

Sicherheitshinweise für Lithiumbatterien (CR2032/CR2430):

1. Bei Lithiumbatterien handelt es sich um Lithium-Mangan-Zellen. Wenn Sie die Waage über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, sollten die Batterien aus dem Gerät entnommen werden sollten.
2. Bitte nie die Lithiumbatterien öffnen, ins Feuer werfen oder Stößen aussetzen, da es möglich wäre, dass giftige Dämpfe austreten oder Explosionsgefahr besteht.
3. Fassen Sie ausgelaufenen Zellen nie mit bloßen Händen an.
4. Bei Kontaminierung der Augen oder Hände unbedingt mit viel Wasser spülen, bei Reizungen der Haut oder Augen sollte ein Arzt aufgesucht werden.
5. Entsorgen Sie nur vollständig entladene oder verpolungssicher verpackte Zellen, entsprechend den örtlichen Entsorgungsvorschriften.
6. Setzen Sie die Zellen nicht direkter Sonneneinstrahlung und großer Hitze aus, da ansonsten die Gefahr von Überhitzung besteht.
7. Halten Sie eine Lagertemperatur von < 40°C ein.

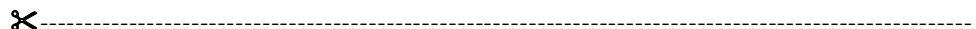
Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

<ul style="list-style-type: none"> • Absender 	<ul style="list-style-type: none"> • Reklamationsgrund
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Kaufdatum

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



**Modell Livia / BA 1105
Bedienungsanleitung**



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPERWASSER



KNOCHENMASSE



MUSKELMASSE

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 %, Muskelmasse % und Knochenmasse in kg. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann oder Frau), Alter und Körpergröße 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.

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 150 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	335 mm x 297 mm x 25 mm
Batterien:	1 x CR2032 (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

9. Garantie

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



CE-Konformität. Dieses Gerät ist funkenstört 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.

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium


Al = Batterie enthält Alkali


Mn = Batterie enthält Mangan

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

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.

Bei Männern liegt der Normalbereich des 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.

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%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

7. Fehlermeldungen

- „EEEE“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 150 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.
- „LO“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1 x CR2032).
- „Errl“ = Fettanteil % zu niedrig – Unter 5% kann nicht angezeigt werden.
- „ErrH“ = Fettanteil % zu hoch – Über 50% kann nicht angezeigt werden.
- „.....“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.

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 mit 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.



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 mitgelieferte Batterie (1 x CR2032) ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

An der Unterseite der Waage, rechts neben dem Batteriefach, befindet sich ein kleiner Schalter KG/KG/LB für eine länderspezifische Einstellung (KG = Kilogramm / LB = pound). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Frau oder Mann), Alter und Körpergröße unter den Speicherplätzen 01 – 10 (für bis zu 10 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten rechts neben Wiegeplattform: ON (Einschalttaste), SET (Speichertaste), UP (Plustaste), DOWN (Minustaste) und folgen den einzelnen Punkten (Zahlenschnelldurchlauf durch kontinuierlichen Tastendruck):

1. Drücken Sie zum Einschalten der Waage die ON-Taste. Im Display erscheint „8888“ und nachdem sich die Waage stabilisiert hat „0,0 kg“.
2. Drücken Sie nun die SET-Taste. In der Anzeige blinkt USER „01“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (01 – 10), drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und speichern dann den gewählten Speicherplatz durch Drücken der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie den Speicherplatz bestätigt haben, blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ Mann oder ♀ Frau) zu wählen, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihr Geschlecht bestätigt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 25). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
5. Nachdem Sie Ihr Alter bestätigt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0,0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

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

5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Drücken Sie zum Einschalten der Waage die ON-Taste. Im Display erscheint „8888“ und nachdem sich die Waage stabilisiert hat „0,0 kg“. Die Waage ist nun bereit.
2. Stellen Sie sich auf die Waage, bleiben ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest.
3. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht drei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Drücken der SET-Taste ein, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben und bestätigen diese jeweils durch Drücken der SET-Taste. Danach erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0,0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen.
2. Stellen Sie sich vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte 3 Mal nacheinander wie folgt angezeigt:
 1. Ihr Körpergewicht in kg
 2. Ihr Körperfettanteil in % und als Untertitel eine Bewertung:
Underfat = zu wenig Körperfett / Healthy = Gesund
Overfat = zu viel Körperfett / Obese = Fettleibig
 3. Ihr Körperwasser in %
 4. Ihre Muskelmasse in %
 5. Ihre Knochenmasse in kg

Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

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

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

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

Safety instructions for lithium batteries (CR2032/CR2430):

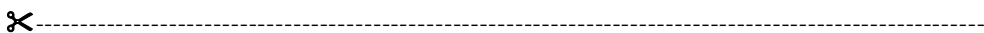
1. Lithium batteries are lithium manganese cells. If you do not use the scales over a longer period, you should take out the batteries of the device.
2. Never open the lithium battery, do not put into fire, or expose to shocks because an explosion risk lasts or discharge of poisonous exposure to fumes might possible.
3. Never touch leaked cells with bare hands.
4. When eyes or hands are contaminated, it is essential to rinse with lots of water. You should go to a doctor if skin or eyes are irritated.
5. Dispose cells only completely discharged or protected against polarity reversal wrapped according to your local disposal regulation.
6. Do not expose the cells to direct solar radiation and store away from heat; otherwise, there is risk of overheating.
7. Maintain a storage temperature of < 40°C.

Disposal of old electrical and electronic equipment:



This symbol on the product or its packaging indicates that this product must not be treated as normal household refuse; rather you must dispose of it at a collection point for recycling electrical and electronic equipment. You can get further information from your local council, the municipal recycling authorities or the shop where you bought the product.

Yours truly
 ADE (GmbH & Co.)



Guarantee card – 3 years guarantee for the body analysing scale

<ul style="list-style-type: none"> • Sender <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> • Reason for complaint <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

• Date of purchase

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



**Model Livia / BA 1105
 Operating Instructions**



Table of Contents

1. How does the Body Analyser work?.....page 2
2. How to use.....page 2
3. Commissioning..... page 3
4. Programming / Enter of Personal Data.....page 4
5. Weighing Function (Weight Measurement only).....page 4
6. Body Analysis.....page 5
7. Error Messages..... page 6
8. Technical Data..... page 7
9. Guarantee..... page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS

Thank you for purchasing this high-quality product made by ADE. You have acquired a set of body analyser scales that meet the highest technical standards and are of proven quality. Please read these operating instructions carefully before using the product for the first time and keep them in a safe place where you can find them whenever you need the information contained in the instructions.

1. How does the body analyser work?

Through these new revolutionary scales, you will be able to get information about your body composition with reference to your weight, body fat %, body water %, muscle mass % and bone mass kg. First of all, you have to enter once your personal data like gender (male or female), age and body height under your selected personal memory location. Afterwards a measurement is as simple as on a normal bathroom scale. You have only to select your personal memory location, step on the scales and within a few seconds, your measured values will be indicated. The analysis based on the measurement of the body's electrical resistance. A low, safe electrical signal passes freely through fluids contained in lean tissue, such as muscle and blood, but meets resistance passing through fat tissue. The body analyser accurately measures the resistance and with reference to your personal data use it to calculate elements of body composition.

2. How to use

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

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

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

In spite of a very low electrical signal, this body analyser is not suitable for persons with heart pacemaker or other electronic medical implants! There is no risk for persons with none electronic implant for instance a titanium plate in the knee. However, metal conducts the electric current extremely well and therefore the scales 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

8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 150 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Display resolution:	bone mass: 100 g
Personal memory loc.:	10 positions
Age:	10 – 80 years
Body height:	100 – 220 cm
Dimensions:	335 mm x 297 mm x 25 mm
Batteries:	1 x CR2032 (included)

Subject to technical changes due to further-development of the product.

9. Guarantee

ADE guarantees to rectify any defects due to material or manufacturing defects by means of repair or replacement free of charge for a period of three years. When making a guarantee claim, please return the scales together with the guarantee card and the sales slip to your retailer and stating the reasons for the claim.



CE conformity

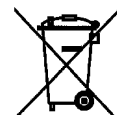
This device is interference-suppressed in accordance with the applicable EU directive 2004/108/EC

Note: Extreme electromagnetic influences, e.g. when operating radio communication equipment is being operated next to the scales, can affect the displayed value. When the interference is over, you can use the product for its intended purpose again; it may be necessary to switch it on again.

Statutory notice of liability for disposal of batteries:

Batteries are not domestic refuse. As a consumer, you are legally liable to return used batteries. You can return your used batteries to the public collection points in your area or anywhere where batteries of the respective type are sold.

Note:



You will find these markings on the batteries:

Li = The battery contains lithium


Al = The battery contains alkali


Mn = The battery contains manganese

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

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.

For men is the normal range of body mass index between 20 and 25, for women 19 to 24. When people in the second half of life a body mass index to 26 is considered as still normal.

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%

There are no validated standards for muscle mass.

7. Error Messages

- “EEEE“ = Overload display – The 150 kg maximum capacity of the scales has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
- “LO“ = Indication that the battery is flat – Please replace the battery with one CR2032.
- “Errl“ = Low fat indication - Under 5% body fat, not possible to indicate.
- “ErrH“ = High fat indication – Over 75% body fat, not possible to indicate.
- “.....“ = Incorrect weighing- / measuring process - For example, the scales is placed unstable or you do not remain stationary on the weighing platform.

their hydration level. Retaining fluid may cause the weight to fluctuate day-to-day. This will also affect the body fat percentage readings. If the hydration level is high, the body fat percentage is slightly less – a less hydration level means the body fat percentage is slightly higher. There is no healthy risk for pregnancy. The body analyzer is absolute 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 scales or for Third Party claims. This product is exclusive intended for private use. This product is not designed for commercial or professional use in hospitals or other medical facilities.

3. Commissioning

Safety guidelines: The appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, 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 scales on a plane, firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor



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



Ensure that no object fall onto the scales, the glass surface is breakable.



Only use a damp cloth to clean the scales. Never use solvents or abrasive cleanings. Do not submerge the scales under water.

Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and insert the supplied battery (one CR2032). Please ensure the correct polarity of the battery (+/-).

There is a little push button left beside the battery compartment on the bottom of the scales for country specific settings with the option to switch from KG = kilogram to LB = pound. Please ensure that the scales are set to the appropriate units of weight for you.

4. Programming / Enter of Personal Data

Before first time use, your personal data like gender (female or male), age, and body height must be programmed and saved under selected locations 01 – 10 (up to 10 persons). To enter your personal data use the buttons right beside the weighing platform: ON (on button), SET (save button), UP (plus button), DOWN (minus button) and follow the particular points: (numbers quick-run through continuous press):

1. To switch-on the scales press the ON-button. The display indicates “8888” and after the scales have stabilised, they display “0.0 kg”.
2. Now, press the SET-button. The display flashes USER “01”. To select your personal location (01 - 10) press the UP- or DOWN-button. After the selection of your personal location, press the SET-button to save the reading.
3. After you have selected your personal location, the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♂ male or ♀ female) press the UP- or DOWN- button. After the selection of your gender, press the SET-button to save the reading.
4. After you have selected your gender, the symbol for age starts to flash (default age 25). To enter your age, press the UP- or DOWN-button. After the selection of your age, press the SET-button to save the reading.
5. After you have selected your age, the symbol for body height starts to flash (default 165 cm). To enter your body height, press the UP- or DOWN-button. After the selection of your body height, press the SET-button to save the reading.

The scales indicate once again your selected personal data. That settles the completion of input and the scales return to the indication “0.0 kg”. The scales are now ready to use and you can start your body analysis. Without further activity, the scales automatically powers-off. Your personal data are stored.

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

5. Weighing Function (Weight Measurement only)

1. Switch-on the scales by pressing the ON-button. The display indicates “8888” and after the scales have stabilised, they display “0.0 kg”.
2. Just, step on the scales. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight.
3. Once the scales have stabilised, your weight will indicate successively three times and then for 10 seconds steady. Afterwards, the scales switches-off automatically.

6. Body Analysis

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

1. Switch-on the scales by pressing the SET-button. Select by using the UP- or DOWN- button the personal memory location where you stored your personal data and confirm each by pressing the SET-button. The display indicates your personal data and afterwards “0.0 kg”. The scales are now ready and you can start the body analysis.
2. Now, carefully step in bare feet on the right and left stainless steel electrodes (measuring units) of the scales and remain stationary.
3. First, your weight indicates on the display. Remain stationary on the scales. Shortly after, while the analysis is taking place, the signal “o” starts to move on the display. After completion of the measurement, your measured values will be shown successively three times as follows:
 1. your weight in kg
 2. your body fat in % and beneath an assessment by subtitle:
Underfat, Healthy, Overfat, Obese
 3. your body water in %
 4. your muscle mass in %
 5. your bone mass in kg

Afterwards, the scales switches-off automatically.

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

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

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

Instructions de sécurité relatives aux piles au lithium (CR2032 / CR2430) :

1. Il s'agit de piles au lithium basées sur le couple lithium-manganèse. Si vous ne devez pas utiliser la balance pendant une longue durée, il faudrait retirer les piles de l'appareil.
2. Veillez à ne jamais ouvrir les piles au lithium, ni les jeter au feu ou les exposer à des chocs sous peine de dégagement de vapeurs toxiques ou de risque d'explosion.
3. Ne touchez jamais des piles usagées à main nue.
4. En cas de contamination des yeux ou des mains, rincez abondamment à l'eau claire ; en cas d'irritation de la peau ou des yeux, il faut consulter un médecin.
5. N'éliminez que des piles totalement déchargées ou protégées contre l'inversion de polarité, conformément aux directives locales relatives à l'élimination des déchets.
6. N'exposez pas les piles aux rayonnements du soleil et à une forte chaleur sous peine de surchauffe.
7. Respectez une température de stockage < 40 °C.

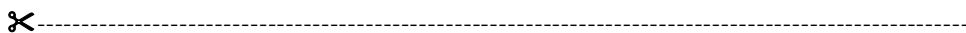
Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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.

ADE

Modèle Livia / BA 1105 Mode d'emploi



Sommaire

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



MASSE
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE OS-
SEUSE



MASSE MUS-
CULAIRE

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 donne des informations sur votre composition corporelle (poids, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau, % de masse musculaire et masse osseuse en kg). Vous devez entrer tout d'abord vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme), taille et âge dans des emplacements mémoire prévus à cet effet. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à sélectionner 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 stockée principalement dans les muscles 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 par 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 de déceler une modification effective dans la composition du corps, il est donc important de se peser toujours à la même heure. Le plus simple est d'effectuer toujours la mesure 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 à émission de fréquences, ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle ! Pour des prothèses comme, par exemple, une plaque de titane dans le genou, il n'existe aucun risque. Cependant, les métaux sont de très bons conducteurs de courant, ce qui entraîne des valeurs de masse grasseuse corporelle « embellies », c'est-à-dire que la proportion réelle de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Cependant les tendances restent les mêmes. 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. Si la

8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 150 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Masse osseuse : 100 g
Emplacements de mémoires personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 – 80 ans
Saisie de la taille :	100 – 220 cm
Dimensions :	335 mm x 297 mm x 25 mm
Piles :	1 x CR2032 (comprise dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

9. Garantie

ADE garantit pendant 3 ans à partir de la date d'achat, le produit contre tout défaut ou vice 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 la balance à votre revendeur, avec le coupon de garantie, en indiquant le motif de réclamation.



Conformité CE.

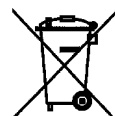
Cet appareil est déparasité contre les interférences radioélectriques conformément à la Directive Européenne en vigueur 2004/108/CE

Important : 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.

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.

Important :



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)

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

Chez les hommes, l'indice de masse corporelle se situe normalement entre 20 et 25, chez les femmes entre 19 et 24. Chez les personnes se trouvant dans la deuxième moitié de leur vie, on tolère encore un indice de masse corporelle allant jusqu'à 26.

Femmes 					
Âge	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	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 %

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

7. Messages d'erreur

- « EEEE » = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 150 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- « LO » = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1 x CR2032).
- « ErrI » = Taux de graisse en % trop bas – Un taux inférieur à de 5% ne peut être indiqué.
- « ErrH » = Taux de graisse en % trop élevé – Un taux supérieur à 50% ne peut être indiqué.
- „■■■■“ = Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.

teneur en eau est importante, les valeurs correspondant à la masse grasseuse sont un peu plus faibles et vice-versa. 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 perte causés par la balance d'analyse corporelle et n'accepte aucune réclamation 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

Précautions à prendre : L'utilisation conforme de cet appareil n'est pas pour des personnes (y compris les enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou manquant d'expérience et de connaissance, excepté si elles sont assistées par des personnes responsables de leur sécurité, ou si 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.). Des erreurs de mesure peuvent survenir sur la moquette.



Attention ! Il y a un risque de dérapage si la surface de la balance est humide ou est utilisée avec les 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'utilisez aucun solvant ou produit abrasif. Ne pas plonger dans l'eau.

Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sous la balance et mettez-y les piles fournies (1 x CR2032). Veillez à respecter la polarité (+/-).

Sous la balance, à droite du compartiment à piles, il y a un petit interrupteur KG/KG/LB destiné à un réglage spécifique pour chaque pays (KG = kilogramme / LB = pound). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

4. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme) taille et âge dans les mémoires 01 – 10 (prévues jusqu'à 10 personnes) et les sauvegarder. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches situées à droite du plateau de pesée : ON (touche de mise en marche), SET (touche mémoire), UP (touche plus), DOWN (touche moins) et suivez les différents points (défilement rapide des chiffres en maintenant la touche appuyée) :

1. Appuyez, pour mettre en marche la balance, sur la touche ON. Tout d'abord apparaît à l'écran « 8888 » et après que la balance se soit stabilisée « 0.0 kg ».
2. Appuyez maintenant sur la touche SET. USER « 01 » clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (01 – 10), appuyez sur la touche UP ou DOWN et sauvegardez ensuite à l'emplacement mémoire sélectionné avec la touche SET.
3. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire, le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe (♂ homme ou ♀ femme), effleurez la touche UP ou DOWN et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
4. Après avoir indiqué votre sexe, c'est l'affichage de l'âge (présélection age 25) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche UP ou DOWN et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
5. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour la taille (présélection 165 cm) clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche UP ou DOWN et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois à l'écran et la balance retourne ensuite sur « 0.0 kg ». La balance est maintenant prête à fonctionner et vous pouvez procéder à l'analyse corporelle. Sans autre sollicitation, la balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes. Vos données personnelles sont sauvegardées.

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

5. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Appuyez, pour mettre en marche la balance, sur la touche ON. Tout d'abord apparaît à l'écran « 8888 » et après que la balance se soit stabilisée « 0.0 kg ». La balance est maintenant prête à l'emploi.
2. Montez sur la balance, restez immobile et ne vous agrippez à rien.
3. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

6. Analyse corporelle

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

1. Allumez la balance en appuyant sur la touche SET, sélectionnez à l'aide des touches UP et DOWN l'emplacement mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles et confirmez celles-ci en appuyant chaque fois sur la touche SET. Toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois à l'écran et la balance retourne ensuite sur « 0.0 kg ». La balance est maintenant prête à fonctionner et vous pouvez procéder à l'analyse corporelle.
2. Montez prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal « o » défile à l'écran. Restez immobile. Après la pesée, les valeurs mesurées apparaissent 3 fois à l'écran l'une après l'autre de la façon suivante :
 1. Votre poids en kg
 2. Votre pourcentage de masse grasseuse corporelle et en sous-titre une évaluation :
Underfat = pas assez de masse grasseuse / Healthy = en bonne santé
Overfat = trop de masse grasseuse / Obese = obèse
 3. Votre masse d'eau en %
 4. Votre masse musculaire en %
 5. Votre masse osseuse en kg

La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

La proportion de masse grasseuse donne le pourcentage de graisse par rapport au poids total du 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 grasseuse se situant entre 10 % et 13 % chez les femmes et entre 2 % et 5 % chez les hommes, à l'exception des athlètes de compétition, est considérée comme vitale.

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

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

Avvertenze di sicurezza per batterie al litio (CR2032/CR2430):

1. Le batterie al litio sono costituite da celle contenenti litio e manganese. Se si prevede di non utilizzare la bilancia per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
2. Non aprire, gettare nel fuoco o colpire le batterie al litio, perché potrebbero sprigionarsi vapori tossici o provocare un rischio di esplosione.
3. Evitare di toccare a mani nude le celle da cui è fuoriuscito l'acido.
4. In caso di contatto con gli occhi o la pelle, lavare abbondantemente con acqua; in caso di irritazione della pelle o degli occhi, richiedere l'intervento di un medico.
5. Smaltire in base alle norme locali solo celle completamente scariche o imballate contro inversioni di polarità.
6. Per evitare un pericolo di surriscaldamento, non esporre le celle ai raggi solari diretti o a forte calore.
7. Rispettare una temperatura di stoccaggio < 40 °C.

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

Modello Livia / BA 1105 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 funzionePagina 3
4. Programmazione / Inserimento dei dati personali.....Pagina 4
5. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso).....Pagina 4
6. Analisi corporea.....Pagina 5
7. Messaggi di guasto.....Pagina 6
8. Dati tecnici.....Pagina 7
9. Garanzia.....Pagina 7

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 %, di acqua corporea %, di massa muscolare % e di massa ossea in kg. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i dati personali come sesso (maschile o femminile), età e statura. Successivamente, la sua composizione corporea verrà analizzata in modo molto semplice, esattamente come quando ci si pesa su una bilancia tradizionale. Deve infatti solo più selezionare il tasto della sua memoria individuale e salire sulla bilancia: entro pochi secondi riceverà un'analisi dettagliata 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. Il ciclo mensile delle donne influisce sul risultato della misurazione, perché le oscillazioni ormonali

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 150 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:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Precisione del display:	Massa ossea: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 – 80 anni
Statura impostabile:	100 – 220 cm
Dimensioni:	335 mm x 297 mm x 25 mm
Batterie:	1 x CR2032 (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

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.

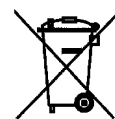
Il presente apparecchio è schermato secondo la direttiva 2004/108/CE in vigore

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.

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

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.

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.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzione magra	Costituzione 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
	Costituzione magra	Costituzione 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 %

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

7. Messaggi di guasto

- "EEEE" = Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 150 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.
- "LO" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (1 x CR2032).
- "Errl" = Percentuale di grasso % troppo bassa – Impossibile visualizzare valori inferiori al 5 %.
- "ErrH" = Percentuale di grasso % troppo alta – Impossibile visualizzare valori superiori al 50 %.
- "....." = Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.

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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



Evitare la caduta di oggetti sulla bilancia, altrimenti il vetro potrebbe frantumarsi.



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 la batteria in dotazione (1 x CR2032). Rispettare la corretta polarità (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia, sulla destra del vano batterie, si trova un piccolo pulsante KG/KG/LB per l'impostazione dell'unità di misura (KG = chilogrammi / LB = libbre). Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

4. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie 01 – 10 (per 10 persone) i dati personali, come sesso (femminile o maschile), età e statura. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti sulla destra del piatto: ON (tasto di accensione), SET (tasto OK), UP (tasto più), DOWN (tasto meno) e seguire le istruzioni in basso (se il tasto viene mantenuto premuto, le cifre scorrono rapidamente):

1. Per accendere la bilancia premere il tasto ON. Sul display viene visualizzata la scritta "8888" e, dopo che la bilancia si è stabilizzata, la scritta "0.0 kg".
2. A questo punto premere il tasto SET. Sul display lampeggia la scritta "USER 01". Per selezionare la memoria desiderata (01 – 10), premere il tasto UP o DOWN e memorizzare la scelta con il tasto SET.
3. Una volta confermata la memoria, lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso (♂ maschile o ♀ femminile), premere il tasto UP o DOWN e confermare la scelta premendo il tasto SET.
4. Una volta confermato il sesso, sul display lampeggia il valore dell'età (default: age 25). Per inserire la propria età, premere il tasto UP o DOWN e memorizzare la scelta con il tasto SET.
5. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il valore della statura (default: 165 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto UP o DOWN e memorizzare la scelta con il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori specificati e la bilancia ritorna a "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta per effettuare l'analisi corporea. Se non viene rilevata alcuna attività, la bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi. I suoi dati personali sono stati memorizzati.

Per inserire i dati delle altre persone che utilizzano la bilancia, ripetere le operazioni descritte sopra.

5. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

1. Per accendere la bilancia premere il tasto ON. Sul display viene visualizzata la scritta "8888" e, dopo che la bilancia si è stabilizzata, la scritta "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.
2. Salire sulla bilancia, rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno.
3. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso rilevato viene visualizzato per tre volte in successione e poi stabilmente per circa 10 secondi. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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).

1. Accendere la bilancia premendo il tasto SET, selezionare con i tasti UP o DOWN la memoria contenente i suoi dati personali e confermarla con il tasto SET. Successivamente, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori inseriti e poi la bilancia torna a visualizzare la scritta "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta per effettuare l'analisi corporea.
2. Salire prudentemente a piedi scalzi a destra e a sinistra sulle strisce in acciaio inox (unità di misura) della bilancia e rimanere tranquilli.
3. Per prima cosa le verrà visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "o". Rimanga fermo. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display 3 volte di seguito nel seguente ordine:
 1. Il suo peso in kg
 2. La sua percentuale di grasso corporeo in % e, sotto, una linea tratteggiata di valutazione: Underfat = troppo poco grasso corporeo / Healthy = sano / Overfat = troppo grasso corporeo / Obese = obeso
 3. La sua acqua corporea in %
 4. La sua massa muscolare in %
 5. La sua massa ossea in kg

Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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 %.

Veiligheidsinstructies voor lithiumbatterijen (CR2032/CR2430):

1. Bij lithiumbatterijen gaat het om lithium-mangaan-cellen. Als u het product voor een langere periode niet gebruikt, dient u de batterij uit het apparaat te nemen.
2. De lithiumbatterijen nooit openen, in het vuur gooien of blootstellen aan stoten omdat de kans bestaat dat giftige dampen ontsnappen of de batterijen exploderen.
3. Raak uitgelopen batterijen nooit met blote handen aan.
4. Bij contact met ogen of handen altijd met veel water spoelen, bij irritaties van huid of ogen een arts raadplegen.
5. Verwijder alleen cellen die volledig ontladen of waarbij de polen beveiligd zijn, overeenkomstig de lokaal geldende voorschriften.
6. Stel de cellen niet bloot aan directe zonnestraling en grote hitte omdat anders kans op oververhitten bestaat.
7. Zorg voor een opbergtemperatuur < 40 °C.

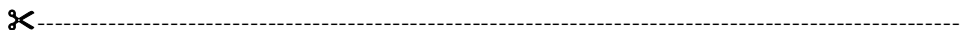
Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten:



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.



**Model Livia / BA 1105
Handleiding**



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal? ...Pagina 2
2. GebruiksvoorwaardenPagina 2
3. In gebruik nemen.....Pagina 3
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens.....Pagina 4
5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)Pagina 4
6. LichaamsanalysePagina 5
7. FoutmeldingenPagina 6
8. Technische gegevensPagina 7
9. GarantiePagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



BOTMASSA



SPIERMASSA

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 %, spiermassa % en botmassa in kg. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lichaamslengte 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 te kiezen, 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.

Bij vrouwen hebben menstruele invloeden effect op het gemeten resultaat, want hormonale schommelingen beïnvloeden de waterhuishouding in het lichaam. Als het

8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 150 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 – 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 220 cm
Afmetingen:	335 mm x 297 mm x 25 mm
Batterijen:	1 x CR2032 (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

ADE garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Gelieve bij koop garantiestroomkij door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantieclaim weegschaal, met garantiestroomkij, 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.

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen:

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium


Al = batterij bevat alkali


Mn = batterij bevat mangaan

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

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.

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

Vrouwen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35 %	> 35 %	57-67 %
17-39	< 20 %	20-32 %	33-38 %	> 38 %	47-57 %
40-55	< 23 %	23-35 %	36-41 %	> 41 %	42-52 %
56-85	< 24 %	24-36 %	37-42 %	> 42 %	37-47 %

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

7. Foutmeldingen

- 'EEEE' = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 150 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.
- 'LO' = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterij (1 x CR2032).
- 'Errl' = Vetpercentage te laag – Onder 5% kan niet worden weergegeven.
- 'ErrH' = Vetpercentage te hoog – Boven 50% kan niet worden weergegeven.
- '♦♦♦♦' = Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.

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.



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 alleen met een vochtig doekje. Gebruik geen oplos- of schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

Vorbereiding:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterij (1 x CR2032). Let op de juiste richting van plus- en minpool.

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

4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (vrouw of man), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen 01 – 10 (voor max. 10 personen) worden ingesteld en opgeslagen. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen rechts naast het weegplatform: ON (inschakeltoets), SET (opslaan-toets), UP (plustoets), DOWN (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten (snel door cijfers lopen door toets continu ingedrukt houden):

1. Druk op de ON-toets om de weegschaal aan te zetten. Op het display verschijnt '8888' en nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft '0.0 kg'.
2. Druk nu op de SET-toets. Op het display knippert USER '01'. Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (01 – 10), drukt u op de UP- of DOWN-toets en slaat de gekozen geheugenplaats dan op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het bevestigen van de geheugenplaats knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (♂ man of ♀ vrouw), drukt u de UP- of DOWN-toets en slaat dit dan op door op de SET-toets te drukken.
4. Na het bevestigen van uw geslacht knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling age 25). Om uw leeftijd in te stellen drukt u de UP- of DOWN-toets en slaat deze dan op door op de SET-toets te drukken.
5. Na het bevestigen van uw leeftijd knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 165 cm). Om uw lengte in te stellen drukt u de UP- of DOWN-toets en slaat deze dan op door op de SET-toets te drukken.

Na afsluiten van de instellingen verschijnen op het display opnieuw de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar '0.0 kg'. De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met de lichaamsanalyse. Zonder verdere activiteit schakelt de weegschaal na enkele seconden automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

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

5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Druk op de ON-toets om de weegschaal aan te zetten. Op het display verschijnt '8888' en nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft '0.0 kg'. De weegschaal is nu gereed.
2. Ga op de weegschaal staan, blijf rustig staan en houd u nergens aan vast.
3. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

6. Lichaamsanalyse

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

1. Zet de weegschaal aan door op de SET-toets te drukken, kies met de UP- of DOWN-toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen en bevestig deze telkens door op de SET-toets te drukken. Daarna verschijnen op het display nog één keer de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar '0.0 kg'. De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met de lichaamsanalyse.
2. Stap voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display het signaal 'o'. Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 3 keer achter elkaar lang als volgt weergegeven:
 1. Uw lichaamsgewicht in kg
 2. Uw lichaamsvetpercentage in % en als ondertitel een beoordeling:
Underfat = te weinig lichaamsvet / Healthy = gezond
Overfat = te veel lichaamsvet / Obese = zwaarlijvig
 3. Uw lichaamsvocht in %
 4. Uw spiermassa in %
 5. Uw botmassa in kg

Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

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 %.