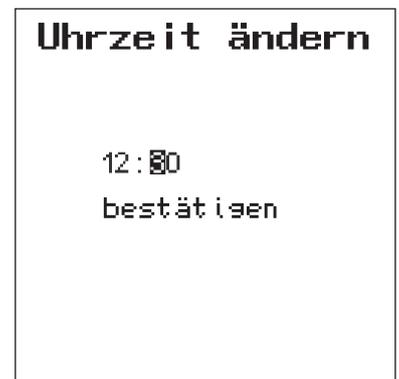
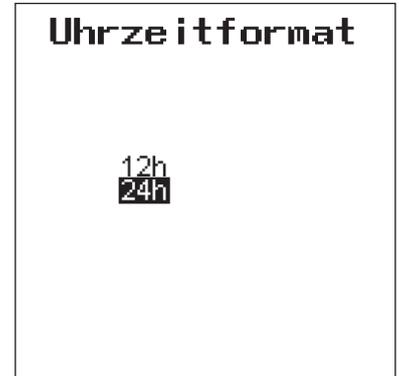
Hinweis

Die Auswahl ist jeweils dunkel hinterlegt.

Bestätigen Sie mit **OK**, dass Sie die Uhrzeit ändern wollen.

Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.

Wenn die Uhrzeit komplett eingestellt ist, gehen Sie mit der ▼-Taste auf "bestätigen" und drücken Sie **OK**.



2.5.3 Erstmaliges Einstellen des Datums

Nach der Grundeinstellung der Uhrzeit springt das Menü automatisch zur Datumseinstellung.

Bestätigen Sie mit **OK**, dass Sie das Datum ändern wollen. Stellen Sie mit der **▼**-Taste jede Stelle des Datums ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.

Hinweis

Geben Sie unbedingt das aktuelle Datum ein, da das Einstellen eines in der Vergangenheit liegenden Datums eine falsche Zuordnung der Messwerte verursacht. Die falsche Eingabe kann nur durch Löschen und Neueingabe des jeweiligen Benutzers korrigiert werden. Die bisher gespeicherten Messwerte gehen dabei verloren.

Wenn das Datum komplett eingestellt ist, gehen Sie mit der **▼**-Taste auf "bestätigen" und drücken Sie **OK**.

Hinweis

Unplausible Eingaben, z.B. 39.17.2010, werden nicht übernommen.

Die Grundeinstellung ist fertig gestellt.



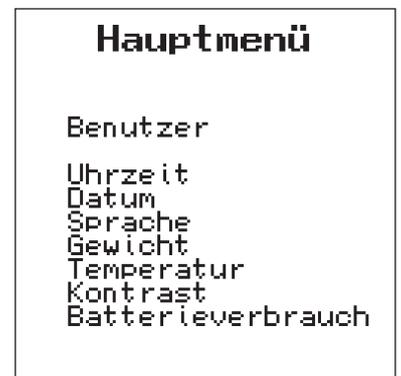
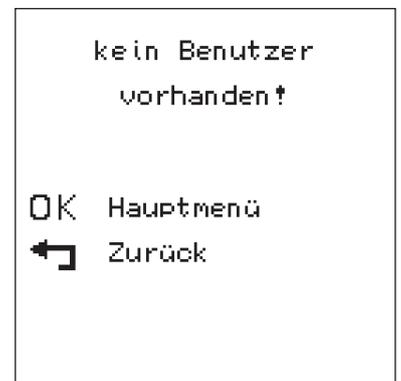
2.6 Weitere Einstellungen

Mit der **OK**-Taste aktivieren Sie das Bedienterminal.
Der Startbildschirm begrüßt den letzten Benutzer und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Wenn bisher kein Benutzer angelegt ist, erscheint eine entsprechende Meldung.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Wählen Sie mit der **▼**-Taste den Menüpunkt, den Sie ändern wollen und bestätigen Sie mit **OK**.

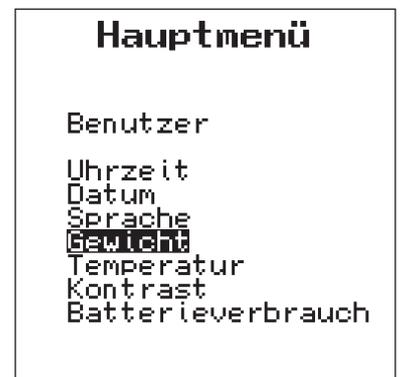
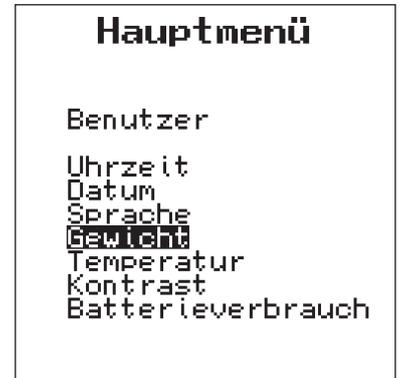


2.6.1 Gewichts-Einheiten einstellen (kg - lb)

Zum Umstellen der Gewichts-Einheiten wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "kg / lb" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste die Einheiten in denen das Körpergewicht angezeigt werden soll und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.

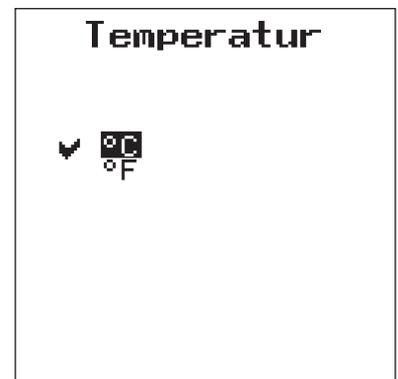
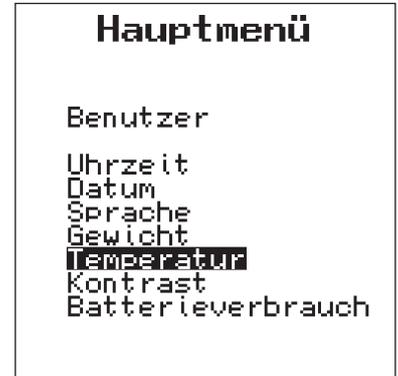


2.6.2 Temperatur-Einheiten einstellen (°C - °F)

Zum Umstellen der Temperatur-Einheiten wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "°C / °F" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste die Einheiten in denen die Raumtemperatur angezeigt werden soll und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.

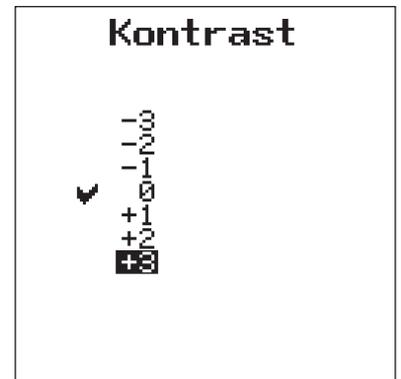
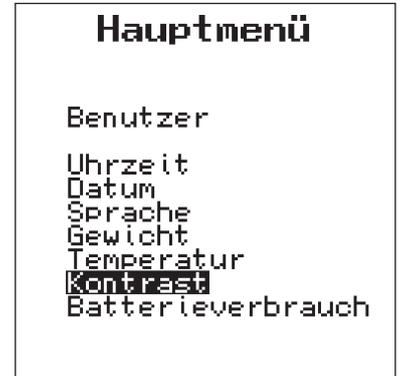


2.6.3 Kontrast des Displays einstellen

Zum Umstellen des Display-Kontrasts wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Kontrast" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Kontrastwert, der bei Ihren Lichtverhältnissen am besten lesbar ist und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.



2.6.4 Anzeigemodus / Batterieverbrauch

Die Batterie-Lebensdauer kann durch Umstellen des Anzeigemodus erheblich verlängert werden.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Batterieverbrauch" und bestätigen sie mit **OK**.

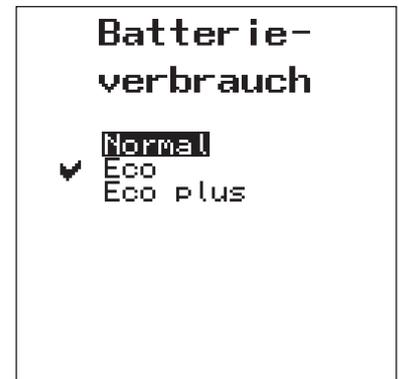
Wählen Sie mit der ▼-Taste Ihren bevorzugten Modus und bestätigen Sie mit **OK**.

Normal	ohne Energiesparmaßnahmen / mindestens ein halbes Jahr
Eco	mit Nachtabschaltung / ca. 1 Jahr Batterielebensdauer
Eco Plus	mit Abschaltung und Aktivierung über OK -Taste / ca. 3 Jahre Batterielebensdauer

Hinweis

Nach der Nachtabschaltung (Eco) kann die Aktivierung einige Sekunden dauern. Bleiben sie mit dem Finger so lange auf der **OK**-Taste bis der Startbildschirm erscheint.

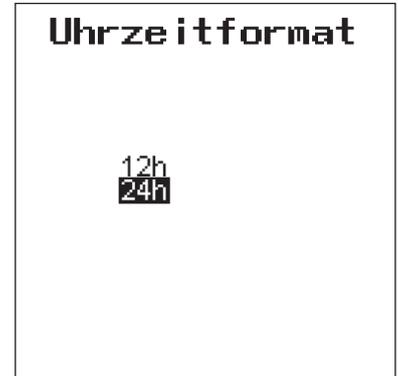
Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.



2.6.5 Ändern der Uhrzeit

Zum Einstellen der Uhrzeit und des Uhrzeitformats wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Uhrzeit" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste das Uhrzeit- und Datumsformat (12h / 24h) und bestätigen Sie mit **OK**.



Wählen Sie mit der ▼-Taste die Uhrzeit und bestätigen Sie mit **OK**.



Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.



Wenn die Uhrzeit komplett eingestellt ist, gehen Sie mit Escape-Taste (↵) zurück ins Hauptmenü.

Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene.



2.6.6 Ändern des Datums

Zum Einstellen des Datums wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Datum" und bestätigen Sie mit **OK**.



Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.

Hinweis

Es ist nicht möglich ein Datum, das in der Vergangenheit liegt, einzugeben, sobald aktuellere Messwerte vorhanden sind. Die Eingabe kann nur durch Löschen und Neueingabe des jeweiligen Benutzers korrigiert werden. Die bisher gespeicherten Messwerte gehen dabei verloren.



Wenn das Datum komplett eingestellt ist, gehen Sie mit Escape-Taste (↵) zurück ins Hauptmenü.

Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene



2.6.7 Ändern der Sprache

Gehen Sie mit der **OK**-Taste in das Hauptmenü.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Sprache" und bestätigen Sie mit **OK**.

Gehen Sie mit der ▼-Taste auf die gewünschte Sprache und bestätigen Sie mit **OK**.

Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene.



2.7 Neuen Benutzer anlegen

Ihre neue Körper-Analysewaage verfügt über eine automatische Personenerkennung. Damit Sie als Benutzer erkannt werden, müssen Sie eine erste Körperanalyse durchführen und anschließend gleich Ihre folgenden, persönlichen Daten eingeben:
Benutzernamen, Geburtsdatum, Geschlecht, Körpergröße und Aktivitätsgrad.

Hinweis

Wir empfehlen, dass Sie dieses Kapitel komplett durchlesen, bevor Sie die Körperanalyse durchführen.

Während der Eingabe als neuer Benutzer werden Sie aufgefordert die Körper-Analysewaage barfuß zu betreten. Das ist für die Körperanalyse unerlässlich. Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden. Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Gehen Sie durch Drücken der **OK**-Taste in das Hauptmenü. Wählen Sie mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" und bestätigen Sie mit **OK**.

Gehen Sie mit der **▼**-Taste zum Menüpunkt "Neuer Benutzer" und bestätigen Sie mit **OK**.

Betreten Sie die Plattform zu einer ersten Messung. Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten für die spätere automatische Personenerkennung unerlässlich.

Hinweis

Wird die Plattform nicht oder mit Strümpfen oder Schuhen betreten, erscheint die Anzeige "Fehler bei der Körperanalyse" im Display und die Messung muss wiederholt werden.

Bleiben Sie ruhig stehen bis die Anzeige "Benutzername eingeben" erscheint.

Gehen Sie weiter zur Eingabe der persönlichen Daten, wie auf den Folgeseiten beschrieben.

Hauptmenü

Benutzer

Uhrzeit
Datum
Sprache
Gewicht
Temperatur
Kontrast
Batterieverbrauch

Benutzer

Neuer Benutzer

1 GEORG
2 CARMEN
3 PETER

Bitte Waage
barfuß
betreten!

70.0 kg

Körperanalyse
läuft

Hinweis

Die Waage verfügt über einen Time out-Modus. Sie schaltet nach ca. 30 Sekunden ohne Benutzung wieder zurück auf die Uhrzeit.

2.7.1 Eingabe der persönlichen Daten

Nach der ersten Messung erscheint das Menü zum Eintragen des Benutzernamens.

OK-Taste drücken.

Benutzernamen Buchstabe für Buchstabe eingeben.

Dazu mit der ▼-Taste den jeweiligen Buchstaben wählen und mit der **OK**-Taste bestätigen. Der Cursor springt zur nächsten Position. Erneut Buchstaben mit der ▼-Taste wählen und wieder mit **OK** bestätigen. usw.

Nach dem letzten Buchstaben Escape-Taste (↵) drücken.

Hinweis

Die Reihenfolge, in der das Alphabet durchgetaktet wird, ist in der Grundeinstellung von A nach Z. Durch drücken der Körperfett-Taste  kann das Alphabet von Z nach A durchgetaktet werden.

Mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und **OK** drücken.



Es folgt die Eingabe des Geburtsdatums.

Dazu mit der ▼-Taste das Datum auswählen, falls es noch nicht markiert ist. Dann auf **OK** drücken. Der Cursor der ersten Stelle blinkt.

Geburtsdatum

01.01.1970
bestätigen

Mit der ▼-Taste werden die Ziffern gewählt und mit der **OK**-Taste wird die Eingabe bestätigt.

Der Cursor springt zur nächsten Position. Erneut Ziffer mit der ▼-Taste wählen und wieder mit **OK** bestätigen, usw.

Nach der letzten Ziffer nochmals mit **OK** bestätigen.

Geburtsdatum

22.10.1976
bestätigen

Dann mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und **OK** drücken.

Geburtsdatum

22.10.1976
bestätigen

Es folgt die Eingabe des Geschlechts.

Dazu mit der ▼-Taste das Geschlecht auswählen und mit **OK**-Taste bestätigen.

Geschlecht

männlich
weiblich

Dann die Angabe der Körpergröße.

Dazu mit der ▼-Taste jeweiligen Ziffer wählen und jeweils mit OK-Taste bestätigen.



Nach der letzten Ziffer mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und OK drücken.



Es folgt die Eingabe des Aktivitätsgrades.

Dazu mit der ▼-Taste den Aktivitätsgrad auswählen und mit OK-Taste bestätigen.



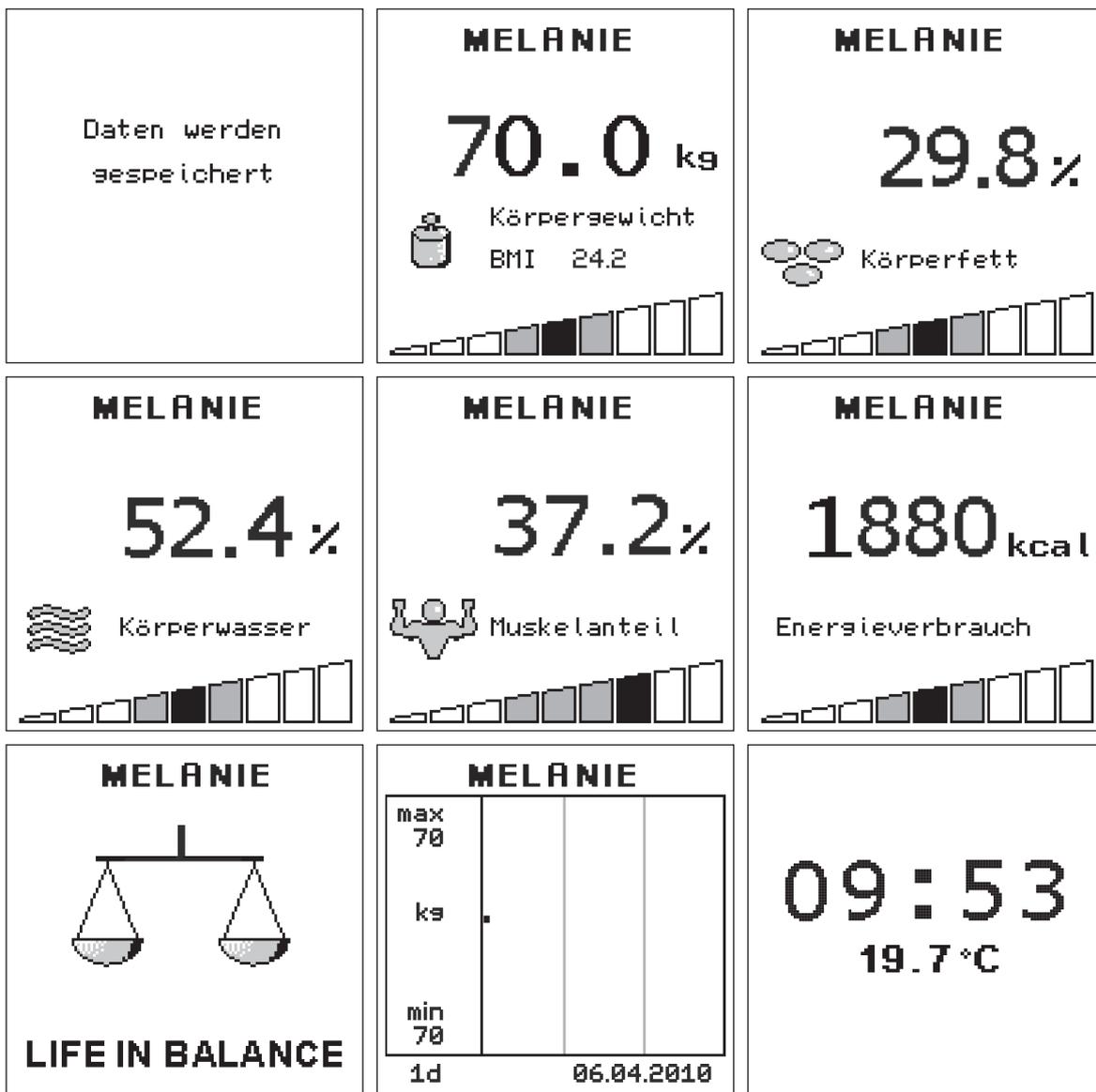
1	kaum körperliche Bewegung	max 2 Std./Tag stehen oder bewegen
2	leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung	
3	Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend	
4	Sportler und Menschen mit viel Bewegung	min. 5 Std./Woche intensives Training
5	Schwerarbeiter, stark aktive Sportler	min. 10 Std./Woche intensives Training

Die Aktivitätsgrade 4 und 5 werden erst ab einem Alter von 18 Jahren bei der Ermittlung der Körperwerte berücksichtigt.

Die Daten werden gespeichert und es werden nacheinander das Körpergewicht mit BMI (Body Mass Index), der Körperfettanteil (%), der Körperwasseranteil (%), der Muskelanteil (%), der Energiebedarf (kcal), eine Handlungsempfehlung und die Gewichtstrendkurve angezeigt. Danach geht die Anzeige wieder in den Uhrzeit/ Raumtemperatur-Modus.

Hinweis

Am unteren Rand des Displays wird in einer 9-segmentigen Balkenanzeige der jeweilige Körperwert interpretiert. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente sind der Normalbereich.



↑ Anzahl der Tage in der Trendkurve

2.7.2 Korrektur der persönlichen Daten

Wenn sich zum Beispiel

- die Körpergröße verändert (Jugendliche in der Wachstumsphase),
- der Aktivitätsgrad ändert,

oder Korrekturen vorgenommen werden sollen, dann können Sie die gewünschten Daten auf dem bereits belegten Speicherplatz ändern.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden. Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.
Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen.

Dann mit der ▼-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.



Anschließend können die persönlichen Daten (Name, Körpergröße, Geschlecht, Geburtsdatum, Aktivitätsgrad) geändert werden.

Mit der ▼-Taste auf die zu ändernde Einstellung gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Dann den Wert Stelle für Stelle mit der ▼-Taste ändern und jede Stelle mit **OK** bestätigen.

Sind alle Stellen eingegeben ist wird der ganze Wert dunkel hinterlegt.

Mit der ▼-Taste auf Speichern gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Hinweis

Etwas anders gestaltet sich das Ändern des Namens.

Nach der Eingabe des letzten Buchstabens die Escape-Taste (↵) drücken.

Dann mit der ▼-Taste auf Speichern gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

2.7.3 Erneute Personenerkennung

Wird der Benutzer nicht automatisch erkannt oder einem falschen Personenspeicher zugeordnet, dann wie folgt verfahren:

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.

Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen.

Dann mit der **▼**-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Anschließend mit der **▼**-Taste auf "Personenerkennung" gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Nach Aufforderung Körper-Analysewaage sofort barfuß betreten.

Es erfolgt die Körper-Analyse und die Anzeige der einzelnen Werte.

Der Benutzer wird seinem Speicherplatz zugeordnet und wird zukünftig wieder automatisch erkannt.

Hauptmenü

Benutzer

Uhrzeit
Datum
Sprache
Gewicht
Temperatur
Kontrast
Batterieverbrauch

Benutzer

Neuer Benutzer

1 GEORG
2 CARMEN
3 PETER
4 MELANIE

MELANIE

Speichern

MELANIE
170 cm
Geschlecht w
22.10.1976
Aktivitätsrad 3

Personenerkennung

Benutzer löschen

Bitte die Plattform
barfuß
betreten!

2.7.4 Löschen eines Benutzers

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.

Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen

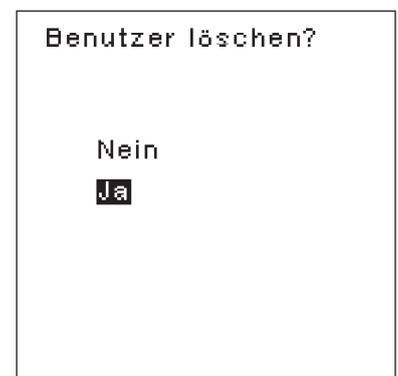
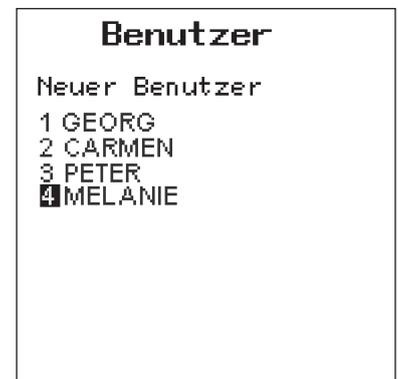
Dann mit der **▼**-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Anschließend mit der **▼**-Taste auf "Benutzer löschen" gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Die folgende Sicherheitsabfrage mit ja bestätigen.

Im anschließenden Benutzermenü "Zurück" auswählen und mit **OK**-Taste bestätigen.

Durch Drücken der Escape-Taste (**↵**) gelangt man aus dem Hauptmenü wieder zur Zeitanzeige.

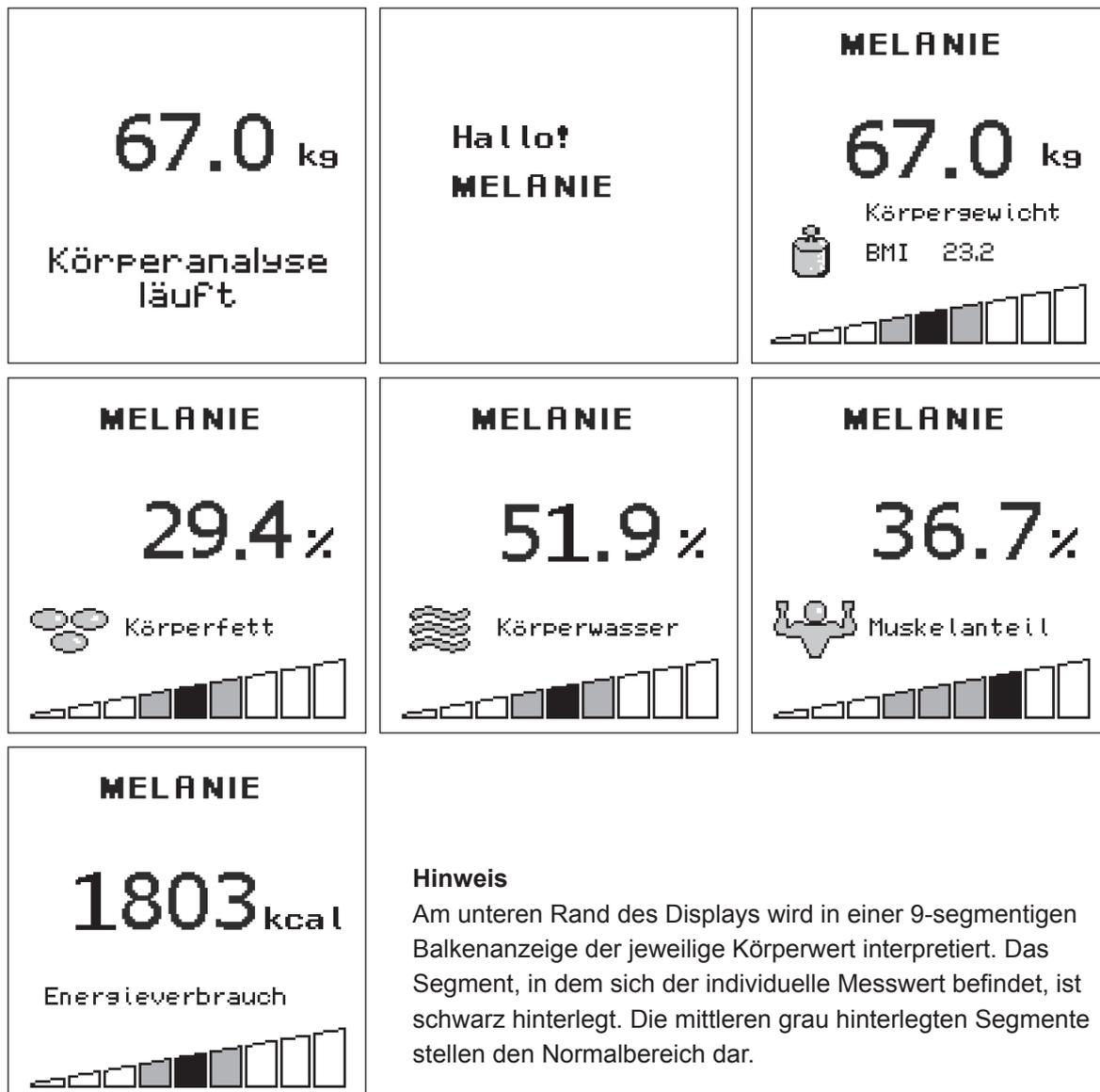


3 Körper-Analyse

Eine Körper-Analyse ist nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein. Für eindeutige Ergebnisse die Plattform möglichst unbedeckt und unter den gleichen Bedingungen (Uhrzeit, Essenseinnahme) betreten.

1. Plattform betreten. Das Gewicht wird angezeigt. Ruhig stehen bleiben so lange die Körper-Analyse läuft.
2. Nach automatischer Personenerkennung erfolgt die Anzeige des Körpergewichts zusammen mit dem BMI (Body Mass Index), des Körperfettanteils, des Körperwasseranteils, des Muskelanteils und des Energieverbrauchs.

Die Angaben in der Balkenanzeige geben eine Interpretation der Messergebnisse. Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten der Balkenanzeige.



3. Anschließend wird eine Beurteilung der ermittelten Daten angezeigt.

"LIFE IN BALANCE" bedeutet, dass alles in Ordnung ist.

Wird jedoch eine Waage gezeigt, die nicht im Gleichgewicht ist und eines oder mehrere der folgenden Symbole, dann entsprechen ein oder mehrere Körperwerte nicht dem Normbereich.

- a. Körpergewicht
- b. Körperfett
- c. Körperwasser
- d. Muskelmasse

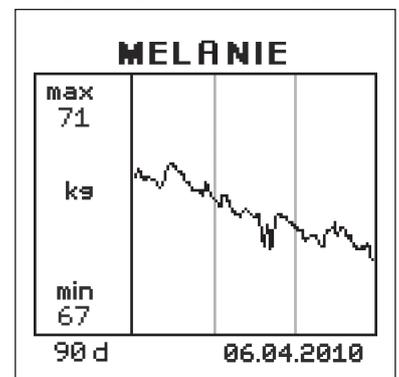
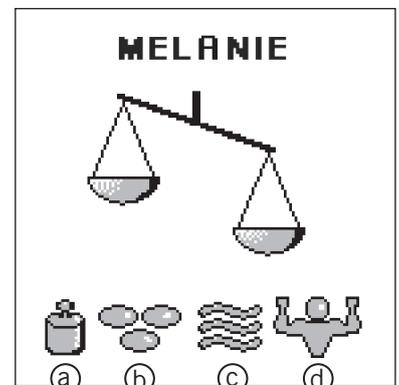
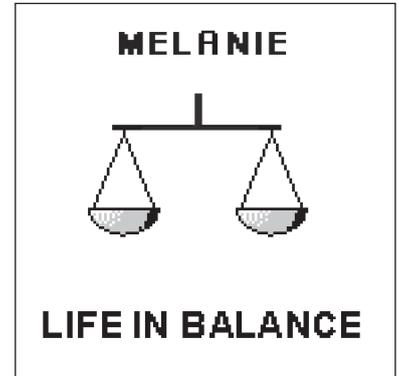
Wenn einer oder mehrere Ihrer Körperwerte vom Regelfall abweichen, ist es ratsam, sich zunächst eingehend damit auseinanderzusetzen. Das Internet bietet Ihnen zu diesen Themen eine Fülle an Informationen. Verlassen Sie sich aber nicht auf Standardaussagen. Jeder Mensch braucht individuelle Konzepte, die auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mit unseren Produkten möchten wir Sie in Ihrer Eigenverantwortung für Ihren Körper unterstützen und Sie zu einer gesunden Lebensweise motivieren.

Wenn Sie unsicher sind, welche Maßnahmen für Ihr persönliches Wohlbefinden geeignet sind, holen Sie sich unbedingt professionellen Rat bei einem Arzt oder Ernährungsberater.

4. Plattform verlassen.

Die Waage schaltet automatisch ab und geht in den Uhrzeit/Temperatur-Modus.



Hinweis

In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung zu einem Personenspeicher nicht möglich.

Dann muss der Benutzer manuell zugeordnet werden:

Mit der ▼-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Es werden Körpergewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil, der Gesamtenergiebedarf und deren Beurteilung angezeigt.

In sehr seltenen Fällen kann es aber auch vorkommen, dass bei Personen mit sehr ähnlichem Gewicht die Werte einer falschen Person zugeordnet werden. Dies führt dann leider zu einer Verfälschung der Trendkurven.

**Bitte Benutzer
auswählen**

1 GEORG
2 CARMEN
3 PETER
 4 MELANIE

**Hallo!
MELANIE**

4 Abruf von Körper-Analysewerten

Von jedem Benutzer können die letzten gemessenen Werte und die dazugehörigen Trendkurven direkt abgerufen werden.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Mit der **▼**-Taste kann der Benutzer gewechselt werden.

Durch Drücken einer der Messwert-Abruftasten werden die letzten Messwerte des ausgewählten Benutzers angezeigt. Wenn sich der letzte Benutzer mehrmals an diesem Tag gemessen hat, dann werden die jeweiligen Durchschnittswerte angezeigt:

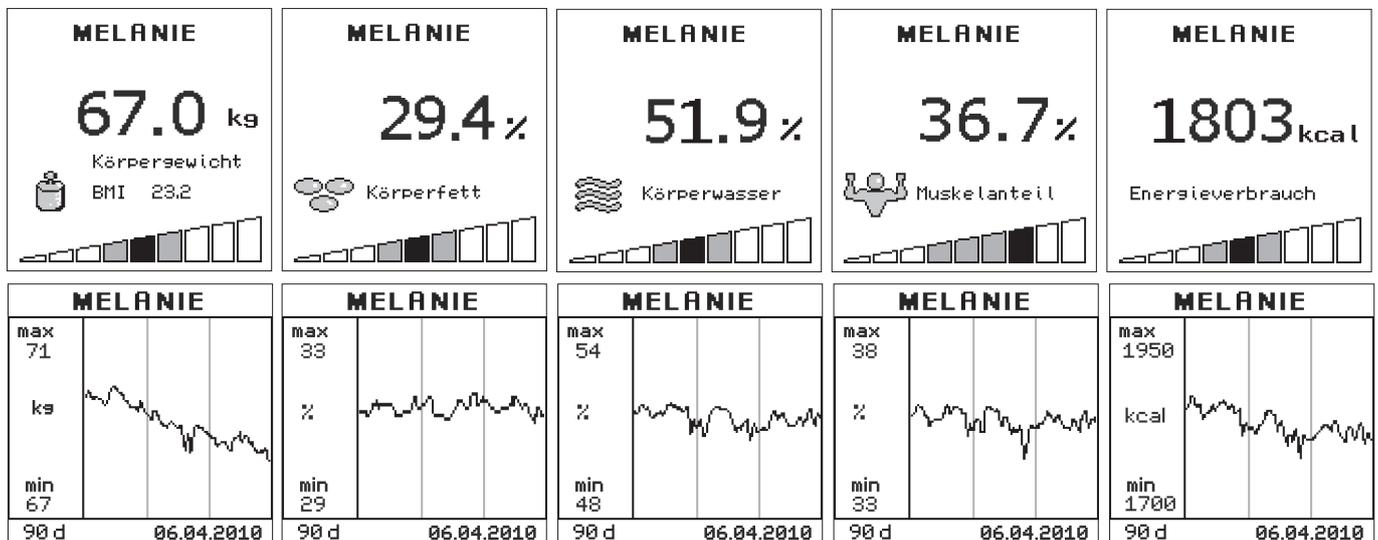


-  Körpergewicht
-  Körperfett
-  Körperwasser
-  Muskelmasse
-  Energiebedarf

Nach erneutem Drücken der selben Taste wird die dazugehörige Trendkurve angezeigt.

Mit der **▼**-Taste kann auf die Werte der anderen Benutzer umgeschaltet werden.

Das Bedienterminal schaltet automatisch oder durch Drücken der Escape-Taste (↵) ab.



Mit der ▼-Taste kann auch während der Anzeige der einzelnen Werte zwischen den einzelnen Benutzern umgeschaltet werden.



Durch Drücken der Messwert-Abruffasten werden die letzten gemessenen Werte und bei erneutem Drücken der selben Taste die Trendkurven des gewählten Benutzers angezeigt.



5. Wiegen ohne Körper-Analyse

Wenn Sie mit Schuhen oder Strümpfen die Plattform betreten, dann ist eine Körper-Analyse nicht möglich. Die Körper-Analysewaage ermittelt dann nur Ihr Körpergewicht.

80.3 kg

6. Auswertung der Messergebnisse

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

Darüber hinaus 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 rechnerischer Wert über 100 %.

Körpergewicht

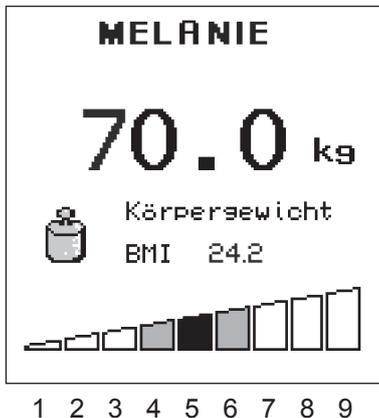
Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint darunter der BMI (Body Mass Index) und in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten BMI-Wertes.

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung der Körpermasse eines Menschen.

Hinweis Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

BMI (kg/m ²)	Klassifizierung
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
≥ 30,0	Adipositas
30,0 - 34,9	Adipositas Grad I
35,0 - 39,9	Adipositas Grad II
≥ 40,0	Adipositas Grad III

Quelle:
Weltgesundheitsorganisation, 2000



Absolute Abweichung des BMI vom individuellen Normalwert

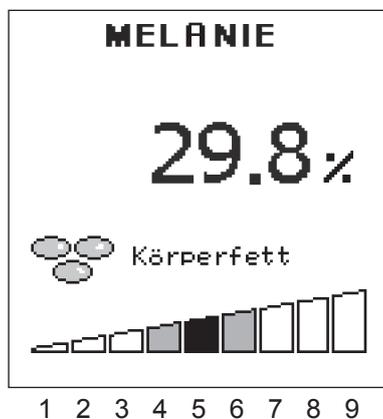
1	=	< - 7,5
2	=	- 7,5
3	=	- 5,0
4	=	- 2,5
5	=	0,0
6	=	+ 2,5
7	=	+ 5,0
8	=	+ 7,5
9	=	> + 7,5

Körperfettanteil

Während im Display der Körperfettanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Körperfettanteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Zuviel Körperfett ist ungesund. Noch Wichtiger ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens mit einem erhöhten Blutfettanteil einher geht 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 stoffwechsel-bedingter 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 bei Männern. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.



Abweichung vom persönlichen Normalwert

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

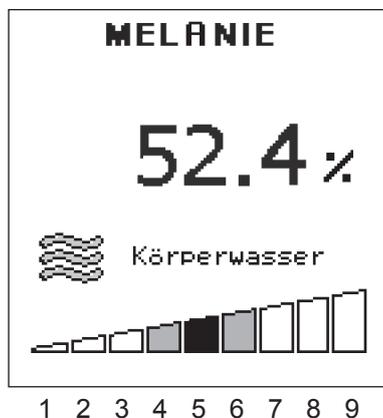
Körperwasseranteil

Während im Display der Körperwasseranteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Körperwasseranteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

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%) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca. 10%), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

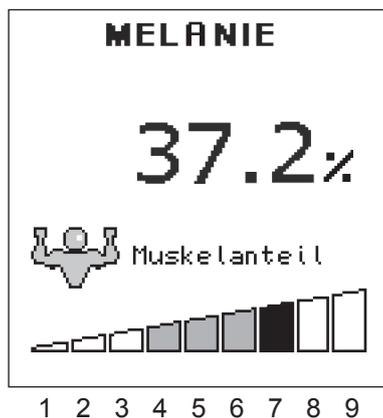
1	< - 6 %	sehr niedriger Wasseranteil
2	- 6 %	niedriger Wasseranteil
3	- 4 %	
4	- 2 %	
5	0 %	normaler Wasseranteil
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoher Wasseranteil
8	+ 6%	
9	> + 6 %	

Muskelanteil

Während im Display der Muskelanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Muskelanteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

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 vom persönlichen Normalwert

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

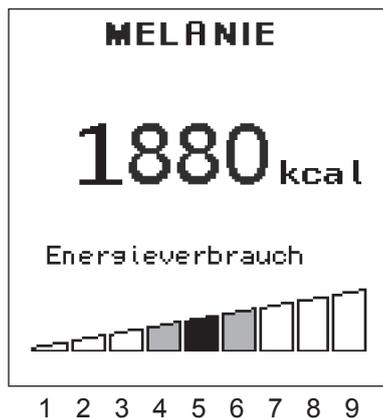
Energieverbrauch

Während im Display der Energieverbrauch in kcal angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Energieverbrauchs. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Der Energieverbrauch errechnet sich aus den persönlichen Daten - korrigiert um einen Faktor für den jeweiligen Bewegungstyp - und der gemessenen Körpermassenverteilung.

Grundumsatz + Leistungsumsatz = Energieverbrauch

Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich als Ihr individueller Energieverbrauch, dann reagiert der Körper mit Gewichtsverlust. Das Gewicht steigt, wenn Sie mehr Kilokalorien zu sich nehmen.



Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 15 %	sehr niedriger Energieverbrauch
2	- 15 %	niedriger Energieverbrauch
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normaler Energieverbrauch
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoher Energieverbrauch
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

7. Meldungen

1. Batterien im Bedienterminal müssen erneuert werden.

Tip

Wenn die Batterien im Bedienterminal ausgetauscht werden, müssen verschiedene Einstellungen (Sprache, Zeitmodus, Uhrzeit, Datum) erneuert werden. Diese Neueinstellung entfällt, wenn während des Batteriewechsels das Bedienterminal mit dem USB-Kabel an einen PC angeschlossen ist. Die persönlichen Daten und Messwerte bleiben auch nach einem Batteriewechsel erhalten.

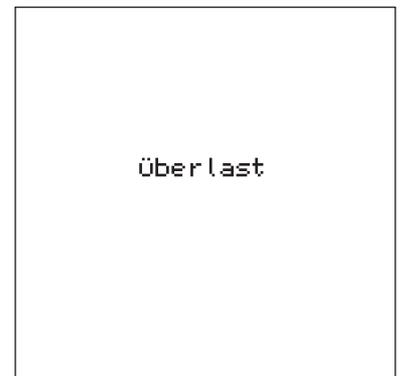


Batterien der Plattform sind verbraucht.

Bitte wechseln Sie immer alle Batterien der Plattform oder des Bedienterminals gleichzeitig. Werden nur einzelne Batterien ersetzt, verringert sich die Batterie-Lebensdauer.



2. Die Tragkraft der Körper-Analysewaage liegt bei maximal 150 kg / 330 lb. Wird dieser Wert überschritten zeigt das Display "Überlast" an.



3. **Nicht plausibles Analyseergebnis**
persönliche Programmierung überprüfen.

Schlechter Fußkontakt

Plattform oder Füße reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten.

Zu trockene Haut

Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.



4. Die Funkverbindung zwischen Plattform und Bedienterminal ist gestört. Die Reichweite des Funksignals und der ordnungsgemäße Betrieb sind von mehreren Faktoren abhängig:
Batteriezustand, Standplatz und Anordnung, abschirmende Gegenstände, andere Geräte auf gleichem Frequenzband.

Unter dem Einfluss von elektrostatischen Entladungen kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Plattform kommen. Entnahme und erneutes Einsetzen der Batterien beseitigt diese Störung.

Unter dem Einfluss von Störfrequenzen anderer Geräte kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Plattform kommen. Diese Störung wird behoben, indem die anderen Geräte ausgeschaltet oder aus dem Bereich der Waage gebracht werden.

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, gegebenenfalls ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

Fehler
Funkübertragung

8. Technische Daten

- Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g / Max 330 lb / 0.2 lb
- Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- Anzeigeauflösung: Muskelanteil: 0,1%
- Anzeigeauflösung: Kalorienverbrauch: 1 kcal
- Körpergröße: 100-250 cm
- Alter: 16-99 Jahre
- 8 personenspezifische Speicherplätze
- Speicherkapazität: 3650 Tageswerte pro Benutzer (10 Jahre)
- Externes Funkdisplay mit großer LCD-Anzeige
- Messstrom: < 0,1 mA RMS, 50/5 kHz
- Funkfrequenz: 433 MHz, Reichweite: 3m
- Batterien: 3 x 1,5 V AAA für Plattform und 3 x 1,5 V AA für Bedienterminal. Batterien im Lieferumfang enthalten. Als Alternative zu den normalen Alkaline Batterien sind NiMh Akkus mit geringer Selbstentladung (Low Self Discharge) empfehlenswert.

Wichtig

Akkus müssen außerhalb des Gerätes aufgeladen werden. Das Laden von Akkus ist nicht über den USB-Anschluss im Bedienterminal möglich.

9. Konformitätserklärung

Hiermit erklärt Soehnle, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 1999/5/EU befindet. Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter www.soehnle.com.

Obwohl das Gerät getestet wurde und seine Emissionen die zulässigen Radiofrequenz- Emissionsgrenzwerte nicht überschreiten, die in den obengenannten Richtlinien festgelegt sind, gibt es jedoch keine Garantie dafür, dass Interferenzen in bestimmten Situationen nicht dennoch auftreten. Mögliche Interferenzen lassen sich feststellen, indem Sie das Gerät ein- und ausschalten und dabei den Radio- oder Fernsehempfang überwachen. Sie können versuchen, Interferenzen zu beseitigen, indem Sie einen oder gegebenenfalls mehrere der folgenden Schritte durchführen:

- Richten Sie das betroffene Gerät oder dessen Empfangsantenne neu aus.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem betroffenen Gerät und der Waage.
- Wenden Sie sich gegebenenfalls an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

WICHTIG! Veränderungen an der Elektronik oder dem Gehäuse dieses Produkts bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung durch Soehnle; bei Nichteinhaltung dieser Bestimmung kann dem Benutzer unter Umständen die Betriebserlaubnis für dieses Gerät entzogen werden.

Elektromagnetische Einflüsse

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, ggf. ist ein Wiedereinschalten oder kurzzeitige Batterie-Entnahme erforderlich. Technische Änderungen vorbehalten.

10. Entsorgung

Entsorgung von gebrauchten elektronischen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss.

Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

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 - Cd - Hg

Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber

11. Service und Support

Montag - Freitag 9⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

Deutschland
Tel. 08 00 - 5 34 34 34

International
Tel. +49 - 26 44 - 97 70

12. 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 gut aufbewahren. Im Garantiefall bitte die Waage mit Kaufbeleg und den ausgefüllten Garantieabschnitt an Ihren Händler zurückgeben.

Name _____

Adresse _____

Kaufdatum _____

Händler _____

Fehlerbeschreibung _____

SOEHNLE

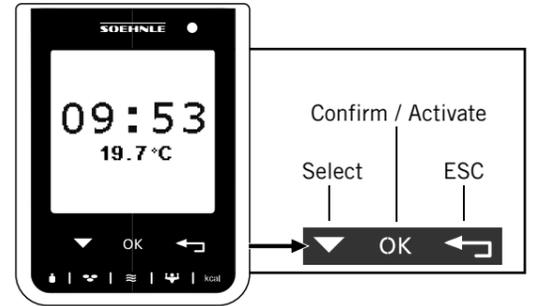
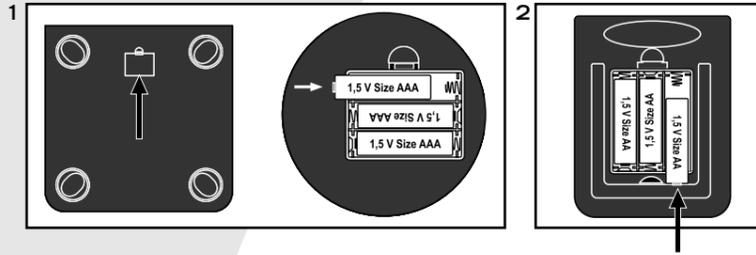
Quality & Design by

Leifheit AG
Leifheitstraße
56377 Nassau / Germany

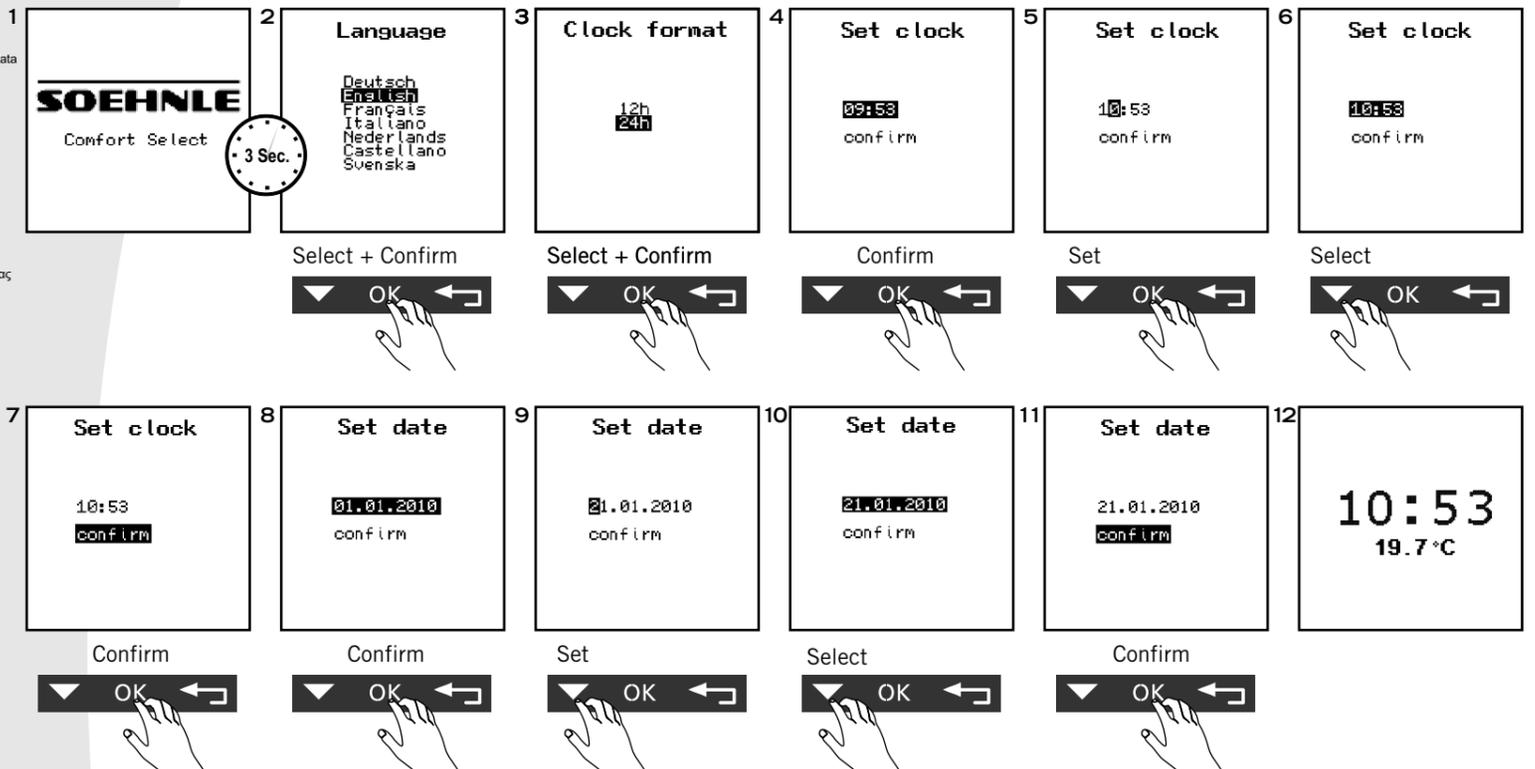
Telefon +49 2604 977-0
Fax +49 2604 977-300

www.soehnle.com

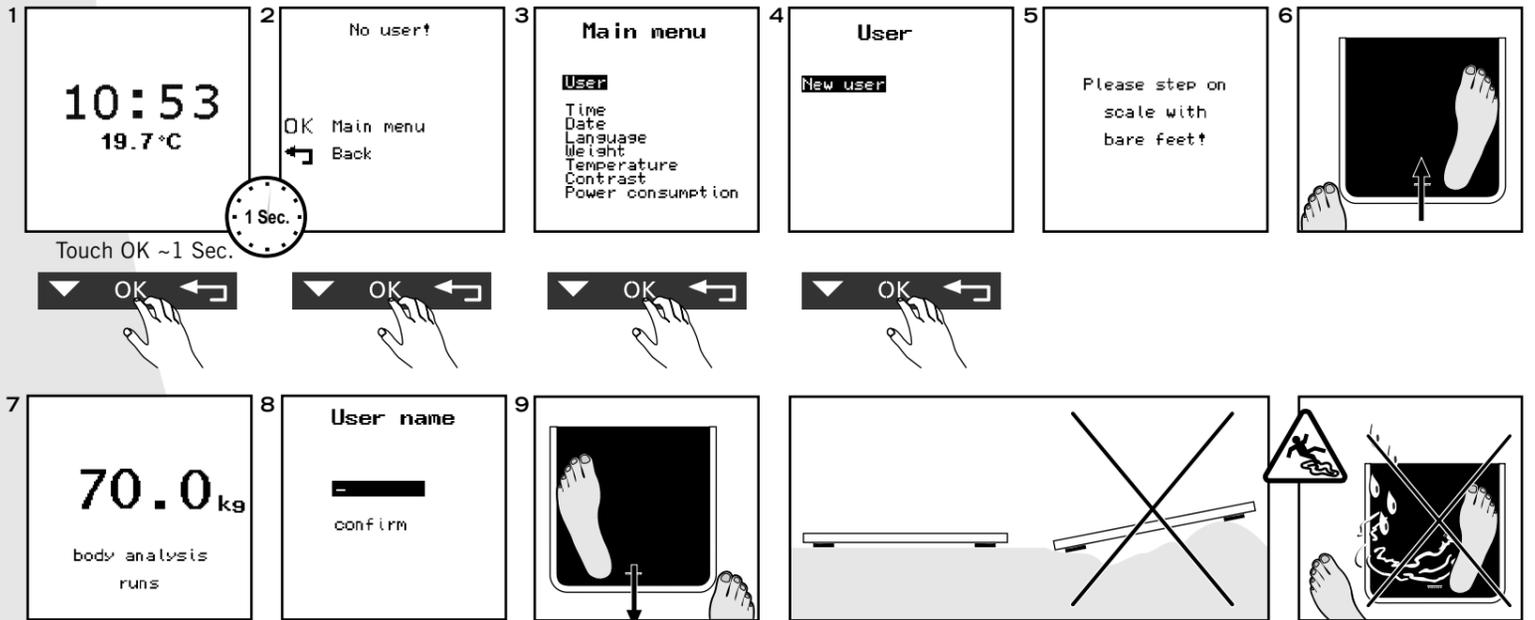
Deutsch Inbetriebnahme
 English Operation
 Français Mise en service
 Italiano Messa in funzione
 Nederlands Ingebruikname
 Español Funcionamiento
 Português Colocação em serviço
 Svenska Innan du börjar väga
 Dansk Bruglægning
 Suomi Käyttöönnotto
 Magyar Üzembehelyezés
 Polski Uruchomienie
 Česky Zavedení do provozu
 Română În funcțiune
 Български Въвеждане в експлоатация
 Slovensky Uvedenie do prevádzky
 Türkçe Çalıştırılması
 Ελληνικά Λειτουργία
 Slovenško Vklop
 Hrvatski Puštanje u rad
 Eesti Kasutuselevõtt
 Latviski Lietošanas uzsākšana



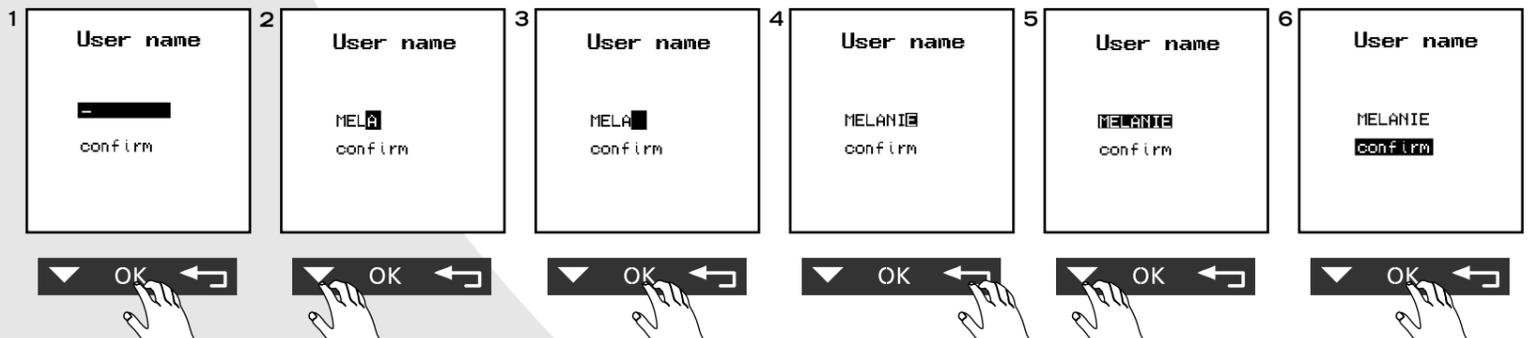
Deutsch Sprachauswahl, Uhrzeit + Datum einstellen
 English Setting language selection, time + date
 Français Choix de la langue, réglage heure + date
 Italiano Selezione della lingua, impostazione di ora + data
 Nederlands Taalkeuze, uur + datum instellen
 Español Selección de idioma, ajustar la hora + la fecha
 Português Selecção de idioma, ajustar a hora + data
 Svenska Välj språk, ställ in klockan + datum
 Dansk Valg af sprog, indstilling af klokkeslæt og dato
 Suomi Kielivalinta, kellonajan + päivämäärän asetus
 Magyar Nyelvválasztás, idő + dátum beállítása
 Polski Wybór języka, ustawianie godziny i daty
 Česky Vyběr jazyka, nastavit čas + datum
 Română Selecție limbă, setare oră + dată
 Български Настройка на език, час + дата
 Slovensky Výber jazyka, nastavenie času a dátumu
 Hrvatski Izbor jezika, podešavanje vremena + datuma
 Eesti Keele valik, kellajaaja + kuupäeva seadmine
 Latviski Valodas izvēle, laika un datuma iestatīšana



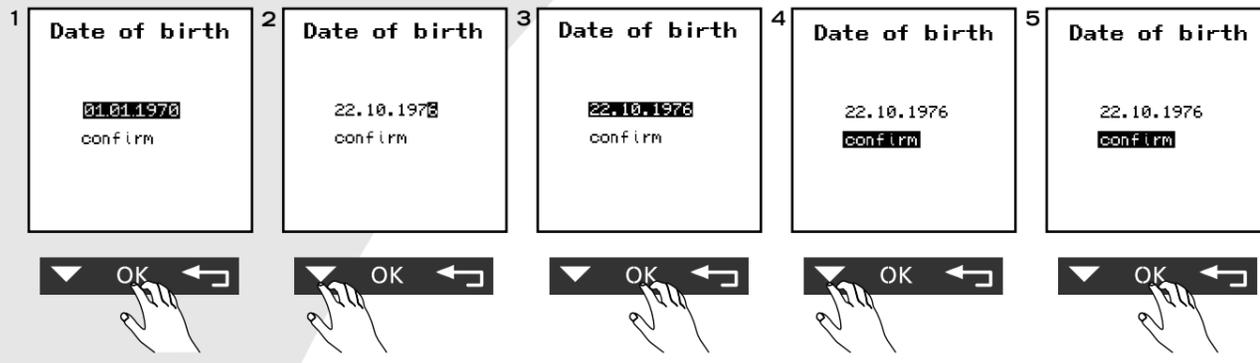
Deutsch Benutzer anlegen
 English Creating user
 Français Créer un utilisateur
 Italiano Impostazione utente
 Nederlands Gebruiker aanmaken
 Español Crear un usuario
 Português Criar um utilizador
 Svenska Skapa användare
 Dansk Oprettelse af bruger
 Suomi Käyttäjän luominen
 Magyar Felhasználó létrehozása
 Polski Tworzenie profilu użytkownika
 Česky Založit uživatele
 Română Generare utilizator
 Български Създаване на потребител
 Slovensky Zadanje uporabnika
 Hrvatski Loos korisnika
 Eesti Loo kasutaja
 Latviski Lietotāja izveide



Deutsch Namen eingeben
 English Entering name
 Français Saisir le nom
 Italiano Inserimento nome
 Nederlands Naam invoeren
 Español Entrar el nombre
 Português Introduzir o nome
 Svenska Skriv in namn
 Dansk Indtastning af navn
 Suomi Nimen syöttö
 Magyar Név beírása
 Polski Wprowadzić imię
 Česky Zadat jména
 Română Introducere nume
 Български Въвеждане на име
 Slovensky Vnanje mena
 Türkçe Ad girme
 Ελληνικά Εισαγωγή ονόματος
 Slovenško Vpis imena
 Hrvatski Unos imena
 Eesti Sisesta nimi
 Latviski Vārda ievade



Deutsch Geburtsdatum eingeben
 English Entering birth date
 Français Introduire la date de naissance
 Italiano Inserimento data di nascita
 Nederlands Geboortedatum invoeren
 Español Entrar la fecha de nacimiento
 Português Introduzir a data de nascimento
 Svenska Ange födelsedatum
 Dansk Indtastning af fødselsdato
 Suomi Syntymäajan syöttö
 Magyar Születési idő beírása
 Polski Wprowadzić datę urodzenia
 Česky Zadat datum narození
 Română Introducere data nașterii
 Български Въвеждане на датата на раждане
 Slovenški Zadanie datuma narodenja
 Русский Ввод даты рождения
 Türkçe Doğum tarihi girme
 Ελληνικά Εισαγωγή ημερομηνίας γέννησης
 Slovensko Vpis datuma rojstva
 Hrvatski Unos godine rođenja
 Eesti Sisesta sünnikuupäev
 Latviski Dzimšanas datuma ievade

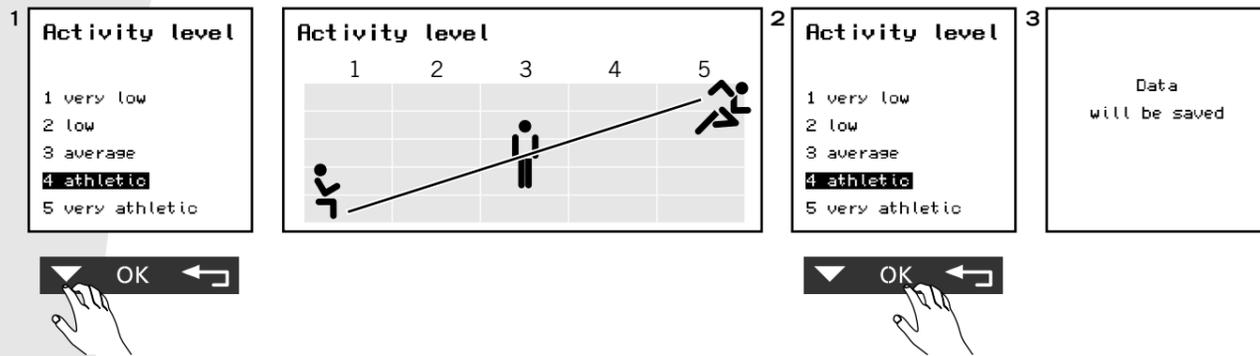


Deutsch Geschlecht eingeben
 English Entering gender
 Français Introduire le sexe
 Italiano Inserimento sesso
 Nederlands Geslacht invoeren
 Español Entrar el sexo
 Português Introduzir o sexo
 Svenska Ange kön
 Dansk Indtastning af køn
 Suomi Sukupuolen syöttö
 Magyar Nem beírása
 Polski Wprowadzić płeć
 Česky Zadat pohlaví
 Română Introducere sex
 Български Въвеждане на пола
 Slovenški Zadanie pohlevia
 Русский Ввод пола
 Türkçe Cinsiyet girme
 Ελληνικά Εισαγωγή φύλου
 Slovensko Vpis spola
 Hrvatski Unos spola
 Eesti Sisesta sugu
 Latviski Dzimuma ievade

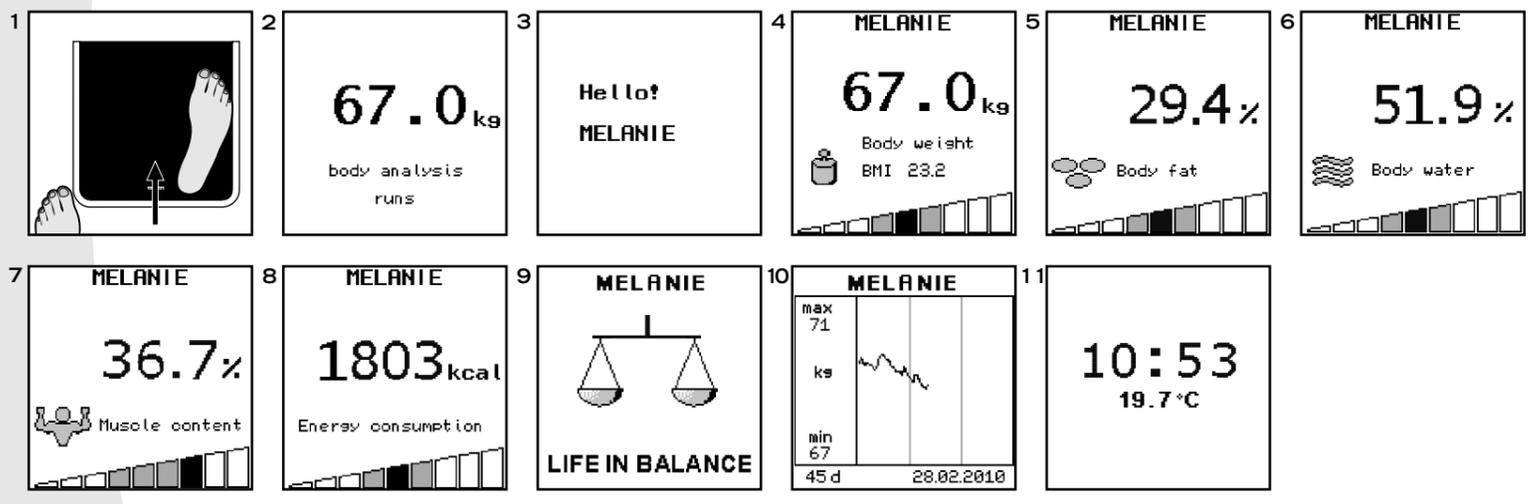


Deutsch Körpergröße eingeben
 English Entering body height
 Français Introduire la taille
 Italiano Inserimento la statura
 Nederlands Lichaamsgröote invoeren
 Español Entrar la altura
 Português Entrar a altura
 Svenska Ställ in kroppslängd
 Dansk Indtastning højde
 Suomi Pituuden syöttö
 Magyar Testmagasság beállítás
 Polski Ustawić rozmiar ciała
 Česky Nastavit tělesnou výšku
 Română Introducere statură
 Български Размер вид
 Slovenški Vloženje postavy
 Русский Установить рост
 Türkçe Boyunuzu ayarlayınız
 Ελληνικά Μπαίνοντας ανάστημα
 Slovensko Nastavitev višine telesa
 Hrvatski Podesiti telesnu visinu
 Eesti Lisamine väärkuse
 Latviski Levietojot augums

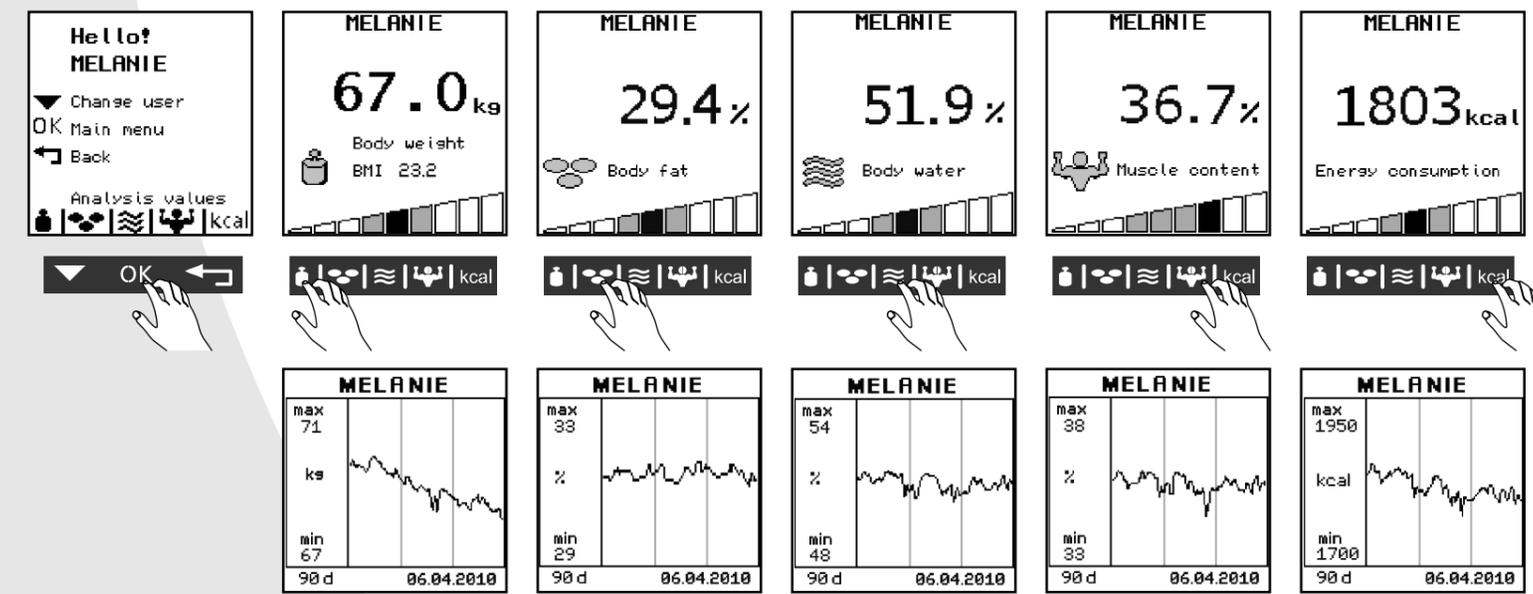
Deutsch Aktivitätsgrad eingeben
 English Entering activity level
 Français Saisir le degré d'activité
 Italiano Inserimento livello di attività
 Nederlands Activiteitsgraad invoeren
 Español Entrar el grado de actividad
 Português Introduzir o grau de actividade
 Svenska Ange aktivitetsgrad
 Dansk Indtastning af aktivitetsgrad
 Suomi Aktiviteettiasteen syöttö
 Magyar Tévékenységi fok beírása
 Polski Wprowadzić stopień aktywności
 Česky Zadat stupeň aktivity
 Română Introducere grad de activitate
 Български Въвеждане на степента на активност
 Slovenški Zadanie stopnja aktivnosti
 Русский Ввод степени активности
 Türkçe Faaliyet derecesi girme
 Ελληνικά Εισαγωγή βαθμού δραστηριότητας
 Slovensko Vpis stopnje aktivnosti
 Hrvatski Unos stupnja aktivnosti
 Eesti Sisesta aktiivsuse
 Latviski Aktivitātes pakāpes ievade



Deutsch Körperanalyse
 English Body analysis
 Français Analyse corporelle
 Italiano Analisi corporea
 Nederlands Lichaamsanalyse
 Español Análisis corporal
 Português Análise corporal
 Svenska Kroppsanalys
 Dansk Kroppsanalyse
 Suomi Kehonanalyysi
 Magyar A test összetételének elemzése
 Polski Analiza masy ciała
 Česky Tělesná analýza
 Română Analiză corporală
 Български Телесен анализ
 Slovenški Analiza teła
 Русский Анализ параметров тела
 Türkçe Vücut analizi
 Ελληνικά Ανάλυση σώματος
 Slovensko Analiza telesa
 Hrvatski Tjelesna analiza
 Eesti Kehaanalüüs
 Latviski Ķermeņa analīze



Deutsch Messwerte abrufen
 English Recalling measurement values
 Français Consulter les valeurs de mesure
 Italiano Richiamo valori misurati
 Nederlands Meetresultaten ophalen
 Español Consultar los valores medidos
 Português Consultar os valores de medição
 Svenska Hämta mätvärden
 Dansk Hentning af måleværdier
 Suomi Mittausarvojen haku
 Magyar Mérés adatok behívása
 Polski Wywołanie wartości zmierzonych
 Česky Vyvolat hodnoty měření
 Română Apelare valori de măsurare
 Български Извикване на измерените стойности
 Slovenški Vpovlanje pameranjch hodnot
 Русский Вызов результатов измерения
 Türkçe Ölçüm değerlerini görüntüleme
 Ελληνικά Εμφάνιση τιμών μέτρησης
 Slovensko Pozivanje izmerjenih vrijednosti
 Hrvatski Kutsu mõõleväärtused
 Latviski Mērījumu apskate



Quality & Design by
 Leifheit AG
 Leifheitstraße
 56377 Nassau / Germany

Telefon +49 2604 977-0
 Fax +49 2604 977-300
 www.soehnle.com

Detailed operating instructions and more information are available on enclosed CD.

CE-Declaration: www.soehnle.com