

**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 Jette / BA 1210  
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 4
7. Fehlermeldungen .....Seite 6
8. Technische Daten .....Seite 7
9. Garantie .....Seite 7



KÖRPERFETT



KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE



ATHLET-MODUS



ABSCHALT-AUTOMATIK

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieser qualitativ hochwertigen Körperanalysewaage entschieden haben.

Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren sie dann gut auf, damit Ihnen diese Informationen bei Bedarf immer wieder zur Verfügung stehen.

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse % und Knochenmasse in kg. Zunächst müssen Ihre persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht, sowie Ihr Körperstatus (Sportler oder nicht Sportler) 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 unbedeckt 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

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 0,1 kg
Pers. Speicherplätze:	8
Alterseingabe:	10 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	318 mm x 294,5 mm x 27,5 mm
Batterien:	2 x CR 2032 (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 funkentstört 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)


hält 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.

Körperfett, Körperwasser:

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%

Knochenmasse:

	Frauen			Männer		
	<45kg	45-60 kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Knochen	1,8kg	2,2kg	2,5kg	2,5kg	2,9kg	3,2kg

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

## 7. Fehlermeldungen

„LO“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (2 x CR 2032).

„----“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 180 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.

höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

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

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

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

## 3. Inbetriebnahme

**Sicherheitshinweise:** 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.



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 (+/-) der Batterien.

An der Unterseite der Waage befindet sich eine kleine Drucktaste "UNIT" für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

#### 4. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

Stellen Sie sich einfach auf die Waage. Bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.

#### 5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten (Frau oder Mann, Sportler oder nicht Sportler, Körpergröße, Alter) unter den Speicherplätzen P1 bis P8 (für bis zu 8 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich unterhalb 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. Berühren Sie die SET-Taste. Die Anzeige für die Wahl des Speicherplatzes (z.B. P1) blinkt. Um den gewünschten Speicherplatz (P1 bis P8) zu wählen, berühren Sie die ◀ oder ▶ Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ Mann, ♀ Frau, Mann sportlich ♂🏃 oder Frau sportlich ♀🏃) zu wählen, drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie das Geschlecht und sportliche Aktivität 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.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Wählen Sie bei der ersten Messung mit der SET-Taste Ihren persönlichen Speicherplatz. Sobald im Display 0.0 angezeigt wird, treten Sie vorsichtig barfuss auf die Edelstahlstreifen der Waage und bleiben ruhig stehen.

2. Bei weiteren Messungen treten Sie einfach vorsichtig barfuss auf die Edelstahlstreifen der Waage. Die Waage schaltet sich dann automatisch ein.

3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt und die Waage sucht Ihren persönlichen Speicherplatz. Sind zwei Speicherplätze mit sehr ähnlichen Gewichtswerten vorhanden, werden beide Speicherplätze (z.B. P1 P2) gleichzeitig angezeigt. Wählen Sie in diesem Fall den rechten Speicherplatz durch Drücken der ◀ Taste oder den linken Speicherplatz durch Drücken der ▶ Taste. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display zwei Mal von links nach rechts das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

- Konstant Ihr Körpergewicht in kg
1. Ihr Körperfettanteil in % (FAT)\*\*
  2. Ihr Körperwasser in % (TBW)
  3. Ihre Muskelmasse in % (MUS)
  4. Ihre Knochenmasse in kg (BONE)

\*\* Während der Anzeige des Körperfettanteils erscheint ganz unten im Display eine

- Bewertung:
- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
|  | = Fettanteil zu niedrig,         |
|  | = Fettanteil im gesunden Bereich |
|  | = Fettanteil erhöht              |
|  | = Fettanteil zu hoch             |

Die gemessenen Werte werden Ihnen noch weitere 2-Mal nacheinander angezeigt, danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

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.

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 ent-

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

1. Lithium batteries are lithium-manganese cells. If you are not intending to use the scales for a long period of time, you should remove the batteries from the device.
2. Never open the lithium batteries or throw them into fire or expose them to shocks, as harmful vapours could escape or batteries might explode.
3. Never touch leaking batteries with your bare hands.
4. If your eyes or hands are contaminated, rinse with a lot of water; in case of skin or eye irritation, consult a doctor.
5. Only dispose of cells that are completely discharged or packaged protected against polarity reversal in accordance with local disposal regulations.
6. Do not subject the cells to direct sunlight and extreme heat; risk of overheating!
7. Maintain a storage temperature of < 40 °C.

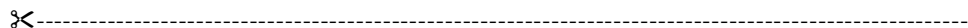
**Disposal of electrical and electronic devices**



The symbol on the product or its packaging indicates that this product must not be disposed of with regular household waste; instead, it must be disposed of at a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For further details about recycling, contact your local council, municipal recycling companies or the shop where you bought the product.

Sincerely,

ADE (GmbH & Co.)



**Guarantee card – 3 years on the body analysis scales**

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

• Date of purchase

Please return this section and proof of purchase to your retailer.



**Model Jette / BA 1210  
Operating Instructions**



**Table of Contents**

1. How do the body analysis scales work? ..... Page 2
2. Conditions of Use ..... Page 2
3. First Use ..... Page 3
4. Weighing function (only weight measurement) ..... Page 4
5. Programming / Entering personal data ..... Page 4
6. Body analysis ..... Page 4
7. Error Messages ..... Page 6
8. Technical Data ..... Page 7
9. Warranty ..... Page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



ACTIVITY LEVEL



AUTO OFF

Thank you for purchasing these high-quality body analysis scales.

Please read these Operating Instructions carefully before using the product for the first time, and keep them in a safe place so that you can consult them again if you need further information.

## 1. How do the body analysis scales work?

With these new revolutionary scales you will receive information on your body composition regarding weight, percentage of body fat %, body water %, muscle mass %, and bone mass in kg. To start, you will need to enter your personal data one time in one of the memory locations: body height, age, gender, and your physical status (athletic/not athletic). Then weighing is as easy as on any normal scales. Then you simply press your individual memory button, step onto the scales, and in just a few seconds your current body status will be displayed. A small electrical current is used to measure the resistance. Water, which is mainly contained in muscles, is a good conductor, fat on the other hand blocks the current. Taking the measured resistance and the stored data into consideration, the body analysis scales can very precisely calculate your body composition.

## 2. Conditions of use

The measurements should take place without clothes, if possible, and always barefoot.

Since the body is subject to natural fluctuations (e.g. dehydration through sports or sauna, intake of food and fluids), constant conditions should be ensured when measuring, so as to receive comparable values.

Care should be taken that the measurements are always carried out at the same time of day. Directly after getting up in the morning, the water has not yet spread through the body. This means that the resistance is still relatively high, due to the bad conductivity in the body. With increasing movements throughout the day, the water spreads through the body, increasing conductivity, which causes the resistance, and thus the fat level too, to be shown as lower. To determine the actual changes of body composition, it is therefore important to measure always at same time. An easy way of doing this is by always measuring a quarter of an hour after getting up in the morning, either before or after using the toilet.

**Despite the minimum current, persons with cardiac pace makers or other implants, which emit frequencies, must not use the body analysis scales!** Other implants, such as a titanium plate in the knee, pose no danger. Metals, however, conduct electricity extremely well, which has the effect that body fat values are "beautified", meaning that the actual fat level is higher than shown by the scales. Tendencies, on the other hand, can be determined just as well.

## 8. Technical data

Load capacity x resolution:	Max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	Percentage of body fat: 0.1 %
Display resolution:	Percentage of body water: 0.1 %
Display resolution:	Percentage of muscle mass: 0.1 %
Display resolution:	Bone mass 0.1 kg
Pers. memory locations:	8
Age:	10 – 100 years
Height:	100 – 220 cm
Dimensions:	318 mm x 294.5 mm x 27.5 mm
Batteries:	2 x CR 2032 (included)

Subject to technical changes as a result of product improvements.

## 9. Warranty

ADE agrees to rectify any material or manufacturing defects by offering free repair or replacement, for a period of 3 years from the purchase date. At the time of purchase, please get the retailer to fill in and stamp the guarantee card. In the case of guarantee claims, please return the scales to your retailer including guarantee card and stating the reasons for the claim.



**CE conformity. This device is interference-suppressed in accordance with the applicable EU Directive 2004/108/EC.**

Note: Extreme sources of electromagnetic radiation, such as those caused by the operation of radio equipment in the vicinity of the scales, can affect the value displayed. Once the interference has been eliminated, the product will once again function normally.

Note: the unit may need to be reset.

### Mandatory legal notice concerning battery disposal:

Do not dispose of batteries in domestic waste. As a consumer, you are legally required to return used batteries. You may return your used batteries to public collection points in your community or to any retailer that sells batteries of the same type.

### Note:



The following symbols are used on batteries:

Li = Battery contains lithium



Al = Battery contains alkaline

Mn = Battery contains manganese

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

Water makes up approx. 60 % of men's body mass. The value for women is about 55 % (due to the higher percentage of body fat). Of this total amount of body water, approx. two thirds are stored in the cells and is therefore called intracellular water. The remaining third is extracellular water.

Body fat, 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 %

Bone mass:

	Women			Men		
Weight	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	>75 kg
Bone	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

There are no general guide values for muscle mass.

## 7. Error messages

- "LO" = Battery low – Please replace the batteries with the correct battery type for your scales (2 x CR 2032).
- "----" = Overload – The scale's 180 kg maximum load capacity has been exceeded. Remove the object from the scales immediately to avoid damaging the scales' load cell unit.

In women, menstrual factors have an effect on the measurement results, since hormonal fluctuations influence the body's water balance. If the body contains all lot of water, the fat values are lower, if less water is contained, the values are a little higher.

When a woman is pregnant, there is no danger for the unborn child. But due to larger water deposits during pregnancy, the values are distorted making the measurement senseless.

ADE Germany does not assume liability for damages or losses, caused by the body analysis scales, or for claims of third parties. This product is solely intended for private use. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.

## 3. First use

**Safety guidelines:** This device is not to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities or who are lacking experience and understanding, unless they are supervised by persons, who are responsible for their safety or have been instructed in the use of the device. It should be ensured that children do not play with the device.



Not suitable for persons with electronic implants (cardiac pace makers, etc.).



Place the scales on a flat and solid surface (tiles, parquet, etc.). Incorrect measurements make occur on carpets. Stand in the centre of the scale surface to prevent tipping.



Attention! There is a danger of slipping if the scales' surface is wet or if feet are wet.



Ensure that no objects fall onto the scales; otherwise, the glass might break.



Use only a damp cloth to clean the scales. Never use solvents or abrasive cleaning agents. Do not immerse in water.

**Preparation:** Open the battery compartment cover on the underside of the scales and remove the battery safety strip. Please check for correct polarity of the batteries (+/-).

On the underside of the scales, a small push button "UNIT" is provided, which will allow country specific settings (kg = kilogram / lb = pound). Please ensure that the scales are configured to show the unit of weight that you normally use.

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

Simply step onto the scales. Stand still, do not hold on to anything. Your weight will be displayed as soon as the scales have stabilised.

#### 5. Programming / Entering personal data

Enter and store your personal data (female or male, athletic or non-athletic, body height, age) in one of the memory locations P1 – P8 (for up to 8 individuals) before using the scales for the first time. The input buttons are located below the display. To enter your personal data, touch the buttons: SET (memory button), ◀ (minus button), ▶ (plus button), and complete the individual steps (quick number cycle when touching and holding the button for more than 1 second):

1. Touch the SET button. The memory location selection display (e.g. P1) will flash. Touch the ◀ or ▶ button to select the desired memory location (P1 to P8), and save by touching the SET button.
2. After you have selected the memory location (e.g. memory location P3), the gender icon flashes. Press the ◀ or ▶ button to select the correct gender (♂ male, ♀ female, male athletic ♂ or ♀ or female athletic ♀), then save by pressing the SET button.
3. Once you have selected your gender and athletic status, the body height display will begin to flash (default setting 160 cm). Touch the ◀ or ▶ button to enter your body height, and save by pressing the SET button.
4. After you have entered your body height (e.g. 166 cm), the age display will start flashing (default setting 30). Touch the ◀ or ▶ button to enter your age, and save by pressing the SET button.

#### 6. Body analysis

An analysis is only possible with bare feet. The personal data must be entered beforehand (see page 4).





1. For your first analysis, select your personal memory location via the SET button. Carefully place your bare feet on the stainless steel strips on the scales as soon as 0.0 is displayed, and stand still.

2. For any subsequent measurement, simply step onto the scales, carefully placing your bare feet on the stainless steel strips of the scales. The scales will activate automatically.
3. Your weight will be displayed first, and the scales will then search for your personal memory location. Should two memory locations with very similar weight values exist, then both memory places (e.g. P1 and P2) will be displayed simultaneously. Select the memory location on the left by pressing the ◀ button, or the one on the right by pressing the ▶ button. The signal 'o' will now run twice from left to right across the display, while the body analysis is calculated. Keep standing still. Once complete, the result values will be shown on the display as follows:

Constant Your weight in kg

1. Your body fat in % (FAT)\*\*\*
2. Your body water in % (TBW)
3. Your muscle mass in % (MUS)
4. Your bone mass in kg (BONE)

\*\*\* An analysis will be shown at the very bottom of the display, while your body fat percentage is displayed:

	= Body fat % too low
	= Body fat % in healthy range
	= Increased body fat %
	= Body fat % too high

The measured values will be displayed twice more in succession, then the scales will deactivate automatically.

The percentage of body fat shows the percentage of fat in relation to the total weight of a body. There is no general recommendation for this value, since this depends significantly on gender (due to the different physique) and age. Body fat is vital for the daily body functions. It protects organs, cushions joints, regulates body temperature, stores vitamins and acts as an energy storage for the body. With the exception of high-performance athletes, a body fat percentage for women between 10 % and 13 % and for men between 2 % and 5 % is regarded as vital.

The percentage of body fat is not a clear indicator for health. A body weight and a percentage of body fat which are too high are related to many diseases of civilisation such as diabetes, cardiovascular diseases, etc. A lack of exercise and the wrong diet are the most common causes for these diseases. There is a clear causal connection between being overweight and a lack of exercise.

A significant part of the human body consists of water. This body water has a different distribution throughout the body. Lean muscle tissue contains about 75 % water, blood approx. 83 % water, body fat approx. 25 % water and the bones have a water percentage of about 22 %.



**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.

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)



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

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

• Fecha de compra

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



**Modelo Jette / BA 1210**  
**Manual de instrucciones**



Índice

1. ¿Cómo funciona la báscula 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 4
7. Mensajes de error .....página 6
8. Datos técnicos.....página 7
9. Garantía .....página 7



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



MODO ATLETA



DESCONEXIÓN AUTOMÁTICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta báscula medidora de grasa corporal, que es un instrumento de alta calidad.

Antes de utilizarlo por primera vez, le rogamos lea el presente manual detenidamente y lo guarde en un lugar seguro para poder recurrir a él siempre que necesite consultar alguna información.

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

Con esta báscula nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y al porcentaje de grasa, de agua, de masa muscular y de masa ósea. Primeramente debe introducir una sola vez sus datos personales, como son la estatura, la edad, el sexo y la condición corporal (deportista o no deportista) en una ubicación 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, ésta e 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 báscula 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 ingestión 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 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 intensidad 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 báscula 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 son excelentes conductores de la corriente, de modo que se muestran unos valores de grasa corporal "demasiado buenos", es decir la proporción de grasa real es mayor que

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	180 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Resolución de indicación:	Masa ósea: 0,1 kg
Ubic. de memoria p/pers.:	8
Indicación de edad:	10 – 100 años
Introducción de estatura:	100 – 220 cm
Dimensiones:	318 mm x 294,5 mm x 27,5 mm
Pilas:	2 x CR 2032 (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas como consecuencia del avance tecnológico.

## 9. Garantía

ADE garantiza durante 3 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los 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 báscula 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.**

Nota: Cuando la báscula 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 las pilas:

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.

### Nota:



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)

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 orgánica 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.

#### Grasa corporal/agua corporal

Mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complexión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	normal
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35 %	> 35 %	57-67 %
17-39	< 20 %	20-32 %	33-38 %	> 38 %	47-57 %
40-55	< 23 %	23-35 %	36-41 %	> 41 %	42-52 %
56-85	< 24 %	24-36 %	37-42 %	> 42 %	37-47 %
Hombres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complexión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	normal
10-16	< 10 %	10-18 %	19-23 %	>23 %	58-72 %
17-39	< 12 %	12-20 %	21-25 %	>25 %	53-67 %
40-55	<13 %	13-21 %	22-26 %	>26 %	47-61 %
56-85	<14 %	14-22 %	23-27 %	>27 %	42-56 %

#### Masa ósea:

	Mujeres			Hombres		
Peso	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	>75 kg
Huesos	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

#### 7. Mensajes de error

- "LO" = La pila está agotada - Sustituya la pila por otra nueva del tipo previsto para su báscula (2 unidades CR 2032).
- "----" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 180 kg de la báscula. Retire inmediatamente la carga de la báscula, ya que, de no hacerlo, la célula de pesaje podría llegar a dañarse.

la que indica la báscula. Las tendencias se pueden reconocer igual de bien que en los demás casos sin implantes.

En las mujeres, las influencias de la menstruación pueden repercutir en el resultado de la medición, porque los cambios hormonales afectan al balance de agua en el 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 báscula 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 báscula 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 báscula para evitar que pueda volcarse.



¡Atención! Hay peligro de resbalsarse 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 báscula, ya que podría romperse el cristal.



Limpie la báscula 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 báscula y retire las tiras de seguridad. Asegúrese de que los polos (+/-) de las pilas estén colocados correctamente.

En la parte de abajo de la báscula se encuentra un pequeño pulsador "UNIT" para ajustar la unidad de peso vigente en el respectivo país (kg = kilogramos / lb = libras). Asegúrese de que la báscula tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

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

Súbase ahora a la báscula. No se mueva y no se sujete a nada. Cuando la báscula se haya estabilizado, podrá visualizar su peso.

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

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales (hombre o mujer, deportista o no deportista, estatura y edad) en las ubicaciones de memoria P1 a P8 (para 8 personas como máximo). Las teclas de entrada están situadas debajo de la pantalla. Para introducir los datos personales toque ligeramente las teclas: SET (tecla de memoria), ◀ (botón con signo menos), ▶ (botón con signo más) y vaya siguiendo los puntos (las cifras pasan rápidamente si se toca la tecla durante más de 1 segundo):

1. Toque ligeramente la tecla SET. Se enciende de forma intermitente la selección de la ubicación de memoria (p. ej. 01). Para seleccionar la ubicación de memoria deseada (de P1 a P8), presione la tecla ◀ o ▶ y guarde luego la entrada pulsando la tecla SET.
2. Una vez que haya elegido la ubicación de memoria (por ej. P3), se ilumina de forma intermitente el símbolo del género. Para seleccionar el género deseado (♂ masculino, ♀ femenino, masculino deportista ♂🏃 o femenino deportista ♀🏃) pulse la tecla ◀ o ▶ y guarde el ajuste después mediante la tecla SET.
3. Una vez seleccionados género y actividad deportiva, en la pantalla se visualiza de forma intermitente la indicación de la estatura (valor predefinido 160 cm). Para introducir su estatura, toque ligeramente la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego el dato con la tecla SET.
4. Una vez introducida la estatura (por ej. 166 cm), en la pantalla se visualiza de forma intermitente la indicación de la edad (valor predefinido 30). Para introducir su edad, toque ligeramente la tecla ◀ o bien ▶ y guarde luego el dato con la tecla SET.

#### 6. Análisis corporal





El análisis solo se puede hacer descalzo. Previamente deben haberse introducido los datos personales (véase la página 4).

1. En la primera medición, seleccione su ubicación personal de memoria con la tecla SET. Tan pronto como visualice "0.0" en la pantalla, ubíquese cuidadosamente y descalzo a derecha e izquierda sobre las unidades de medición de acero inoxidable de la báscula y permanezca quieto.
2. En las mediciones sucesivas pise simplemente con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable de la báscula. La báscula se encenderá entonces automáticamente.
3. Primero visualizará su peso, mientras la báscula busca su ubicación personal de memoria. Si existen dos ubicaciones de memoria con valores de pesaje muy parecidos, se visualizan ambos (p. ej. P1 P2) de forma simultánea. En este caso, seleccione la ubicación de memoria derecha pulsando la tecla ◀ o la ubicación izquierda pulsando la tecla ▶. Después, mientras se está realizando el análisis corporal, en la pantalla se mueve la señal "o" dos veces de derecha a izquierda. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la báscula muestra en la pantalla del modo siguiente los valores medidos:

De forma constante su peso corporal en kg

1. Su proporción de grasa corporal en % (FAT)\*\*\*
2. Su agua corporal en % (TBW)
3. Su masa muscular en % (MUS)
4. Su peso de masa ósea en kg (BONE)

\*\*\* Durante la indicación de la proporción de grasa corporal, en la parte inferior de la pantalla aparece una evaluación:

	= proporción de grasa demasiado baja
	= proporción de grasa dentro de los límites saludables
	= proporción de grasa elevada
	= proporción de grasa demasiado alta

Los valores medidos se muestran otras 2 veces uno detrás de otro y luego la báscula se apaga automáticamente.

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

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

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

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

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



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

Cordialement,

ADE (GmbH & Co.)



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

- Expéditeur
- Motif de réclamation

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Date d'achat

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



**Modèle Jette / BA 1210  
Mode d'emploi**



**Sommaire**

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



MASSE GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUSCULAIRE



MASSE OSSEUSE



MODE ATHLÈTE



ARRÊT AUTOMATIQUE

Nous vous remercions d'avoir opté pour l'achat de cette balance d'analyse corporelle de très grande qualité.

Veillez lire attentivement cette notice d'instructions avant la première mise en service et conservez-la soigneusement, afin que ces informations soient toujours à votre disposition en cas de besoin.

## 1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

Cette nouvelle balance révolutionnaire vous donne des informations sur votre composition corporelle (poids, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau, % de masse musculaire et masse osseuse en kg). Tout d'abord, il vous faudra entrer à la première mise en service vos données personnelles (taille, âge, sexe et niveau d'activité sportive - sportif ou non) 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 de très bons conducteurs de courant, ce qui entraîne des valeurs de masse grasseuse corporelle

## 8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Masse osseuse : 0,1 kg
Emplacements de mémoires personnelles :	8
Saisie de l'âge :	10 – 100 ans
Saisie de la taille :	100 – 220 cm
Dimensions :	318 mm x 294,5 mm x 27,5 mm
Piles :	2 x CR 2032 (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.



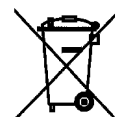
**Conformité CE. Cet appareil est déparasité contre les interférences radioélectriques conformément à la Directive Européenne en vigueur 2004/108/CE.**

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

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

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

### Important :




Vous trouverez ces symboles sur les piles :  
Li = pile contient du Lithium  
Al = pile contient du métal alcalin  
Mn = pile contient du manganèse

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


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 les deux tiers sont stockés dans les cellules, d'où l'appellation d'eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Masse grasseuse corporelle, masse d'eau :

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 %

Masse osseuse :

	Femmes			Hommes		
	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg
Os	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

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

## 7. Messages d'erreur

"LO" = Affichage batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (2 x CR 2032).

"----" = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 180 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.

"embellies", c'est-à-dire que la proportion réelle de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Cependant les tendances restent les mêmes.

Chez les femmes, les influences périodiques ont des répercussions sur le résultat de la mesure, car les fluctuations hormonales influent sur l'équilibre hydrique dans le corps. Si la 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 respecter la polarité correcte des piles (+/-).

En dessous de la balance, il y a une petite touche UNIT pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

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

Placez-vous simplement sur la balance. Tenez-vous immobile et ne vous agrippez à rien. Après stabilisation de la balance, le poids vous est affiché.

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

Avant la première utilisation, enregistrez vos données personnelles (femme ou homme, sportif ou non sportif, taille, âge) dans les mémoires P1 à 08 (pour jusqu'à 8 personnes) et sauvegardez les. Les touches d'entrée se trouvent au-dessous de l'écran. Pour enregistrer vos données personnelles, effleurez 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. Effleurez la touche SET. L'indication du choix de la mémoire (P1 par ex.) clignote. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (P1 à P8), effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite en effleurant la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (par ex. mémoire P3), le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Pour sélectionner le sexe (♂ homme, ♀ femme, sportif ♂ ou sportive ♀), appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
3. Une fois ce choix effectué, c'est le symbole de la taille (présélection 160 cm) qui clignote à 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.

#### 6. Analyse corporelle

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





1. Lors de la première mesure, sélectionnez votre emplacement de mémoire personnel avec la touche SET. Dès que l'écran affiche 0.0, montez prudemment, pieds nus, sur les bandes en acier fin de la balance et restez immobile.

2. Pour les autres mesures, montez prudemment, pieds nus, sur les bandes en acier fin de la balance. La balance se met alors en marche automatiquement.
3. Votre poids s'affiche dans un premier temps et la balance recherche votre emplacement de mémoire personnel. Si deux emplacements de mémoire présentent des poids très similaires, les deux emplacements de mémoire (p.ex. P1 et P2) s'affichent ensemble. Dans ce cas, sélectionnez l'emplacement de mémoire de droite en appuyant sur la touche ◀ ou celui de gauche avec la touche ▶. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "o" défile deux fois à l'écran, de gauche à droite. Restez immobile. Après la mesure, les valeurs mesurées vous sont indiquées à l'écran comme suit :

Votre poids en kg

1. Votre pourcentage de graisse corporelle en % (FAT)\*\*\*
2. Votre masse d'eau en % (TBW)
3. Votre masse musculaire en % (MUS)
4. Votre masse osseuse en kg (BONE)

\*\*\* A l'affichage du pourcentage de graisse corporelle, s'ajoute tout en bas de l'écran le commentaire suivant :

	= Taux de graisse trop faible
	= Taux de graisse correct
	= Taux de graisse élevé
	= Taux de graisse trop élevé

Les valeurs mesurées s'affichent encore 2 fois en alternance, puis la balance s'éteint automatiquement.

La proportion de masse grasseuse donne le pourcentage de graisse par rapport au poids total du corps. Il n'y a pas de recommandation globale pour cette valeur, étant donné que cela dépend considérablement du sexe (en raison de la constitution différente du corps) et de l'âge. La graisse corporelle est vitale pour les fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, matelasse les articulations, règle la température du corps, stocke les vitamines et sert de réservoir d'énergie au corps. Une proportion de masse grasseuse se situant entre 10 % et 13 % chez les femmes et de 2 % et 5 % chez les hommes à l'exception d'athlètes de compétition, est considérée comme vitale.

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



**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.

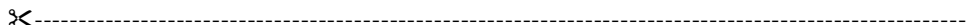
**Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati**



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 comune di residenza, le aziende di smaltimento municipali oppure il negozio dove è stato acquistato il prodotto.

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)



**Certificato di garanzia - 3 anni sulla bilancia per l'analisi corporea**

- Mittente
- Motivo del reclamo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Data di acquisto

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



**Modello Jette / BA 1210**  
**Istruzioni per l'uso**



Indice

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



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



MODALITÀ  
ATLETA



SPEGNIMENTO  
AUTOMATICO

Vi ringraziamo per aver scelto questa bilancia per l'analisi corporea di alto pregio.

Prima di inaugurare l'uso del prodotto, vi preghiamo di leggere attentamente questo manuale per l'uso e di conservarlo accuratamente, in modo che possa essere facilmente consultato quando necessario.

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

Questa nuova e rivoluzionaria bilancia è in grado di fornirle informazioni sulla sua composizione corporea dal punto di vista del peso, della percentuale di grasso corporeo %, di acqua corporea %, di massa muscolare % e di massa ossea in kg. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come statura, età, sesso e livello di attività agonistica (sportivo o non sportivo). Successivamente, la sua composizione corporea verrà analizzata in modo molto semplice, esattamente come quando ci si pesa su una bilancia tradizionale. Deve infatti solo più 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 (ad 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 ad es. una placca di titanio nel ginocchio non sussiste alcun pericolo. Siccome però il metallo è un ottimo conduttore, i valori relativi al grasso corporeo vengono "alleggeriti", ovvero la percentuale di grasso è più alta di quella indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite.

## 8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Precisione del display:	Massa ossea: 0,1 kg
Memorie individuali:	8
Età impostabile:	10 – 100 anni
Statura impostabile:	100 – 220 cm
Dimensioni:	318 mm x 294,5 mm x 27,5 mm
Batterie:	2 x CR 2032 (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 fortiflussi elettromagnetici, come quelli esercitati ad es. da un apparecchio radio che funziona nelle immediate vicinanze della bilancia, è possibile provocare un'alterazione del valore visualizzato. Una volta eliminati gliflussi 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)


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.

Grasso corporeo, acqua corporea:

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 %

Massa ossea:

	Donne			Uomini		
Peso	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg
Ossa	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

## 7. Messaggi di guasto

"LO" = Batteria esaurita: sostituire la batteria con una batteria dello stesso tipo (2 x CR 2032).

"----" = Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 180 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.

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



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



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

Nella parte inferiore della bilancia si trova un piccolo pulsante "UNIT" per l'impostazione dell'unità di misura (kg = chilogrammi / lb = libbre). Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

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

Posizionarsi sulla bilancia. Rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, viene visualizzato il peso rilevato.

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

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P1 a P8 (per 8 persone) i dati personali (sexo femminile o maschile, sportivo o non sportivo, statura, età). I tasti di inserimento si trovano sotto 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. Sfiore il tasto SET. Il simbolo per la selezione della memoria (ad es. P1) lampeggia. Per selezionare la memoria desiderata (da P1 a P8), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
2. Una volta scelta la memoria (ad es. memoria P3), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso desiderato (♂ maschile, ♀ femminile, maschile sportivo ♂🏃 o femminile sportivo ♀🏃), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta con il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso e il livello di attività agonistica, sul display lampeggia il valore della statura (default 160 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta con il tasto SET.
4. Una volta inserita la statura (ad es. 166 cm), sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta con il tasto SET.

#### 6. Analisi corporea

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





1. La prima volta, selezionare con il tasto SET la memoria contenente i propri dati personali. Quando sul display viene visualizzata la scritta 0.0, salire prudentemente a piedi scalzi sulle strisce in acciaio inox della bilancia e rimanere tranquilli.

2. Le volte successive, salire semplicemente a piedi scalzi sulle strisce in acciaio inox della bilancia. La bilancia si accende automaticamente.
3. Per prima cosa viene visualizzato il suo peso e la bilancia inizia a cercare la memoria contenente i suoi dati personali. Se in due memorie sono presenti pesi molto simili, vengono visualizzate contemporaneamente (ad es. P1 P2). In questo caso selezionare la memoria a destra sfiorando il tasto ◀ o quella a sinistra sfiorando il tasto ▶. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre due volte da sinistra a destra il simbolo "o". Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display nel seguente modo:

Costantemente il suo peso in kg

1. La sua percentuale di grasso corporeo in % (FAT)\*\*\*
2. La sua acqua corporea in % (TBW)
3. La sua massa muscolare in % (MUS)
4. La sua massa ossea in kg (BONE)

\*\*\* Durante la visualizzazione della percentuale di grasso corporeo, nella parte inferiore del display compare una valutazione:

	= Percentuale di grasso troppo bassa,
	= Percentuale di grasso nella fascia sana
	= Percentuale di grasso alta
	= Percentuale di grasso troppo alta

I valori rilevati verranno ancora visualizzati in successione per 2 volte di fila, poi la bilancia si spegnerà automaticamente.

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

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

La maggior parte del corpo umano è costituita da acqua. Questa acqua corporea è distribuita in maniera diversa in tutto il corpo. Un tessuto muscolare magro contiene circa

## Veiligheidsinstructies voor lithiumbatterijen (CR2032/CR2430):

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

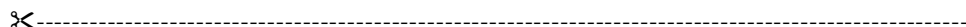
## Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)



## Garantiestroom – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal

### • Afzender

---

---

---

### • Reden voor reclamatie

---

---

---

### • Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.

# ADE

## Model Jette / BA 1210 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 4
7. Foutmeldingen.....Pagina 6
8. Technische gegevens.....Pagina 7
9. Garantie.....Pagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMS-  
VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



ATLEET-  
MODUS



AUTOMATISCHE  
UITSCHAKELING

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 lichaamsamenstelling met betrekking tot gewicht, lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, spiermassa % en botmassa in kg. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens zoals lichaamslengte, leeftijd, geslacht en de status van uw lichaam (sporter of geen sporter) onder individuele geheugenplaatsen eenmalig worden ingevoerd. Daarna gaat het meten net zo eenvoudig als het wegen op een gewone weegschaal. U hoeft alleen nog maar uw persoonlijke geheugenknop in te drukken, op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden wordt uw actuele lichaamsstatus weergegeven. Voor het meten wordt een zwakke stroom gebruikt die de weerstand meet. Vocht, dat met name in het spierstelsel is opgeslagen, geleidt zeer goed, vet daarentegen blokkeert. Met de gemeten weerstand en de opgeslagen gegevens als referentie kan de lichaamsanalyseweegschaal zeer nauwkeurig uw lichaamssamenstelling berekenen.

## 2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

**Ondanks de minimale stroomsterkte mogen mensen met pacemakers of andere implantaten die frequenties uitzenden, deze lichaamsanalyseweegschaal niet gebruiken!** Bij implantaten zoals een titaniumplaat in de knie bestaat geen enkel risico. Wel geleidt metaal de stroom extra goed, wat ertoe leidt dat de vetwaarden 'mooier' worden weergegeven, oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 0,1 kg
Pers. geheugenplaatsen:	8
Leeftijdinstelling:	10 – 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 220 cm
Afmetingen:	318 mm x 294,5 mm x 27,5 mm
Batterijen:	2 x CR 2032 (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 garantieclaim weegschaal, met garantiestroomkij, met opgave van de reden voor de reclamatie aan uw verkoper teruggeven.



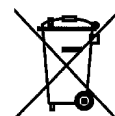
**CE-conformiteit. Dit apparaat is ontstoord volgens de geldende EG-richtlijn 2004/108/EG.**

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

### Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen:

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

### Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali


Mn = batterij bevat mangaan

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


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. twee derde in de cellen opgeslagen en daarom intracellulair water genoemd. Het andere één derde is extracellulair water.

Lichaamsvet, lichaamsvocht:

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 %

Botmassa:

	Vrouwen			Mannen		
Gewicht	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg
Botten	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

## 7. Foutmeldingen

'LO' = Batterij leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterij (2 x CR2032).

'----' = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 180 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.

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 schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

**Voorbereiding:** 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 van de batterijen.

Aan de onderkant van de weegschaal zit een kleine drukschakelaar 'UNIT' voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb = Engelse pond). Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

#### 4. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

Ga gewoon op de weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht weergegeven.

#### 5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens (vrouw of man, sporter of niet-sporter, lichaamslengte en leeftijd) onder de geheugenplaatsen P1 tot P8 (voor max. 8 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De invoertoetsen zitten onder het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren drukt u op de toetsen: SET (opslaantoets), ◀ (mintoets), ▶ (plustoets) en volgt de afzonderlijke punten (snel door cijfers lopen door toetsen meer dan 1 seconde in te drukken):

1. Raak de SET-toets aan. De weergave voor de keuze van de geheugenplaats (bijv. P1) knippert. Om de gewenste geheugenplaats (P1 tot P8) te kiezen drukt u op de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht (♂ man, ♀ vrouw, man sportief ♂ & ♀ of vrouw sportief ♀ & ♂) te kiezen drukt u op de ◀ of ▶ -toets en slaat de instelling op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het kiezen van het geslacht en de sportieve activiteit knippert op het display de instelling voor de lichaamslengte (fabrieksinstelling 160 cm). Om uw lichaamslengte in te stellen raakt u de ◀ of ▶ toets aan 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 te stellen raakt u de ◀ of ▶ toets aan en slaat deze dan met de SET-toets op.

#### 6. Lichaamsanalyse

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

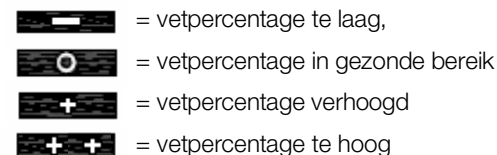
1. Kies bij de eerste meting met de SET-toets uw persoonlijk geheugenplaats. Zodra op het display 0.0 wordt weergegeven, stapt u voorzichtig met blote voeten op de rvs-stroken van de weegschaal en blijft rustig staan.

2. Bij volgende metingen gaat u gewoon voorzichtig met blote voeten op de rvs-stroken van de weegschaal staan. De weegschaal wordt dan automatisch ingeschakeld.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven en de weegschaal zoekt uw persoonlijke geheugenplaats. Wanneer twee geheugenplaatsen met vergelijkbare gewichten voorhanden zijn, dan worden beide geheugenplaatsen (bijv. P1 P2) tegelijkertijd weergegeven. Kies in dat geval de rechter geheugenplaats door op de ◀ toets te drukken, of de linker middels de ▶ toets. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display twee keer van links naar rechts het signaal 'o'. Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display als volgt weergegeven:

Constant uw lichaamsgewicht in kg

1. Uw lichaamsvetpercentage in % (Fat)\*\*\*
2. Uw lichaamsvocht in % (TBW)
3. Uw spiermassa in % (MUS)
4. Uw botmassa in kg (BONE)

\*\*\* Tijdens de weergave van het lichaamsvetpercentage verschijnt helemaal onder in het display een beoordeling:



De gemeten waarden nog 2 keer achter elkaar weergegeven, daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

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

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