

## 9. Garantie

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



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

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

### Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung:

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

### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Ma = Batterie enthält Mangan

CR 2032 (Li); A (Al, An); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

### Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



## Modell Julia 7in1 / BA 724

### Bedienungsanleitung



### Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-  
WASSER



MUSKEL-  
MASSE



IDEAL-  
GEWICHT



KNOCHEN-  
MASSE



KALORIEN-  
BEDARF

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

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse %, Idealgewicht, Knochenmasse und Ihren täglichen Kalorienbedarf. Zunächst müssen die persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht und sportliche Aktivität unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste zu drücken, sich auf die Waage stellen und innerhalb weniger Sekunden werden Ihnen Ihre persönlichen Werte 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.

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

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

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

## 7. Fehlermeldungen

„O\_LD“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 180 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.

„LO“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (2 x CR2032).

„Err“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	12
Alterseingabe:	10 – 99 Jahre
Eingabe Körpergröße:	75 – 215 cm
Abmessungen:	300 mm x 34 mm x 300 mm
Batterien:	2 x CR 2032 (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten.

3. Ihre Knochenmasse in kg, Ihre Muskelmasse in % und Ihr täglicher Kalorienbedarf in Kcal

auf dem Display angezeigt.

Nach der Messung werden Ihre gemessenen Werte im Wechsel noch 3-mal nacheinander angezeigt.

BEISPIEL:

<b>TBF</b>		<b>50.1 kg</b> Weight		<b>TBW</b>		<b>58.1 kg</b> Ideal Weight		<b>TBM</b>		<b>8.4 kg</b> Bone	
☺	21.3%	165	30	☺	56.6%	165	30	☺	37.5%	1897	Kcal
		CM	AGE			CM	AGE				

**TBF** = Körperfett  
Weight = Gewicht

**TBW** = Körperwasser  
Ideal Weight = Idealgewicht

**TBM** = Muskelmasse  
Bone = Knochenmasse

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

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

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

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

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

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

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

### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:



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.



Stellen Sie sich immer mittig auf die Waage zu verhindern, dass die Waage umkippt.



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



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

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

#### Vorbereitung:

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



## 9. Warranty

ADE warrants for a period of 3 years from the date of purchase that it will remedy any defects due to faulty material or workmanship free of charge by repair or replacement. When purchasing, please have the warranty coupon signed and stamped by the dealer. When making a guarantee claim, please return the weighing scale together with the guarantee card including the reason of complaint to your dealer.



**CE-Conformity. This device features radio interference suppression in compliance with valid EC Regulation 2004/108**

Note: The displayed value may be adversely affected under extreme electromagnetic influences, e.g. when using a radio unit in the immediate vicinity of the device. Once the interference has been rectified, the product can once again be used for its intended purpose. The device may have to be switched on again.

### Statutory instructions on battery disposal

Batteries must not be disposed of as household waste. The law requires that you, as consumer, return the waste batteries either to public collection points in your town or village or to any outlet selling batteries of the same kind.

#### Note:



Batteries are marked as follows:  
Li = Battery contains Lithium  
Al = Battery contains Alkali  
Ma = Battery contains Manganese

CR 2032 (Li); A (Al, An); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

### Disposal of old electrical and electronic equipment



This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For more detailed information about recycling contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

With kind regards

ADE (GmbH & Co.)



## Model Julia 7in1 / BA 724

### Instruction Manual



### Directory

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



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



IDEAL WEIGHT



BONE MASS



CALORIE  
REQUIREMENT

Thank you for your decision to purchase this high quality body analyser scale. Please read this instruction manual prior to the start up and keep this user instruction careful so as to have this information on hand whenever it is needed.

## 1. How does the body analyser work?

Through this new revolutionary scale you will be able to get information about your body composition with reference to your weight, body fat %, body water %, muscle mass %, ideal weight, bone mass and your daily calories requirement. First of all you have to enter once your personal data like gender, body height, age 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 push your personal memory location, step on the scale 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. Conditions 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 if 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.

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
17-39	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
40-55	<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.

## 7. Error Messages

- „O\_LD“ = Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 180 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.
- „LO“ = Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (2 x CR2032).
- „Err“ = Incorrect weighing or measuring process - For example, the scale is placed unstable or you do not remain stationary on the weighing platform.

## 8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 180 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory loc.:	12 positions
Age:	10 – 99 years
Body height:	75 – 215 cm
Dimensions:	300 mm x 34 mm x 300 mm
Batteries:	2 x CR 2032 (included)

Subject to technical modifications

EXAMPLE:

	<b>TBF</b>	<b>50.1 kg</b> Weight	
♀	21.3%	165	30
		CM	AGE

	<b>TBW</b>	<b>58.1 kg</b> Ideal Weight	
♀	56.6%	165	30
		CM	AGE

	<b>TBM</b>	<b>8.4 kg</b> Bone	
♀	37.5%	1897	
		Kcal	

TBF = Body Fat

TBW = Body Water

TBM = Muscle Mass

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

Body fat is not a clear indicator for health. Exceeding 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.

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

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

### 3. Commissioning

#### Safety guidelines:



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



Place the scale on a plane and firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor. Always stay in the centre of the scale to prevent the scales tipping to the side.



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



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



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

#### Preparation:

Open the battery cover at the bottom side of the scale and remove the battery safety strip. Please ensure the correct polarity of the batteries ( +/- ).

There is a little switch at the bottom side of the scale Kg / lb for country specific settings with the option to switch from Kg = Kilogram to lb = Pound lbs. Please pay attention to use the scale under consideration of the country specific unit of weight.





## 9. 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. En el momento de la compra, solicite al vendedor que cumplimente el justificante de garantía y le ponga su sello. Si tiene que recurrir a la prestación de garantía, deberá llevarle la balanza con el justificante de garantía al vendedor, indicándole la razón de la reclamación.



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

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

### Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila:

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

### Indicación:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

Li = la pila contiene litio

Al = la pila contiene álcali

Mn = la pila contiene manganeso

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

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



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

Muy atentamente

ADE (GmbH & Co.)

# ADE

germany

## Modelo Julia 7en1 / BA 724

### Manual de instrucciones



### Índice

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



GRASA  
CORPORAL



AGUA  
CORPORAL



MASA  
MUSCULAR



PESO IDEAL



MASA ÓSEA



DEMANDA  
CALÓRICA

Le agradecemos que haya decidido adquirir esta balanza medidora de grasa corporal, que es un instrumento de alta calidad. Antes de utilizar por primera vez la báscula, léase por favor el presente manual detenidamente y guárdelo en un lugar seguro para poder recurrir a él siempre que necesite consultar alguna información.

## 1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal?

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



## 2. Condiciones de utilización

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

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

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (en ese momento) del cuerpo. A medida que nos movemos durante el día, el agua se va repartiendo y la conductividad del cuerpo va aumentando, lo que conlleva a su vez que se mide una mayor conductividad y, con ello, una proporción de grasa también más baja. Por eso, para captar una modificación real de la composición del cuerpo es importante medir siempre a la misma hora del día. La forma más sencilla de atenerse a este principio es realizar la medición siempre por la mañana, un ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o después de ir al baño.

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

Las mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complejión 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
	complejión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	normal
10 - 16	< 10 %	10 - 18 %	19 - 23 %	> 23 %	58 - 72 %
17 - 39	< 12 %	12 - 20 %	21 - 25 %	> 25 %	53 - 67 %
40 - 55	< 13 %	13 - 21 %	22 - 26 %	> 26 %	47 - 61 %
56 - 85	< 14 %	14 - 22 %	23 - 27 %	> 27 %	42 - 56 %

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

## 7. Mensajes de error

- "O\_LD" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 180 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
- "LO" = La pila está agotada. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (2 unidades CR2032).
- "Err" = Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la balanza no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	180 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Esp. de memoria p. pers.:	12
Indicación de edad:	10 - 99 años
Indicación de altura:	75 - 215 cm
Dimensiones:	300 mm x 34 mm x 300 mm
Pilas:	2 unid. CR 2032 (incluida en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.



En la parte inferior de la balanza se encuentra un pequeño interruptor KG / LB para el ajuste nacional específico (KG = kilogramos / LB = libras lbs). Asegúrese de que la balanza tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

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

1. Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que pisar con un pie brevemente el centro de la balanza. Suena un breve pitido. En la pantalla aparece la indicación "888" y, a los pocos segundos, "0.0" kg. La balanza está lista para su uso.
2. Colóquese en el centro de la balanza. No se mueva y no se sujete a nada. A los pocos segundos se visualizará su peso.
3. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos se escucha un tono de baja intensidad y la báscula se desconecta automáticamente.

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

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar los datos personales siguientes: el sexo (femenino o masculino), la altura, la edad y la actividad deportiva (A1 = no practica deporte, A2 = practica deporte ocasionalmente, A3 = practica deporte diariamente, A4 = deportista profesional) en los espacios de memoria 1 - 12 (para 12 personas como máximo). Las teclas de entrada de datos se encuentran en la parte superior frontal de la balanza. Para introducir los datos personales utilice las teclas:

⏪ (tecla de conexión), - (tecla de menos), + (tecla de más), ⏩ (tecla de memoria) y vaya siguiendo las indicaciones de cada punto.

1. Pulse la tecla ⏪. En la indicación aparece la cifra "01" intermitentemente. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (01 - 12), pulse la tecla (+) o bien (-) y guarde luego la entrada con la tecla de memoria ⏩.

		01		

2. Una vez que haya elegido el puesto de memoria (por ej. el 03) se ilumina intermitentemente el símbolo del sexo. Seleccione el sexo correspondiente (♀ para femenino o ♂ para masculino) pulsando la tecla (+) o (-) y guarde luego la entrada con la tecla de memoria ⏩.

♀		03	A 1
		170	30
		CM	AGE

3. Cuando haya seleccionado el sexo (por ej. femenino), en la pantalla aparecerá intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, pulse la tecla (+) o (-) y guarde luego el dato con la tecla de memoria ⏩.

♀		03	A 1
		170	30
		CM	AGE

4. Después de introducir la altura, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido 30 AGE). Para indicar su edad, pulse la tecla (+) o (-) y guarde luego el dato con la tecla de memoria ⏩.

♀		03	A 1
		170	30
		CM	AGE

5. Una vez que haya guardado la edad, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la actividad deportiva (valor predefinido A 1). Para indicar su condición física (A 1 - A 4), pulse la tecla (+) o (-) y guarde luego el dato con la tecla de memoria ⏩.

♀		03	A 1
		170	30
		CM	AGE

Cuando acabe de introducir los datos escuchará un tono acústico breve y luego la báscula se apaga automáticamente a los pocos segundos.

Si desea introducir los datos de otras personas, repita los pasos descritos arriba.

#### 6. Análisis corporal

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

1. Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que pisar con un pie unos segundos el centro de la balanza. La indicación va pasando del 01 a 12 y luego vuelve a 01. Retire el pie de la balanza cuando la indicación llegue al espacio de memoria en que tenga guardados sus datos personales.
2. En la primera medición, en la pantalla se visualiza "888" y luego a los pocos segundos aparece "0.0" kg. Con posterioridad, cuando ya haya utilizado la balanza, ya no aparecerá "888", sino los datos de análisis de su última medición. De este modo puede realizar un seguimiento de los cambios de sus valores de una medición a otra.
3. Cuando aparece la cifra "0,0" significa que la báscula está lista para medir.
4. Colóquese con cuidado descalzo sobre la balanza y quédese quieto. Comienza la medición.
5. Después de un breve pitido aparece primero su peso. Después, mientras se está realizando el análisis corporal se mueve la señal "o". Cuando concluye la medición, la balanza le muestra sus datos en el orden siguiente:
  1. Su peso y la proporción de grasa corporal en % y como diagrama de barras en la evaluación: falta de peso, peso normal, ligero sobrepeso, sobrepeso
  2. Su peso ideal en kg y la proporción de agua del cuerpo en %

## 9. Garantie

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



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

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

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

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

### Indication :

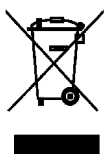


Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

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

### Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

Cordialement,  
ADE (GmbH & Co.)

# ADE

germany

## Modèle Julia 7en1 / BA 724

### Mode d'emploi



### Table des matières

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



MASSE  
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUS-  
CULAIRE



POIDS IDÉAL



MASSE OS-  
SEUSE



QUOTIDIEN EN  
CALORIES

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 apporte des informations sur votre composition corporelle en ce qui concerne votre poids, votre % de masse grasseuse corporelle, de masse d'eau, de masse musculaire, de masse osseuse et votre besoin quotidien en calories. A la première mise en service, vous devez entrer vos données personnelles (taille, âge, sexe et activité sportive) dans un espace mémoire dédié. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur votre touche de mémorisation personnelle, de vous placer sur la balance et quelques secondes plus tard, vos valeurs personnelles s'afficheront. 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 qui émettent des 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

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

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

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

## 7. Messages d'erreur

- "O\_LD" = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 180 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- "LO" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (2 x CR2032).
- "Err" = Erreur de pesage / mesure - Si la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.

## 8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Emplacements de mémoires personnelles :	12
Saisie de l'âge :	10 - 99 ans
Saisie de la taille :	75 - 215 cm
Dimensions :	300 mm x 34 mm x 300 mm
Piles :	2 x CR 2032 (comprise dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques.



À la base de la balance, il y a un petit commutateur KG/ LB pour un réglage spécifiques à chaque pays (KG = Kilogramme / LB = Pound lbs). Veuillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

#### 4. Fonction pesage (seulement mesure du poids)

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement avec le pied sur le milieu de la balance. Un bref bip retentit. L'écran affiche "888" et quelques secondes plus tard "0.0" kg. La balance est maintenant prête pour l'emploi.
2. Placez-vous de manière centrée sur la balance. Tenez-vous immobile et ne vous agrippez à rien. Après quelques secondes, votre poids s'affiche.
3. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, un léger bip retentit et la balance s'éteint automatiquement.

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

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer et mémoriser vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme), taille, âge et activité sportive (A 1 = pas de sport, A 2 = sport occasionnel, A 3 = sport quotidien, A 4 = sportif professionnel) dans les mémoires 1 - 12 (jusqu'à 12 personnes). Les touches d'entrée se situent sur la face supérieure de la balance. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches :

⏻ (touche de mise en marche), - (touche moins), + (touche plus), ⏪ (Touche de mémorisation) et suivez les différents points.

1. Appuyez sur la touche ⏻, un "01" clignotant s'affiche à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (01 - 12), appuyez sur la touche (+) ou (-) et sauvegardez ensuite avec la ⏪ touche mémoire.

		01			

2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (par ex. mémoire 03), le symbole pour le sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner votre sexe (♀ pour femme ou ♂ pour homme), appuyez sur la touche (+) ou (-) et sauvegardez ensuite avec la ⏪ touche mémoire.

		03		A 1	
			170	30	
			CM	AGE	

3. Après avoir sélectionné le sexe (par ex. femme), l'indication de la taille (présélection 170 cm) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche (+) ou (-) et sauvegardez ensuite avec la ⏪ touche mémoire.

		03		A 1	
			170	30	
			CM	AGE	

4. Après avoir saisi la taille, l'indication pour l'âge (présélection 30 AGE) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche (+) ou (-) et sauvegardez ensuite avec la ⏪ touche mémoire.

		03		A 1	
			170	30	
			CM	AGE	

5. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour l'activité sportive (présélection A 1) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre degré de forme (A 1 - A 4), appuyez sur la touche (+) ou (-) et sauvegardez ensuite avec la ⏪ touche mémoire.

		03		A 1	
			170	30	
			CM	AGE	

Après avoir terminé la saisie, vous entendez un bref bip et la balance s'éteint automatiquement après quelques secondes.

Pour saisir les données d'autres personnes, veuillez répéter les étapes précitées.

#### 6. Analyse corporelle

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

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant quelques secondes avec le pied sur le milieu de la balance. L'affichage tourne de 01 à 12 et retourne sur 01. Enlevez votre pied de l'emplacement mémoire de la balance, sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles
2. L'écran affiche "888" lors de la première mesure et quelques secondes plus tard "0.0" kg. Si vous avez déjà utilisé la balance une fois auparavant, ce n'est pas "888" mais les données d'analyse de votre dernière mesure qui s'affichent à l'écran. Vous pouvez ainsi suivre les changements de vos valeurs entre les mesures.
3. Quand l'écran affiche "0.0", la balance est prête pour la mesure.
4. Montez prudemment, pieds nus, sur la balance et restez immobile, la mesure s'effectue maintenant.
5. Après un court bip, le poids vous est tout d'abord affiché. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle s'effectue, le signal "o" défile. Après la mesure, l'écran affichera dans l'ordre suivant :
  1. Votre poids et votre % de masse grasseuse corporelle ainsi qu'une analyse sous forme de diagramme à barres : sous poids, poids normal, léger surpoids, surpoids
  2. Votre poids idéal en kg et votre masse d'eau dans le corps en %



## 9. Garanzia

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



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

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

### Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie

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

### Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:

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

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

### Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



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

Cordiali saluti

ADE (GmbH & Co.)

# ADE

germany

## Modello Julia 7in1 / BA 724

### Manuale per l'uso



Indice

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



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



PESO IDEALE



MASSA OSSEA



FABBISOGNO  
CALORICO

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

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

Questa nuova e rivoluzionaria bilancia è in grado di fornirle informazioni sulla sua composizione corporea dal punto di vista del peso e delle percentuali di grasso corporeo %, di acqua corporea %, di massa muscolare %, di massa ossea, nonché informazioni sul suo peso ideale e il suo fabbisogno calorico giornaliero. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come statura, età, sesso e attività sportiva. Successivamente, la sua composizione corporea verrà analizzata in modo molto semplice, esattamente come quando si pesa su una bilancia tradizionale. Deve infatti solo più premere il tasto di memoria individuale e salire sulla bilancia: entro pochi secondi verranno visualizzati i suoi valori personali. 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

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

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali.

## 7. Messaggi di guasto

- "O\_LD" = Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 180 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.
- "LO" = Batteria esaurita: sostituire la batteria con batterie dello stesso tipo (2 x CR2032).
- "Err" = Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.

## 8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 180 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Memorie individuali:	12
Età impostabile:	10 - 99 anni
Statura impostabile:	75 - 215 cm
Dimensioni:	300 mm x 34 mm x 300 mm
Batterie:	2 x CR 2032 (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche.

Successivamente, i valori rilevati verranno ancora visualizzati in successione per 3 volte di fila.

ESEMPIO:

	<b>TBF</b>	<b>50.1 kg</b> Weight			<b>TBW</b>	<b>58.1 kg</b> Ideal Weight			<b>TBM</b>	<b>8.4 kg</b> Bone	
	21.3 %	165	30		56.6 %	165	30		37.5 %	1897	
		CM	AGE			CM	AGE			Kcal	

**TBF** = Grasso corporeo  
Weight = Peso

**TBW** = Acqua corporea  
Ideal Weight= Peso ideale

**TBM** = Massa muscolare  
Bone = Massa ossea

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

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

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

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

alta di quella indicata dalla bilancia. Le tendenze possono comunque essere stabilite.

Il ciclo mensile delle donne influisce sul risultato della misurazione, perché le oscillazioni ormonali condizionano il bilancio idrico nel corpo. Quando nel corpo è presente molta acqua, i valori dei grassi saranno inferiori e viceversa.

Durante la gravidanza non sussiste alcun pericolo per il nascituro. A causa del maggiore accumulo di acqua che si registra durante la gravidanza, i risultati subiscono però forti alterazioni tanto da essere inaccettabili.

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

### 3. Messa in funzione

#### Avvertenze di sicurezza



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



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



Per evitare che la bilancia si rovesci, salire sempre al centro del piatto.



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



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

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

#### Preparativi:

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

Nella parte inferiore della bilancia si trova un piccolo interruttore KG / LB per l'impostazione dell'unità di misura (KG = chilogrammi / LB = libbre). Accertarsi che l'unità di misura della bilancia sia correttamente impostata.

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

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente ed energicamente con il piede sul centro della bilancia. La bilancia emette un breve segnale acustico. Sul display viene visualizzata la scritta "888" e alcuni secondi dopo la scritta "0.0" kg. A questo punto la bilancia è pronta.
2. Posizionarsi al centro del piatto. Rimanere tranquillamente in piedi e non tenersi a nessun sostegno. Dopo alcuni secondi verrà visualizzato il peso rilevato.
3. Conclusa la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi la bilancia emette un lieve segnale acustico e si spegne automaticamente.

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

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da 1 a 12 (per 12 persone) i dati personali come sesso (femminile o maschile), statura, età e attività sportiva (A 1 = nessuno sport, A 2 = sport occasionale, A 3 = sport quotidiano, A 4 = sport agonistico). I tasti di inserimento si trovano nella parte frontale superiore della bilancia. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti:  $\ominus$  (tasto di accensione), - (tasto meno), + (tasto più),  $\rightarrow$  (tasto OK) e seguire le istruzioni in basso.

1. Premere il tasto  $\ominus$ , sul display lampeggia la scritta "01". Per selezionare la memoria desiderata (01 - 12), premere il tasto (+) o (-) e salvare la memoria scelta con il tasto OK  $\rightarrow$ .

		01			

2. Una volta scelta la memoria (p.es. memoria 03), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso ( $\text{♀}$  femminile o  $\text{♂}$  maschile), premere il tasto (+) o (-) e memorizzare la scelta con il tasto  $\rightarrow$ .

		$\text{♀}$	03	A	1
				170	30
				CM	AGE

3. Una volta scelto il sesso (p.es. femminile), sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 170 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto (+) o (-) e memorizzare la scelta con il tasto OK  $\rightarrow$ .

		$\text{♀}$	03	A	1
				170	30
				CM	AGE

4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default 30 AGE). Per inserire la propria età, premere il tasto (+) o (-) e memorizzare la scelta con il tasto OK  $\rightarrow$ .

		$\text{♀}$	03	A	1
				170	30
				CM	AGE

5. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il valore dell'attività sportiva (valore di default A 1). Per inserire il proprio livello di fitness (A 1 - A 4), premere il tasto (+) o (-) e memorizzare la scelta con il tasto OK  $\rightarrow$ .

		$\text{♀}$	03	A	1
				170	30
				CM	AGE

Dopo aver specificato tutte le necessarie informazioni, la bilancia emetterà un breve segnale acustico e si spegnerà automaticamente dopo alcuni secondi.

Per inserire i dati delle altre persone che utilizzano la bilancia, ripetere le operazioni descritte sopra.

#### 6. Analisi corporea

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

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo per alcuni secondi con il piede sul centro della bilancia. Sul display scorrono tutte le memorie da 01 a 12. Sollevare il piede dalla bilancia quando viene visualizzata la memoria contenente i propri dati personali.
2. Durante la prima misurazione viene visualizzata sul display la scritta "888" e, alcuni secondi dopo, la scritta "0.0" kg. Se invece la bilancia è già stata utilizzata almeno una volta, sul display non viene più visualizzata la scritta "888", ma i dati dell'ultima analisi. In questo modo potrà confrontare i cambiamenti dei valori tra una misurazione e l'altra.
3. Quando sul display compare la scritta "0.0", significa che la bilancia è pronta per iniziare l'analisi.
4. Salire prudentemente sulla bilancia a piedi nudi e rimanere tranquilli. La bilancia inizia a rilevare i valori.
5. Dopo un breve segnale acustico, il primo valore che viene visualizzato è quello del peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorre il simbolo "o". Conclusa l'analisi, sul display vengono visualizzati in successione i seguenti valori:
  1. Il suo peso e la sua percentuale di grasso corporeo in %, così come un diagramma di valutazione a barre: sottopeso, peso normale, leggero sovrappeso, sovrappeso
  2. Il suo peso ideale in kg e la percentuale di acqua corporea in %
  3. La sua percentuale di massa ossea in kg, la sua massa muscolare in % e il suo fabbisogno calorico quotidiano in Kcal

## 9. Garantie

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



**CE-conformiteit. Dit apparaat is ontstoord 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 weergeven van de waarden. Na afloop van de storingsinvloed is het product weer gewoon klaar voor gebruik, evt. moet het opnieuw worden ingeschakeld.

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

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

### Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

### Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)

# ADE

germany

## Model Julia 7in1 / BA 724

### Handleiding



### Inhoud

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



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



IDEAAL GEWICHT



BOTMASSA



CALORIE-BEHOEFTTE

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

## 1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

Door deze nieuwe, revolutionaire weegschaal krijgt u informatie over uw lichaamssamenstelling met betrekking tot gewicht, lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, spiermassa %, ideale gewicht, botmassa en uw dagelijkse caloriebehoefte. Eerst moeten de persoonlijke gegevens zoals lichaamslengte, leeftijd, geslacht en sportieve activiteit onder individuele geheugenplaatsen eenmalig worden ingevoerd. Daarna gaat het meten net zo eenvoudig als het wegen op een gewone weegschaal. U hoeft alleen nog maar uw persoonlijke geheugenknop in te drukken, op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden worden uw persoonlijke waarden 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

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

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

## 7. Foutmeldingen

- "O\_LD" = Overbelasting – De maximale capaciteit van de weegschaal van 180 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.
- "LO" = Batterij leeg – Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (2 x CR2032).
- "Err" = Verkeerde weging / meting – Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1 %
Pers. geheugenplaatsen:	12
Leeftijdinstelling:	10 - 99 jaar
Instelling lichaamslengte:	75 - 215 cm
Afmetingen:	300 mm x 34 mm x 300 mm
Batterijen:	2 x CR 2032 (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden.

3. Uw botmassa in kg, uw spiermassa in % en uw dagelijkse caloriebehoefte in Kcal

op het display te zien.

Na de meting worden uw gemeten waarden afwisselend nog 3 keer achter elkaar weergegeven.

VOORBEELD:

	<b>TBF</b> 21.3 %	<b>50.1 kg</b> Weight			
		165 CM	30 AGE		
	<b>TBW</b> 56.6 %	<b>58.1 kg</b> Ideal Weight			
		165 CM	30 AGE		
	<b>TBM</b> 37.5 %	<b>8.4 kg</b> Bone			
				1897 Kcal	

**TBF** = lichaamsvet  
Weight = gewicht

**TBW** = lichaamsvocht  
Ideal Weight= ideale gewicht

**TBM** = spiermassa  
Bone = botmassa

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

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

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.

daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan de weegschaal aangeeft. Tendensen kunnen echter evengoed geconstateerd worden.

Bij vrouwen hebben menstruele invloeden effect op het gemeten resultaat, want hormonale schommelingen beïnvloeden de waterhuishouding in het lichaam. Als het lichaam veel vocht bevat, vallen de vetwaarden geringer uit, bij weinig vocht iets hoger.

Bij zwangere vrouwen bestaat geen risico voor de vrucht. Wel worden de waarden door de waterophoping tijdens de zwangerschap zozeer vervormd dat meting in feite geen zin heeft.

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

### 3. In gebruik nemen

#### Veiligheidsinstructies:



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.



Ga altijd in het midden van de weegschaal staan om te voorkomen dat de weegschaal kantelt.



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 schuurmiddel. Niet onder water doppen.

#### Vorbereiding:

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

