

**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 2032 (Li); 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 Bettina / BA 830**  
**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



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 BMI (Body Mass Index). Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann / Frau), 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 die Körperfettwerte „verschönert“ dargestellt werden, sprich der tatsächliche Fettanteil ist höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

## 7. Fehlermeldungen

- „LO“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x AAA).
- „O\_Ld“ = 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.
- „Err“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen oder wenn das Körperfett niedriger als 3% oder höher als 55% ist.

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	BMI (Body Mass Index)
Pers. Speicherplätze:	12
Alterseingabe:	10 – 99 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Batterien:	4 x AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen im Zuge der Weiterentwicklung 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.

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	
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%

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.

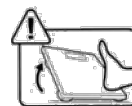
### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:

Die bestimmungsgemäße Verwendung dieses Geräts ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis, außer sie werden von Personen, welche für ihre Sicherheit verantwortlich sind betreut, oder im Gebrauch des Gerätes unterwiesen. Es sollte sichergestellt werden, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.



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 um 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 Schalter 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.

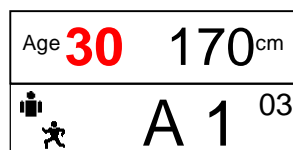
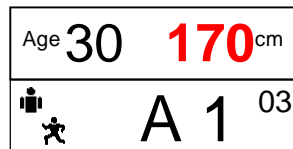
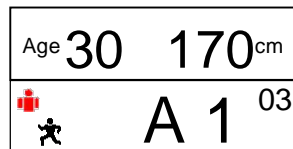
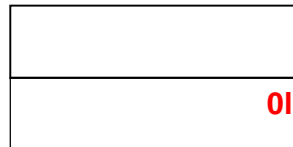
#### 4. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Schalten Sie bitte die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.
2. Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest. Nach einigen Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
3. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

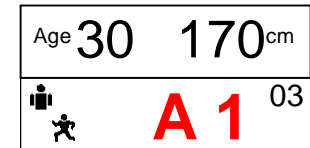
#### 5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Frau oder Mann), Alter, Körpergröße und sportliche Aktivität (A1 = kein Sport, A2 = gelegentlich Sport, A3 = regelmäßig Sport, A4= täglich Sport, A5 = Profisportler) unter den Speicherplätzen 01 – 12 (für bis zu 12 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich an der oberen Stirnseite der Waage. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: ▼ (Minustaste), ▲ (Plus-taste), SET (Speichertaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Stellen Sie die Waage auf einen Tisch und schalten Sie sie über die Tap-on-Funktion ein. Dazu drücken Sie kurz mit der Hand auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint die Anzeige „0,0 kg“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (01 - 12), drücken Sie die SET-Taste, wählen dann mittels der ▲ oder ▼ Taste Ihren Speicherplatz und speichern diesen mit der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, (z.B. Speicherplatz 03), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht zu wählen (♂ Mann oder ♀ Frau), drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung Age 30). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



5. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für sportliche Aktivität (Voreinstellung A1). Um Ihren Fitnessgrad (A1 – A5) einzugeben, drücken Sie die die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



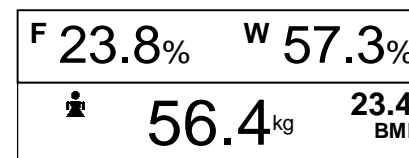
Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Um die Daten weiterer Personen einzugeben, bzw. bereits gespeicherte Daten zu verändern, wiederholen Sie oben genannte Schritte.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie bitte die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint die Anzeige „8888“ und einige Sekunden später „0.0 kg“. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼ Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben.
2. Bei der ersten Messung erscheinen im Display die unter diesem Speicherplatz gespeicherten persönlichen Daten und einige Sekunden später „0.0 kg“. Wenn Sie die Waage zuvor schon einmal benutzt haben, erscheinen im Display zuerst die unter diesem Speicherplatz gespeicherten persönlichen Daten und danach die Analysedaten Ihrer letzten Messung. Sie können dadurch die Veränderung Ihrer Werte zwischen den Messungen verfolgen.
3. Wenn die Anzeige „0,0 kg“ anzeigt, ist die Waage zum Messen bereit.
4. Treten Sie vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage, stehen Sie ruhig und halten sich nicht fest.
5. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft auf dem Display das Signal „⚖“. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt: Gewicht, Körperfett, Körperwasser und BMI (Body Mass Index).

BEISPIEL:



**F = Körperfett %**  
**W = Körperwasser %**  
**BMI = Body Mass Index**

Bei Männern liegt der Normalbereich bei einem Body Mass Index zwischen 20 und 25, bei Frauen zwischen 19 und 24. Bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte wird ein Body Mass Index bis 26 als noch normal angesehen.

**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 2032 (Li); 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>
<p>• Date of purchase</p> <p>_____</p>	

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



**Model Bettina / BA 830**

**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



USER MEMORY



BODY MASS INDEX



ACTIVITY LEVEL



BODY FAT



BODY WATER

Thank you for your decision to purchase this high quality body analyser scale. Please read this instruction manual prior to the start up and keep this user instruction careful to have this information on hand whenever 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 BMI (body mass index). First of all you have to enter once your personal data like gender (male / female), 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 push 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. Conditions 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 analyzer 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.

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

## 8. Error Messages

- “LO“ = Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (4 x AAA).
- “O\_Ld“ = Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 180 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.
- “Err“ = 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 3% or higher than 55%.

## 9. 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:	BMI (Body Mass Index)
Personal memory loc.:	12 positions
Age:	10 – 99 years
Body height:	100 – 220 cm
Dimensions:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Batteries:	4 x AAA (included)

Subject to technical modifications

## 10. 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 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
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%

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:

Persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge do not intend the appliance for use, unless a person responsible for their safety has given them supervision or instruction concerning use of the appliance.

- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.



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 cover at the bottom side of the scale and insert the supplied batteries. Please ensure the correct polarity of the batteries (+/-).

There is a little switch 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.

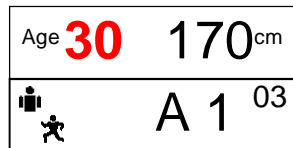
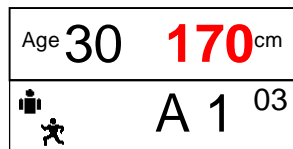
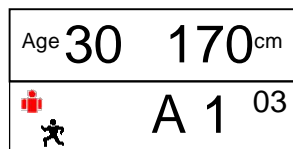
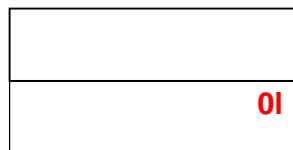
#### 4. Weighing function (weight measurement only)

1. Switch-on the scale by using the tap-on-function. For this, tap with your foot shortly on the centre of the scale. The display indicates the signal "0.0 kg". Now the scale is ready to use.
2. Step on the centre of the scale. Remain stationary on the weighing platform and do not hold tight. After a few seconds, your weight will be indicated.
3. After weighing, step off the scale. The scale will automatically switch-off after a few seconds.

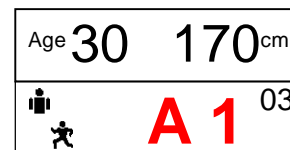
#### 5. Programming / Enter of personal data

Before first time use your personal data like gender (female or male), body height, age and fitness level (A1 = no sport, A2 = occasional sport, A3 = regular sport, A4 = daily sport, A5 = athlete) must be programmed and saved under selected locations 1 – 12 (up to 12 persons). The enter keys are located at the head front of the scale. To enter your personal data please utilise the buttons: ▼(minus button), ▲(plus button), SET (save button) and follow the particular points:

1. Place the scale on a table. Switch-on the scale by using the tap-on-function. For this, tap with your hand shortly on the centre of the scale. The display will indicate the signal "0.0 kg". To select your personal location (01-12) press the SET-button and select your personal location by using the ▲ or ▼ button. Press the SET-button to save the reading.
2. After you've selected your personal location (e.g. 03) the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♀ female or ♂ male), 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 170cm). 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 Age 30). To enter your press the ▲ or ▼ button. After the selection of your age press the SET-button to save the reading.



5. After you selected your age the symbol for fitness level starts to flash (default A1). To enter your fitness level (A1-A5), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your fitness level, press the SET-button to save the reading.



A few seconds after completion of the input, the scale automatically power-off.

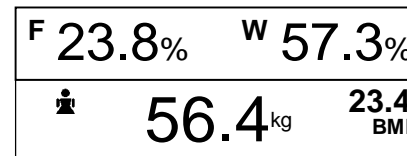
To enter personal data of further persons or to change already stored data please repeat the steps listed below.

#### 6. Body Analysis

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

1. Switch-on the scale by using the tap-on-function. For this, tap with your foot shortly on the centre of the scale. The display indicates the signal „8888“ and a few seconds later "0.0 kg". To select your personal location (01–12), press the ▲ or ▼ button.
2. At the first time measurement, the display indicates the under this location stored data and a few seconds later „0.0“ kg. When you once used the scale, the display indicates at first the under this location stored data and afterwards the readings of your last measurement. This function allows you to follow the changes between your measurements.
3. As soon as "0.0 kg" appears on the display, the scale is prepared for the measurement.
4. Carefully in bare feet step on the stainless steel strips on the right and left side of the weighing platform and remain stationary while the measurement is now taking place.
5. At first, your weight will be indicated. Shortly after, while the analysis is taking place the signal "⚖" start to move. After completion of the measurement, the display indicates as follows: weight, body fat, body water, and BMI (body mass index).

EXAMPLE:



**F = Body Fat %**  
**W = Body Water %**  
**BMI = Body Mass Index**

Normal BMI range for men: between 20 and 25  
 Normal BMI range for women: between 19 and 24  
 Normal BMI for elder persons: up to 26



**Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila**

Las pilas no son residuos domésticos. El usuario tiene el deber legal de entregar para su reciclaje las pilas gastadas. Puede entregar las pilas inservibles en los puntos públicos de recogida dispuestos al efecto en su localidad y en todos los establecimientos en que se vendan pilas de ese tipo.

**Indicación:**



Encontrará estos símbolos en las pilas:

- Li = la pila contiene litio
- Al = la pila contiene álcali
- Mn = la pila contiene manganeso

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

**Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil**



El símbolo que figura en el producto o en su embalaje indica que este producto no se debe tratar como residuo normal doméstico, sino que debe entregarse en un punto de recogida dedicado al reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Para ampliar información sobre este aspecto, diríjase a su autoridad municipal correspondiente, a las empresas municipales de tratamiento de residuos o al establecimiento donde haya adquirido el producto.

Muy atentamente  
ADE (GmbH & Co.)



**Justificante de garantía – cobertura de 3 años para la balanza medidora corporal**

<p>• Remitente</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>• Razón de la reclamación</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---

• Fecha de compra

Retorne este justificante y el comprobante de compra al establecimiento donde haya adquirido el aparato.



**Modelo Bettina / BA 830**  
**Manual de instrucciones**



**Índice**

1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal? .. página 2
2. Condiciones de utilización ..... página 2
3. Puesta en funcionamiento ..... página 3
4. Función de pesaje (solo medición de peso)..... página 4
5. Programación / introducción de los datos personales ..... página 4
6. Análisis corporal..... página 5
7. Mensajes de error ..... página 7
8. Datos técnicos..... página 7
9. Garantía ..... página 7



MEMORIA



ÍNDICE DE MASA CORPORAL



MODO ATLETA



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta balanza medidora de grasa corporal, que es un instrumento de alta calidad. Antes de utilizar por primera vez la báscula, léase por favor el presente manual detenidamente y guárdelo en un lugar seguro para poder recurrir a él siempre que necesite consultar alguna información.

## 1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal?

Con esta balanza nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y al porcentaje de grasa y agua orgánica y el IMC (el índice de masa corporal). Primero tiene que indicar una sola vez los datos personales como son el sexo (masculino o femenino), la altura y la edad, guardándolos en espacios personales de la memoria. Después la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Solo tiene que pulsar su tecla personal de memoria, subirse a la báscula y, a los pocos segundos, le mostrará el estado actual de su cuerpo. Para la medición se utiliza un corriente eléctrica débil que mide la resistencia. El agua, almacenada principalmente en los músculos, es muy buena conductora. La grasa, por el contrario, bloquea el paso a la corriente. Teniendo en cuenta la resistencia medida y los datos guardados en la memoria, la balanza medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

## 2. Condiciones de utilización

La medición debe realizarse, siempre que sea posible, sin ropa y descalzo.

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la ingesta de alimentos o bebidas), conviene mantener en las mediciones unas condiciones constantes para que los valores sean comparables.

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (en ese momento) del cuerpo. A medida que nos movemos durante el día, el agua se va repartiendo y la conductividad del cuerpo va aumentando, lo que conlleva a su vez que se mide una mayor conductividad y, con ello, una proporción de grasa también más baja. Por eso, para captar una modificación real de la composición del cuerpo es importante medir siempre a la misma hora del día. La forma más sencilla de atenerse a este principio es realizar la medición siempre por la mañana, un ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o después de ir al baño.

**La potencia de la corriente es mínima, pero no obstante, las personas con marcapasos o con otro tipo de implantes emisores de frecuencia tienen prohibido utilizar la balanza medidora corporal.** En el caso de implantes como por ej. una placa de titanio en la rodilla no hay peligro alguno. Pero también es cierto que los metales conducen la corriente magníficamente, de modo que se muestran unos valores de grasa corporal "demasiado buenos", es decir la proporción de grasa real es mayor que la que indica la báscula. Las tendencias se pueden reconocer igual de bien que en los demás casos sin implantes.

## 7. Mensajes de error

- "LO" = La pila está agotada. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (4 unidades AAA).
- "O\_Ld" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 180 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
- "Err" = Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la balanza no está colocada en una posición estable, usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje o si la grasa corporal supone menos del 3 % o más del 55 %.

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	180 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	BMI (Índice de masa corporal)
Esp. de memoria p. pers.:	12
Indicación de edad:	10 - 99 años
Indicación de altura:	100 - 220 cm
Dimensiones:	330 mm x 330 mm x 21.5 mm
Pilas:	4 unidades AAA (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas en pro del avance tecnológico.

## 9. Garantía

ADE garantiza durante 3 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los vicios y desperfectos debidos a fallos de material o de fabricación mediante la reparación o el cambio del producto. En el momento de la compra, solicite al vendedor que cumplimente el justificante de garantía y le ponga su sello. Si tiene que recurrir a la prestación de garantía, deberá llevarle la balanza con el justificante de garantía al vendedor, indicándole la razón de la reclamación.



**Conformidad CE. Este aparato es resistente a las interferencias según la Directiva comunitaria vigente 2004/108/CE**



Indicación: Cuando la balanza está sometida a influencias electromagnéticas extremas, por ejemplo por el uso de un equipo radioeléctrico en las proximidades inmediatas, el valor visualizado puede resultar afectado. Cuando finalice la influencia parásita, el producto se puede utilizar de nuevo conforme a su fin previsto. Puede ser que haya que volver a conectarlo.

La proporción de grasa corporal indica el porcentaje de grasa en el peso total del cuerpo. No hay ninguna recomendación general con respecto a este valor, porque depende en alto grado del sexo (debido a la distinta constitución física) y de la edad. La grasa corporal cumple un papel vital en el funcionamiento equilibrado del cuerpo. Protege los órganos, sirve de amortiguador en las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y sirve de reserva de energía para el cuerpo. Para las mujeres se considera que la proporción de grasa corporal mínima imprescindible oscila entre el 10 % y el 13 % y en los hombres, el valor mínimo vital se encuentra entre el 2 % y el 5 % con excepción de los deportistas profesionales.

La proporción de grasa corporal no es un indicador inequívoco del estado de salud. Un peso corporal excesivo y una proporción de grasa demasiado elevada están relacionados con la aparición de muchas enfermedades de nuestra época como son la diabetes, las enfermedades del corazón y aparato circulatorio, etc. La falta de actividad física y una alimentación inadecuada son, con frecuencia, los factores desencadenantes de estos padecimientos. Hay una relación clara de causa y efecto entre la obesidad y el sedentarismo excesivo.

Una parte esencial del cuerpo humano está constituida por agua. Este agua corporal no está distribuida de forma homogénea en el cuerpo. El músculo exento de grasa tiene en torno a un 75 % de agua, la sangre es agua en un 83 % más o menos, la grasa contiene aprox. un 25 % de agua y la proporción de agua de los huesos ronda el 22 %.

En los hombres, aproximadamente un 60 % de su masa corporal es agua. En las mujeres, este valor ronda el 55 % (debido a su mayor proporción de grasa corporal). En torno a dos tercios de todo este agua orgánica se encuentra en las células y por eso se denomina agua intracelular. El otro tercio es agua extracelular.

Las mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complejión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	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 %
Hombres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complejión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	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 %

En las mujeres, las influencias periódicas pueden repercutir en el resultado de la medición, porque los cambios hormonales afectan al balance hídrico del cuerpo. Si el cuerpo almacena mucha agua, los valores de grasa resultan menores y cuando la proporción de agua disminuye, aumenta algo la de grasa. En las mujeres embarazadas, la medición no supone ningún peligro para el hijo que llevan en su seno. Pero durante el embarazo, los valores están tan distorsionados por la acumulación de agua que la medición no da ningún resultado significativo.

La empresa ADE Germany no asume ningún tipo de responsabilidad por los daños o las pérdidas causados por la balanza medidora corporal, ni puede tampoco aceptar ningún tipo de reclamación de terceros. Este producto está previsto única y exclusivamente para un uso particular. No está diseñado para una utilización profesional en hospitales o en establecimientos sanitarios.

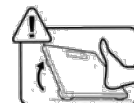
### 3. Puesta en funcionamiento

#### Indicaciones de seguridad:

Este aparato no está destinado a personas (incluyendo a los niños) con restricciones en sus capacidades físicas, mentales o de percepción o que carezcan de la experiencia y los conocimientos necesarios, a no ser que estén bajo la supervisión de personas responsables de su seguridad o que les instruyan en el uso del aparato. Hay que poner los medios necesarios para que los niños no jueguen con el aparato.



No es apto para las personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.).



Coloque la balanza sobre una base plana y dura (como por ej., pavimento de baldosas, parquet, etc.) Sobre moqueta se pueden producir mediciones erróneas.



Colóquese siempre en el centro de la balanza para evitar que pueda volcarse.



¡Atención! Hay peligro de escurrirse si la superficie de la báscula está mojada o se sube a ella con los pies mojados.



Procure que no se caiga ningún objeto sobre la balanza porque en ese caso podría romperse el cristal.

Limpie la balanza simplemente con un paño húmedo. No utilice productos abrasivos ni disolventes. No sumerja el aparato en agua.

**Preparación:** Abra la tapa del compartimento de la pila situado en la cara inferior de la balanza e inserte las pilas que vienen incluidas. Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

En la parte inferior de la balanza se encuentra un pequeño interruptor para el ajuste nacional específico (KG = kilogramos / LB = libras / ST = stone). Asegúrese de que la balanza tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

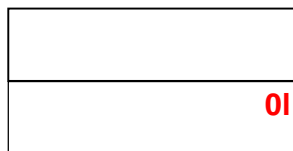
#### 4. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que pisar con un pie brevemente el centro de la balanza. En la pantalla aparece la indicación "0.0 kg". La balanza está lista para su uso.
2. Colóquese en el centro de la balanza. No se mueva y no se sujete a nada. A los pocos segundos se visualizará su peso.
3. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos se apagará automáticamente.

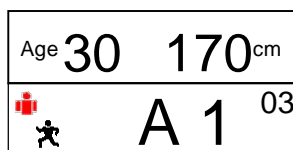
#### 5. Programación / introducción de los datos personales

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar los datos personales siguientes: el sexo (femenino o masculino), la edad, la altura y la actividad deportiva (A1 = no practica deporte, A2 = practica deporte ocasionalmente, A3 = practica deporte con regularidad, A4 = practica deporte a diario, A5 = deportista profesional) en los espacios de memoria 01 - 12 (para 12 como máximo). Las teclas de entrada de datos se encuentra en la parte superior frontal de la balanza. Para introducir los datos personales utilice las teclas: ▼ (tecla de menos), ▲ (tecla de más), SET (tecla de memoria) y vaya siguiendo las indicaciones de cada punto:

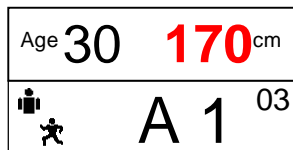
1. Coloque la balanza sobre una mesa y conéctela con la función tap-on. Luego presione brevemente el centro de balanza con la mano. En la pantalla aparece "0.0". Para seleccionar el espacio de memoria deseado (1 - 12)), pulse la tecla ▲, o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.



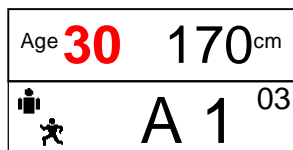
2. Una vez que haya elegido el puesto de memoria (por ej. el 03) se ilumina intermitentemente el símbolo del sexo. Para seleccionar el genero deseado (♂ masculino o ♀ femenino), pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.



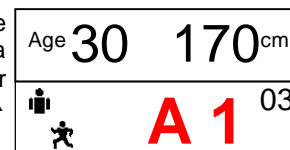
3. Después de introducir el sexo, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato con la tecla SET.



4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido Age 30). Para indicar su edad, pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato con la tecla SET.



5. Después de introducir la edad, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la actividad deportiva (valor predefinido A1). Para indicar su nivel de condición física (A1 - A5), pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato con la tecla SET.



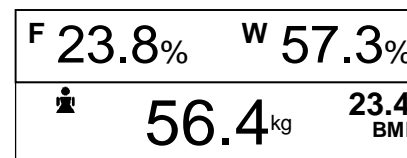
Cuando termine de introducir los datos, la báscula se desconectará automáticamente a los pocos segundos. Si desea introducir los datos de otras personas, repita los pasos descritos arriba.

#### 6. Análisis corporal

El análisis solo se puede hacer descalzo. Previamente deben haberse indicado los datos personales (véase las páginas 4 - 5).

1. Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que pisar con un pie brevemente el centro de la balanza. En la pantalla aparece la indicación "8888" y, a los pocos segundos, "0.0". Seleccione con ▲ o ▼ el espacio de la memoria donde haya guardado sus datos personales.
2. En la primera medición, en la pantalla se visualiza "888" y luego a los pocos segundos aparece "0.0 kg". Con posterioridad, cuando ya haya utilizado la balanza, ya no aparecerá "888", sino los datos de análisis de su última medición. De este modo puede realizar un seguimiento de los cambios de sus valores de una medición a otra.
3. Cuando aparece la cifra "0,0" significa que la báscula está lista para medir.
4. Pise con cuidado y descalzo las bandas de acero inoxidable (las unidades de medición) de la balanza, quédese inmóvil y no se sujete a nada.
5. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se está realizando el análisis corporal la señal "♁" se mueve en la pantalla. Una vez concluida la medición, la balanza los valores medidos muestran en la pantalla del modo siguiente: peso, grasa y agua corporales y IMC (el índice de masa corporal).

EJEMPLO:



F = Grasa corporal en %  
 W = Agua corporal en %  
 BMI = Índice de masa corporal

En los hombres, el índice de masa corporal suele situarse, en su margen normal, entre 20 y 25, las mujeres tienen un IMC normal entre 19 y 24. Para las personas ya maduras, un índice IMC hasta 26 se considera aún dentro de lo normal.

## 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)

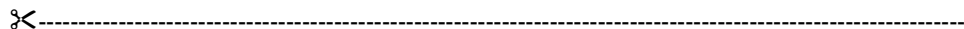
## Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

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



## Modèle Bettina / BA 830

### Mode d'emploi



### Table des matières

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



MEMOIRE /  
STOCKAGE



BMI  
INDICE DE  
MASSE  
CORPORELLE



MODE  
ATHLETE



MASSE  
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU

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 relativement au poids, au % de masse grasseuse corporelle, % de masse d'eau et BMI (Body Mass Index = indice de masse corporelle). Tout d'abord, les données personnelles comme le sexe (homme, femme), la taille et l'âge doivent être saisies une fois pour toutes sous des emplacements de mémoire personnels. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur votre touche de mémorisation personnelle, de vous placer sur la balance et en quelques secondes, votre statut corporel s'affiche. 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 comme "embellies", c'est-

## 7. Messages d'erreur

- „LO“ = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (4 x AAA).
- „O\_Ld“ = 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.
- „Err“ = 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 3% ou supérieure à 55%.

## 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 :	BMI (Body Mass Index)
Emplacements de mémoires personnelles :	12
Saisie de l'âge :	10 – 99 ans
Saisie de la taille :	100 – 220 cm
Dimensions :	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Piles :	4 x AAA (comprises dans le volume de livraison)

Sous réserves de modifications techniques dans le cadre d'un développement ultérieur.

## 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.

La proportion de masse grasse 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 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 grasse 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 grasse 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 grasse 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 grasse 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 grasse 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 grasse 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 grasse 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%

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 :

L'utilisation conforme de cet appareil n'est pas pour des personnes (y compris des enfants) avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou manquant d'expérience et de connaissance, excepté si elles sont assistés par des personnes qui sont responsables de leur sécurité, ou on leur a montré comment utiliser l'appareil.

Il faut s'assurer que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.



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



Placez la balance sur une surface plane et stable (carrelage, parquet, etc.). Sur les moquettes des erreurs de mesure peuvent survenir.



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 mettez-y les piles fournies. Veillez à la polarité correcte (+/-).

En dessous de la balance, il y a un petit commutateur pour un réglage spécifiques à chaque pays (KG = Kilogramme / LB = Pound lbs / ST = stone). Veuillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids déterminante pour vous.

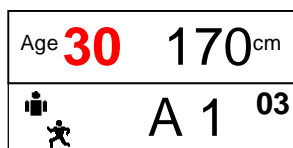
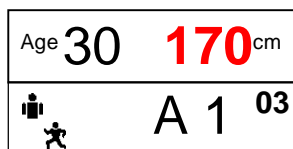
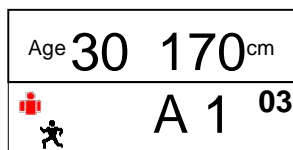
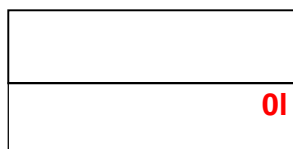
#### 4. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur le milieu de la balance. L'indication "0.0 kg" apparaît à l'écran. La balance est maintenant prête pour l'emploi.
2. Placez-vous de manière centrée sur la balance. Tenez-vous immobile et ne vous agrippez à rien. Après quelques secondes, votre poids s'affiche.
3. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

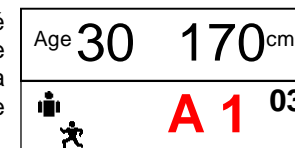
#### 5. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation vous devez enregistrer et mémoriser vos données personnelles telles que le sexe (femme / homme), la taille, l'âge et l'activité sportive (A1 = pas de sport, A2 = sport occasionnel, A3 = sport régulier, A4 = sport quotidien, A5 = sport professionnel) dans les mémoires 01 - 12 (jusqu'à 12 personnes). Les touches d'entrée se situent sur la face supérieure de la balance. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : ▼ (touche moins), ▲ (touche plus), SET (touche de mémorisation) et suivez les différents points:

1. Placez la balance sur une table et allumez la au moyen de la fonction Tap-on. Pour ce faire, appuyez brièvement, avec la main, sur le milieu de la balance. "0.0" apparaît à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (1 – 12), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (p. ex. mémoire 03), le symbole pour le sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe souhaité (♂ homme ou ♀ femme), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
3. Après avoir saisi votre sexe, l'indication pour la taille (présélection 170 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 sélectionné votre taille, l'indication pour l'âge (présélection Age 30) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



5. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour l'activité sportive (présélection A1) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre degré de forme (A 1 – A 5), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



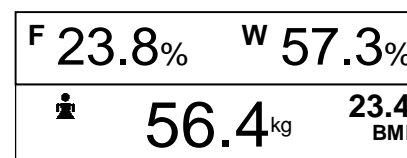
Après avoir terminé la saisie, la balance s'éteint automatiquement après quelques secondes. Pour saisir les données d'autres personnes, veuillez répéter les étapes précitées.

#### 6. Analyse corporelle

Une analyse n'est possible que pieds nus. Les données personnelles doivent avoir été saisies au préalable (voir pages 4 - 5).

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur le milieu de la balance. L'écran affiche „888“ et quelques secondes plus tard "0.0". Choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles avec la touche ▲ ou ▼.
2. L'écran affiche "888" lors de la première mesure et quelques secondes plus tard "0.0" kg. Si vous avez déjà utilisé la balance une fois auparavant, ce n'est pas "888" mais les données d'analyse de votre dernière mesure qui s'affichent à l'écran. Vous pouvez ainsi suivre les changements de vos valeurs entre les mesures.
3. Quand l'écran affiche "0.0" , la balance est prête pour la mesure.
4. Montez prudemment, pieds nus, à droite et à gauche sur les bandes en acier fin (unités de mesure) de la balance, restez immobile et ne vous agrippez à rien.
5. Votre poids s'affiche d'abord. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "♁" défile sur l'écran. Après la mesure, les valeurs mesurées vous sont indiquées les unes après les autres à l'écran comme suit: Poids, masse grasseuse corporelle, masse d'eau, et BMI (Body Mass Index).

EXEMPLE :



F = Masse grasseuse corporelle %  
W = Masse d'eau %  
BMI = Body Mass Index

Pour les hommes, la zone normale de l'indice de masse corporelle se situe entre 20 et 25, pour les femmes entre 19 et 24. Pour les personnes se trouvant dans la deuxième moitié de la vie, un indice de masse corporelle allant jusqu'à 26 est considéré comme normal



## Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

Non gettare le batterie insieme ai rifiuti domestici. Il consumatore è obbligato per legge a restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i centri di raccolta pubblici del comune di residenza oppure in tutti i negozi dove vengono vendute batterie di questo tipo.

### Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

Li = batteria contenente litio

Al = batteria contenente alcali

Mn = batteria contenente manganese

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

### Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione richiama l'attenzione sul fatto che questo prodotto non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici, ma deve essere consegnato a un centro di raccolta specializzato nel riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili presso il vostro comune, le aziende di smaltimento comunali oppure il negozio dove è stato acquistato il prodotto.

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)



### Certificato di garanzia: 3 anni sulla bilancia per l'analisi corporea

• Mittente

---

---

---

• Motivo del reclamo

---

---

---

• Data di acquisto

In caso di reclamo, vi preghiamo di restituire questo certificato insieme allo scontrino fiscale al vostro rivenditore.

# ADE

germany

## Modello Bettina / BA 830

### Istruzioni per l'uso



### Indice

1. Come funziona la bilancia per l'analisi corporea? Pagina 2
2. Condizioni d'impiego ..... Pagina 2
3. Messa in funzione ..... Pagina 3
4. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso) ..... Pagina 4
5. Programmazione / Inserimento dei dati personali ..... Pagina 4
6. Analisi corporea ..... Pagina 5
7. Messaggi di guasto ..... Pagina 7
8. Dati tecnici ..... Pagina 7
9. Garanzia ..... Pagina 7



MEMORIA



INDICE DE  
MASA CORPO-  
RAL



MODO ATLETA



GRASA  
CORPORAL



AGUA  
CORPORAL

Vi ringraziamo per aver scelto questa bilancia per l'analisi corporea di alto pregio. Prima di usare la bilancia per la prima volta, vi preghiamo di leggere attentamente questo manuale per l'uso e di conservarlo poi accuratamente, in modo che possa essere sempre facilmente consultato quando necessario.

## 1. Come funziona la bilancia per l'analisi corporea?

Questa nuova e rivoluzionaria bilancia è in grado di fornirle informazioni sulla sua composizione corporea dal punto di vista del peso, della percentuale di grasso corporeo %, dell'acqua corporea % e dell'indice di massa corporea (IMC). Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come sesso (maschile o femminile), statura ed età. Successivamente, la sua composizione corporea verrà analizzata in modo molto semplice, esattamente come quando si pesa su una bilancia tradizionale. Deve infatti solo più premere il tasto di memoria individuale e salire sulla bilancia: entro pochi secondi riceverà un'analisi delle sue condizioni attuali. Per la misurazione, viene trasmessa sul corpo un'innocua scarica elettrica che misura la resistenza. L'acqua, presente soprattutto nella muscolatura, è un buon conduttore, il grasso no. Analizzando la resistenza e tenendo conto dei dati personali memorizzati, la bilancia per l'analisi corporea è in grado di calcolare con molta precisione la sua composizione corporea.

## 2. Condizioni d'impiego

Se possibile, pesarsi senza vestiti e sempre a piedi nudi.

Dal momento che il corpo è soggetto a variazioni naturali (p.es. in caso di disidratazione durante la pratica di sport o dopo essere stati in una sauna, dopo aver assunto cibi o bevande), durante la misurazione occorre mantenere condizioni possibilmente costanti, in modo da poter confrontare i valori rilevati.

Pesarsi sempre alla stessa ora del giorno. Al mattino, appena svegli, l'acqua non si è ancora distribuita bene in tutto il corpo. Ciò significa che il corpo conduce meno elettricità e la resistenza è relativamente alta. Con il nostro progressivo movimento durante il giorno, l'acqua si distribuisce, la conducibilità del corpo aumenta e la resistenza e quindi la percentuale di grasso diminuiscono. Per poter determinare l'effettivo cambiamento della composizione corporea, è quindi importante misurarsi sempre alla stessa ora del giorno. Il modo più facile per rispettare questa condizione è quella di pesarsi al mattino, ¼ d'ora dopo essersi svegliati, sempre prima o sempre dopo essere andati di corpo.

**Nonostante l'innocuità della corrente, la bilancia per l'analisi corporea non può essere utilizzata da portatori di pacemaker o altri impianti corporei che trasmettono frequenze!** Con impianti come p.es. una placca di titanio nel ginocchio non sussiste alcun pericolo. Siccome però il metallo è un ottimo conduttore, i valori relativi al grasso corporeo vengono "alleggeriti", ovvero la percentuale di grasso è più alta di quella indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite.

## 7. Messaggi di guasto

- "LO" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (4 x AAA).
- "O\_Ld" = Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 180 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.
- "Err" = Processo di pesatura/analisi difettoso: quando p.es. la bilancia non è stabile, se il soggetto che si pesa non rimane tranquillamente in piedi sul piatto o se il grasso corporeo è inferiore al 3 % o superiore al 55 %.

## 8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	IMC (indice di massa corporea)
Memorie individuali:	12
Età impostabile:	10 - 99 anni
Statura impostabile:	100 - 220 cm
Dimensioni:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Batterie:	4 x AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche indotte dallo sviluppo tecnologico.

## 9. Garanzia

Per un periodo di 3 anni a partire dalla data di acquisto, ADE garantisce l'eliminazione gratuita (riparazione o sostituzione) di eventuali vizi riconducibili a difetti del materiale o di fabbricazione. All'atto dell'acquisto vi preghiamo di far compilare e timbrare il certificato di garanzia dal rivenditore. In caso di reclamo, restituire la bilancia insieme al certificato di garanzia al vostro rivenditore, specificando il motivo del reclamo.



**Conformità CE. Il presente apparecchio è schermato secondo la direttiva 2004/108/CE in vigore**



Avvertenza: in presenza di forti influssi elettromagnetici, come quelli esercitati p.es. da un apparecchio radio che funziona nelle immediate vicinanze della bilancia, è possibile provocare un'alterazione del valore visualizzato. Al termine degli influssi elettromagnetici il prodotto è di nuovo utilizzabile regolarmente, eventualmente dopo una riaccensione.

Il valore di grasso corporeo indica la percentuale di grasso, riferita al peso complessivo, presente in un corpo. Un valore ideale valido per tutti non esiste, perché dipende in modo significativo dal sesso (a causa della diversa costituzione fisica) e dall'età. Il grasso corporeo è d'importanza vitale per le funzioni quotidiane del corpo: protegge gli organi, imbottisce le articolazioni, regola la temperatura corporea, accumula vitamine e funge da serbatoio di energia. Per le donne si ritiene sufficiente una percentuale di grasso corporeo compresa tra il 10 % e il 13 %, per gli uomini compresa tra il 2 % e il 5 %, fatta eccezione per chi pratica sport a livello agonistico.

La percentuale di grasso corporeo non è un indicatore univoco di salute. Una condizione caratterizzata da un peso corporeo troppo alto con un'alta percentuale di grasso corporeo viene messa in relazione alla comparsa di varie malattie del benessere, come diabete, malattie cardiocircolatorie, ecc. Mancanza di movimento e alimentazione scorretta sono spesso le molle che fanno scattare queste patologie. Esiste un chiaro rapporto causale tra sovrappeso e mancanza di movimento.

La maggior parte del corpo umano è costituita da acqua. Questa acqua corporea è distribuita in maniera diversa in tutto il corpo. Un tessuto muscolare magro contiene circa il 75 % di acqua, il sangue ne contiene l'83 %, il grasso corporeo circa il 25 % e le ossa circa il 22 %.

Negli uomini, circa il 60 % della massa corporea è costituita da acqua, nelle donne circa il 55 % (a causa di una maggiore percentuale di grasso corporeo). Di tutta questa acqua corporea, circa i due terzi si trovano nelle cellule (acqua intracellulare). L'altro terzo è chiamato acqua extracellulare.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzion e magra	Costituzion e normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione 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 %
Uomini 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzion e magra	Costituzion e normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione normale
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 ciclo mensile delle donne influisce sul risultato della misurazione, perché le oscillazioni ormonali condizionano il bilancio idrico nel corpo. Quando nel corpo è presente molta acqua, i valori dei grassi saranno inferiori e viceversa. Durante la gravidanza non sussiste alcun pericolo per il nascituro. A causa del maggiore accumulo di acqua che si registra durante la gravidanza, i risultati subiscono però forti alterazioni tanto da essere inaccettabili.

La ditta ADE Germany non si assume alcuna responsabilità per danni o perdite derivanti dall'uso della bilancia per l'analisi corporea, né per rivendicazioni da parte di soggetti terzi. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Questo prodotto non è indicato per l'uso professionale in ospedali o strutture sanitarie.

### 3. Messa in funzione

#### Avvertenze di sicurezza

L'utilizzo di questo apparecchio non è indicato per persone (bambini inclusi) con facoltà fisiche, sensoriali o mentali limitate o prive di esperienza/conoscenze, a meno che non vengano assistite o istruite sull'uso dell'apparecchio dalle persone incaricate della loro sicurezza.

Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.



Non utilizzabile da soggetti con impianti corporei elettronici (pacemaker, ecc.).



Posizionare la bilancia su una base piana e robusta (piastrelle, parquet, ecc.). Se la bilancia viene posizionata sulla moquette o su un tappeto, possono verificarsi errori di misurazione.



Per evitare che la bilancia si rovesci, salire sempre al centro del piatto.



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



Evitare la caduta di oggetti sulla bilancia, altrimenti potrebbe danneggiarsi.

Pulire la bilancia solo con un panno umido. Evitare l'uso di prodotti solventi o abrasivi. Non immergere la bilancia in acqua.

**Preparativi:** Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione. Rispettare la corretta polarità (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia si trova un piccolo interruttore per l'impostazione dell'unità di misura (KG = chilogrammi / LB = libbre / ST = stone). Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

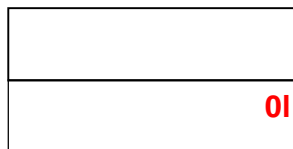
#### 4. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente ed energicamente con il piede sul centro della bilancia. Sul display viene visualizzata la scritta "0.0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.
2. Posizionarsi al centro del piatto. Rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno. Dopo alcuni secondi verrà visualizzato il peso rilevato.
3. Conclusa la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegnerà automaticamente.

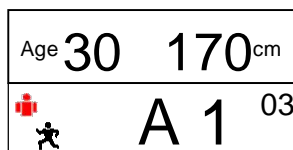
#### 5. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da 01 a 12 (per 12 persone) i dati personali come sesso (femminile o maschile), età, statura e attività sportiva (A1 = nessuno sport, A2 = sport occasionale, A3 = sport regolare, A4 = sport quotidiano, A5 = sport agonistico). I tasti di inserimento si trovano nella parte frontale superiore della bilancia. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: ▼ (tasto meno), ▲ (tasto più), SET (tasto OK) e seguire le istruzioni in basso.

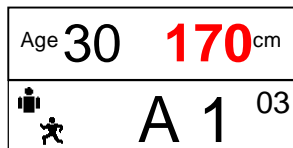
1. Posizionare la bilancia su un tavolo e accenderla con la funzione Tap-On. A tal fine premere brevemente con la mano sul centro della bilancia. Sul display viene visualizzata la scritta "0.0". Per selezionare la memoria desiderata (1 - 12), premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



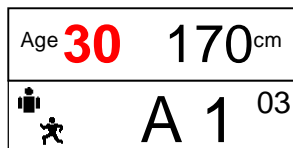
2. Una volta scelta la memoria (p.es. memoria n. 03), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso (♂ maschile o ♀ femminile), premere il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta con il tasto SET.



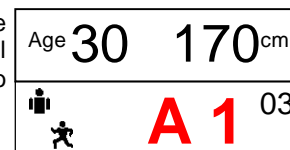
3. Una volta scelto il sesso, sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 170 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default 30 age). Per inserire la propria età, premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



5. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il valore dell'attività sportiva (valore di default A1). Per inserire il proprio livello di fitness (A1 - A5), premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



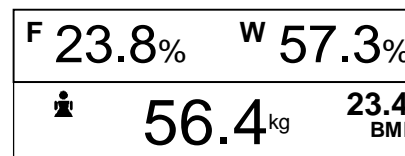
Una volta concluso l'inserimento dei dati, dopo alcuni secondi la bilancia si spegne automaticamente. Per inserire i dati delle altre persone che utilizzano la bilancia, ripetere le operazioni descritte sopra.

#### 6. Analisi corporea

L'analisi può essere effettuata solo a piedi nudi. I dati personali devono precedentemente essere stati inseriti e salvati (vedere pagina 4 - 5).

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente ed energicamente con il piede sul centro della bilancia. Sul display viene visualizzata la scritta "8888" e alcuni secondi dopo la scritta "0.0". Con i tasti ▲ o ▼ selezionare la memoria contenente i suoi dati personali.
2. Durante la prima misurazione viene visualizzata sul display la scritta "888" e, alcuni secondi dopo, la scritta "0.0 kg". Se invece la bilancia è già stata utilizzata almeno una volta, sul display non viene più visualizzata la scritta "888", ma i dati dell'ultima analisi. In questo modo potrà confrontare i cambiamenti dei valori tra una misurazione e l'altra.
3. Quando sul display compare la scritta "0,0", significa che la bilancia è pronta per iniziare l'analisi.
4. Salire prudentemente a piedi scalzi sulle strisce in acciaio inox (unità di misura) a destra e a sinistra della bilancia, rimanere tranquilli e non tenersi a nessun sostegno.
5. Per prima cosa le verrà visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "♁". Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati in successione sul display nel seguente modo: peso, grasso corporeo, acqua corporea e IMC (Indice di Massa Corporea).

ESEMPIO:



F = Grasso corporeo %  
W = Acqua corporea %  
BMI = Indice di massa

Negli uomini, un indice di massa corporea normale si colloca tra 20 e 25, nelle donne tra 19 e 24. Nelle persone di terza età, viene considerato normale un indice di massa corporea sino a 26.

## 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); 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 afvalverwijderings-bedrijven 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.

# ADE

germany

## Model Bettina / BA 830

## Handleiding



### Inhoud

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



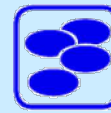
GEHEUGEN



BODY-MASS-INDEX



ATLEET-MODUS



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT

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 BMI (Body Mass Index). Eerst moeten de persoonlijke gegevens zoals geslacht (man / vrouw), lichaamslengte en leeftijd onder individuele geheugenplaatsen eenmalig worden ingevoerd. Daarna gaat het meten net zo eenvoudig als het wegen op een gewone weegschaal. U hoeft alleen nog maar uw persoonlijke geheugenknop in te drukken, 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, oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden.

## 7. Foutmeldingen

- „LO“ = Batterij leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (4 x AAA).
- „O\_Ld“ = 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.
- „Err“ = 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 3% of hoger dan 55%.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	BMI (Body Mass Index)
Pers. geheugenplaatsen:	12
Leeftijdinstelling:	10 – 99 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 220 cm
Afmetingen:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Batterijen:	4 x AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen in het kader van verdere ontwikkeling 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 garantiestroomkijke door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantieclaim weegschaal, met garantiestroomkijke, 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.

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	
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	
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%

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.

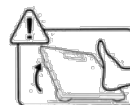
### 3. In gebruik nemen

#### Veiligheidsinstructies:

Gebruik van dit apparaat is niet bedoeld voor personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, sensorische of mentale vaardigheden of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij deze worden begeleid door personen die voor hun veiligheid verantwoordelijk zijn, of in het gebruik van het apparaat worden onderricht. Gegarandeerd moet worden dat kinderen niet met het apparaat spelen.



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 schuurmiddel. Niet onder water dompelen.

**Voorbereiding:** Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen. Let op de juiste richting van plus- en minpool. Aan de onderzijde van de weegschaal zit een kleine schakelaar voor een landspecifieke instelling (KG = kilogram / LB = Engelse pond / ST = stone). Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

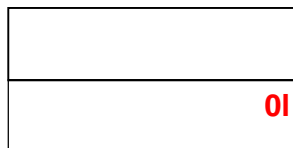
#### 4. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op het midden van de weegschaal. Op het display verschijnt „0.0 kg“. De weegschaal is nu gereed.
2. Ga in het midden van de weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Na enkele seconden wordt uw gewicht weergegeven.
3. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

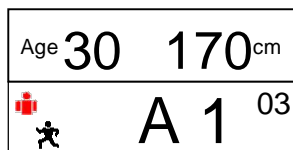
#### 5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Vóór het eerste gebruik moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (vrouw / man), leeftijd, lengte en sportieve activiteit (A1 = geen sport, A2 = af en toe sport, A3 = regelmatig sport, A4 = dagelijks sport, A5 = profsporter) onder de geheugenplaatsen 01 – 12 (voor max. 12 personen) worden ingevoerd 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: ▼ (mintoets), ▲ (plustoets), SET (opslaan-toets) en volgt u de afzonderlijke punten:

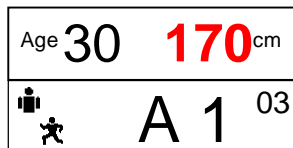
1. Plaats de weegschaal op een tafel en schakel hem via de Tap-on-functie in. Daartoe drukt u kort met de hand op het midden van de weegschaal. Op het display verschijnt „0.0“. Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (1 – 12), drukt u op de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan op met de SET-toets.



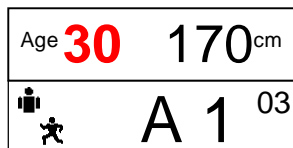
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats 03) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (♂ man of ♀ vrouw), drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat dit dan met de SET-toets op.



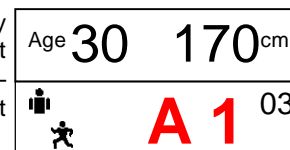
3. Na het instellen van uw geslacht knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 170 cm). Om uw lichaamslengte in te stellen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.



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



5. Na het instellen van uw leeftijd knippert op het display de instelling voor de sportieve activiteit (fabrieksinstelling A1). Om uw mate van fitness (A1 – A5) in te stellen drukt u op de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan op met de SET-toets.



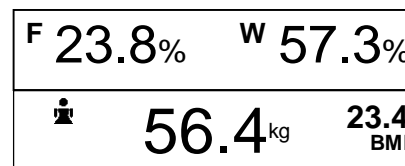
Na afsluiten van de instellingen schakelt de weegschaal na enkele seconden automatisch uit. Om de gegevens voor andere personen in te stellen herhaalt u bovenstaande stappen.

#### 6. Lichaamsanalyse

Een analyse is alleen op blote voeten mogelijk. De persoonlijke gegevens moeten eerst zijn ingesteld (zie pagina 4 - 5).

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op het midden van de weegschaal. In het display verschijnt de weergave „8888“ en een paar seconden later „0.0“. Kies met de ▲ of ▼ toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen.
2. Bij de eerste meting verschijnt op het display de weergave „888“ en enkele seconden later „0.0 kg“. Wanneer u de weegschaal al eens hebt gebruikt, verschijnt op het display niet meer „888“ maar verschijnen de analysegegevens van de laatste meting. U kunt daardoor de verandering van uw waarden tussen de metingen nagaan.
3. Als „0.0“ op het display staat, is de weegschaal klaar om te meten.
4. Stap voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal, sta stil en houd u nergens aan vast.
5. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt op het display het signaal „♁“. Na de meting worden de gemeten waarden op het display achter elkaar als volgt weergegeven: gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en BMI (Body Mass Index).

VOORBEELD:



F = Lichaamsvet %  
W = Lichaamsvocht %  
BMI = Body Mass Index

Bij mannen ligt het normale bereik bij een Body Mass Index tussen 20 en 25, bij vrouwen tussen 19 en 24. Bij mensen in de tweede levensfase wordt een Body Mass Index tot 26 als nog normaal beschouwd.



## Ustawowy obowiązek utylizacji baterii

Baterii nie zalicza się do śmieci domowych. Użytkownik jest ustawowo zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie można oddać do publicznych punktów zbiorczych lub wszędzie tam, gdzie sprzedawane są baterie danego rodzaju.

### Wskazówka:



Ten symbol znajduje się na bateriach:

Li = bateria zawiera lit

Al = bateria zawiera zasady

Mn = bateria zawiera mangan

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

## Utylizacja zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Ten symbol na produkcie lub jego opakowaniu wskazuje, że produkt nie zalicza się do normalnych odpadów domowych, lecz należy je oddać do punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dalsze informacje można uzyskać w miejscowym właściwym urzędzie, zakładach utylizacji odpadów komunalnych lub w sklepie, w którym kupiono ten produkt.

Z wyrazami szacunku

ADE (GmbH & Co.)

## Odcinek gwarancyjny – 3 lata na wagę diagnostyczną

• Nadawca

• Powód reklamacji

_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Data zakupu

Prosimy odesłać ten odcinek gwarancyjny z paragonem zakupu do sklepu.

# ADE

germany

## Model Bettina / BA 830

### Instrukcja obsługi



## Spis treści

1. Sposób działania wagi diagnostycznej .....strona 2
2. Warunki stosowania .....strona 2
3. U uruchomienie.....strona 3
4. Funkcja ważenia (tylko pomiar masy ciała) ..... ..strona 4
5. Programowanie /  
Wprowadzanie wartości indywidualnych.....strona 4
6. Analiza kondycji ciała .....strona 5
7. Komunikaty o błędach .....strona 7
8. Dane techniczne .....strona 7
9. Gwarancja.....strona 7



PAMIĘĆ



WSPÓLCZYNNIK MASY CIAŁA



TRYB DLA ATLETÓW



TKANKA TŁUSZCZOWA



WODA

Dziękujemy Państwu za zakup tej wysokiej jakości wagi diagnostycznej. Przed pierwszym uruchomieniem prosimy starannie zapoznać się z tą instrukcją obsługi i zachować ją na przyszłość, tak aby mieli Państwo zawsze dostęp do zawartych w niej informacji.

## 1. Sposób działania wagi diagnostycznej

Ta nowa, rewolucyjna waga dokonuje pomiaru masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie (%) oraz współczynnika masy ciała BMI (Body Mass Index). Najpierw należy wprowadzić jednorazowo wartości indywidualne takie jak płeć (kobieta / mężczyzna), wzrost i wiek, które zostają zapisane w jednym z miejsc w pamięci. Pomiar jest dokonywany podczas ważenia jak normalnej wadze. Wystarczy tylko nacisnąć przycisk zapisu w pamięci, stanąć na wadze i w ciągu kilku sekund wyświetlone zostaną aktualnie zmierzone wartości. Pomiar odbywa się przy użyciu słabego prądu, mierzącego opór elektryczny. Woda, główny składnik tkanki mięśniowej, posiada bardzo dobre właściwości przewodzące, natomiast tkanka tłuszczowa bardzo ograniczone. Po uwzględnieniu zmierzonego oporu elektrycznego i zapisanych w pamięci danych waga dokonuje precyzyjnej analizy kondycji ciała.

## 2. Warunki stosowania

Pomiaru należy dokonywać w miarę możliwości bez ubrania i na boso.

Ponieważ ciało podlega naturalnym wahaniom (np. odwodnieniu podczas sportu lub pobytu w saunie oraz zależnie od ilości spożytych potraw i płynów), pomiaru należy dokonywać w miarę możliwości w zawsze tych samych warunkach.

Pomiaru należy dokonywać zawsze o tej samej porze. Rano, zaraz o przebudzeniu, woda nie uległa jeszcze rozłożeniu w całym ciele. To oznacza, że opór elektryczny jest stosunkowo wysoki wskutek złych właściwości przewodzących w organizmie. Wraz z upływem dnia i ruchem woda przemieszcza się w całym ciele, właściwości przewodzące ciała ulegają polepszeniu, a opór elektryczny i tym samym wskazanie zawartości tkanki tłuszczowej są mniejsze. Aby móc stwierdzić, czy kondycja ciała rzeczywiście ulega zmianie, jest ważne, aby dokonywać pomiaru zawsze o tej samej porze. Najlepiej zawsze rano, ¼ godziny po wstaniu z łóżka, zawsze przed lub po skorzystaniu z toalety.

**Mimo, iż waga diagnostyczna pracuje przy użyciu prądu o minimalnym natężeniu, nie mogą z niej korzystać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innymi implantami emitującymi częstotliwości!** W przypadku osób posiadających implanty takie jak np. tytanową płytkę w kolanie, stosowanie wagi diagnostycznej jest bezpieczne. Metale posiadają jednak doskonałe właściwości przewodzące, co oznacza, że wskazana zawartość tkanki tłuszczowej jest niższa niż rzeczywistość. Jednak również w tym przypadku waga diagnostyczna doskonale nadaje się do śledzenia zmian w kondycji ciała.

U kobiet wpływ na wyniki pomiaru ma cykl hormonalny, gdyż wahania hormonalne wpływają na ilość wody w organizmie. Im więcej wody, tym niższe wskazanie

## 7. Komunikaty o błędach

- „LO“ = Baterie wyczerpane – Wymienić baterie na nowe (4 x AAA).
- „O\_Ld“ = Przeciążenie – Maksymalne obciążenie wagi 180 kg zostało przekroczone. Natychmiast odciążyć wagę, inaczej może dojść do jej uszkodzenia.
- „Err “ = Błąd ważenia/pomiaru – Np. gdy waga jest niestabilnie ustawiona, gdy osoba dokonująca pomiaru nie stoi spokojnie lub zawartość jej tkanki tłuszczowej wynosi mniej niż 3% lub więcej niż 55%.

## 8. Dane techniczne

Nośność x podział:	maks. 180 kg x 100 g
Wskazanie:	ilość tkanki tłuszczowej 0,1%
Wskazanie:	ilość wody: 0,1%
Wskazanie:	współczynnik masy ciała BMI
Miejsca pamięci do zapisu	
wart. indywid.:	12
Wiek:	10 – 99 lat
Wzrost:	100 – 220 cm
Wymiary:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Baterie:	4 x AAA (objęte zakresem dostawy)

Zmiany techniczne w ramach dalszego rozwoju zastrzeżone.

## 9. Gwarancja

Firma ADE gwarantuje w okresie 3 lat od daty zakupu bezpłatne usunięcie wad materiałowych i fabrycznych poprzez naprawę lub wymianę. Podczas zakupu prosimy wypełnić odcinek gwarancyjny sprzedawcy i podstemplować go. W okresie gwarancji prosimy dostarczyć wagę z odcinkiem gwarancyjnym i podaniem przyczyny reklamacji do sprzedawcy.



**Zgodność ze znakiem CE. Niniejsze urządzenie tłumi zakłócenia radiowe zgodnie z obowiązującą dyrektywą 2004/108/WE**


Wskazówka: Urządzenie może być narażone na skrajne oddziaływanie pola elektromagnetycznego, np. praca odbiornika radiowego w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia może oddziaływać na wskazania urządzenia. Po zakończeniu oddziaływania zakłóceń produkt nadaje się do użytkowania zgodnie z przeznaczeniem, w razie potrzeby należy go ponownie włączyć.

Ilość tkanki tłuszczowej określa procentową zawartość tłuszczu w masie całkowitej ciała. Nie ma jednej zalecanej wartości, gdyż ilość tkanki tłuszczowej w organizmie zależy od płci (ze względu na odmienną budowę ciała) i wieku. Tłuszcz jest niezbędny dla normalnego funkcjonowania organizmu. Chroni organy wewnętrzne, wyściela stawy, reguluje temperaturę ciała, magazynuje witaminy i służy organizmowi jako źródło energii. U kobiet zawartość tkanki tłuszczowej powinna wynosić między 10% a 13%, u mężczyzn między 2% a 5% za wyjątkiem sportowców wyczynowych.


Ilość tkanki tłuszczowej nie jest jednoznacznym wskaźnikiem stanu zdrowia. Za wysoka masa ciała i za duża ilość tkanki tłuszczowej łączone są z wieloma chorobami cywilizacyjnymi takimi jak cukrzyca oraz choroby układu krążenia i serca. Niedostatek ruchu i nieprawidłowe odżywianie się są często przyczyną tych schorzeń. Istnieje wyraźne powiązanie między nadwagą a brakiem ruchu.

Znaczna część ludzkiego organizmu składa się z wody. Ta woda jest w organizmie różnie rozłożona. Tkanka mięśniowa zawiera ok. 75% wody, krew ok. 83% wody, tkanka tłuszczowa ok. 25% wody, a tkanka kostna ok. 22%.

U mężczyzn na wodę przypada ok. 60% masy ciała. U kobiet ok. 55% (ze względu na większą ilość tkanki tłuszczowej). Z tego ok. dwie trzecie całkowitej objętości wody składowane są w komórkach i ta woda nazywana jest wodą wewnątrzkomórkową. Pozostała jedna trzecia to woda zewnątrzkomórkowa i międzykomórkowa.

Kobiety 					
Wiek	Tkanka tłuszczowa				Woda
	szczupła	normalna	lekka nadwaga	nadwaga	
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%

Mężczyźni 					
Wiek	Tkanka tłuszczowa				Woda
	szczupły	normalny	lekka nadwaga	nadwaga	
17-39	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
40-55	<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%

zawartości tłuszczu, im mniej wody, tym wyższe. Dla kobiet ciężarnych korzystanie z wagi diagnostycznej jest bezpieczne. Jednak skutek zawartości wody w organizmie wynik pomiaru jest tak zafałszowany, że pomiar nie ma po prostu sensu.

Firma ADE Germany nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane stosowaniem wagi diagnostycznej lub żądania osób trzecich. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się on do profesjonalnego zastosowania w szpitalach lub innych placówkach medycznych.

### 3. Uruchomienie

#### Wskazówki bezpieczeństwa:

Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (łącznie z dziećmi) o ograniczonych fizycznych, sensorycznych lub psychicznych zdolnościach lub też nie posiadających doświadczenia w obsłudze lub wiedzy na temat tego urządzenia, chyba że będą korzystały z niego pod nadzorem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo lub zostały poinstruowane odnośnie obsługi urządzenia.

Urządzenie nie nadaje się do zabawy przez dzieci.



Urządzenie nie jest odpowiednie dla osób z wszczepionymi elektronicznymi implantami (np. rozrusznikiem serca).



Stawiać wagę tylko na płaskim i równym podłożu (na płytkach, parkiecie itp.). Waga postawiona na dywanie może być nieprecyzyjna.



Zawsze stawać pośrodku wagi, aby uniknąć jej przechylenia się.



Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się na mokrej powierzchni wagi lub podczas stawania na wadze z mokrymi stopami.



Zwrócić uwagę na to, aby na wagę nie spadły żadne przedmioty, gdyż może pęknąć szklana powierzchnia wagi.

Czyścić wagę tylko przy użyciu zwilżonej ściereczki. Nie stosować środków do szorowania ani rozpuszczalników! Nie zanurzać w wodzie.

**Przygotowanie:** Otworzyć pokrywę schowka na baterie pod spodem wagi i włożyć dostarczone razem z wagą baterie. Zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-). Pod spodem wagi znajduje się mały przełącznik dla ustawień krajowych (KG = kilogram, LB = funt, ST = kamień). Zwrócić uwagę na to, że waga jest ustawiona wstępnie na stosowną jednostkę masy.

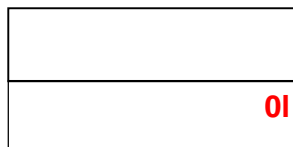
#### 4. Funkcja ważenia (tylko pomiar masy ciała)

1. Włączyć wagę stopą poprzez funkcję "Tap on", naciskając krótko stopą pośrodku wagi. Na wyświetlaczu pojawia się wskazanie 0.0 kg". Waga jest gotowa do pomiaru.
2. Stać na środku wagi. Stać spokojnie i za nic się nie przytrzymywać. Po kilku sekundach wyświetla się zmierzona masa ciała.
3. Zejść z wagi. Po kilku sekundach waga automatycznie wyłącza się.

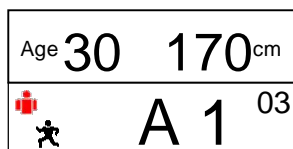
#### 5. Programowanie / Wprowadzanie wartości indywidualnych

Przed użyciem wagi po raz pierwszy należy wprowadzić i zapisać wartości indywidualne takie jak płeć (kobieta/mężczyzna), wiek, wzrost i aktywność sportowa (A1 = brak, A2 = rzadko, A3 = regularnie, A4= codziennie, A5= zawodowo) w jednym z miejsc pamięci 01 – 12 (dla maks. 12 osób). Przyciski wprowadzania znajdują się w górnej części wagi. Do wprowadzania wartości indywidualnych użyć przycisków: ▼ (-), ▲ (+), SET (zapisanie) wykonując następujące czynności:

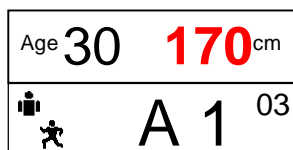
1. Ustawić wagę na stole i włączyć ją poprzez funkcję "Tap on". W tym celu lekko nacisnąć ręką wagę. Na wyświetlaczu pojawia się "0.0". Wybrać miejsce w pamięci (1 – 12), naciskając w tym celu przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



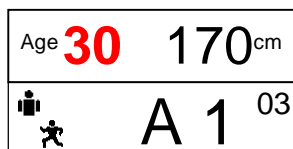
2. Po wybraniu miejsca w pamięci, (np. 03) miga symbol płci. Aby wybrać żądaną płeć (♂ dla mężczyzny lub ♀ dla kobiety), nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



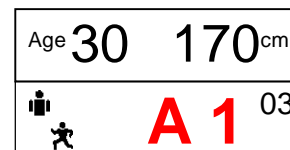
3. Po wprowadzeniu płci na wyświetlaczu miga symbol wzrostu (ustawienie wstępne 170 cm). Aby wprowadzić wzrost, należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



4. Po wprowadzeniu wzrostu na wyświetlaczu miga symbol wieku (ustawienie wstępne 30). Aby wprowadzić wiek, należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



5. Po wprowadzeniu wieku na wyświetlaczu miga symbol aktywności sportowej (ustawienie wstępne A1). Aby wprowadzić stopień aktywności sportowej (A1 – A5), należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



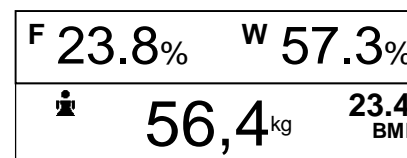
Po zakończeniu wprowadzania waga wyłącza się automatycznie po kilku sekundach. W celu wprowadzenia danych dalszych osób należy powtórzyć powyższe czynności.

#### 6. Analiza kondycji ciała

Przeprowadzenie analizy możliwe jest tylko na boso. Najpierw należy wprowadzić wartości indywidualne (patrz strona 4 – 5).

1. Włączyć wagę stopą poprzez funkcję "Tap on", naciskając krótko stopą pośrodku wagi. Na wyświetlaczu pojawia się wskazanie "8888", a kilka sekund później "0.0". Wybrać przyciskiem ▲ lub ▼ miejsce w pamięci, w którym zapisane są indywidualne wartości.
2. Podczas pierwszego pomiaru na wyświetlaczu pojawia się wskazanie "8888", a kilka sekund później "0.0 kg". Jeżeli pomiar dokonywany jest po raz kolejny, to na wyświetlaczu nie pojawia się "8888", tylko wynik ostatniego pomiaru. Dzięki temu możliwe jest śledzenie zmiany wartości między poszczególnymi pomiarami.
3. Gdy na wadze wyświetli się "0.0", waga jest gotowa do pomiaru.
4. Ostrożnie stanąć bosymi stopami na metalowych paskach po lewej i prawej stronie, nie ruszając się i za nic nie przytrzymując się.
5. Najpierw wyświetla się zmierzona masa ciała. Następnie przeprowadzona zostaje analiza kondycji ciała, na wyświetlaczu pojawia się "♁". Po zakończeniu analizy na wyświetlaczu wyświetlone zostają po kolei następujące wartości: waga, procentowe zawartości tkanki tłuszczowej i wody oraz BMI (Body Mass Index).

PRZYKŁAD:



F = tkanka tłuszczowa %  
W = woda %  
BMI = współczynnik masy ciała

U mężczyzn normalny wskaźnik BMI leży w zakresie 20 i 25, u kobiet między 19 a 24. U starszych osób normalny wskaźnik BMI może wynosić nawet do 26.