

# USER MANUAL

*Balenz*

*BY*

**▲ Rulinz**

SCANNEN SIE DEN ENTSPRECHENDEN QR-CODE, UM DIE APP HERUNTERZULADEN



VIELEN DANK, DASS SIE SICH FÜR DEN BALENZ VON RULINZ ENTSCIEDEN HABEN. MIT DIESER GANZKÖRPERZUSAMMENSETZUNGSSKALA KÖNNEN SIE BEQUEM KÖRPERGEWICHT, HERZFREQUENZ, HERZINDEX, BMI, KÖRPERFETTFREQUENZ, VISZERALES FETT, KÖRPERWASSER, SKELETTMUSKELFREQUENZ, MUSKELMASSE, KNOCHENMASSE, PROTEIN, BMR UND KÖRPERALTER MESSEN.

**WICHTIG:** BITTE LESEN SIE DIESE ANWEISUNGEN IN DIESEM HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. DIE NICHTBEACHTUNG DER ANWEISUNGEN IM HANDBUCH ODER DIE VERWENDUNG DIESER WAAGE AUF ANDERE ALS DIE IN DIESEM HANDBUCH GENANNTE ARTEN KANN ZU VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN DER WAAGE FÜHREN.

#### AUFGEZEICHNETE PARAMETER

● GEWICHT ● BMI ● KÖRPERFETTRATE ● VISZERALES FETT ● FETTFREIES KÖRPERGEWICHT ● SUBKUTANES FETT ● KÖRPERWASSER ● SKELETTMUSKELFREQUENZ ● MUSKELMASSE ● KNOCHENMASSE ● PROTEIN ● BMR ● KÖRPERALTER ● HERZFREQUENZ ● HERZINDEX ● HÖHENREKORD (< 16 JAHRE ALT)

#### ANZEIGESYMBOL

LO - BATTERIE SCHWACH - BITTE BATTERIE WECHSELN

ERR - ÜBERLAST

C - WÄHREND DER MESSUNG IST EIN FEHLER AUFGETRETEN. STEIGEN SIE VON DER WAAGE UND TRETEN SIE ERNEUT DARAUF, UM DEN MESSVORGANG ZU WIEDERHOLEN.

#### WAS IST IM PAKET

1 X BALENZ

1 X BENUTZERHANDBUCH

## **! WARNUNG!**

**NICHT MIT MEDIZINISCHEN IMPLANTATEN WIE HERZSCHRITTMACHERN VERWENDEN.**

**STELLEN SIE SICH NICHT AUF DEN RAND DER WAAGE UND SPRINGEN SIE NICHT DARAUF.**

**ÜBERLASTEN SIE DIE WAAGE NICHT (MAX. 180 KG / 400 LB / 28ST).**

**LASSEN SIE KEINE WAAGE ODER GEGENSTÄNDE FALLEN, DA DIES DIE SENSOREN BESCHÄDIGEN KANN.**

**TAUCHEN SIE DIE WAAGE NICHT IN WASSER UND VERWENDEN SIE KEINE CHEMISCHEN REINIGUNGSMITTEL. REINIGEN SIE DIE WAAGE MIT EINEM LEICHT FEUCHTEN TUCH.**

**NICHT FÜR SCHWANGERE FRAUEN EMPFOHLEN.**

**NICHT EMPFOHLEN FÜR SÄUGLINGE, KLEINKINDER UND KINDER UNTER 10 JAHREN. JEDE MESSUNG, DIE MIT DIESEM GERÄT DURCHGEFÜHRT WIRD, DIENST NUR ALS REFERENZ UND SOLLTE NICHT ALS MEDIZINISCHES GUTACHTEN BETRACHTET WERDEN.**

**FRAGEN SIE IHREN HAUSARZT, BEVOR SIE ÄNDERUNGEN AN IHRER ERNÄHRUNG, IHREM TRAININGSPLAN ODER IHREN KÖRPERLICHEN AKTIVITÄTEN VORNEHMEN.**

**STELLEN SIE DIE WAAGE VOR DER MESSUNG IMMER AUF EINE HARTE, TROCKENE UND FLACHE OBERFLÄCHE.**

**STELLEN SIE SICHER, DASS IHRE FÜSSE TROCKEN SIND, BEVOR SIE AUF DIE WAAGE TRETEN.**

**SCHLIESSEN SIE DIE BATTERIEN GEMÄSS DEN ANGEGEBENEN POLARITÄTEN AN.**

**ENTFERNEN SIE DIE BATTERIEN, WENN DIE WAAGE LÄNGERE ZEIT NICHT BENUTZT WIRD. DER BENUTZER UNTER 6 JAHREN, NUR GEWICHTSFUNKTION, KEIN BMI UND KÖRPERFETT USW.**

**DER BENUTZER UNTER 10 JAHREN, NUR GEWICHT & BMI-FUNKTION, KEIN KÖRPERFETT USW.**

## **SPEZIFIKATION:**

### **LCD BILDSCHIRM**

**GEWICHTSEINHEIT: KG / LB / ST (EINHEITEN IM UNTEREN BEREICH DES WAAGENKÖRPERS WECHSELN)**

**GEWICHTSBESCHRÄNKUNG: 6 KG - 180 KG (13,2 LB - 396 LB)**

**KONTONUMMER: KEINE EINSCHRÄNKUNG (JEDES KONTO KANN 24 PERSONEN HINZUFÜGEN)**

**BABY-MODUS: HIER KÖNNEN SIE DAS GEWICHT DES BABYS SKALIEREN**

## **UNTERSTÜTZUNGSGERÄTE**

**IOS 8.0 ODER HÖHER**

**ANDROID 5.0 ODER HÖHER**

## FITDAYS INSTALLIEREN:

SUCHEN SIE IM APPLE STORE ODER BEI GOOGLE PLAY NACH „FITDAYS“ ODER SCANNEN SIE DEN FOLGENDEN QR-CODE:



LADEN SIE DIE APP HERUNTER UND INSTALLIEREN SIE SIE AUF IHREM GERÄTTE APP ICON WILL APPEAR AUF IHREM TELEFON ODER TABLET NACH ABSCHLUSS DER INSTALLATION

## WIE MAN APP BENUTZT

LEGEN SIE DIE BATTERIEN AUS DER VERPACKUNG EIN ODER ZIEHEN SIE DEN ISOLATOR HERAUS, WENN SICH BEREITS BATTERIEN IM INNEREN BEFUNDEN HABEN.

STELLEN SIE DIE WAAGE AUF DEN HARTEN UND FLACHEN BODEN.

Flat and hard surface

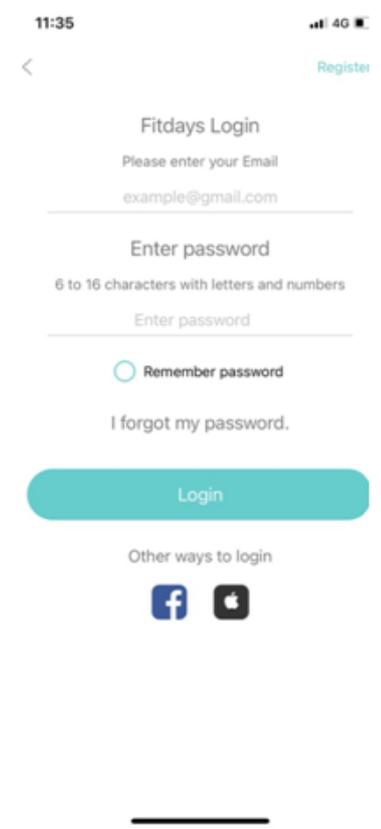
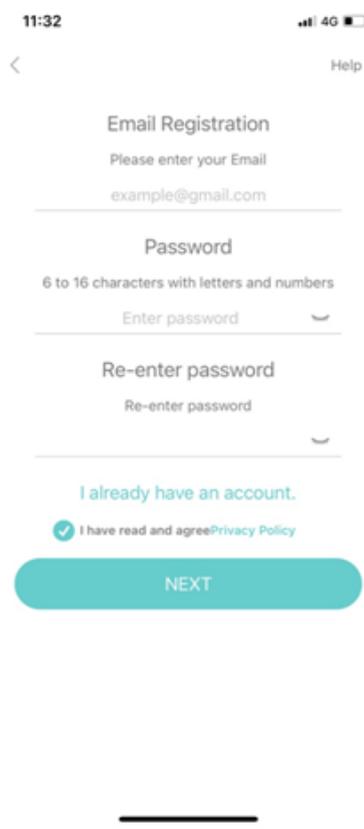


Carpet or uneven surface



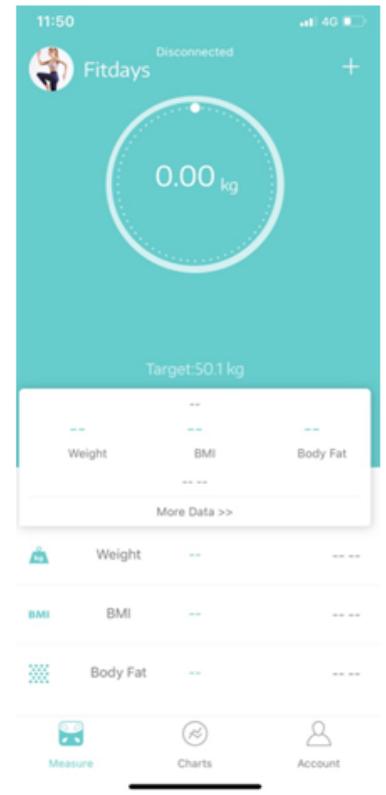
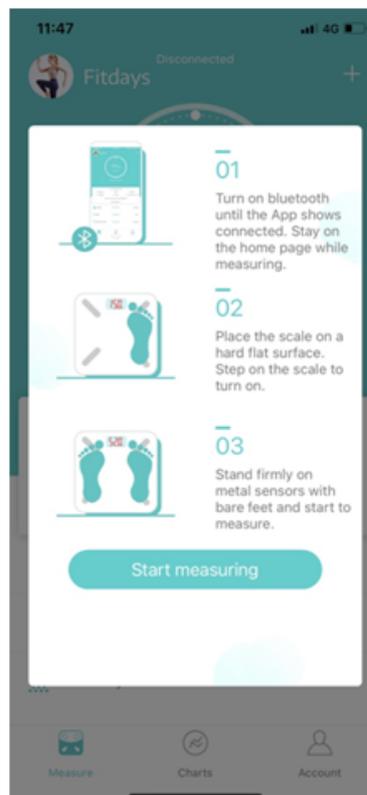
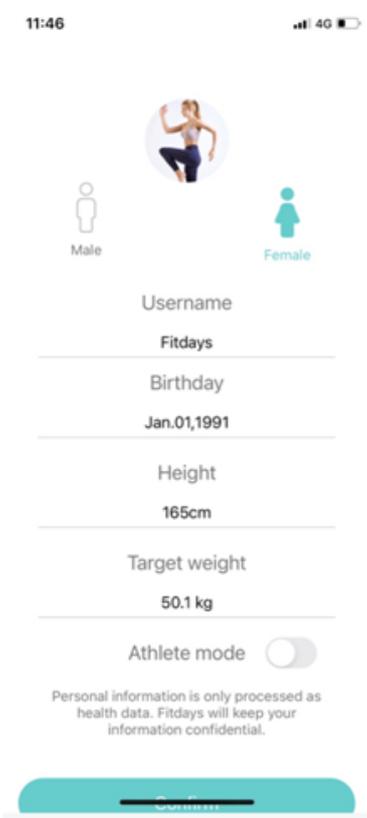
SCHALTEN SIE BLUETOOTH AUF IHREM SMARTPHONE ODER TABLET EIN.

REGISTRIEREN SIE IHRE EIGENE ID PER E-MAIL ODER MELDEN SIE SICH MIT EINEM SOCIAL MEDIA-KONTO AN.



**FÜGEN SIE PERSÖNLICHE DATEN HINZU UND BESTÄTIGEN SIE OK.**

**HINWEIS: DIE EINGABE DES FALSCHEN GESCHLECHTS, ALTERS, DER FALSCHEN GRÖSSE ODER DES FALSCHEN KÖRPERSCHAFTSNIVEAUS KANN ZU UNGENAUEN MESSUNGEN FÜHREN**



**TIPPEN SIE MIT DEM FUSS AUF DIE WAGE, UM DIE ANZEIGE ZU AKTIVIEREN. WARTEN SIE, BIS AUF DEM DISPLAY „0.0“ (KG / LB / ST) ANGEZEIGT WIRD. TRETEN SIE MIT BLOSSEN FÜSSEN AUF DIE WAGE, UM DIE WAGE EINZUSCHALTEN. DIE WAGE WIRD AUTOMATISCH MIT DEM MOBILTELEFON VERBUNDEN. NUR WENN EINE VERBINDUNG BESTEHT, WIRD AUF DER STARTSEITE "VERBUNDEN" ANGEZEIGT. ANDERNFALLS KLICKEN SIE AUF "KONTO" - "GERÄT" - "+" - "BLUETOOTH NACH PAIRING SUCHEN". KLICKEN SIE AUF DAS GERÄT, UM EINE VERBINDUNG HERZUSTELLEN, UND KEHREN SIE ZUR STARTSEITE ZURÜCK MESSEN.**

Clean and Bare feet

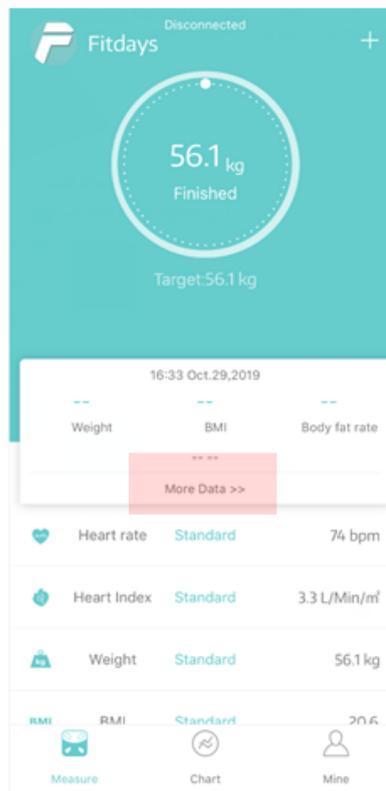
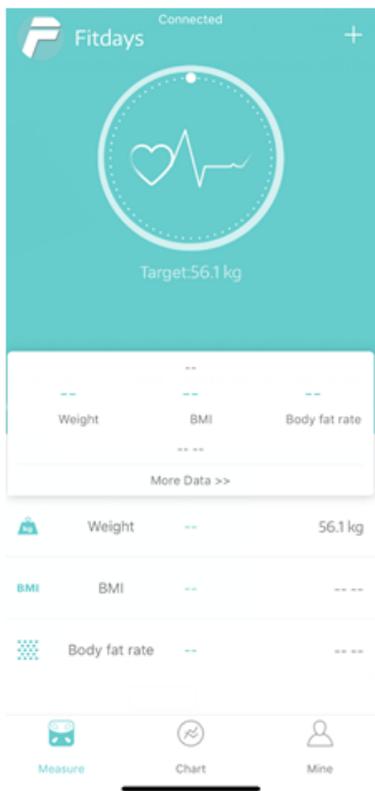


With socks or shoes



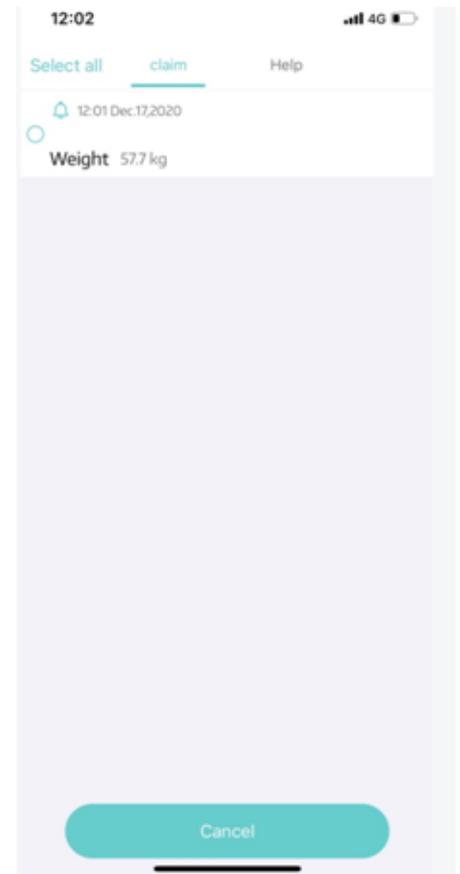
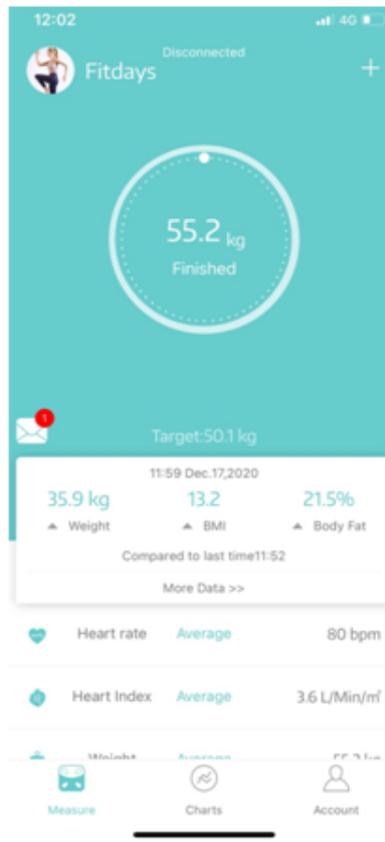
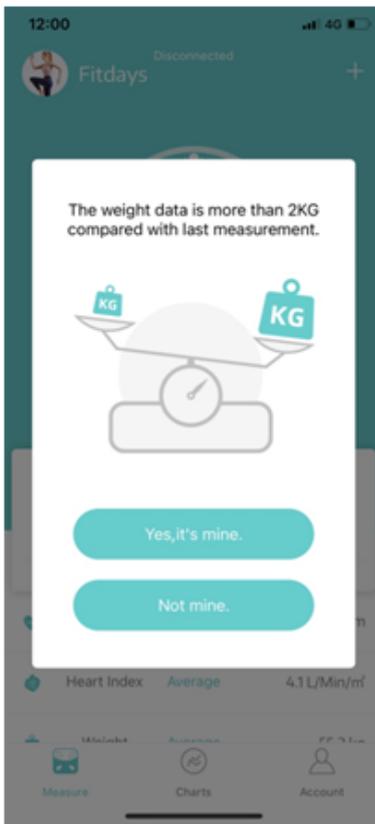
**HINWEIS:** WENN SIE MIT SOCKEN AUF DIE WAAGE TRETEN, WERDEN NUR GEWICHT UND BMI GEMESSEN UND AUF DER HAUPTSEITE ANGEZEIGT. UM VOLLSTÄNDIGE DATEN ZU ERHALTEN, TRETEN SIE BITTE MIT BLOSSEN FÜSSEN AUF DIE WAAGE

DAS SYMBOL DES HERZENS WIE UNTEN BLINKT, WENN DIE WAAGE WIEGT UND ANALYSIERT. STELLEN SIE SICH WEITERHIN AUF DIE WAAGE, BIS DIE MESSUNG ABGESCHLOSSEN IST. IHR TELEFON HAT ALLE DATEN VON DER WAAGE EMPFANGEN.

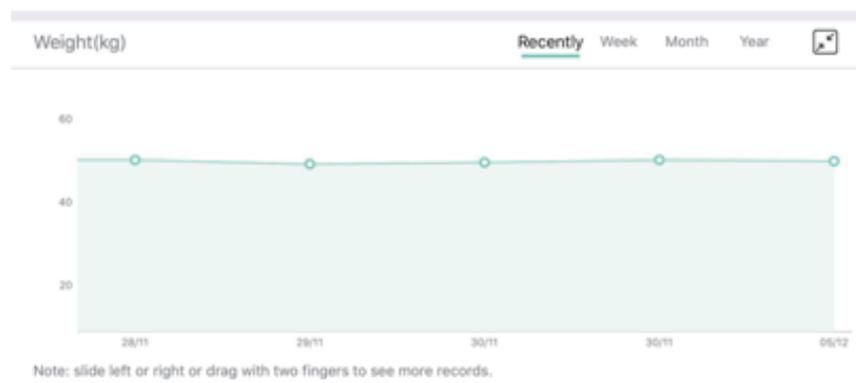


Details	
Weight	56.1 kg
BMI	20.6
Body fat rate	28.7 %
Fat-free Body Weight	40.0 kg
Subcutaneous fat	20.5 %
Heart rate	74 bpm
Heart Index	3.3 L/Min/m <sup>2</sup>
Visceral fat	3.0
Body water	48.4 %
Skeletal muscle rate	32.1 %
Muscle mass	36.0 kg
Bone mass	4.0 kg

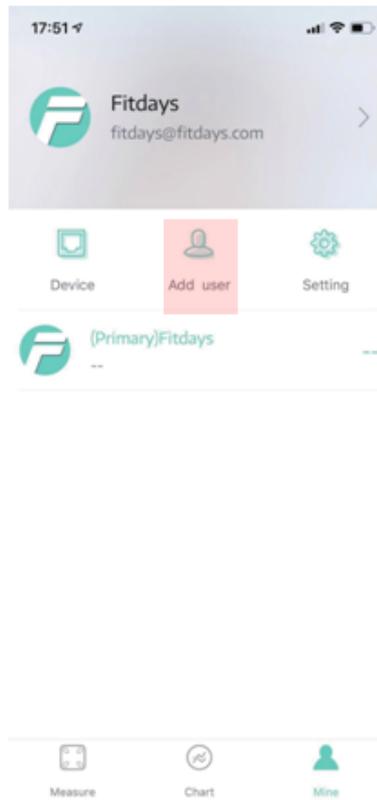
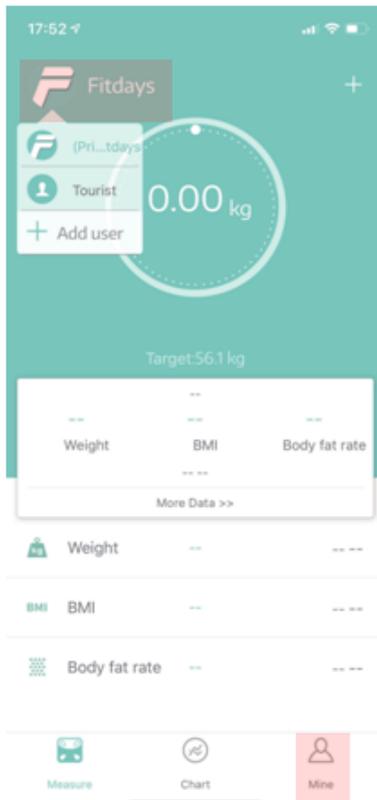
**HINWEIS:** WENN DAS GEWICHT IM VERGLEICH ZUR LETZTEN MESSUNG MEHR ALS 2 KG BETRÄGT, WIRD EIN BILD IHRER WAHL ANGEZEIGT. WENN SIE AUF „NICHT MEINS“ KLICKEN, WIRD LINKS EINE E-MAIL ANGEZEIGT.



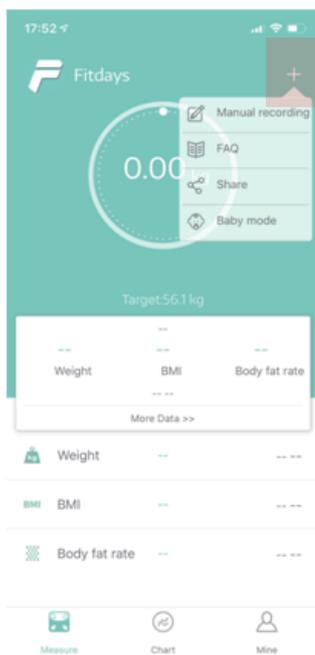
SIE FINDEN DEN ANALYSEBERICHT ZU KÖRPERGEWICHT, BMI, BMR, MUSKEL, KNOCHENMASSE USW. (WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER WEITERE DATEN >>). WENN SIE AUF AUFZEICHNEN KLICKEN, WIRD IHR LANGZEIT-CHAT-FORMULAR ANGEZEIGT. FITDAYS UNTERSTÜTZT SIE BEIM ZOOMEN + DES DATENSATZES FÜR ALLE FUNKTIONEN ÜBER DAS RECHTE SYMBOL. FITDAYS UNTERSTÜTZT AUCH AUFZEICHNUNGEN FÜR KÜRZLICH, WOCHE, MONAT UND JAHR.



**FÜGEN SIE HINZU, WECHSELN SIE DEN BENUTZER, INDEM SIE OBEN LINKS AUF DAS FOTO KLICKEN, ODER KLICKEN SIE AUF „KONTO“ -> BENUTZER VERWALTEN UND FÜGEN SIE DANN PERSÖNLICHE DATEN HINZU. DIE INTELLIGENTE WAAGE BALENZ KANN ERKENNEN, WELCHER BENUTZER DARAUF TRITT, UND DEN BENUTZER DARAN ERINNERN, DEN RICHTIGEN BENUTZER ZU WECHSELN. JEDES KONTO KANN 24 BENUTZER UNTERSTÜTZEN.**



**BABY WIEGEN: KLICKEN SIE AUF + -> BABY-MODUS. TRETEN SIE SELBST AUF DIE WAAGE, NACHDEM DIE WAAGE IHR GEWICHT ERREICHT HAT, UND HALTEN SIE DAS BABY, UM DAS GEWICHT DES BABYS ZU ERMITTELN.**



## **ANLEITUNG ZUR FEHLERBEHEBUNG**

### **BLUETOOTH NICHT VERBUNDEN**

**DIE WAAGE UND DAS SMARTPHONE MÜSSEN BEIDE MIT BLUETOOTH AUSGESTATTET SEIN. ÜBERPRÜFEN SIE DIE IOS-VERSION IHRES SMARTPHONES. ES MUSS IOS 8.0 ODER HÖHER / ANDORID 5.0 ODER HÖHER SEIN.**

**KLICKEN SIE AUF KONTO -> GERÄT, UM DIE WAAGE ZU FINDEN**

### **BEIM WIEGEN WURDEN KEINE KÖRPERFETTDATEN GEMESSEN**

**DER BENUTZER MUSS BARFUSS SEIN, UM DAS KÖRPERFETT ZU MESSEN. STELLEN SIE SICHER, DASS IHRE FÜSSE UND DIE WAAGE TROCKEN SIND. DIE WAAGE WIEGT NICHT, WENN DIE ZAHLENANZEIGE BLINKT (BLEIBEN SIE ETWA 10 SEKUNDEN AUF DER WAAGE, BIS DIE ZAHL AUF DER ANZEIGE NICHT MEHR BLINKT). BLUETOOTH IST NICHT EINGESCHALTET. BLUETOOTH IST MIT EINERDIFFERENZSKALA GEKOPPELT.**

### **DIE WAAGE ERZEUGT INKONSISTENTE GEWICHTE.**

**ÜBERPRÜFEN SIE, OB SICH DIE WAAGE AUF EINER HARTEN, EBENEN FLÄCHE BEFINDET. ÜBERPRÜFEN SIE JEDEN SENSORFUSS AUF DER RÜCKSEITE, UM SICHERZUSTELLEN, DASS NICHTS AM BODEN KLEBT.**

### **DIE APP ZEIGT DAS FALSCH VERHÄLTNIS DER FLACHEN MUSKELN AND**

**DIE EINSTELLUNG DER KÖRPERPARAMETER IST FALSCH. STELLEN SIE SICHER, DASS SIE DAS RICHTIGE GESCHLECHT, DIE RICHTIGE GRÖSSE UND DAS RICHTIGE ALTER EINGEBEN.**

### **WIE KALIBRIERE ICH DIE WAAGE NEU, NACHDEM ICH SIE BEWEGT ODER DIE BATTERIEN GEWECHSELT HABE?**

**TRETEN SIE AUF DIE WAAGE, UM SIE EINZUSCHALTEN. LASSEN SIE ES ZUM KALIBRIEREN AUTOMATISCH AUF 0,0 KG / LB FALLEN.**

### **DIE WAAGE LÄSST SICH NICHT EINSCHALTEN.**

**ENTFERNEN SIE DIE BATTERIEN UND LEGEN SIE SIE WIEDER EIN. STELLEN SIE SICHER, DASS DIE BATTERIEN IN DER RICHTIGEN RICHTUNG EINGELEGT SIND.**

### **WIE WECHSLE ICH DIE EINHEIT?**

**SIE MÜSSEN DIE SKALENEINHEIT ÜBER DIE RÜCKSEITE ÄNDERN. DANN ZEIGT APP DIE GLEICHE EINHEIT MIT DER SKALA.**

## BATTERIEHINWEIS



- \*WENN DIE WAAGE LÄNGERE ZEIT NICHT VERWENDET WERDEN SOLL, WIRD EMPFOHLEN, DIE BATTERIE ZU ENTFERNEN, UM SCHÄDEN AN DER WAAGE AUFGRUND MÖGLICHER BATTERIELECKAGEN ZU VERMEIDEN.
- \* BEWAHREN SIE DEN AKKU AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF.



- \*MISCHEN SIE KEINE ALTEN UND NEUEN BATTERIEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN ZUSAMMENSETZUNGEN ODER MARKEN, UM MÖGLICHE LECKAGEN UND EXPLOSIONEN ZU VERMEIDEN.
- \* ERHITZEN ODER VERFORMEN SIE DIE BATTERIEN NICHT UND ERFORSCHEN SIE NICHT, UM ZU FEUERN.



- \* ALTBATTERIEN DÜRFEN NICHT MIT DEM HAUSMÜLL ENTSORGT WERDEN.
- \* BITTE WENDEN SIE SICH AN IHRE ÖRTLICHE BEHÖRDE, UM RATSCHLÄGE ZUM RECYCLING VON BATTERIEN ZU ERHALTEN.
- \*ELEKTROABFÄLLE DÜRFEN NICHT MIT DEM HAUSMÜLL ENTSORGT WERDEN. BITTE RECYCELN SIE, WO EINRICHTUNGEN VORHANDEN SIND. WENDEN SIE SICH AN IHRE ÖRTLICHE BEHÖRDE ODER IHREN HÄNDLER, UM RATSCHLÄGE ZUM RECYCLING ZU ERHALTEN.

## VERFÜGUNG



DAS VERPACKUNGSMATERIAL IST RECYCELBAR. BITTE ENTSORGEN SIE ES UMWELTGERECHT FREUNDLICH UND BRINGEN SIE ES ZU EINEM RECYCLING-ZENTRUM.



ENTSORGEN SIE DAS GERÄT UMWELTFREUNDLICH. ENTSORGEN SIE ES IN EINEM RECYCLING-ZENTRUM FÜR GEBRAUCHTE ELEKTRISCHE UND ELEKTRONISCHE GERÄTE. WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE VON IHREN ÖRTLICHEN BEHÖRDEN



DIE BATTERIEN SOLLTEN VOR DER ENTSORGUNG DES GERÄTS ENTFERNT UND ENTSORGT WERDEN GETRENNT VOM GERÄT. ZUM SCHUTZ DER UMWELT DÜRFEN NICHT WIEDERAUFLADBARE UND WIEDERAUFLADBARE BATTERIEN NICHT MIT NORMALEM HAUSMÜLL ENTSORGT WERDEN, SONDERN MÜSSEN ZU GEEIGNETEN SAMMELSTELLEN GEBRACHT WERDEN. BEACHTEN SIE AUCH DIE EINSCHLÄGIGEN