

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung:

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

- Li = Batterie enthält Lithium
- Al = Batterie enthält Alkali
- Mn = Batterie enthält Mangan

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

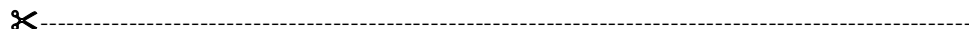
Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

• Reklamationsgrund

• Kaufdatum

Bitte diesen Abschnitt inkl. Kaufbeleg an ihren Fachhändler zurücksenden.



Modell Tanja / BA 719 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-
WASSER



MUSKEL-
MASSE



STEP-ON-
TECHNIK



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 % und Muskelmasse %. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu drücken, sich auf die Waage stellen und innerhalb weniger Sekunden wird Ihnen Ihr aktueller Körperstatus angezeigt. Zur Messung wird ein schwacher Strom verwendet, der den Widerstand misst. Wasser, das hauptsächlich in der Muskulatur eingelagert ist, leitet sehr gut, Fett hingegen blockiert. Unter Bezugnahme des gemessenen Widerstands und der gespeicherten Daten kann die Körperanalysewaage sehr genau Ihre Körperzusammensetzung berechnen.

2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbedeckt und immer barfuß erfolgen.

Da der Körper natürlichen Schwankungen unterworfen ist (z.B. durch Entwässerung beim Sport oder nach einem Saunabesuch, Nahrungs- oder Flüssigkeitszufuhr) gilt es, bei der Messung möglichst konstante Bedingungen einzuhalten, um die Werte vergleichbar zu machen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Messung immer zur gleichen Tageszeit durchgeführt wird. Morgens, direkt nach dem Aufstehen, hat sich das Wasser noch nicht im ganzen Körper verteilt. Dies bedeutet, dass der Widerstand aufgrund der noch schlechten Leitfähigkeit im Körper relativ hoch ist. Mit zunehmender Bewegung über den Tag verteilt sich das Wasser, die Leitfähigkeit des Körpers nimmt zu, der Widerstand und somit auch der Fettanteil werden geringer ausgegeben. Um die tatsächliche Veränderung der Körperzusammensetzung festzustellen ist es daher wichtig, immer zur gleichen Zeit zu messen. Am einfachsten können Sie dies einhalten, wenn Sie immer morgens, ¼ Stunde nach dem Aufstehen entweder immer vor oder nach dem Gang zur Toilette die Messung durchführen.

Trotz der minimalen Stromstärke dürfen Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten, die Frequenzen aussenden, diese Körperanalysewaage nicht benutzen! Bei Implantaten wie beispielsweise einer Titanplatte im Knie besteht keinerlei Gefahr. Jedoch leiten Metalle den Strom extrem gut, was zur Folge hat, dass die Körperfettwerte „verschönert“ dargestellt werden, sprich der tatsächliche Fettanteil ist höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

7. Fehlermeldungen

„FFFF“ = Überlastanzeige
Die maximale Kapazität der Waage von 150 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.

„Lo“ = Batterie leer
Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x 1.5V AA).

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 150 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	12
Alterseingabe:	9 – 99 Jahre
Eingabe Körpergröße:	90 – 250 cm
Abmessungen:	330 mm x 330 mm x 36 mm
Batterien:	4 x 1.5V AA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

9. Garantie

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



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

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



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.

Frauen 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	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%
Männer 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	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%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

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

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

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

3. Inbetriebnahme

Sicherheitshinweise:

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



Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, usw.).



Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund (Fliesen, Parkett, usw.). Auf Teppichböden können Fehlmessungen auftreten.



Achtung! Es besteht Rutschgefahr bei nasser Oberfläche der Waage oder bei nassen Füßen.



Bitte achten Sie darauf, dass keine Gegenstände auf die Waage fallen, da ansonsten das Glas zerbrechen könnte.



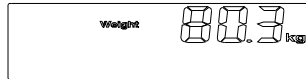
Reinigen Sie die Waage nur mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungs- oder Scheuermittel. Nicht unter Wasser tauchen.

Vorbereitung:

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel an der Unterseite der Waage und legen die mitgelieferten Batterien (4 x 1.5V AA) ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

4. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

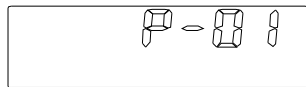
1. Die Waage verfügt über eine Step-on-Funktion. Stellen Sie sich einfach auf die Waage, bleiben Sie ruhig stehen und halten sich nicht fest. Nach einigen Sekunden wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.
2. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.



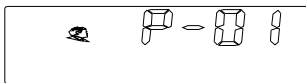
5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten (Geschlecht: Frau oder Mann, Körpergröße, Alter) unter den Speicherplätzen P-01 bis P-12 (für bis zu 12 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich an der oberen Stirnseite der Waage. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: ◀ (Minustaste), ▶ (Plustaste), SET (Speichertaste) und folgen den einzelnen Punkten.

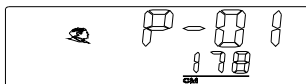
1. Stellen Sie die Waage auf einen Tisch und drücken die SET-Taste. In der Anzeige erscheint blinkend „P-01“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P-01 – P-12), drücken Sie die ◀-Taste oder ▶-Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



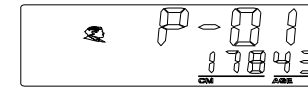
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht zu wählen, drücken Sie die ◀-Taste oder ▶-Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



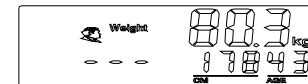
3. Nachdem Sie das Geschlecht gewählt haben blinkt auf dem Display die Anzeige der Körpergröße. Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die ◀-Taste oder ▶-Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



4. Nachdem Sie die Körpergröße eingegeben haben blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter. Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die ◀-Taste oder ▶-Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.



5. Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, werden der von Ihnen gewählte Speicherplatz (der Speicherplatz kann mit der ◀-Taste oder ▶-Taste geändert werden) und die von Ihnen eingegebenen persönlichen Daten noch einmal angezeigt. Danach schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Um die Daten weiterer Personen einzugeben, wiederholen Sie oben genannte Schritte.

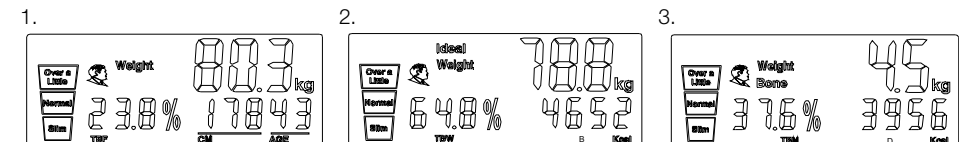


6. Körperanalyse

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

1. Drücken Sie die SET-Taste und wählen mit der ◀-Taste oder ▶-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben.
2. Zuerst werden Ihre persönlichen Daten (Alter, Körpergröße und Geschlecht) angezeigt, kurz danach erscheint die Anzeige „0.0“. Wenn die Anzeige auf „0,0“ steht, ist die Waage zum Messen bereit.
3. Treten Sie vorsichtig barfuss auf die Waage und stehen Sie ruhig, die Messung wird nun vorgenommen.
4. Nach einigen Sekunden werden Ihnen nacheinander angezeigt:
 1. Ihr Körperfett, Ihr aktuelles Gewicht, Ihre Körpergröße und Ihr Alter
 2. Ihr Körperwasser, Ihr Idealgewicht und Ihre aktuellen Kalorien
 3. Ihre Muskelmasse, Ihre Knochenmasse und Ihre empfohlenen Kalorien

BEISPIEL:



6. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

Statutory notice of liability for disposal of batteries

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

Note:



You will find these markings on the batteries:

- Li = The battery contains lithium
- Al = The battery contains alkali
- Mn = The battery contains manganese

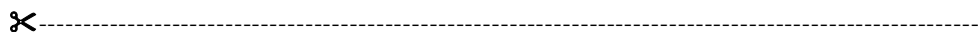
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

Disposing of used electrical and electronic equipment



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

Yours truly
ADE GmbH & Co.



Guarantee card – 3 years on the body analysing scale

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

• Date of purchase

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



**Model Tanja / BA 719
Operating Instructions**



Table of Contents

- 1. How does the body analyser work?..... page 2
- 2. Conditions to use..... page 2
- 3. Commissioning..... page 3
- 4. Weighing function (weight measurement only)..... page 4
- 5. Programming / enter of personal data..... page 4
- 6. Body Analysis..... page 5
- 7. Error Messages..... page 7
- 8. Technical Data..... page 7
- 9. Guarantee..... page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



STEP ON
FUNCTION



AUTO OFF

Thank you for purchasing this high-quality product made by ADE. You have acquired a set of scales that meet the highest technical standards and are of proven quality.

Please read these operating instructions carefully before using the product for the first time and keep them in a safe place where you can find them whenever you need the information contained in the instructions.

1. How does the body analyser work?

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

2. How to use

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

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

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

In spite of a very low electrical signal, this body analyzer is not suitable for persons with heart pacemaker or other electronic medical implants! There is no risk for persons with none electronic implant for instance a titanium plate in the knee. However, metal conducts the electric current extremely well and therefore the scale implicates the body fat value "beautified" – means the actual body fat value is higher as indicated. However, tendencies may be determined as well.

7. Error Messages

"FFFF"	=	Overload display – The 150 kg maximum capacity of the scales has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
"Lo"	=	Indication that the battery is flat – Please replace the batteries with four 1.5 V type AA.

8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 150 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory loc.:	12 positions
Age:	9 – 99 years
Body height:	90 – 250 cm
Dimensions:	330 mm x 330 mm x 36 mm
Batteries:	4 x 1.5V AA (included)

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

5. Guarantee

ADE guarantees to rectify any defects due to material or manufacturing defects by means of repair or replacement free of charge for a period of three years. 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 the guarantee card and stating the reasons for the claim.



CE conformity

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

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


The body fat content shows the amount in percentage of stored fat from the total weight of a body. There is no generally accepted set value as this varies significantly according to gender (due to the different build) and age. Body fat is vital for basic body functions. It's protecting organs, cushioning joints, regulating body temperature, storing vitamins and serves the body as energy storage.


As essential for women a minimum body fat proportion between 10% and 13% and for men between 10% and 13% is requested - with the exception of competitive athletes.

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

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

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

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

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

There are no validated standards for muscle mass.

Due to menstrual cycle and hormonal changes women experience greater changes in their hydration level. Retaining fluid may cause the weight to fluctuate day-to-day. This will also affect the body fat percentage readings. If the hydration level is high, the body fat percentage is slightly less – a less hydration level means the body fat percentage is slightly higher.

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

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

3. Commissioning

Safety guidelines:



Not suitable for persons with electronic implants (heart pacemaker, etc.).



Place the scale on a plane and firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor.



Always stay in the centre of the scale to prevent the scales tipping to the side.



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



Ensure that no objects fall onto the scale; the glass surface is breakable.

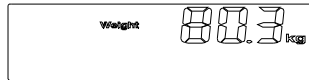
Clean the scale only by using a slightly damp cloth. Never use solvents or abrasive cleaners. Do not submerge the scale under water.

Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and insert the four supplied 1.5 V AA batteries. Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

4. Weighing function (weight measurement only)

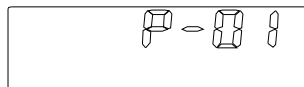
1. Switch on the scale by using the step-on-function. Just step on the scale. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight. After a few seconds, your weight will be indicated.
2. After weighing, step off the scale. The scale will switch off automatically after a few seconds.



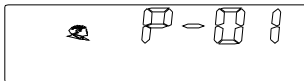
5. Programming / Enter of personal data

Before first time use your personal data (gender: female or male, body height, age) must be programmed and saved under selected locations P-01 up to P-12 (for up to 12 persons). The enter keys are located at the head front of the scale. To enter your personal data please utilise the buttons: ◀ (minus button), ▶ (plus button), SET (save button) and follow the particular points:

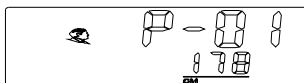
1. Place the scale on a table. Switch on the scale by pressing the SET-button, the display indicates a flashing "P-01". To select your personal location (P-01 – P-12), press the ◀ or ▶ button. After the selection of your personal location, press the SET-button to save the reading.



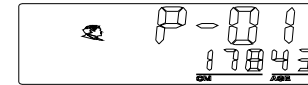
2. After you selected your personal location, the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender press the ◀ or ▶ button. After the selection of your gender press the SET-button to save the reading.



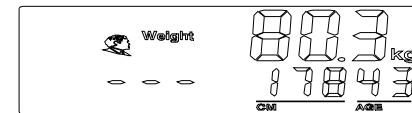
3. After you selected your gender, the symbol for body height starts to flash. To enter your heights press the ◀ or ▶ button. After the selection for your height press the SET-button to save the reading.



4. After you selected your body height, the symbol for age starts to flash. To enter your age press the ◀ or ▶ button. After the selection of your age press the SET-button to save the reading.



5. After input completion, the display indicates again your entered location (the entered personal location can be changed by using the ◀ or ▶ button) and your entered personal data. A few seconds later, the scale automatically powers off. To enter personal data of further persons please repeat the steps listed below.

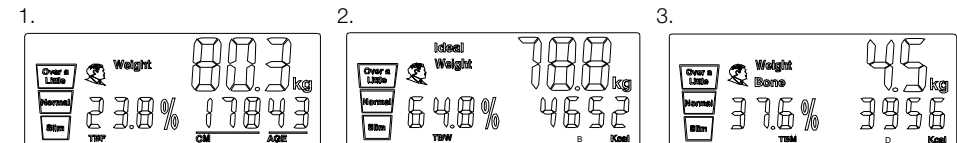


6. Body Analysis

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

1. Press the SET-button and select your personal location by using the ◀ or ▶ button.
2. At first, your personal data will be displayed (age, body height, and gender). Shortly after that, „0.0“ will be indicated. As soon as the display shows „0.0“ the scale is prepared for the measurement.
3. Carefully step on the scale in bare feet and remain stationary while the measurement is now taking place.
4. After completion of the measurement will appear in a sequence:
 1. your body fat, your actual weight, your body height, and your age
 2. your body water, your ideal weight, and your actual calories
 3. your muscle mass, your bone mass, and your daily-required calories

EXAMPLE:



5. After weighing, step off the scale. The scale switches off automatically after a few seconds.

Información legal obligatoria sobre la eliminación de las pilas:

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

Nota:



Encontrará estos símbolos en las pilas:
 Li = la pila contiene litio
 Al = la pila contiene álcali
 Mn = la pila contiene manganeso

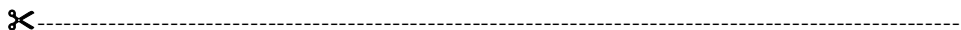
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

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



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

Atentamente
 ADE (GmbH & Co.)



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

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

• Fecha de compra

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



**Modelo Tanja / BA 719
 Manual de instrucciones**



Índice

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



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



TÉCNICA STEP-ON



DESCONEXIÓN AUTOMÁTICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta balanza medidora de grasa corporal, que es un instrumento de alta calidad. Antes de utilizar el aparato por primera vez, le rogamos lea el presente manual detenidamente y lo guarde en un lugar seguro para poder recurrir a él siempre que necesite consultar alguna información.

1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal?

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

2. Condiciones de utilización

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

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la 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 (en ese momento) del cuerpo. A medida que nos movemos durante el día, el agua se va repartiendo y la conductividad del cuerpo va aumentando, lo que conlleva a su vez que se mide una mayor conductividad y, con ello, una proporción de grasa también más baja. Por eso, para captar una modificación real de la composición del cuerpo es importante medir siempre a la misma hora del día. La forma más sencilla de atenerse a este principio es realizar la medición siempre por la mañana, un ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o después de ir al baño.

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

7. Mensajes de error

- "FFFF" = Indicación de sobrecarga
Se ha excedido la capacidad máxima de 150 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
- "Lo" = Batería vacía
Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (4 unidades 1.5V AA).

8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	150 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Esp. de memoria p. pers.:	12
Indicación de edad:	9 - 99 años
Indicación de altura:	90 - 250 cm
Dimensiones:	330 mm x 330 mm x 36 mm
Pilas:	4 unidades 1.5V AA (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

9. Garantía

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



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



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

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

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

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

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

Las 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.

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

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

3. Puesta en funcionamiento

Indicaciones de seguridad:

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



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



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



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



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



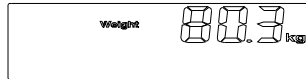
Limpie la balanza simplemente con un paño húmedo. No utilice productos abrasivos ni disolventes. No sumerja el aparato en agua.

Preparación:

Abra la tapa del compartimento de la batería situada en la parte inferior de la balanza e inserte las pilas incluidas (4 unidades 1.5V AA). Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

4. Función de pesaje (solo medición de peso)

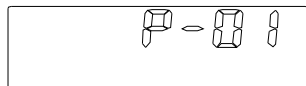
1. La balanza tiene una función step-on. Solo tiene que colocarse sobre la balanza y permanecer quieto sin sujetarse a nada. A los pocos segundos se visualizará su peso.
2. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos la báscula se apagará automáticamente.



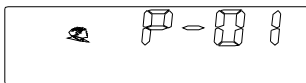
5. Programación / introducción de los datos personales

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales (el sexo: femenino o masculino, la altura y la edad) en los espacios de memoria P-01 a P-12 (para 12 personas como máximo). Las teclas de entrada de datos se encuentra en la parte superior frontal de la balanza. Para introducir los datos personales utilice las teclas: ◀ (tecla de menos), ▶ (tecla de más), SET (tecla de memoria) y vaya siguiendo las indicaciones de cada punto.

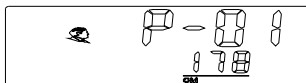
1. Coloque la balanza sobre una mesa y conéctela. Presione ahora la tecla SET. En la indicación aparece una "P-01" intermitente. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P-01 - P-12), pulse la tecla ◀, o bien ▶ y guarde luego la entrada con la tecla SET.



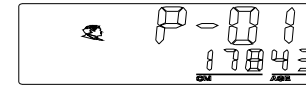
2. Una vez que haya elegido el puesto de memoria, se ilumina intermitentemente el símbolo del género. Para seleccionar el género deseado, pulse la tecla ◀, o bien ▶, y guarde luego la entrada con la tecla SET.



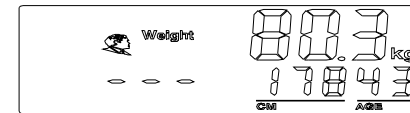
3. Después de seleccionar el sexo, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura. Para indicar su altura, pulse la tecla ◀ o bien la tecla ▶, y guarde luego el dato con la tecla SET.



4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad. Para indicar su edad, pulse la tecla ◀ o la tecla ▶, y guarde luego el dato con la tecla SET.



5. Cuando haya introducido los datos, el puesto de memoria seleccionado (el puesto de memoria puede cambiarse con la tecla ◀ o la tecla ▶) y los datos personales que ha introducido volverán a ser mostrados. Después la báscula se desconecta automáticamente a los pocos segundos. Si desea introducir los datos de otras personas, repita los pasos descritos arriba.

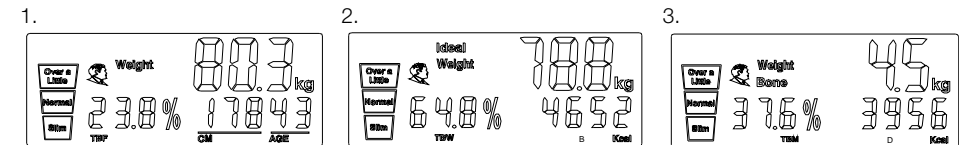


6. Análisis corporal

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

1. Presione ahora la tecla SET. Seleccione con la tecla ◀ o la tecla ▶ el espacio de la memoria donde haya guardado sus datos personales.
2. Primero se muestran sus datos personales (edad, altura y sexo) y en seguida aparece la indicación "0.0". Cuando aparece la indicación "0,0", la báscula está lista para medir.
3. Colóquese con cuidado descalzo sobre la balanza y quédese quieto. Comienza la medición.
4. A los pocos segundos se visualizará consecutivamente:
 1. su grasa corporal, su peso actual, su altura y su edad
 2. su agua corporal, su peso ideal y sus calorías actuales
 3. su masa muscular, su masa ósea y sus calorías recomendadas

EJEMPLO:



5. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos la báscula se apagará automáticamente.

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.

Remarque :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

- Li = pile contient du Lithium
- Al = pile contient du métal alcalin
- Mn = pile contient du manganèse

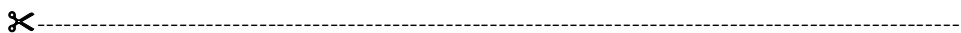
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

Cordialement,
ADE (GmbH & Co.)



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

<ul style="list-style-type: none"> • Expéditeur <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> • Motif de réclamation <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

- Date d'achat

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



**Modèle Tanja / BA 719
Mode d'emploi**



Sommaire

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



MASSE GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUSCULAIRE



FONCTION STEP-ON



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 vous donne des informations sur votre composition corporelle, telles que poids, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau et % de masse musculaire. A la première mise en service, vous devez entrer vos données personnelles comme la taille, l'âge, le sexe dans un espace mémoire dédié. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur votre touche de mémorisation personnelle, de vous placer sur la balance et en quelques secondes, votre statut corporel s'affiche. Un faible courant électrique qui mesure la résistance, est utilisé pour la mesure. L'eau stockée principalement dans les muscles est un bon conducteur ; en revanche, la graisse bloque. La balance d'analyse corporelle peut parfaitement calculer votre composition corporelle en fonction de la résistance électrique mesurée et des données stockées.

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

Malgré la puissance électrique minimale, les personnes portant des pacemakers ou d'autres implants à émission de fréquences, ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle ! Pour des prothèses comme, par exemple, une plaque de titane dans le genou, il n'existe aucun risque. Cependant, les métaux sont de très bons conducteurs de courant, ce qui entraîne des valeurs de masse grasseuse corporelle "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.

7. Messages d'erreur

- "FFFF" = Affichage de surcharge
La capacité maximale de la balance (150 kg) a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- "Lo" = Batterie vide
Veillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (4 x 1.5V AA).

8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 150 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Emplacements de mémoires personnelles :	12
Saisie de l'âge :	9 - 99 ans
Saisie de la taille :	90 - 250 cm
Dimensions :	330 mm x 330 mm x 36 mm
Piles :	4 x 1.5V AA (comprises dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

9. Garantie

ADE garantit pendant 3 ans à partir de la date d'achat, le produit contre tout défaut ou vice de fabrication par réparation ou par échange. Lors de l'achat, veuillez demander à votre revendeur de remplir le coupon de garantie et d'y apposer un tampon. En cas de garantie, veuillez remettre la balance à votre revendeur, avec le coupon de garantie, en indiquant le motif de réclamation.



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


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


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

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

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.

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.

Chez les femmes, les influences périodiques ont des répercussions sur le résultat de la mesure, car les fluctuations hormonales influent sur l'équilibre hydrique dans le corps. Si la teneur en eau est importante, les valeurs correspondant à la masse grasseuse sont un peu plus faibles et vice-versa. Chez les femmes enceintes, il n'y a aucun risque pour l'enfant à naître. Cependant, les valeurs sont tellement altérées par la rétention d'eau pendant la grossesse que la mesure n'a pas de sens.

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

3. Mise en service

Précautions à prendre :

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



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



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



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



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



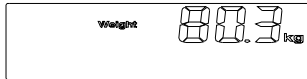
Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon humide. N'utilisez aucun solvant ou produit abrasif. Ne pas plonger dans l'eau.

Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles au dos de la balance et mettez-y les piles fournies (4 x 1.5V AA). Veillez à respecter la polarité (+/-).

4. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

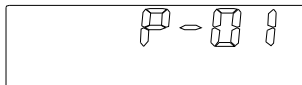
1. La balance dispose d'une fonction Step-on. Montez tout simplement sur la balance, restez immobile et ne vous agrippez pas à quoi que ce soit. Après quelques secondes, votre poids vous est indiqué.
2. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.



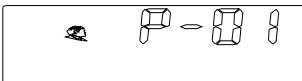
5. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation, vos données personnelles (sexe : homme ou femme, taille, âge) doivent être enregistrées et sauvegardées dans les mémoires P-01 à P-12 (jusqu'à 12 personnes). Les touches d'entrée se situent sur la face supérieure de la balance. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : ◀ (touche moins), ▶ (touche plus), SET (touche de mémorisation) et suivez les différents points.

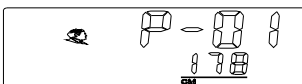
1. Placez la balance sur une table et allumez-la. Pour ce faire, appuyez maintenant sur la touche SET. Un "P-01" clignotant apparaît à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (P-01 – P-12), appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



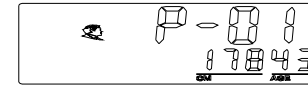
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire, le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe souhaité, appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



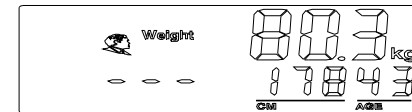
3. Une fois ce choix effectué, c'est le symbole de la taille qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



4. Après saisie de la taille, c'est l'indication pour l'âge qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.



5. Après avoir achevé la saisie, l'emplacement mémoire sélectionné (emplacement mémoire qui peut être modifié au moyen de la touche ◀ ou ▶) ainsi que les données personnelles enregistrées seront encore une fois affichés. Ensuite, la balance s'éteint automatiquement après quelques secondes. Pour saisir les données d'autres personnes, veuillez répéter les étapes précitées.

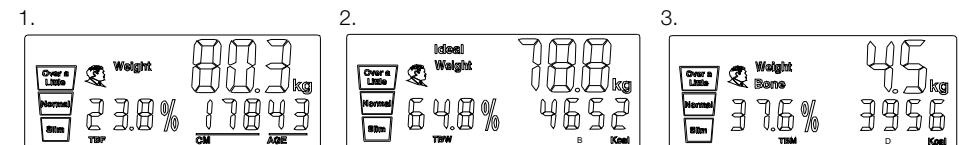


6. Analyse corporelle

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

1. Appuyez maintenant sur la touche SET. Choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles avec la touche ◀ ou ▶.
2. Tout d'abord apparaîtront vos données personnelles (âge, taille et sexe) avant affichage à l'écran de "0.0". Quand l'écran affiche "0.0", la balance est prête pour la mesure.
3. Montez prudemment, pieds nus, sur la balance et restez immobile, la mesure s'effectue maintenant.
4. Après quelques secondes, seront affichés :
 1. votre masse graisseuse, votre poids actuel, votre taille et votre âge
 2. votre masse d'eau, votre poids idéal et vos calories actuelles
 3. votre masse musculaire, votre masse osseuse et les calories recommandées

EXEMPLE :



5. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

- Li = batteria contenente litio
- Al = batteria contenente alcali
- Mn = batteria contenente manganese

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

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



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

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)



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

• Mittente

• Motivo del reclamo

• Data di acquisto

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

ADE

germany

Modello Tanja / BA 719

Istruzioni per l'uso



Indice

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



GRASSO
CORPOREO



ACQUA
CORPOREA



MASSA
MUSCOLARE



TECNICA
STEP-ON



SPEGNIMENTO
AUTOMATICO

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

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

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

2. Condizioni d'impiego

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

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

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

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

7. Messaggi di guasto

"FFFF" = Bilancia sovraccarica
È stata superata la massima capacità di 150 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.

"Lo" = Batterie esaurite
Sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (4 x 1.5V AA).

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 150 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Memorie individuali:	12
Età impostabile:	9 - 99 anni
Statura impostabile:	90 - 250 cm
Dimensioni:	330 mm x 330 mm x 36 mm
Batterie:	4 x 1.5V AA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

9. Garanzia

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



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



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

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

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

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

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

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	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.

Il ciclo mensile delle donne influisce sul risultato della misurazione, perché le oscillazioni ormonali condizionano il bilancio idrico nel corpo. Quando nel corpo è presente molta acqua, i valori dei grassi saranno inferiori e viceversa. Durante la gravidanza non sussiste alcun pericolo per il nascituro. A causa del maggiore accumulo di acqua che si registra durante la gravidanza, i risultati subiscono però forti alterazioni tanto da essere inaccettabili.

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

3. Messa in funzione

Avvertenze di sicurezza

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



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



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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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



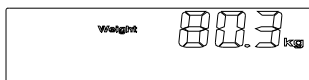
Pulire la bilancia solo con un panno umido. Evitare l'uso di prodotti solventi o abrasivi. Non immergere la bilancia in acqua.

Preparativi

Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4 x 1.5V AA). Rispettare la corretta polarità (+/-).

4. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

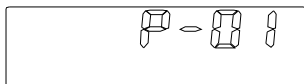
1. La bilancia dispone di una funzione Step-On. Salire sulla bilancia, rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno. Dopo alcuni secondi verrà visualizzato il peso rilevato.
2. Conclusa la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegnerà automaticamente.



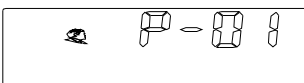
5. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie P-01 – P-12 (per 12 persone) i dati personali (sesso: femminile o maschile, statura, età). I tasti di inserimento si trovano nella parte frontale superiore della bilancia. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: ◀ (tasto meno), ▶ (tasto più), SET (tasto OK) e seguire le istruzioni in basso.

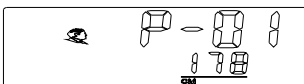
1. Posizionare la bilancia su un tavolo e accenderla. A questo punto premere il tasto SET. Sul display lampeggia la cifra "P-01". Per selezionare la memoria desiderata (P-01 – P-12), premere il tasto ◀ o il tasto ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



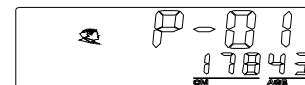
2. Una volta scelta la memoria, lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso desiderato, premere il tasto ◀ o il tasto ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



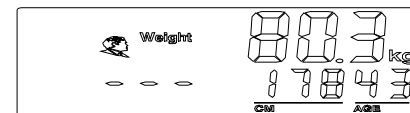
3. Una volta scelto il sesso, sul display lampeggia il valore della statura. Per inserire la propria statura, premere il tasto ◀ o il tasto ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età. Per inserire la propria età, premere il tasto ◀ o il tasto ▶ e memorizzare la scelta con il tasto SET.



5. Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display viene visualizzata ancora una volta la memoria selezionata (la memoria può essere cambiata con il tasto ◀ o il tasto ▶) e i dati personali specificati. Dopo alcuni secondi la bilancia si spegne automaticamente. Per inserire i dati delle altre persone che utilizzano la bilancia, ripetere le operazioni descritte sopra.

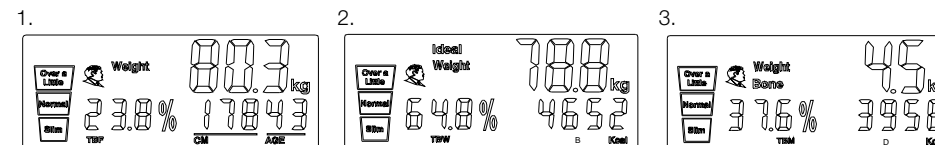


6. Analisi corporea

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

1. A questo punto premere il tasto SET. Con i tasti ◀ o ▶ selezionare la memoria contenente i suoi dati personali.
2. Sul display vengono dapprima visualizzati i suoi dati personali (età, statura e sesso) e, alcuni secondi dopo, la scritta "0.0". Quando sul display compare la scritta "0,0", significa che la bilancia è pronta per iniziare l'analisi.
3. Salire prudentemente sulla bilancia a piedi nudi e rimanere tranquilli. La bilancia inizia a rilevare i valori.
4. Dopo alcuni secondi verranno visualizzati in successione:
 1. Il grasso corporeo, il peso, la statura e l'età
 2. L'acqua corporea, il peso ideale e le calorie attuali
 3. La massa muscolare, la massa ossea e le calorie consigliate

ESEMPIO:



5. Conclusa la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegnerà automaticamente.

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen:

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)



Garantiestrook – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal

• Afzender

• Reden voor reclamatie

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.

ADE

germany

Model Tanja / BA 719 Handleiding



Inhoud

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



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



STEP-ON-TECHNIEK



AUTOMATISCHE UITSCHAKELING

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

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

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

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

2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

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

7. Foutmeldingen

"FFFF" = Overbelasting
De maximale capaciteit van de weegschaal van 150 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.

"Lo" = Batterij leeg
Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (4 x 1.5V AA).

8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 150 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Pers. geheugenplaatsen:	12
Leeftijdinstelling:	9 - 99 jaar
Instelling lichaamslengte:	90 - 250 cm
Afmetingen:	330 mm x 330 mm x 36 mm
Batterijen:	4 x 1.5V AA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

ADE garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Gelieve bij koop 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.



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

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


Het lichaamsvetpercentage geeft het procentuele aandeel vet van het totale gewicht van een lichaam aan. Een algemeen advies voor deze waarde bestaat niet omdat dit in hoge mate afhangt van geslacht (wegens het verschil in lichaamsbouw) en leeftijd. Lichaamsvet is van levensbelang voor de dagelijkse lichaamsfuncties. Het beschermt organen, verstevigt gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als energievoorraad.


Als levensnoodzakelijk geldt voor vrouwen een lichaamsvetpercentage tussen 10 % en 13 %, bij mannen tussen 2 % en 5 % met uitzondering van topsporters.

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

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

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

Vrouwen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	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.

Bij vrouwen hebben menstruele invloeden effect op het gemeten resultaat, want hormonale schommelingen beïnvloeden de waterhuishouding in het lichaam. Als het lichaam veel vocht bevat, vallen de vetwaarden geringer uit, bij weinig vocht iets hoger. Bij zwangere vrouwen bestaat geen risico voor de vrucht. Wel worden de waarden door de waterophoping tijdens de zwangerschap zozeer vervormd dat meting in feite geen zin heeft.

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

3. In gebruik nemen

Veiligheidsinstructies:

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



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



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



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



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



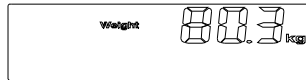
Reinig de weegschaal alleen met een vochtig doekje. Gebruik geen oplos- of schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

Vorbereiding:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen (4 x 1.5V AA). Let op de juiste richting van plus- en minpool.

4. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

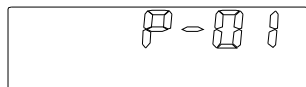
1. De weegschaal beschikt over een Step-on-functie. Ga gewoon op de weegschaal staan, blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Na enkele seconden wordt uw gewicht weergegeven.
2. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.



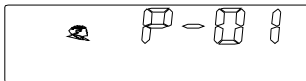
5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Vóór het eerste gebruik moeten uw persoonlijke gegevens (geslacht: vrouw of man, lichaamslengte, leeftijd) onder de geheugenplaatsen P-01 tot P-12 (voor maximaal 12 personen) ingevoerd en opgeslagen worden. De invoertoetsen hiervoor zitten boven aan de kopse kant van de weegschaal. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen: ◀ (mintoets), ▶ (plustoets), SET (opslaan-toets) en volgt u de afzonderlijke punten.

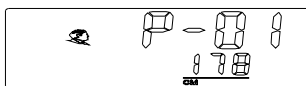
1. Plaats de weegschaal op een tafel en druk nu op de SET-toets. Op het display verschijnt een knipperend "P-01". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P-01 – P-12), drukt u op de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan op met de SET-toets.



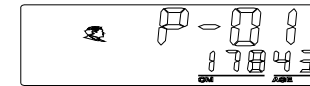
2. Na het kiezen van de geheugenplaats knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht (Vrouw / Man) te kiezen drukt u de ◀ of ▶ toets en slaat dit dan met de SET-toets op.



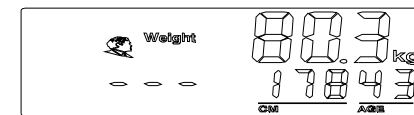
3. Na het instellen van het geslacht knippert op het display de instelling voor de lengte. Om uw lichaamslengte in te stellen drukt u de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.



4. Na het instellen van de lichaamslengte knippert op het display de instelling voor de leeftijd. Om uw leeftijd in te stellen drukt u de ◀ of ▶ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.



5. Na het afsluiten van de instellingen worden de door u gekozen geheugenplaats (de geheugenplaats kan met de ◀ of ▶ toets worden veranderd) en de door u ingevoerde persoonlijke gegevens nog een keer weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal na enkele seconden automatisch uit. Om de gegevens voor andere personen in te stellen herhaalt u bovenstaande stappen.

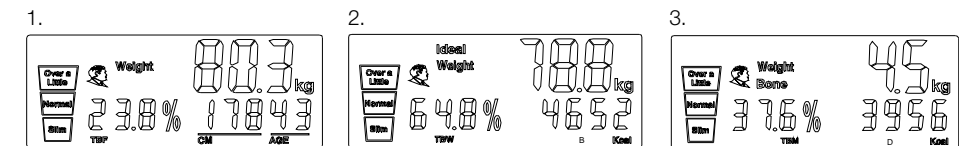


6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal in, daartoe drukt op de SET-toets. Kies met de ◀ of ▶ toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen.
2. Eerst worden uw persoonlijke gegevens (leeftijd, lengte en geslacht) getoond, even later verschijnt "0.0". Als "0.0" op het display staat, is de weegschaal klaar om te meten.
3. Stap voorzichtig met blote voeten op de weegschaal en sta stil, de meting wordt nu uitgevoerd.
4. Na een paar seconden verschijnen achtereenvolgens:
 1. uw lichaamsvet, uw actuele gewicht, uw lengte en uw leeftijd
 2. uw lichaamsvocht, uw ideale gewicht en uw actuele calorieën
 3. uw spiermassa, uw botmassa en uw aanbevolen calorieën

VOORBEELD:



5. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.