

## Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich dazu verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Ma = Batterie enthält Mangan

CR (Li); A (Al, An); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

## Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



## Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

---



---



---

• Reklamationsgrund

---



---



---

• Kaufdatum

Bitte diesen Abschnitt inkl. Kaufbeleg an ihren Fachhändler zurück senden.



# Modell June / BA 812

# Bedienungsanleitung



## Inhaltsverzeichnis

1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?.....Seite 2
2. Anwendungsbedingungen.....Seite 2
3. Inbetriebnahme.....Seite 3
4. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung).....Seite 4
5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten).....Seite 4
6. Körperanalyse.....Seite 5
7. Fehlermeldungen.....Seite 7
8. Technische Daten.....Seite 7
9. Garantie.....Seite 7



Gewicht / Kg



Körperfett / %



Körperwasser / %



Muskelmasse / %



Knochenmasse / Kg

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieser qualitativ hochwertigen Körperanalysewaage entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren sie dann gut auf, damit Ihnen diese Informationen bei Bedarf immer wieder zur Verfügung stehen.

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Knochenmasse und Muskelmasse %. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann, Frau, sportlich oder nicht sportlich), Körpergröße und Alter unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu drücken, sich auf die Waage stellen und innerhalb weniger Sekunden wird Ihnen Ihr aktueller Körperstatus angezeigt. Zur Messung wird ein schwacher Strom verwendet, der den Widerstand misst. Wasser, das hauptsächlich in der Muskulatur eingelagert ist, leitet sehr gut, Fett hingegen blockiert. Unter Bezugnahme des gemessenen Widerstands und der gespeicherten Daten kann die Körperanalysewaage sehr genau Ihre Körperzusammensetzung berechnen.

## 2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

Da der Körper natürlichen Schwankungen unterworfen ist (z.B. durch Entwässerung beim Sport oder nach einem Saunabesuch, Nahrungs- oder Flüssigkeitszufuhr) gilt es, bei der Messung möglichst konstante Bedingungen einzuhalten, um die Werte vergleichbar zu machen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Messung immer zur gleichen Tageszeit durchgeführt wird. Morgens, direkt nach dem Aufstehen, hat sich das Wasser noch nicht im ganzen Körper verteilt. Dies bedeutet, dass der Widerstand aufgrund der noch schlechten Leitfähigkeit im Körper relativ hoch ist. Mit zunehmender Bewegung über den Tag verteilt sich das Wasser, die Leitfähigkeit des Körpers nimmt zu, der Widerstand und somit auch der Fettanteil werden geringer ausgegeben. Um die tatsächliche Veränderung der Körperzusammensetzung festzustellen ist es daher wichtig, immer zur gleichen Zeit zu messen. Am einfachsten können Sie dies einhalten, wenn Sie immer morgens, ¼ Stunde nach dem Aufstehen entweder immer vor oder nach dem Gang zur Toilette die Messung durchführen.

**Trotz der minimalen Stromstärke dürfen Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten, die Frequenzen aussenden, diese Körperanalysewaage nicht benutzen!** Bei Implantaten wie beispielsweise einer Titanplatte im Knie besteht keinerlei Gefahr. Jedoch leiten Metalle den Strom extrem gut, was zur Folge hat, dass

## 7. Fehlermeldungen

- „Err“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 150 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.
- „Err2“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht, Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen oder wenn das Körperfett niedriger als 5% oder höher als 75% ist.
- „Lo“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x AAA).

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 150 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	8
Alterseingabe:	10 – 99 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 250 cm
Abmessungen:	330 mm x 320 mm x 17 mm
Batterien:	4 x AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

## 9. Garantie

ADE garantiert für 3 Jahre ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln aufgrund Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch. Bitte bei Kauf Garantieabschnitt vom Händler ausfüllen und stempeln lassen. Im Garantiefall bitte Waage, mit Garantieabschnitt unter Angabe des Reklamationsgrundes, an Ihren Händler zurückgeben.



**CE-Konformität. Dieses Gerät ist funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EG**

Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe der Waage kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfls. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

Der Körperfettanteil gibt den prozentualen Anteil des Fettes vom Gesamtgewicht eines Körpers an. Eine pauschale Empfehlung für diesen Wert gibt es nicht, da dies signifikant von Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter abhängt. Körperfett ist lebenswichtig für die täglichen Körperfunktionen. Es schützt Organe, polstert Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Als lebensnotwendig gilt für Frauen ein Körperfettanteil zwischen 10% und 13%, bei Männern zwischen 2% und 5% mit Ausnahme von Leistungssportler.

Der Körperfettanteil ist kein eindeutiger Indikator für die Gesundheit. Zu großes Körpergewicht und ein zu hoher Körperfettanteil werden mit dem Auftreten von vielen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, usw. in Verbindung gebracht. Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind häufig Auslöser für diese Krankheiten. Es gibt einen deutlichen ursächlichen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Bewegungsmangel.

Ein wesentlicher Teil des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Dieses Körperwasser ist unterschiedlich im ganzen Körper verteilt. Mageres Muskelgewebe enthält ungefähr 75% Wasser, Blut ca. 83% Wasser, Körperfett ca. 25% Wasser und die Knochen haben einen Wasseranteil von etwa 22%.

Bei Männern bestehen ca. 60% der Körpermasse aus Wasser. Bei Frauen liegt dieser Wert bei ungefähr 55% (bedingt durch einen höheren Körperfettanteil). Von diesem Gesamtkörperwasser werden ca. zwei Drittel in den Zellen gelagert und wird deshalb intrazelluläres Wasser genannt. Das andere Drittel ist extrazelluläres Wasser.

Frauen 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Männer 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
17-39	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
40-55	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
56-85	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

die Körperfettwerte „verschönert“ dargestellt werden, sprich der tatsächliche Fettanteil ist höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

Bei Frauen haben periodische Einflüsse Auswirkungen auf das Messergebnis, denn hormonelle Schwankungen beeinflussen den Wasserhaushalt im Körper. Befindet sich viel Wasser im Körper fallen die Fettwerte geringer aus, bei weniger Wasser etwas höher.

Bei schwangeren Frauen besteht keine Gefahr für das Ungeborene. Jedoch werden die Werte durch die Wassereinlagerung während der Schwangerschaft so verzerrt, dass die Messung keinen Sinn ergibt.

Die Firma ADE Germany übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, welche durch die Körperanalysewaage verursacht werden, noch Forderungen Dritter. Dieses Produkt ist ausschließlich zum privaten Gebrauch bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Einsatz in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.

### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:



Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, usw.).



Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund (Fliesen, Parkett, usw.). Auf Teppichböden können Fehlmessungen auftreten.



Stellen Sie sich immer mittig auf die Waage zu verhindern, dass die Waage umkippt.



Achtung! Es besteht Rutschgefahr bei nasser Oberfläche der Waage oder bei nassen Füßen.



Bitte achten Sie darauf, dass keine Gegenstände auf die Waagen fallen, da ansonsten das Glas zerbrechen könnte.

Reinigen Sie die Waage nur mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungs- oder Scheuermittel. Nicht unter Wasser tauchen.

#### Vorbereitung:

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel an der Unterseite der Waage und legen die mitgelieferten Batterien ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung ( +/- ).

An der Unterseite der Waage befindet sich ein kleiner schwarzer Druckknopf für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound / st = stone). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

#### 4. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Die Waage verfügt über eine Step-on-Funktion. Stellen Sie sich einfach auf die Waage, bleiben ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest. Nach einigen Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
2. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

#### 5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Frau / Mann oder Mann sportlich / Frau sportlich), Körpergröße und Alter unter den Speicherplätzen P1 – P8 (für bis zu 8 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich rechts neben der Wiegeplattform. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: SET (Ein-/ und Speichertaste), ▼ (Minustaste), ▲ (Plustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Drücken Sie die SET-Taste in der Anzeige erscheint eine blinkend „P1“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P1 – P8), drücken Sie Taste ▼ oder ▲ und speichern dann mit der SET-Taste ab.

i	165 cm	age 30
P 1		

2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht zu wählen (♂ Mann, ♀ Frau oder ♂/♀ Mann sportlich, ♀/♂ Frau sportlich), drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

i	165 cm	age 30
P 3		

3. Nachdem Sie das Geschlecht (z.B. Mann) gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige der Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

i	165 cm	age 30
P 3		

4. Nachdem Sie die Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung 30 age). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

i	165 cm	age 30
P 3		

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

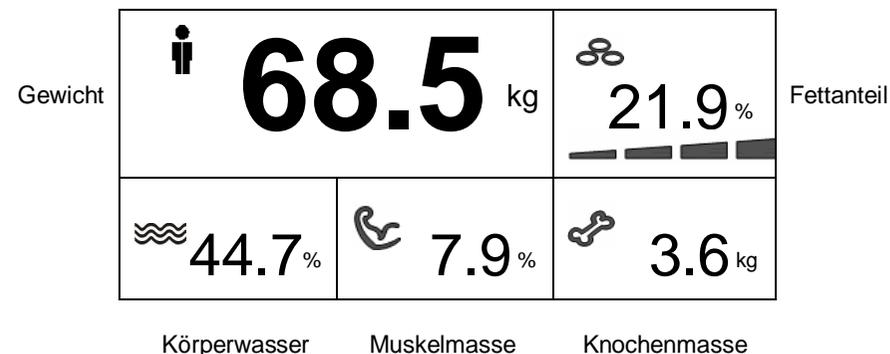
Um die Daten weiterer Personen einzugeben, wiederholen Sie oben genannte Schritte.

#### 6. Körperanalyse

Eine Analyse ist nur barfuss möglich. Die persönlichen Daten müssen vorher eingegeben sein (siehe Seite 4 - 5).

1. Drücken Sie die SET-Taste und wählen mittels der ▲ oder ▼ Taste Ihren persönlichen Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben.
2. Wenn die Anzeige „0,0“ anzeigt, ist die Waage zum Messen bereit.
4. Treten Sie vorsichtig barfuss auf die Edelstahlplatten (Messeinheiten) der Waage und stehen Sie ruhig, die Messung wird nun vorgenommen.
5. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft auf dem Display das Signal „ooo“. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

BEISPIEL:



**Statutory instructions on battery disposal**

Batteries must not be disposed of as household waste. The law requires that you, as consumer, return the waste batteries either to public collection points in your town or village or to any outlet selling batteries of the same kind.

**Note:**



Batteries are marked as follows:  
 Li = Battery contains Lithium  
 Al = Battery contains Alkali  
 Ma = Battery contains Manganese

CR (Li); A (Al, An); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

**Disposal of old electrical and electronic equipment**



This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For more detailed information about recycling contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

With kind regards

ADE (GmbH & Co.)

**Guarantee card – 3 years warranty for the body analysing scale**

<p>• Sender</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>• Reason for complaint</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--

• Date of purchase

Please return this guarantee card together with the receipt to your retailer.



**Model June / BA 812**

**Instruction Manual**



**Directory**

1. How does the body analyser work?.....page 2
2. Conditions to use.....page 2
3. Commissioning.....page 3
4. Weighing function (weight measurement only).....page 4
5. Programming / enter of personal data.....page 4
6. Body Analysis.....page 5
7. Error Messages.....page 7
8. Technical Data.....page 7
9. Warranty.....page 7



Weight / Kg



Body Fat / %



Body Water / %



Muscle Mass / %



Bone Mass / Kg

Thank you for your decision to purchase this high quality body analyser scale. Please peruse read this instruction manual prior to first start up and keep this user instruction careful so as to have this information on hand whenever it is needed.

## 1. How does the body analyser work?

Through this new revolutionary scale you will be able to get information about your body composition with reference to your weight, body fat %, body water %, bone mass and muscle mass %. First of all you have to enter once your personal data like gender (male or female and sports or no sports) body height and age under your selected personal memory location. Afterwards a measurement is as simple as on a normal bathroom scale. You have only to select your personal memory location, step on the scale and within a few seconds your measured values will be indicated. The analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. A low, safe electrical signal passes freely through fluids contained in lean tissue, such as muscle and blood, but meets resistance passing through fat tissue. The body analyser accurately measures the resistance and with reference to your personal data use it to calculate elements of body composition.

## 2. How to use

If possible the measurement should be done undressed but always barefoot.

By nature a body is subject of fluctuations (for example: loss of water after taking exercise or after a sauna visit, after a meal, etc.). To enable comparable readings it is important to take the measurements as possible always under the same conditions.

In order to ensure that the results of analysis are accurate and consistent, please keep the measurement conditions constant always at the same daytime. In the morning, directly after you've woken up, your body will be dehydrated and also the majority of fluid will be stored in the central trunk area. This means that the resistance is relatively high because of the poor conductivity in the body. By intensify moving during the day progresses the fluid becomes more evenly distributed through the limbs and increasing the accuracy of the readings. To get a realistic result it is important to take your readings at the same time and under the same conditions every day. The easiest way to stick the rule, measure always in the morning, 15 minutes after you've got up, either before or after you've gone to the bathroom.

**In spite of a very low electrical signal, this body analyser is not suitable for persons with heart pacemaker or other electronic medical implants!** There is no risk for persons with none electronic implant for instance a titanium plate in the knee. However, metal conducts the electric current extremely well and therefore the scale implicates the body fat value "beautified" – means the actual body fat value is higher as indicated. However, tendencies may be determined as well.

## 7. Error Messages

- „Err“ = Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 150 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.
- „Err2“ = Incorrect weighing / measuring process - For example, the scale is placed unstable, you do not remain stationary on the weighing platform or if body fat is less than 5% or higher than 75%.
- „Lo“ = Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (4 x AAA).

## 8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 150 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory loc.:	8 positions
Age:	10 – 99 years
Body height:	100 – 250 cm
Dimensions:	300 mm x 320 mm x 17 mm
Batteries:	4 x AAA (included)

Subject to technical modifications

## 9. Warranty

ADE warrants for a period of 3 years from the date of purchase that it will remedy any defects due to faulty material or workmanship free of charge by repair or replacement. When purchasing, please have the warranty coupon signed and stamped by the dealer. When making a guarantee claim, please return the weighing scale together with the guarantee card including the reason of complaint to your dealer.



**CE-Conformity. This device features radio interference suppression in compliance with valid EC Regulation 2004/108**

Note: The displayed value may be adversely affected under extreme electromagnetic influences, e.g. when using a radio unit in the immediate vicinity of the device. Once the interference has been rectified, the product can once again be used for its intended purpose. The device may have to be switched on again.

Subject to technical modifications

Body fat is not a clear indicator for health. Too high body weight and a too high body fat proportion are linked to the incidence of many civilization diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, etc. Lack of movement and improper nutrition are often the prime course for these diseases. There is a obvious direct relationship between overweight and lack of movement.

A significant part of the human body consists of body water. This body water is differently distributed throughout the whole body. Lean muscle tissue contains approx. 75% body water, blood approx. 83% body water, body fat approx. 25% body water and bones have a water content of about 22%.

The average total body water percentage range for healthy men is between 50 – 65%. The equivalent value for women is approximately 45 – 60% due to the higher body fat content. About two third of the total body water is stored in the cells and is therefore called intra cellular. The other third of the total body water is extra cellular body water.

Women 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Men 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
17-39	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
40-55	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
56-85	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

There are no validated standards for muscle mass.

Due to menstrual cycle and hormonal changes women experience greater changes in their hydration level. Retaining fluid may cause the weight to fluctuate day-to-day. This will also affect the body fat percentage readings. If the hydration level is high the body fat percentage is slightly less – a less hydration level means the body fat percentage is slightly higher.

There is no healthy risk for pregnancy. The body analyzer is absolutely safe for the mother and her unborn baby. However, due to the changes in water content in the mother's body, the readings should not be interpreted as completely accurate.

ADE Germany takes no responsibility for any damages or losses caused by the use of this body analyzer scale or for Third Party claims. This product is exclusively intended for private use. This product is not designed for commercial or professional use in hospitals or other medical facilities.

### 3. Commissioning

#### Safety guidelines:



Not suitable for persons with electronic implants (heart pacemaker, etc.).



Place the scale on a plane and firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor.

Always stay in the centre of the scale to prevent the scales tipping to the side.



Attention - Hazard of slips! Do not stand on the scale with wet feet or on a slippery surface of the weighing platform.



Please care that no heavy object may fall on the scale. The glass surface is breakable.



Clean the scale only by using a slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaning agents. Do not submerge the scale under water.

**Preparation:** Open the battery covers at the bottom side of the scale and insert the supplied batteries. Please ensure the correct polarity of the batteries ( +/ - ).

There is a little black push button at the bottom side of the scale kg / lb / st for country specific settings with the option to switch from kg = kilogram to lb = pound or st = stone. Please pay attention to use the scale under consideration of your country specific unit of weight.

## 5. Weighing function (weight measurement only)

1. Switch on the scale by using the step-on-function. Just step on the centre of the scale. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight. After a few seconds your weight will be displayed.
2. After weighing step off the scale. The scale will switch off automatically after a few seconds.

## 6. Programming / Enter of personal data

Before first time use your personal data like gender (female or male, sports or no sports), body height and age must be programmed and saved under selected locations P1 – P8 (up to 8 persons). The enter keys are located at the right side apart from the weighing platform. To enter your personal data please utilise the buttons: SET (on and save button), ▼ (minus button), ▲ (plus button) and follow the particular points:

1. Press the SET-button. The display indicates a flashing "P1". To select your personal location (P1 - P8), press ▲ or ▼ button. After the selection of your personal location press the SET-button to save the reading.

i	165 cm	age 30
P 1		

2. After you've selected your personal location (e.g. P3) the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♂ male, ♀ female, or ♂ female sports, ♀ female sports), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your gender press the SET-button to save the reading.

i	165 cm	age 30
P 3		

3. After you've selected your gender the symbol for body height starts to flash (default 165 cm). To enter your height press the ▲ or ▼ button. After the selection for your height press the SET-button to save the reading.

i	165 cm	age 30
P 3		

4. After you've selected your body height the symbol for age starts to flash (default age 30). To enter your age press the ▲ or ▼ button. After the selection of your age press the SET-button to save the reading.

i	165 cm	age 30
P 3		

After input completion the scale automatically powers off after a few seconds.

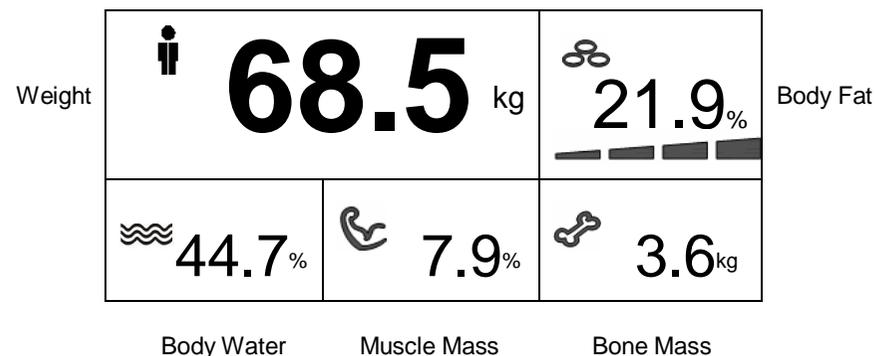
To enter personal data of further persons please repeat the steps listed below.

## 7. Body Analysis

An analysis is only possible in bare feet. Your personal data must be entered first (please see page 4 - 5).

1. Press the SET-button and select your personal location by using the ▲ or ▼ button.
2. As soon as "0.0" appears on the display the scales is prepared for the measurement.
3. Carefully step on the stainless steel flags of the scale in bare feet and remain stationary while the measurement is now taking place.
4. At first your weight will be indicated on the display. Shortly after, while the analysis is taking place, the signals "ooo" starts to move. After completion of the measurement your measured values will be shown as follows:

EXAMPLE:



The body fat content is shown as the amount of stored fat as a percentage of total body weight. There is no generally accepted set value as this varies significantly according to gender (due to the different build) and age. Body fat is vital for basic body functions. It's protecting organs, cushioning joints, regulating body temperature, storing vitamins and serves the body as energy storage. As essential for women a minimum body fat proportion between 10% and 13% and for men between 10% and 13% is requested - with the exception of competitive athletes.