

**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)

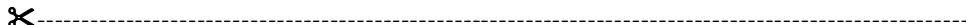
**Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten**



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.

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



**Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage**

• Absender

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Reklamationsgrund

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Kaufdatum

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



**Modell Marike / BA 1100  
Bedienungsanleitung**



**Inhaltsverzeichnis**

- 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?.....Seite 2
- 2. Anwendungsbedingungen.....Seite 2
- 3. Inbetriebnahme.....Seite 3
- 4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten..... Seite 4
- 5. Körperanalyse..... Seite 4
- 6. Automatische Personenerkennung..... Seite 5
- 7. Fehlermeldungen..... Seite 7
- 8. Technische Daten..... Seite 7
- 9. Garantie.....Seite 7



KÖRPERFETT



KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE



KALORIENBEDARF

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 (Energiebedarf) KCal. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann, Frau, Mann athletisch, Frau athletisch), Alter und Körpergröße unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu 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 unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

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

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

**Trotz der minimalen Stromstärke dürfen Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten, die Frequenzen aussenden, diese Körperanalysewaage nicht benutzen!** Bei Implantaten wie beispielsweise einer Titanplatte im Knie besteht keinerlei Gefahr. Jedoch leiten Metalle den Strom extrem gut, was zur Folge hat, dass die

## 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 (4 x 1.5V AAA).

## 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:	8 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	80 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 361 mm x 241 mm x 23 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen im Zuge der Weiterentwicklung vorbehalten.

## 9. Garantie

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



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

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

### Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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


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.

Bei Männern liegt der Normalbereich des Body Mass Index zwischen 20 und 25, bei Frauen zwischen 19 und 24. Bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte wird ein Body Mass Index bis 26 als noch normal angesehen.

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

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

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

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, denn hormonelle Schwankungen beeinflussen den Wasserhaushalt im Körper. Befindet sich viel Wasser im Körper fallen die Fettwerte geringer aus, bei weniger Wasser etwas höher. Bei schwangeren Frauen besteht keine Gefahr für das Ungeborene. Jedoch werden die Werte durch die Wassereinlagerung während der Schwangerschaft so verzerrt, dass die Messung keinen Sinn ergibt.

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

### 3. Inbetriebnahme

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



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



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



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



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



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

#### Vorbereitung:

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel an der Unterseite der Waage und entfernen den Batteriesicherungsstreifen. Bitte achten Sie auf die richtige Polung der Batterien (+/-).

Um die länderspezifische Gewichtseinheit (kg = Kilogramm, lb = pound oder st:lb = stone: pound) Ihrer Waage zu ändern, schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein und wählen die gewünschte Gewichtseinheit durch Berühren der ◀-Taste. 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), Sportler, Alter und Körpergröße unter den Speicherplätzen P1 bis P9 + P0 Gast (für bis zu 9 Personen + 1 Gast) 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), ◀ (Minustaste), ▶ (Plustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Berühren Sie zum Einschalten 2-mal leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P1“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P0 – P9), berühren Sie die ◀- oder ▶-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ Mann, ♀ Frau oder ♂/A Mann athletisch, ♀/A Frau athletisch) 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 Alter (Voreinstellung Age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ◀- oder ▶-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, 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.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheinen im Display die von Ihnen eingegebenen Werte und „0.0 kg“. 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.

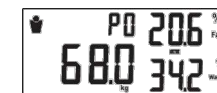
Wenn Sie innerhalb von 2 Sekunden nach der ersten Eingabe die die ◀- oder ▶-Taste berühren, können Sie sofort die Daten weiterer Personen eingeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

#### 5. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage bei der ersten Analyse durch Berühren der SET-Taste ein und wählen mit der ◀- oder ▶-Taste Ihren Speicherplatz. Im Display erscheinen Ihre persönlichen Daten und „0.0 kg“.
2. Stellen Sie sich vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht 2-mal 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 in 2 Anzeigen für jeweils 7 Sekunden wie folgt angezeigt:

1. Anzeige: Ihr Körpergewicht in kg  
Ihr Körperfettanteil in % (Fat)  
Ihr Körperwasser in % (Water)



2. Anzeige: Ihr Grundumsatz in kcal (BMR)  
Ihre Knochenmasse in kg (Bone)  
Ihre Muskelmasse in % (Muscle)



Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

#### 6. Automatische Personenerkennung

Die Waage verfügt nach der ersten Messung über eine Personenerkennung, wenn die Waage schon einmal Ihre Werte gespeichert hat und Ihr Gewicht sich seit der letzten Wägung innerhalb von +/- 2 kg bewegt.

1. Stellen Sie sich einfach vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig. Die Waage schaltet sich automatisch ein und nur Ihr Gewicht wird angezeigt.
2. 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 in 2 Anzeigen für jeweils 7 Sekunden, wie oben beschrieben, angezeigt.
3. Sollten mehrere Benutzer mit ähnlichen Werten gespeichert sein, zeigt die Waage die beiden ähnlichsten Speicherplätze zur Auswahl an.
4. Kann die Waage die gemessenen Werte keinem Speicherplatz zuordnen, werden diese auf dem Speicherplatz P0 gespeichert.

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

**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)

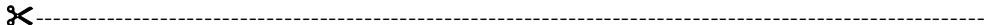
**Disposal of old electrical and electronic equipment**



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 guarantee for the body analysing scale**

• Sender

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

• Reason for complaint

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

• Date of purchase

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



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



CALORIE REQUIREMENT



**Model Marike / BA 1100  
 Instruction Manual**



**Directory**

1. How does the body analyser work?.....Page 2  
 2. Conditions to use.....Page 2  
 3. Commissioning.....Page 3  
 4. Programming / enter of personal data.....Page 4  
 5. Body Analysis.....Page 4  
 6. Automatic Person Recognition.....Page 5  
 7. Error Messages.....Page 7  
 8. Technical Data.....Page 7  
 9. Warranty.....Page 7

Thank you for purchasing this high-quality product made by ADE. You have acquired a body analyser scale 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 %, muscle mass %, bone mass kg, daily calorie requirement (basal metabolic rate) in kcal. First of all, you have to enter once your personal data like gender (male, female, or male athlete, female athlete), age and body height under your selected personal memory location. Afterwards a measurement is as simple as on a normal bathroom scale. Afterwards a measurement is as simple as on a normal bathroom scale. You have only to select 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 analyser is not suitable for persons with heart pacemaker or other electronic medical implants!** There is no risk for persons with none electronic implant for instance a titanium plate in the knee. However, metal conducts the electric current extremely well and therefore the 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

„Err“ = Overload display - The 180 kg maximum capacity of the scale has been exceeded. Please immediately remove the critical load from the scale; otherwise the load cell could be damaged.

„Lo“ = Indication the batteries are flat - Please replace the batteries with the intended type (4 x 1.5V AA8).

## 8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Display resolution:	bone mass: 100 g
Personal memory loc.:	10 positions
Age:	8 – 100 years
Height:	80 – 240 cm
Dimensions:	approx. 361 mm x 241 mm x 23 mm
Batteries:	four x 1.5V AAA (included)

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

## 9. Guarantee

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



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

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

### Statutory notice of liability for disposal of batteries:



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

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

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

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

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

Women 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Men 					
AGE	Body Fat				Body Water
	slim	normal	slightly overweight	overweight	normal
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

There are no validated standards for muscle mass.

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 absolute safe for the mother and her unborn baby. However, due to the changes in water content in the mother's body, the readings should not be interpreted as completely accurate.

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

### 3. Commissioning

**Safety guidelines:** The appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless a person responsible for their safety has given them supervision or instruction concerning use of the appliance. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.



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



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



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



Please care that no heavy object may fall on the scale. The glass surface is breakable.



Clean the scale only by using a slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaning agents. Do not submerge the scale under water.

#### Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and remove the battery safety strip. Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

To change the country specific setting (kg = kilograms / lb = pound or st: lb = stone: pound) switch-on the scale by touching the SET-button and select the requested country specific unit of weight by touching the ◀-button. Please pay attention to use the scale under consideration of your country specific unit of weight.

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

Before first time use, your personal data like gender (female or male), athlete, age, and body height must be programmed and saved under selected locations P1 – P9 + P0 guest (up to 9 persons + 1 guest). The scale is equipped with highly sensitive touch buttons. The touch buttons are located below the display. To enter your personal data please utilise the buttons: SET (on and save button), ◀ (minus button), ▶ (plus button) and follow the particular points:

1. Lightly touch the SET-button two times. The display indicates flashing “P01. To select your personal location (P0 – P9) touch the ◀- or ▶-button. After the selection of your personal location, touch the SET-button to save the reading.
2. After you have selected your personal location (e.g. P3), the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♂ male, ♀ female, or ♂ female athlete, ♀ male athlete) touch the ◀- or ▶-button. After the selection of your gender, touch the SET-button to save the reading.
3. After you have selected your gender (e.g. ♀ male), the symbol for age starts to flash (default age 30). To enter your age, touch the ◀- or ▶-button. After the selection of your age, touch the SET-button to save the reading.
4. After you have selected your age, the symbol for height starts to flash (default 170 cm). To enter your height, touch the ◀- or ▶-button. After the selection of your height, touch the SET-button to save the reading.

After input completion, the display indicates your selected personal data and “0.0 kg”. The scale is ready to use and you may now start your body analysis. Without further activity the scale automatically power-off. Your personal data are stored.

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



#### 5. Body Analysis

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

1. Switch-on the scale for an initial analysis by touching the SET-button and select your personal location by using the ◀- or ▶-button. The display indicates your personal data and “0.0 kg”.

2. Now, carefully step in bare feet on the right and left stainless steel electrodes (measuring units) of the scale and remain stationary.

3. At first, your weight will be indicated twice on the display. Remain stationary on the scale. Shortly after, while the analysis is taking place, the signal “o” starts to move on the display. After completion of the measurement, your measured values will be shown two times successively in each of 2 ads for 7 seconds as follows:

1 <sup>st</sup> . ad	your weight in kg your body fat in % (Fat) your body water in % (Water)	
2 <sup>nd</sup> . ad	your daily calorie requirement in kcal (BMR) your bone mass in kg (Bone) your muscle mass in % (Muscle)	

Afterwards the scale switches-off automatically.

#### 6. Automatic Person Recognition

After the first measurement the scale have a person recognition if the balance has already saved once your values and your weight didn't changed more than ± 2 kg since the last weighing.

1. Simply, carefully step in bare feet on the right and left stainless steel electrodes (measuring units) of the scale and remain stationary. The scale will automatically switch-on and only your weight will be displayed
2. Shortly after, while the analysis is taking place, the signal “o” starts to move on the display. Remain stationary on the scale. After completion of the measurement, your measured values will be shown two times successively in each of 2 ads for 7 seconds as described above.
3. Should be saved multiple users with similar values, the scale displays the two most similar memory locations for selection.
4. If the scale cannot allocate the measured values to any location, these are stored on the memory P0.

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



**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)

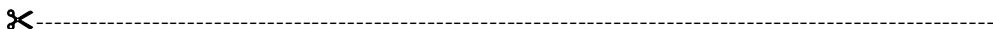
**Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil**



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.

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)



**Justificante de garantía – cobertura de 3 años para la balanza 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.



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



DEMANDA CALÓRICA

# ADE

## Modelo Marike / BA 1100 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. Programación / introducción de los datos personales .....página 4
- 5. Análisis corporal.....página 5
- 6. Reconocimiento automático de personas .....página 6
- 7. Mensajes de error .....página 8
- 8. Datos técnicos.....página 8
- 9. Garantía.....página 8

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 a la proporción en porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, y conocerá también su metabolismo basal diario (energía necesaria) kcal. Primero, deben introducirse una sola vez los datos personales como sexo (hombre, mujer, hombre atlético, mujer atlética), altura y edad, y guardarlos en los espacios personales de memoria. 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 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

## 7. Mensajes de error

- "Err" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de la balanza de 180 kg. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
- "Lo" = Las pilas están agotadas. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (4 unidades 1,5 V AAA).

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	180 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Resolución de indicación:	Masa ósea: 100 g
Esp. de memoria p. pers.:	10
Indicación de edad:	8 – 100 años
Indicación de altura:	80 – 240 cm
Dimensiones:	aprox. 361 mm x 241 mm x 23 mm
Pilas:	4 unidades AAA de 1,5 V (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas en pro del avance tecnológico.

## 9. Garantía

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

### 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.



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.

En hombres, el índice de masa corporal suele situarse, en su margen normal, entre 20 y 25. Las mujeres tienen un IMC normal entre 19 y 24. Para las personas ya maduras, un índice IMC de hasta 26 se considera aún dentro de lo normal.

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.

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

La empresa ADE Germany no asume ningún tipo de responsabilidad por los daños o las pérdidas causados por la 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, parqué, 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 las pilas en la cara inferior de la balanza y retire las tiras aislantes de la pila. Asegúrese de que los polos (+/-) de las pilas estén colocados correctamente.

Para modificar la unidad de peso nacional específica de su balanza (kg = kilogramos, lb = libras o st: lb = stone: pound), conecte la balanza tocando con el botón SET y seleccione la unidad de peso deseada pulsando la tecla ◀. Asegúrese de que la balanza tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

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

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales como sexo (femenino o masculino), deportista, edad y altura en los espacios de memoria P1 a P9 + P0 (para 9 personas como máximo + 1 invitado). La balanza dispone de teclas de sensor de alta sensibilidad (sensor táctil). Las teclas táctiles están situadas debajo de la pantalla. Para introducir los datos personales utilice las teclas: SET (tecla de conexión y de memoria), ◀ (tecla de menos), ▶ (tecla de más) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Para la conexión toque dos veces la tecla SET. "P1" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 – P9), pulse la tecla ◀ o ▶ y guarde luego la entrada tocando la tecla SET.
2. Una vez que haya elegido el puesto de memoria (por ej. el P3), se ilumina intermitentemente el símbolo del género. Para seleccionar el sexo deseado (♂ hombre, ♀ mujer u ♂/♀ hombre atlético, ♀/♂ mujer atlética), toque la tecla ◀ o ▶ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
3. Después de seleccionar el sexo (p. ej. ♂ hombre), en la pantalla parpadea la indicación de la edad (valor predefinido 30 años). Para indicar su edad, toque la tecla ◀ o ▶ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de introducir la edad, en la pantalla parpadea la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ◀ o ▶ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla aparecen los valores introducidos y "0.0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la balanza se desconectará automáticamente transcurridos unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de la primera entrada de datos presiona las teclas ◀ o ▶, puede seguir introduciendo inmediatamente los datos de otras personas o, para comenzar una nueva introducción de datos, repita desde el principio los pasos citados arriba.

#### 5. Análisis corporal

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

1. Conecte la balanza durante el primer análisis pulsando la tecla SET y seleccione el puesto de memoria con la tecla ◀ o ▶. En la pantalla aparecen sus datos personales y "0.0 kg".
2. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable a derecha e izquierda (unidades de medición) de la balanza y quédese luego quieto.
3. Primero aparecerá su peso dos veces. Después, mientras se está realizando el análisis corporal se mueve la señal "o" por la pantalla. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la balanza mostrará los valores medidos dos veces seguidas en dos indicaciones durante 7 segundos como se muestra a continuación:

1. Indicación: Su peso corporal en kg  
Su proporción de grasa corporal en % (fat)  
Su agua corporal en % (water)



2. Indicación: Su metabolismo basal en kcal (BMR)  
Su peso de masa ósea en kg (bone)  
Su masa muscular en % (muscle)



Después la balanza se desconecta automáticamente.

#### 6. Reconocimiento automático de personas

Tras la primera medición, la balanza dispone de un reconocimiento de personas, cuando la balanza ha memorizado ya sus últimos valores y su peso no difiere de +/- 2 kg desde la última vez que se pesó.

1. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable a derecha e izquierda (unidades de medición) de la balanza y quédese luego quieto. La balanza se conecta automáticamente y su peso aparecerá.
2. Después, mientras se está realizando el análisis corporal se mueve la señal "o" por la pantalla. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la balanza mostrará los valores medidos dos veces seguidas en dos indicaciones durante 7 segundos como descrito anteriormente.
3. Si desean memorizarse varios usuarios con valores similares, la balanza muestra los dos puestos de memoria más parecidos para realizar la selección.
4. Si la balanza no puede asignar los valores medidos a ningún puesto de memoria, estos se memorizarán en el puesto de memoria P0.

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

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

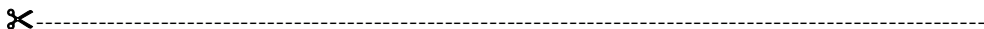
CR (Li); A (Al, Mn); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

**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.

Cordialement,  
ADE (GmbH & Co.)



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

• Expéditeur

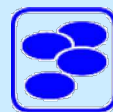
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Motif de réclamation

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Date d'achat

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



MASSE GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUSCULAIRE



MASSE OSSEUSE



QUOTIDIEN CALORIES

# ADE

## Modèle Marike / BA 1100 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. Analyse corporelle..... Page 5
6. Reconnaissance automatique de personne.....page 6
7. Messages d'erreur ..... Page 8
8. Caractéristiques techniques..... Page 8
9. Garantie..... Page 8

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 tout d'abord saisir vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme, homme sportif, femme sportive), 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.

## 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 (4 x 1.5 V AAA).

## 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 :	8 – 100 ans
Saisie de la taille :	80 – 240 cm
Dimensions :	env. 361 mm x 241 mm x 23 mm
Piles :	4 x 1.5 V AAA (comprises dans la livraison)

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

## 9. Garantie

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



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

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

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

Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes tenu par la loi, de remettre les piles usagées. Vous pouvez


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.

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

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

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

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 risque de dérapage si la surface de la balance est humide ou est utilisée avec les pieds mouillés.



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



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

#### Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles sous la balance et enlevez la languette de sécurité des piles. Veillez à respecter la polarité correcte des piles (+/-).

Pour modifier l'unité de poids spécifique à chaque pays (kg = kilogramme, lb = pound ou st: lb = stone: pound), allumez la balance en effleurant la touche SET et sélectionnez

l'unité de poids désirée à l'aide de la touche ◀. Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

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

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme), niveau physique, taille et âge dans les mémoires P1 à P9 + invité P0 (9 personnes + 1 invité) et les sauvegarder. La balance est dotée de touches à effleurement tactile ultrasensibles (Sensor Touch). Les touches se trouvent au-dessous de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : SET (touche marche / et touche mémoire), ◀ (touche moins), ▶ (touche plus) et suivez les différents points:

1. Appuyez légèrement deux fois sur la touche SET pour mettre la balance en route. "P1" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P0 à P9), effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (par ex. mémoire P3), le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe (♂ homme, ♀ femme ou ♂ homme sportif, ♀ femme sportive) souhaité, effleurez la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe (par ex. ♂ homme), vous apercevrez l'indication pour l'âge (présélection âge 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour la taille (présélection 170 cm) clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche ◀ ou ▶ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

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

Si vous effleurez moins de 2 secondes après la première saisie la touche ◀ ou la touche ▶, vous pourrez directement introduire les données d'autres personnes. Vous pourrez aussi reproduire intégralement les étapes décrites ci-dessus pour une nouvelle entrée.

#### 5. Analyse corporelle

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

1. Allumez la balance pour la première analyse en effleurant la touche SET et choisissez au moyen des touches ◀ ou ▶ votre emplacement mémoire. L'écran affiche vos données personnelles et "0.0 kg".
2. Montez prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile.
3. Votre poids s'affichera tout d'abord 2 fois. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "o" défile à l'écran. Restez immobile. Après la mesure, les valeurs vous seront indiquées à l'écran deux fois l'une après l'autre pendant 7 secondes de la façon suivante :

1. Affichage : Votre poids en kg  
Votre pourcentage de graisse corporelle en % (Fat)  
Votre masse d'eau en % (Water)



2. Affichage : Votre métabolisme de base en kcal (BMR)  
Votre masse osseuse en kg (Bone)  
Votre masse musculaire en % (Muscle)



La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

#### 6. Reconnaissance automatique de personne

La balance dispose d'une fonction de reconnaissance de personne après la première mesure si vos données ont déjà été enregistrées une fois et que votre poids n'a pas varié de plus de 2 kg (en plus ou en moins) par rapport à la dernière pesée.

1. Montez simplement prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile. La balance s'allume automatiquement et seul votre poids sera affiché.
2. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "o" défile à l'écran. Restez immobile. Une fois la mesure terminée, l'écran affiche les valeurs mesurées deux fois l'une après l'autre pendant 7 secondes, tel que décrit ci-dessus.
3. Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés avec des valeurs similaires, la balance affichera les deux emplacements de mémoire semblables pour laisser l'utilisateur effectuer son choix.
4. Si la balance ne peut affecter les valeurs mesurées à un emplacement mémoire, ces dernières seront stockées en P0.

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



**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 vostro comune, le aziende di smaltimento comunali oppure il negozio dove è stato acquistato il prodotto.

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)



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

• Mittente

---



---



---

• Motivo del reclamo

---



---



---



---

• Data di acquisto

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

# ADE

## Modello Marike / BA 1100 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. Analisi corporea ..... Pagina 5
6. Sistema di riconoscimento automatico delle persone..... Pagina 6
7. Messaggi di guasto ..... Pagina 8
8. Dati tecnici ..... Pagina 8
9. Garanzia..... Pagina 8



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



FABBISOGNO  
CALORICO

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

## 2. Condizioni d'impiego

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

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

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

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

## 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 (4 x 1.5 V AAA).

## 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:	8 – 100 anni
Statura impostabile:	80 – 240 cm
Dimensioni:	circa 361 mm x 241 mm x 23 mm
Batterie:	4 x 1.5 V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche indotte dallo sviluppo tecnologico.

## 9. Garanzia

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



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

Avvertenza in presenza di fortiflussi elettromagnetici, come quelli esercitati p.es. da un apparecchio radio che funziona nelle immediate vicinanze della bilancia, è possibile provocare un'alterazione del valore visualizzato. Al termine degliflussi 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.



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.

Negli uomini, un indice di massa corporea normale si colloca tra 20 e 25, nelle donne tra 19 e 24. Nelle persone di terza età, viene considerato normale un indice di massa corporea sino a 26.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzione magra	Costituzione normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione normale
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Uomini 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Costituzione magra	Costituzione normale	Leggero sovrappeso	Sovrappeso	Costituzione normale
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite. 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 superficie piana e robusta (piastrelle, parquet, ecc.). Se la bilancia viene posizionata sulla moquette o su un tappeto, possono verificarsi errori di misurazione.



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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



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

#### Preparativi:

Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e rimuovere il nastro di protezione della batteria. Rispettare la corretta polarità delle batterie (+/-).

Per modificare le unità di misura (kg = chilogrammi, lb = libbre o st: lb = stone: libbre) visualizzate dalla bilancia, accendere la bilancia sfiorando il tasto SET e selezionare l'unità desiderata sfiorando il tasto ◀. Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

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

Prima di inaugurare l'uso della bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P1 a P9 + P0 ospite (per 9 persone + 1 ospite) i dati personali come sesso (femminile o maschile), livello agonistico, età e statura. La bilancia dispone di tasti sensor touch ad alta sensibilità. I tasti a sfioramento si trovano sotto al display. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: SET (tasto di accensione e salvataggio), ◀ (tasto meno), ▶ (tasto più) e seguire le istruzioni in basso:

1. Sfiore 2 volte il tasto SET per accendere la bilancia. Sul display lampeggia la scritta "P1". Per selezionare la memoria desiderata (P0 – P9), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
2. Una volta scelta la memoria (p.es. memoria P3), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso (♂ maschile, ♀ femminile oppure ♂/♀ atleta maschile, ♀/♂ atleta femminile), sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
3. Una volta selezionato il sesso (p.es. ♂ maschile), sul display lampeggia il valore dell'età (default Age 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
4. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il valore della statura (default 170 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ◀ o ▶ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori specificati e poi la scritta "0.0 kg". A questo punto la bilancia è pronta per effettuare l'analisi corporea. Se non viene rilevata alcuna attività, la bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi. I suoi dati personali sono stati memorizzati.

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

#### 5. Analisi corporea

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

1. In occasione della prima analisi, accendere la bilancia sfiorando il tasto SET e con i

tasti ◀ o ▶ selezionare la memoria contenente i propri dati personali. Sul display vengono visualizzati i suoi dati personali e poi la scritta "0.0 kg".

2. Salire prudentemente a piedi scalzi a destra e a sinistra sulle strisce in acciaio inox (unità di misura) della bilancia e rimanere tranquilli.
3. Per prima cosa le verrà visualizzato per 2 volte il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "o". Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati per 2 volte consecutive (ciascuna di 7 secondi) sul display nel seguente ordine:

1. Display: Il suo peso in kg  
La sua percentuale di grasso corporeo in % (Fat)  
La sua acqua corporea in % (Water)



2. Display: Il suo metabolismo basale in kcal (BMR)  
La sua massa ossea in kg (Bone)  
La sua massa muscolare in % (Muscle)



Poi la bilancia si spegne automaticamente.

#### 6. Sistema di riconoscimento automatico delle persone

Dopo la prima analisi, la bilancia dispone di un sistema di riconoscimento automatico delle persone, che funziona solo se nella bilancia sono già stati salvati i valori di quella persona e se il suo peso oscilla entro +/- 2 kg dall'ultima pesatura.

1. Salire prudentemente a piedi scalzi a destra e a sinistra sulle strisce in acciaio inox (unità di misura) della bilancia e rimanere tranquilli. La bilancia si accende automaticamente e visualizza solo il peso rilevato.
2. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "o". Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati per 2 volte consecutive (ciascuna di 7 secondi) sul display, come descritto sopra.
3. Nel caso nella bilancia siano presenti più utenti con valori simili, la bilancia chiede di selezionare le due memorie più simili.
4. Se la bilancia non è in grado di abbinare i valori rilevati a una delle memorie, verranno salvati nella memoria P0.

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,

**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.

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

## Model Marike / BA 1100 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. Lichaamsanalyse .....Pagina 5
6. Automatische personenherkenning .....Pagina 6
7. Foutmeldingen .....Pagina 7
8. Technische gegevens.....Pagina 8
9. Garantie .....Pagina 8



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



CALORIE-BEHOEFTTE

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, man atletisch, vrouw atletisch), leeftijd en lengte onder individuele geheugenplaatsen eenmalig worden ingevoerd. Daarna gaat het meten net zo eenvoudig als het wegen op een gewone weegschaal. U hoeft alleen nog maar uw persoonlijke geheugenknop te kiezen, op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden wordt uw actuele lichaamsstatus weergegeven. Voor het meten wordt een zwakke stroom gebruikt die de weerstand meet. Vocht, dat met name in het spierstelsel is opgeslagen, geleidt zeer goed, vet daarentegen blokkeert. Met de gemeten weerstand en de opgeslagen gegevens als referentie kan de lichaamsanalyseweegschaal zeer nauwkeurig uw lichaamssamenstelling berekenen.

## 2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

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

## 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 batterijen (4 x 1.5 V AAA).

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	8 – 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	80 – 240 cm
Afmetingen:	ca. 361 mm x 241 mm x 23 mm
Batterijen:	4 x 1.5 V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen in het kader van verdere ontwikkeling voorbehouden.

## 9. Garantie

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



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

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

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

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



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.

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

Vrouwen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	
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	
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.

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.

### Vorbereitung:

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

Om de landspecifieke gewichtseenheid (kg = kilogram, lb = pound of st:lb = stone: pound) van uw weegschaal te veranderen, schakelt u de weegschaal in door de SET- toets aan te

raken en kiest u de gewenste gewichtseenheid door de ◀-toets aan te raken. Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

#### 4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (vrouw of man), sporter, lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen P1 tot P9 + P0 gast (voor max. 9 personen + 1 gast) worden ingesteld en opgeslagen. De weegschaal beschikt over uiterst sensibele sensortoetsen (Sensor Touch). De contacttoetsen zitten onder het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen: SET (inschakel- / en opslaan-toets), ◀ (mintoets), ▶ (plustoets) en volgt de afzonderlijke punten:

1. Voor het inschakelen raakt u 2 keer licht de SET-toets aan. In het display knippert "P1". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0–P9) raakt u de ◀- of ▶-toets aan en slaat die op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (♂ man, ♀ vrouw of ♂/♀ man atletisch, ♀/♂ vrouw atletisch), raakt u de ◀- of ▶-toets aan en slaat dit op door de SET-toets aan te raken.
3. Na het bevestigen van uw geslacht (bijv. ♂ man) knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling Age 30). Om uw leeftijd in te stellen raakt u de ◀- of ▶-toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.
4. Na het bevestigen van uw leeftijd knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 170 cm). Om uw lengte in te stellen raakt u de ◀- of ▶-toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.

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

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

#### 5. Lichaamsanalyse

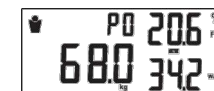
Een analyse is alleen op blote voeten mogelijk. De persoonlijke gegevens moeten eerst zijn ingesteld (zie pagina 4).

1. Schakel de weegschaal bij de eerste analyse in door de SET-toets aan te raken en

kies met de ◀- of ▶-toets uw geheugenplaats. In het display verschijnen uw persoonlijke gegevens en "0.0 kg".

2. Stap voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht 2 keer weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display het signaal "o". Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar in 2 weergaven gedurende 7 seconden als volgt weergegeven:

1ste weergave: uw lichaamsgewicht in kg  
uw lichaamsvetpercentage in % (Fat)  
Uw lichaamsvocht in % (Water)



2e weergave: uw basisomzetting in kcal (BMR)  
uw botmassa in kg (Bone)  
uw spiermassa in % (Muscle)



Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

#### 6. Automatische personenherkenning

De weegschaal beschikt na de eerste meting over een personenherkenning, wanneer de weegschaal diens waarden al een keer heeft opgeslagen en diens gewicht sinds de laatste meting in een bereik van +/- 2 kg beweegt.

1. Stap gewoon voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan. De weegschaal schakelt automatisch in en nu wordt uw gewicht weergegeven.
2. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display het signaal "o". Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar in 2 weergaven gedurende 7 seconden, zoals boven beschreven, weergegeven.
3. Mochten meerdere personen met vergelijkbare waarden zijn opgeslagen, dan geeft de weegschaal de twee geheugenplaatsen die het meest op elkaar lijken, aan.
4. Als de weegschaal de gemeten waarden niet aan een bepaalde geheugenplaats kan toewijzen, dan worden deze onder geheugenplaats P0 opgeslagen.

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.