

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)

Sicherheitshinweise für Lithiumbatterien (CR2032/CR2430):

1. Bei Lithiumbatterien handelt es sich um Lithium-Mangan-Zellen. Wenn Sie die Waage über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, sollten die Batterien aus dem Gerät entnommen werden sollten.
2. Bitte nie die Lithiumbatterien öffnen, ins Feuer werfen oder Stößen aussetzen, da es möglich wäre, dass giftige Dämpfe austreten oder Explosionsgefahr besteht.
3. Fassen Sie ausgelaufenen Zellen nie mit bloßen Händen an.
4. Bei Kontaminierung der Augen oder Hände unbedingt mit viel Wasser spülen, bei Reizungen der Haut oder Augen sollte ein Arzt aufgesucht werden.
5. Entsorgen Sie nur vollständig entladene oder verpolungssicher verpackte Zellen, entsprechend den örtlichen Entsorgungsvorschriften.
6. Setzen Sie die Zellen nicht direkter Sonneneinstrahlung und großer Hitze aus, da ansonsten die Gefahr von Überhitzung besteht.
7. Halten Sie eine Lagertemperatur von < 40°C ein.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)

ADE

Modell Carlotta / BA 1409

mit portablen Infrarot-Display

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



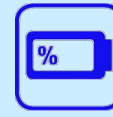
KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE



BATTERIEANZEIGE



ABSCHALT-AUTOMATIK

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieser qualitativ hochwertigen Körperanalysewaage entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Betriebsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren sie dann gut auf, damit Ihnen diese Informationen bei Bedarf immer wieder zur Verfügung stehen.

1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser % Muskelmasse % und Knochenmasse kg. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann, Frau, Mann sportlich oder Frau sportlich), 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 Ihren persönlichen Speicherplatz 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 höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

8. 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.

9. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1% / Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 % / Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	8 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	80 – 240 cm
Abmessungen:	330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterien:	2 x 1.5V AAA Display / 4 x 1.5V AAA Waage (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

10. Garantie

ADE garantiert für 3 Jahre ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln aufgrund Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch. Im Garantiefall bitte Waage, mit Rechnungsbeleg unter Angabe des Reklamationsgrundes, an Ihren Händler zurückgeben.



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

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

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.



giespeicher. Als lebensnotwendig gilt für Frauen ein Körperfettanteil zwischen 10% und 13%, bei Männern zwischen 2% und 5% mit Ausnahme von Leistungssportler.

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

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

Bei Männern bestehen ca. 60% der Körpermasse aus Wasser. Bei Frauen liegt dieser Wert bei ungefähr 55% (bedingt durch einen höheren Körperfettanteil). Von diesem Gesamtkörperwasser werden ca. zwei Drittel in den Zellen gelagert und wird deshalb intrazelluläres Wasser genannt. Das andere Drittel ist extrazelluläres Wasser.

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

Frauen 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Männer 					
Alter	Körperfett				Körperwasser
	schlank	normal	leichtes Übergewicht	Übergewicht	
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

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 auf der Rückseite des portablen Infrarot-Displays und legen die mitgelieferten Batterien ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

Auf der Rückseite des portablen Displays befindet sich ein kleiner Druckknopf UNIT für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = Pound / st = Stone). Achten Sie bitte darauf, dass die Waage auf die für Sie maßgebliche Gewichtseinheit eingestellt ist.

4. Programmierung der Uhrzeit am portablen Display

Zum Eingeben der Uhrzeit nehmen Sie bitte das portable Display und benutzen die Tasten: SET (Speichertaste), ▼(Minustaste), ▲(Plustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Nach dem Einlegen der Batterien erscheinen auf dem Display zuerst alle Zeichen und dann die Uhrzeit 12:00.
2. Drücken Sie nun die SET-Taste für 3 Sekunden, die Stundenanzeige im Display fängt an zu blinken. Wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste die gewünschte Stundeneinstellung (0 bis 23) und bestätigen diese mit der SET-Taste. Danach fängt die Minutenanzeige an zu blinken. Wählen Sie nun der ▲- oder ▼-Taste die gewünschte Minuteneinstellung und bestätigen diese mit der SET-Taste.

5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann, Frau, Mann sportlich oder Frau sportlich), Alter und Körpergröße unter den Speicherplätzen P0 – P9 (für bis zu 10 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten auf dem portablen Display: SET (Einschalt- / und Speichertaste), ▼ (Plustaste), ▲ (Minustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Drücken Sie kurz die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P0 – P9), drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann den gewünschten Speicherplatz durch Drücken der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ Mann, ♀ Frau, Mann sportlich ♂ ⚡ oder Frau sportlich ♀ ⚡) zu wählen, drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♂ Mann), blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihre Alter eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheint im Display „----“, und danach „Err I“. Die von Ihnen eingegebenen Werte sind jetzt gespeichert und im Display erscheint wieder die Uhrzeit.

WICHTIG! Bitte beachten Sie, dass bei der Benutzung der Waage eine direkte Verbindung zwischen dem portablen Display und der Waage besteht. Es dürfen sich keine Hindernisse zwischen Waage und Bedienteil befinden. Die Waage arbeitet mittels Infrarotverbindung und hat eine beschränkte Reichweite zwischen Waage und Bedienteil.

6. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

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

7. Körperanalyse

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

1. Wählen Sie auf dem Display Ihren persönlichen Speicherplatz durch Drücken der SET-Taste. Sobald im Display „----“, erscheint, sucht die Infrarot-Anzeige das Signal zur Waage. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass sich nichts zwischen der roten LED-Anzeige der Waage und dem Anzeigegerät befindet, ansonsten wird im Display „Err 1“ angezeigt.
2. Während im Display „----“, angezeigt wird, stellen Sie sich vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahl-Messeinheiten der Waage und bleiben ruhig stehen.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

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

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

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

Die gemessenen Werte werden Ihnen noch 2-Mal nacheinander angezeigt, danach erscheint im Display wieder die Zeitanzeige.

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 Ener-

Note:



You will find these markings on the batteries:
Li = The battery contains lithium
Al = The battery contains alkali
Mn = The battery contains manganese

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

Safety instructions for lithium batteries (CR2032/CR2430):

1. Lithium batteries are lithium manganese cells. If you do not use the scale over a longer period, you should take out the batteries of the device.
2. Never open the lithium battery, do not put into fire, or expose to shocks because an explosion risk lasts or discharge of poisonous exposure to fumes might possible.
3. Never touch leaked cells with bare hands.
4. When eyes or hands are contaminated, it is essential to rinse with lots of water. You should go to a doctor if skin or eyes are irritated.
5. Dispose cells only completely discharged or protected against polarity reversal wrapped according to your local disposal regulation.
6. Do not expose the cells to direct solar radiation and store away from heat; otherwise, there is risk of overheating.
7. Maintain a storage temperature of < 40°C.

Disposing of used electrical and electronic equipment:



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

Yours truly
ADE GmbH & Co.

ADE

Model Carlotta / BA 1409 with portable Infrared-Display

Instruction Manual



Table of Contents

1. How does the body analyser work?	page 2
2. Conditions to use	page 2
3. Putting into Service	page 3
4. Programming / clock time on the portable display	page 4
5. Programming / input of personal data	page 4
6. Weighing function (only weight measurement)	page 5
7. Body Analysis	page 5
8. Error Messages	page 7
9. Technical Data	page 7
10. Guarantee.....	page 8



BODY FAT



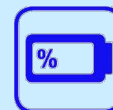
BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



BATTERY LEVEL



AUTO OFF

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

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

1. How does the body analyser work?

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

2. How to use

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

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

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

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

8. Error Messages

- "Err" = Overload display – The 180 kg maximum capacity of the scales has been exceeded. Immediately remove the load from the scales; otherwise, the load cell could be damaged.
Or: Inaccurate weighing- / measuring process - If the scales, for example, does not stand stable or you do not stand stationary on the weighing platform.
- "Lo" = Indication that the battery is flat – Please replace the batteries with the intended 1.5 V type AAA.
- "ErL" = Fat portion % too low – under 5% can not be indicated.
- "ErH" = Fat portion % too high – over 50% can not be indicated.

8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1% / body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1% / osseous mass: 100g
Personal storage spaces:	10
Age:	8 – 100 years
Body height:	80 – 240 cm
Dimensions:	330 mm x 320 mm x 25 mm
Batteries:	2 x 1.5V AAA display / 4 x 1.5V AAA scales (included)

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

9. Guarantee

ADE guarantees to rectify any defects due to material or manufacturing defects by means of repair or replacement free of charge for a period of three years. When making a guarantee claim, please return the scales together with the sales slip to your retailer and stating the reasons for the claim.



CE conformity

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

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

Statutory notice of liability for disposal of batteries:

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



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

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

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

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

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

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

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

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

3. Putting into Service

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



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



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



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



Ensure that no heavy object fall onto the scales; otherwise the scales may be damaged. The glass surface is breakable.



Only use a damp cloth to clean the scales. Never use solvents or abrasive cleaners. Do not put the scale under water.

Preparation: Open the lid of the battery compartment on the bottom of the scales and on the back side of the portable infrared-display and insert the supplied batteries. Please observe the correct polarity of the batteries (+/-).

At the back of the portable display there is a small push button "UNIT" for country specific settings with the option to switch from kg = kilogram to lb = pound or st = stone. Please ensure that the scales are set to the appropriate units of weight for you.

4. Programming of the time in the portable display

For clock time adjustment please take the portable display and utilise the buttons: SET (save button), ▼(minus button), ▲(plus button) and follow the particular points:

1. After the insertion of the supplied batteries the display indicates all characters and then the time 12:00.
2. Press the SET-button for 3 seconds. The hourly announcement in the display catches in to flash. Now choose with the ▲ or ▼ button the desired hourly setting (0 to 23) and then press the SET-button to save the reading. Then the minute announcement catches in to flash. Choose now with the ▲ or ▼ button the desired minute setting and confirm this with the SET-button.

5. Programming / Input of personal data

Before the first-time use your personal data like gender (man, woman, man sportily or woman sportily), age and body height under the storage spaces P0 – P9 (for up to 10 people) must be given and be stored. To enter your personal data please take the portable display and utilise the buttons: SET (on- / and save button), ▼(minus button), ▲(plus button) and follow the particular points:

1. Press briefly the SET-button. In the announcement flashes "P0". To choose the desired storage space (P0 – P9), press the ▲ or ▼ button and then press the SET-button to save the reading.
2. After you selected your personal location (e.g. storage space P3), the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (♂ man, ♀ woman, man sportily ♂ ⚡ or woman sportily ♀ ⚡), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your gender press the SET-button to save the reading.
3. After you selected your gender (e.g. ♂ man), the symbol for age (default age 30) starts to flash. To enter your age press the ▲ or ▼ button. After the selection for your age press the SET-button to save the reading.
4. After you selected your age, the symbol for body height starts to flash (default 165 cm). To enter your body height press the ▲ or ▼ button. After the selection of your body height press the SET-button to save the reading.

After you have finished the input in the display appear "----" and afterwards "Err I". Now the values given by you are stored and in the display appear again the time.

IMPORTANTLY!

Please, note that with the use of the scales a direct connection exists between the portable display and the scales. No obstacles may be between scales and operating device. The scales work by means of infrared connection and have a limited reach between scales and operating device.

6. Weighing function (only weight measurement)

1. Switch on the scales by using the step-on-function. Just step on the scales. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight.
2. After the scales have stabilised your weight is indicated successively three times and then for approx. 10 seconds solidly. Afterwards the time announcement appears again.

7. Body Analysis

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

1. Choose on the display your personal storage space by pressure of the SET-button. As soon as "----" appears in the display, the infrared announcement searches the signal to the scales. Please pay absolutely attention to the fact that nothing is between the red LED display of the scales and the indicating instrument; otherwise the display will indicate "Err 1".
2. While "----" is indicated in the display, position yourselves carefully barefoot right and left on the stainless-steel measuring units of the scales and remain stationary.
3. First your weight is indicated. Afterwards, while the body analysis is carried out, runs in the display the signal "o". Furthermore remain stationary. After completion of the measurement your measured values are indicated on the display as follows:

- Consistently your body weight in kg
1. Your body fat portion in % (FAT)***
 2. Your body water in % (TBW)
 3. Your muscle mass in % (MUS)
 4. Your osseous mass in kg (BONE)

*** During the announcement of the body fat portion below in the display appears an

- assessment:
- | | |
|---|-----------------------------------|
|  | = Fat portion too low |
|  | = Fat portion in the healthy area |
|  | = Fat portion raises |
|  | = Fat portion too high |

The measured values are still indicated 2-times successively, and then appears in the display again the time announcement.

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

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)

Indicaciones de seguridad para manipular las pilas de litio (CR2032/CR2430):

1. Las pilas de litio consisten en pilas de litio y manganeso. Cuando no vaya a utilizar la báscula durante un periodo de tiempo prolongado, conviene que saque las pilas del aparato.
2. Las pilas de litio no deben nunca abrirse, arrojarse al fuego ni someterlas a impactos, porque podrían emitir vapores tóxicos y hay peligro de explosión.
3. Las pilas con fugas de líquido no deben tocarse nunca con las manos sin guantes.
4. En caso de contaminación de los ojos o las manos, aclare sin falta la parte afectada con agua en abundancia. Si se produce una irritación de los ojos deberá acudir al médico.
5. Deseche la pilas únicamente totalmente descargadas o envueltas de modo que los polos no hagan contacto, conforme a las disposiciones locales vigentes relativas a la eliminación de las pilas gastadas.
6. Las pilas no deben exponerse a la radiación solar directa ni a temperaturas muy elevadas porque en caso contrario podrían sobrecalentarse.
7. Mantenga una temperatura de almacenamiento por debajo de 40 °C.

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



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

Atentamente

ADE (GmbH & Co.)

ADE

Modelo Carlotta / BA 1409

con pantalla de infrarrojos portátil

Manual de instrucciones



Índice

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



GRASA
CORPORAL



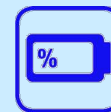
AGUA
CORPORAL



MASA
MUSCULAR



MASA ÓSEA



INDICADOR
DE PILA



DESCONEXIÓN
AUTOMÁTICA

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

1. ¿Cómo funciona la báscula medidora corporal?

Con esta báscula nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y al porcentaje de grasa, agua, masa muscular y el peso de masa ósea. Primero tiene que indicar una sola vez los datos personales como son el sexo (masculino o femenino, hombre o mujer deportista), la altura y la edad, guardándolos en espacios personales memoria. Después la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Ahora solo tiene que seleccionar su puesto de memoria personal, 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 casos sin implantes.

8. 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 (4 unidades 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%.

9. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	180 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1%/Proporción de agua corporal: 0,1%
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1%/Proporción de masa muscular: 100 g
Esp. de memoria p. pers.:	10
Indicación de edad:	8 - 100 años
Indicación de altura:	80 - 240 cm
Dimensiones:	330 mm x 320 mm x 25 mm
Pilas:	2 x 1,5 V AAA pantalla/4 x 1,5 V AAA báscula (contenidas en el volumen de suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

10. Garantía

ADE garantiza durante 3 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los vicios y desperfectos debidos a fallos de material o de fabricación mediante la reparación o el cambio del producto. Si tiene que recurrir a la prestación de garantía, deberá llevarle la balanza con el justificante de compra 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.



vitaminas y sirve de reserva de energía para el cuerpo. Para las mujeres se considera que la proporción de grasa corporal mínima imprescindible oscila entre el 10% y el 13% y en los hombres, el valor mínimo vital se encuentra entre el 2% y el 5% con excepción de los deportistas profesionales.

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

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

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

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

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

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

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 pila situado en la cara inferior de la báscula e inserte en el dorso de la pantalla de infrarrojos portátil las pilas que vienen incluidas. Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

En la parte inferior de la pantalla portátil hay un pequeño interruptor UNIT para el ajuste nacional específico (kg = kilogramos/lb = libras/st = stone). Asegúrese de que la báscula tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

4. Programación de la hora en la pantalla portátil

La hora se introduce en la pantalla portátil utilizando los botones: SET (tecla de memoria), ▼ (tecla de menos), ▲ (tecla de más) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Después de colocar las pilas, en la pantalla aparecen primero todos los símbolos y después la hora 12:00.
2. Pulse la tecla SET durante 3 segundos, la indicación de la hora comienza a parpadear en la pantalla. Con la tecla ▲ o ▼ seleccione la hora deseada (0 a 23) y luego confírmela con la tecla SET. A continuación la indicación de los minutos comienza a parpadear. Con la tecla ▲ o ▼ seleccione los minutos deseados y luego confírmelos con la tecla SET.

5. Programación / introducción de los datos personales

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales como sexo (femenino o masculino, hombre o mujer deportista), edad y altura en los espacios de memoria P0 - P9 (para 10 personas como máximo). Para introducir los datos personales utilice las teclas en la pantalla portátil: SET (tecla de conexión y de memoria), ▼ (tecla de más), ▲ (tecla de menos) y siga las indicaciones de cada punto:

1. Presione brevemente la tecla SET. "P0" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 - P9), pulse la tecla ▲, o bien ▼ y guarde luego el puesto de memoria deseado 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, ♀ femenino, masculino deportista ♂🏃 o femenino deportista ♀🏃) pulse la tecla ▲ o ▼ y guarde el ajuste después mediante la tecla SET.
3. Después de seleccionar el sexo (p. ej. ♂ hombre), en la pantalla parpadea la indicación de la edad (valor predefinido 30 años). Para indicar su edad, toque la tecla ▲ o ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de introducir su edad, en la pantalla parpadea la indicación de la altura (valor predefinido 165 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ▲ o ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla se muestra primero "----" y luego "Err I". Los valores que ha introducido están ahora memorizados y en la pantalla vuelve a aparecer la hora.

¡IMPORTANTE! Tenga presente que al utilizar la báscula, la pantalla portátil y la propia báscula no están conectadas directamente. No debe haber ningún obstáculo entre la báscula y la unidad de manejo. La báscula funciona mediante una conexión de infrarrojos que tiene un alcance limitado entre la báscula y la unidad de manejo.

6. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. La báscula tiene una función step-on. Solo tiene que colocarse sobre la báscula y permanecer quieto sin sujetarse a nada.
2. Una vez que la báscula se haya estabilizado, aparecerá su peso tres veces sucesivamente y después durante unos 10 segundos de forma estable. Después vuelve a aparecer en la indicación de hora.

7. Análisis corporal

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

1. Seleccione su puesto de memoria personal en la pantalla y pulse la tecla SET. En cuanto en la pantalla aparezca "----", la indicación de infrarrojos busca la señal a la báscula. Es imprescindible que preste atención a que entre la indicación LED roja de la báscula y el aparato indicador no hay ningún obstáculo, de lo contrario en la pantalla aparece "Err 1".
2. Mientras se muestra "----" en la pantalla, colóquese cuidadosamente y descalzo a derecha e izquierda sobre las unidades de medición de acero inoxidable de la báscula y permanezca quieto.
3. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se está realizando el análisis corporal, en la pantalla se mueve la señal "o". Permanezca sin moverse. Una vez concluida la medición, la báscula muestra en la pantalla del modo siguiente los valores medidos:

Constante su peso corporal en kg

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

*** Durante la indicación de la proporción de grasa corporal, abajo en la pantalla aparece una evaluación:



= proporción de grasa demasiado baja



= proporción de grasa dentro de los límites saludables



= proporción de grasa elevada



= proporción de grasa demasiado alta

Los valores medidos aparecerán dos veces seguidas, después en la pantalla volverá a aparecer la hora.

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

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)

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

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

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques :



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

Cordialement,
ADE (GmbH & Co.)

ADE

Modèle Carlotta / BA 1409

avec écran infrarouge portable

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 de l'heure à l'écranPage 4
5. Programmation / Enregistrement de données personnelles..Page 4
6. Fonction pesage (seulement mesure du poids)Page 5
7. Analyse corporellePage 5
8. Messages d'erreurPage 7
9. Caractéristiques techniquesPage 7
10. Garantie.....Page 7

Nous vous remercions d'avoir opté pour l'achat de cette balance d'analyse corporelle de très grande qualité. Veuillez lire attentivement cette notice d'instructions avant la première mise en service et conservez-la soigneusement, afin que ces informations soient toujours à votre disposition en cas de besoin.

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

Cette nouvelle balance révolutionnaire vous donne des informations sur votre composition corporelle (poids, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau, % de masse musculaire et % de masse osseuse). Tout d'abord, les données personnelles comme le sexe (homme, femme, homme sportif ou femme sportive), la taille et l'âge doivent être saisies sous des mémoires personnelles lors de la première utilisation. 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 emplacement mémoire, de vous placer sur la balance et en quelques secondes, votre statut corporel s'affichera. Un faible courant électrique qui mesure la résistance, est utilisé pour la mesure. L'eau stockée principalement dans les muscles est un bon conducteur ; en revanche, la graisse bloque. La balance d'analyse corporelle peut parfaitement calculer votre composition corporelle en fonction de la résistance électrique mesurée et des données stockées.

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

8. 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 (4 x 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.

9. Caractéristiques techniques

- Portée x Graduation : Max. 180 kg x 100 g
- Résolution d'affichage : Masse grasseuse corporelle : 0,1% / Proportion de masse d'eau : 0,1%
- Résolution d'affichage : Proportion de masse musculaire : 0,1% / Masse osseuse : 100 g
- Emplacements de mémoires personnelles : 10
- Saisie de l'âge : 8 - 100 ans
- Saisie de la taille : 80 - 240 cm
- Dimensions : 330 mm x 320 mm x 25 mm
- Piles : 2 x 1.5 V AAA pour l'écran / 4 x 1.5 V AAA pour la balance (comprises dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

10. 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. En cas de garantie, veuillez remettre la balance à votre revendeur, avec la preuve de son paiement, 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.



situant entre 10% et 13% chez les femmes et entre 2% et 5% chez les hommes, à l'exception des athlètes de compétition, est considérée comme vitale.

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

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

Chez les hommes, environ 60 % de la masse corporelle se compose d'eau. Chez les femmes, cette valeur se situe à environ 55% (en raison d'une proportion plus élevée de masse grasseuse corporelle). Sur ce total de masse d'eau corporelle, environ les deux tiers sont stockés dans les cellules, d'où l'appellation d'eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

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

Femmes 					
Âge	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	normal
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Hommes 					
Âge	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	normal
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

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

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

La société ADE 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 de piles au-dessous de la balance et au dos de l'écran infrarouge portable et insérez les piles fournies. Veillez à respecter la polarité (+/-).

Au dos de l'écran portable, il y a un petit bouton-poussoir UNIT pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound / st = stone). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

4. Programmation de l'heure sur l'écran portable

Pour entrer l'heure, veuillez prendre l'écran portable et utiliser les touches : SET (touche mémoire), ▼ (touche moins), ▲ (touche plus) et suivez les différents points :

1. Après avoir inséré les piles, tous les signes apparaissent d'abord à l'écran. Puis s'affiche 12:00.
2. Appuyez maintenant sur la touche SET pendant 3 secondes. L'affichage de l'heure se met à clignoter. Sélectionnez l'heure souhaitée (0 à 23) avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez avec la touche SET. L'affichage des minutes se met ensuite à clignoter. Sélectionnez la minute souhaitée avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez avec la touche SET.

5. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme, sportif ou sportive), taille et âge dans les mémoires P0 - P9 (prévues jusqu'à 10 personnes) et les sauvegarder. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches situées sur l'écran : SET (touche de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Appuyez brièvement sur la touche SET. "P0" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (P0 - P9), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite à l'emplacement mémoire sélectionné avec la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (par ex. mémoire P3), le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Pour sélectionner le sexe (♂ homme, ♀ femme, sportif ♂ ou sportive ♀), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe (par ex. ♂ homme), vous apercevrez l'indication pour l'âge (présélection âge 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
4. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour la taille (présélection 165 cm) clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, "----" s'affiche à l'écran et tout de suite après "Err 1". Les valeurs que vous venez de saisir sont maintenant sauvegardées et l'heure apparaît à nouveau à l'écran.

IMPORTANT! Veuillez considérer que lors de l'utilisation de la balance, il existe une relation directe entre l'écran portable et cette dernière. Il ne doit se trouver aucun obstacle entre la balance et l'organe de commande. La balance travaille au moyen d'une liaison infrarouge et il y a une portée limitée entre la balance et l'organe de commande.

6. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. La balance dispose d'une fonction Step-on. Montez tout simplement sur la balance, restez immobile et ne vous agrippez pas à quoi que ce soit.
2. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. Puis l'heure apparaîtra à nouveau à l'écran.

7. Analyse corporelle

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

1. Sélectionnez à l'écran votre mémoire personnelle et appuyez sur la touche SET. Dès qu'apparaît à l'écran "----", l'écran infrarouge cherche à détecter le signal provenant de la balance. Assurez-vous impérativement qu'il n'y a aucun obstacle entre l'écran LED rouge de la balance et l'appareil d'affichage sinon "Err 1" s'affichera à l'écran.
2. Lorsque l'écran affiche "----" montez simplement prudemment, pieds nus, de chaque côté des bandes en acier fin de la balance et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "o" défile à l'écran. Restez immobile. Après la mesure, les valeurs mesurées vous sont indiquées à l'écran comme suit :

Votre poids en kg

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

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



Les valeurs mesurées s'affichent à l'écran encore deux fois l'une après l'autre. Puis, l'écran indique l'heure à nouveau.

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

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)

Avvertenze di sicurezza per batterie al litio (CR2032/CR2430):

1. Le batterie al litio sono costituite da celle contenenti litio e manganese. Se si prevede di non utilizzare la bilancia per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
2. Non aprire, gettare nel fuoco o colpire le batterie al litio, perché potrebbero sprigionarsi vapori tossici o provocare un rischio di esplosione.
3. Evitare di toccare a mani nude le celle da cui è fuoriuscito l'acido.
4. In caso di contatto con gli occhi o la pelle, lavare abbondantemente con acqua; in caso di irritazione della pelle o degli occhi, richiedere l'intervento di un medico.
5. Smaltire in base alle norme locali solo celle completamente scariche o imballate contro inversioni di polarità.
6. Per evitare un pericolo di surriscaldamento, non esporre le celle ai raggi solari diretti o a forte calore.
7. Rispettare una temperatura di stoccaggio < 40 °C.

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



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

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)

ADE

Modello Carlotta / BA 1409

Con display portatile a raggi infrarossi

Istruzioni per l'uso



Indice

1. Come funziona la bilancia per l'analisi corporea? ...Pagina 2
2. Condizioni d'impiegoPagina 2
3. Messa in funzionePagina 3
4. Programmazione dell'ora sul displayPagina 4
5. Programmazione / Inserimento dei dati personaliPagina 4
6. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)Pagina 5
7. Analisi corporeaPagina 5
8. Messaggi di guastoPagina 7
9. Dati tecniciPagina 7
10. GaranziaPagina 7



GRASSO
CORPOREO



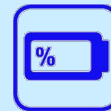
ACQUA
CORPOREA



MASSA
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



STATO
BATTERIA



SPEGNIMENTO
AUTOMATICO

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

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

Questa nuova e rivoluzionaria bilancia è in grado di fornirle informazioni sulla sua composizione corporea dal punto di vista del peso, della percentuale di grasso corporeo %, di acqua corporea %, di massa muscolare % e di massa ossea kg. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come sesso (maschile, femminile, maschile sportivo o femminile sportivo), 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 la 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 indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite.

8. 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%.

9. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1% / Percentuale di acqua corporea: 0,1%
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 % / Massa ossea: 100 g
Memorie individuali:	10
Età impostabile:	8 - 100 anni
Statura impostabile:	80 - 240 cm
Dimensioni:	330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterie:	2 x 1.5 V AAA per il display (fornite in dotazione) 4 x 1.5 V AAA per la bilancia (fornite in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche

10. 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. In caso di reclamo, restituire la bilancia insieme allo scontrino fiscale 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.



protegge gli organi, imbottisce le articolazioni, regola la temperatura corporea, accumula vitamine e funge da serbatoio di energia. Per le donne si ritiene sufficiente una percentuale di grasso corporeo compresa tra il 10% e il 13%, per gli uomini compresa tra il 2% e il 5%, fatta eccezione per chi pratica sport a livello agonistico.

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

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

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

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

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

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

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 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 così come sul retro del display portatile a raggi infrarossi e inserire le batterie in dotazione. Rispettare la corretta polarità (+/-).

Sul retro del display portatile si trova un pulsante UNIT per l'impostazione dell'unità di misura (kg = chilogrammi / lb = libbre / st = stone). Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

4. Programmazione dell'ora sul display portatile

Per regolare l'ora, prendere il display portatile e, utilizzando i tasti SET (stato OK), ▼ (tasto meno), ▲ (tasto più), seguire le seguenti istruzioni:

1. Dopo aver inserito le batterie, sul display vengono visualizzati dapprima tutti i simboli e poi l'ora 12:00.
2. Premere il tasto SET per 3 secondi: le cifre delle ore iniziano a lampeggiare. Selezionare con i tasti ▲ o ▼ l'ora desiderata (da 0 a 23) e confermarla premendo il tasto SET. Le cifre dei minuti iniziano a lampeggiare. Selezionare con i tasti ▲ o ▼ i minuti desiderati e confermarli con il tasto SET.

5. 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 (maschile, femminile, maschile sportivo e femminile sportivo), età e statura. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti sul display portatile: SET (tasto di accensione/OK), ▼ (tasto più), ▲ (tasto meno) e seguire le seguenti istruzioni:

1. Premere brevemente il tasto SET. Sul display lampeggia la scritta "P0". Per selezionare la memoria desiderata (P0 – P9), premere il tasto ▲ o ▼ e salvarla con il tasto SET.
2. Una volta scelta la memoria (p.es. memoria P3), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso desiderato (♂ maschile, ♀ femminile, sportivo ♂/♀ o sportivo ♀/♂), premere il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta con il tasto SET.
3. Una volta selezionato il sesso (p.es. ♂ maschile), sul display lampeggia il valore dell'età (default age 30). Per inserire la propria età, premere il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta con il tasto SET.
4. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il valore della statura (default 165 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto ▲ o ▼ e confermare la scelta con il tasto SET.

Una volta concluso l'inserimento dei dati, sul display viene visualizzata la scritta "----" e successivamente "Err I". I valori inseriti sono stati salvati e sul display viene nuovamente visualizzata l'ora.

IMPORTANTE! Si prega di tenere presente che durante l'utilizzo della bilancia c'è sempre un collegamento diretto tra il display portatile e la bilancia. Tra la bilancia e il display portatile non deve trovarsi alcun ostacolo. La bilancia funziona con un collegamento a raggi infrarossi. La portata tra la bilancia e il display portatile è limitata.

6. Funzione di pesatura (solo rilevamento del peso)





1. La bilancia dispone di una funzione Step-On. Salire sulla bilancia, rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno.
2. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso rilevato viene visualizzato per tre volte in successione e poi stabilmente per circa 10 secondi. Successivamente viene di nuovo visualizzata l'ora.

7. 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. Selezionare sul display la memoria contenente i propri dati personali premendo il tasto SET. Non appena sul display compare la scritta "----", il trasmettitore a raggi infrarossi cerca il segnale della bilancia. Accertarsi assolutamente anche tra il LED rosso sulla bilancia e il display portatile non si trovi alcun ostacolo, altrimenti sul display viene visualizzata la scritta "Err 1".
2. Mentre sul display viene visualizzata la scritta "----", salire prudentemente a piedi scalzi a destra e a sinistra sulle unità di misura in acciaio inox della bilancia e rimanere tranquilli.
3. Per prima cosa viene visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "o". Continuare a rimanere fermi. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display nel seguente modo:
 1. Costantemente il suo peso in kg
 1. La sua percentuale di grasso corporeo in % (FAT)**
 2. La sua acqua corporea in % (TBW)
 3. La sua massa muscolare in % (MUS)
 4. La sua massa ossea in kg (BONE)

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

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

I valori rilevati vengono ancora visualizzati sul display 2 volte in successione, poi viene visualizzata nuovamente l'ora.

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:

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)

Veiligheidsinstructies voor lithiumbatterijen (CR2032/CR2430):

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

Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)

ADE

Model Carlotta / BA 1409

met draagbaar infrarood-display

Handleiding



Inhoud

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?Pagina 2
2. Gebruiksvoorwaarden.....Pagina 2
3. In gebruik nemenPagina 3
4. Programmering van de tijd op het display.....Pagina 4
5. Programmering / invoer persoonlijke gegevensPagina 4
6. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)Pagina 5
7. Lichaamsanalyse.....Pagina 5
8. FoutmeldingenPagina 7
9. Technische gegevensPagina 7
10. Garantie.....Pagina 7



LICHAAMSVET



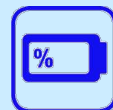
LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA



BATTERIJ-WEERGAVE



AUTOMATISCHE
UITSCHAKELING

Hartelijk dank dat u voor de aanschaf van deze kwalitatief hoogwaardige lichaamsanalyseweegschaal hebt gekozen. Lees deze handleiding voor de eerste keer gebruiken zorgvuldig door en bewaar hem dan goed opdat u desgewenst steeds weer kunt beschikken over deze informatie.

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

Door deze nieuwe, revolutionaire weegschaal krijgt u informatie over uw lichaamssamenstelling met betrekking tot gewicht, lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, spiermassa % en botmassa kg. Eerst moeten de persoonlijke gegevens zoals geslacht (man, vrouw, man sportief of vrouw sportief), 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 geheugenplaats 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.

8. 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.

9. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1% / Lichaamsvochtpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1% / Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	8 - 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	80 - 240 cm
Afmetingen:	330 mm x 320 mm x 25 mm
Batterijen:	2 x 1.5 V AAA display / 4 x 1.5 V AAA weegschaal (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

10. Garantie

ADE garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Bij garantieclaim weegschaal, met factuur, met opgave van de reden voor de reclamatie aan uw verkoper teruggeven.



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

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

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

Batterijen behoren niet tot het huishoudelijk afval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht,



verstevigt gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als energievoorraad. Als levensnoodzakelijk geldt voor vrouwen een lichaamsvetpercentage tussen 10% en 13%, bij mannen tussen 2% en 5% met uitzondering van topsporters.

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

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

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

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

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

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

De firma ADE 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 aan de achterzijde van het draagbaar infrarood-display en plaats de meegeleverde batterijen. Let op de juiste richting van plus- en minpool.

Aan de achterzijde van het draagbaar display zit een kleine drukknop UNIT voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

4. Programmering van de tijd op het draagbare display

Om de tijd in te voeren neemt u het draagbaar display en gebruikt u de toetsen: SET (opslaan-toets), ▼ (min-toets), ▲ (plus-toets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Na het plaatsen van de batterijen verschijnen op het display eerst alle tekens en dan de tijd 12:00.
2. Druk de SET-toets 3 seconden in, de uren-weergave op het display begint te knipperen. Kies met de ▲ of ▼-toets het gewenste uur (0 tot 23) en bevestig dit met de SET-toets. Daarna begint de minuten-weergave te knipperen. Kies nu met de ▲ of ▼-toets de gewenste minuteninstelling en bevestig deze met de SET-toets.

5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (man, vrouw, man sportief, vrouw sportief), leeftijd en lichaamslengte onder de geheugenplaatsen P0 - P9 (voor max. 10 personen) worden ingesteld en opgeslagen. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen op het draagbare display: SET (inschakel- / en opslaan-toets), ▼ (plustoets), ▲ (min-toets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk kort op de SET-toets. In het display knippert "P0". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0 - P9), drukt u op de ▲- of ▼-toets en slaat dan de gekozen geheugenplaats dan op door op de SET-toets te drukken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht (♂ man, ♀ vrouw, man sportief ♂♂ of vrouw sportief ♀♀) te kiezen drukt u op de ▲- of ▼-toets en slaat de instelling op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het bevestigen van uw geslacht (bijv. ♂ man), knippert op het display de weergave voor leeftijd (fabrieksinstelling age 30). Om uw leeftijd in te stellen drukt u op de ▲- of ▼-toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.
4. Na het bevestigen van uw leeftijd knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 165 cm). Om uw lengte in te stellen drukt u op de ▲- of ▼-toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.

Na beëindigen van de instelling verschijnt op het display "----" en daarna "Err I". De door u ingestelde waarden zijn nu opgeslagen en op het display wordt de tijd weer weergegeven.

BELANGRIJK! Let erop dat bij het gebruik van de weegschaal een directe verbinding tussen het draagbaar display en de weegschaal bestaat. Er mogen geen hindernissen tussen weegschaal en bedieningselement bestaan. De weegschaal werkt via een infraroodverbinding en heeft een beperkte reikwijdte tussen weegschaal en bedieningselement.

6. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. De weegschaal beschikt over een Step-on-functie. Ga gewoon op de weegschaal staan, blij rustig staan en houd u nergens aan vast.
2. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna wordt de tijd weer weergegeven.

7. Lichaamsanalyse





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

1. Kies op het display uw persoonlijke geheugenplaats en druk op de SET-toets. Zodra op het display "----" verschijnt, zoekt de infrarood-weergave het signaal naar de weegschaal. Let er goed op dat u niet tussen het rode LED-lichtje van de weegschaal en het weergavetoestel staat, anders verschijnt op het display "Err 1".
2. Terwijl op het display "----" wordt weergegeven, stapt u voorzichtig met blote voeten rechts en links op de rvs-meeteenheden van de weegschaal staan en blijft rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display het signaal "o". Blijf gewoon rustig staan. Na de meting worden de gemeten waarden op het display als volgt weergegeven:

Constant uw lichaamsgewicht in kg

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

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

	= vetpercentage te laag,
	= vetpercentage in gezonde bereik
	= vetpercentage verhoogd
	= vetpercentage te hoog

De gemeten waarden worden nog 2 keer achter elkaar weergegeven, dan verschijnt op het display weer de tijd.

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,