

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

Mn = Batterie enthält Mangan

CR (Li); A (Al, Mn); 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 Cecile / BA 811 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-
WASSER



MUSKEL-
MASSE



ATHLET-
MODUS



PERSONEN-
ERKENNUNG



ITO-
BESCHICHTUNG

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 % 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. Da die Waage über eine automatische Personenkennung verfügt, müssen Sie sich nur noch 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

- „----“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 180 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 (1 x CR 2032).

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	4
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 330 mm x 340 mm x 19 mm
Batterien:	1 x CR 2032 (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	<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:

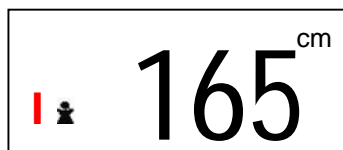
Öffnen Sie den Batteriefachdeckel an der Unterseite der Waage entfernen den Batteriesicherungsstreifen. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

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

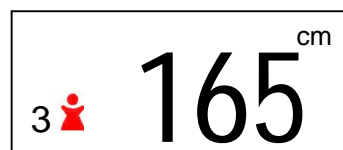
4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Frau / Mann oder Mann sportlich / Frau sportlich), Körpergröße und Alter unter den Speicherplätzen 1 – 4 (für bis zu 4 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich an der oberen Stirnseite der Waage. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: SET (Einschalt- / und Speichertaste), ▼ (Plustaste), ▲ (Minustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Drücken Sie die SET-Taste in der Anzeige erscheint eine blinkend „1“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (1 – 4), drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, (z.B. Speicherplatz 3), 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.



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.



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 ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheint im Display „0.0 kg“. Danach schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

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

5. 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.
3. Wenn Sie länger auf der Körperanalysewaage stehen bleiben, schaltet die Waage automatisch in den Analysemodus und beginnt mit der Körperanalyse.

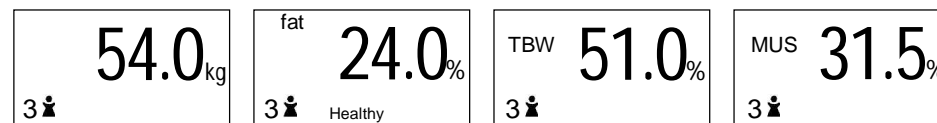
6. Körperanalyse

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

1. Die Waage verfügt über eine Step-on-Funktion und über eine automatische Personenkennung. Stellen Sie sich vorsichtig barfuss auf die Waage, bleiben ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest. (Personenkennung: Wenn die Waage Sie nicht automatisch erkennt, erscheint auf dem Display „1234“. Bitte wählen Sie dann mittels der ▲ oder ▼ Taste den Speicherplatz aus, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben und bestätigen diesen mit der SET-Taste).
2. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft auf dem Display das Signal „o“. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:
 1. Ihr Körperfettanteil in % und als Untertitel eine Bewertung (Underfat / zu wenig Körperfett, Healthy / Gesund, Overfat / zu viel Körperfett, Obese / Fettleibig)
 2. Ihr Körperwasser in %
 3. Ihre Muskelmasse in %

Danach werden Ihnen Ihre gemessenen Werte (Gewicht, Körperfett Körperwasser und Muskelmasse) im Wechsel noch 3-mal nacheinander angezeigt.

BEISPIEL:



Gewicht

Körperfett

Körperwasser

Muskelmasse

Wenn Sie die Waage zuvor schon einmal benutzt haben, können Sie die Analysedaten Ihrer letzten Messung abrufen und dadurch die Veränderung Ihrer Werte zwischen den Messungen verfolgen. Drücken Sie dazu bei ausgeschalteter Waage die ▲ oder ▼ Taste und wählen Ihren Speicherplatz. Auf dem Display erscheinen nun im Wechsel nacheinander die Werte Ihrer letzten Messung.

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
 Mn = Battery contains Manganese

CR (Li); A (Al, Mn); 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 Cecile / BA 811

Instruction Manual



Directory

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



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



ACTIVITY LEVEL



AUTO IDENTIFICATION



ITO COATING

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 % 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. As this body analyser has automatic user identification, you have only to 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

„---“ =	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 (1 x CR 2032).

8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 180 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.:	4 positions
Age:	10 – 80 years
Body height:	100 – 240 cm
Dimensions:	approx. 330 mm x 340 mm x 19 mm
Batteries:	1 x CR 2032 (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.

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.

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 an 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%
56-85	<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.

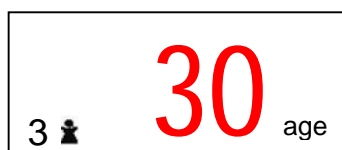
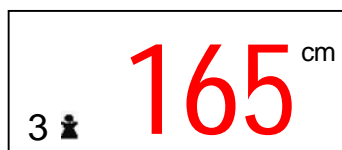
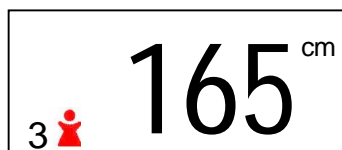
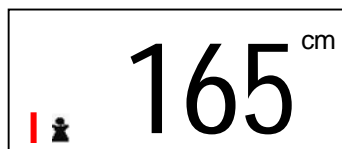
Preparation: Open the battery covers at the bottom side of the scale and remove the battery safety strip. Please ensure the correct polarity of the batteries (+/-).

There is a little push button next to the battery case at the bottom side of the scale 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. 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 1 – 4 (up to 4 persons). The enter keys are located at the head front of the scale. To enter your personal data please utilise the buttons: SET (on and save button), ▼ (plus button), ▲ (minus button) and follow the particular points:

1. Press the SET-button. The display indicates a flashing "1". To select your personal location (1 - 4) press the ▲ or ▼ button. After the selection of your personal location press the SET-button to save the reading.
2. After you've selected your personal location (e.g. 3) the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♂ male, ♀ female, or ♂ female sports, ♀ male sports), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your gender press the SET-button to save the reading.
3. After you've selected your gender (e.g. female) 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.
4. After you've selected your body height the symbol for age starts to flash (default 30 age). To enter your age press the ▲ or ▼ button. After the selection of your age press the SET-button to save the reading.



After input completion the display indicates "0.0 kg". After a few seconds the scale automatically powers off.

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

6. Weighing function (weight measurement only)

1. Switch on the scale by using the step-on-function. Just step on 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.
3. If you remain over on the weighing platform the analyser scale automatically switch into the measuring mode and starts the body analysing.

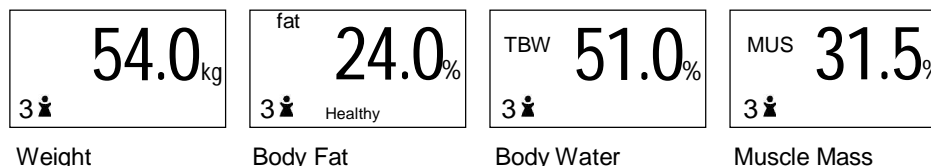
7. Body Analysis

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

1. Press the SET-button and select your personal location by using ▲ 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 "o" starts to move. After completion of the measurement your measured values will be shown as follows:
 1. Your body fat % and as subtitle an evaluation: Under fat / Healthy / Over fat / Obese
 2. Your body water %
 3. Your muscle mass %

Afterwards your measured values (weight, body fat, body water and muscle mass) will be shown in changes successively 3 times.

EXAMPLE:



Weight

Body Fat

Body Water

Muscle Mass

When you once used the scale you will be able to get the readings of your last measurement. This function allows you to follow the changes between your measurements. For that press the ▲ or ▼ button and choose your personal location. Now the display indicates in changes successively the measured values of your last measurement.

Obligation légale d'indication relative à la mise au rebut des piles

Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes tenu par la loi, de remettre les piles usagées. Vous pouvez utiliser le centre de collecte public de votre commune, ou les remettre partout où les piles du modèle concerné sont vendues.

Indication :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

- Li = pile contient du Lithium
- Al = pile contient du métal alcalin
- Mn = pile contient du manganèse

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

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



Le symbole sur le produit ou son emballage indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager normal, mais doit être remis à un centre de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques. Vous obtiendrez plus d'informations dans votre commune, les structures communales de collecte ou le magasin, dans lequel vous avez acheté le produit.

Cordialement,

ADE (GmbH & Co.)



Coupon de garantie – 3 ans sur la balance d'analyse corporelle

• Expéditeur

• Motif de réclamation

• Date d'achat

Veuillez renvoyer ce coupon avec la preuve d'achat à votre revendeur spécialisé.



Modèle Cecile / BA 811

Mode d'emploi



Table des matières

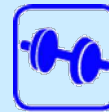
1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?Page 2
2. Conditions d'utilisationPage 2
3. Mise en service.....Page 3
4. Programmation / Enregistrement de données personnelles ...Page 4
5. Fonction pesage (mesure du poids uniquement).....Page 5
6. Analyse corporellePage 5
7. Messages d'erreur.....Page 7
8. Caractéristiques techniquesPage 7
9. GarantiePage 7



MASSE GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUSCULAIRE



MODE ATHLETE



RECONNAISSANCE DES PERSONNES



COUCHEIRO

Nous vous remercions d'avoir opté pour l'achat de cette balance d'analyse corporelle de très grande qualité. Veuillez lire attentivement cette notice d'instructions avant la première mise en service et conservez-la soigneusement, afin que ces informations soient toujours à votre disposition en cas de besoin.

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

Cette nouvelle balance révolutionnaire vous apporte des informations sur votre composition corporelle en ce qui concerne le poids, le % de masse grasseuse corporelle, le % de masse d'eau, et le % de masse musculaire. Tout d'abord, les données personnelles comme le sexe (homme, femme, sportif ou non), la taille et l'âge doivent être saisies, lors de la première utilisation, sous des mémoires personnelles. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Étant donné que la balance dispose d'une reconnaissance automatique des personnes, il vous suffit tout simplement de vous placer sur la balance et en quelques secondes votre statut corporel actuel est indiqué. Un faible courant électrique qui mesure la résistance, est utilisé pour la mesure. L'eau qui est stockée principalement dans la musculature, est un bon conducteur ; en revanche, la graisse bloque. La balance d'analyse corporelle peut parfaitement calculer votre composition corporelle en fonction de la résistance électrique mesurée et des données stockées.

2. Conditions d'utilisation

La mesure doit, si possible, s'effectuer dévêtu et toujours pieds nus.

Étant donné que le corps est soumis à des fluctuations naturelles (par la déshydratation lors du sport ou après un sauna, l'apport de denrées alimentaires, ou de liquide p. ex.), il s'agit, lors de la mesure, de respecter si possible, des conditions constantes pour rendre les valeurs comparables.

Veillez à ce que la mesure s'effectue toujours à la même heure de la journée. Le matin, tout de suite après le lever, l'eau ne s'est pas encore répartie dans tout le corps. Cela signifie que la résistance, en raison de la mauvaise conductivité à ce moment encore dans le corps, est relativement élevée. Avec l'augmentation des mouvements en cours de journée, l'eau se répartit, la conductivité du corps augmente, alors que la résistance, et donc aussi le taux de graisse sont moins élevés. Afin d'établir la modification effective de la composition du corps, il est donc important, de toujours mesurer à la même heure. Le moyen le plus simple pour respecter ceci est d'effectuer la mesure, toujours le matin, ¼ d'heure après le lever, soit toujours avant ou après le passage aux toilettes.

Malgré la puissance électrique minimale, les personnes portant des pacemakers ou d'autres implants qui émettent des fréquences, ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle ! Pour les implants, comme par exemple une plaque de titane dans le genou, il n'existe aucun risque. Cependant, les métaux sont extrêmement bons conducteurs de courant, ce qui a pour conséquence que les valeurs de la masse grasseuse du corps sont représentées

7. Messages d'erreur

- „----“ = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 180 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- „Err2“ = Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, p. ex., n'est pas stable, que vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage ou si la masse grasseuse est inférieure à 5% ou supérieure à 75%.
- „Lo“ = Affichage batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1 x CR 2032).

8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1%
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1%
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1%
Emplacements de mémoires personnelles :	4
Saisie de l'âge :	10 – 80 ans
Saisie de la taille :	100 – 240 cm
Dimensions :	env. 330 mm x 340 mm x 19 mm
Piles :	1 x CR 2032 (comprises dans le volume de livraison)

Sous réserves de modifications techniques

9. Garantie

ADE garantit pendant 3 ans à partir de la date d'achat, l'élimination gratuite de défauts de produits ou de fabrication par réparation ou par échange. Lors de l'achat, veuillez demander à votre revendeur de remplir le coupon de garantie et d'y apposer un tampon. En cas de garantie, veuillez remettre à votre revendeur la balance, avec le coupon de garantie, en indiquant le motif de réclamation.



Conformité CE. Cet appareil est déparasité contre les interférences radioélectriques conformément à la Directive Européenne en vigueur 2004/108/CE



Indication : En présence d'influences électromagnétiques extrêmes, par exemple, en cas d'utilisation d'un appareil radio à proximité de la balance, la valeur indiquée peut être influencée. Après la fin du frottement parasite, le produit peut être de nouveau utilisé de manière conforme; une remise en marche peut s'avérer nécessaire.

que cela dépend considérablement du sexe (en raison de la constitution différente du corps) et de l'âge. La graisse corporelle est vitale pour les fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, matelasse les articulations, règle la température du corps, stocke les vitamines et sert de réservoir d'énergie au corps. Une proportion de masse grasseuse se situant entre 10% et 13% chez les femmes et de 2 % et 5 % chez les hommes à l'exception d'athlètes de compétition, est considérée comme vitale.

La proportion de masse grasseuse corporelle n'est pas un indicateur unique pour la santé. Une relation a été établie entre l'apparition de nombreuses maladies de civilisation comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. et un poids corporel trop important et une proportion de masse grasseuse corporelle trop élevée. Le manque d'exercice et une mauvaise alimentation sont souvent les déclencheurs de ces maladies. Il ya un lien de causalité net entre l'obésité et le manque d'exercice.

Une partie importante du corps humain est composée d'eau. Cette masse d'eau corporelle est répartie différemment dans tout le corps. Le tissu musculaire maigre contient environ 75 % d'eau, le sang, environ 83%, la masse grasseuse du corps, environ 25 % et les os ont une teneur en eau d'environ 22%.

Chez les hommes, environ 60 % de la masse corporelle se compose d'eau. Chez les femmes, cette valeur se situe à environ 55% (en raison d'une proportion plus élevée de masse grasseuse corporelle). Sur ce total de masse d'eau corporelle, environ deux tiers sont stockés dans les cellules, d'où l'appellation d'eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Femmes 					
Age	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normale	léger surpoids	surpoids	normale
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%
Hommes 					
Age	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	normal
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Il n'y a pas de valeur de référence générale pour la masse musculaire.

comme "embellies", c'est-à-dire, la proportion réelle de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Il est cependant possible d'établir aussi bien des tendances.

Chez les femmes, les influences périodiques ont des répercussions sur le résultat de la mesure, car les fluctuations hormonales influent sur l'équilibre hydrique dans le corps. S'il y a beaucoup d'eau dans le corps, les valeurs de graisse sont réduites et avec moins d'eau elles sont un peu plus élevées.

Chez les femmes enceintes il n'y a aucun risque pour l'enfant à naître. Cependant, les valeurs sont tellement altérées par la rétention d'eau pendant la grossesse, que la mesure n'a pas de sens.

La société ADE Germany décline toute responsabilité en cas de dommages ou de pertes causés par la balance d'analyse corporelle, et n'accepte aucune revendication de tiers. Ce produit est exclusivement destiné à l'usage privé. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans des hôpitaux ou des services médicaux.

3. Mise en service

Instructions de sécurité :



Non adapté pour des personnes avec des implants électroniques (pacemaker, etc.).



Placez la balance sur une surface plane et stable (carrelage, parquet, etc.). Des erreurs de mesure peuvent survenir sur les moquettes. Placez-vous toujours de manière centrée sur la balance pour éviter que celle-ci ne bascule.



Attention ! Il y a risque de dérapage si la surface de la balance est humide ou en cas de pieds mouillés.



Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe sur la balance, autrement le verre pourrait se briser.



Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon humide. N'utiliser aucun solvant ou produit abrasif. Ne pas plonger dans l'eau.

Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles en dessous de la balance et enlevez la bande de sécurité des piles. Veillez à la polarité correcte (+/-).

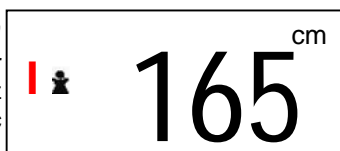
En dessous de la balance, à côté du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound / st =

stone). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids déterminante pour vous.

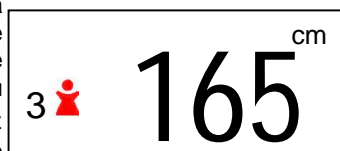
4. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation, vos données personnelles comme le sexe (femme / homme ou homme sportif / femme sportive), la taille et l'âge doivent être entrées et sauvegardées dans les emplacements de mémoire 1 – 4 (jusqu'à 4 personnes). Les touches d'entrée se situent sur la face supérieure de la balance. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : SET (touche de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Lorsque vous appuyez sur la touche SET, un "1" clignotant apparaît à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (1 – 4), appuyez sur la touche ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (p. ex. mémoire 3), le symbole pour le sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe souhaité (♀ homme, ♀ femme ou ♂ homme sportif, ♀ femme sportive), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



3. Après avoir sélectionné le sexe (p.ex. homme), l'indication de la taille (présélection 165 cm) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



4. Après avoir saisi la taille, l'indication pour l'âge (présélection 30 age) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



Lorsque vous avez terminé la saisie, "0.0 kg" apparaît à l'écran. Ensuite, la balance s'éteint automatiquement après quelques secondes.

Pour saisir les données d'autres personnes, veuillez répéter les étapes précitées.

5. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. La balance dispose d'une fonction Step-on. Montez tout simplement sur la balance, restez immobile et ne vous agrippez pas à quoi que ce soit. Après quelques secondes, votre poids s'affiche.

2. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.
3. Si vous restez plus longtemps sur la balance d'analyse corporelle, elle passe automatiquement au mode analyse et commence l'analyse corporelle.

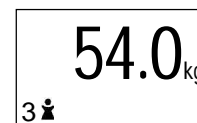
6. Analyse corporelle

Une analyse n'est possible que pieds nus. Les données personnelles doivent avoir été saisies au préalable (voir pages 4).

1. La balance dispose d'une fonction Step-on et d'une reconnaissance automatique des personnes. Montez prudemment, pieds nus, sur la balance, restez immobile et ne vous agrippez pas à quoi que ce soit. (Reconnaissance des personnes: Lorsque la balance ne vous reconnaît pas automatiquement, "1234" apparaît à l'écran. Veuillez sélectionner ensuite l'emplacement mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données au moyen de la touche ▲ ou ▼ et confirmez celui-ci avec la touche SET).
2. Votre poids s'affiche d'abord. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "o" défile sur l'écran. Après la mesure, les valeurs mesurées vous sont indiquées à l'écran comme suit:
 1. Votre proportion de masse grasseuse corporelle en % et en sous-titre une évaluation (Underfat / déficit pondéral, Healthy / en bonne santé, Overfat / surcharge pondérale, Obese / obèse)
 2. Votre masse d'eau en %
 3. Votre masse musculaire en %

Ensuite, vos valeurs mesurées (poids, masse grasseuse corporelle, masse d'eau et masse musculaire) vous sont indiquées 3 fois en alternance.

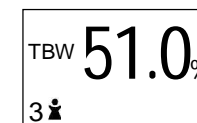
EXEMPLE :



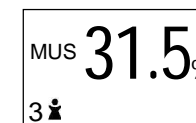
Poids



Masse grasseuse corporelle



Masse d'eau



Masse musculaire corporelle

Si vous avez déjà eu l'occasion d'utiliser la balance une fois, vous pouvez appeler les données d'analyse de votre dernière mesure et suivre ainsi l'évolution de vos valeurs entre les mesures. Appuyez pour ce faire sur la touche ▲ ou ▼ lorsque la balance est éteinte et choisissez votre mémoire. Les valeurs de votre dernière mesure apparaissent maintenant en alternance successivement.

La proportion de masse grasseuse indique le pourcentage de graisse dans le poids total d'un corps. Il n'y a pas de recommandation globale pour cette valeur, étant donné

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

Batterijen behoren niet tot het huishoudelijk afval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht, gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen afgeven bij de officiële verzameldepots in uw gemeente of overal waar batterijen van de betreffende soort worden verkocht.

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



Het symbool op het product of zijn verpakking wijst erop dat dit product niet behandeld mag worden als gewoon huishoudelijk afval maar afgegeven moet worden bij een verzameldepot voor recycling van elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie hierover krijgt u bij uw gemeente, de gemeentelijke afvalverwijderingsbedrijven of de zaak waar u het product hebt gekocht.

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)



Garantiestrook – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal

• Afzender

• Reden voor reclamatie

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.



Model Cecile / BA 811

Handleiding



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal? Pagina 2
2. Gebruiksvoorwaarden Pagina 2
3. In gebruik nemen Pagina 3
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens Pagina 4
5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting) Pagina 5
6. Lichaamsanalyse Pagina 5
7. Foutmeldingen Pagina 7
8. Technische gegevens Pagina 7
9. Garantie Pagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



ATLEET-MODUS



PERSONEN-HERKENNING



ITO-FILM

Hartelijk dank dat u voor de aanschaf van deze kwalitatief hoogwaardige lichaamsanalyseweegschaal hebt gekozen. Lees deze handleiding voor de eerste keer gebruiken zorgvuldig door en bewaar hem dan goed opdat u desgewenst steeds weer kunt beschikken over deze informatie.

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

Door deze nieuwe, revolutionaire weegschaal krijgt u informatie over uw lichaamssamenstelling met betrekking tot gewicht, lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, en spiermassa %. Eerst moeten de persoonlijke gegevens zoals geslacht (man, vrouw, sportief of niet sportief), lichaamslengte en leeftijd onder individuele geheugenplaatsen eenmalig worden ingevoerd. Daarna gaat het meten net zo eenvoudig als het wegen op een gewone weegschaal. Aangezien de weegschaal over een automatische personenherkenning beschikt hoeft u alleen nog maar op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden wordt uw actuele lichaamsstatus weergegeven. Voor het meten wordt een zwakke stroom gebruikt die de weerstand meet. Vocht, dat met name in het spierstelsel is opgeslagen, geleidt zeer goed, vet daarentegen blokkeert. Met de gemeten weerstand en de opgeslagen gegevens als referentie kan de lichaamsanalyseweegschaal zeer nauwkeurig uw lichaamssamenstelling berekenen.

2. Gebruiksvoorwaarden

De meting moet indien mogelijk zonder kleding en altijd op blote voeten gebeuren.

Aangezien het lichaam onderhevig is aan natuurlijke schommelingen (bijv. door vochtverlies bij sport of na saunabezoek, door eten of drinken) moeten bij het meten zoveel mogelijk constante voorwaarden gelden om de waarden te kunnen vergelijken.

Men dient erop te letten dat de meting altijd op hetzelfde tijdstip wordt uitgevoerd. 's Ochtends, direct na het opstaan, heeft het vocht zich nog niet over het hele lichaam verspreid. Dat betekent dat de weerstand wegens de nog slechte geleiding in het lichaam relatief hoog is. Met toenemende beweging gedurende de dag verdeelt het vocht zich, het geleidingsvermogen van het lichaam neemt toe, de weerstand en daarmee ook het vetpercentage worden geringer aangegeven. Om de daadwerkelijke verandering van de lichaamssamenstelling vast te stellen is het daarom van belang altijd op hetzelfde tijdstip te meten. Dit gaat het gemakkelijkste wanneer u de meting altijd 's ochtends, een kwartier na het opstaan altijd of voor of na het naar toilet gaan uitvoert.

Ondanks de minimale stroomsterkte mogen mensen met pacemakers of andere implantaten, die frequenties uitzenden, deze lichaamsanalyseweegschaal niet gebruiken! Bij implantaten zoals een titaniumplaat in de knie bestaat geen enkel risico. Wel geleidt metaal de stroom extra goed, wat ertoe leidt dat de vetwaarden „mooier“ worden weergegeven,

7. Foutmeldingen

- „----“ = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 180 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.
- „Err2“ = Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat of wanneer het lichaamsvetpercentage lager ligt dan 5% of hoger dan 75%.
- „Lo“ = Batterij leeg - Vervang de batterij door het voor uw weegschaal bestemde type batterij (1 x CR2032).

8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1%
Pers. geheugenplaatsen:	4
Leeftijdinstelling:	10 – 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 240 cm
Afmetingen:	ca. 330 mm x 340 mm x 19 mm
Batterijen:	1 x CR 2032 (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

ADE garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Gelieve bij koop garantiestrookje door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantiereclaim weegschaal, met garantiestrookje, met opgave van de reden voor de reclamatie aan uw verkoper teruggeven.



CE-conformiteit. Dit apparaat is ontstoord volgens de geldende EG-richtlijn 2004/108/EG.

Opmerking: extreme elektromagnetische invloeden, bijv. het plaatsen van radioapparatuur in de directe omgeving van de weegschaal, kunnen effect hebben op het weergegeven van de waarden. Na afloop van de storingsinvloed is het product weer gewoon klaar voor gebruik, evt. moet het opnieuw worden ingeschakeld.



weegschaal de ▲ of ▼ toets en kies uw geheugenplaats. Op het display verschijnen nu afwisselend achter elkaar de waarden van uw laatste meting.

Het lichaamsvetpercentage geeft het procentuele aandeel vet van het totale gewicht van een lichaam aan. Een algemeen advies voor deze waarde bestaat niet omdat dit in hoge mate afhangt van geslacht (wegens het verschil in lichaamsbouw) en leeftijd. Lichaamsvet is van levensbelang voor de dagelijkse lichaamsfuncties. Het beschermt organen, verstevigt gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als energievoorraad. Als levensnoodzakelijk geldt voor vrouwen een lichaamsvetpercentage tussen 10% en 13%, bij mannen tussen 2% en 5% met uitzondering van topsporters.

Het lichaamsvetpercentage is geen eenduidige indicator voor de gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht en een te hoog vetpercentage worden in verband gebracht met allerlei beschavingsziektes zoals diabetes, hart- en vaatziektes enz. Gebrek aan beweging en verkeerde voeding zijn vaak de oorzaak van deze ziektes. Er bestaat een duidelijk causaal verband tussen overgewicht en gebrek aan beweging.

Een wezenlijk deel van het menselijk lichaam bestaat uit water. Dit lichaamsvocht is verschillend verdeeld over het hele lichaam. Mager spierweefsel bevat ongeveer 75% water, bloed ca. 83% water, lichaamsvet ca. 25% water en de botten hebben een waterpercentage van rond de 22%.

Bij mannen bestaat ca. 60% van de lichaamsmassa uit water. Bij vrouwen ligt deze waarde bij ongeveer 55% (ligt aan het hogere lichaamsvetpercentage). Van dit totale lichaamswater wordt ca. tweederde in de cellen opgeslagen en daarom intracellulair water genoemd. Het andere eenderde is extracellulair water.

Vrouwen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
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%
Mannen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden.

Bij vrouwen hebben menstruele invloeden effect op het gemeten resultaat, want hormonale schommelingen beïnvloeden de waterhuishouding in het lichaam. Als het lichaam veel vocht bevat, vallen de vetwaarden geringer uit, bij weinig vocht iets hoger.

Bij zwangere vrouwen bestaat geen risico voor de vrucht. Wel worden de waarden door de waterophoping tijdens de zwangerschap zozeer vervormd dat meting in feite geen zin heeft.

De firma ADE Germany is niet aansprakelijk voor schade of verlies welke door de lichaamsanalyseweegschaal worden veroorzaakt, noch voor vorderingen van derden. Dit product is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik. Het is niet bestemd voor professionele inzet in ziekenhuizen of medische inrichtingen.

3. In gebruik nemen

Veiligheidsinstructies:



Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemakers, etc.).



Plaats de weegschaal op een vlakke en stevige ondergrond (tegels, parket, etc.). Op vloerbedekking kunnen verkeerde metingen optreden. Ga altijd in het midden van de weegschaal staan om te voorkomen dat de weegschaal kantelt.



Opgelet! Er bestaat kans op uitglijden bij nat oppervlak van de weegschaal of bij natte voeten.



Let er goed op dat geen voorwerpen op de weegschaal vallen omdat het glas anders kan breken.



Reinig de weegschaal alléén met een vochtig doekje. Gebruik geen oplos- of schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

Vorbereiding:

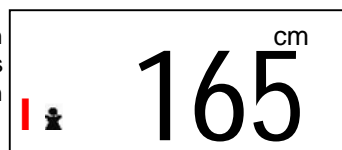
Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en verwijder de veiligheidsstrip. Let op de juiste richting van plus- en minpool.

Aan de onderzijde van de weegschaal, naast het batterijvakje, zit een kleine drukknop voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb = pound / st = stone) Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

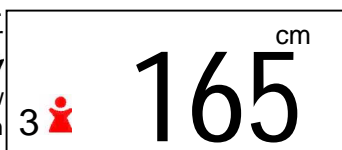
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (vrouw / man of man sportief / vrouw sportief), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen 1 – 4 (voor max. 4 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De invoertoetsen hiervoor zitten boven aan de kopse kant van de weegschaal. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen: SET (inschakel- / en opslaan-toets), ▼ (plustoets), ▲ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk op SET-toets, op het display verschijnt een knipperende „1“. Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (1 – 4), drukt u op de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan op met de SET-toets.



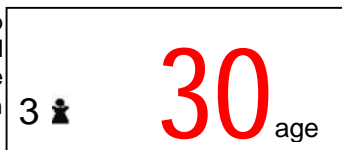
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats 3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (▼ man, ▲ vrouw of ▼ man sportief, ▲ vrouw sportief) drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat dit dan met de SET-toets op.



3. Na het kiezen van het geslacht (bijv. man) knippert op het display de instelling voor de lichaamslengte (fabrieksinstelling 165 cm). Om uw lichaamslengte in te stellen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.



4. Na het instellen van de lichaamslengte knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling 30 age). Om uw leeftijd in te stellen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.



Na beëindigen van de instelling verschijnt op het display „0.0 kg“. Daarna schakelt de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Om de gegevens voor andere personen in te stellen herhaalt u bovenstaande stappen.

5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. De weegschaal beschikt over een Step-on-functie. Ga gewoon op de weegschaal staan, blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Na enkele seconden wordt uw gewicht weergegeven.
2. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.
3. Wanneer u langer op de weegschaal blijft staan, schakelt deze automatisch over in de analysemodus en begint met de lichaamsanalyse.

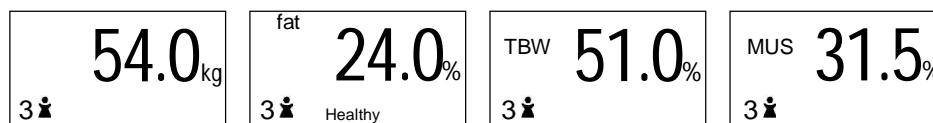
6. Lichaamsanalyse

Een analyse is alleen op blote voeten mogelijk. De persoonlijke gegevens moeten eerst zijn ingesteld (zie pagina 4).

1. De weegschaal beschikt over een Step-on-functie en over een automatische personenherkenning. Ga voorzichtig op blote voeten op de weegschaal staan, blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. (Personenherkenning: als de weegschaal u niet automatisch herkent, verschijnt op het display „1234“. Kies dan met de ▲ of ▼ toets de geheugenplaats waaronder uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen en bevestig deze met de SET-toets).
2. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt op het display het signaal „o“. Na de meting worden de gemeten waarden op het display als volgt weergegeven:
 1. Uw lichaamsvet in % en als ondertitel een beoordeling (Underfat / Te weinig lichaamsvet, Healthy / Gezond, Overfat / Te veel lichaamsvet, Obese / Zwaarlijvig)
 2. Uw lichaamsvocht in %
 3. Uw spiermassa in %

Daarna worden uw gemeten waarden (gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa) afwisselend nog 3 keer achter elkaar getoond.

VOORBEELD:



Gewicht Lichaamsvet Lichaamsvocht Spiermassa

Wanneer u de weegschaal al een keer eerder hebt gebruikt, kunt u de analysegegevens van uw laatste meting oproepen en daardoor de verandering van uw waarden tussen de metingen controleren. Druk daartoe bij uitgeschakelde