

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Mn = Batterie enthält Mangan

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

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

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.

ADE

Modell Selina / BA 1406 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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

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

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

1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse %, Knochenmasse kg, BMI (Body Mass Index) und täglicher Grundumsatz (Energiebedarf) KCal. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann oder Frau), Körpergröße und Alter unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu wählen, sich auf die Waage stellen und innerhalb weniger Sekunden wird Ihnen Ihr aktueller Körperstatus angezeigt. Zur Messung wird ein schwacher Strom verwendet, der den Widerstand misst. Wasser, das hauptsächlich in der Muskulatur eingelagert ist, leitet sehr gut, Fett hingegen blockiert. Unter Bezugnahme des gemessenen Widerstands und der gespeicherten Daten kann die Körperanalysewaage sehr genau Ihre Körperzusammensetzung berechnen.

2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

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

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

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

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.
Oder: Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „LO“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1.5V AAA).
- „ErL“ = Fettanteil % zu niedrig – Unter 5% kann nicht angezeigt werden.
- „ErH“ = Fettanteil % zu hoch – Über 50% kann nicht angezeigt werden.

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 %
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 328 mm x 318 mm x 26 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

9. Garantie

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



CE-Konformität. Dieses Gerät ist 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.

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.

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

3. Inbetriebnahme

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



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



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



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



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



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

Vorbereitung:

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

An der Unterseite der Waage, oberhalb des Batteriefachs, befindet sich ein kleiner Druckknopf „UNIT“ für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound / st:lb = stone: pound). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

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

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. 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 oder ♀ Frau) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♀ Mann), blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage 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 eingegeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Schalten Sie die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Waage. Im Display erscheint zuerst „88:88“ danach die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.

2. Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht drei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzten Einstellung. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt. Bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste, danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, blinkt die Anzeige 2 Mal. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte 2-mal nacheinander wie folgt angezeigt:
 1. Ihr Körpergewicht in kg
 2. Ihr Körperfettanteil in % und als Untertitel eine Bewertung: Underfat = zu wenig Körperfett / Healthy = Gesund / Overfat = zu viel Körperfett / Obese = Fettleibig
 3. Ihr Körperwasser in %
 4. Ihre Muskelmasse in %
 5. Ihre Knochenmasse in kg
 6. Ihr BMI (Body Mass Index)
 7. Ihr Grundumsatz in kcal

Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

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

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

Legal information obligation regarding the disposal of batteries

Batteries must not be disposed of in domestic waste. As a consumer, you are legally required to return used batteries. You may return used batteries to public collection points in your area or to the battery retailer.

Note:



You will find these markings on batteries:

- Li = Battery contains lithium
- Al = Battery contains alkali
- Mn = Battery contains manganese

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

Disposal of electrical and electronic devices



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

Best regards,
ADE (GmbH & Co.)



Guarantee card – 3 years on the body analysis scales

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

• Date of purchase

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



**Model Selina / BA 1406
Operating Instructions**



Table of Contents

1. How do the body analysis scales work? Page 2
2. Conditions of use Page 2
3. Putting into service Page 3
4. Programming / Entering personal data Page 4
5. Weighing function (only weight measuring) Page 4
6. Body analysis Page 4
7. Error messages Page 7
8. Technical data Page 7
9. Warranty Page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



BODY MASS INDEX



CALORIE REQUIREMENT

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

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

1 How do the body analysis scales work?

With these new revolutionary scales you will receive information on your body composition regarding weight, percentage of body fat %, body water %, muscle mass %, bone mass kg, BMI and the Basal Metabolic Rate (energy requirement) kcal. First of all the personal data such as gender (male or female), height and age must be stored in the individual memory location just once. Then weighing is as easy as on any normal scales. You only need to choose your individual memory button, step onto the scales and in just a few seconds your current body status will be displayed. A small electrical current is used to measure the resistance. Water, which is mainly contained in muscles, is a good conductor, fat on the other hand blocks the current. Taking the measured resistance and the stored data into consideration, the body analysis scales can very precisely calculate your body composition.

2 Conditions of use

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

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

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

Despite the minimum current, persons with cardiac pace makers or other implants, which emit frequencies, must not use the body analysis scales! Other implants, such as a titanium plate in the knee, pose no danger. Metals, however, conduct electricity extremely well, which has the effect that body fat values are "beautified", meaning that the actual fat level is higher than shown by the scales. Tendencies, on the other hand, can be determined just as well. In women, menstrual factors have an effect on the measurement results, since hormonal fluctuations influence the body's water balance. If the body contains all lot of water, the fat values are lower, if less water is contained, the

7 Error Messages

- "Err" = Overload – The 180 kg maximum load capacity has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
Or: Faulty weighing / measuring process – For example, if the scales are unstable or you are not standing still on the weighing platform.
- "LO" = Batteries are empty – Please replace the batteries with the appropriate battery type (1.5 V AAA).
- "ErL" = Fat percentage % too low – Lower than 5% cannot be displayed.
- "ErL" = Fat percentage % too high – Higher than 50% cannot be displayed.

8 Technical Data

Load capacity x graduation:	Max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	Percentage of body fat: 0.1%
Display resolution:	Percentage of body water: 0.1%
Display resolution:	Percentage of muscle mass: 0.1%
Display resolution:	Bone mass 100 g
Pers. memory locations:	10
Age:	10 - 80 years
Height:	100 - 240 cm
Dimensions:	approx. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batteries:	4 x 1.5 V AAA (included)

Subject to technical changes

9 Warranty

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





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

Note: Extreme electromagnetic influences, e.g. when operating radio communication equipment next to the scales, can affect the displayed value. Once the interference has been eliminated, the product will return to normal function. A resetting of the device may be necessary.

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

The normal range of the body mass index lies between 20 and 25 for men and between 19 and 24 for women. For persons in the second half of life, a body mass index of 26 is still viewed as 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 general values for muscle mass.

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

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

3 Putting into Service

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



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



Place the scales on a flat and solid surface (tiles, parquet, etc.). Incorrect measurements may occur on carpets.



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



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



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

Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and insert the supplied batteries (4 x 1.5 V AAA). Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

On the bottom of the scales, above the battery compartment, there is a small push button "UNIT" to make country specific adjustments (kg = kilogram / lb = pound / st:lb = stone: pound). Please ensure that the scales are set to the appropriate units of weight for you.

4 Programming / Entering personal data

Before initial use, you must enter and store your personal data such as gender (female or male), age and height in the memory locations P0 - P9 (for up to 10 persons). The scales have highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The buttons are located below the display. To enter personal data, use the buttons: SET (start / and memory button), ▼ (plus button), ▲ (minus button) and follow the detailed steps:

- 1 Gently press the SET button. "P0" flashes in the display. To select the desired memory location (P0 - P9), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 2 After you have selected the memory location (e.g. memory location P3), the gender icon flashes. To select the desired gender (♂ male or ♀ female), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 3 After you have selected your gender (e.g. ♀ male), the height flashes on the display (default 170 cm). To enter your height, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 4 After you have entered your height, the age flashes on the display (default age 30). To enter your age, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.

After entering the all data, your selected values are displayed once more and the scales return to "0.0 kg". The scales are now ready and you can conduct the body analysis. Without any additional activity the scales switch off automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

By touching the ▲ or ▼ button within 2 seconds after the initial input, you can directly enter the data of further persons, or you can repeat all the above mentioned steps to make a new input.

5 Weighing function (only weight measuring)

- 1 Switch the scales on with the Tap-on function; to do so, briefly press the scales with your foot. The display first shows "88:88" and then "0.0 kg". The scales are now ready.
- 2 Stand in the centre of the scales. After the scales have stabilised, your weight is displayed 3 times in succession and then for approx. 10 seconds continuously. After that, the scales switch off automatically.

6 Body analysis

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

- 1 Switch the scales on by touching the SET button. The display shows the personal data of the last setting. If this is not your personal data, choose the memory location with your saved personal data by pressing the ▲ or ▼ button. Your personal data is displayed. Confirm each set of data by pressing the SET button after which the scales will return to "0.0 kg".
- 2 Then with bare feet, carefully step onto the scales' stainless steel strips (measuring units) and stand still.
- 3 First your weight is displayed. After this, during the body analysis, the display flashes twice. Keep standing still. After the measurement, the values are shown on the display twice in succession as follows:
 - 1 Your weight in kg
 - 2 Your percentage of body fat in % and a subtitled assessment: Underfat / Healthy / Overfat / Obese
 - 3 Your body water in %
 - 4 Your muscle mass in %
 - 5 Your bone mass in kg
 - 6 Your BMI (Body Mass Index)
 - 7 Your Basal Metabolic Rate in kcal

After that, the scales switch off automatically.

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

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

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

Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila

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

Nota:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

Li = la pila contiene litio

Al = la pila contiene álcali

Mn = la pila contiene manganeso

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

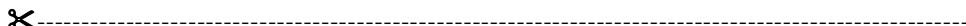
Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil



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

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)



Justificante de garantía – Cobertura de 3 años para la báscula medidora corporal

• Remitente

• Razón de la reclamación

• Fecha de compra

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

ADE

Modelo Selina / BA 1406 Manual de instrucciones



Índice

1. ¿Cómo funciona la báscula medidora corporal?...Página 2
2. Condiciones de utilizaciónPágina 2
3. Puesta en funcionamientoPágina 3
4. Programación/introducción de datos personalesPágina 4
5. Función de pesaje (solo medición de peso)Página 4
6. Análisis corporalPágina 5
7. Mensajes de errorPágina 7
8. Datos técnicosPágina 7
9. GarantíaPágina 7



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



BMI
ÍNDICE DE MASA CORPORAL



DEMANDA CALÓRICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta báscula medidora de grasa corporal, 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 báscula medidora corporal?

Con esta báscula nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y a la proporción en porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, y conocerá también su IMC (índice de masa corporal) y metabolismo básico diario (energía necesaria), kcal. Primero deben introducirse una sola vez los datos personales como sexo (masculino o femenino), 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 báscula medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

2. Condiciones de utilización

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

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la ingestión de alimentos o bebidas), conviene mantener en las mediciones unas condiciones constantes para que los valores sean comparables.

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (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 báscula medidora corporal. En el caso de implantes como por ej. una placa de titanio en la rodilla no hay peligro alguno. Pero también es cierto que los metales 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 báscula de 180 kg. Retire inmediatamente la carga de la báscula, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
O: Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la báscula no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.
- "LO" = Las pilas están agotadas. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su báscula (1,5 V AAA).
- "ErL" = Porcentaje de grasa demasiado bajo – No se puede visualizar un valor menor del 5 %.
- "ErH" = Porcentaje de grasa demasiado elevado – No se puede visualizar un valor mayor del 50 %.

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:	10 - 80 años
Indicación de altura:	100 - 240 cm
Dimensiones:	aprox. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Pilas:	4 unidades AAA de 1,5 V (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

9. Garantía

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




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


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

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

3. Puesta en funcionamiento

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



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



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



¡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 báscula porque en ese caso podría romperse el cristal.



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

Preparación:

Abra la tapa del compartimento de la batería situada en la parte inferior de la báscula e inserte las pilas incluidas (4 x 1,5 V AAA). Asegúrese de que los polos (+/-) de las pilas estén colocados correctamente.

En la parte de abajo de la báscula, encima del compartimento de las pilas, se encuentra un pequeño pulsador UNIT para ajustar la unidad de peso nacional específica (kg = kilogramos / lb = libras / st = stone / st: lb = stone: libras). Asegúrese de que la báscula 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), edad y altura en los espacios de memoria P0 - P9 (para 10 personas como máximo). La báscula 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 más), ▲ (tecla de menos) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Toque ligeramente la tecla SET. "P0" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 - P9), toque la tecla ▲, o bien ▼ 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 género deseado (♂ masculino o ♀ femenino), toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
3. Después de seleccionar el sexo (p. ej. ♀ Hombre), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido age 30). Para indicar su edad, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla se vuelven a mostrar los valores que ha introducido y la báscula vuelve a "0,0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la báscula se desconectará automáticamente transcurridos unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de introducir los primeros datos toca la tecla ▲ o ▼, puede seguir inmediatamente introduciendo los datos de otras personas o, para comenzar una nueva introducción de datos, repita desde el principio los pasos citados arriba.

5. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. Conecte la báscula con el pie con la función tap-on. Solo tiene que presionar brevemente con el pie sobre la báscula. En la pantalla aparece primero la indicación "88:88" luego "0,0 kg". La báscula está lista para su uso.
2. Colóquese en el centro de la báscula. Una vez que la báscula se haya estabilizado, aparecerá su peso tres veces sucesivamente y después durante unos 10 segundos de forma estable. Después la báscula se desconecta automáticamente.

6. Análisis corporal

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

1. Conecte la báscula tocando con el botón SET. En la pantalla aparecen primero los datos personales de la última configuración. Si estos no fueran sus datos personales, seleccione con la tecla ▲ o ▼ el puesto de memoria en el que ha guardado sus datos personales. Se muestran sus datos personales. Confírmelos tocando la tecla SET. Después, la báscula vuelve a ponerse a "0,0 kg".
2. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable a derecha e izquierda (unidades de medición) de la báscula y quédese luego quieto.
3. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se lleva a cabo el análisis corporal, la indicación parpadea 2 veces. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la báscula mostrará 2 veces seguidas los valores medidos en la pantalla como se muestra a continuación:
 1. Su peso corporal en kg
 2. Su proporción de grasa corporal en porcentaje y una leyenda a modo de valoración:
Underfat = muy poca grasa corporal / Healthy = sano / Overfat = demasiada grasa / Obese = obeso
 3. Su agua corporal en %
 4. Su masa muscular en %
 5. Su peso de masa ósea en kg
 6. BMI (Índice de masa corporal)
 7. Su metabolismo base en kcal

Después la báscula se desconecta automáticamente.

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

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

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

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

Important :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

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

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

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 MUS-
CULAIRE



MASSE OS-
SEUSE



QUOTIDIEN
CALORIES



INDICE DE
MASSE
CORPORELLE

ADE

Modèle Selina / BA 1406 Mode d'emploi



Sommaire

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

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

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

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

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

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

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.
ou : Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.
- "LO" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1,5 V AAA).
- "ErL" = Taux de graisse en % trop bas - Un taux inférieur à 5 % ne peut être indiqué.
- "ErH" = Taux de graisse en % trop élevé - Un taux supérieur à 50 % ne peut être indiqué.

8. Caractéristiques techniques

- Portée x Graduation : Max. 180 kg x 100 g
- Résolution d'affichage : Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Proportion de masse d'eau : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Proportion de masse musculaire : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Masse osseuse : 100 g
- Emplacements de mémoires personnelles : 10
- Saisie de l'âge : 10 - 80 ans
- Saisie de la taille : 100 - 240 cm
- Dimensions : env. 330 mm x 320 mm x 25 mm
- Piles : 4 x 1.5 V AAA (comprises dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

9. Garantie

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




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


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.

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.

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

La société ADE 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 au dos de la balance et mettez-y les piles fournies (4 x AAA). Veillez à respecter la polarité correcte des piles (+/-).

En dessous de la balance, au-dessus du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir noir "UNIT" pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb =

pound / st: lb = stone: pound). Veuillez 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) taille et âge dans les mémoires P0 - P9 (prévues jusqu'à 10 personnes) et les sauvegarder. La balance est dotée de touches à effleurlement tactile ultrasensibles (Sensor Touch). Les touches se trouvent au-dessous de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : SET (touche de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Effleurez légèrement la touche SET. "P0" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P0 à P9), effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite au moyen de 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 ou ♀ femme) souhaité, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe (par ex. ♂ homme), vous apercevrez l'indication pour la taille (présélection 170 cm) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après saisie de la taille, c'est l'indication pour l'âge (présélection age 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois 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 ▼, vous pourrez entrer immédiatement les données d'autres personnes ou recommencer une nouvelle saisie pour toutes les étapes décrites précédemment.

5. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur la balance. L'écran affiche d'abord "88:88" et ensuite "0,0 kg". La balance est maintenant prête à l'emploi.
2. Placez-vous au milieu de la balance. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

6. Analyse corporelle

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

1. Veuillez mettre la balance en marche en effleurant la touche SET. S'afficheront tout d'abord à l'écran les données personnelles du dernier réglage. S'il ne s'agit pas de vos données personnelles, choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous les avez sauvegardées au moyen de la touche ▲ ou ▼. Vos données personnelles seront affichées. Confirmez chaque fois ces données en appuyant sur la touche SET, puis la balance se remettra à "0,0 kg".
2. Montez maintenant prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, l'écran clignotera deux fois. Restez immobile. Après la pesée, les valeurs mesurées apparaissent 2 fois à l'écran l'une après l'autre de la façon suivante :
 1. Votre poids en kg
 2. Votre pourcentage de masse grasseuse corporelle et en sous-titre une évaluation :
Underfat = masse grasseuse trop faible / Healthy = en bonne santé /
Overfat = masse grasseuse trop élevée / Obese = obèse
 3. Votre masse d'eau en %
 4. Votre masse musculaire en %
 5. Votre masse osseuse en kg
 6. BMI (Indice de Masse Corporelle)
 7. Votre métabolisme de base en kcal

La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

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

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

Une partie importante du corps humain est composée d'eau. Cette masse d'eau corporelle est répartie différemment dans tout le corps. Le tissu musculaire maigre

Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

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

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

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione richiama l'attenzione sul fatto che questo prodotto non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici, ma deve essere consegnato a un centro di raccolta specializzato nel riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili presso il 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 Selina / BA 1406 Istruzioni per l'uso



Indice

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



GRASSO
CORPOREO



ACQUA
CORPOREA



MASSA
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



BMI
INDICE DI
MASSA
CORPOREA



FABBISOGNO
CALORICO

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

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

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

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

2. Condizioni d'impiego

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

Dal momento che il corpo è soggetto a variazioni naturali (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.
Oppure: Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.
- "LO" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (1,5 V AAA).
- "ErL" = Percentuale di grasso % troppo bassa – Impossibile visualizzare valori inferiori al 5 %.
- "ErH" = Percentuale di grasso % troppo alta – Impossibile visualizzare valori superiori al 50 %.

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Precisione del display:	Massa ossea: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 - 80 anni
Statura impostabile:	100 - 240 cm
Dimensioni:	circa 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterie:	4 x 1,5 V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

9. Garanzia

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




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


Avvertenza In presenza di 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.

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

3. Messa in funzione

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



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



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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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



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

Preparativi:

Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4 x AAA da 1,5 V). Rispettare la corretta polarità delle batterie (+/-).

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

4. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P0 a P9 (per 10 persone) i dati personali come sesso (femminile o maschile), 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/OK), ▼ (tasto più), ▲ (tasto meno) e seguire le seguenti istruzioni:

1. Sfiocare leggermente il tasto SET. Sul display lampeggia la scritta "P0". Per selezionare la memoria desiderata (P0 - P9), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare 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 o ♀ femminile), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso (p.es. ♀ maschile), sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 170 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.
4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default age 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori specificati e la bilancia ritorna a "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'inserimento dei dati della prima persona 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. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente con il piede sulla bilancia. Sul display viene dapprima visualizzata la scritta "88,88", poi la scritta "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.
2. Posizionarsi al centro del piatto. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso rilevato viene visualizzato per tre volte in successione e poi stabilmente per circa 10 secondi. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

6. Analisi corporea

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

1. Accendere la bilancia sfiorando il tasto SET. Sul display vengono prima visualizzati i dati personali specificati nel corso dell'ultima impostazione. Se questi non dovessero essere i suoi dati personali, selezionare la memoria contenente i propri dati personali con i tasti ▲ o ▼. Vengono visualizzati i suoi dati personali. Confermarli sfiorando il tasto SET. A questo punto la bilancia torna a visualizzare 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 viene visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, il valore lampeggia 2 volte sul display. Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display 2 volte di seguito nel seguente ordine:
 1. Il suo peso in kg
 2. La sua percentuale di grasso corporeo in % e, sotto, una linea tratteggiata di valutazione: Underfat = troppo poco grasso corporeo / Healthy = sano / Overfat = troppo grasso corporeo / Obese = obeso
 3. La sua acqua corporea in %
 4. La sua massa muscolare in %
 5. La sua massa ossea in kg
 6. Il suo IMC (indice di massa corporea)
 7. Il suo metabolismo basale in kcal

Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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

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

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

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 Selina / BA 1406 Handleiding



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?Pagina 2
2. GebruiksvoorwaardenPagina 2
3. In gebruik nemenPagina 3
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens ...Pagina 4
5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)Pagina 4
6. LichaamsanalysePagina 5
7. FoutmeldingenPagina 7
8. Technische gegevensPagina 7
9. Garantie Pagina 7

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

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

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

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

2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

Ondanks de minimale stroomsterkte mogen mensen met pacemakers of andere implantaten die frequenties uitzenden, deze lichaamsanalyseweegschaal niet gebruiken! Bij implantaten zoals een titaniumplaat in de knie bestaat geen enkel risico. Wel geleidt metaal de stroom extra goed, wat ertoe leidt dat de vetwaarden "mooier" worden weergegeven, oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden. 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.
Of: Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.
- "Lo" = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (1,5 V AAA).
- "ErL" = Vetpercentage te laag - Onder 5 % kan niet worden weergegeven.
- "ErH" = Vetpercentage te hoog - Boven 50 % kan niet worden weergegeven.

8. Technische gegevens

Dragkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 - 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 240 cm
Afmetingen:	ca. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterijen:	4 x 1,5 V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

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

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	normaal
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35 %	> 35 %	57-67 %
17-39	< 20 %	20-32 %	33-38 %	> 38 %	47-57 %
40-55	< 23 %	23-35 %	36-41 %	> 41 %	42-52 %
56-85	< 24 %	24-36 %	37-42 %	> 42 %	37-47 %
Mannen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10-16	< 10 %	10-18 %	19-23 %	> 23 %	58-72 %
17-39	< 12 %	12-20 %	21-25 %	> 25 %	53-67 %
40-55	< 13 %	13-21 %	22-26 %	> 26 %	47-61 %
56-85	< 14 %	14-22 %	23-27 %	> 27 %	42-56 %

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

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

3. In gebruik nemen

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



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



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



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



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



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

Vorbereiding:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen (4 x 1,5 V AAA). Let op de juiste richting van plus- en minpool van de batterijen.

Aan de onderkant van de weegschaal, boven het batterijvakje, zit een kleine drukknop UNIT voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb= Engelse pond / st: lb = stone: Engelse pond). 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), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen P0 - P9 (voor max. 10 personen) 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), ▼ (plustoets), ▲ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. In het display knippert "P0". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0 - P9) raakt u de ▲- of ▼-toets aan en slaat dan op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (▼ man of ▲ vrouw), drukt u de ▲- of ▼-toets en slaat dit dan op door de SET-toets aan te tippen.
3. Na het instellen van uw geslacht (bijv. ▼ Man) 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 door de SET-toets aan te raken.
4. Na het instellen van de lichaamslengte 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.

Na afsluiten van de instellingen verschijnen op het display opnieuw de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar "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 ▼-toets drukt, kunt u meteen de gegevens van andere personen instellen, of u herhaalt bovengenoemde stappen compleet om nieuwe gegevens in te voeren.

5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op de weegschaal. Op het display verschijnt eerst "88:88", daarna "0,0 kg". De weegschaal is nu gereed.
2. Ga in het midden van de weegschaal staan. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal in door de SET-toets aan te raken. Op het display verschijnen eerst de persoonlijke gegevens van de laatste instelling. Mochten dit niet uw persoonlijke gegevens zijn dan kiest u met de ▲- of ▼-toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven. Bevestig deze telkens door de SET-toets aan te raken, daarna keert de weegschaal terug naar "0,0 kg".
2. Stap nu voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, gedurende het uitvoeren van de lichaamsanalyse, knippert de weergave 2 keer. Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar lang als volgt weergegeven:
 1. uw lichaamsgewicht in kg
 2. Uw lichaamsvetpercentage in % en als ondertitel een beoordeling: Underfat = te weinig lichaamsvet / Healthy = gezond / Overfat = te veel lichaamsvet / Obese = zwaarlijvig
 3. Uw lichaamsvocht in %
 4. Uw spiermassa in %
 5. Uw botmassa in kg
 6. Uw BMI (Body Mass Index)
 7. Uw basisomzetting in kcal

Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

Het lichaamsvetpercentage is geen eenduidige indicator voor de gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht en een te hoog vetpercentage worden in verband gebracht met allerlei beschavingsziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten 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.

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Mn = Batterie enthält Mangan

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

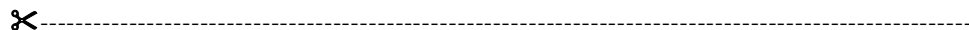
Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

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.

ADE

Modell Selina / BA 1407 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-
WASSER



MUSKEL-
MASSE



KNOCHEN-
MASSE



BODY-MASS-
INDEX



KALORIEN-
BEDARF

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

2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

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

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

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

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.
Oder: Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „LO“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1.5V AAA).
- „ErL“ = Fettanteil % zu niedrig – Unter 5% kann nicht angezeigt werden.
- „ErH“ = Fettanteil % zu hoch – Über 50% kann nicht angezeigt werden.

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 %
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 328 mm x 318 mm x 26 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

9. Garantie

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



CE-Konformität. Dieses Gerät ist 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.


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.

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

3. Inbetriebnahme

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



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



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



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



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



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

Vorbereitung:

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

An der Unterseite der Waage, oberhalb des Batteriefachs, befindet sich ein kleiner Druckknopf „UNIT“ für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound / st:lb = stone: pound). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

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

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. 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 oder ♀ Frau) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♀ Mann), blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage 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 eingegeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Schalten Sie die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Waage. Im Display erscheint zuerst „88:88“ danach die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.

2. Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht drei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzten Einstellung. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt. Bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste, danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, blinkt die Anzeige 2 Mal. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte 2-mal nacheinander wie folgt angezeigt:
 1. Ihr Körpergewicht in kg
 2. Ihr Körperfettanteil in % und als Untertitel eine Bewertung: Underfat = zu wenig Körperfett / Healthy = Gesund / Overfat = zu viel Körperfett / Obese = Fettleibig
 3. Ihr Körperwasser in %
 4. Ihre Muskelmasse in %
 5. Ihre Knochenmasse in kg
 6. Ihr BMI (Body Mass Index)
 7. Ihr Grundumsatz in kcal

Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

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

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

Legal information obligation regarding the disposal of batteries

Batteries must not be disposed of in domestic waste. As a consumer, you are legally required to return used batteries. You may return used batteries to public collection points in your area or to the battery retailer.

Note:



You will find these markings on batteries:

- Li = Battery contains lithium
- Al = Battery contains alkali
- Mn = Battery contains manganese

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

Disposal of electrical and electronic devices



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

Best regards,
ADE (GmbH & Co.)



Guarantee card – 3 years on the body analysis scales

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

• Date of purchase

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



**Model Selina / BA 1407
Operating Instructions**



Table of Contents

1. How do the body analysis scales work? Page 2
2. Conditions of use Page 2
3. Putting into service Page 3
4. Programming / Entering personal data Page 4
5. Weighing function (only weight measuring) Page 4
6. Body analysis Page 4
7. Error messages Page 7
8. Technical data Page 7
9. Warranty Page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



BODY MASS INDEX



CALORIE REQUIREMENT

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

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

1 How do the body analysis scales work?

With these new revolutionary scales you will receive information on your body composition regarding weight, percentage of body fat %, body water %, muscle mass %, bone mass kg, BMI and the Basal Metabolic Rate (energy requirement) kcal. First of all the personal data such as gender (male or female), height and age must be stored in the individual memory location just once. Then weighing is as easy as on any normal scales. You only need to choose your individual memory button, step onto the scales and in just a few seconds your current body status will be displayed. A small electrical current is used to measure the resistance. Water, which is mainly contained in muscles, is a good conductor, fat on the other hand blocks the current. Taking the measured resistance and the stored data into consideration, the body analysis scales can very precisely calculate your body composition.

2 Conditions of use

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

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

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

Despite the minimum current, persons with cardiac pace makers or other implants, which emit frequencies, must not use the body analysis scales! Other implants, such as a titanium plate in the knee, pose no danger. Metals, however, conduct electricity extremely well, which has the effect that body fat values are "beautified", meaning that the actual fat level is higher than shown by the scales. Tendencies, on the other hand, can be determined just as well. In women, menstrual factors have an effect on the measurement results, since hormonal fluctuations influence the body's water balance. If the body contains all lot of water, the fat values are lower, if less water is contained, the

7 Error Messages

- "Err" = Overload – The 180 kg maximum load capacity has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
Or: Faulty weighing / measuring process – For example, if the scales are unstable or you are not standing still on the weighing platform.
- "LO" = Batteries are empty – Please replace the batteries with the appropriate battery type (1.5 V AAA).
- "ErL" = Fat percentage % too low – Lower than 5% cannot be displayed.
- "ErL" = Fat percentage % too high – Higher than 50% cannot be displayed.

8 Technical Data

Load capacity x graduation:	Max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	Percentage of body fat: 0.1%
Display resolution:	Percentage of body water: 0.1%
Display resolution:	Percentage of muscle mass: 0.1%
Display resolution:	Bone mass 100 g
Pers. memory locations:	10
Age:	10 - 80 years
Height:	100 - 240 cm
Dimensions:	approx. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batteries:	4 x 1.5 V AAA (included)

Subject to technical changes

9 Warranty

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





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

Note: Extreme electromagnetic influences, e.g. when operating radio communication equipment next to the scales, can affect the displayed value. Once the interference has been eliminated, the product will return to normal function. A resetting of the device may be necessary.

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

The normal range of the body mass index lies between 20 and 25 for men and between 19 and 24 for women. For persons in the second half of life, a body mass index of 26 is still viewed as 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 general values for muscle mass.

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

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

3 Putting into Service

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



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



Place the scales on a flat and solid surface (tiles, parquet, etc.). Incorrect measurements may occur on carpets.



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



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



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

Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and insert the supplied batteries (4 x 1.5 V AAA). Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

On the bottom of the scales, above the battery compartment, there is a small push button "UNIT" to make country specific adjustments (kg = kilogram / lb = pound / st:lb = stone: pound). Please ensure that the scales are set to the appropriate units of weight for you.

4 Programming / Entering personal data

Before initial use, you must enter and store your personal data such as gender (female or male), age and height in the memory locations P0 - P9 (for up to 10 persons). The scales have highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The buttons are located below the display. To enter personal data, use the buttons: SET (start / and memory button), ▼ (plus button), ▲ (minus button) and follow the detailed steps:

- 1 Gently press the SET button. "P0" flashes in the display. To select the desired memory location (P0 - P9), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 2 After you have selected the memory location (e.g. memory location P3), the gender icon flashes. To select the desired gender (♀ male or ♂ female), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 3 After you have selected your gender (e.g. ♀ male), the height flashes on the display (default 170 cm). To enter your height, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 4 After you have entered your height, the age flashes on the display (default age 30). To enter your age, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.

After entering the all data, your selected values are displayed once more and the scales return to "0.0 kg". The scales are now ready and you can conduct the body analysis. Without any additional activity the scales switch off automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

By touching the ▲ or ▼ button within 2 seconds after the initial input, you can directly enter the data of further persons, or you can repeat all the above mentioned steps to make a new input.

5 Weighing function (only weight measuring)

- 1 Switch the scales on with the Tap-on function; to do so, briefly press the scales with your foot. The display first shows "88:88" and then "0.0 kg". The scales are now ready.
- 2 Stand in the centre of the scales. After the scales have stabilised, your weight is displayed 3 times in succession and then for approx. 10 seconds continuously. After that, the scales switch off automatically.

6 Body analysis

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

- 1 Switch the scales on by touching the SET button. The display shows the personal data of the last setting. If this is not your personal data, choose the memory location with your saved personal data by pressing the ▲ or ▼ button. Your personal data is displayed. Confirm each set of data by pressing the SET button after which the scales will return to "0.0 kg".
- 2 Then with bare feet, carefully step onto the scales' stainless steel strips (measuring units) and stand still.
- 3 First your weight is displayed. After this, during the body analysis, the display flashes twice. Keep standing still. After the measurement, the values are shown on the display twice in succession as follows:
 - 1 Your weight in kg
 - 2 Your percentage of body fat in % and a subtitled assessment: Underfat / Healthy / Overfat / Obese
 - 3 Your body water in %
 - 4 Your muscle mass in %
 - 5 Your bone mass in kg
 - 6 Your BMI (Body Mass Index)
 - 7 Your Basal Metabolic Rate in kcal

After that, the scales switch off automatically.

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

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

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

Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila

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

Nota:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

Li = la pila contiene litio

Al = la pila contiene álcali

Mn = la pila contiene manganeso

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

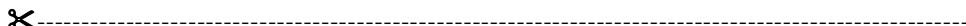
Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil



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

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)



Justificante de garantía – Cobertura de 3 años para la báscula medidora corporal

• Remitente

• Razón de la reclamación

• Fecha de compra

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

ADE

Modelo Selina / BA 1407 Manual de instrucciones



Índice

1. ¿Cómo funciona la báscula medidora corporal?...Página 2
2. Condiciones de utilizaciónPágina 2
3. Puesta en funcionamientoPágina 3
4. Programación/introducción de datos personalesPágina 4
5. Función de pesaje (solo medición de peso)Página 4
6. Análisis corporalPágina 5
7. Mensajes de errorPágina 7
8. Datos técnicosPágina 7
9. GarantíaPágina 7



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



BMI
INDICE DE MASA CORPORAL



DEMANDA CALÓRICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta báscula medidora de grasa corporal, 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 báscula medidora corporal?

Con esta báscula nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y a la proporción en porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, y conocerá también su IMC (índice de masa corporal) y metabolismo básico diario (energía necesaria), kcal. Primero deben introducirse una sola vez los datos personales como sexo (masculino o femenino), 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 báscula medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

2. Condiciones de utilización

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

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la ingestión de alimentos o bebidas), conviene mantener en las mediciones unas condiciones constantes para que los valores sean comparables.

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (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 báscula medidora corporal. En el caso de implantes como por ej. una placa de titanio en la rodilla no hay peligro alguno. Pero también es cierto que los metales 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 báscula de 180 kg. Retire inmediatamente la carga de la báscula, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
O: Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la báscula no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.
- "LO" = Las pilas están agotadas. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su báscula (1,5 V AAA).
- "ErL" = Porcentaje de grasa demasiado bajo – No se puede visualizar un valor menor del 5 %.
- "ErH" = Porcentaje de grasa demasiado elevado – No se puede visualizar un valor mayor del 50 %.

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:	10 - 80 años
Indicación de altura:	100 - 240 cm
Dimensiones:	aprox. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Pilas:	4 unidades AAA de 1,5 V (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

9. Garantía

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





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

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

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

3. Puesta en funcionamiento

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



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



Coloque la báscula sobre una base plana y dura (como por ej., pavimento de baldosas, 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 báscula porque en ese caso podría romperse el cristal.



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

Preparación:

Abra la tapa del compartimento de la batería situada en la parte inferior de la báscula e inserte las pilas incluidas (4 x 1,5 V AAA). Asegúrese de que los polos (+/-) de las pilas estén colocados correctamente.

En la parte de abajo de la báscula, encima del compartimento de las pilas, se encuentra un pequeño pulsador UNIT para ajustar la unidad de peso nacional específica (kg = kilogramos / lb = libras / st = stone / st: lb = stone: libras). Asegúrese de que la báscula 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), edad y altura en los espacios de memoria P0 - P9 (para 10 personas como máximo). La báscula 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 más), ▲ (tecla de menos) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Toque ligeramente la tecla SET. "P0" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 - P9), toque la tecla ▲, o bien ▼ 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 género deseado (♂ masculino o ♀ femenino), toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
3. Después de seleccionar el sexo (p. ej. ♀ Hombre), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido age 30). Para indicar su edad, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla se vuelven a mostrar los valores que ha introducido y la báscula vuelve a "0,0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la báscula se desconectará automáticamente transcurridos unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de introducir los primeros datos toca la tecla ▲ o ▼, puede seguir inmediatamente introduciendo los datos de otras personas o, para comenzar una nueva introducción de datos, repita desde el principio los pasos citados arriba.

5. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. Conecte la báscula con el pie con la función tap-on. Solo tiene que presionar brevemente con el pie sobre la báscula. En la pantalla aparece primero la indicación "88:88" luego "0,0 kg". La báscula está lista para su uso.
2. Colóquese en el centro de la báscula. Una vez que la báscula se haya estabilizado, aparecerá su peso tres veces sucesivamente y después durante unos 10 segundos de forma estable. Después la báscula se desconecta automáticamente.

6. Análisis corporal

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

1. Conecte la báscula tocando con el botón SET. En la pantalla aparecen primero los datos personales de la última configuración. Si estos no fueran sus datos personales, seleccione con la tecla ▲ o ▼ el puesto de memoria en el que ha guardado sus datos personales. Se muestran sus datos personales. Confírmelos tocando la tecla SET. Después, la báscula vuelve a ponerse a "0,0 kg".
2. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable a derecha e izquierda (unidades de medición) de la báscula y quédese luego quieto.
3. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se lleva a cabo el análisis corporal, la indicación parpadea 2 veces. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la báscula mostrará 2 veces seguidas los valores medidos en la pantalla como se muestra a continuación:
 1. Su peso corporal en kg
 2. Su proporción de grasa corporal en porcentaje y una leyenda a modo de valoración:
Underfat = muy poca grasa corporal / Healthy = sano / Overfat = demasiada grasa / Obese = obeso
 3. Su agua corporal en %
 4. Su masa muscular en %
 5. Su peso de masa ósea en kg
 6. BMI (Índice de masa corporal)
 7. Su metabolismo base en kcal

Después la báscula se desconecta automáticamente.

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

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

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

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

Important :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

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

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

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 MUS-
CULAIRE



MASSE OS-
SEUSE



QUOTIDIEN
CALORIES



INDICE DE
MASSE
CORPORELLE

ADE

Modèle Selina / BA 1407 Mode d'emploi



Sommaire

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

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

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

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

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

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

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.
ou : Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.
- "LO" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1,5 V AAA).
- "ErL" = Taux de graisse en % trop bas - Un taux inférieur à 5 % ne peut être indiqué.
- "ErH" = Taux de graisse en % trop élevé - Un taux supérieur à 50 % ne peut être indiqué.

8. Caractéristiques techniques

- Portée x Graduation : Max. 180 kg x 100 g
- Résolution d'affichage : Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Proportion de masse d'eau : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Proportion de masse musculaire : 0,1 %
- Résolution d'affichage : Masse osseuse : 100 g
- Emplacements de mémoires personnelles : 10
- Saisie de l'âge : 10 - 80 ans
- Saisie de la taille : 100 - 240 cm
- Dimensions : env. 330 mm x 320 mm x 25 mm
- Piles : 4 x 1.5 V AAA (comprises dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

9. Garantie

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




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


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.

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.

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

La société ADE 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 au dos de la balance et mettez-y les piles fournies (4 x AAA). Veillez à respecter la polarité correcte des piles (+/-).

En dessous de la balance, au-dessus du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir noir "UNIT" pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb =

pound / st: lb = stone: pound). Veuillez 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) taille et âge dans les mémoires P0 - P9 (prévues jusqu'à 10 personnes) 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 de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Effleurez légèrement la touche SET. "P0" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P0 à P9), effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite au moyen de 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 ou ♀ femme) souhaité, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe (par ex. ♂ homme), vous apercevrez l'indication pour la taille (présélection 170 cm) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après saisie de la taille, c'est l'indication pour l'âge (présélection age 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois 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 ▼, vous pourrez entrer immédiatement les données d'autres personnes ou recommencer une nouvelle saisie pour toutes les étapes décrites précédemment.

5. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur la balance. L'écran affiche d'abord "88:88" et ensuite "0,0 kg". La balance est maintenant prête à l'emploi.
2. Placez-vous au milieu de la balance. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

6. Analyse corporelle

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

1. Veuillez mettre la balance en marche en effleurant la touche SET. S'afficheront tout d'abord à l'écran les données personnelles du dernier réglage. S'il ne s'agit pas de vos données personnelles, choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous les avez sauvegardées au moyen de la touche ▲ ou ▼. Vos données personnelles seront affichées. Confirmez chaque fois ces données en appuyant sur la touche SET, puis la balance se remettra à "0,0 kg".
2. Montez maintenant prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, l'écran clignotera deux fois. Restez immobile. Après la pesée, les valeurs mesurées apparaissent 2 fois à l'écran l'une après l'autre de la façon suivante :
 1. Votre poids en kg
 2. Votre pourcentage de masse grasseuse corporelle et en sous-titre une évaluation :
Underfat = masse grasseuse trop faible / Healthy = en bonne santé /
Overfat = masse grasseuse trop élevée / Obese = obèse
 3. Votre masse d'eau en %
 4. Votre masse musculaire en %
 5. Votre masse osseuse en kg
 6. BMI (Indice de Masse Corporelle)
 7. Votre métabolisme de base en kcal

La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

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

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

Une partie importante du corps humain est composée d'eau. Cette masse d'eau corporelle est répartie différemment dans tout le corps. Le tissu musculaire maigre

Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

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

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

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione richiama l'attenzione sul fatto che questo prodotto non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici, ma deve essere consegnato a un centro di raccolta specializzato nel riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili presso il 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 Selina / BA 1407 Istruzioni per l'uso



Indice

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



GRASSO
CORPOREO



ACQUA
CORPOREA



MASSA
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



BMI
INDICE DI
MASSA
CORPOREA



FABBISOGNO
CALORICO

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

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

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

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

2. Condizioni d'impiego

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

Dal momento che il corpo è soggetto a variazioni naturali (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.
Oppure: Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.
- "LO" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (1,5 V AAA).
- "ErL" = Percentuale di grasso % troppo bassa – Impossibile visualizzare valori inferiori al 5 %.
- "ErH" = Percentuale di grasso % troppo alta – Impossibile visualizzare valori superiori al 50 %.

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Precisione del display:	Massa ossea: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 - 80 anni
Statura impostabile:	100 - 240 cm
Dimensioni:	circa 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterie:	4 x 1,5 V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

9. Garanzia

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





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

Avvertenza In presenza di 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.

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

3. Messa in funzione

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



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



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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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



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

Preparativi:

Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4 x AAA da 1,5 V). Rispettare la corretta polarità delle batterie (+/-).

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

4. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P0 a P9 (per 10 persone) i dati personali come sesso (femminile o maschile), 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/OK), ▼ (tasto più), ▲ (tasto meno) e seguire le seguenti istruzioni:

1. Sfiocare leggermente il tasto SET. Sul display lampeggia la scritta "P0". Per selezionare la memoria desiderata (P0 - P9), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare 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 o ♀ femminile), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso (p.es. ♀ maschile), sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 170 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.
4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default age 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori specificati e la bilancia ritorna a "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'inserimento dei dati della prima persona 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. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente con il piede sulla bilancia. Sul display viene dapprima visualizzata la scritta "88,88", poi la scritta "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.
2. Posizionarsi al centro del piatto. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso rilevato viene visualizzato per tre volte in successione e poi stabilmente per circa 10 secondi. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

6. Analisi corporea

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

1. Accendere la bilancia sfiorando il tasto SET. Sul display vengono prima visualizzati i dati personali specificati nel corso dell'ultima impostazione. Se questi non dovessero essere i suoi dati personali, selezionare la memoria contenente i propri dati personali con i tasti ▲ o ▼. Vengono visualizzati i suoi dati personali. Confermarli sfiorando il tasto SET. A questo punto la bilancia torna a visualizzare 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 viene visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, il valore lampeggia 2 volte sul display. Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display 2 volte di seguito nel seguente ordine:
 1. Il suo peso in kg
 2. La sua percentuale di grasso corporeo in % e, sotto, una linea tratteggiata di valutazione: Underfat = troppo poco grasso corporeo / Healthy = sano / Overfat = troppo grasso corporeo / Obese = obeso
 3. La sua acqua corporea in %
 4. La sua massa muscolare in %
 5. La sua massa ossea in kg
 6. Il suo IMC (indice di massa corporea)
 7. Il suo metabolismo basale in kcal

Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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

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

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

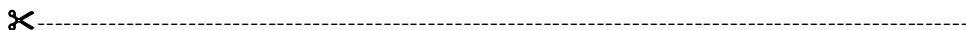
Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

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 Selina / BA 1407 Handleiding



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?Pagina 2
2. GebruiksvoorwaardenPagina 2
3. In gebruik nemenPagina 3
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens ...Pagina 4
5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)Pagina 4
6. LichaamsanalysePagina 5
7. FoutmeldingenPagina 7
8. Technische gegevensPagina 7
9. Garantie Pagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMSVOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



BODY MASS INDEX



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

2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

Ondanks de minimale stroomsterkte mogen mensen met pacemakers of andere implantaten die frequenties uitzenden, deze lichaamsanalyseweegschaal niet gebruiken! Bij implantaten zoals een titaniumplaat in de knie bestaat geen enkel risico. Wel geleidt metaal de stroom extra goed, wat ertoe leidt dat de vetwaarden "mooier" worden weergegeven, oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden. 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.
Of: Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.
- "Lo" = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (1,5 V AAA).
- "ErL" = Vetpercentage te laag - Onder 5 % kan niet worden weergegeven.
- "ErH" = Vetpercentage te hoog - Boven 50 % kan niet worden weergegeven.

8. Technische gegevens

Dragkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 - 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 240 cm
Afmetingen:	ca. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterijen:	4 x 1,5 V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

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





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

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

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	normaal
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35 %	> 35 %	57-67 %
17-39	< 20 %	20-32 %	33-38 %	> 38 %	47-57 %
40-55	< 23 %	23-35 %	36-41 %	> 41 %	42-52 %
56-85	< 24 %	24-36 %	37-42 %	> 42 %	37-47 %
Mannen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10-16	< 10 %	10-18 %	19-23 %	> 23 %	58-72 %
17-39	< 12 %	12-20 %	21-25 %	> 25 %	53-67 %
40-55	< 13 %	13-21 %	22-26 %	> 26 %	47-61 %
56-85	< 14 %	14-22 %	23-27 %	> 27 %	42-56 %

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

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

3. In gebruik nemen

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



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



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



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



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



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

Vorbereiding:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen (4 x 1,5 V AAA). Let op de juiste richting van plus- en minpool van de batterijen.

Aan de onderkant van de weegschaal, boven het batterijvakje, zit een kleine drukknop UNIT voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb= Engelse pond / st: lb = stone: Engelse pond). 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), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen P0 - P9 (voor max. 10 personen) 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), ▼ (plustoets), ▲ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. In het display knippert "P0". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0 - P9) raakt u de ▲- of ▼-toets aan en slaat dan op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (▼ man of ▲ vrouw), drukt u de ▲- of ▼-toets en slaat dit dan op door de SET-toets aan te tippen.
3. Na het instellen van uw geslacht (bijv. ▼ Man) 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 door de SET-toets aan te raken.
4. Na het instellen van de lichaamslengte 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.

Na afsluiten van de instellingen verschijnen op het display opnieuw de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar "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 ▼-toets drukt, kunt u meteen de gegevens van andere personen instellen, of u herhaalt bovengenoemde stappen compleet om nieuwe gegevens in te voeren.

5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op de weegschaal. Op het display verschijnt eerst "88:88", daarna "0,0 kg". De weegschaal is nu gereed.
2. Ga in het midden van de weegschaal staan. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal in door de SET-toets aan te raken. Op het display verschijnen eerst de persoonlijke gegevens van de laatste instelling. Mochten dit niet uw persoonlijke gegevens zijn dan kiest u met de ▲- of ▼-toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven. Bevestig deze telkens door de SET-toets aan te raken, daarna keert de weegschaal terug naar "0,0 kg".
2. Stap nu voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, gedurende het uitvoeren van de lichaamsanalyse, knippert de weergave 2 keer. Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar lang als volgt weergegeven:
 1. uw lichaamsgewicht in kg
 2. Uw lichaamsvetpercentage in % en als ondertitel een beoordeling: Underfat = te weinig lichaamsvet / Healthy = gezond / Overfat = te veel lichaamsvet / Obese = zwaarlijvig
 3. Uw lichaamsvocht in %
 4. Uw spiermassa in %
 5. Uw botmassa in kg
 6. Uw BMI (Body Mass Index)
 7. Uw basisomzetting in kcal

Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

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

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Mn = Batterie enthält Mangan

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

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

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.

ADE

Modell Selina / BA 1408 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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

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

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

1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse %, Knochenmasse kg, BMI (Body Mass Index) und täglicher Grundumsatz (Energiebedarf) KCal. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann oder Frau), Körpergröße und Alter unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu wählen, sich auf die Waage stellen und innerhalb weniger Sekunden wird Ihnen Ihr aktueller Körperstatus angezeigt. Zur Messung wird ein schwacher Strom verwendet, der den Widerstand misst. Wasser, das hauptsächlich in der Muskulatur eingelagert ist, leitet sehr gut, Fett hingegen blockiert. Unter Bezugnahme des gemessenen Widerstands und der gespeicherten Daten kann die Körperanalysewaage sehr genau Ihre Körperzusammensetzung berechnen.

2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

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

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

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

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.
Oder: Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „LO“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1.5V AAA).
- „ErL“ = Fettanteil % zu niedrig – Unter 5% kann nicht angezeigt werden.
- „ErH“ = Fettanteil % zu hoch – Über 50% kann nicht angezeigt werden.

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 %
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 328 mm x 318 mm x 26 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

9. Garantie

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



CE-Konformität. Dieses Gerät ist 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.


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.

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

3. Inbetriebnahme

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



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



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



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



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



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

Vorbereitung:

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

An der Unterseite der Waage, oberhalb des Batteriefachs, befindet sich ein kleiner Druckknopf „UNIT“ für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound / st:lb = stone: pound). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

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

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. 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 oder ♀ Frau) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♀ Mann), blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage 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 eingegeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Schalten Sie die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Waage. Im Display erscheint zuerst „88:88“ danach die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.

2. Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht drei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzten Einstellung. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt. Bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste, danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, blinkt die Anzeige 2 Mal. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte 2-mal nacheinander wie folgt angezeigt:
 1. Ihr Körpergewicht in kg
 2. Ihr Körperfettanteil in % und als Untertitel eine Bewertung: Underfat = zu wenig Körperfett / Healthy = Gesund / Overfat = zu viel Körperfett / Obese = Fettleibig
 3. Ihr Körperwasser in %
 4. Ihre Muskelmasse in %
 5. Ihre Knochenmasse in kg
 6. Ihr BMI (Body Mass Index)
 7. Ihr Grundumsatz in kcal

Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

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

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

Legal information obligation regarding the disposal of batteries

Batteries must not be disposed of in domestic waste. As a consumer, you are legally required to return used batteries. You may return used batteries to public collection points in your area or to the battery retailer.

Note:



You will find these markings on batteries:

- Li = Battery contains lithium
- Al = Battery contains alkali
- Mn = Battery contains manganese

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

Disposal of electrical and electronic devices



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

Best regards,
ADE (GmbH & Co.)



Guarantee card – 3 years on the body analysis scales

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

• Date of purchase

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



**Model Selina / BA 1408
Operating Instructions**



Table of Contents

1. How do the body analysis scales work? Page 2
2. Conditions of use Page 2
3. Putting into service Page 3
4. Programming / Entering personal data Page 4
5. Weighing function (only weight measuring) Page 4
6. Body analysis Page 4
7. Error messages Page 7
8. Technical data Page 7
9. Warranty Page 7



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



BODY MASS INDEX



CALORIE REQUIREMENT

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

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

1 How do the body analysis scales work?

With these new revolutionary scales you will receive information on your body composition regarding weight, percentage of body fat %, body water %, muscle mass %, bone mass kg, BMI and the Basal Metabolic Rate (energy requirement) kcal. First of all the personal data such as gender (male or female), height and age must be stored in the individual memory location just once. Then weighing is as easy as on any normal scales. You only need to choose your individual memory button, step onto the scales and in just a few seconds your current body status will be displayed. A small electrical current is used to measure the resistance. Water, which is mainly contained in muscles, is a good conductor, fat on the other hand blocks the current. Taking the measured resistance and the stored data into consideration, the body analysis scales can very precisely calculate your body composition.

2 Conditions of use

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

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

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

Despite the minimum current, persons with cardiac pace makers or other implants, which emit frequencies, must not use the body analysis scales! Other implants, such as a titanium plate in the knee, pose no danger. Metals, however, conduct electricity extremely well, which has the effect that body fat values are "beautified", meaning that the actual fat level is higher than shown by the scales. Tendencies, on the other hand, can be determined just as well. In women, menstrual factors have an effect on the measurement results, since hormonal fluctuations influence the body's water balance. If the body contains all lot of water, the fat values are lower, if less water is contained, the

7 Error Messages

- "Err" = Overload – The 180 kg maximum load capacity has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
Or: Faulty weighing / measuring process – For example, if the scales are unstable or you are not standing still on the weighing platform.
- "LO" = Batteries are empty – Please replace the batteries with the appropriate battery type (1.5 V AAA).
- "ErL" = Fat percentage % too low – Lower than 5% cannot be displayed.
- "ErL" = Fat percentage % too high – Higher than 50% cannot be displayed.

8 Technical Data

Load capacity x graduation:	Max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	Percentage of body fat: 0.1%
Display resolution:	Percentage of body water: 0.1%
Display resolution:	Percentage of muscle mass: 0.1%
Display resolution:	Bone mass 100 g
Pers. memory locations:	10
Age:	10 - 80 years
Height:	100 - 240 cm
Dimensions:	approx. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batteries:	4 x 1.5 V AAA (included)

Subject to technical changes

9 Warranty

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





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

Note: Extreme electromagnetic influences, e.g. when operating radio communication equipment next to the scales, can affect the displayed value. Once the interference has been eliminated, the product will return to normal function. A resetting of the device may be necessary.

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

The normal range of the body mass index lies between 20 and 25 for men and between 19 and 24 for women. For persons in the second half of life, a body mass index of 26 is still viewed as 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 general values for muscle mass.

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

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

3 Putting into Service

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



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



Place the scales on a flat and solid surface (tiles, parquet, etc.). Incorrect measurements may occur on carpets.



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



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



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

Preparation:

Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and insert the supplied batteries (4 x 1.5 V AAA). Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

On the bottom of the scales, above the battery compartment, there is a small push button "UNIT" to make country specific adjustments (kg = kilogram / lb = pound / st:lb = stone: pound). Please ensure that the scales are set to the appropriate units of weight for you.

4 Programming / Entering personal data

Before initial use, you must enter and store your personal data such as gender (female or male), age and height in the memory locations P0 - P9 (for up to 10 persons). The scales have highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The buttons are located below the display. To enter personal data, use the buttons: SET (start / and memory button), ▼ (plus button), ▲ (minus button) and follow the detailed steps:

- 1 Gently press the SET button. "P0" flashes in the display. To select the desired memory location (P0 - P9), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 2 After you have selected the memory location (e.g. memory location P3), the gender icon flashes. To select the desired gender (♀ male or ♂ female), touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 3 After you have selected your gender (e.g. ♀ male), the height flashes on the display (default 170 cm). To enter your height, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.
- 4 After you have entered your height, the age flashes on the display (default age 30). To enter your age, touch the ▲ or ▼ button and save by pressing the SET button.

After entering the all data, your selected values are displayed once more and the scales return to "0.0 kg". The scales are now ready and you can conduct the body analysis. Without any additional activity the scales switch off automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

By touching the ▲ or ▼ button within 2 seconds after the initial input, you can directly enter the data of further persons, or you can repeat all the above mentioned steps to make a new input.

5 Weighing function (only weight measuring)

- 1 Switch the scales on with the Tap-on function; to do so, briefly press the scales with your foot. The display first shows "88:88" and then "0.0 kg". The scales are now ready.
- 2 Stand in the centre of the scales. After the scales have stabilised, your weight is displayed 3 times in succession and then for approx. 10 seconds continuously. After that, the scales switch off automatically.

6 Body analysis

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

- 1 Switch the scales on by touching the SET button. The display shows the personal data of the last setting. If this is not your personal data, choose the memory location with your saved personal data by pressing the ▲ or ▼ button. Your personal data is displayed. Confirm each set of data by pressing the SET button after which the scales will return to "0.0 kg".
- 2 Then with bare feet, carefully step onto the scales' stainless steel strips (measuring units) and stand still.
- 3 First your weight is displayed. After this, during the body analysis, the display flashes twice. Keep standing still. After the measurement, the values are shown on the display twice in succession as follows:
 - 1 Your weight in kg
 - 2 Your percentage of body fat in % and a subtitled assessment: Underfat / Healthy / Overfat / Obese
 - 3 Your body water in %
 - 4 Your muscle mass in %
 - 5 Your bone mass in kg
 - 6 Your BMI (Body Mass Index)
 - 7 Your Basal Metabolic Rate in kcal

After that, the scales switch off automatically.

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

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

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

Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila

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

Nota:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

- Li = la pila contiene litio
- Al = la pila contiene álcali
- Mn = la pila contiene manganeso

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

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



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

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)



Justificante de garantía – Cobertura de 3 años para la báscula medidora corporal

• Remitente

• Razón de la reclamación

• Fecha de compra

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

ADE

Modelo Selina / BA 1408 Manual de instrucciones



Índice

1. ¿Cómo funciona la báscula medidora corporal?...Página 2
2. Condiciones de utilizaciónPágina 2
3. Puesta en funcionamientoPágina 3
4. Programación/introducción de datos personalesPágina 4
5. Función de pesaje (solo medición de peso)Página 4
6. Análisis corporalPágina 5
7. Mensajes de errorPágina 7
8. Datos técnicosPágina 7
9. GarantíaPágina 7



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



BMI
INDICE DE MASA CORPORAL



DEMANDA CALÓRICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta báscula medidora de grasa corporal, 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 báscula medidora corporal?

Con esta báscula nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y a la proporción en porcentaje de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, y conocerá también su IMC (índice de masa corporal) y metabolismo básico diario (energía necesaria), kcal. Primero deben introducirse una sola vez los datos personales como sexo (masculino o femenino), 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 báscula medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

2. Condiciones de utilización

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

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la ingestión de alimentos o bebidas), conviene mantener en las mediciones unas condiciones constantes para que los valores sean comparables.

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (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 báscula medidora corporal. En el caso de implantes como por ej. una placa de titanio en la rodilla no hay peligro alguno. Pero también es cierto que los metales 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 báscula de 180 kg. Retire inmediatamente la carga de la báscula, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
O: Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la báscula no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.
- "LO" = Las pilas están agotadas. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su báscula (1,5 V AAA).
- "ErL" = Porcentaje de grasa demasiado bajo – No se puede visualizar un valor menor del 5 %.
- "ErH" = Porcentaje de grasa demasiado elevado – No se puede visualizar un valor mayor del 50 %.

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:	10 - 80 años
Indicación de altura:	100 - 240 cm
Dimensiones:	aprox. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Pilas:	4 unidades AAA de 1,5 V (incluidas en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

9. Garantía

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




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


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

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

3. Puesta en funcionamiento

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



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



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



¡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 báscula porque en ese caso podría romperse el cristal.



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

Preparación:

Abra la tapa del compartimento de la batería situada en la parte inferior de la báscula e inserte las pilas incluidas (4 x 1,5 V AAA). Asegúrese de que los polos (+/-) de las pilas estén colocados correctamente.

En la parte de abajo de la báscula, encima del compartimento de las pilas, se encuentra un pequeño pulsador UNIT para ajustar la unidad de peso nacional específica (kg = kilogramos / lb = libras / st = stone / st: lb = stone: libras). Asegúrese de que la báscula 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), edad y altura en los espacios de memoria P0 - P9 (para 10 personas como máximo). La báscula 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 más), ▲ (tecla de menos) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Toque ligeramente la tecla SET. "P0" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 - P9), toque la tecla ▲, o bien ▼ 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 género deseado (♂ masculino o ♀ femenino), toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
3. Después de seleccionar el sexo (p. ej. ♀ Hombre), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido age 30). Para indicar su edad, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla se vuelven a mostrar los valores que ha introducido y la báscula vuelve a "0,0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la báscula se desconectará automáticamente transcurridos unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de introducir los primeros datos toca la tecla ▲ o ▼, puede seguir inmediatamente introduciendo los datos de otras personas o, para comenzar una nueva introducción de datos, repita desde el principio los pasos citados arriba.

5. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. Conecte la báscula con el pie con la función tap-on. Solo tiene que presionar brevemente con el pie sobre la báscula. En la pantalla aparece primero la indicación "88:88" luego "0,0 kg". La báscula está lista para su uso.
2. Colóquese en el centro de la báscula. Una vez que la báscula se haya estabilizado, aparecerá su peso tres veces sucesivamente y después durante unos 10 segundos de forma estable. Después la báscula se desconecta automáticamente.

6. Análisis corporal

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

1. Conecte la báscula tocando con el botón SET. En la pantalla aparecen primero los datos personales de la última configuración. Si estos no fueran sus datos personales, seleccione con la tecla ▲ o ▼ el puesto de memoria en el que ha guardado sus datos personales. Se muestran sus datos personales. Confírmelos tocando la tecla SET. Después, la báscula vuelve a ponerse a "0,0 kg".
2. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable a derecha e izquierda (unidades de medición) de la báscula y quédese luego quieto.
3. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se lleva a cabo el análisis corporal, la indicación parpadea 2 veces. Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la báscula mostrará 2 veces seguidas los valores medidos en la pantalla como se muestra a continuación:
 1. Su peso corporal en kg
 2. Su proporción de grasa corporal en porcentaje y una leyenda a modo de valoración:
Underfat = muy poca grasa corporal / Healthy = sano / Overfat = demasiada grasa / Obese = obeso
 3. Su agua corporal en %
 4. Su masa muscular en %
 5. Su peso de masa ósea en kg
 6. BMI (Índice de masa corporal)
 7. Su metabolismo base en kcal

Después la báscula se desconecta automáticamente.

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

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

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

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

Important :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

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

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

Cordialement,
ADE (GmbH & Co.)



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

• Expéditeur

• Motif de réclamation

• Date d'achat

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



MASSE
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUS-
CULAIRE



MASSE OS-
SEUSE



QUOTIDIEN
CALORIES



INDICE DE
MASSE
CORPORELLE

ADE

Modèle Selina / BA 1408 Mode d'emploi



Sommaire

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

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

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

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

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

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

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.
ou : Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.
- "LO" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1,5 V AAA).
- "ErL" = Taux de graisse en % trop bas - Un taux inférieur à 5 % ne peut être indiqué.
- "ErH" = Taux de graisse en % trop élevé - Un taux supérieur à 50 % ne peut être indiqué.

8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Masse osseuse : 100 g
Emplacements de mémoires personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 - 80 ans
Saisie de la taille :	100 - 240 cm
Dimensions :	env. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Piles :	4 x 1.5 V AAA (comprises dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

9. Garantie

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




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


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.

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.

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

La société ADE 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 au dos de la balance et mettez-y les piles fournies (4 x AAA). Veillez à respecter la polarité correcte des piles (+/-).

En dessous de la balance, au-dessus du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir noir "UNIT" pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb =

pound / st: lb = stone: pound). Veuillez 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) taille et âge dans les mémoires P0 - P9 (prévues jusqu'à 10 personnes) 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 de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Effleurez légèrement la touche SET. "P0" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P0 à P9), effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite au moyen de 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 ou ♀ femme) souhaité, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe (par ex. ♂ homme), vous apercevrez l'indication pour la taille (présélection 170 cm) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après saisie de la taille, c'est l'indication pour l'âge (présélection age 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois 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 ▼, vous pourrez entrer immédiatement les données d'autres personnes ou recommencer une nouvelle saisie pour toutes les étapes décrites précédemment.

5. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur la balance. L'écran affiche d'abord "88:88" et ensuite "0,0 kg". La balance est maintenant prête à l'emploi.
2. Placez-vous au milieu de la balance. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

6. Analyse corporelle

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

1. Veuillez mettre la balance en marche en effleurant la touche SET. S'afficheront tout d'abord à l'écran les données personnelles du dernier réglage. S'il ne s'agit pas de vos données personnelles, choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous les avez sauvegardées au moyen de la touche ▲ ou ▼. Vos données personnelles seront affichées. Confirmez chaque fois ces données en appuyant sur la touche SET, puis la balance se remettra à "0,0 kg".
2. Montez maintenant prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance (unités de mesure) et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, l'écran clignotera deux fois. Restez immobile. Après la pesée, les valeurs mesurées apparaissent 2 fois à l'écran l'une après l'autre de la façon suivante :
 1. Votre poids en kg
 2. Votre pourcentage de masse grasseuse corporelle et en sous-titre une évaluation :
Underfat = masse grasseuse trop faible / Healthy = en bonne santé /
Overfat = masse grasseuse trop élevée / Obese = obèse
 3. Votre masse d'eau en %
 4. Votre masse musculaire en %
 5. Votre masse osseuse en kg
 6. BMI (Indice de Masse Corporelle)
 7. Votre métabolisme de base en kcal

La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

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

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

Une partie importante du corps humain est composée d'eau. Cette masse d'eau corporelle est répartie différemment dans tout le corps. Le tissu musculaire maigre

Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

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

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

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione richiama l'attenzione sul fatto che questo prodotto non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici, ma deve essere consegnato a un centro di raccolta specializzato nel riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili presso il 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 Selina / BA 1408 Istruzioni per l'uso



Indice

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



GRASSO
CORPOREO



ACQUA
CORPOREA



MASSA
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



BMI
INDICE DI
MASSA
CORPOREA



FABBISOGNO
CALORICO

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

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

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

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

2. Condizioni d'impiego

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

Dal momento che il corpo è soggetto a variazioni naturali (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.
Oppure: Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.
- "LO" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (1,5 V AAA).
- "ErL" = Percentuale di grasso % troppo bassa – Impossibile visualizzare valori inferiori al 5 %.
- "ErH" = Percentuale di grasso % troppo alta – Impossibile visualizzare valori superiori al 50 %.

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Precisione del display:	Massa ossea: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	10 - 80 anni
Statura impostabile:	100 - 240 cm
Dimensioni:	circa 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterie:	4 x 1,5 V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

9. Garanzia

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





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

Avvertenza In presenza di 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.

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

3. Messa in funzione

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



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



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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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



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

Preparativi:

Aprire il coperchio del vano batterie nella parte inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4 x AAA da 1,5 V). Rispettare la corretta polarità delle batterie (+/-).

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

4. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da P0 a P9 (per 10 persone) i dati personali come sesso (femminile o maschile), 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/OK), ▼ (tasto più), ▲ (tasto meno) e seguire le seguenti istruzioni:

1. Sfiocare leggermente il tasto SET. Sul display lampeggia la scritta "P0". Per selezionare la memoria desiderata (P0 - P9), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare 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 o ♀ femminile), sfiorare il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta sfiorando il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso (p.es. ♀ maschile), sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 170 cm). Per inserire la propria statura, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.
4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default age 30). Per inserire la propria età, sfiorare il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta sfiorando il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display vengono visualizzati ancora una volta i valori specificati e la bilancia ritorna a "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'inserimento dei dati della prima persona 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. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente con il piede sulla bilancia. Sul display viene dapprima visualizzata la scritta "88,88", poi la scritta "0,0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.
2. Posizionarsi al centro del piatto. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso rilevato viene visualizzato per tre volte in successione e poi stabilmente per circa 10 secondi. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

6. Analisi corporea

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

1. Accendere la bilancia sfiorando il tasto SET. Sul display vengono prima visualizzati i dati personali specificati nel corso dell'ultima impostazione. Se questi non dovessero essere i suoi dati personali, selezionare la memoria contenente i propri dati personali con i tasti ▲ o ▼. Vengono visualizzati i suoi dati personali. Confermarli sfiorando il tasto SET. A questo punto la bilancia torna a visualizzare 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 viene visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, il valore lampeggia 2 volte sul display. Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display 2 volte di seguito nel seguente ordine:
 1. Il suo peso in kg
 2. La sua percentuale di grasso corporeo in % e, sotto, una linea tratteggiata di valutazione: Underfat = troppo poco grasso corporeo / Healthy = sano / Overfat = troppo grasso corporeo / Obese = obeso
 3. La sua acqua corporea in %
 4. La sua massa muscolare in %
 5. La sua massa ossea in kg
 6. Il suo IMC (indice di massa corporea)
 7. Il suo metabolismo basale in kcal

Poi la bilancia si spegne automaticamente.

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

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

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

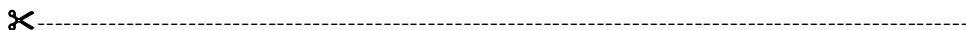
Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

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 Selina / BA 1408 Handleiding



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?Pagina 2
2. GebruiksvoorwaardenPagina 2
3. In gebruik nemenPagina 3
4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens ...Pagina 4
5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)Pagina 4
6. LichaamsanalysePagina 5
7. FoutmeldingenPagina 7
8. Technische gegevensPagina 7
9. Garantie Pagina 7



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



BODY MASS INDEX



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

2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

Ondanks de minimale stroomsterkte mogen mensen met pacemakers of andere implantaten die frequenties uitzenden, deze lichaamsanalyseweegschaal niet gebruiken! Bij implantaten zoals een titaniumplaat in de knie bestaat geen enkel risico. Wel geleidt metaal de stroom extra goed, wat ertoe leidt dat de vetwaarden "mooier" worden weergegeven, oftewel het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden. 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.
Of: Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.
- "Lo" = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (1,5 V AAA).
- "ErL" = Vetpercentage te laag - Onder 5 % kan niet worden weergegeven.
- "ErH" = Vetpercentage te hoog - Boven 50 % kan niet worden weergegeven.

8. Technische gegevens

Dragkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 - 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 240 cm
Afmetingen:	ca. 330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterijen:	4 x 1,5 V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

9. Garantie

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





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

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

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	normaal
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35 %	> 35 %	57-67 %
17-39	< 20 %	20-32 %	33-38 %	> 38 %	47-57 %
40-55	< 23 %	23-35 %	36-41 %	> 41 %	42-52 %
56-85	< 24 %	24-36 %	37-42 %	> 42 %	37-47 %
Mannen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10-16	< 10 %	10-18 %	19-23 %	> 23 %	58-72 %
17-39	< 12 %	12-20 %	21-25 %	> 25 %	53-67 %
40-55	< 13 %	13-21 %	22-26 %	> 26 %	47-61 %
56-85	< 14 %	14-22 %	23-27 %	> 27 %	42-56 %

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

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 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 plaats de meegeleverde batterijen (4 x 1,5 V AAA). Let op de juiste richting van plus- en minpool van de batterijen.

Aan de onderkant van de weegschaal, boven het batterijvakje, zit een kleine drukknop UNIT voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb= Engelse pond / st: lb = stone: Engelse pond). 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), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen P0 - P9 (voor max. 10 personen) 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), ▼ (plustoets), ▲ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. In het display knippert "P0". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0 - P9) raakt u de ▲- of ▼-toets aan en slaat dan op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (▼ man of ▲ vrouw), drukt u de ▲- of ▼-toets en slaat dit dan op door de SET-toets aan te tippen.
3. Na het instellen van uw geslacht (bijv. ▼ Man) 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 door de SET-toets aan te raken.
4. Na het instellen van de lichaamslengte 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.

Na afsluiten van de instellingen verschijnen op het display opnieuw de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar "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 ▼-toets drukt, kunt u meteen de gegevens van andere personen instellen, of u herhaalt bovengenoemde stappen compleet om nieuwe gegevens in te voeren.

5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op de weegschaal. Op het display verschijnt eerst "88:88", daarna "0,0 kg". De weegschaal is nu gereed.
2. Ga in het midden van de weegschaal staan. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal in door de SET-toets aan te raken. Op het display verschijnen eerst de persoonlijke gegevens van de laatste instelling. Mochten dit niet uw persoonlijke gegevens zijn dan kiest u met de ▲- of ▼-toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven. Bevestig deze telkens door de SET-toets aan te raken, daarna keert de weegschaal terug naar "0,0 kg".
2. Stap nu voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, gedurende het uitvoeren van de lichaamsanalyse, knippert de weergave 2 keer. Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar lang als volgt weergegeven:
 1. uw lichaamsgewicht in kg
 2. Uw lichaamsvetpercentage in % en als ondertitel een beoordeling: Underfat = te weinig lichaamsvet / Healthy = gezond / Overfat = te veel lichaamsvet / Obese = zwaarlijvig
 3. Uw lichaamsvocht in %
 4. Uw spiermassa in %
 5. Uw botmassa in kg
 6. Uw BMI (Body Mass Index)
 7. Uw basisomzetting in kcal

Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

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