

## 1. Введение

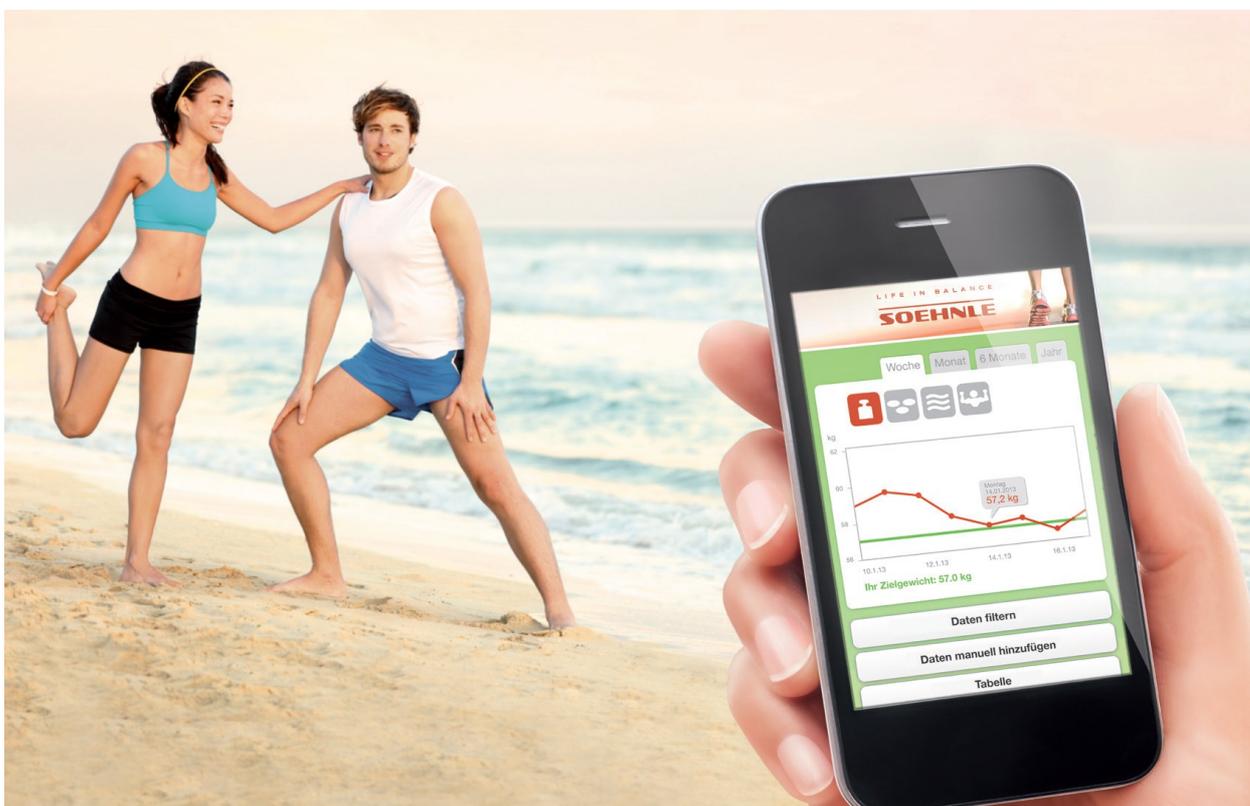
### 1.1 Правильное использование

Весы «Web Connect Analysis» всегда показывают точную информацию относительно веса тела, мышечной массы, жира и воды в организме с помощью биоимпедансного анализа. Таким образом, с помощью этих весов можно получить прекрасное представление о собственном теле. Soehnle предлагает высококачественную фитнес платформу, основанную на соединении весов с Вашей личной страницей в интернете для любого, кто хочет быть активным и здоровым.

С нашими продуктами мы бы хотели бы разделить с Вами ответственность в работе над Вашим телом. Если вы не уверены в том, к какому весу стремиться, проконсультируйтесь со специалистом.

Эти весы созданы для людей старше 17 лет. До 8 человек может быть зарегистрировано через эти весы на персональных страницах. Устройство не создано для медицинского или коммерческого использования.

Больше информации Вы найдете на сайте [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)



Внимание: Никогда не используйте эти весы с:

- Электронными медицинскими аппаратами
- Электронными системами поддержания жизни
- Портативным электронным медицинским оборудованием

Весы могут вызвать помехи в работе указанной аппаратуры

- Никогда не используйте весы на скользком полу
- Не вставайте на весы, если ваши ноги или платформы весов влажные, это может привести к соскальзыванию. Просушите, протрите полотенцем ноги или весы
- Никогда не бросайте использованные батарейки в огонь
- Никогда не вскрывайте батарейки

#### **Предупреждение:**

- Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем работать над снижением веса
- Держите устройство в зоне досягаемости для маленьких детей
- Помогайте физически ограниченным людям в использовании весов
- Всегда вставайте на центр платформы и никогда не вставайте на грани или углы весов, всегда стойте ровно
- Удостоверьтесь, что используете подходящие батарейки. Вставьте батарейки с правильным направлением полюсов. Всегда используйте новые батарейки при замене и не используйте батарейки разных производителей, разного заряда или батарейки с видимыми повреждениями – это может привести к перегреву и взрыву
- Всегда храните батарейки в местах недоступных для детей

#### **Внимание:**

- Отдельные компоненты весов не могут быть заменены, отремонтированы или улучшены
- Батарейки содержат химические вещества. Вытекание этих веществ может нанести ущерб как предметам, так и человеку. Если вещество из батарейки попало в глаза немедленно промойте большим количеством воды и обратитесь ко врачу.
- Вытащите батарейки из устройства, если оно долго не используется

#### **На заметку:**

Результат взвешивания может быть неточным если:

- В присутствии мобильных телефонов
- В присутствии источников тепла или с большой разницы температур
- В местах с высокой влажностью
- В местах, где присутствуют вибрации
- Весы стоят на ковре

Поэтому очень важно, чтобы весы стояли на гладкой твердой поверхности

- Никогда не подставляйте весы под прямые солнечные лучи
- Никогда не наступайте на дисплей
- Выбрасывайте использованные батарейки по законодательству Вашей страны
- Очищайте весы только влажной тряпкой, можно использовать мягкие моющие средства. Коррозийные или абразивные чистящие вещества могут только причинить вред



Почему важен анализ тела?

Сбалансированная и контролируемая диета и регулярные физические упражнения – это и есть секрет здоровья, стабильного веса и общего хорошего самочувствия.

Исходя из этого, Весы Soehnle помогут Вам определить параметры тела, которые подходят именно Вам и полезны для Вашего здоровья

Нормы, рекомендованные экспертами\*:

Возраст	Мужчины						Женщины					
	Содержание жира в организме				Вода в организме	Мышечная масса	Содержание жира в организме				Вода в организме	Мышечная масса
	Низкое	Нормальное	Выше среднего	Очень Высокое	Норм	Норм	Низкое	Нормальное	Выше среднего	Очень высокое	Норм	Норм
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	22-31	>38	47,5	>28
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>55	>38	<24	24-33	24-33	>40	46,5	>28
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>54	>38	<26	26-35	26-35	>42	46	>28
60+	<17	17-26	26-34	>34	>53	>38	<28	28-37	37-47	>47	45	>28

Основано на нормативах NIH/WHO BMI (Национальный Институт Здравоохранения США/ Мировая Организация по Здоровью)

#### 1.4 Биоимпедансный анализ (БИА)

БИА это стандартный метод измерения веса для аналитических весов Body Balance. Этот метод измеряет такие элементы как содержание жира в организме, воду и мышечную массу не на прямую, вместо этого, они измеряют электрическое сопротивление (импеданс – полное сопротивление) тела.

Импедансные измерения осуществляются четырьмя электродами, которые расположены на платформе весов. Это происходит с помощью безопасных слабых электрических сигналов, которые посылаются через тело (<0,1мА). Электрический поток бежит быстрее через жидкости в организме (вода), которые содержатся в основном в мышцах человеческого тела, затем, через жировые ткани. Чем больше сопротивление электрическому сигналу клеток организма, тем больше содержание жира и тем меньше содержание воды. И наоборот: чем выше мышечная масса в процентном соотношении, тем выше содержание воды и ниже содержание жира.

#### 1.5. Индекс массы тела (ИМТ)

Основание расчетов это индекс массы тела – это число, которое может быть использовано для того, чтобы интерпретировать вес тела с точки зрения рисков для вашего здоровья. Индекс рассчитывается, основываясь на весе тела в килограммах, деленным на рост в квадрате

$$\text{ИМТ} = \frac{75 \text{ кг}}{1,75 \text{ м} * 1,75 \text{ м}} = 24,5$$

Классификация веса тела в зависимости от ИМТ (Источник: Всемирная организация по здоровью, 2000)



ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Классификация
<18,5	Слишком низкий вес
18,5-24,9	Нормальный вес
25,0-29,9	Избыточный вес
≥30,0	Ожирение
30,0-34,9	Ожирение первого уровня
35,0-39,9	Ожирение второго уровня
≥ 40,0	Ожирение третьего уровня

## **1.6. Правила взвешивания**

Вес взрослого человека может изменяться на 2-3 кг в течении дня.

Для надежного контроля веса очень важно установить одинаковые условия для измерения веса

Поэтому лучше взвешиваться:

- На голодный желудок
- Всегда в одно и то же время: между 18:00 - 20:00 лучшее время для анализа тела
- Раздетым

Убедитесь в том, что платформа весов стабильна и стоит в безопасном месте. Ковровое или мягкое покрытие могут повлиять на измерения довольно сильно

Чтобы предотвратить фальсификацию результатов весы не должны подвергаться перемещениям в течение 3 минут до взвешивания.

Анализ тела:

- Встаньте на платформу босиком
- Стойте на платформе симметрично. Неравная загрузка платформы может повлиять на точность результата
- Стойте ровно
- Не прислоняйтесь ни к чему для поддержки
- Всегда взвешивайтесь в одном и том же месте, изменения окружающей вас среды, такие как покрытие пола, температура, влажность, могут повлиять на результат

### **Условия, влияющие на анализ тела:**

Информация о массе тела, которая анализируется с помощью биоимпедансного анализа, может варьироваться в течение дня. Это происходит не из-за не точности, а весов, а, скорее, из-за колебания количества воды в организме.

Человеческое тело может потерять 2-3 литра воды во время сна. Таким образом, наш организм обычно обезвожен, как только мы просыпаемся. Чем ниже воды в организме, тем выше сопротивление организма и рассчитанное количество жира, так как мышечная масса ниже.

Запас воды возобновляется в течение дня, и результаты измерения приходят в норму. Несмотря на то, что на обычных весах взвешиваться лучше утром, на аналитических весах это лучше делать вечером с 18:00 – 20:00.

### **Другие обстоятельства, влияющие на анализ тела:**

Кроме ежедневных колебаний веса, колебания также могут происходить из-за изменений количества воды в организме при потреблении пищи и напитков, при менструации, упражнениях и водных процедурах.

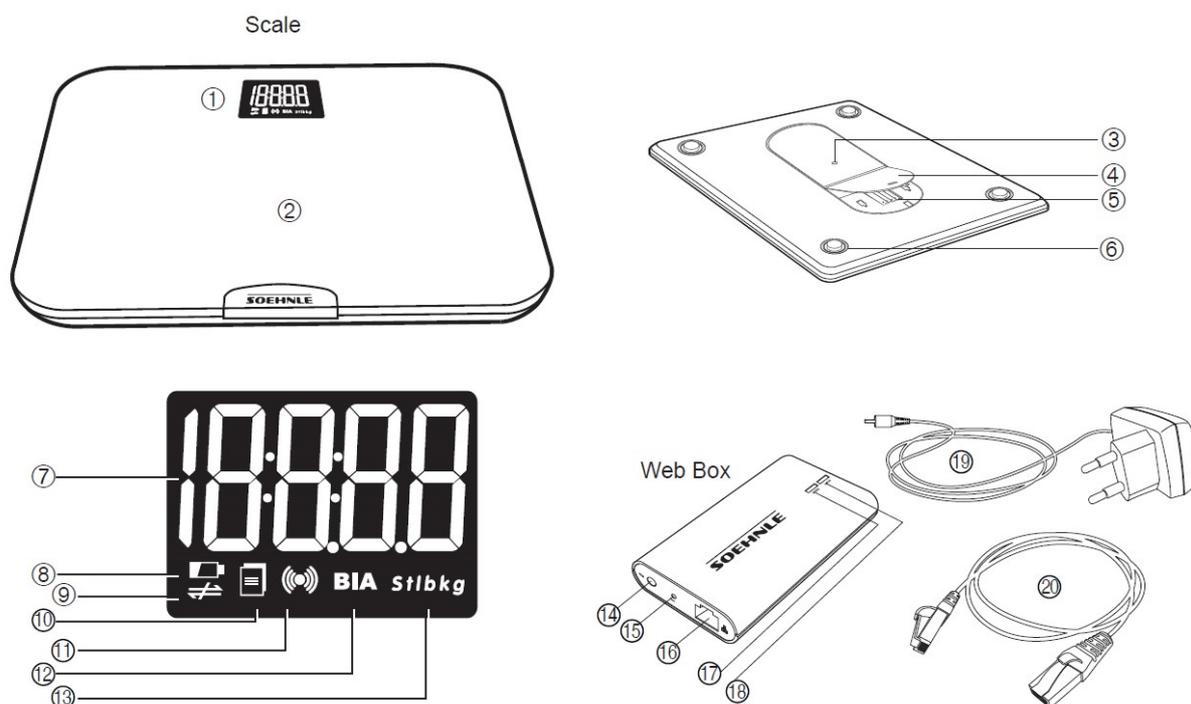
Неверные результаты могут возникнуть, когда:

- Человек испытывает жар, отеки или остеопороз

- Человек проходит процедуру диализа
- Человек принимает кардиоваскулярные препараты
- Беременная женщина
- Возраст до 16 лет
- Человек принадлежит к азиатской или африканской группе населения

## 2. Начало работы весов

### 2.1. Описание прибора:



- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дисплей</li> <li>2. Платформа для взвешивания</li> <li>3. Кнопка включения</li> <li>4. Крышка от отсека для батареек</li> <li>5. Отсек для батареек</li> <li>6. Опора для взвешивания</li> <li>7. Результат измерения</li> <li>8. Батарея разряжена</li> <li>9. Соединение с интернетом прервано</li> <li>10. Информация для передачи в интернет получена</li> <li>11. Перенесение информации в интернет</li> <li>12. Измерение содержания жира в организме</li> <li>13. Мера Измерения</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Разъем для подключения к электричеству</li> <li>15. Кнопка перезагрузки</li> <li>16. Разъем для интернет-шнура</li> <li>17. Индикатор соединения с интернетом</li> <li>18. Индикатор соединения с сетью</li> <li>19. Шнур для соединения с электричеством</li> <li>20. Интернет кабель</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

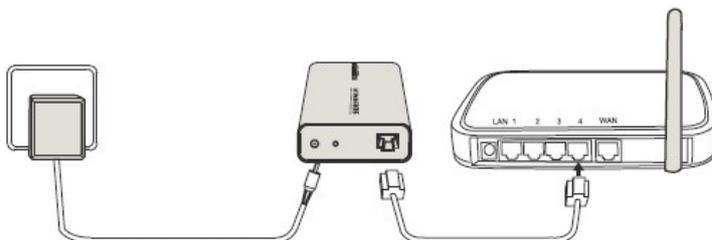
### 2.2 Необходимые требования системы:

1. Интернет- роутер со свободным разъемом для соединения с интернетом (LAN 10 Мбит/с) и доступ в интернет
2. Девайс с доступом в интернет (смартфон, планшет, ПК или Мак) с интернет-браузером последнего поколения. Не нужно устанавливать специальное программное обеспечение или приложение
3. Действующий адрес электронной почты для регистрации

### 2.3 Установка:

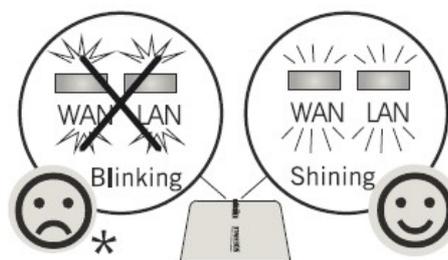
1. Соедините сетевую коробку (web box) розеткой.

2. Используйте интернет кабель, чтобы соединить роутер и сетевую коробку



Соединение установлено, когда обе лампочки горят непрерывно

Если одна или обе лампочки мигают, значит, соединение не выполнено и нужно повторить попытку подключения

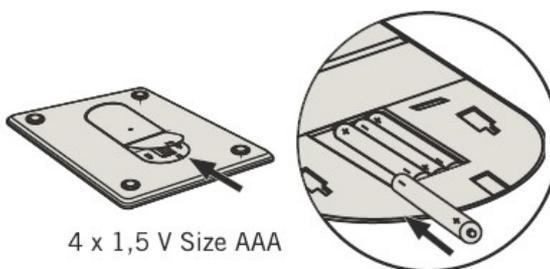


2.4. Вставьте или замените батарейки:

Откройте отсек для батареек, вставьте батарейки. Проследите. Чтобы полярность была соблюдена.

Внимание:

При замене использованных батареек, используйте только свежие батарейки одинакового типа. Никогда не используйте батарейки различного типа или разных степеней заряженности.



В качестве альтернативы к обычным батарейкам, можно использовать аккумуляторы с низким уровнем саморазрядки.

Важно: аккумуляторные батарейки должны быть заряжены вне устройства. Они не могут быть заряжены внутри отсека весов с помощью USB провода.

2.5. Синхронизация соединения между сетевой коробкой и весами

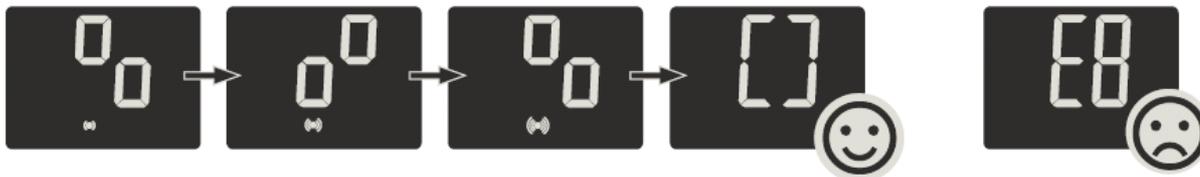
Расстояние между сетевой коробкой и весами не должно превышать 20 см во время синхронизации.

Нажмите кнопку на обратной стороне весов для синхронизации.



Синхронизация является успешной, если отображается значок «[]»

Если на экране вы видите значок «E8», значит, синхронизация не удалась



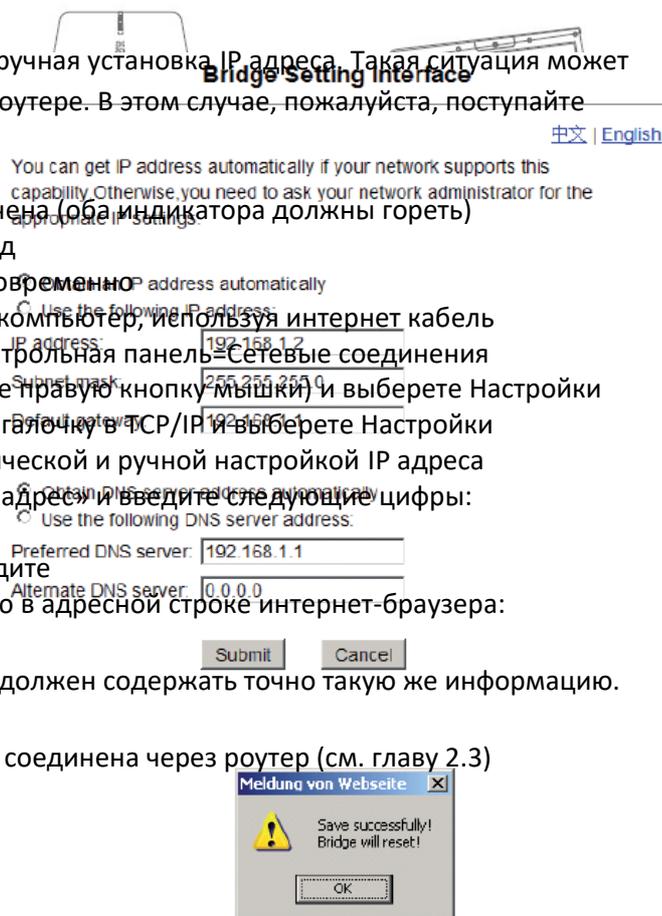
## 2.6. Ошибки и решения:

Проблема	Причина ошибки	Решение
Индикаторы соединения не горят	Ошибка соединения	Проверить коробку соединения и подключения
Индикаторы мигают	Коробка соединения не улавливает сигнал роутера	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте роутер</li> <li>2. Проверьте соединение между роутером и коробкой соединения</li> </ol>
Один индикатор (LAN) горит, а другой мигает	Сеть работает, но коробка соединения не реагирует на нее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите Reset</li> <li>2. Или следуйте инструкции в главе 2</li> </ol>
Индикаторы горят, но результаты взвешивания не отображаются на личной страничке	Не выбран пользователь	Пожалуйста зарегистрируйте пользователя (глава 2.8)
	Данные не могут автоматически поместиться на страницу пользователя	Пожалуйста следуйте инструкции в главе 3, чтобы привязать данные к пользователю

## 2.7. Ручная установка IP-адреса

В редких случаях может быть необходимой ручная установка IP адреса. Такая ситуация может возникнуть, если DHCP деактивировано на роутере. В этом случае, пожалуйста, поступайте следующим образом:

1. Коробка соединения должна быть включена (оба индикатора должны гореть)
2. Зажмите кнопку перезагрузки на 5 секунд  
Обе лампочки-индикатора зажгутся одновременно
3. Затем соедините коробку соединения и компьютер, используя интернет кабель
4. Зайдите в сетевые соединения Пуск=Контрольная панель=Сетевые соединения
5. Нажмите на LAN (для WIN 95 используйте правую кнопку мышки) и выберите Настройки
6. Зайдите в интернет-протокол, поставьте галочку в TCP/IP и выберите Настройки
7. Теперь у вас есть выбор между автоматической и ручной настройкой IP адреса  
Выберете: «Использовать следующий IP адрес» и введите следующие цифры:  
IP адрес: 192.168.1.5.  
Маска подсети: 255.255.255.0 и подтвердите
8. Теперь введите следующую информацию в адресной строке интернет-браузера:  
http://192.168.1.2/  
Экран смежного соединения появится и должен содержать точно такую же информацию.  
Если нужно, измените ее и подтвердите
9. Коробка соединения теперь может быть соединена через роутер (см. главу 2.3)



## 2.8. Создание пользовательского аккаунта:

1. Зайдите на сайт в интернете [my.soehnlle.com](http://my.soehnlle.com)
2. Выберите нужный вам язык
3. Нажмите «Registration» и введите желаемое имя пользователя и действующий адрес электронной почты.  
Внимание: Эти весы могут использовать максимум 8 человек, у каждого должна быть своя электронная почта.
4. Продолжите, нажав кнопку «Send»
5. Теперь вы получите письмо на вашу почту с вашим именем пользователя и паролем.  
Внимание: вы сможете увидеть вашу личную информацию в любой момент времени, если введете ваше имя пользователя и пароль
6. Выберите «Start» и введите свое имя пользователя и пароль. Продолжите, нажав «Login»
7. Введите ID коробки соединения и весов, которые вы найдете на дне этих аппаратов соответственно  
Внимание: пожалуйста, учтите, что для синхронизации, весы и коробка соединения должны быть включены и готовы к обращению. Интернет соединение должно быть подтверждено горящими лампочками-индикаторами.  
Начните синхронизацию
8. Наступите на весы в течении следующих 5 минут босиком и, если возможно, раздетым, и стойте спокойно пока Ваш вес не отобразится на дисплее.
9. Если Ваш вес отобразился на сайте, пожалуйста, нажмите „Yes“
10. Внесите личные данные (глава 2.8.1.)

### 2.8.1. Введение личных данных

Чтобы закончить установку личного аккаунта, Вы должны внести личные данные для интерпретации результатов и расчета ИМТ:

1. Выберите язык
2. Введите пол
3. Введите имя, как Вы хотите, чтобы к Вам обращались
4. День рождения
5. Высоту роста
6. Уровень активности
7. Выберите желаемые единицы измерения
8. Введите целевой вес
9. Здесь Ваше имя пользователя может быть изменено
10. Можно изменить пароль
11. Или изменить адрес электронной почты
12. Подтвердите правильности введенной информации, нажав «Save»

Внимание: личные данные могут быть заменены в любой момент

Также возможно удалить аккаунт, чтобы выйти из аккаунта, нажмите „Logout“

### 3. Анализ тела:

Анализ тела возможен только с босыми ногами. Личные данные должны быть введены заранее. Чтобы проследить закономерность результатов, пожалуйста, не изменяйте условия взвешивания (время, одежда, еда и т. д.)

Внимание: доступ в интернет должен быть доступен, если данные должны быть перенесены на Ваш личный аккаунт. Если интернет соединение нарушено отобразится только вес и данные не будут сохранены.

1. Наступите на платформу
2. Вес отобразится
3. Стойте ровно во время анализа тела, данные перенесутся на Ваш аккаунт в интернете



Внимание:

В редких случаях, автоматическое соединение с аккаунтом невозможно. В этом случае, пользователь должен внести данные собственноручно. Пользователь получит оповещение о том, что данные не могут быть записаны. Когда данные будут занесены на Ваш аккаунт, Вы можете сохранить их или проигнорировать.

Затем весы могут быть использованы другим человеком.

#### 4. Личный аккаунт

##### 4.1 Главное меню:

1. Зайдите на сайт: [my.soehnle.com](http://my.soehnle.com), введите свое имя пользователя и пароль и войдите
2. Вы окажитесь в главном меню
3. Данные, которые были внесены последними и разница между желаемым весом и вашим настоящим весом будут отражены

Ссылки на другие информационные страницы доступны здесь:

- отображение диаграммы (diagram display)

- отображение таблицы (table display)

- Ваш аккаунт (my profile)

##### 4.2 Отображение диаграммы:

Выберете период и параметр для отображения

Вес тела



Содержание жира в организме



Содержание воды в организме



## Мышечная масса

Используйте «Filter data», чтобы самостоятельно выбрать дату и параметры для отображения.

### 4.3 Табличное отображение (table display)

Выберете период времени для отображения (неделя, месяц, 6 месяцев, год, или настройте вручную через «Filter data»)

Если Вы нажмете напротив индивидуального значения, вы можете отредактировать эти данные или добавить комментарий.

Данные можно внести вручную без использования весов. Для этого нажмите «Add Data Manually»

4. Отклики: Используйте «My profile/Feedback», чтобы оставить ваш отклик о продукте
5. Удалить аккаунт: Используйте «My profile/delete account», чтобы удалить ваш аккаунт. Вся информация будет удалена после Вашего подтверждения.
6. Поиск и устранение неполадок:

Проблема	Причина ошибки	Решение	
Дисплей ничего не отображает	Нет батареек или они сели	Вставьте или заменить батарейки	
	Батарейки вставлены неправильно	Вставьте батарейки правильно	
Дисплей отображает ошибку	 E1	1. Радио-соединение прервано 2. Дистанция между весами и коробкой соединения слишком большая	Активировать продукты снова с дистанцией 20 см между ними
	 E8	Ошибка сети	Проверить соединение сети
	 E9	Продукты не синхронизированы	Синхронизируйте продукты (глава 2.5)
Отображается во время использования продуктов	 608 kg	Ошибка интернет соединения	Проверьте интернет соединение
	 0	Сядущаяся батарейка	Замените батарейку

	1. Прервано соединение между весами и коробкой соединения 2. Весы в зоне недосягаемости радиоволн	Принесите весы обратно в радиодоступ (20 см от коробки)  Выключите коробку соединения из розетки	
		Ваш результат не может быть отображен в результате ошибки сети	Проверьте соединение сети
		Перегрузка	Весы могут выдержать не больше 150 кг
		Пользователь не стоит на весах. Поэтому биоимпедансный анализ не происходит	Встаньте на весы голыми ногами
Последняя измеренная информация не передается в личном аккаунте	Данные не могут соотнестись с пользователем	Зайти в личный аккаунт, и подтвердите информацию (глава 3.0)	
	Ошибка соединения	Проверьте интернет соединение	

## 7. Технические особенности

Коробка соединения:

-радио частота 434 МГц

-Сила: Модель: BLJ5W050100P-V

Входная мощность 100-240В 50/60Гц, 150мА

Выходная мощность 5В=1000мА

Весы

- Максимальный вес x Градация = максимум 150 кг x 100г

- Точность показателей: Содержание жира в организме: 0.1%

Содержание воды в организме 0.1%

Мышечная масса 0.1 %

-рост: 100-250 см

-возраст: 17-99 лет

-память на 8 человек

-текущие измерения: <0.1 мА 50.5 кг

-радио частота: 434 МГц

-батарейки: 4 x 1,5В AAA включены в доставку

В качестве альтернативы к обычным батарейкам можно использовать NiMH аккумуляторы с низкой саморазрядкой так же рекомендуются

Важно:

Аккумуляторные батарейки должны заряжаться вне устройства и не могут быть заряжены через USB.

## 8. Декларация соответствия

Soehnle декларирует, что данное оборудование соответствует основным требованиям и правилам директивы 1999/5/ЕС. Вы можете найти декларацию Европейского Союза у нас на сайте [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)

Несмотря на то, что аппаратура протестирована, и излучения радиочастот не превышают разрешенной нормы, записанной в директивах, нет гарантий, что эти превышения не произойдут в определенных ситуациях. Возможно, превышения могут возникнуть при использовании приборов одновременно с радио и телевизором, вы можете понизить излучение, сделав следующее:

- Направить антенну или другой источник волн в другую сторону
- Увеличить расстояние между весами и источником помех
- Если необходимо, позвоните радио/тв инженеру

Важно: модификация любого из частей продукта требует согласования с компанией-разработчиком Soehnle; при несоблюдении данного правила, Вы можете лишиться права использовать продукт.

Электромагнетическое воздействие:

Под электромагнетическим воздействием изображение на экране может быть искажено.

Когда причина помех исчезает изображение может стать нормальным снова, возможно.

Нужно заменить батарейки или перезагрузить устройство.

## 9. Утилизация

Утилизация использованных электронных устройств

 Этот символ на продукте или упаковке информирует о том, что продукт нельзя рассматривать как обычный домашний мусор, он должен быть возвращен в пункт сбора для переработки электронных и электрических приборов.

Пожалуйста узнайте в вашем районе, в компаниях, которые занимаются уборкой мусора или в магазине, где вы купили товар.

Сервис и поддержка в Москве: **ООО "РемБыТехника плюс"** (495) 680-58-56 <http://help-computers.ru/>

## 10. Гарантия:

Soehnle гарантирует бесплатное восстановление ущерба, если это брак материалов или производственный брак, путем ремонта или замены сроком на три года. Пожалуйста, сохраняйте чек. В гарантийном случае, пожалуйста, верните весы с чеком и заполненным гарантийным письмом туда, где Вы покупали продукт.

Имя

Адрес

Дата покупки

Продавец

Описание брака

**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)