

L I F E   I N   B A L A N C E

**SOEHNLE**

BODY BALANCE COMFORT SELECT

## Návod k obsluze



| <b>Obsah</b>                                                | <b>Strana</b> |
|-------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 Úvod                                                      |               |
| 1.1 Použití k určenému účelu                                | 3             |
| 1.2 Bezpečnostní pokyny                                     | 4             |
| 1.3 Software na sledování tělesných hodnot                  | 6             |
| 1.4 Bioimpedanční analýza (BIA)                             | 7             |
| 1.5 Index tělesné hmotnosti (BMI)                           | 7             |
| 1.6 Pravidla vážení                                         | 8             |
| 2 Uvedení do provozu                                        |               |
| 2.1 Popis zařízení a obslužné prvky                         | 10            |
| 2.2 Vkládání nebo výměna baterií                            | 11            |
| 2.3 Instalace                                               | 12            |
| 2.4 Všeobecné funkce menu                                   | 13            |
| 2.5 Základní nastavení                                      | 14            |
| 2.5.1 Výběr jazyka                                          | 14            |
| 2.5.2 První nastavení času                                  | 15            |
| 2.5.2 První nastavení data                                  | 16            |
| 2.6 Další nastavení                                         | 17            |
| 2.6.1 Nastavení hmotnostních jednotek (kg - lb)             | 18            |
| 2.6.2 Nastavení teplotních jednotek (°C - °F)               | 19            |
| 2.6.3 Nastavení kontrastu displeje                          | 20            |
| 2.6.4 Režim zobrazení / spotřeba baterií                    | 21            |
| 2.6.5 Změna času                                            | 22            |
| 2.6.6 Změna data                                            | 23            |
| 2.6.7 Změna jazyka                                          | 23            |
| 2.7 Založení nového uživatele                               | 24            |
| 2.7.1 Zadání osobních dat                                   | 25            |
| 2.7.2 Oprava osobních dat                                   | 29            |
| 2.7.3 Opakovaná identifikace osob                           | 31            |
| 2.7.4 Vymazání uživatele                                    | 32            |
| 3 Tělesná analýza                                           | 33            |
| 4 Aktivace hodnot z analýzy                                 | 36            |
| 5 Vážení bez tělesné analýzy                                | 38            |
| 6 Vyhodnocení naměřených výsledků a individuální doporučení | 39            |
| 7 Hlášení                                                   | 44            |
| 8 Technická data                                            | 46            |
| 9 Shoda                                                     | 47            |
| 10 Likvidace                                                | 47            |
| 11 Servis a podpora                                         | 48            |
| 12 Záruka                                                   | 48            |

## 1. Úvod

### 1.1 Použití k určenému účelu

Jsme rádi, že jste se rozhodli zakoupit si váhu s tělesnou analýzou Soehnle. Patříte tedy do skupiny lidí, pro které je tělesné zdraví velice důležité.

Zdravé strava a dostatek pohybu zabraňují vytvoření nadváhy a sní spojených nemocí. I podváha může být škodlivá a nesmí se tedy v žádném případě podceňovat.

Ten, kdo zná svá slabá místa a problémy, může velice jednoduchými prostředky zajistit, aby se cítil dobře a byl odolný. Předpokladem je to, že znáte své tělesné hodnoty a jejich význam. Soehnle vám pomáhá, stanovit si konkrétní cíle a nalézt vhodná opatření na podporu vašeho zdraví. Tato nová váha analyzuje aktuální zdravotní stav vašeho těla a informuje vás o tom, zda jste v rovnováze či mimo danou normu.

Pokud nejsou jedna či více tělesných hodnot v normě, doporučujeme vám, se s těmito informacemi zabývat podrobněji. Internet vám nabízí v tomto ohledu také řadu informací. Nespoléhejte se však pouze na standardní informace. Každý člověk potřebuje individuální koncepty, které jsou sladěny dle jeho speciálních potřeb.

Našimi výrobky chceme ve vás podporovat vaši vlastní odpovědnost za vaše tělo a motivovat vás ke zdravému způsobu života.

Pokud si nejste jisti, jaké kroky jsou pro váš osobní pocit pohody nejlepší, vyžádejte si vždy profesionální radu u lékaře nebo u odborníka na výživu.

Tato váha je určena pro osoby od věku 16 let.

Tento přístroj není určen pro lékařské a komerční využití.

Rovněž u těhotných žen a u kulturistů může dojít na základě zvláštního tělesného stavu k chybným výsledkům měření.

Přečtěte si prosím pečlivě také bezpečnostní informace a dodržujte rovněž pokyny týkající se péče a pak vám bude tato váha s tělesnou analýzou přinášet mnoho radosti. Tento návod uschovejte, kdybyste ho potřebovali v případě dalších otázek.

Další informace naleznete na našich internetových stránkách [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com).

## 1.2 Bezpečnostní pokyny



### Nebezpečí

Neodborné používání může vyvolat rizika, která vedou ke smrti nebo těžkým poraněním.



### Výstraha

Neodborné používání může za určitých okolností vést k poranění a ohrožení zdraví.



### Pozor

Neodborné používání může vést k poranění nebo věcným škodám.

### Pokyny

Důležité informace

### Nebezpečí

Tento přístroj nikdy nepoužívejte společně s

- elektronickými lékařskými přístroji, jako jsou např. kardiostimulátory
- elektronickými systémy k udržování vitálních funkcí, jako jsou např. přístroje na podporu dýchání a srdeční činnosti
- mobilními elektronickými lékařskými přístroji, to jsou třeba elektrokardiografy.



Tento přístroj může u obou shora uvedených elektronických lékařských přístrojů způsobit funkční poruchy.

- Zařízení nepoužívejte nikdy na kluzkém povrchu.
- Jsou-li povrch desky nebo vaše nohy mokré, existuje zde nebezpečí uklouznutí.  
Před použitím zařízení osušte nohy a desku.
- Použité baterie nikdy nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu.
- Baterie nikdy nezkratujte.



### Výstraha

- Před plánovaným snížením hmotnosti se poraďte s lékařem nebo s odborníkem na dietu.
- Zařízení nesmí přijít do styku s malými dětmi.
- Pomozte tělesně postiženým osobám při používání tohoto zařízení.
- Na zařízení stoupejte vždy na správné místo, nikdy ne na rohy a na hrany a během analýzy zůstaňte klidně stát.
- Dbejte na používání správného typu baterií. Baterie vkládejte na správný pól. Při výměně starých baterií používejte pouze nové baterie stejného typu a nikdy ne baterie jiných výrobců, jiného nabití nebo s viditelným poškozením - může dojít k přehřátí nebo k výbuchu.
- Baterie ukládejte vždy mimo dosah dětí.

### **Pozor**

- Jednotlivé komponenty tohoto zařízení nesmíte demontovat, opravovat nebo přestavovat.
- Baterie obsahují chemikálie. Při vytečení mohou způsobit poškození předmětů a poranění osob. Dostane-li se kyselina z baterií do očí, vyplachujte je dostatečným množstvím vody a okamžitě se obraťte na lékaře.
- Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte, baterie z něj vyjměte.

### **Pokyny**

Výsledek může být zkreslen

- v blízkosti mobilních telefonů
- v blízkosti topných zdrojů nebo míst s kolísající teplotou
- na místech s vysokou vlhkostí vzduchu
- na místech, kde dochází k vibracím a nárazům
- při používání na kobercových podlahách. Používejte toto zařízení vždy na rovné a pevné podložce.
- Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu svitu.
- Nevstupujte nikdy na terminál displeje.
- Použité baterie likvidujte dle předpisů vaší země.
- Čistěte díly zařízení pouze navlhčeným hadříkem a v případě nutnosti s trochou čisticího prostředku. Leptavé nebo odírací čistidla zařízení poškodí.

## 1.3 Software na sledování tělesných hodnot

V zásadě je to velice jednoduché: Vyvážená kontrolovaná výživa a pohyb jsou "tajemstvím" dobrého zdraví, správné tělesné hmotnosti a celkové pohody.

Váha s tělesnou analýzou Soehnle umožňuje zjištění tělesných hodnot, které jsou důležité pro vaše zdraví.

Změny tělesných hodnot probíhají velice pomalu, a proto je zobrazení trendu důležitou vlastností této váhy s tělesnou analýzou.

Na obslužném terminálu váhy s tělesnou analýzou máte vždy přehled o důležitých datech a trendech. Aby byl celý proces pro uživatele ještě pohodlnější, poskytuje Soehnle k tomuto zařízení software, pomocí kterého můžete provádět vyhodnocování trendů na vašem počítači.



### Instalace softwaru

Chcete-li provést instalaci softwaru, vložte do diskové jednotky CD. CD se spustí automaticky, pokud není automatické spouštění CD vypnuto. V opačném případě je třeba spustit proces instalace v programu průzkumník na setup.exe. Poté postupujte dle pokynů instalace.

Po úspěšné instalaci program spustíte. Obslužný terminál propojte v časovém režimu pomocí dodaného USB kabelu s počítačem. Počítač obslužný terminál automaticky rozpozná. Aktivuje se instalační asistent ovladače USB a instalace se ukončí. Poté můžete pomocí počítačového softwaru načíst data z obslužného terminálu a dále je zpracovat.

### Hodnoty doporučené odborníky na otázky zdraví

| Věk     | Muži         |          |         |             |             |               | Ženy         |          |         |             |             |               |
|---------|--------------|----------|---------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------|---------------|
|         | Tělesný tuk* |          |         |             | Voda v těle | Podíl svalové | Tělesný tuk* |          |         |             | Voda v těle | Podíl svalové |
|         | málo         | normální | hodně   | velmi hodně | normální    | normální      | málo         | normální | hodně   | velmi hodně | normální    | normální      |
| 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          |

\* Vychází ze směrnic NIH/WHO BMI (Národní zdravotní ústav USA/Světové zdravotnické organizace).

## 1.4 Bio-impedanční analýza (BIA)

BIA je všeobecně používaná metoda měření u vah s tělesnou analýzou Body Balance. Přitom se hodnoty, jako jsou měření tělesné hmotnosti, podílu tuku v těle, vody a svalové hmoty, neměří přímo, nýbrž stačí měření elektrického odporu těla (impedance). Tělesná hmota se vypočítá statistickou metodou, na základě osobních dat, zjištěné hmotnosti a změřeného odporu těla. Základem vyhodnocení hodnot tělesné hmoty je vědecká studie, která byla prováděna na skupině obyvatel Evropy.

Měření odporu se provádí pomocí elektrod na plošině váhy. Přitom se přes tělo zasílá neškodný, slabý elektrický signál (< 0,1 mA). Elektrický proud proudí lidským tělem snáze přes tělesné tekutiny (vodu), které jsou obsaženy především ve svalstvu, než přes tuky. Čím vyšší je odpor, kterým se tělo staví proti elektrickému signálu, tím vyšší je i podíl tělesného tuku a nižší podíl vody v těle. Platí to i opačně: Čím vyšší je procentuální podíl svalstva, tím vyšší je procentuální podíl vody v těle a tím nižší je procentuální podíl tuku v těle.

Podíl vody v těle se dělí na intracelulární vodu (v buňkách) a na extracelulární vodu (mimo buněk).

## 1.5 Index tělesné hmotnosti (BMI)

Základem výpočtu je index tělesné hmotnosti - ukazatel, pomocí kterého je možné interpretovat tělesnou hmotnost z hlediska dopadů na zdraví.

Ukazatel se vypočítá z tělesné hmotnosti v kilogramech, děleno výškou na druhou.

$$\text{(Příklad: BMI = } \frac{75 \text{ kg}}{1.75 \text{ m} \times 1.75 \text{ m}} \approx 24.5)$$

### Klasifikace tělesné hmotnosti dle BMI

(Zdroj: Světová zdravotnická organizace, 2000)

| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | Klasifikace          |
|--------------------------|----------------------|
| < 18.5                   | Podváha              |
| 18.5 - 24.9              | Normální hmotnost    |
| 25.0 - 29.9              | Nadváha              |
| ≥ 30.0                   | Adipozita            |
| 30.0 - 34.9              | Adipozita stupeň I   |
| 35.0 - 39.9              | Adipozita stupeň II  |
| ≥ 40.0                   | Adipozita stupeň III |

## 1.6 Pravidla vážení

U dospělého člověka se může hmotnost během dne změnit o cca 2- 3 kg. Proto je důležité, aby podmínky vážení zůstaly pro spolehlivou kontrolu hmotnosti vždy konstantní.

Proto je důležité vážit se nejlépe

- na lačno
- vždy ve stejnou dobu. Pro tělesnou analýzu je nejvhodnější čas mezi 18 a 20 hodinou večer.
- bez šatů

Deska váhy by měla stát vždy na pevném a zajištěném povrchu. Textil nebo měkké podlahové krytiny mohou výsledky měření výrazně ovlivnit.

Aby nedocházelo ke zkreslení výsledků, nemělo by se s deskou váhy 3 minuty před vážením pohybovat.

### Tělesná analýza

- Na desku váhy vstupujte na boso
- Stůjte na váze symetricky. Při nerovnoměrném zatížení může dojít ke zkreslení výsledků vážení.
- Stůjte klidně
- Nikde se neopírejte nebo nedržte
- Važte se vždy na stejném místě. Odlišné okolní podmínky, jako je podlahová krytina, teplota a vlhkost vzduchu, mohou mít za následek odlišné výsledky vážení.

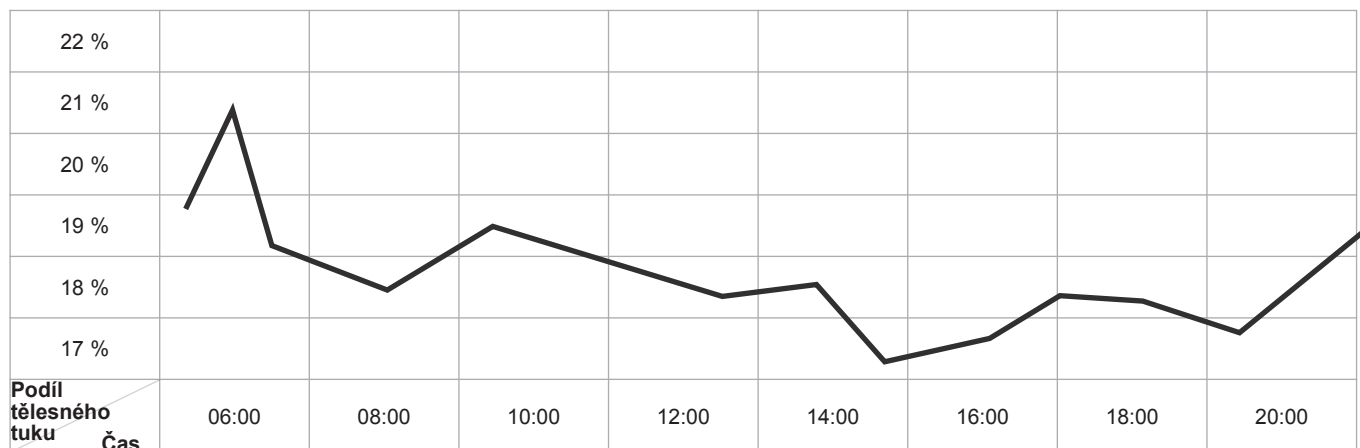
### Okolnosti ovlivňující tělesnou analýzu

Tělesné hodnoty, které získáme při měření bio-impedance, mohou během dne výrazně kolísat. Důvodem není nedostatečná přesnost vah s tělesnou analýzou Body Balance, nýbrž kolísání podílu vody v těle.

Lidské tělo může ztratit během spánku až 2 - 3 kg vody v těle. Hned po probuzení je tělo běžně dehydrováno (odvodněno). Čím je však podíl vody v těle nižší, tím je vyšší tělesný odpor a tím i vypočítaný podíl tělesného tuku a tím je také nižší vypočítaný podíl svalové hmoty.

Během dne se zásoby vody opět doplňují a naměřené hodnoty jsou opět v normálu.

Zatímco je běžné vážení doporučováno spíše ráno po probuzení, tělesnou analýzu je lépe provádět večer. Pro tělesnou analýzu je nejvhodnější čas mezi 18 a 20 hodinou večer.



Aby bylo možné, obdržet porovnatelné naměřené hodnoty, mělo by se měření provádět vždy ve stejný čas a za stejných podmínek.

#### **Další okolnosti ovlivňující tělesnou analýzu**

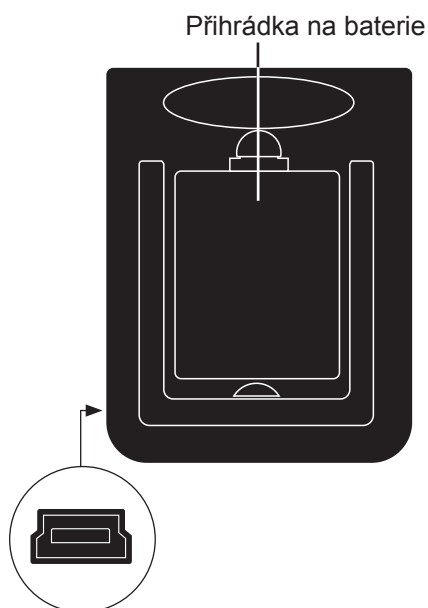
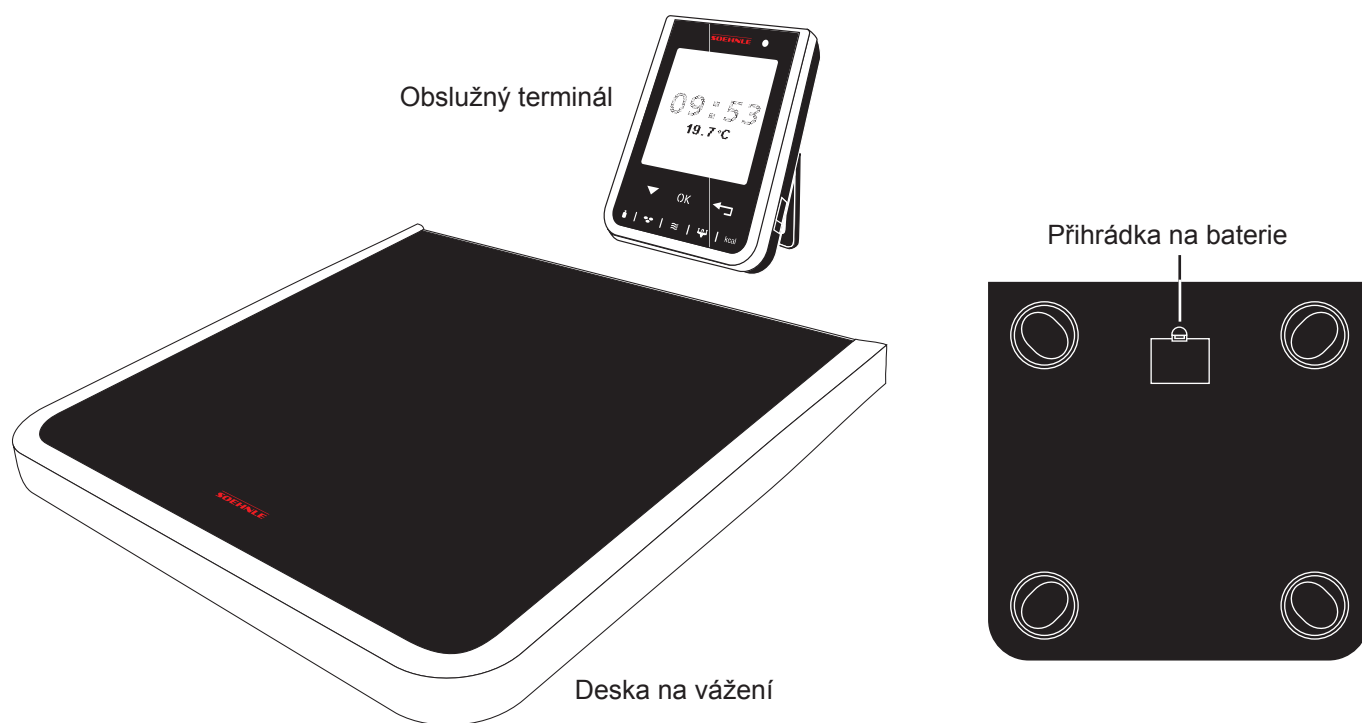
Kromě základního kolísání naměřených hodnot může docházet k naměření odlišných výsledků také z důvodu kolísání vodní bilance těla z důvodu výživy, příjmu tekutin, menstruace, nemoci, tréninku a koupání.

Zkreslené výsledky se mohou také vyskytnout u

- osob s horečkou, otoky nebo osteoporózou
- osob při léčbě dialýzou
- osob užívajících kardiovaskulární léky
- těhotných žen
- mladých lidí mladších 16 let
- Asiatů a Afričanů

## 2. Uvedení do provozu

### 2.1 Popis přístroje a ovládací prvky



#### 1. Pole zobrazení

Tlačítka menu

2. Tlačítko zpět/Esc

3. Nastavovací tlačítko

4. Enter

Aktivační tlačítko naměřených hodnot

5. Tělesná hmotnost

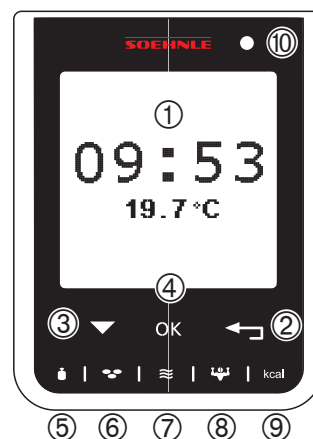
6. Podíl tuků v těle

7. Podíl vody v těle

8. Podíl svalové hmoty

9. Celková potřeba energie

10. Světelný senzor na vypínání v noci



## 2.2 Vkládání nebo výměna baterií

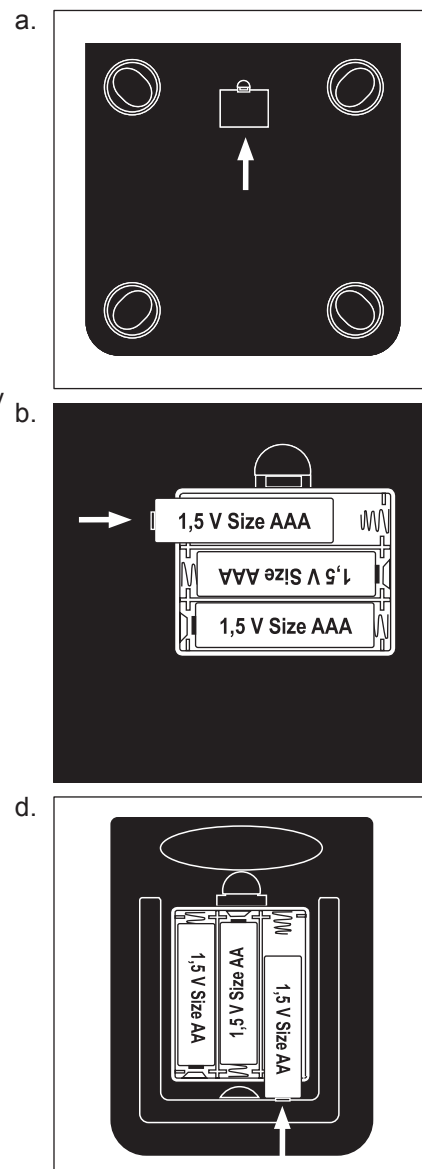
- Otevřete přihrádku na baterie v desce váhy.
- Vložte nové baterie. Dbejte na správné pólování.
- Otevřete přihrádku na baterie obslužného terminálu.
- Vložte nové baterie. Dbejte na správné pólování.

### Pozor

Při výměně starých baterií používejte pouze nové baterie stejného typu a nikdy ne baterie jiného druhu nebo z jiné země.

Jako alternativu běžných alkalických baterií doporučujeme baterie NiMh s nízkým samočinným vybíjením (Low Self Discharge).

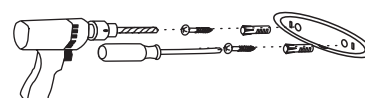
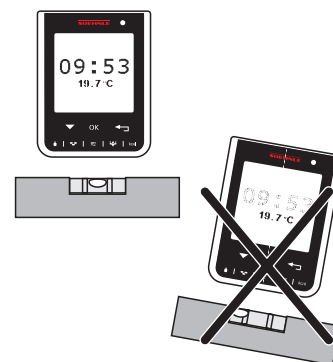
Důležité: Baterie se musejí nabíjet mimo zařízení. Nabíjení baterií není možné pomocí USB přípojky na obslužném terminálu.



## 2.3 Instalace

1. Postavte váhu na rovný a hladký povrch.  
Pozor! Na mokrém povrchu existuje nebezpečí uklouznutí.
2. Obslužný terminál můžete držet buď v ruce, můžete ho postavit na stůl, na váhu nebo ho upevnit na zeď. Při upevňování magnetického držáku na zeď, na pevný, hladký, povrch bez prachu a mastnoty stačí, vložíte-li držák na zeď do oválného vybrání na zadní straně obslužného terminálu. Sejměte lepicí pásku a obslužný terminál umístěte vodorovně do výšky očí na místo upevnění.
3. U dlaždic nebo na hrubém povrchu neposkytujeme záruku na trvanlivost lepeného spoje. Proto by se měl držák na zeď uchytit šrouby. Odstraňte víko magnetického držáku na zeď tak, že vložíte nehet nebo špičku nože do vybrání a víčko vyklepíte.

Poté vyvrtejte ve zdi vodorovně 2 otvory ve vzdálenosti 2 cm od sebe. Velikost vrtáku závisí na tom, zda pracujete s hmoždinkami nebo bez nich. Poté držák přišroubujte a víčko nacvakněte zpět. Na magnetický držák vložte obslužný terminál.



## 2.4 Všeobecné funkce menu

Intuitivní obsluha váhy Soehnle Body Balance Comfort Select probíhá v rámci menu pouhými 3 senzorovými tlačítky.

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/ zobrazení teploty), je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK**.

Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté

jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Tlačítkem ▼ je možné změnit uživatele.

Tlačítkem **OK** se dostanete do hlavního menu a potvrdíte příslušný výběr, který jste provedli tlačítkem ▼.

Tlačítkem Escape (↶) se dostanete vždy o jeden krok v menu zpět.

5 spodních tlačítek slouží k přímé aktivaci posledních naměřených hodnot a příslušných křivek trendů.

### Upozornění

Reakce je při aktivaci trochu zpožděná

(1 vteřina). Poté reagují tlačítka bez zpoždění.



## 2.5 Základní nastavení

Po vložení baterií do obslužného terminálu se objeví nejprve úvodní obrazovka.

Poté je třeba provést základní nastavení pomocí těchto bodů menu

- výběr jazyka
- čas
- datum

Pokud chcete později provést nějaké změny, dostanete se do hlavního menu stisknutím tlačítka **OK** a v "Nastavení" můžete požadovaný bod menu změnit.



### 2.5.1 Výběr jazyka

Vyberte si požadovaný jazyk tlačítkem ▼. Zvolený jazyk se podbarví tmavou barvou. Výběr potvrďte tlačítkem **OK**.



### 2.5.2 První nastavení času

Vyberte si požadovaný formát času tlačítkem ▼ (12 hod / 24 hod ) a potvrďte tlačítkem

**OK.**

#### Upozornění

Výběr se podbarví tmavou barvou.

Potvrďte tlačítkem **OK**, že chcete změnit čas.

Nastavte tlačítkem ▼ každé místo nastavení času a potvrďte tlačítkem **OK**.

Po nastavení celého času, přejděte tlačítkem ▼ na "Potvrdit" a poté stiskněte tlačítko **OK**.

#### Clock format

12h  
24h

#### Set c lock

09:53  
confirm

#### Set c lock

10:53  
confirm

#### Set c lock

10:53  
confirm

### 2.5.3 První nastavení data

Po základním nastavení času přeskočí menu automaticky na nastavení data.

Potvrďte tlačítkem **OK**, že chcete změnit datum.  
Nastavte tlačítkem ▼ každé místo nastavení data a potvrďte tlačítkem **OK**.

#### Upozornění

Zadávejte vždy aktuální datum; při zadání data z minulosti může dojít k chybnému přiřazení naměřených hodnot. Chybné zadání se může opravit pouze vymazáním a novým zadáním daného uživatele. Doposud uložené hodnoty se přitom ztratí.

Po nastavení celého data, přejděte tlačítkem ▼ na "Potvrdit" a stiskněte tlačítko **OK**.

#### Upozornění

Nevhodná zadání, jako např. 39.17.2010, se nepřevzou.

Základní nastavení je hotovo.

Set date

01.01.2010

confirm

Set date

01.01.2010

confirm

Set date

21.01.2010

confirm

09:53

19.7 °C

## 2.6 Další nastavení

Tlačítkem **OK** aktivujte obslužný terminál.

Na úvodní obrazovce zařízení přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.



Pokud zatím nebyl zvolen žádný uživatel, objeví se příslušné hlášení.



Chcete-li se dostat do hlavního menu, stiskněte tlačítko **OK**.

Tlačítkem ▼ zvolte bod menu, který chcete změnit a potvrďte pomocí **OK**.

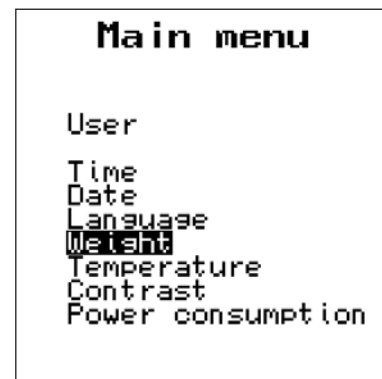
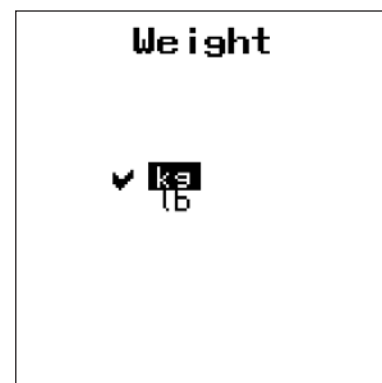


### 2.6.1 Nastavení hmotnostních jednotek (kg - lb)

Pro nastavení hmotnostních jednotek zvolte tlačítkem ▼ bod menu "kg / lb" a potvrďte pomocí **OK**.

Tlačítkem ▼ zvolte jednotky, ve kterých se má tělesná hmotnost zobrazit, a potvrďte pomocí **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ jiný bod menu a potvrďte vaši volbu tlačítkem **OK** nebo opusťte tuto úroveň menu tlačítkem Escape (↵).

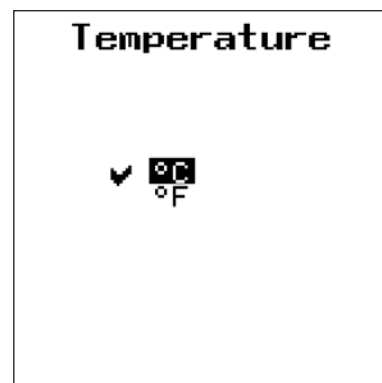


## 2.6.2 Nastavení teplotních jednotek (°C - °F)

Pro nastavení teplotních jednotek zvolte tlačítkem ▼ bod menu "°C / °F" a potvrďte pomocí **OK**.

Tlačítkem ▼ zvolte jednotky, ve kterých se má pokojová teplota zobrazit, a potvrďte pomocí **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ jiný bod menu a potvrďte vaši volbu tlačítkem **OK** nebo opusťte tuto úroveň menu tlačítkem Escape (↵).

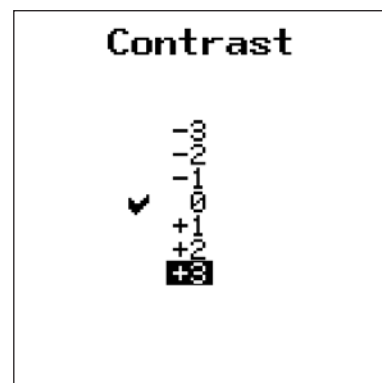


### 2.6.3 Nastavení kontrastu displeje

Pro nastavení kontrastu displeje zvolte tlačítkem ▼ bod menu "Kontrast" a potvrďte pomocí **OK**.

Tlačítkem ▼ zvolte hodnotu kontrastu, která je za daných světelných podmínek nejlépe čitelná a potvrďte tlačítkem **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ jiný bod menu a potvrďte vaši volbu tlačítkem **OK** nebo opusťte tuto úroveň menu tlačítkem Escape (↵).



## 2.6.4 Režim zobrazení / spotřeba baterií

Životnost baterií je možné výrazně prodloužit změnou režimu zobrazení.

Tlačítkem ▼ zvolte bod menu "Spotřeba baterií" a potvrďte pomocí **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ váš oblíbený režim a potvrďte pomocí **OK**.

Normální      bez opatření na úsporu energie / nejméně půl roku  
Eco      s vypínáním na noc / cca 1 rok životnosti baterií  
Eco Plus      s vypínáním a aktivací tlačítkem **OK** /  
cca 3 roky životnosti baterií

### Upozornění

Po nočním vypnutí (Eco) může aktivace trvat několik vteřin. Tiskněte prstem tlačítko **OK** tak dlouho, až se objeví úvodní obrazovka.

Vyberte si tlačítkem ▼ jiný bod menu a potvrďte vaši volbu tlačítkem **OK** nebo opusťte tuto úroveň menu tlačítkem Escape(↵).

### Main menu

```
User
Time
Date
Language
Weight
Temperature
Contrast
Power consumption
```

### Power consumption

```
Normal
✓ Eco
Eco plus
```

### Main menu

```
User
Time
Date
Language
Weight
Temperature
Contrast
Power consumption
```

### 2.6.5 Změna času

Pro nastavení času a formátu času zvolte tlačítkem ▼ bod menu "Čas" a potvrďte pomocí **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ požadovaný formát času a data (12 hod / 24 hod ) a potvrďte pomocí **OK**.

Vyberte si tlačítkem ▼ čas a potvrďte pomocí **OK**.

Nastavte tlačítkem ▼ každé místo nastavení času a potvrďte tlačítkem **OK**.

Po nastavení celého času, přejděte tlačítkem Escape (↵) zpět do hlavního menu.

Stisknutím tlačítka Escape (↵) úroveň hlavního menu opustíte.

#### Clock format

12h  
24h

#### Set c lock

09:53

#### Set c lock

10:53

#### Set c lock

09:53

### 2.6.6 Změna data

Pro nastavení data zvolte tlačítkem ▼ bod menu "Datum" a potvrďte pomocí **OK**.

Nastavte tlačítkem ▼ každé místo nastavení času a potvrďte tlačítkem **OK**.

#### Upozornění

Není možné zadat datum z minulosti, pokud jsou k dispozici aktuální naměřené hodnoty. Zadání se může opravit pouze vymazáním a novým zadáním daného uživatele. Doposud uložené hodnoty se přitom ztratí.

Po celkovém nastavení celého data, přejděte tlačítkem, Escape (↵) zpět do hlavního menu.

Stisknutím tlačítka Escape (↵) úroveň hlavního menu opustíte.

### 2.6.7 Změna jazyka

Tlačítkem **OK** přejděte do hlavního menu.

Vyberte si tlačítkem ▼ bod menu "Jazyk" a potvrďte pomocí **OK**.

Přejděte tlačítkem ▼ na požadovaný jazyk a potvrďte tlačítkem **OK**.

Stisknutím tlačítka Escape (↵) úroveň hlavního menu opustíte.

**Set date****01.01.2010****Set date****21.01.2010****Set date****21.01.2010****Language**

Deutsch  
**English**  
 Français  
 Italiano  
 Nederlands  
 Castellano  
 Svenska

## 2.7 Založení nového uživatele

Vaše nová váha s tělesnou analýzou je vybavena automatickou identifikací osob. Abyste byli identifikováni jako uživatel, je třeba provést vaši první tělesnou analýzu a hned poté zadat tyto vaše osobní údaje:

uživatelské jméno, datum narození, pohlaví, tělesnou výšku a stupeň aktivity.

### Upozornění

Před prováděním tělesné analýzy doporučujeme, abyste si přečetli celou tuto kapitolu.

Během zadávání nového uživatele budete vyzváni, abyste vstoupili na váhu bosí. To je pro tělesnou analýzu opravdu nezbytné. Vyzujte si boty a stáhněte si ponožky.

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/zobrazení teploty),

je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK**.

Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Stisknutím tlačítka **OK** přejděte do hlavního menu.

Vyberte si tlačítkem ▼ bod menu "Uživatel" a potvrďte pomocí **OK**.

Přejděte tlačítkem ▼ na bod menu "Nový uživatel" a potvrďte tlačítkem **OK**.

Vstupte na váhu na provedení prvního měření.

Toto první měření je nezbytné na uložení dat pro pozdější automatickou identifikaci osob.

### Upozornění

Pokud si na váhu nestoupnete nebo na ni vstupujete v ponožkách nebo v botách, objeví se na displeji informace "Chyba při tělesné analýze" a měření se musí zopakovat.

Zůstaňte v klidu stát, až se objeví informace "Zadejte uživatelské jméno".

Přejděte dále k zadání osobních dat, dle popisu na následujících stranách.

### Upozornění

Váha je vybavena režimem přerušení . Po cca 30 sekundách bez užívání se přepne zpět na čas.

### Main menu

#### User

Time  
Date  
Language  
Weight  
Temperature  
Contrast  
Power consumption

### User

#### New user

1 GEORG  
2 CARMEN  
3 PETER

Please step on  
scale with  
bare feet!

70.0 kg

body analysis  
runs

### 2.7.1 Zadání osobních dat

Po prvním měření se objeví menu na zadání uživatelského jména.

Stiskněte tlačítko **OK**.

Uživatelské jméno zadávejte písmeno po písmenu.

Dané písmeno zvolte vždy tlačítkem ▼ a potvrďte tlačítkem **OK**. Kurzor přeskočí na další pozici. Zvolte znovu další písmeno pomocí tlačítka ▼ a potvrďte pomocí **OK** a tak dále.

Po posledním písmenu stiskněte tlačítko Escape (↵).

#### Upozornění

Pořadí, ve kterém se abeceda projíždí je od A do Z. Stisknutím tlačítka tělesného tuku  je možné projíždět klávesnici od Z do A.

Tlačítkem ▼ přejděte k bodu v menu "Potvrdit" a stiskněte **OK**.

User name

—

confirm

User name

MELA

confirm

User name

MELANIE

confirm

Následuje zadávání data narození.

Pokud ještě není označené, zvolte tlačítkem ▼ datum.

Poté stiskněte **OK**. Kurzor prvního místa bliká.

**Date of birth**

01.01.1970

confirm

Tlačítkem ▼ se volí číslovky a tlačítkem **OK** se zadání potvrdí.

Kurzor přeskočí na další pozici. Zvolte znovu číslici tlačítkem ▼

a opět potvrďte pomocí **OK**, a tak dále.

Po poslední číslici stiskněte znovu **OK**.

**Date of birth**

22.10.1976

confirm

Poté tlačítkem ▼ přejděte k bodu v menu "Potvrdit" a stiskněte **OK**.

**Date of birth**

22.10.1976

confirm

Následuje zadávání pohlaví.

Tlačítkem ▼ zvolte pohlaví a potvrďte tlačítkem **OK**.

**Gender**

male

female

Poté zadání tělesné výšky.

Danou číslici zvolte vždy tlačítkem ▼ a potvrďte tlačítkem **OK**.

Po poslední číslici přejděte tlačítkem ▼ k bodu v menu "Potvrdit" a stiskněte **OK**.

Následuje zadávání stupně aktivity.

Tlačítkem ▼ zvolte stupeň aktivity a potvrďte tlačítkem **OK**.

|   |                                                                |                                          |
|---|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 | Téměř žádný tělesný pohyb                                      | max 2 hod./ denně stát nebo se pohybovat |
| 2 | Lehké, aktivní, sedavé a stojící zaměstnání                    |                                          |
| 3 | Práce v domě a na zahradě, hlavně ve stoje, pouze někdy v sedě |                                          |
| 4 | Sportovci a lidé, kteří se hodně pohybují                      | min. 5 hod./týdně intenzivní trénink     |
| 5 | Těžce pracující lidé, velice aktivní sportovci                 | min. 10 hod./týdně intenzivní trénink    |

Stupně aktivity 4 a 5 se berou u zjišťování tělesných hodnot v úvahu až od věku 18 let.

### Body height

170 cm  
confirm

### Body height

170 cm  
**confirm**

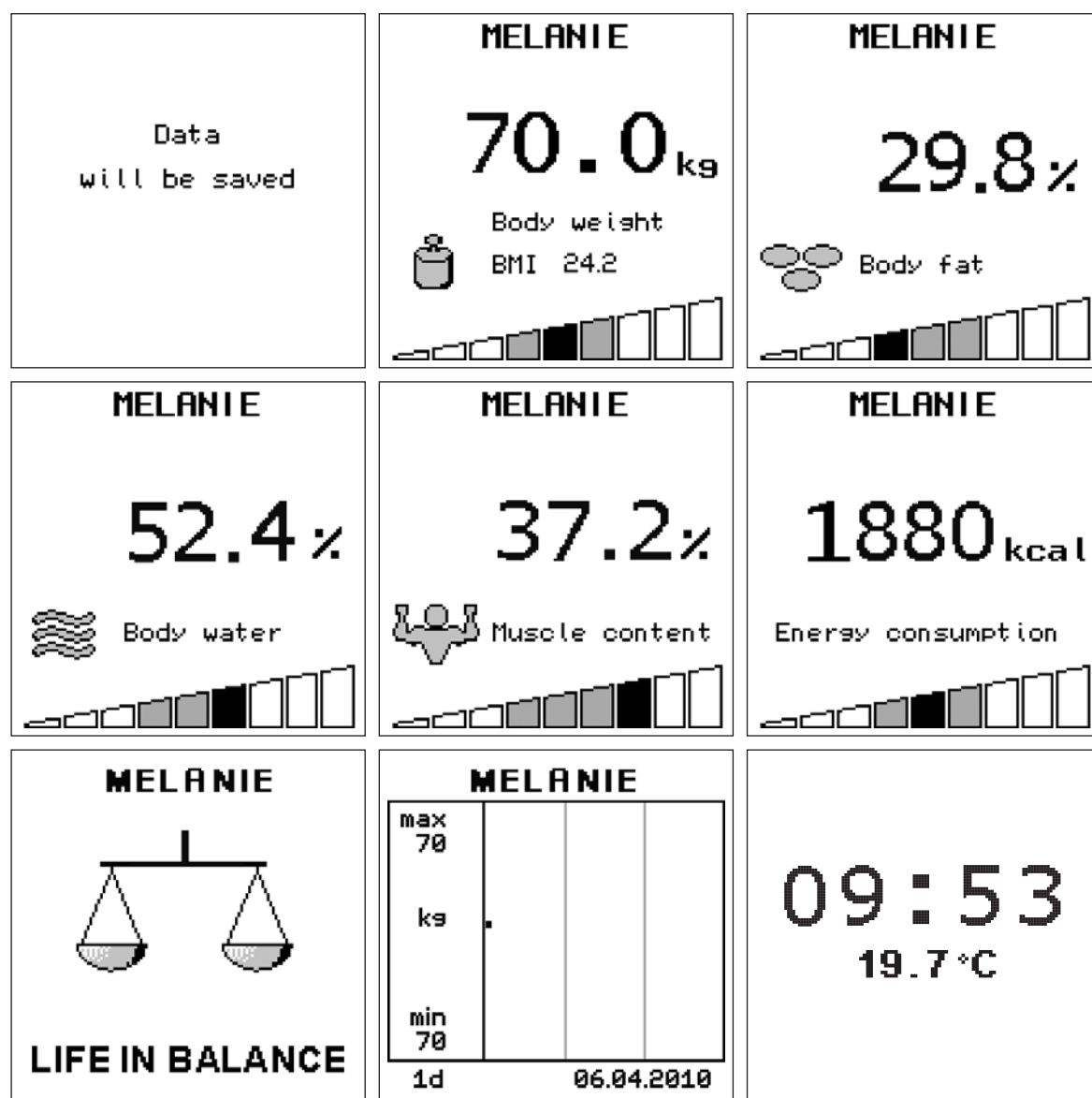
### Activity level

1 very low  
2 low  
3 average  
**4 athletic**  
5 very athletic

Data se ukládají a poté se postupně zobrazují tělesná hmotnost s BMI (index tělesné hmotnosti), podíl tuků v těle (%), podíl vody v těle (%), podíl svalové hmoty (%), potřeba energie (kcal), doporučení činnosti a křivka trendu hmotnosti. Poté se displej přepne opět na režim času/pokojové teploty.

### Upozornění

Na spodním okraji displeje je zobrazena v 9místném sloupcovém displeji daná tělesná hodnota. Část, kde se individuální naměřená hodnota nachází, je podložena černou barvou. Střední šedé segmenty jsou normální oblast.



Počet dní v křivce trendu

### 2.7.2 Korekce osobních dat

Pokud se například

- změní tělesná výška (mladí lidé ve fázi růstu ),
- nebo stupeň aktivity,

nebo se mají provést určité opravy, tak můžete změnit požadovaná data již obsazeného místa uložení.

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/zobrazení teploty)

je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK** .

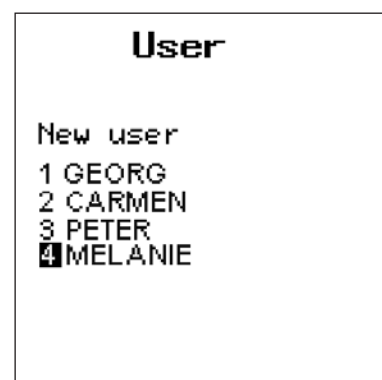
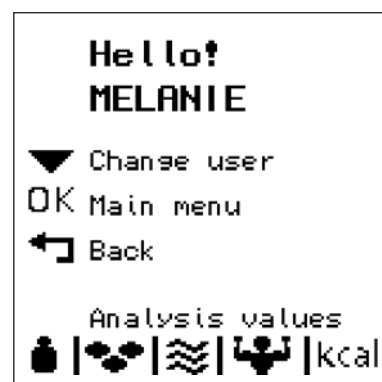
Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Chcete-li se dostat do hlavního menu, stiskněte tlačítko **OK**.

Tlačítkem ▼ zvolte bod menu "Uživatel".

Tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.

Poté přejděte tlačítkem ▼ na požadované uživatelské jméno a tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.



Poté je možné osobní data (jméno, tělesnou výšku, pohlaví, datum narození, stupeň aktivity) změnit.

Tlačítkem ▼ přejděte na nastavení, které se má změnit a tlačítkem OK zadání potvrďte.

Poté hodnotu měňte položku po položce tlačítkem ▼ a každou položku potvrďte tlačítkem OK.

Pokud jsou zadána všechna místa, celá hodnota se podbarví tmavě.

Tlačítkem ▼ přejděte na ukládání a tlačítkem OK zadání potvrďte.

### Upozornění

Změna jména probíhá trochu jinak.

Po zadání posledního písmena stiskněte tlačítko Escape (↵).

Tlačítkem ▼ přejděte na ukládání a tlačítkem OK zadání potvrďte.

```

MELANIE

Save

MELANIE
170 cm
Gender                W
22.10.1976
Activity level       3

User recognition

Remove user

```

```

MELANIE

Save

MELANIE
171 cm
Gender                W
22.10.1976
Activity level       3

User recognition

Remove user

```

```

MELANIE

Save

MELANIE
170 cm
Gender                W
22.10.1976
Activity level       3

User recognition

Remove user

```

```

MELANIE

Save

MELANIE
171 cm
Gender                W
22.10.1976
Activity level       3

User recognition

Remove user

```

### 2.7.3 Opakovaná identifikace osob

Pokud není uživatel automaticky identifikován nebo je přiřazen do chybné paměti osob, postupujte takto:

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/zobrazení teploty), je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK**.

Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Chcete-li se dostat do hlavního menu, stiskněte tlačítko **OK**.

Tlačítkem **▼** zvolte bod menu "Uživatel".

Tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.

Poté přejděte tlačítkem **▼** na požadované uživatelské jméno a tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.

Poté přejděte tlačítkem **▼** na "Identifikaci osob" a pomocí **OK** výběr potvrdíte.

Po vyzvání vstupte ihned na váhu bosi.

Následuje tělesná analýza a zobrazení jednotlivých hodnot.

Uživatel je přiřazen ke svému místu v paměti a v budoucnu je vždy automaticky identifikován.

#### Main menu

##### User

Time  
Date  
Language  
Weight  
Temperature  
Contrast  
Power consumption

#### User

##### New user

1 GEORG  
2 CARMEN  
3 PETER  
4 MELANIE

#### MELANIE

##### Save

MELANIE  
170 cm  
Gender w  
22.10.1976  
Activity level 3

##### User recognition

Remove user

Please step on  
scale with  
bare feet!

## 2.7.4 Vymazání uživatele

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/zobrazení teploty),

je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK**.

Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Chcete-li se dostat do hlavního menu, stiskněte tlačítko **OK**.

Tlačítkem **▼** zvolte bod menu "Uživatel".

Tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.

Poté přejděte tlačítkem **▼** na požadované uživatelské jméno a tlačítkem **OK** výběr potvrdíte.

Tlačítkem **▼** přejděte na "Vymazání uživatele" a pomocí **OK** zadání potvrdíte.

Následující bezpečnostní dotaz zodpovězte ano.

V následujícím uživatelském menu zvolte "Zpět" a potvrdíte pomocí tlačítka **OK**.

Stisknutím tlačítka Escape (**↵**) se dostanete z hlavního menu zpět na zobrazení času.

### Main menu

#### User

Time  
Date  
Language  
Weight  
Temperature  
Contrast  
Power consumption

### User

#### New user

1 GEORG  
2 CARMEN  
3 PETER  
4 MELANIE

### MELANIE

#### Save

MELANIE  
170 cm  
Gender w  
22.10.1976  
Activity level 3

#### User recognition

**Remove user**

### Remove user?

No

**Yes**

### 3 Tělesná analýza

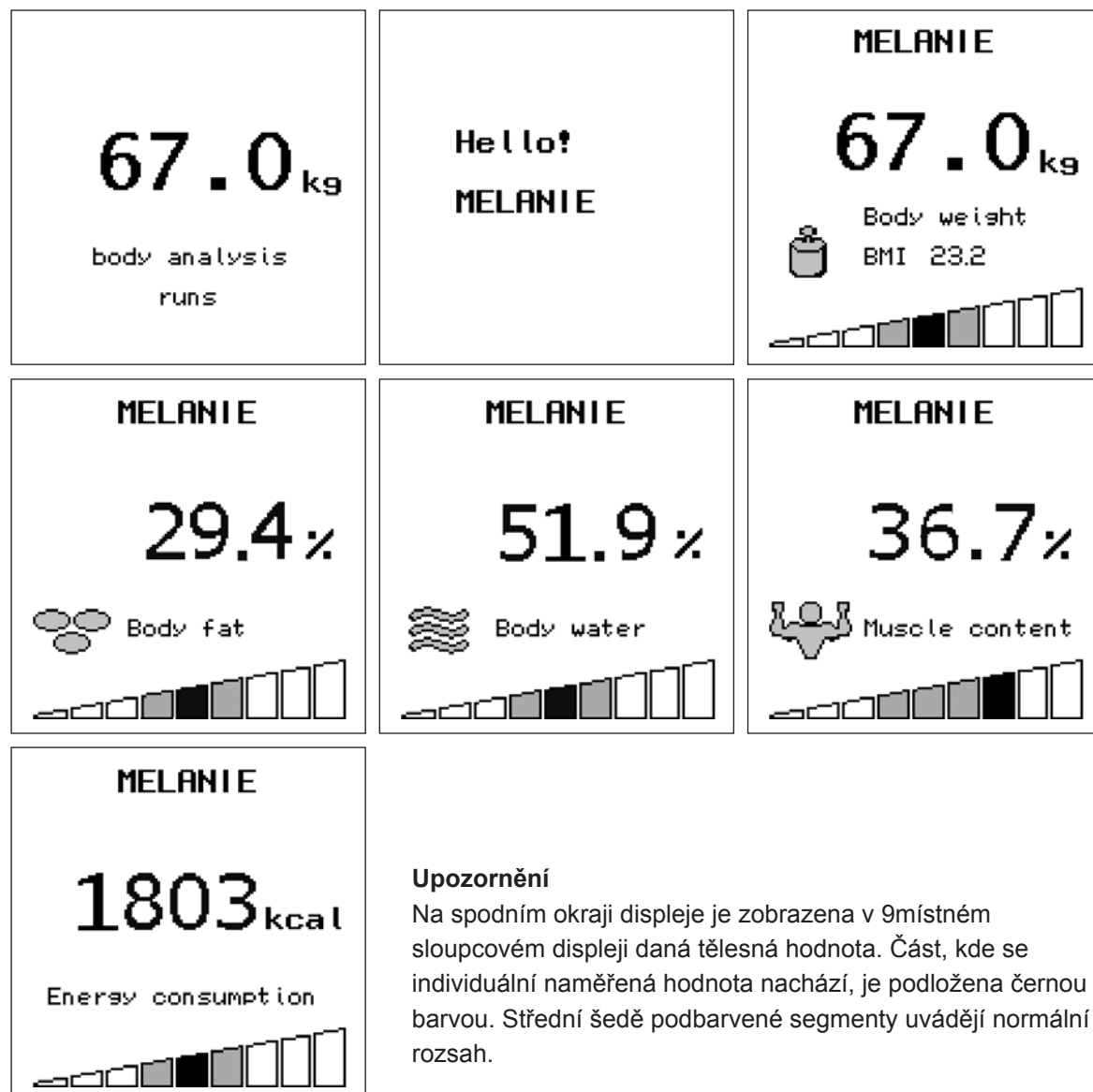
Tělesná analýza je možná pouze naboso. Předtím je třeba zadat osobní data.

Z důvodu jednotných výsledků vstupujte na váhu pokud možno bez oblečení a za stejných podmínek (čas, příjem potravy).

1. Vstupte na váhu. Zobrazí se hmotnost. Dokud tělesná analýza probíhá, stůjte klidně.

2. Po automatické identifikaci osob proběhne zobrazení tělesné hmotnosti společně s BMI (index tělesné hmotnosti), podílem tuků v těle, podílem vody v těle, podílem svalové hmoty a spotřebou energie.

Údaje ve sloupcovém displeji uvádějí interpretaci naměřených výsledků. Běžný rozsah dané osoby se nachází v prostředních 3 segmentech sloupcového displeje.



3. Poté se zobrazí posouzení zjištěných dat.

"LIFE IN BALANCE" znamená, že je vše v pořádku.

Pokud se však zobrazí váha, která není v rovnováze nebo se zobrazí některý z těchto symbolů, neodpovídá některá z tělesných hodnot normované oblasti.

- a. Tělesná hmotnost
- b. Tělesný tuk
- c. Voda v těle
- d. Svalová hmota

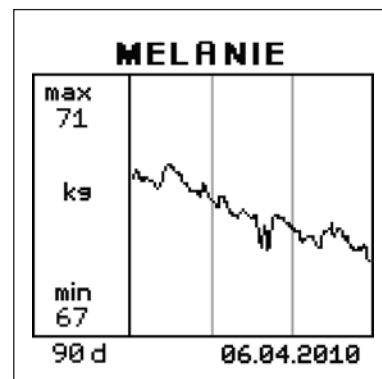
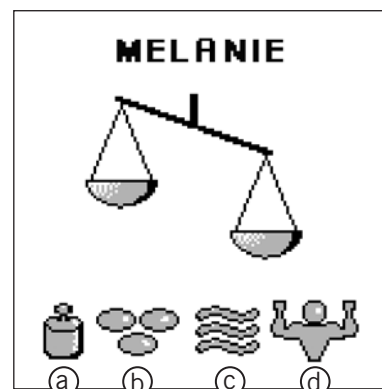
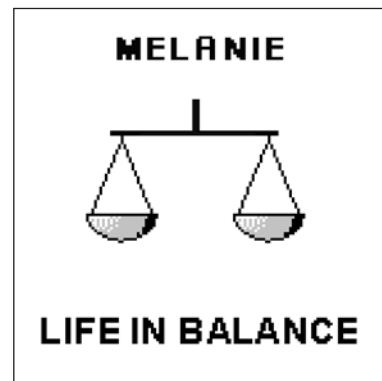
Pokud se jedna nebo více vašich tělesných hodnot odlišují od běžného stavu, doporučujeme, se nejprve podrobně na tento případ podívat. Internet vám nabízí v tomto ohledu řadu informací. Nespolehejte se však na standardní informace. Každý člověk potřebuje individuální koncepty, které jsou sladěny dle jeho speciálních potřeb.

Naše produkty by vám chtěly pomoci při zvyšování vlastní odpovědnosti za vaše tělo a motivovat vás k zdravému způsobu života.

Pokud si nejste jisti, jaká opatření jsou pro vaši osobní pohodu nejvhodnější, poraďte se s lékařem nebo s odborníkem na výživu.

4. Opusťte váhu.

Váha se automaticky vypne a přejde do režimu času/teploty.



**Upozornění**

Ve výjimečných případech není automatické přiřazení k paměti osob možné.

Poté je nutné přiřadit uživatele manuálně.

Přejděte tlačítkem ▼ na požadované uživatelské jméno a pomocí OK výběr potvrďte.

Zobrazí se tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty, celkové potřeby energie a jejich zhodnocení.

Velmi zřídka může dojít k tomu, že u osob s velmi podobnou hmotností jsou hodnoty přiřazeny nesprávné osobě. To vede poté k znehodnocení křivek trendů.

**Please select  
user**

1 GEORG  
2 CARMEN  
3 PETER  
4 MELANIE

**Hello!**  
**MELANIE**

#### 4 Aktivace hodnot z tělesné analýzy

U každého uživatele je možné, aktivovat naposled změřené hodnoty a příslušné křivky trendů.

Pokud se obslužný terminál nachází v pohotovostním režimu (čas/zobrazení teploty),

je třeba pro aktivaci stisknout tlačítko **OK**.

Na úvodní obrazovce váha přivítá posledního uživatele a poté jsou popsána jednotlivá funkční tlačítka.

Tlačítkem ▼ je možné změnit uživatele.

Aktivačním tlačítkem naměřených hodnot se zobrazí poslední naměřené hodnoty zvoleného uživatele. Pokud se poslední uživatel měřil během daného dne vícekrát, zobrazí se dané průměrné hodnoty:

 Zobrazení tělesné hmotnosti

 Podílu tuku v těle

 Vody v těle

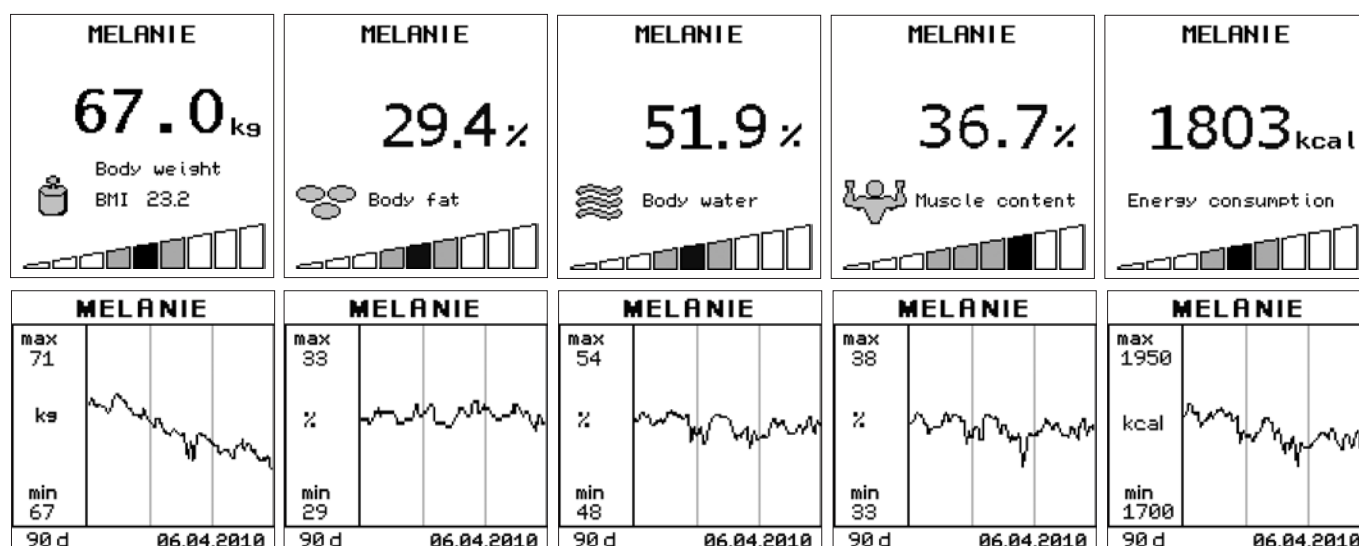
 Svalové hmoty

 Potřeby energie

Po opětovném stisknutí stejného tlačítka se zobrazí příslušná křivka trendu.

Tlačítkem ▼ je možné přepnout na hodnoty jiných uživatelů.

Obslužný terminál se vypne automaticky nebo po stisknutí tlačítka Escape (↵).



Tlačítkem ▼ je možné přepínat mezi jednotlivými uživateli také během zobrazení jednotlivých hodnot.

Aktivačním tlačítkem naměřených hodnot se zobrazí poslední naměřené hodnoty a po opětovném stisknutí stejného tlačítka křivky trendu vybraného uživatele.



## 5. Vážení bez tělesné analýzy

Pokud vstoupíte na váhu v botách nebo ponožkách, pak není provedení tělesné analýzy možné. Váha s tělesnou analýzou pak zjistí pouze vaši tělesnou hmotnost.

**80 . 3** kg

## 6. Vyhodnocení výsledků měření

Body Balance zjistí na základě vašich osobních dat a doporučení zdravotních odborníků váš individuální ideální stav, z hlediska vaší hmotnosti a podílu tělesného tuku.

Kromě toho také celkový podíl vody v těle a podíl svalové hmoty. Uvědomte si prosím, že je ve svalech obsažena také voda, která je v rámci analýzy podílu vody v těle rovněž vzata v úvahu. Proto je při celkovém výsledku vypočítaná hodnota vyšší než 100 %.

### Tělesná hmotnost

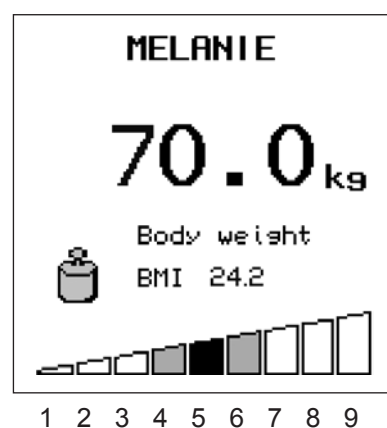
Zatímco se na displeji objeví tělesná hmotnost v kg, vidíte pod tím BMI (index tělesné hmotnosti) a na sloupcovém displeji na spodním okraji displeje první výsledky individuálně zjištěných hodnot BMI.

BMI je parametr na zhodnocení tělesné hmotnosti člověka.

Upozornění Část, kde se individuální naměřená hodnota nachází, je podložena černou barvou. Střední šedě podbarvené segmenty uvádějí normální rozsah.

| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | Klasifikace          |
|--------------------------|----------------------|
| < 18.5                   | Podváha              |
| 18.5 - 24.9              | Normální hmotnost    |
| 25.0 - 29.9              | Nadváha              |
| ≥ 30.0                   | Adipozita            |
| 30.0 - 34.9              | Adipozita stupeň I   |
| 35.0 - 39.9              | Adipozita stupeň II  |
| ≥ 40.0                   | Adipozita stupeň III |

Zdroj: Světová zdravotnická organizace, 2000



Absolutní odchylka BMI  
od individuální běžné hodnoty

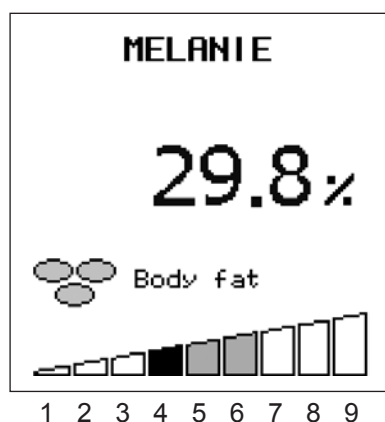
|   |   |         |
|---|---|---------|
| 1 | = | < - 7,5 |
| 2 | = | - 7,5   |
| 3 | = | - 5,0   |
| 4 | = | - 2,5   |
| 5 | = | 0,0     |
| 6 | = | + 2,5   |
| 7 | = | + 5,0   |
| 8 | = | + 7,5   |
| 9 | = | > + 7,5 |

**Podíl tuků v těle**

Zatímco se na displeji objeví podíl tuků v těle v %, objeví se na sloupcovém displeji na spodním okraji displeje první výsledky individuálně zjištěného podílu tuků v těle. Část, kde se individuální naměřená hodnota nachází, je podložen černou barvou. Střední šedě podbarvené segmenty uvádějí normální rozsah.

Příliš mnoho tělesného tuku je nezdravé. Ještě důležitější je to, že se příliš vysoký podíl tuků v těle pojí většinou s vyšším podílem krevních tukových hodnot, což výrazně zvyšuje riziko různých onemocnění, jako jsou např. cukrovka, onemocnění srdce, vysoký krevní tlak apod. Velice nízký podíl tuků v těle je rovněž nezdravý. Kromě podkožního tukového vaziva si tělo ukládá také další důležité zásoby tuku na ochranu vnitřních orgánů a na zajištění funkcí látkové výměny.

Pokud dojde k porušení této tukové rezervy, může dojít k narušení funkcí látkové výměny. U žen s hodnotami tělesného tuku pod 10% může dojít také k vysazení menstruace. Kromě toho se zvyšuje také riziko osteoporózy. Normální podíl tělesného tuku je závislý na věku a především na pohlaví. U žen je normální hodnota o cca o 10% vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo snižuje podíl svalové hmoty a zvyšuje se tak podíl tělesného tuku.



Odchytky od osobní normální hodnoty

|   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| 1 | < -12 %  | velice nízký podíl tuku  |
| 2 | -12 %    | nízký podíl tuku         |
| 3 | -7 %     |                          |
| 4 | -3 %     |                          |
| 5 | 0 %      | normální podíl tuku      |
| 6 | + 3 %    |                          |
| 7 | + 7 %    | vysoký podíl tuku        |
| 8 | + 12 %   |                          |
| 9 | > + 12 % | velice vysoký podíl tuku |

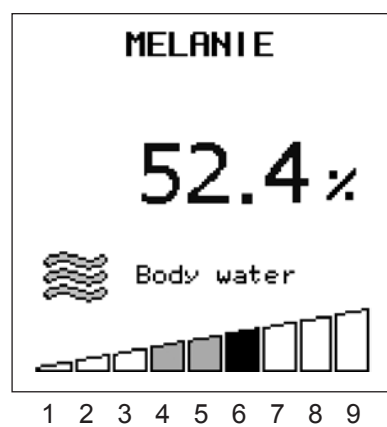
## Podíl vody v těle

Zatímco se na displeji objeví podíl vody v těle v %, objeví se na sloupcovém displeji na spodním okraji displeje první výsledky individuálně zjištěného podílu vody v těle. Část, kde se individuální naměřená hodnota nachází, je podložena černou barvou. Střední šedě podbarvené segmenty uvádějí normální rozsah.

Hodnota zobrazení při této analýze odpovídá "Celkovému podílu vody v těle " nebo tzv. "total body water (TBW)".

Tělo dospělého člověka se skládá asi ze 60% z vody. Existuje zde určité rozpětí, přičemž starší lidé mají nižší podíl vody v těle než mladí lidé a muži mají vyšší podíl vody v těle než ženy.

Rozdíl mezi muži a ženami zde vyplývá z vyššího podílu tělesného tuku u žen. Převážný podíl vody v těle se nachází v části bez tuků (73%) a podíl vody je v tukových tkáních velice nízký (cca 10%), a proto se zvyšujícím se podílem tuku v těle klesá automaticky podíl vody v těle.



Odchylky od vaší osobní normální hodnoty

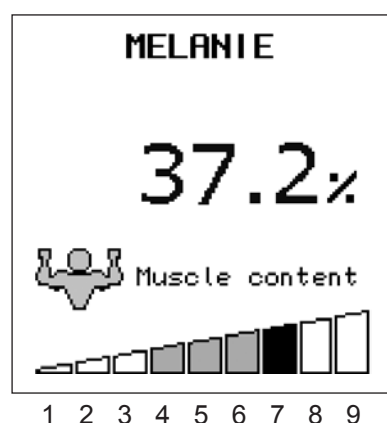
|   |         |                        |
|---|---------|------------------------|
| 1 | < - 6 % | velmi nízký podíl vody |
| 2 | - 6 %   | nízký podíl vody       |
| 3 | - 4 %   |                        |
| 4 | - 2 %   |                        |
| 5 | - 0 %   | normální podíl vody    |
| 6 | + 2 %   |                        |
| 7 | + 4 %   | vysoký podíl vody      |
| 8 | + 6 %   |                        |
| 9 | > + 6 % |                        |

## Podíl svalové hmoty

Zatímco se na displeji objeví podíl svalové hmoty v těle v %, objeví se na sloupcovém displeji na spodním okraji displeje první výsledky individuálně zjištěného podílu svalové hmoty. Část, kde se individuální naměřená hodnota nachází, je podložena černou barvou. Střední šedě podbarvené segmenty uvádějí normální rozsah.

Svalová hmota je motorem našeho těla. Ve svaích probíhá největší podíl přeměny naší energie. Svaly zajišťují zachování tělesné teploty a jsou základem tělesné výkonnosti. Trénované, svalnaté tělo je považováno za estetické.

Kontrola svalové hmoty je obzvláště důležitá u osob, které mají problémy s hmotností či tukem. Tělo potřebuje svaly, aby odbouralo přebytečné energetické rezervy či tukové polštáře; z tohoto důvodu je možné udržitelné snížení hmotnosti pouze při současném zvyšování podílu svalové hmoty.



Odchyłky od osobní normální hodnoty

|   |         |                                  |
|---|---------|----------------------------------|
| 1 | < - 6 % | velice nízký podíl svalové hmoty |
| 2 | < - 6 % | nízký podíl svalové hmoty        |
| 3 | - 4 %   |                                  |
| 4 | - 2 %   |                                  |
| 5 | < - 0 % | normální podíl svalové hmoty     |
| 6 | + 2 %   |                                  |
| 7 | + 4 %   | vysoký podíl svalové hmoty       |
| 8 | + 6 %   |                                  |
| 9 | > + 6 % |                                  |

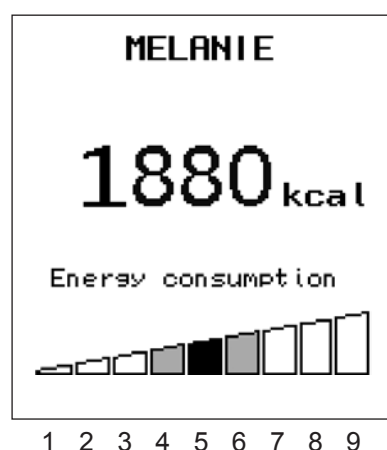
## Spotřeba energie

Zatímco se na displeji objeví spotřeba energie v kcal, objeví se na sloupcovém displeji na spodním okraji displeje první výsledky individuálně zjištěné spotřeby energie. Segment, ve kterém se individuální naměřená hodnota nachází, je podložena černou barvou. Střední šedě podbarvené segmenty uvádějí normální rozsah.

Spotřeba energie se vypočítá z osobních dat - s korekcí faktoru pro daný typ pohybu a z naměřeného rozdělení tělesné hmoty.

Bazální metabolismus + přeměna výkonu = spotřeba energie

Pokud přijímáte méně kilokalorií než je vaše individuální spotřeba energie, reaguje tělo úbytkem hmotnosti. Hmotnost naopak stoupá, když přijímáte více kilokalorií.



Odchyly od osobní normální hodnoty

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1 | < - 15 % velmi nízká spotřeba energie |
| 2 | - 15 % nízká spotřeba energie         |
| 3 | - 10 %                                |
| 4 | - 5 %                                 |
| 5 | 0 % normální spotřeba energie         |
| 6 | + 5 %                                 |
| 7 | + 10 % vysoká spotřeba energie        |
| 8 | + 15 %                                |
| 9 | > + 15 %                              |

## 7. Hlášení

1. Baterie v obslužném terminálu je třeba vyměnit.

### Rada

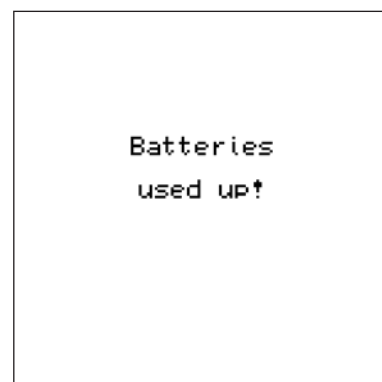
Po výměně baterií v obslužném terminálu je třeba provést znovu různá nastavení (jazyka, časového režimu, času, data). Toto nové nastavování není nutné, pokud je během výměny baterií obslužný terminál připojen USB kabelem k počítači.

Osobní data a naměřené hodnoty zůstávají zachovány i po výměně baterií.



Baterie v desce váhy jsou vybité.

Měňte prosím vždy všechny baterie desky váhy nebo obslužného terminálu najednou. Pokud vyměníte pouze jednotlivé baterie, snižuje se tak životnost baterií.



2. Nosnost váhy s tělesnou analýzou je maximálně 150 kg / 330 lb. Pokud se tato hodnota překročí, hlásí displej "Přetížení".



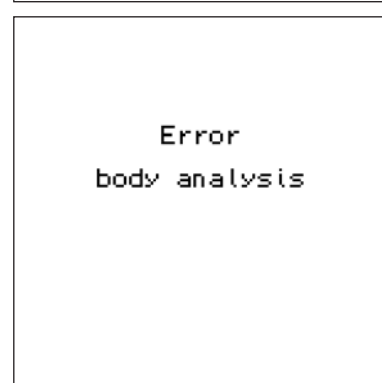
3. **Neuspokojivý výsledek analýzy**  
Zkontrolujte osobní naprogramování.

### **Chybný kontakt chodidel**

Desku váhy nebo chodidla očistěte nebo dbejte na dostatečnou vlhkost pokožky.

### **Příliš suchá pokožka**

Navlhčete si chodidla nebo provádějte měření po koupeli nebo osprchování.



4. Rádiové spojení mezi deskou váhy a obslužným terminálem je narušeno. Dosah rádiového signálu a řádný provoz závisí na více faktorech: stavu baterií, umístění a uspořádání odrušených předmětů, jiných zařízení na stejném frekvenčním pásmu.

Vlivem elektrostatických výbojů může dojít k poruše rádiového spojení mezi obslužným terminálem a deskou váhy. Tento problém vyřešíte vyjmutím a opětovným vložením baterií.

Vlivem rušivých kmitočtů jiných zařízení může dojít k poruše rádiového spojení mezi obslužným terminálem a deskou váhy. Tuto poruchu odstraní tak, že jiné zařízení vypnete nebo je odnesete z oblasti dosahu váhy .

Při extrémních elektromagnetických vlivech, např. při provozu rádia v bezprostřední blízkosti zařízení, může dojít k ovlivnění zobrazovacích hodnot. Po ukončení těchto rušivých vlivů je produkt opět použitelný v souladu s určením, příp. může být nutný krátký restart.

Error  
transmission

## 8. Technické údaje

- Nosnost x členění = Max 150 kg x 100 g / Max 330 lb / 0.2 lb
- Rozlišení displeje: Podíl tuků v těle: 0,1%
- Rozlišení displeje: Podíl vody v těle: 0,1%
- Rozlišení displeje: Podíl svalové hmoty: 0,1%
- Rozlišení displeje: Spotřeba kalorií: 1 kcal
- Tělesná výška: 100-250 cm
- Věk: 16-99 let
- 8 míst v paměti na stejný počet osob
- Kapacita paměti: 3650 denních hodnot na každého uživatele (10 let)
- Externí rádiový displej s velkým LCD displejem
- Měřicí proud: < 0,1 mA RMS, 50/5 kHz
- Rádiový kmitočet: 433 MHz, dosah: 3m
- Baterie: 3 x 1,5 V AAA pro desku váhy a 3 x 1,5 V AA na obslužný terminál. Baterie jsou součástí dodávky. Jako alternativu běžných alkalických baterií doporučujeme baterie NiMh s nízkým samočinným vybíjením (Low Self Discharge).

### Důležité

Baterie se musejí nabíjet mimo zařízení. Nabíjení baterií není možné pomocí USB přípojky na obslužném terminálu.

## 9. Prohlášení o shodě

Tímto společnost Leifheit AG prohlašuje, že přístroj odpovídá základním požadavkům a ostatním odpovídajícím ustanovením směrnic 1999/5/EU. Prohlášení o shodě EU najdete na adrese [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com).

Přestože bylo zařízení testováno a jeho emise nepřekračují přípustné emisní mezní hodnoty radiových frekvencí, které jsou stanoveny ve výše uvedených směrniciích, neexistuje záruka, že v určitých situacích nedojde k rušení. Možné rušení můžete zjistit tak, že zařízení zapnete a vypnete a budete přitom sledovat radiový a televizní příjem. Rušení můžete odstranit tak, že provedete jeden nebo případně více následujících kroků:

- Znovu nastavte příslušné zařízení nebo jeho přijímací anténu.
- Zvětšete vzdálenost mezi daným zařízením a váhou.
- Obraťte se případně na zkušeného odborníka z oblasti radiové/televizní techniky.

**DŮLEŽITÉ!** Změny elektronických součástí a krytu zařízení vyžadují výslovný souhlas společnosti Soehnle; v případě nedodržení tohoto ustanovení může být uživateli případně odebráno povolení k provozování tohoto zařízení.

### Elektromagnetické vlivy

Při extrémních elektromagnetických vlivech, např. při provozu rádia v bezprostřední blízkosti zařízení, může dojít k ovlivnění zobrazovacích hodnot. Po ukončení těchto rušivých vlivů je produkt opět použitelný v souladu s určením, příp. může být nutný krátký restart nebo krátkodobé vyjmutí baterií. Technické změny vyhrazeny.

## 10. Likvidace

### Likvidace váhy



Tento symbol na produktu nebo jeho obalu upozorňuje na skutečnost, že se s tímto výrobkem nesmí zacházet jako s běžným domovním odpadem, nýbrž je třeba ho odevzdat na sběrné místo, kde probíhá recyklace elektrických a elektronických zařízení. Další informace obdržíte v místě vašeho bydliště, v místních recyklačních podnicích nebo v obchodě, kde jste výrobek zakoupili.

### Likvidace baterií

Baterie nepatří do domovního odpadu. Jako spotřebitel máte ze zákona povinnost, použité baterie odevzdat. Můžete odevzdat staré baterie ve sběrném dvoře v místě vašeho bydliště nebo všude tam, kde se podobné baterie prodávají.

### Upozornění:

Tato označení naleznete na bateriích s obsahem škodlivých látek:

Pb = baterie obsahuje olovo



Pb - Cd - Hg

Cd = baterie obsahuje kadmium

Hg = baterie obsahuje rtuť

## 11. Zákaznický servis

Budete-li mít otázky či podněty, jsou vám k dispozici tyto kontaktní osoby:

Německo: tel: (0800) 5 34 34 34

Mezinárodní volání: tel: + 49 26 04 97 70

Pondělí až pátek: 08:30 až 12:00

Kontaktní osobu pro vaši zemi naleznete na internetové stránce [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com) v odkazu "Servis / Mezinárodní kontakty".

## 12. Záruka

Na tento kvalitní výrobek poskytuje společnost Leifheit AG záruku v délce 3 let ode dne zakoupení produktu (resp. při objednání od data obdržení zboží). Nároky ze záruky musejí být uplatněny neprodleně po výskytu poruchy během záruční doby.

Záruka se vztahuje na vlastnosti výrobku. Vyjmuty ze záruky jsou:

- (1) vady z důvodu používání či jiné běžné vady způsobené opotřebením;
- (2) poškození způsobená neodborným používáním (např. úder, náraz, pád);
- (3) poškození způsobené nedodržením uvedených pokynů k obsluze;
- (4) baterie

V případě poskytování záruky vám společnost Leifheit dle vlastního uvážení buď opraví poškozené díly nebo výrobek vymění. Pokud by byla oprava neproveditelná a v sortimentu by se nenacházel stejný produkt na výměnu, obdržíte náhradní výrobek stejné hodnoty. Navrácení kupní ceny není v případě záruky možné. Tato záruka nezaručuje také žádné nároky na náhradu škody. Tato záruka neposkytuje žádné nároky na odškodnění.

Při uplatňování záruky se prosím obraťte s předložením vadného výrobku, nákupního dokladu (kopie) a pokynů o záruce na příslušného prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili.

Tato záruka má platnost po celém světě.

Vaše zákonná práva, obzvláště pak práva ze záruky, platí pro vás i nadále a nejsou touto zárukou nijak omezena.



---

**SOEHNLE**

Quality & Design by

Leifheit AG  
Leifheitstraße 1  
56377 Nassau / Germany

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

[www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)