

**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.

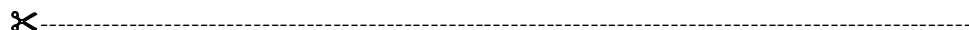
**Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten**



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

- Kaufdatum

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



**Modell Liv / BA 1116  
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 6
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, BMI (Body Mass Index), Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse % und Knochenmasse in kg. Zunächst müssen Ihre persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht, sowie der Grad Ihrer sportlichen Aktivität 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%
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Batterien:	1 x CR2032 (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.



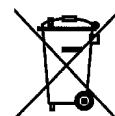
**CE-Konformität. Dieses Gerät ist funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EG**

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.

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


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%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte

## 7. Fehlermeldungen

- „Lo“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1 x CR2032).
- „Err“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „FFFF“ = 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.

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.

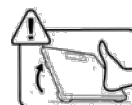
Die Firma ADE Germany übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, welche durch die Körperanalysewaage verursacht werden, noch Forderungen Dritter. Dieses Produkt ist ausschließlich zum privaten Gebrauch bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Einsatz in Krankenhäusern oder medizinischen 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 entfernen den Batteriesicherungsstreifen. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

An der Unterseite der Waage, links neben dem Batteriefach, befindet sich ein kleiner Druckknopf "kg lb st" 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 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 zuerst „8888“ danach 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. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat erscheint das Symbol „H“ und Ihr Gewicht wird für 10 Sekunden angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

#### 5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten (Körpergröße, Alter, Geschlecht: Frau oder Mann, sportliche Aktivität: A 1 = kein Sport, A 2 = gelegentlich Sport, A 3 = wöchentlich Sport, A 4 = häufiger Sport, A5 = Profisportler) unter den Speicherplätzen P-01 bis P-10 (für bis zu 10 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich oberhalb des Displays. Zum Eingeben der persönlichen Daten berühren Sie die Tasten: SET (Speichertaste), ◀ (Minustaste), ▶ (Plustaste) und folgen den einzelnen Punkten (Zahlenschnelldurchlauf durch Tastenberührung von mehr als 1 Sekunde):

1. Stellen Sie die Waage auf einen Tisch und schalten sie über die Tap-on-Funktion ein. Dazu drücken Sie kurz mit der Hand auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint zuerst „8888“ und dann die Anzeige „0.0 kg“.
2. Berühren Sie die SET-Taste. Die Anzeige für die Wahl des Speicherplatzes (z.B. P-01) blinkt. Um den gewünschten Speicherplatz (P-01 bis P-10) zu wählen, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige der Körpergröße (Voreinstellung 160 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie die Körpergröße (z.B. 166 cm) eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.
5. Nachdem Sie das Alter gewählt haben, blinkt auf dem Display das Symbol für Geschlecht. Um das gewünscht Geschlecht (Frau/Mann) zu wählen, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.
6. Nachdem Sie das Geschlecht eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige

für sportliche Aktivität. Um Ihren Fitnessgrad (A1 – A5) einzugeben, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

Die Waage zeigt noch einmal den von Ihnen gewählten Speicherplatz an. Damit ist die Eingabe beendet 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 automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

Wenn Sie innerhalb von 2 Sekunden nach der ersten Eingabe die ◀ oder ▶ Taste berühren, können Sie sofort die Daten weiterer Personen eingeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten 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 zuerst „8888“ und danach „0.0 kg“.
2. Wählen mit der ◀ oder ▶ Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt und danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
3. Treten Sie nun vorsichtig barfuss auf die beiden Edelstahlstreifen der Waage und stehen ruhig. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat erscheint das Symbol „H“.
4. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Anschließend, während die Körperanalyse vorgenommen wird, erscheinen die Zahlen „1-2-3-4“. Bleiben Sie während dieser Zeit ruhig auf der Waage stehen.
5. Nach der Messung, werden Ihnen im Display zwei Mal nacheinander die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

**BMI** = Body Mass Index, **F** = Ihr Körperfettanteil in %, **H** = Ihr Körperwasser in %, **Π** = Ihre Muskelmasse in % und **b** = Ihre Knochenmasse in kg.

Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

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.

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 Leistungssportlern.

**Safety instructions for lithium batteries (CR2032/CR2430):**

1. Lithium batteries are lithium manganese cells. If you do not use the scale 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 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**

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

• Date of purchase

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



**Model Liv / BA 1116  
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 6
8. Technical Data.....Page 7
9. Warranty.....Page 7



BODY FAT



BODY WATER



BONE MASS



MUSCLE MASS



ACTIVITY LEVEL



BMI  
BODY MASS INDEX

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

## 1. How does the body analyser work?

Through this new revolutionary scale, you will be able to get information about your body composition with reference to your weight, BMI (body mass index), body fat %, body water %, muscle mass %, and bone mass kg. First of all, you have to enter once your personal data like body height, age, gender as well as your activity level 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

## 8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 150 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory loc.:	10 positions
Age:	10 – 100 years
Body height:	100 – 220 cm
Dimensions:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Batteries:	1 x CR 2032 (included)

Subject to technical modifications

## 9. Warranty

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



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

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

### Statutory instructions on battery disposal

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

### Note:



Batteries are marked as follows:

Li = Battery contains Lithium

Al = Battery contains Alkali



Mn = Battery contains Manganese

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

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 cause for these diseases. There is an obvious direct relationship between overweight and lack of movement.

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

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

Women 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Men 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
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

- “Lo” = Battery is used up - Please replace the battery with the intended type (1 x CR 2032).
- “FFFF” = Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 150 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.
- “Err” = Incorrect weighing- / measuring process - For example, the scale is placed unstable or you do not remain stationary on the weighing platform.

will also affect the body fat percentage readings. If the hydration level is high the body fat percentage is slightly less – a less hydration level means the body fat percentage is slightly higher.

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

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

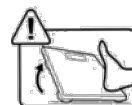
## 3. Commissioning

### Safety guidelines:

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 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 remove the battery safety strip. Please ensure the correct polarity of the battery (+/-).

There is a little switch at the bottom side of the scale left-hand the battery cover 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 the 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 "8888" and a few seconds later "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 you tight. After the scale levelled-off the symbol "H" appears and your weight will be indicated for 10 seconds. Afterwards the scale will switch-off automatically.

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

Before first time use your personal data like body height, age, gender (female or male), 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 P-01 to P-10 (up to 10 persons). The enter keys are located above the display. To enter your personal data please utilise the buttons: SET (save button), ◀ (minus button), ▶ (plus button) and follow the particular points (numbers quick run-off by touching the ◀ or ▶ button for more than 1 second):

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 indicates the signal "8888" and a few seconds later "0.0 kg".
2. Touch the SET-key. The indication for the selection of your personal location (e.g. P-01) flashes. To select your required location (P-01 to P-10) touch the ◀ or ▶ button. After the selection of your personal location, touch the SET-button to save the reading.
3. After you've selected your personal location, the symbol for body height starts to flash (default 160 cm). To enter your height, touch the ◀ or ▶ button. After the selection for your body height, touch the SET-button to save the reading.
4. After you've selected your body height (e.g. 166 cm), the symbol for age starts to flash (default age 30). To enter your age touch the ◀ or ▶ button. After the selection of your age, touch the SET-button to save the reading.
5. After you've selected your age, the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (female/male) press the ◀ or ▶ button. After selection of your gender, touch the SET-button to save the reading.
6. After you've selected your gender (e.g. female), the symbol for fitness level starts to

flash. To enter your fitness level (A1 – A5), touch the ◀ or ▶ button. After the selection of your fitness level, touch the SET-button to save the reading.

The scale indicates once again your selected personal location. That settles the completion of input and the scale returns to the indication "0.0 kg". The scale is ready to use and you may now start your body analysis. Without further activity the scale automatically power-off. Your personal data are stored.

If you push the ◀ or ▶ button within 2 seconds after the first complete input, you can directly enter the personal data of a further person. Alternatively, you repeat the complete steps listed below for further entries of personal data.

#### 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 afterwards "0.0 kg".
2. Select your personal location by using the ◀ or ▶ button. At first, your personal data will be displayed (age, body height, and gender) and shortly after that "0.0 kg" will be indicated.
3. Now, carefully step in bare feet on both stainless steel electrodes of the scale and remain stationary. After the scales levelled-off the symbol "H" will appear.
3. At first, your weight will be indicating. Afterwards, while the measurement is taking place the signal "1-2-3-4" will appear. During this time, remain stationary on the scale.
4. After completion of the measurement your body mass index (**BMI**), your body fat % (**F**), your body water % (**H**), your muscle mass % (**Π**) and your bone mass kg (**b**) will be shown successively 2 times.

After a few seconds the scale switch-off automatically.

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

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.



**Indicaciones de seguridad para manipular las pilas de litio (CR2032/CR2430):**

1. Las pilas de litio consisten en pilas de litio y manganeso. Cuando no vaya a utilizar la báscula durante un periodo de tiempo prolongado, conviene que saque las pilas del aparato.
2. Las pilas de litio no deben nunca abrirse, arrojarse al fuego ni someterlas a impactos, porque podrían emitir vapores tóxicos y hay peligro de explosión.
3. Las pilas con fugas de líquido no deben tocarse nunca con las manos sin guantes.
4. En caso de contaminación de los ojos o las manos, aclare sin falta la parte afectada con agua en abundancia. Si se produce una irritación de los ojos deberá acudir al médico.
5. Deseche la pilas únicamente totalmente descargadas o envueltas de modo que los polos no hagan contacto, conforme a las disposiciones locales vigentes relativas a la eliminación de las pilas gastadas.
6. Las pilas no deben exponerse a la radiación solar directa ni a temperaturas muy elevadas porque en caso contrario podrían sobrecalentarse.
7. Mantenga una temperatura de almacenamiento por debajo de 40 °C.

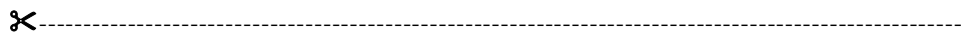
**Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil**



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**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remitente</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razón de la reclamación</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

• Fecha de compra

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



**Modelo Liv / BA 1116**  
**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 6
8. Datos técnicos..... página 7
9. Garantía..... página 7

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta balanza de análisis 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 el IMC (el índice de masa corporal) y al porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea en kg. Primeramente debe indicar una sola vez sus datos personales, como son la altura, la edad, el sexo y el nivel de actividad deportiva, en un espacio personal 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, esta 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.

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	150 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:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Esp. de memoria p. pers.:	10
Indicación de edad:	10 - 100 años
Indicación de altura:	100 - 220 cm
Dimensiones:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Pilas:	1 unidad CR2032 (incluida 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.

### 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)


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
	complexión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	
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
	complexión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	
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 %

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

## 7. Mensajes de error

- "Lo" = La pila está agotada. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (1 unidad CR2032).
- "Err" = Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la balanza no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.
- "FFFF" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 150 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.

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 seguridad o que les instruyan en el uso del dispositivo. 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 las pilas en la cara inferior de la balanza y retire las tiras aislantes de la pila. Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

En la parte inferior de la balanza, a la izquierda junto al compartimento de las pilas, se

encuentra un pequeño interruptor "kg lb st" 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 presionar brevemente con el pie el centro de la balanza. En la pantalla aparece primero la indicación "8888" y luego "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. Una vez que la báscula se haya estabilizado, se muestra el símbolo "H" y su peso se visualiza durante 10 segundos. Después la balanza se desconecta automáticamente.

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

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales (la altura, la edad, el sexo: femenino o masculino, la actividad deportiva: A 1 = no practica deporte, A 2 = practica deporte ocasionalmente, A 3 = practica deporte semanalmente, A 4 = practica deporte con frecuencia, A 5 = deportista profesional) en los espacios de memoria P-01 a P-10 (para 10 personas como máximo). Las teclas de entrada están situadas sobre la pantalla. Para introducir los datos personales toque las teclas: SET (tecla de memoria), ◀ (botón de menos), ▶ (botón de más) y vaya siguiendo los puntos (las cifras pasan rápidamente si se toca la tecla durante más de 1 segundo):

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 primero la indicación "8888" y luego "0.0 kg".
2. Presione ahora la tecla SET. Se enciende intermitentemente la selección del espacio de memoria (por ej. P-01). Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P-01 a P-10), toque la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego la entrada tocando la tecla SET.
3. Después de seleccionar el espacio de memoria, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 160 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego el dato con la tecla SET.
4. Después de introducir la altura (por ej. 166 cm), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido 30). Para indicar su edad, pulse la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego el dato con la tecla SET.
5. Una vez que haya elegido la edad, se iluminará intermitentemente en la pantalla el símbolo del sexo. Para seleccionar el género deseado (femenino / masculino), toque la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
6. Después de introducir el sexo, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la actividad deportiva. Para indicar su nivel de condición física (A1 – A5), pulse la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego el dato con la tecla SET.

La balanza muestra de nuevo el espacio de la memoria seleccionado. Una vez hecho

esto ya ha terminado la programación y la balanza vuelve a "0.0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la balanza se desconectará automáticamente. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de la primera entrada de datos toca las teclas ◀ o ▶, puede seguir inmediatamente introduciendo los datos de otras personas o, para una entrada de datos nueva, repita desde el principio los pasos citados 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 primero la indicación "8888" y luego "0.0 kg".
2. Seleccione con la tecla ◀ o ▶ el espacio de la memoria donde haya guardado sus datos personales. Se muestran sus datos personales y luego la balanza vuelve a "0.0 kg".
3. Pise con cuidado y descalzo las dos tiras de acero inoxidable de la balanza y quédese luego quieto. Una vez que la báscula se haya estabilizado aparecerá el símbolo "H".
4. Primero se visualizará su peso. A continuación, mientras se realiza el análisis corporal, se muestran las cifras "1-2-3-4". Durante este intervalo permanezca quieto sobre la báscula.
5. Una vez concluida la medición, la balanza va mostrando en pantalla del modo siguiente los valores medidos:

**BMI** = el índice de masa corporal, **F** = su proporción de grasa corporal, **H** = el agua orgánica de su cuerpo en %, **M** = su porcentaje de masa muscular, **b** = la masa ósea de su cuerpo en kg.

A los pocos segundos la báscula se apagará automáticamente.

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.

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

**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 deviez 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.

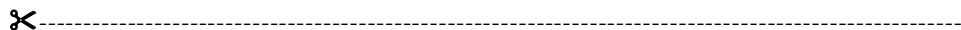
**Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques**



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

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



**Modèle Liv / BA 1116  
 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 6
8. Caractéristiques techniques.....Page 7
9. Garantie.....Page 7



MASSE GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE OS-SEUSE



MASSE MUSCULAIRE



MODE ATHLÈTE



INDICE DE MASSE CORPORELLE

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, indice de masse corporelle, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau, % de masse musculaire et kg de masse osseuse). Tout d'abord, il vous faudra entrer à la première mise en service vos données personnelles (taille, âge, sexe et niveau d'activité sportive) dans un espace mémoire dédié. 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 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 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-à-dire, la proportion réelle de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Cependant les tendances restent les mêmes.

## 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 %
Emplacements de mémoires personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 – 100 ans
Saisie de la taille :	100 – 220 cm
Dimensions :	320 mm x 320 mm x 19 mm
Piles :	1 x CR2032 (comprise dans la livraison)

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

## 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.



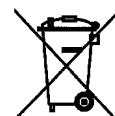
**Conformité CE. Cet appareil est déparasité contre les interférences radioélectriques conformément à la Directive Européenne en vigueur 2004/108/CE.**

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.

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


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 %.

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

Femmes 					
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 %

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

## 7. Messages d'erreur

- "Lo" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1 x CR2032).
- "Err" = Erreur de pesage / mesure - Si la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.
- "FFFF" = 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.

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 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

**Instructions de sécurité :** 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.

Placez-vous toujours au centre 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 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 sous la balance et enlevez la languette de sécurité des piles. Veillez à la polarité correcte ( +/- ). Sous la balance, à gauche du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir "kg lb st" destiné à un réglage spécifique pour chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound / st = stone). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

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

1. Mettez 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 d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg". 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 stabilisation de la balance, le symbole "H" apparaît et votre poids s'affiche pendant 10 secondes. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

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

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer et mémoriser vos données personnelles (taille, âge, sexe : homme ou femme, activité sportive (A 1 = pas de sport, A 2 = sport occasionnel, A 3 = sport hebdomadaire, A 4 = sport très fréquent, A 5 = sportif professionnel) dans les mémoires P-01 à P-10 (jusqu'à 10 personnes). Les touches d'entrée se trouvent au-dessus de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, appuyez sur les touches : SET (touche de mémorisation), ◀ (touche moins), ▶ (touche plus) et suivez les différents points (défilement rapide des chiffres en restant appuyé sur la touche adéquate plus d'une seconde) :

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. L'écran affiche d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg".
2. Appuyez sur la touche SET. L'affichage de l'emplacement mémoire choisi (par ex. P-01) clignote. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P-01 à P-10), effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite au moyen de la touche SET.
3. Une fois l'emplacement mémoire choisi, l'indication pour la taille (présélection 160 cm) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre taille, effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après avoir saisi la taille (p. ex. 166 cm), l'indication pour l'âge (présélection 30) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre âge, effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
5. Après avoir indiqué votre âge, le symbole pour le choix du sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe (homme / femme) souhaité, effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
6. Une fois ce choix effectué, c'est l'indication pour l'activité sportive (présélection A1) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre degré de forme (A1 – A5), effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

La balance vous indique encore une fois l'emplacement mémoire que vous avez choisi. C'est ainsi que s'achève la saisie de vos données personnelles et la balance se remet sur "0.0 kg". La balance est maintenant prête à fonctionner et vous pouvez procéder à l'analyse corporelle. Sans autre activité, la balance s'éteint automatiquement. Vos données personnelles sont sauvegardées.

Si vous effleurez moins de 2 secondes après la première saisie la touche ◀ ou ▶, vous pourrez entrer immédiatement les données d'autres personnes ou recommencer une nouvelle entrée pour toutes les étapes décrites précédemment.

#### 6. Analyse corporelle

L'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 d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg".
2. Choisissez avec la touche ◀ ou ▶ l'emplacement de mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles. Vos données personnelles s'affichent et la balance se remet ensuite sur "0.0 kg".
3. Montez maintenant prudemment, pieds nus, sur les deux bandes en acier fin de la balance et restez immobile. Après stabilisation de la balance apparaît le symbole "H".
4. Votre poids s'affiche d'abord. Puis, tandis que s'effectue l'analyse corporelle, apparaissent les chiffres "1-2-3-4". Restez, pendant ce laps de temps, tranquillement sur la balance.
5. Les valeurs mesurées vous seront indiquées sur l'écran deux fois de suite comme décrit ci-dessous :

**BMI** = indice de masse corporelle, **F** = votre proportion de masse grasseuse en %, **H** = votre % d'eau, **n** = votre masse musculaire en % et **b** = votre masse osseuse en kg.

Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

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.

La proportion de masse grasseuse indique le pourcentage de graisse par rapport au 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 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.



**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.

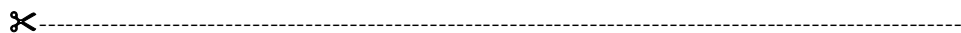
**Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati**



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**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivo del reclamo</li> </ul>
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Data di acquisto

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



**Modello Liv / BA 1116  
Manuale 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 6
8. Dati tecnici.....Pagina 7
9. Garanzia.....Pagina 7



GRASSO CORPOREO



ACQUA CORPOREA



MASSA OSSEA



MASSA MUSCOLARE



MODALITÀ ATLETA



INDICE DI MASSA CORPOREA

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, dell'indice di massa corporea (IMC), della percentuale di grasso corporeo %, di acqua corporea %, di massa muscolare % e di massa ossea kg. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come statura, età, sesso e livello di attività sportiva. 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 effettiva è più alta di quella indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite.

## 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 %
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 - 100 anni
Statura impostabile:	100 - 220 cm
Dimensioni:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Batterie:	1 x CR2032 (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.



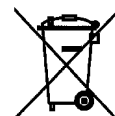
**Conformità CE. Il presente apparecchio è schermato secondo la direttiva 2004/108/CE in vigore.**

**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.

### 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)

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
	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

- "Lo"** = Batteria esaurita: sostituire la batteria con batterie dello stesso tipo (1 x CR2032).
- "Err"** = Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.
- "FFFF"** = 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.

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 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 rimuovere il nastro di protezione della batteria. Rispettare la corretta polarità (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia, a sinistra del vano delle batterie, si trova un piccolo pulsante "kg lb st" 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 dapprima visualizzata la scritta "8888", poi 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 che la bilancia si è stabilizzata, sul display viene visualizzato il simbolo "H" e poi per 10 secondi il peso rilevato. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P-01 a P-10 (per 10 persone) i dati personali (statura, età, sesso: femminile o maschile, attività sportiva: A 1 = nessuno sport, A 2 = sport occasionale, A 3 = sport settimanale, A 4 = sport frequente, A 5 = sport agonistico). I tasti di inserimento si trovano sopra al display. Per inserire i dati personali sfiorare i tasti: SET (tasto OK), ◀ (tasto meno), ▶ (tasto più) e seguire le istruzioni in basso (se il tasto viene sfiorato per oltre 1 secondo, le cifre scorrono rapidamente).

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 dapprima visualizzata la scritta "8888", poi la scritta "0.0 kg".
2. A questo punto sfiorare il tasto SET. Il simbolo per la selezione della memoria (p.es. P-01) lampeggia. Per selezionare la memoria desiderata (da P01 a P10), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.
3. Una volta scelta la memoria, sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 160 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.
4. Una volta inserita la statura (p.es. 166 cm), sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.
5. Una volta scelta l'età, sul display lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso desiderato (femminile/maschile), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.
6. Una volta inserito il sesso, sul display lampeggia il valore dell'attività sportiva. Per inserire il proprio livello di fitness (A1 - A5), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.

A questo punto la bilancia visualizza ancora una volta la memoria precedentemente selezionata. L'inserimento dei dati è concluso e la bilancia ritorna a visualizzare la scritta "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. I suoi dati personali sono stati memorizzati.

Se entro 2 secondi dall'inserimento del primo dato viene sfiorato il tasto ◀ o ▶, è possibile inserire direttamente i dati delle altre persone che usano la bilancia. Altrimenti ripetere tutti i punti specificati sopra per inserire i dati di una nuova persona.

#### 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 dapprima visualizzata la scritta "8888", poi la scritta "0.0 kg".
2. Con i tasti ◀ o ▶ selezionare la memoria contenente i suoi dati personali. Sul display vengono visualizzati i suoi dati personali e successivamente la scritta "0.0 kg".
3. Salire prudentemente a piedi scalzi sulle strisce in acciaio inox della bilancia e rimanere tranquilli. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, viene visualizzato il simbolo "H".
4. Per prima cosa le verrà visualizzato il suo peso. Successivamente, durante l'analisi corporea, sul display vengono visualizzate le scritte "1-2-3-4". Durante l'analisi rimanere tranquilli e immobili sulla bilancia.
5. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display due volte in successione nel seguente modo:

**BMI** = indice di massa corporea, **F** = percentuale di grasso corporeo in %, **H** = acqua corporea in %, **m** = massa muscolare in % e **b** = massa ossea in kg.

Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

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.

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

**Veiligheidsinstructies voor lithiumbatterijen (CR2032/CR2430):**

1. Bij lithiumbatterijen gaat het om lithium-mangaan-cellen. Als u de weegschaal voor een langere periode niet gebruikt, dient u de baterij 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.

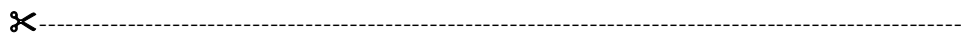
**Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten**



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**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afzender</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reden voor reclamatie</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.



**Model Liv / BA 1116  
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 6
8. Technische gegevens.....Pagina 7
9. Garantie.....Pagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



BOTMASSA



SPIERMASSA



ATLEET-MODUS



BODY MASS INDEX

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, BMI (body mass index), lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, spiermassa % en botmassa in kg. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens zoals lichaamslengte, leeftijd, geslacht en het niveau van uw sportieve activiteit 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, ofwel het **daadwerkelijke** vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 150 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1 %
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 - 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 220 cm
Afmetingen:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Batterijen:	1 x CR2032 (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 garantiestroomkij door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantiereclaim 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); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)


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

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

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

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

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

## 7. Foutmeldingen

- "Lo"** = Batterij leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (1 x CR2032).
- "Err"** = Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.
- "FFFF"** = 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.

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

## Vorbereitung:

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

Aan de onderzijde van de weegschaal, links naast het batterijvakje, zit een kleine drukknop "kg lb st" 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 eerst "8888", daarna "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. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, verschijnt het symbool "H" en uw gewicht wordt gedurende 10 seconden weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

#### 5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Vóór het eerste gebruik moeten uw persoonlijke gegevens (lengte, leeftijd, geslacht: vrouw of man, sportieve activiteit: A 1 = geen sport, A 2 = af en toe sport, A 3 = wekelijks sport, A 4 = vaker sport, A5 = profsporter) onder de geheugenplaatsen P-01 tot P-10 (voor max. 10 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De invoertoetsen zitten boven het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren raakt u de toetsen: SET (opslaan-toets), ◀ (mintoets), ▶ (plustoets) en volgt de afzonderlijke punten (snel door cijfers lopen door toetsen meer dan 1 seconde in te drukken):

1. Plaats de weegschaal op een tafel en schakelt hem via de Tap-on-functie in. Daartoe drukt u kort met de hand op het midden van de weegschaal. Op het display verschijnt eerst "8888", daarna "0.0 kg".
2. Druk op de SET-toets. De weergave voor de keuze van de geheugenplaats (bijv. P-01) knippert. Om de gewenste geheugenplaats (P01-P10) te kiezen drukt u de ◀ of ▶ toets aan en slaat deze dan op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het instellen van de geheugenplaats knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 160 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 (bijv. 166 cm) knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling 30). Om uw leeftijd in te stellen drukt u de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.
5. Na het kiezen van de leeftijd knippert op het display het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht (vrouw/man) te kiezen drukt u de ◀ of ▶ toets aan en slaat dit dan op met de SET-toets.
6. Na het instellen van het geslacht knippert op het display de instelling voor de sportieve activiteit. Om uw mate van fitness (A1 - A5) in te stellen drukt u de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.

De weegschaal laat nog een keer de door u gekozen geheugenplaats zien. Daarmee is de invoer beëindigd en de weegschaal springt terug op "0.0 kg". De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met de lichaamsanalyse. Zonder verdere activiteit schakelt de weegschaal automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

Wanneer u binnen 2 seconden na de eerste instelling op de ◀ of ▶ toets drukt, kunt u meteen de gegevens van andere personen instellen, of u herhaalt bovengenoemde stappen compleet om een nieuwe persoon in te voeren.

#### 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. Op het display verschijnt eerst "8888" en daarna "0.0 kg".
2. Kies met de ◀ of ▶ toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven en daarna springt de weegschaal terug op "0.0 kg".
3. Stap nu voorzichtig met blote voeten op de twee rvs-stroken van de weegschaal en blijf rustig staan. Nadat de weegschaal zich heeft gestabiliseerd, verschijnt het symbool "H".
4. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Vervolgens, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, verschijnen de cijfers "1-2-3-4". Blijf gedurende deze tijd rustig op de weegschaal staan.
5. Na de meting worden de gemeten waarden op het display twee keer achter elkaar als volgt weergegeven:

**BMI** = uw body mass index, **F** = uw lichaamsvet in %, **H** = uw lichaamsvocht in %, **Π** = uw spiermassa in % en **b** = uw botmassa in kg.

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

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.

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.



### Wskazówki bezpieczeństwa dla baterii litowych (CR2032/CR2430):

1. Baterie litowe zbudowane są z ogniw litowo-manganowych. W przypadku dłuższej przerwy w użytkowaniu wagi należy wyjąć baterie z urządzenia.
2. Nie wolno nigdy otwierać baterii litowych, wrzucać ich do ognia lub nimi uderzać, gdyż grozi to wydostaniem się trujących oparów lub wybuchem.
3. Wylanych baterii nie wolno dotykać gołymi rękami.
4. W przypadku zanieczyszczenia oczu lub dłoni przemywać je długo dużą ilością wody, w razie podrażnienia skóry lub oczu zgłosić się do lekarza.
5. Należy usuwać wyłącznie całkowicie rozładowane baterie lub zapakowane w sposób zabezpieczający je przed zwarciami, zgodnie z obowiązującymi miejscowymi przepisami w tym zakresie.
6. Ogniw nigdy nie wolno wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i wysokiej temperatury, gdyż grozi to ich przegrzaniem.
7. Baterie należy przechowywać w temperaturze < 40 °C.

### Usuwanie zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Symbol ten umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie należy wyrzucać do śmieci wraz z innymi odpadkami, lecz oddać do punktu utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Szczegółowe informacje uzyskają Państwo w urzędzie gminy, zakładzie przetwarzania odpadów komunalnych lub sklepie, w którym został zakupiony produkt.

Łączymy pozdrowienia

ADE (GmbH & Co.)



### Kupon gwarancyjny – 3-letnia gwarancja na wagę z funkcją analizy masy ciała

• Nadawca

---

---

---

• Powód reklamacji

---

---

---

• Data zakupu

Proszę odesłać ten kupon gwarancyjny wraz z dowodem zakupu do punktu sprzedaży, w którym zakupili Państwo produkt.

# ADE

germany

## Model Liv / BA 1116 Instrukcja obsługi



### Spis treści

1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała? ..... Strona 2
2. Warunki użytkowania ..... Strona 2
3. Uruchomienie ..... Strona 3
4. Funkcja ważenia (wyłącznie pomiar masy ciała) ..... Strona 4
5. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów ..... Strona 4
6. Analiza masy ciała ..... Strona 5
7. Komunikaty o błędach ..... Strona 6
8. Dane techniczne ..... Strona 7
9. Gwarancja ..... Strona 7

Dziękujemy za zakup tej wysokiej jakości wagi z funkcją analizy masy ciała. Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi, a następnie starannie ją przechowywać, by w razie potrzeby była zawsze dostępna.

## 1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała?

Nasza nowa waga wyposażona została w rewolucyjną funkcję analizy masy ciała, dzięki której określa ciężar ciała, BMI (Body Mass Index), procentową zawartość tkanki tłuszczowej, procentową zawartość wody oraz procentowy udział tkanki mięśniowej i kostnej. Wystarczy raz wprowadzić do pamięci wagi podstawowe osobiste parametry, takie jak wzrost, wiek, płeć oraz stopień aktywności fizycznej. Od tej chwili ważenie staje się równie proste jak obsługa jakiegokolwiek innej wagi. Należy tylko wybrać odpowiedni przycisk ustawień osobistych i stanąć na wadze, a już za kilka sekund otrzymamy aktualny wynik analizy masy ciała. Podczas pomiaru waga wysyła słaby impuls elektryczny, na podstawie którego mierzony jest opór. Woda, gromadzona przede wszystkim w tkance mięśniowej, jest bardzo dobrym przewodnikiem, natomiast tłuszcz wytwarza dużo większy opór. Na podstawie zmierzonego oporu oraz zapisanych danych, waga z funkcją analizy masy ciała jest w stanie bardzo dokładnie określić procentowy udział poszczególnych składników w organizmie.

## 2. Warunki użytkowania

Na wadze należy stawać boso i w miarę możliwości bez ubrania.

Ponieważ masa ciała ulega naturalnym wahaniom (np. wskutek odwodnienia po aktywności fizycznej lub wizycie w saunie, przyjmowania pożywienia i płynów), to aby wskazania wagi były porównywalne, zaleca się zachowanie możliwie niezmiennych warunków pomiaru.

Należy zwrócić uwagę, by pomiar przeprowadzany był zawsze o tej samej porze dnia. Rano, bezpośrednio po przebudzeniu, woda nie jest jeszcze równomiernie rozprowadzona w organizmie. Oznacza to, że ze względu na słabą przewodność ciała opór jest jeszcze stosunkowo wysoki. Wraz ze zwiększającą się ilością ruchu w ciągu dnia, woda zostaje równomiernie rozprowadzana w organizmie - wzrasta przewodność, maleje opór, a tym samym także wskazywana przez wagę zawartość tłuszczu w organizmie. Aby wyniki zmian w organizmie były miarodajne, niezwykle ważne jest, by dokonywać pomiarów zawsze o tej samej porze dnia. Najprościej jest stawać na wadze rano, kwadrans po przebudzeniu, przed lub po wizycie w toalecie.

**Mimo, że waga wysyła podczas pomiaru impuls elektryczny o minimalnym natężeniu, nie powinny z niej korzystać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca ani posiadające jakiegokolwiek inne implanty elektroniczne!** Implanty takie jak np. płytki tytanowe w stawie kolanowym nie stanowią w żadnym wypadku zagrożenia. Metale są jednakże świetnymi przewodnikami elektrycznymi, wskutek czego wyniki pomiaru mogą zostać zafałszowane - oznacza to, że **rzeczywista** zawartość tłuszczu będzie najprawdopodobniej wyższa od wartości wskazywanej przez wagę. Mimo to, na podstawie wyników można wówczas równie skutecznie odczytać pewne tendencje zmian zachodzących w organizmie.

## 8. Dane techniczne

Maksymalne obciążenie x dokładność pomiaru:	maks. 150 kg x 100 g
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki tłuszczowej: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość wody: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki mięśniowej: 0,1%
Ilość pozycji w pamięci:	10
Zakres wieku:	10 - 100 lat
Zakres wzrostu:	100 - 220 cm
Wymiary:	320 mm x 320 mm x 19 mm
Zasilanie bateryjne:	1 x CR2032 (w zestawie)

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych w ramach udoskonalania urządzenia.

## 9. Gwarancja

ADE gwarantuje bezpłatne usuwanie usterek spowodowanych wadami materiałowymi lub fabrycznymi w drodze naprawy bądź wymiany w przeciągu 3 lat od daty zakupu. Przy zakupie należy dopilnować, by sprzedawca wypełnił i podpisał kupon gwarancyjny. W przypadku zgłaszania roszczeń gwarancyjnych należy zwrócić wagę do punktu sprzedaży wraz z kuponem gwarancyjnym, podając powód reklamacji.



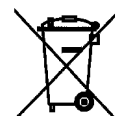
**Znak zgodności CE. Urządzenie jest wyposażone w filtr przeciwzakłóceńowy zgodnie z obowiązującą dyrektywą 2004/108/WE.**

Uwaga: Pod wpływem silnych oddziaływań elektromagnetycznych, np. wskutek ustawienia wagi w bezpośredniej bliskości pracujących urządzeń radiowych, mogą wystąpić zakłócenia pomiaru. Po usunięciu źródła zakłóceń urządzenie jest ponownie gotowe do pracy, w niektórych przypadkach może być konieczne jego ponowne uruchomienie.

### Ustawowy obowiązek informowania o sposobie utylizacji baterii:

Baterii nie należy wrzucać do pojemnika z odpadami z gospodarstw domowych. Jako użytkownicy są Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Można je zdać w publicznych, gminnych punktach zbiórki lub w każdym punkcie sprzedaży określonego typu baterii.

### Uwaga:





Na bateriach znajdują się następujące oznaczenia:

- Li = bateria zawiera lit
- Al = bateria zawiera alkalia
- Mn = bateria zawiera mangan

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

Ciało ludzkie zbudowane jest w dużej części z wody. Woda ustrojowa znajduje się w różnych ilościach w całym ludzkim organizmie. Nieotłuszczona tkanka mięśniowa zawiera około 75 % wody, krew ok. 83 % wody, tkanka tłuszczowa ok. 25 % wody, a kości ok. 22 %.

U mężczyzn ok. 60 % masy ciała stanowi woda. W organizmie kobiet woda to ok. 55 % masy ciała (z powodu większej zawartości tkanki tłuszczowej). Około dwie trzecie wody ustrojowej znajduje się w komórkach, stąd też jej nazwa woda wewnątrzkomórkowa. Pozostałą 1/3 stanowi woda zewnątrzkomórkowa.

Kobiety 					
Wiek	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	prawidłowa
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	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	prawidłowa
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 %

Odnosnie tkanki mięśniowej brak jest zalecanych wartości.

## 7. Komunikaty o błędach

- "Lo" = Komunikat "Bateria wyczerpana" - proszę wymienić baterie, stosując rodzaj baterii przewidziany dla danego typu wagi (1 x CR2032).
- "Err" = Komunikat "Błędny wynik ważenia / pomiaru" - pojawia się w przypadku, gdy waga nie jest ustawiona w sposób stabilny lub osoba ważona nie stoi na niej dość spokojnie.
- "FFFF" = Komunikat "Przeciążenie" - przekroczono maksymalne obciążenie wagi, tj. 150 kg. Należy natychmiast zdjąć obciążenie z wagi, w przeciwnym wypadku może dojść do jej uszkodzenia.

Na wynik pomiaru u kobiet ma również wpływ cykl menstruacyjny, ponieważ zmiany hormonalne wydatnie oddziałują na gospodarkę wodną organizmu. Jeśli w organizmie znajdują się duże ilości wody, waga wskazuje niższą zawartość tkanki tłuszczowej, natomiast gdy zawartość wody jest wysoka - nieco wyższą.

W przypadku kobiet ciężarnych waga nie stanowi zagrożenia dla płodu. Zawartość wody w organizmie podczas ciąży jest jednak tak zmieniona, że dokonywanie pomiarów wydaje się być bezcelowe.

Firma ADE Germany nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty powstałe wskutek eksploatacji wagi z funkcją analizy masy ciała, ani za roszczenia osób trzecich. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Waga nie jest przystosowana do specjalistycznego użytkowania w szpitalach lub innych placówkach medycznych.

## 3. Uruchomienie

**Wskazówki bezpieczeństwa:** Produkt nie powinien być używany przez osoby (włącznie z dziećmi) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, jak również przez osoby nie posiadające doświadczenia i/lub odpowiedniej wiedzy w tym zakresie, chyba, że korzystają one z produktu pod nadzorem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo lub też zostały odpowiednio poinstruowane odnośnie obsługi produktu. Nie należy pozwalać, by urządzeniem bawiły się dzieci.



Z wagi nie powinny korzystać osoby z wszczepionymi implantami elektronicznymi (rozrusznikami serca itp.).



Wagę należy ustawić na równym i twardym podłożu (posadzka, parkiet itp.). Ustawienie wagi na podłożu wyłożonej wykładziną może skutkować wystąpieniem błędów pomiarowych.

Należy stawać na środku wagi, aby uniknąć jej przechylenia.



Uwaga! Mokra powierzchnia wagi lub stanie na wadze mokrymi stopami stwarza niebezpieczeństwo poślizgnięcia.



Należy uważać, by na wagę nie upadły żadne przedmioty, ponieważ mogłyby to skutkować uszkodzeniem jej szklanych elementów.



Wagę należy czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki. Nie należy do tego celu stosować rozpuszczalników lub środków do szorowania. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie.

**Przygotowanie do eksploatacji:** Należy otworzyć pokrywę kieszeni baterii umieszczoną w spodniej części wagi i usunąć pasek zabezpieczający baterie. Należy zwrócić uwagę na właściwą polaryzację (+/-).

Na spodzie wagi, po lewej stronie kieszeni baterii, znajduje się mały przycisk "kg lb st",

służący do ustawienia obowiązującej w danym kraju jednostki wagi (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Należy pamiętać, by ustawić na wadze właściwą jednostkę.

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

1. Należy włączyć wagę, naciskając lekko stopą na jej środkową część. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "8888" a następnie wartość "0.0 kg". Waga jest od tej chwili gotowa do pracy.
2. Należy stanąć na środku wagi. Pozostać nieruchomo i nie trzymać się niczego. Kiedy waga się ustabilizuje pojawi się symbol H i na wyświetlaczu na 10 sekund pojawi się wynik pomiaru ciężaru ciała. Następnie waga automatycznie się wyłączy.

#### 5. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów

Przed pierwszym użyciem wagi należy wprowadzić do jednej z pozycji w pamięci P01 – P10 (opcja dostępna dla maksymalnie 10 osób) swoje osobiste parametry (wzrost, wiek, płeć: kobieta/mężczyzna, częstość aktywności fizycznej: A1 = brak, A2 = sporadycznie, A3 = raz na tydzień, A4= często, A5 = sportowiec wyczynowy). Przyciski do wprowadzania danych znajdują się nad wyświetlaczem. W celu wprowadzenia osobistych parametrów należy użyć następujących przycisków: SET ("Zapisz"), ◀ (" - "), ▶ (" + ") oraz wykonać następujące czynności (zmianę cyfr na wyświetlaczu można przyspieszyć przytrzymując przycisk dłużej niż 1 s):

1. Postawić wagę na stole i włączyć ją, naciskając lekko ręką na jej środkową część. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "8888", a następnie wartość "0.0 kg".
2. Wcisnąć przycisk SET. Na wyświetlaczu zacznie migać komunikat wyboru pozycji w pamięci (np. P-01). Aby wybrać pozycję w pamięci (od P-01 do P-10) należy wcisnąć przycisk ◀ lub ▶, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
3. Po wybraniu pozycji w pamięci, na wyświetlaczu zacznie migać pole wzrostu (ustawienie fabryczne: 160 cm). Należy podać wzrost, wciskając przycisk ◀ lub ▶, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
4. Po wprowadzeniu wzrostu (np. 166 cm), na wyświetlaczu zacznie migać pole wieku (ustawienie fabryczne: 30). Należy podać wiek, wciskając przycisk ◀ lub ▶, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
5. Po podaniu wieku, na wyświetlaczu zacznie migać symbol płci. Aby ustawić płeć (kobieta / mężczyzna) należy wcisnąć przycisk ◀ lub ▶ a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
6. Po wprowadzeniu płci, na wyświetlaczu zacznie migać pole aktywności fizycznej. Należy wybrać stopień aktywności fizycznej (A1 – A5), wciskając przycisk ◀ lub ▶ a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.

Na wyświetlaczu jeszcze raz pojawi się wybrana pozycja w pamięci. Dane zostały wprowadzone, na wyświetlaczu ponownie pojawia się wartość "0.0 kg". Waga jest od tej chwili gotowa do pracy, można przeprowadzić analizę masy ciała. Jeśli nie zostaną

wykonane żadne inne czynności, waga automatycznie się wyłączy. Osobiste parametry zostały wprowadzone do pamięci.

Jeśli w przeciągu 2 sekund od wprowadzenia danych zostaną wciśnięte przyciski ◀ lub ▶, można zaprogramować parametry innych osób lub dokonać całkiem nowego wpisu, powtarzając wszystkie opisane wyżej czynności.

#### 6. Analiza masy ciała

Analiza możliwa jest tylko wówczas, gdy stoi się na wadze boso. Należy najpierw wprowadzić swoje osobiste parametry (patrz strony 4-5).

1. Należy włączyć wagę, naciskając lekko stopą na jej środkową część. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "8888", a następnie wartość "0.0 kg".
2. Za pomocą przycisków ◀ i ▶ należy wybrać pozycję w pamięci, pod którą zostały zapisane osobiste parametry. Na wyświetlaczu pojawią się wprowadzone dane, po czym ponownie zostanie wyświetlona wartość "0.0 kg".
3. Należy ostrożnie stanąć boso obiema stopami na umieszczonych na wadze stalowych paskach i stać nieruchomo. Kiedy waga się ustabilizuje, pojawi się symbol "H".
4. Waga wskaże najpierw masę ciała. Następnie, w trakcie analizy masy ciała, na wyświetlaczu pojawią się cyfry "1-2-3-4". Należy wówczas stać nieruchomo.
5. Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu dwukrotnie pojawią się zmierzone wartości w następującej kolejności:

**BMI** = Body Mass Index, **F** = % zawartość tkanki tłuszczowej, **H** = % zawartość wody, **Π** = % zawartość tkanki mięśniowej oraz **b** = kg zawartość tkanki kostnej.

Po kilku sekundach waga automatycznie się wyłączy.

Prawidłowa wartość wskaźnika BMI u mężczyzn wynosi między 20 a 25, natomiast u kobiet między 19 a 24. U osób w wieku dojrzałym, za prawidłowe przyjmuje się wartości BMI do 26.

Zawartość tkanki tłuszczowej oznacza procentowy udział tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała. Nie ma żadnych stałych zaleceń co do tej wartości, ponieważ jest ona w sposób istotny zależna od płci (ma to związek z różnicami w budowie ciała) i wieku. Tkanka tłuszczowa jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Osłania narządy wewnętrzne, chroni stawy, pomaga regulować temperaturę ciała, gromadzi witaminy i pełni rolę banku energii. Za potrzebną do życia zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie uznaje się 10 - 13 % u kobiet oraz 2 - 5 % u mężczyzn, za wyjątkiem sportowców wyczynowych.

Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie nie jest miarodajnym wyznacznikiem stanu zdrowia. Zbyt duża masa ciała oraz zbyt wysoka zawartość tkanki tłuszczowej związane są często z różnymi chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, choroby serca i układu krążenia itp. Przyczyną tych schorzeń jest bardzo często niedostateczna aktywność fizyczna oraz złe nawyki żywieniowe. Istnieje wyraźny związek pomiędzy nadwagą a niedoborem aktywności ruchowej.