

Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung:

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

Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

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

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

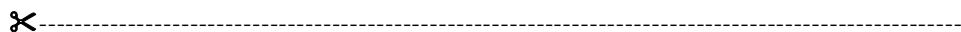
Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

• Reklamationsgrund

• Kaufdatum

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



Modell Heike / BA 1003 Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-
WASSER



MUSKEL-
MASSE



ABSCHALT-
AUTOMATIK

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

1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

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

2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst 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.

7. Fehlermeldungen

- „Lo“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit den für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x 1.5V AAA).
- „Err“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht, Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen oder Ihr Körperfettanteil 5% unter- oder 55% überschreitet.
- „FFFF“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 150 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.

8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 150 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	8
Alterseingabe:	10 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 220 cm
Abmessungen:	300 mm x 310 mm x 20 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen im Zuge der Weiterentwicklung vorbehalten.

9. Garantie

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



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



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

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 Leistungssportlern.

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

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

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

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

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte

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

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

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

3. Inbetriebnahme

Sicherheitshinweise:

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



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



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



Stellen Sie sich immer mittig auf die Waage um 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 legen die mitgelieferten Batterien (4 x 1.5V AAA) ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

An der Unterseite der Waage befindet sich ein kleiner Druckschalter 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. 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. Im Display erscheint zuerst „8888“ und nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen für 10 Sekunden Ihr Gewicht angezeigt. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

Oder: Schalten Sie die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint zuerst „8888“ danach die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.

5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht (Frau oder Mann) und Ihr Aktivitätslevel (A1 – A5) unter den Speicherplätzen 01 bis 08 (für bis zu 8 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich unterhalb des Displays. Zum Eingeben der persönlichen Daten drücken Sie die Tasten: SET (Speichertaste), ▼ (Minustaste), ▲ (Plustaste) und folgen den einzelnen Punkten (Zahlenschnelldurchlauf durch Drücken der Taste länger als 1 Sekunde):

1. Drücken Sie bei ausgeschalteter Waage die SET-Taste oder - **alternativ** - schalten sie die Waage über die Tap-on-Funktion ein. Dazu drücken Sie kurz auf die Mitte der Waage, warten bis im Display die Anzeige „0.0 kg“ erscheint und drücken dann die SET-Taste.
2. Die Anzeige für die Wahl des Speicherplatzes blinkt. Um den gewünschten Speicherplatz (01 bis 08) zu wählen, drücken Sie die ▼ oder ▲ Taste und speichern dann durch Drücken der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die ▼ oder ▲ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

4. Nachdem Sie Ihre Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung 30). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die ▼ oder ▲ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

5. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Geschlecht / männlich oder weiblich (Voreinstellung männlich). Um Ihr Geschlecht zu wählen, drücken Sie die ▼ oder ▲ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

6. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Ihren Aktivitätslevel (Voreinstellung A2) A1 = kein Sport, A2 = gelegentlich Sport, A3 = regelmäßig Sport, A4= täglich Sport, A5 = Profisportler. Um Ihren Aktivitätslevel zu wählen, drücken Sie die ▼ oder ▲ Taste und speichern dann mit der SET-Taste ab.

Die Waage zeigt noch einmal die von Ihnen gewählten persönlichen Daten an. Damit ist die Eingabe beendet und die Waage kehrt auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach 10 Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie bitte die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein. Im Display erscheint zuerst „8888“ und danach „0.0 kg“.
2. Wählen mit der ▼ oder ▲ Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt und danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
3. Treten Sie nun vorsichtig barfuss auf die Edelstahlstreifen (Messelektroden) der Waage und stehen ruhig.
4. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen zuerst Ihr Gewicht angezeigt. Anschließend, während die Körperanalyse vorgenommen wird, erscheinen die Symbole „□ □ □ □“. Bleiben Sie während dieser Zeit ruhig auf der Waage stehen.
5. Nach der Messung, werden Ihnen im Display zwei Mal nacheinander die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

Ihr Körperfettanteil in %, Ihr Körperwasser in %, Ihre Muskelmasse in %

Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

Statutory instructions on battery disposal

Batteries must not be disposed as household waste. The law requires that you, as consumer, return the wasted 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
- Mn = Battery contains Manganese

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

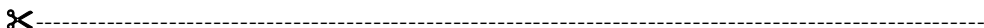
Disposal of old electrical and electronic equipment



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's 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.)



Guarantee Card – 3 years warranty for the Body Analysing Scale

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

• Date of purchase

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



**Model Heike / BA 1003
Instruction Manual**



Directory

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



Thank you for your decision to purchase this high-quality body analyser scale. Please peruse read this instruction manual prior to first start up and keep this user instruction careful 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 %, and muscle mass %. First of all, you have to enter once your personal data like gender, body height, age, and activity level 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 analysers accurately measure 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 and always barefoot.

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

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

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

7. Error Messages

„Lo“	=	Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (4 x 1.5V AAA).
„Err“	=	Incorrect weighing- / measuring process - For example, the scale is placed unstable; you do not remain stationary on the weighing platform; the value of your body fat fall below 5% or exceed 55%.
„FFFF“	=	Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 150 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.

8. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 150 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory loc.:	8 positions
Age:	10 – 100 years
Body height:	100 – 220 cm
Dimensions:	300 mm x 310 mm x 20 mm
Batteries:	4 x 1.5V AAA (included)

Subject to technical modifications

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.

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. Too high body weight and a too high body fat proportion are linked to the incidence of many civilization diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, etc. Lack of movement and improper nutrition are often the prime course for these diseases. There is an obvious direct relationship between overweight and lack of movement.

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

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

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

There are no validated standards for muscle mass.

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

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

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

3. Commissioning

Safety guidelines:

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



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



Place the scale on a plane and firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor. 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 care that no heavy object may fall on the scale. The glass surface is breakable.



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

Preparation:

Open the battery cover at the bottom side of the scale and insert the supplied batteries (4 x 1.5V AAA). Please ensure the correct polarity of the battery (+/-).

There is a little push button UNIT at the bottom side of the scale for country specific settings with the option to switch from kg = kilogram to lb = pound or to st = stone. Please pay attention to use the scale under consideration of the country specific unit of weight.

4. Weighing function (weight measurement only)

1. Switch-on the scale by using the step-on-function. Just step on the scale. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight.
2. At first the display indicates "8888" and after the scale levelled-off, your weight will be indicated for 10 seconds. Step off the scale after weighing. The scale will switch-off automatically after a few seconds.

Alternatively: Switch-on the scale by using the tap-on-function. For this, tap with your foot on the centre of the scale. The display indicates the signal "8888" and a few seconds later "0.0 kg". Now the scale is ready to use.

5. Programming / Enter of personal data

Before first time use your personal data like body height, age, gender (male or female) and your activity level (A1 – A5) must be programmed and saved under selected locations 01 to 08 (up to 8 persons). The enter keys are located below the display. To enter your personal data please utilise the buttons: SET (save button), ▼ (minus button), ▲ (plus button) and follow the particular points (numbers quick run-off by pressing the ▼ or ▲ button for longer than 1 second):

1. Press the SET-button while the scale is switched-off or – **alternatively** - switch-on the scale by using the tap-on-function. For this tap on the centre of the scale, wait until the display indicates "0.0 kg" and then press the SET-button.
2. The indication to select your personal location starts to flash. To select your required location (01 to 08) press the ▼ or ▲ button. After the selection of your personal location, press the SET-button to save the reading.
3. After you've selected your personal location, the symbol for body height starts to flash. To select your body height (default 165 cm) press the ▼ or ▲ button. After the selection of your body height press the SET-button to save the reading.

4. After you've selected your body height, the symbol for age (default 30) starts to flash. To enter your age press the ▼ or ▲ button. After the selection of your age, press the SET-button to save the reading.

5. After you've selected your age, the symbol for gender, male or female (default male) starts to flash. To select your gender press the ▼ or ▲ button. After the selection of your gender, press the SET-button to save the reading.

6. After you've selected your gender the symbol for your activity level (default A2) starts to flash (A1 = no sport, A2 = occasional sport, A3 = regular sport, A4 = daily sport, A5 = athlete). To enter your activity level press the ▼ or ▲ button. After the selection of your activity level, press the SET-button to save the reading.

The scale indicates once again your selected personal data. That settles the completion of input and the scale returns to the indication "0.0 kg". The scale is ready to use and you may now start your body analysis. Without further activity the scale automatically power-off after 10 seconds. Your personal data are stored.

6. Body Analysis

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

1. Switch-on the scale by using the tap-on-function. The display indicates the signal "8888" and afterwards "0.0 kg".
2. Select the location where you stored your personal data by using the ▼ or ▲ button. At first your personal data will be displayed and shortly after the scale returns to "0.0 kg".
3. Now, carefully step in bare feet on the stainless steel strips (measuring units) of the scale and remain stationary.
3. After the scales levelled-off, your weight will be indicating. Afterwards, while the measurement is taking place the signal "□ □ □ □" will appear. During this time, remain stationary on the scale.
4. After completion of the measurement your body fat %, your body water %, and your muscle mass % will be shown successively two times.

After a few seconds the scale switch-off automatically.

Información legal obligatoria sobre la eliminación de las pilas:

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

Indicación:



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

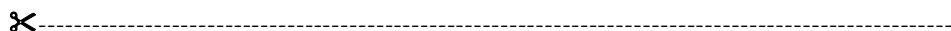
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

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



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

Muy atentamente
 ADE (GmbH & Co.)



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

<p>• Remitente</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>• Razón de la reclamación</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---

• Fecha de compra

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



Modelo Heike / BA 1003
Manual de instrucciones



Índice

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



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 al porcentaje de grasa, de agua y de masa muscular. Primero deberá introducir una vez sus datos personales, como la altura, la edad, el sexo y su nivel de actividad, y guardarlos en uno de los espacios personales de la memoria. Después la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Solo tiene que pulsar su tecla personal de memoria, subirse a la báscula y, a los pocos segundos, le mostrará el estado actual de su cuerpo. Para la medición se utiliza un corriente eléctrica débil que mide la resistencia. El agua, almacenada principalmente en los músculos, es muy buena conductora. La grasa, por el contrario, bloquea el paso a la corriente. Teniendo en cuenta la resistencia medida y los datos guardados en la memoria, la balanza medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

2. Condiciones de utilización

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

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la 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 es mayor que la que

7. Mensajes de error

- "Lo" = La pila está agotada. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (4 unidades AAA de 1.5 V).
- "Err" = Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la balanza no está colocada en una posición estable, usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje o su porcentaje de grasa está por debajo o por encima de 5 % o 55 %.
- "FFFF" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 150 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.

8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	150 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Esp. de memoria p. pers.:	8
Indicación de edad:	10 - 100 años
Indicación de altura:	100 - 220 cm
Dimensiones:	300 mm x 310 mm x 20 mm
Pilas:	4 unidades AAA de 1.5 V (incluidas en el suministro)

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

9. Garantía

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

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

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

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

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

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

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

indica la báscula. Las tendencias se pueden reconocer igual de bien que en los demás casos sin implantes.

En las mujeres, las influencias periódicas pueden repercutir en el resultado de la medición, porque los cambios hormonales afectan al balance hídrico del cuerpo. Si el cuerpo almacena mucha agua, los valores de grasa resultan menores y cuando la proporción de agua disminuye, aumenta algo la de grasa.

En las mujeres embarazadas, la medición no supone ningún peligro para el hijo que llevan en su seno. Pero durante el embarazo, los valores están tan distorsionados por la acumulación de agua que la medición no da ningún resultado significativo.

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

3. Puesta en funcionamiento

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



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



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

Colóquese siempre en el centro de la balanza para evitar que pueda volcarse.



¡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 caiga ningún objeto sobre la balanza, ya que podría romperse el cristal.



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

Preparación:

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

En la parte de abajo de la balanza se encuentra un pequeño pulsador UNIT para ajustar la unidad de peso nacional específica (kg = kilogramos / lb = libras / st = stone). 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. La balanza tiene una función step-on. Solo tiene que colocarse sobre la balanza y permanecer quieto sin sujetarse a nada.
2. En la pantalla se muestra primero "8888" y, una vez que la balanza se haya estabilizado, se visualizará su peso durante 10 segundos. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos se apagará automáticamente.

O: Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que presionar brevemente con el pie el centro de la balanza. En la pantalla aparece primero la indicación "8888" y luego "0.0 kg". La balanza está lista para su uso.

5. Programación / introducción de los datos personales

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales, como la altura, la edad y el sexo (femenino o masculino) y su nivel de actividad (A1 - A5) en los espacios de memoria 01 a 08 (hasta 8 personas máximo). Las teclas de entrada están situadas debajo de la pantalla. Para introducir los datos personales presione las teclas: SET (tecla de memoria), ▼ (botón de menos), ▲ (botón de más) y vaya siguiendo los puntos (las cifras pasan rápidamente si se pulsa la tecla durante más de 1 segundo):

1. Con la balanza desconectada, pulse la tecla SET o, **de forma alternativa**, conecte la balanza mediante la función tap-on. Presione para ello brevemente sobre el centro de la balanza, espere hasta que aparezca la indicación "0.0 kg" en la pantalla y presione entonces la tecla SET.
2. La indicación para la selección del espacio de memoria parpadea. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (de 01 a 08), presione la tecla ▼ o ▲ y guarde luego la entrada pulsando la tecla SET.
3. Después de seleccionar el espacio de memoria, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 165 cm). Para introducir su altura, pulse la tecla ▼ o ▲ y guarde luego el dato con la tecla SET.

4. Después de introducir la altura, la indicación de la edad (valor predefinido 30) parpadea en la pantalla. Para introducir su edad, pulse la tecla ▼ o ▲ y guarde luego el dato con la tecla SET.
5. Después de introducir su edad, en la pantalla parpadea la indicación del sexo / masculino o femenino (valor predefinido: masculino). Para seleccionar el sexo, pulse la tecla ▼ o ▲ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
6. Una vez seleccionado el sexo, en la pantalla parpadea la indicación para su nivel de actividad (valor predefinido A2) A1 = no practica deporte, A2 = practica deporte ocasionalmente, A3 = practica deporte con regularidad, A4 = practica deporte a diario, A5 = deportista profesional. Para seleccionar su nivel de actividad, pulse la tecla ▼ o ▲ y guarde luego la entrada con la tecla SET.

La balanza vuelve a mostrar los datos personales que ha seleccionado. Una vez hecho esto ya ha terminado la programación y la balanza vuelve a "0.0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la balanza se desconectará automáticamente transcurridos 10 segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

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 mediante la función tap-on. En la pantalla aparece primero la indicación "8888" y luego "0.0 kg".
2. Seleccione con la tecla ▼ o ▲ el espacio de la memoria donde haya guardado sus datos personales. Se muestran sus datos personales y luego la balanza vuelve a "0.0 kg".
3. Pise con cuidado y descalzo las tiras de acero inoxidable (electrodos de medición) de la balanza y quédese luego quieto.
4. Cuando la balanza se haya estabilizado, aparecerá primero su peso. A continuación, mientras se realiza el análisis corporal, se muestran los símbolos "□ □ □ □". Durante este intervalo permanezca quieto sobre la báscula.
5. Una vez concluida la medición, la balanza va mostrando en pantalla del modo siguiente los valores medidos:

Su porcentaje de grasa, su porcentaje de agua corporal, su porcentaje de masa muscular.

A los pocos segundos la báscula se apagará automáticamente.

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

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

Remarque :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

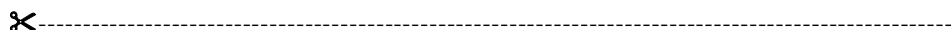
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

Gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques



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

Cordialement,
ADE (GmbH & Co.)



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

• Expéditeur

• Motif de réclamation

• Date d'achat

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

ADE

germany

Modèle Heike / BA 1003 Mode d'emploi



Sommaire

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ? . Page 2
2. Conditions d'utilisation..... Page 2
3. Mise en service..... Page 3
4. Fonction pesage (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 7



MASSE
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUS-
CULAIRE



ARRÊT
AUTOMATIQUE

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

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

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

2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

7. Messages d'erreur

- "Lo" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (4 x 1.5 V AAA).
- "Err" = Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur le plateau de pesée ou si votre proportion de masse grasseuse est inférieure à 5 % ou excède 55 %.
- "FFFF" = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 150 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.

8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 150 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Emplacements de mémoires personnelles :	8
Saisie de l'âge :	10 - 100 ans
Saisie de la taille :	100 - 220 cm
Dimensions :	300 mm x 310 mm x 20 mm
Piles :	4 x 1.5 V AAA (comprises dans la livraison)

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

9. Garantie

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



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


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


vitamines et sert de réservoir d'énergie au corps. Une proportion de masse grasseuse se situant entre 10 % et 13 % chez les femmes et de 2 % et 5 % chez les hommes à l'exception d'athlètes de compétition, est considérée comme vitale.

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

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

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

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

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

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

Chez les femmes, les influences périodiques ont des répercussions sur le résultat de la mesure, car les fluctuations hormonales influent sur l'équilibre hydrique dans le corps. Si la teneur en eau est importante, les valeurs correspondant à la masse grasseuse sont un peu plus faibles et vice-versa.

Chez les femmes enceintes, il n'y a aucun risque pour l'enfant à naître. Cependant, les valeurs sont tellement altérées par la rétention d'eau pendant la grossesse que la mesure n'a pas de sens.

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

3. Mise en service

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



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



Placez la balance sur une surface plane et stable (carrelage, parquet, etc.). Des erreurs de mesure peuvent survenir sur la moquette. Placez-vous toujours au centre sur la balance pour éviter que celle-ci ne bascule.



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



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



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

Préparation :

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

En dessous de la balance, 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. 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. "8888" apparaît d'abord à l'écran et après stabilisation de la balance, votre poids s'affiche pendant 10 secondes. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

Ou : Mettez 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. L'écran affiche d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg". La balance est maintenant prête pour l'emploi.

5. Programmation / Enregistrement de données personnelles

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer vos données personnelles telles que la taille, l'âge, le sexe (homme ou femme) et votre niveau d'activité sportive (A1 - A5) dans les mémoires 01 à 09 (prévues jusqu'à 8 personnes) et les sauvegarder. Les touches d'entrée se trouvent au-dessous de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, appuyez sur les touches : SET (touche mémoire), ▼ (touche moins), ▲ (touche plus) et suivez les différents points (défilement rapide des chiffres en restant appuyé sur la touche plus d'une seconde) :

1. Appuyez sur la touche SET tandis que la balance est éteinte ou - **autre alternative** - mettez la balance en marche grâce à la fonction Tap-on. Pour ce faire, appuyez brièvement au milieu de la balance, attendez que "0.0 kg" s'affiche à l'écran et appuyez ensuite sur la touche SET.
2. L'affichage de l'emplacement mémoire choisi clignote. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (01 à 08), appuyez sur la touche ▼ ou ▲ et sauvegardez ensuite en appuyant sur la touche SET.
3. Une fois l'emplacement mémoire choisi, l'indication pour la taille (présélection 165 cm) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre taille, appuyez sur la touche ▼ ou ▲ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après saisie de la taille, c'est l'indication pour l'âge (présélection age 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▼ ou ▲ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

5. Après avoir saisi votre âge, l'indication pour le choix du sexe / homme ou femme (présélection homme) clignote à l'écran. Afin de sélectionner le sexe, appuyez sur la touche ▼ ou ▲ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
6. Après avoir sélectionné le sexe, l'indication du niveau d'activité sportive (présélection A2) clignote à l'écran. A1 = pas de sport, A2 = sport occasionnel, A3 = sport régulier, A4 = sport quotidien, A5 = sport professionnel. Pour choisir votre niveau d'activité sportive, appuyez sur la touche ▼ ou ▲ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

La balance vous indique encore une fois les données personnelles que vous avez sélectionnées. C'est ainsi que s'achève la saisie de vos données personnelles et la balance se remet sur "0.0 kg". La balance est maintenant prête à fonctionner et vous pouvez procéder à l'analyse corporelle. Sans autre sollicitation, la balance s'éteindra automatiquement après 10 secondes. Vos données personnelles sont sauvegardées.

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. L'écran affiche d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg".
2. Choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles avec la touche ▼ ou ▲. Vos données personnelles s'affichent et la balance se remet ensuite sur "0.0 kg".
3. Montez maintenant prudemment, pieds nus, sur les bandes en acier fin (électrodes de mesure) de la balance et restez immobile.
4. Après stabilisation de la balance, le poids vous est tout d'abord affiché. Puis, tandis que s'effectue l'analyse corporelle, apparaissent les symboles "□ □ □ □". Restez, pendant ce laps de temps, tranquillement sur la balance.
5. Les valeurs mesurées vous défilent sur l'écran deux fois de suite comme décrit ci-dessous :

Votre proportion de masse grasseuse en %, votre % d'eau, votre masse musculaire en %

Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

La proportion de masse grasseuse donne le pourcentage de graisse par rapport au poids total du corps. Il n'y a pas de recommandation globale pour cette valeur, étant donné que cela dépend considérablement du sexe (en raison de la constitution différente du corps) et de l'âge. La graisse corporelle est vitale pour les fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, matelasse les articulations, règle la température du corps, stocke les

Obbligo legale sullo smaltimento delle batterie:

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

Avvertenza



Questi simboli sono riportati sulle batterie:
 Li = batteria contenente litio
 Al = batteria contenente alcali
 Mn = batteria contenente manganese

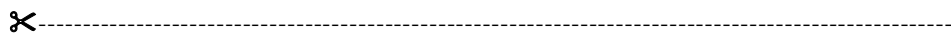
CR (Li); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



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

Cordiali saluti
 ADE (GmbH & Co.)



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

<p>• Mittente</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>• Motivo del reclamo</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--

• Data di acquisto

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



Modello Heike / BA 1003
Istruzioni per l'uso



Indice

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



GRASSO CORPOREO



ACQUA CORPOREA



MASSA MUSCOLARE



SPEGNIMENTO AUTOMATICO

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

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

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

2. Condizioni d'impiego

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

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

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

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

7. Messaggi di guasto

- "Lo" = Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (4 x AAA da 1.5 V).
- "Err" = Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile, se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla o se la percentuale di grasso corporeo è inferiore al 5 % o superiore al 55 %.
- "FFFF" = Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 150 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.

8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 150 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1 %
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1 %
Memorie individuali:	8
Età impostabile:	10 - 100 anni
Statura impostabile:	100 - 220 cm
Dimensioni:	300 mm x 310 mm x 20 mm
Batterie:	4 x 1.5 V AAA (in dotazione)

Con riserva di modifiche tecniche indotte dallo sviluppo tecnologico.

9. Garanzia

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



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



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

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

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

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

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

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

Per la massa muscolare non esistono valori indicativi generali

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

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

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

3. Messa in funzione

Avvertenze di sicurezza:

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



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



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

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 inserire le batterie in dotazione (4 x AAA da 1.5 V). Rispettare la corretta polarità (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia si trova un piccolo interruttore 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. 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. Sul display viene prima visualizzata la scritta "8888" e, dopo che la bilancia si è stabilizzata, verrà visualizzato per 10 secondi il peso rilevato. Conclusa la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegnerà automaticamente.

Oppure: Accendere la bilancia utilizzando la funzione Tap-On, ovvero premendo brevemente con il piede sul centro della bilancia. Sul display viene dapprima visualizzata la scritta "8888", poi la scritta "0.0 kg". A questo punto la bilancia è pronta.

5. Programmazione / Inserimento dei dati personali

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie da 01 a 08 (per 8 persone) i dati personali come statura, età, sesso (femminile o maschile) e livello agonistico (A1 - A5). I tasti di inserimento si trovano sotto al display. Per inserire i dati personali premere i tasti: SET (tasto OK), ▼ (tasto meno), ▲ (tasto più) e seguire le istruzioni in basso (se il tasto viene premuto per oltre 1 secondo, le cifre scorrono rapidamente).

1. Con bilancia spenta, premere il tasto SET o, **in alternativa**, accendere la bilancia con la funzione Tap-On. A tal fine premere brevemente al centro della bilancia, attendere che sul display compaia la scritta "0.0 kg" e premere il tasto SET.
2. Le cifre per la scelta della memoria iniziano a lampeggiare. Per selezionare la memoria desiderata (da 01 a 08), premere il tasto ▼ o ▲ e memorizzare la scelta premendo il tasto SET.
3. Una volta scelta la memoria, sul display lampeggia il valore della statura (default 165 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto ▼ o ▲ e memorizzare la scelta con il tasto SET.

4. Una volta inserita la statura, sul display lampeggia il valore dell'età (default 30). Per inserire la propria età, premere il tasto ▼ o ▲ e memorizzare la scelta con il tasto SET.
5. Una volta inserita l'età, sul display lampeggia il simbolo del sesso maschile/femminile (default maschile). Per selezionare il sesso, premere il tasto ▼ o ▲ e confermare la scelta con il tasto SET.
6. Una volta selezionato il sesso, sul display lampeggia il valore del livello agonistico (default A2): A1 = nessuno sport, A2 = sport occasionale, A3 = sport regolare, A4= sport quotidiano, A5 = professionista. Per selezionare il livello agonistico, premere il tasto ▼ o ▲ e confermare la scelta con il tasto SET.

La bilancia visualizza ancora una volta i dati personali selezionati. L'inserimento dei dati è concluso e la bilancia ritorna a visualizzare la scritta "0.0 kg". A questo punto la bilancia è pronta per effettuare l'analisi corporea. Se non viene rilevata alcuna attività, la bilancia si spegne automaticamente dopo 10 secondi. I suoi dati personali sono stati memorizzati.

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 con il piede utilizzando la funzione Tap-on. Sul display viene dapprima visualizzata la scritta "8888", poi la scritta "0.0 kg".
2. Con i tasti ▼ o ▲ selezionare la memoria contenente i suoi dati personali. Sul display vengono visualizzati i suoi dati personali e successivamente la scritta "0.0 kg".
3. Salire prudentemente a piedi scalzi sulle strisce in acciaio inox (elettrodi di misura) della bilancia e rimanere tranquilli.
4. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, per primo viene visualizzato il peso rilevato. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorrono i simboli "□ □ □ □". Durante l'analisi rimanere tranquilli e immobili sulla bilancia.
5. Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display due volte in successione nel seguente modo:

Percentuale di grasso corporeo in %, acqua corporea in %, massa muscolare in %

Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen:

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

Opmerking:



Deze tekens vindt u op batterijen:

Li = batterij bevat lithium

Al = batterij bevat alkali

Mn = batterij bevat mangaan

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

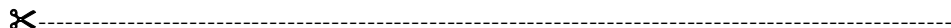
Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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

Met vriendelijke groeten

ADE (GmbH & Co.)



Garantiestrook – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal

• Afzender

• Reden voor reclamatie

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.



Model Heike / BA 1003 Handleiding



Inhoud

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



LICHAAMSVET



LICHAAMS-
VOCHT



SPIERMASSA



AUTOMATISCHE
UITSCHAKELING

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

1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

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

2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

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

7. Foutmeldingen

- "Lo" = Batterij leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (4 x 1.5 V AAA).
- "Err" = Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat of uw lichaamsvetpercentage onder 5 % of boven 55 % ligt.
- "FFFF" = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 150 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.

8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 150 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Pers. geheugenplaatsen:	8
Leeftijdinstelling:	10 - 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 220 cm
Afmetingen:	300 mm x 310 mm x 20 mm
Batterijen:	4 x 1.5 V AAA (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen in het kader van verdere ontwikkeling voorbehouden.

9. Garantie

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

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

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

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

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

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

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

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

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

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

3. In gebruik nemen

Veiligheidsinstructies:

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



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



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

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 schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

Vorbereiding:

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

Aan de onderkant van de weegschaal zit een kleine drukschakelaar UNIT voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb= Engelse pond / st = stone). Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

4. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. De weegschaal beschikt over een Step-on-functie. Ga gewoon op de weegschaal staan, blijf rustig staan en houd u nergens aan vast.
2. Op het display verschijnt eerst "8888" en nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft, wordt uw gewicht gedurende 10 seconden weergegeven. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

Of: Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op het midden van de weegschaal. Op het display verschijnt eerst "8888", daarna "0.0 kg". De weegschaal is nu gereed.

5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals lichaamslengte, leeftijd, geslacht (vrouw of man) en uw activiteitsniveau (A1 - A5) onder de geheugenplaatsen 01 tot 08 (voor max. 8 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De invoertoetsen zitten onder het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren drukt u op de toetsen: SET (opslaan-toets), ▼ (mintoets), ▲ (plustoets) en volgt de afzonderlijke punten (snel door cijfers lopen door toetsen langer dan 1 seconde in te drukken):

1. Druk bij uitgeschakelde weegschaal op de SET-toets of - **alternatief** - schakel de weegschaal via de Tap-on-functie in. Daarvoor drukt u kort op het midden van de weegschaal, wacht tot op het display "0.0 kg" verschijnt en drukt dan op de SET-toets.
2. De weergave voor het kiezen van de geheugenplaats knippert. Om de gewenste geheugenplaats (01 tot 08) te kiezen drukt u op de ▼ of ▲ toets en slaat deze dan op door op de SET-toets te drukken.
3. Na het instellen van de geheugenplaats knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 165 cm). Om uw lichaamslengte in te stellen drukt u de ▼ of ▲ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.

4. Na het instellen van de lichaamslengte knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling 30). Om uw leeftijd in te stellen drukt u de ▼ of ▲ toets en slaat deze dan met de SET-toets op.
5. Na het instellen van uw leeftijd knippert op het display de instelling voor geslacht / mannelijk of vrouwelijk (fabrieksinstelling mannelijk). Om uw geslacht in te stellen drukt u de ▼ of ▲ toets en slaat dit dan met de SET-toets op.
6. Nadat u uw geslacht hebt ingesteld, knippert op het display de weergave voor uw activiteitsniveau (fabrieksinstelling A2) A1 = geen sport, A2 = af en toe sport, A3 = regelmatig sport, A4= dagelijks sport, A5 = profsporter. Om uw activiteitsniveau in te stellen drukt u de ▼ of ▲ toets en slaat dit dan met de SET-toets op.

De weegschaal laat nog een keer de door u gekozen persoonlijke gegevens zien. Daarmee is de invoer beëindigd en de weegschaal springt terug op "0.0 kg". De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met de lichaamsanalyse. Zonder verdere activiteit schakelt de weegschaal na 10 seconden automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Tap-on-functie in. Op het display verschijnt eerst "8888" en daarna "0.0 kg".
2. Kies met de ▼ of ▲ toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden weergegeven en daarna springt de weegschaal terug op "0.0 kg".
3. Stap nu voorzichtig met blote voeten op de rvs-stroken (meetelektroden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
4. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft wordt eerst uw gewicht weergegeven. Vervolgens, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, verschijnen de symbolen "□ □ □". Blijf gedurende deze tijd rustig op de weegschaal staan.
5. Na de meting worden de gemeten waarden op het display twee keer achter elkaar als volgt weergegeven:

Uw lichaamsvet in %, uw lichaamsvocht in %, uw spiermassa in %

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.