



## Konformitätserklärung des Herstellers

Diese Waage wurde gemäß den harmonisierten europäischen Normen hergestellt. Es entspricht den Bestimmungen den unten angeführten EG – Richtlinien:

- EMV-Richtlinie 2004/108/EG über die elektromagnetische Verträglichkeit
- RoHS-Richtlinie 2011/65/EG

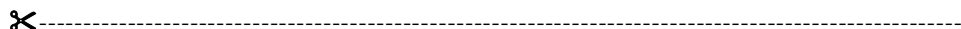
in den jeweils geltenden Fassungen.

Die Erklärung verliert ihre Gültigkeit, falls an der Waage eine nicht mit uns abgestimmte Änderung vorgenommen wurde,

Hamburg, Mai 2015

### WAAGEN-SCHMITT GmbH

Hammer Steindamm 27 – 29  
D-22089 Hamburg



### Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

---



---



---

• Reklamationsgrund

---



---



---

• Kaufdatum

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



## Modell Linda / BA 1500 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 6
9. Garantie .....	Seite 7



KÖRPERFETT



KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE



KALORIENBEDARF



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 %, Knochenmasse kg und Ihren täglichen Grundumsatz Kcal (Energiebedarf). Zunächst müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann oder Frau), Körpergröße und Alter unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu wählen, 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 höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden. Bei Frauen haben periodische Einflüsse Auswirkungen auf das Messergebnis,

## 9. Garantie

WAAGEN-SCHMITT 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.

**Hinweis:** Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe der Waage kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfls. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

### Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

#### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali


Mn = Batterie enthält Mangan

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


### 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.

Frauen 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%

Männer 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

## 7. Fehlermeldungen

- „Err“ = 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.
- „Lo“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (3 x 1.5V AAA).
- „Err 2“ = Der Körperfettanteil % und das Körperwasser % können nicht ermittelt und angezeigt werden, da die Werte entweder zu niedrig (unter 5%) oder zu hoch (über 60%) liegen.

## 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: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	303 mm x 303 mm x 24 mm
Batterien:	3 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

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 WAAGEN-SCHMITT 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 legen die mitgelieferten Batterien ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung der Batterie (+/-).

### Gewichtseinheiten:

Berühren Sie die SET-Taste so lange, bis im Display die Anzeige kg blinkt. Nun können Sie durch Berühren der ▲- oder ▼-Taste die länderspezifische Gewichtseinheit verändern (kg = Kilogramm / lb = pound oder st:lb = stone pound).

Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

#### 4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Frau oder Mann), Alter und Körpergröße unter den Speicherplätzen P0 – P9 (für bis zu 10 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Waage verfügt über hochsensible Sensortasten (Sensor Touch). Die Berührungstasten befinden sich unterhalb des Displays. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: SET (Einschalt- / und Speichertaste), ▲ (Plustaste), ▼ (Minustaste) und folgen den einzelnen Punkten (Zahlenschnelldurchlauf durch Tastenberührung von mehr als 1 Sekunde):

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. Links im Display blinkt die Speicherplatzanzeige (z.B. P1). Um den gewünschten Speicherplatz (P0 – P9) 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 oder ♀ Frau) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♀ Mann), blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 25). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, kehrt die Waage auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

#### 5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Die Waage verfügt über eine Step-on-Funktion. Stellen Sie sich einfach auf die Waage, bleiben ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest.
2. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht zwei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzte Einstellung und einige Sekunden später „0.0 kg“. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt und danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuß rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte 2 Mal nacheinander wie folgt angezeigt:
  1. Ihr Körpergewicht in kg
  2. **BF** = Ihr Körperfettanteil in %
  3. **BW** = Ihr Körperwasser in %
  4. **BON** = Ihre Knochenmasse in kg
  5. **MUS** = Ihre Muskelmasse in %
  6. **KCAL** = Ihren Grundumsatz (täglicher Kalorienbedarf) in kcal

Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

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

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

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

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.



## Declaration of conformity by the manufacturer

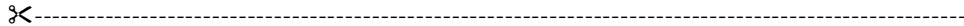
These scales have been manufactured in accordance with the harmonized European standards. They conform to the regulations of the EC-directives listed below:

- EMC directive 2004/108/EC regarding electromagnetic compatibility
- RoHS Directive 2011/65/EC in the currently valid versions.

This declaration loses its validity if modifications are made to the scale without our approval.

Hamburg, May 2015

**WAAGEN-SCHMITT GmbH**  
Hammer Steindamm 27 – 29  
D-22089 Hamburg



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

• Sender

---



---



---

• Reason for Claim

---



---



---

• Date of purchase

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



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



CALORIE  
REQUIREMENT



AUTO OFF

# ADE

## Model Linda / BA 1500 Operating Instructions



### Table of Contents

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

Thank you for purchasing these high-quality body analyser 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 body analyser scales work?

These new, revolutionary scales provide information about your body composition in terms of weight, body fat %, body water %, muscle mass %, bone mass kg and your basal metabolic rate (energy requirement) in kcal. To start, enter all your personal data, e.g. gender (male or female), height and age. This information must be stored in your personal memory location just once. After that, the process is as easy as on any regular scales. You only need to choose 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 analyser 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 pacemakers or other implants, which emit frequencies, must not use the body analyser scales!** Other implants, e.g. 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. In women, menstrual factors have an effect on the

## 9. Warranty

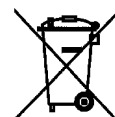
WAAGEN-SCHMITT agrees to rectify any material or manufacturing defects by offering free repair or replacement, for a period of 3 years from the purchase date. At the time of purchase, please get the retailer to fill in and stamp the guarantee card. In the case of guarantee claims, please return the scales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

**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.

### Legal information obligation regarding the disposal of batteries

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)


### 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.

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

Men 					
Age	Body fat				Body water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
10-16	< 10 %	10-18 %	19-23 %	> 23 %	58-72 %
17-39	< 12 %	12-20 %	21-25 %	> 25 %	53-67 %
40-55	< 13 %	13-21 %	22-26 %	> 26 %	47-61 %
56-85	< 14 %	14-22 %	23-27 %	> 27 %	42-56 %

There are no general guide values for muscle mass.

## 7. Error messages

- "Err"** = Overload – The 180 kg maximum load capacity has been exceeded. Remove the object from the scales immediately to avoid damaging the scales' load cell unit.
- "Lo"** = Batteries are empty – Please replace with the appropriate battery type (3 x 1.5V AAA).
- "Err 2"** = the body-fat percentage and the body-water percentage cannot be determined and displayed, since the values are either too low (under 5%) or too high (over 60%).

## 8. Technical data

Load capacity x gradation: 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: 100 g  
 Pers. memory locations: 10  
 Age: 10 – 80 years  
 Height: 100 – 220 cm  
 Dimensions: 303 mm x 303 mm x 24 mm  
 Batteries: Three x 1.5V AAA (included)

Subject to technical changes.

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.

WAAGEN-SCHMITT does not assume liability for damages or losses, caused by the body analyser scales, or for claims of third parties. This product is intended for private use only. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.

## 3. First use

**Safety guidelines:** This device must not be used by individuals (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or who are lacking experience and understanding, unless they are supervised by another individual, who will be responsible for their safety, or who 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.



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 insert the provided batteries. Please be mindful of the correct polarity of the batteries (+/-).

### Units of weight:

Touch the SET button as long as necessary until the kg indicator blinks on the display. By pressing the ▲- or ▼-button, you can now change the country-specific weight unit (kg = kilogram / lb = pound or st:lb = stone pound). Please make sure that the scales are set to the weight unit relevant to you.

#### 4. Programming / Inputting personal data

Prior to first use, your personal data – such as sex (female or male), age, and height – must be entered and saved in one of the memory cells P0 – P9 (for up to 10 people). The scales make use of highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The touch keys are located below the display. To enter your personal data use the buttons: SET (power-on and memory button), ▲ (plus button), ▼ (minus button) and follow the individual points (quick scan by touching the button for more than 1 second):

1. Gently touch the SET button. Links im Display blinkt die Speicherplatzanzeige (z.B. P1). To choose the desired memory cell (P0 – P9), touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
2. After you have chosen the memory cell (e.g. memory cell P3), the symbol for sex will blink. In order to choose the desired sex (♂ male or ♀ female), touch the ▲- or ▼-button and then save by pressing the SET button.
3. Once you have chosen your sex (e.g. ♀ female), the indicator for height blinks on the display (default: 170 cm). In order to enter your height, touch the ▲- or ▼-button and then save by touching the SET button.
4. Once you have entered your height, the indicator for age blinks on the display (default age: 25) In order to enter your age, touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.

Once you have finished entering your data, the scales return to "0.0 kg". The scales are now ready and you can undertake a body analysis. Without further activity the scales deactivate automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

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

1. The scales have a step-on function. Simply step onto the scales, keep still and do not hold onto anything.
2. Once the scales have stabilized, your weight will be displayed twice in succession and then steadily for approx. 10 seconds. The scales then automatically turn off.

#### 6. Body analysis

An analysis is only possible when you are barefoot. The personal data must be entered beforehand (see section 4).

1. Activate the scales by touching the SET button. Initially, the personal data of the last setting appears on the display and a few seconds later "0.0 kg". If this is not your data, choose the memory cell in which you saved your personal data using the ▲- or ▼-button. Your personal data will be displayed and then the scales return to "0.0 kg".

2. Now stand carefully on the scales, barefoot with your feet left and right on the stainless steel strips (measuring units), and remain still.

3. First you will be shown your weight. After that, while the body analysis is being carried out, the signal "o" will run on the display. Remain standing still. After your measurements have been taken, the measured values will be shown to you twice on the display, as follows:

1. Your weight in kg
2. **BF** = your body-fat proportion in %
3. **BW** = your body water in %
4. **BON** = your bone mass in kg
5. **MUS** = your muscle mass in %
6. **KCAL** = your basal metabolic rate (daily calorie consumption)

The scales will switch off automatically after a few seconds.

You can display the values of your most recent measurements, once you have completed your initial analysis process. Simply select your assigned memory location (1-12) as described under step 1. The memory location display will stop flashing after a few seconds, and the display will show "0.0 kg". You can now press ▲ to start the automatic display of your most recent measurement values (the values are shown in sequence), while pressing ▲ or ▼ will allow you to select the values manually. Pressing the SET button will return the display to analysis mode.

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 athletes, a body fat percentage for women between 10 % and 13 % and for men between 2 % and 5 % is seen 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 civilization 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 %. 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.





## Declaración de conformidad del fabricante

Esta balanza ha sido fabricada de acuerdo con la normativa armonizada europea. Cumple con los requisitos establecidos por las directivas CE indicadas a continuación:

- Directiva CEM 2004/108/CE sobre compatibilidad electromagnética
  - Directiva RoHS 2011/65/CE
- en todas sus ediciones.

Esta declaración perderá su validez si en la balanza se realizan modificaciones no autorizadas por el fabricante.

Hamburg, Mayo 2015

**WAAGEN-SCHMITT GmbH**  
Hammer Steindamm 27 – 29  
D-22089 Hamburg

✂-----

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

- Remitente
- Razón de la reclamación

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Fecha de compra

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



## Modelo Linda / BA 1500 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. Programación/introducción de los datos personales .....página 4
5. Función de pesaje (solo medición de peso) .....página 4
6. Análisis corporal.....página 4
7. Mensajes de error .....página 6
8. Datos técnicos.....página 6
9. Garantía .....página 7



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



DEMANDA CALÓRICA



DESCONEXIÓN AUTOMÁTICA

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

Antes de utilizarla por primera vez, le rogamos lea detenidamente el presente manual 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 a la proporción en porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, y conocerá también su metabolismo basal diario kcal (energía necesaria). Primero tiene que introducir sus datos personales como el sexo (hombre o mujer), la altura y la edad, y guardarlos en los puestos de memoria personales. Después, la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Solo tiene que seleccionar su tecla personal de memoria, subirse a la báscula y a los pocos segundos se mostrará el estado actual de su cuerpo. Para la medición se utiliza una 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 sin calzado.

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (p. ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de 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 distribuyendo y la conductividad del cuerpo va aumentando, por lo que la resistencia, y con ello la proporción de grasa, serán también más bajas. 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 cuarto 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 p. 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 “mejores”, es decir la proporción de grasa real es mayor que la que indica la báscula. Las tendencias se pueden reconocer igual de bien que en los demás casos

## 9. Garantía

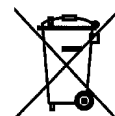
WAAGEN-SCHMITT garantiza durante 3 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los desperfectos debidos a fallos de material o de fabricación mediante la reparación o el cambio del producto. En el momento de la compra, solicite al vendedor que cumplimente el justificante de garantía 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.

**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 la pila

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

#### Nota:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

Li = la pila contiene litio

Al = la pila contiene álcali


Mn = la pila contiene manganeso

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


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



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

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%

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

## 7. Mensajes de error

- "Err"** = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de la báscula de 180 kg. Retire inmediatamente la carga de la báscula, ya que, de no hacerlo, la célula de pesaje podría llegar a dañarse.
- "Lo"** = Las pilas están agotadas - Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su báscula (3 unidades 1.5V AAA).
- "Err 2"** = el porcentaje de grasa corporal y de agua corporal no se puede calcular porque los valores son demasiado bajos (por debajo del 5 %) o demasiado altos (por encima del 60 %).

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x repartición:	180 kg 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: 100 g
Puestos de memoria pers.:	10
Indicación de edad:	10 – 80 años
Introducción de estatua:	100 – 220 cm
Dimensiones:	303 mm x 303 mm x 24 mm
Pilas:	3 x 1.5V AAA (incluida en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

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 bebé. Pero durante el embarazo, los valores están tan distorsionados por la acumulación de agua, que la medición no da ningún resultado significativo.

La empresa WAAGEN-SCHMITT 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 ha sido previsto única y exclusivamente para un uso particular. No está diseñado para una utilización profesional en hospitales o en instituciones sanitarias.

## 3. Puesta en funcionamiento

**Indicaciones de seguridad:** Este aparato no está destinado a personas (incluyendo niños) con restricciones en sus capacidades físicas, mentales o de percepción o que carezcan de la experiencia y los conocimientos necesarios, a no ser que estén bajo la supervisión de personas responsables de su seguridad o que les instruyan en el uso del 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 p. ej., pavimento de baldosas, parqué, etc.). Sobre suelos con moqueta se pueden producir mediciones erróneas.



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



Procure que no 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 el compartimento de las baterías que se encuentra en el lateral e introduzca las pilas incluidas. Asegúrese de que las coloca en la polaridad correcta (+/-).

### Unidades de peso:

Mantenga pulsado el botón SET hasta que en la pantalla parpadee la indicación kg. Si lo desea, puede pulsar la tecla ▲ o ▼ para cambiar la unidad de peso específica de cada

específica de cada país (kg = Kilogramos / lb = libra o st:lb = stone). Asegúrese de que la báscula muestra los resultados en la unidad de masa deseada.

#### 4. Programación / introducción de datos personales

Antes del primer uso, introduzca y almacene sus datos personales tales como el género (hombre o mujer), la edad y la estatura en las unidades de memoria P0 - P9 (hasta para 10 personas). La báscula dispone de botones ultrasensibles al tacto (sensor táctil). Los botones táctiles se encuentran debajo de la pantalla. Para introducir los datos personales, utilice las siguientes teclas: SET (tecla de encendido y de memoria), ▲ (tecla más "+"), ▼ (tecla menos "-") y siga las indicaciones (para cambiar de número de forma rápida, mantenga pulsada la tecla durante más de 1 segundo):

1. Pulse suavemente la tecla SET. A la izquierda de la pantalla, el indicador de la unidad de memoria comienza a parpadear (P1, por ejemplo). Para seleccionar la unidad de memoria deseada (P0 – P9), pulse la tecla ▲ o ▼ y a continuación pulse la tecla SET para guardarlo.
2. Una vez que haya seleccionado la unidad de memoria (por ejemplo, la unidad de memoria P3), el símbolo del género comienza a parpadear. Para seleccionar el género (♂ hombre o ♀ mujer), pulse la tecla ▲ o ▼ y a continuación pulse la tecla SET para guardarlo.
3. Una vez que haya seleccionado el género (por ejemplo ♂ hombre), el símbolo de la estatura comienza a parpadear (170 cm por defecto). Para introducir su estatura, pulse la tecla ▲ o ▼ y a continuación pulse la tecla SET para guardarlo.
4. Una vez que haya introducido la estatura, el símbolo de la edad comienza a parpadear (25 años por defecto). Para introducir la edad, pulse la tecla ▲ o ▼ y a continuación pulse la tecla SET para guardarlo.

Una vez que haya introducido todos los datos, vuelve a aparecer la indicación "0.0 kg". La báscula está lista para realizar el análisis corporal. Si no detecta actividad, se apaga automáticamente al cabo de unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados.

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

1. La báscula dispone de una función step-on (colóquese sobre la báscula para activarla). Solo tiene que situarse sobre la misma, permanecer quieto y no sujetarse a ningún sitio.
2. Una vez que la báscula se haya estabilizado, su peso se muestra dos veces consecutivas y seguidamente se muestra de forma fija durante unos 10 segundos. Después, la báscula se apaga automáticamente.

#### 6. Análisis corporal

Solo es posible realizar el análisis estando descalzo. La información personal deberá haberse introducido previamente (véase capítulo 4).

1. Pulse la tecla SET para encender la báscula. La pantalla muestra primero la información personal del último ajuste y tras unos segundos indica "0.0 kg". En caso de que la información personal mostrada no corresponda con la deseada, utilice las teclas ▲ o ▼ para seleccionar la unidad de memoria que contiene su información personal. Primero se muestran sus datos personales y a continuación la pantalla vuelve a indicar "0.0 kg".
2. Colóquese descalzo cuidadosamente a la derecha y a la izquierda de las bandas de acero inoxidable (unidades de medición) de la báscula y permanezca quieto.
3. Primero se muestra su peso. A continuación, mientras se realiza el análisis corporal, la pantalla indica "0". Permanezca quieto. Una vez realizada la medición, los valores medidos aparecen en la pantalla 2 veces seguidas tal y como se indica a continuación:
  1. Su peso corporal en kg
  2. **BF** = su porcentaje de grasa corporal
  3. **BW** = su porcentaje de agua corporal
  4. **BON** = su masa ósea en kg
  5. **MUS** = su porcentaje de masa muscular
  6. **KCAL** = su metabolismo basal (necesidad calórica diaria) en kcal

Tras unos segundos 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 % a excepción de los deportistas profesionales.

La proporción de grasa corporal no es un indicador claro 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 el aparato circulatorio, etc. La falta de actividad física y una alimentación inadecuada son, con frecuencia, los factores desencadenantes de estos padecimientos. Hay una relación clara de causa y efecto entre la obesidad y el sedentarismo excesivo.

Una parte esencial del cuerpo humano está constituida por agua. Este agua 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 corporal 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 en torno al 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.



## Déclaration de conformité du fabricant

Cette balance a été conçue conformément aux normes européennes harmonisées. Conforme aux dispositions des directives européennes indiquées ci-dessous :

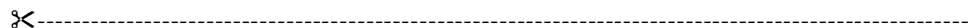
- Directive CEM 2004/108/CE sur la compatibilité électromagnétique
  - Directive RoHS 2011/65/CE
- dans leurs versions respectivement en vigueur.

La déclaration perd sa validité dans le cas où la balance subirait une modification n'ayant pas été convenue avec nous.

Hamburg, Mai 2015

**WAAGEN-SCHMITT GmbH**

Hammer Steindamm 27 – 29  
D-22089 Hamburg



### 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 Linda / BA 1500 Mode d'emploi



### Sommaire

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



MASSE  
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUS-  
CULAIRE



MASSE OS-  
SEUSE



QUOTIDIEN  
CALORIES



ARRÊT  
AUTOMATIQUE

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

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

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

Cette nouvelle balance révolutionnaire donne des informations sur votre composition corporelle à savoir votre poids, votre proportion en % de masse grasseuse, de teneur en eau, de masse musculaire, votre masse osseuse en kg et votre besoin quotidien en calories. Vous devez entrer tout d'abord vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme), taille et âge dans des emplacements mémoire prévus à cet effet. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à sélectionner votre touche de mémorisation personnelle, de vous placer sur la balance et en quelques secondes, votre statut corporel s'affiche. Un faible courant électrique qui mesure la résistance, est utilisé pour la mesure. L'eau stockée principalement dans les muscles est un bon conducteur ; en revanche, la graisse bloque. La balance d'analyse corporelle peut parfaitement calculer votre composition corporelle en fonction de la résistance électrique mesurée et des données stockées.

## 2. Conditions d'utilisation

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

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

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

**Malgré la puissance électrique minimale, les personnes portant des pacemakers ou d'autres implants à émission de fréquences, ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle !** Pour des prothèses comme, par exemple, une plaque de titane dans le genou, il n'existe aucun risque. Cependant, les métaux sont de très bons conducteurs de courant, ce qui entraîne des valeurs de masse grasseuse corporelle « embellies », c'est-à-dire que la proportion réelle de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Cependant les tendances restent les mêmes. Chez les

## 9. Garantie

WAAGEN-SCHMITT 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.

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

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

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

**Important :**



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

Li = pile contient du Lithium

Al = pile contient du métal alcalin


Mn = pile contient du manganèse

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


### 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.

Femmes 					
Âge	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	Mince	Normal	Léger surpoids	Surpoids	Normal
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%

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

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

## 7. Messages d'erreur

- « Err » = 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.
- « Lo » = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (3 x 1.5V AAA).
- « Err 2 » = Le taux de graisse en % et la masse hydrique en % ne peuvent être calculés et affichés, car les valeurs sont soit trop faibles (en dessous de 5%) soit trop élevées (supérieures à 60 %).

## 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 : 100 g
Emplacements de mémoires personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 – 80 ans
Saisie de la taille :	100 – 220 cm
Dimensions :	303 mm x 303 mm x 24 mm
Piles :	3 x 1.5V AAA (comprise dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques.

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 WAAGEN-SCHMITT décline toute responsabilité en cas de dommages ou de perte causés par la balance d'analyse corporelle et n'accepte aucune réclamation de tiers. Ce produit est exclusivement destiné à l'usage privé. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans des hôpitaux ou des services médicaux.

## 3. Mise en service

**Précautions à prendre :** L'utilisation conforme de cet appareil n'est pas pour des personnes (y compris les enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou manquant d'expérience et de connaissance, excepté si elles sont assistées par des personnes responsables de leur sécurité, ou si on leur a montré comment utiliser l'appareil. Il faut s'assurer que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.



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



Placez la balance sur une surface plane et stable (carrelage, parquet, etc.). Des erreurs de mesure peuvent survenir sur la moquette.



Attention ! Il y a risque de dérapage si la surface de la balance est humide ou est utilisée avec les pieds mouillés.



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



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

### Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sur la face inférieure de la balance et insérez les piles fournies. Veillez à la polarisation correcte des piles (+/-).

### Unités de poids :

Appuyez sur la touche SET jusqu'à ce que l'affichage kg clignote à l'écran. Maintenant, vous pouvez modifier l'unité de poids selon votre zone géographique (kg = Kilogramm / lb = pound ou st:lb = stone pound) en appuyant sur les touches ▲ - ou ▼. Veillez à ce que la balance soit réglée à l'unité qui vous est familière.

#### 4. Programmation / Saisie des données personnelles

Avant la première utilisation, vos données personnelles telles que le sexe (masculin ou féminin), l'âge et la taille sont saisies dans les emplacements de stockage P0 – P9 (pour jusqu'à 10 personnes) et enregistrés. La balance est munie de deux touches tactiles ultra-sensibles (Sensor Touch). Les touches se trouvent sous l'écran. Pour entrer les données personnelles, utilisez les touches : SET (touche d'enclenchement / sauvegarde), ▲ (touche plus), ▼ (touche moins) et suivre chaque point (défilement rapide des chiffres en appuyant sur les touches pendant plus de 1 seconde) :

1. Appuyez doucement sur la touche SET. L'affichage de l'emplacement de stockage clignote à la gauche de l'écran (par ex. P1). Pour sélectionner l'emplacement de stockage (P0 – P9), appuyez sur les touches ▲ ou ▼ et enregistrer en appuyant sur la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de stockage (par ex. P3), le symbole du sexe clignote. Pour sélectionner le sexe souhaité (♂ masculin ou ♀ féminin), appuyez sur les touches ▲ ou ▼ et enregistrez en appuyant sur la touche SET.
3. Après avoir sélectionné votre sexe (par ex. ♂ Masculin), l'affichage de la taille clignote à l'écran (taille prédéfinie 170 cm). Pour entrer votre taille, appuyez sur les touches ▲ ou ▼ et enregistrez en appuyant sur la touche SET.
4. Après avoir entré la taille, l'affichage de l'âge clignote à l'écran (Âge prédéfini 25). Pour entrer votre âge, appuyez sur les touches ▲ ou ▼ enregistrez en appuyant sur la touche SET.

Après la saisi, la balance revient à « 0.0 kg ». La balance est prête et vous pouvez lancer l'analyse corporelle complète. Lorsqu'elle est inactive, la balance s'éteint au bout de quelques secondes. Vos données personnelles sont enregistrées.

#### 5. Fonction pesée (mesure du poids seulement)

1. La balance dispose d'une fonction step-on. Il vous suffit de vous placer sur la balance, de rester immobile en position relaxée.
2. Après que vous ayez stabilisé la balance, votre poids vous sera affiché deux fois de suite puis affiché de manière stable pendant près de 10 secondes. Ensuite, la balance s'arrête automatiquement.

#### 6. Analyse corporelle

L'analyse n'est possible que si vous êtes pieds nus. Vos données personnelles doivent avoir été saisies au préalable (voir chap. 4).

1. Allumez la balance en appuyant sur la touche SET. A l'écran apparaissent d'abord les données personnelles du dernier réglage et quelques secondes plus tard « 0.0kg ».

S'il ne s'agit pas de vos données personnelles, sélectionner l'emplacement de stockage où sont enregistrées vos données personnelles au moyen des touches ▲ ou ▼. Vos données personnelles sont affichées et la balance revient à « 0.0 kg ».

2. Placez maintenant délicatement les pieds nus à gauche et à droite des bandes en acier inoxydables (unités de mesure) de la balance et restez immobiles.
3. Pour commencer, votre poids sera affiché. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, le signal « o » s'affiche à l'écran. Restez toujours immobile. Après la mesure, les valeurs mesurées seront affichées à l'écran 2 fois successivement dans l'ordre suivant :
  1. Votre masse corporelle en kg
  2. **BF** = Votre taux de graisse en %
  3. **BW** = Votre masse hydrique en %
  4. **BON** = Votre masse osseuse en kg
  5. **MUS** = Votre masse musculaire en %
  6. **KCAL** = Votre métabolisme de base (besoins en calories journalier) en kcal

Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

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

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

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





## Dichiarazione di conformità del fabbricante

La presente bilancia è stata fabbricata secondo le norme armonizzate europee. Ciò soddisfa le disposizioni delle direttive europee elencate qui di seguito:

- Direttiva EMC 2004/108/CE riguardante la compatibilità elettromagnetica
- Direttiva RoHS 2011/65/CE nelle versioni attuali.

La presente dichiarazione perde ogni sua validità qualora alla bilancia vengano apportate modifiche senza la nostra autorizzazione.

Hamburg, Maggio 2015

### WAAGEN-SCHMITT GmbH

Hammer Steindamm 27 - 29  
D-22089 Hamburg

✂-----

### 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 Linda / BA 1500 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. Programmazione / Inserimento dei dati personali .....Pagina 4
5. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso) .....Pagina 4
6. Analisi corporea.....Pagina 4
7. Messaggi di guasto.....Pagina 6
8. Dati tecnici.....Pagina 6
9. Garanzia.....Pagina 7



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



FABBISOGNO  
CALORICO



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 e delle percentuali di grasso corporeo %, acqua corporea %, massa muscolare %, massa ossea kg, nonché informazioni sul suo metabolismo basale KCal (fabbisogno quotidiano di energia). Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come sesso (maschile o femminile), statura ed età. Successivamente, la sua composizione corporea verrà analizzata in modo molto semplice, esattamente come quando ci si pesa su una bilancia tradizionale. Deve infatti solo più selezionare il tasto della sua memoria individuale e salire sulla bilancia: entro pochi secondi riceverà un'analisi dettagliata delle sue condizioni attuali. Per la misurazione, viene trasmessa sul corpo un'innocua scarica elettrica che misura la resistenza. L'acqua, presente soprattutto nella muscolatura, è un buon conduttore, il grasso no. Analizzando la resistenza e tenendo conto dei dati personali memorizzati, la bilancia per l'analisi corporea è in grado di calcolare con molta precisione la sua composizione corporea.

## 2. Condizioni d'impiego

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

Dal momento che il corpo è soggetto a variazioni naturali (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.

## 9. Garanzia

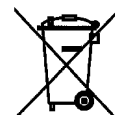
Per un periodo di 3 anni a partire dalla data di acquisto, WAAGEN-SCHMITT garantisce l'eliminazione gratuita (riparazione o sostituzione) di eventuali vizi riconducibili a difetti del materiale o di fabbricazione. All'atto dell'acquisto vi preghiamo di far compilare e timbrare il certificato di garanzia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

**Avvertenza:** in presenza di forti influssi 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 gli influssi elettromagnetici, il prodotto è di nuovo utilizzabile regolarmente, eventualmente dopo una riaccensione.

### Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

#### Avvertenza:



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

Li = batteria contenente litio

Al = batteria contenente alcali


Mn = batteria contenente manganese

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


### 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.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzione magra	Costituzione normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione normale
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%

Uomini 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzione magra	Costituzione normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione normale
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

## 7. Messaggi di guasto

- "Err"** = 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.
- "Lo"** = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (3 x 1.5V AAA).
- "Err 2"** = Le percentuali di grasso corporeo e di massa d'acqua non possono essere rilevate e mostrate, perché i valori sono troppo bassi (meno del 5%) o troppo elevati (oltre il 60%).

## 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: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 – 80 anni
Statura impostabile:	100 – 220 cm
Dimensioni:	303 mm x 303 mm x 24 mm
Batterie:	3 x 1.5V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche.

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 WAAGEN-SCHMITT 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.



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.

### Operazioni preliminari:

Aprire il coperchio del vano batteria posto sul fondo della bilancia e inserire le batterie fornite in dotazione rispettando la corretta polarità (+/-).

### Unità di peso:

Toccare il pulsante SET fino a quando sul display lampeggia kg. Toccando il tasto ▲ o il tasto ▼, modificare l'unità di peso (kg = chilogrammo / lb = pound o st:lb = stone pound). Accertarsi che la bilancia sia impostata sull'unità di peso desiderata.

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

Quando si utilizza la bilancia per la prima volta, è necessario immettere e memorizzare prima i dati personali, come ad esempio il sesso (donna o uomo), l'età e la statura, nelle posizioni di memoria P0 – P9 (per fino a 10 persone) La bilancia è dotata di tasti a sfioramento molto sensibili (Sensor Touch). I tasti a sfioramento si trovano sotto il display. Per immettere i dati personali, utilizzare i tasti seguenti: SET (tasto di accensione e memoria), ▲ (tasto +), ▼ (tasto -) e seguire i singoli passi (toccare i tasti per più di un secondo per lo scorrimento veloce dei numeri):

1. Toccare leggermente il tasto SET. Sulla parte destra del display lampeggerà la posizione di memoria (ad es. P1). Per selezionare la posizione di memoria desiderata (P0 – P9), toccare il tasto ▲ o il tasto ▼, poi toccare il tasto SET per memorizzarla.
2. Dopo avere selezionato la posizione di memoria (ad es. P3), il simbolo del sesso lampeggerà. Selezionare il sesso (♂ uomo o ♀ donna) toccando il tasto ▲ o il tasto ▼ e poi toccare il tasto SET per memorizzare la selezione.
3. Dopo avere selezionato il sesso (ad es. ♀ uomo), sul display lampeggerà la statura (l'impostazione predefinita è 170 cm). Per immettere la statura, toccare il tasto ▲ o il tasto ▼ e poi memorizzare il valore toccando il tasto SET.
4. Una volta immessa la statura, sul display lampeggerà l'età (l'impostazione predefinita è 25). Per immettere l'età, toccare il tasto ▲ o il tasto ▼ e poi memorizzare il valore toccando il tasto SET.

Dopo avere terminato l'impostazione, "0.0 kg" apparirà sul display della bilancia. La bilancia è ora pronta all'uso ed è possibile eseguire l'analisi corporea. La bilancia si spegnerà automaticamente dopo alcuni secondi di inattività e i dati personali saranno memorizzati.

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

1. La bilancia è dotata di una funzione Step-on. Basta salire sulla bilancia, restare fermi e non sostenersi né appoggiarsi da nessuna parte.
2. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso apparirà due volte consecutive e poi per circa 10 secondi con indicazione fissa. Quindi, la bilancia si spegnerà automaticamente.

#### 6. Analisi corporea

L'analisi è possibile solo a piedi nudi. I dati personali devono essere già stati immessi (cfr. il capitolo 4).

1. Toccare il tasto SET per accendere la bilancia. Sul display appariranno prima i dati personali dell'ultima impostazione e poi, dopo alcuni secondi, l'indicazione "0.0 kg".

Se i dati sul display appartengono a un'altra persona, selezionare con il tasto ▲ o con il tasto ▼ la posizione di memoria nella quale sono stati memorizzati i propri dati personali. Sul display appariranno prima i dati personali e poi l'indicazione "0.0 kg".

2. Salire lentamente e a piedi nudi sulle strisce in acciaio inox (unità di misurazione) della bilancia e restare fermi.
3. Sarà prima mostrato il peso. Poi, mentre viene eseguita l'analisi corporea, sul display apparirà l'indicazione "o". Continuare a stare fermi. Dopo la misurazione, sul display saranno mostrati per due volte consecutive i valori registrati, come qui di seguito indicato:
  1. il peso in kg
  2. **BF** = la percentuale di grasso corporeo
  3. **BW** = la percentuale di acqua corporea
  4. **BON** = la percentuale di massa ossea
  5. **MUS** = la percentuale di massa muscolare
  6. **KCAL** = il metabolismo basale (fabbisogno calorico giornaliero) in kcal

Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

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

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

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



## Conformiteitsattest van de fabrikant

Deze weegschaal werd ontworpen in overeenstemming met de geharmoniseerde Europese normen. Ze voldoet aan de hieronder opgesomde EG-richtlijnen:

- EMC-richtlijn 2004/108/EG inzake elektromagnetische compatibiliteit
- RoHS-richtlijn 2011/65/EG

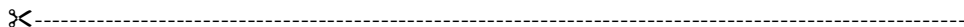
In de huidige geldende versies.

De verklaring zal zijn geldigheid verliezen wanneer iets aan de weegschaal veranderd wordt, zonder onze goedkeuring.

Hamburg, Mei 2015

### WAAGEN-SCHMITT GmbH

Hammer Steindamm 27 – 29  
D-22089 Hamburg



### Garantiestrook – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal

• Afzender

---



---



---

• Reden voor reclamatie

---



---



---

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



CALORIE-BEHOEFT



AUTOMATISCHE UITSCHAKELING

# ADE

## Model Linda / BA 1500 Handleiding



### Inhoud

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

Hartelijk dank dat u voor de aanschaf van deze kwalitatief hoogwaardige lichaamsanalyseweegschaal hebt gekozen.

Lees deze handleiding voor de eerste keer gebruiken zorgvuldig door en bewaar hem dan goed opdat u desgewenst steeds weer kunt beschikken over deze informatie.

## 1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

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

## 2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

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

## 9. Garantie

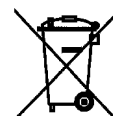
WAAGEN-SCHMITT garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Gelieve bij koop garantiestrookje door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantieclaim weegschaal, met garantiestrookje, met opgave van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

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

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

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

#### Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali


Mn = batterij bevat mangaan

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


### 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.

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

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

## 7. Foutmeldingen

- "Err"** = 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.
- "Lo"** = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterij (3 x 1.5V AAA).
- "Err 2"** = Het percentage van het vetgehalte en die van het watergehalte van het lichaam kunnen niet gemiddeld worden weergegeven, omdat die waarden of te laag (minder dan 5%) of te hoog (meer dan 60%) zijn.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 – 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 220 cm
Afmetingen:	303 mm x 303 mm x 24 mm
Batterijen:	3 x 1.5V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

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

## 3. In gebruik nemen

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



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



Plaats de weegschaal op een vlakke en stevige ondergrond (tegels, parket, etc.). Op vloerbedekking kunnen verkeerde metingen optreden.



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



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



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

### Vorbereitung:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderkant van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen. Let hierbij op de juiste polariteit (+/-) van de batterijen.

### Gewichtseenheden:

Druk net zo lang op de SET-toets totdat op het beeldscherm de aanduiding kg knippert. Nu kunt u de voor het land specifieke gewichtseenheid (kg = Kilogram / lb = pond of st:lb = stone pond) veranderen, door op de toetsen ▲ of ▼ te drukken. Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

#### 4. Programmering/invoer persoonlijke gegevens

U moet voor het eerste gebruik uw persoonlijke gegevens, zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lichaamslengte, onder de geheugenplaatsen P0 – P9 (voor maximaal 10 personen), invoeren en opslaan. De weegschaal is voorzien van een gevoelige sensortoets (Sensor Touch). De aanraaktoetsen bevinden zich onder het beeldscherm. Gebruik voor het invoeren van de persoonlijke gegevens de volgende toetsen: SET (toets voor inschakelen en opslaan), ▲ (Plustoets), ▼ (Mintoets) voor enkele waardes (u kunt de waardes snel doorlopen door de toets gedurende meer dan 1 seconde ingedrukt te houden):

1. Druk licht op de SET-toets. De aanduiding voor de geheugenplaats knippert links op het beeldscherm (bijv. P1). Druk om de gewenste geheugenplaats (P0 – P9) te selecteren op de toets ▲ of ▼ en sla dan de waarde op door op de SET-toets te drukken.
2. Na het selecteren van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor het geslacht. Druk om het juiste geslacht (♂ man of ♀ vrouw) te selecteren op de de toets ▲ of ▼ en sla dan de waarde op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het selecteren van de geheugenplaats (bijv. ♂ Man) knippert het symbool voor het de lichaamslengte (vooraf ingestelde waarde:170 cm) op het scherm. Druk om uw lichaamslengte in te voeren op de toets ▲ of ▼ en sla dan de waarde op door op de SET-toets te drukken.
4. Na het invoeren van de lichaamslengte knippert de leeftijd (vooraf ingesteld leeftijd: 25) op het scherm. Druk om uw leeftijd in te voeren op de toets ▲ of ▼ en sla dan de waarde op door op de SET-toets te drukken.

Na het voltooien van het invoeren keert de weegschaal terug naar "0.0 kg". De weegschaal is nu gereed en u kunt de lichaamsanalyse uitvoeren. Zonder verdere activiteit wordt de weegschaal na enkele seconden automatisch uitgeschakeld. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

#### 5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. De weegschaal is voorzien van een opstapfunctie. Ga gewoon op de weegschaal staan, blijf stil staan en houd niets vast.
2. Nadat de weegschaal zich heeft gestabiliseerd knippert uw gewicht twee keer achter elkaar en wordt dan gedurende ongeveer 10 seconden stabiel weergegeven. Daarna wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

#### 6. Lichaamsanalyse

Een analyse is alleen met blote voeten mogelijk. De persoonlijke gegevens vooraf zijn ingevoerd (zie hoofdstuk 4).

1. Schakel de weegschaal in door op de SET-toets te drukken. Op het scherm verschijnen eerst de persoonlijke gegevens van de laatste instelling en enige seconden later "0.0 kg". Als dit niet uw persoonlijke gegevens zijn, selecteer dan met de toets ▲ of ▼ de juiste geheugenplaats, waaronder uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven en daarna keert de weegschaal terug naar "0.0 kg".
2. Ga nu voorzichtig met blote voeten op de roestvrij stalen stroken (meeteenheden) links en rechts op de weegschaal staan en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna loopt tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse het signaal "o" door het scherm. Blijf nog steeds rustig staan. Na de meting worden de gemeten waardes 2 keer achter elkaar als volgt op het scherm weergegeven:
  1. Uw lichaamsgewicht in kg.
  2. **BF** = Het vetgehalte van uw lichaam in %
  3. **BW** = Het watergehalte van uw lichaam in %
  4. **BON** = Uw bottenmassa in kg
  5. **MUS** = Uw spiermassa in %
  6. **KCAL** = Uw grondstofwisseling (dagelijkse energiebehoefte) in kcal

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

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

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