

## 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 Rena / BA 834 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



KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE



KALORIENBEDARF



SPEICHER

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

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse %, Knochenmasse und Ihren täglichen Kalorienbedarf. Zunächst müssen Ihre persönlichen Daten wie Körpergröße, Alter, Geschlecht 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 unbedeckt und immer barfuß erfolgen.

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

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

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

## 7. Fehlermeldungen

- „Lo“ = Batterie leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (1 x 9V).
- „Err“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 200 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.
- „Err<sup>-L</sup>“ = Fettanteil % zu niedrig – Unter 5% kann nicht angezeigt werden.
- „Err<sup>-H</sup>“ = Fettanteil % zu hoch – Über 75% kann nicht angezeigt werden.
- „C“ = Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 200 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1%
Pers. Speicherplätze:	12
Alterseingabe:	10 – 100 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 250 cm
Abmessungen:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Batterien:	1 x 9V (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 funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EG**


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

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	
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%

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

Für Muskelmasse gibt es keine allgemeinen Richtwerte.

höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden.

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

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

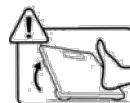
Die Firma ADE Germany übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, welche durch die Körperanalysewaage verursacht werden, noch Forderungen Dritter. Dieses Produkt ist ausschließlich zum privaten Gebrauch bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Einsatz in Krankenhäusern oder medizinischen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

### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:



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



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



Stellen Sie sich immer mittig auf die Waage 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 mitgelieferte Batterie ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung ( +/ - ).

An der Unterseite der Waage, oberhalb des Batteriefachs, befindet sich ein kleiner schwarzer Druckknopf kg lb st 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. Nach einigen Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
2. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

#### 5. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

Vor der erstmaligen Benutzung müssen Ihre persönlichen Daten (Geschlecht: Frau oder Mann, Körpergröße, Alter) unter den Speicherplätzen Code 1 – 12 (für bis zu 12 Personen) eingegeben und gespeichert werden. Die Eingabetasten befinden sich rechts neben dem Display. Zum Eingeben der persönlichen Daten benutzen Sie die Tasten: ON/SET (Einschalt-/Speichertaste), ▲ (Plustaste), ▼ (Minustaste) und folgen den einzelnen Punkten:

1. Stellen Sie die Waage auf einen Tisch und drücken die ON/SET-Taste.



2. In der Anzeige erscheint blinkend „Code 1“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (1–12), drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der ON/SET-Taste ab.



3. Nachdem Sie den Speicherplatz (z.B. 5) gewählt haben, blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (Frau / Mann) zu wählen, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der ON/SET-Taste ab.



4. Nachdem Sie das Geschlecht (z.B. Frau) gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige der Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der ON/SET-Taste ab.



5. Nachdem Sie die Körpergröße (z.B. 166 cm) eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung 25). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der ON/SET-Taste ab.



Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, drücken Sie mit der Hand oder dem Fuß auf die Wiegeplattform oder auf die START-Taste. Im Display erscheint „0,0 kg“, danach schaltet sich die Waage nach ca. 8 Sekunden automatisch ab.

Um die Daten weiterer Personen einzugeben, wiederholen Sie oben genannte Schritte.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie bitte die Waage mit dem Fuß über die Step-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Mitte der Waage. Im Display erscheint „0.0 kg“. Drücken Sie die ON/SET-Taste und wählen mit der ▲ oder ▼ Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben.

2. Auf dem Display werden Ihre persönlichen Daten (Alter, Körpergröße und Geschlecht) angezeigt. Drücken Sie nun die START-Taste. Bei der ersten Messung erscheint im Display die Anzeige „0.0 kg“. Wenn Sie die Waage zuvor schon einmal benutzt haben, erscheinen im Display zuerst die Analysedaten Ihrer letzten Messung. Sie können dadurch die Veränderung Ihrer Werte zwischen den Messungen verfolgen. Sobald im Display „0.0 kg“ erscheint, ist die Waage zum Messen bereit.

3. Treten Sie vorsichtig barfuss auf die Waage und stehen Sie ruhig, die Messung wird nun vorgenommen.

4. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „ooo“. Nach der Messung werden Ihnen im Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

a. Ihr Körperfettanteil in % und darunter als Strichanzeige eine Bewertung des Körperfettanteils (|||| – zu wenig / ||||| – mager / ||||| ||||| – normal / ||||| ||||| ||||| – zu dick / ||||| ||||| ||||| ||||| – erheblich zu dick), Ihr Körperwasser in % und Ihr Gewicht in kg.

b. Ihre Muskelmasse in %, Ihre Knochenmasse in % und Ihr täglicher Kalorienbedarf (Grundumsatz) in kcal.

BEISPIEL:



Körperfett/ Körperwasser/ Gewicht



Muskelm./ Knochenm./ tgl. Kalorienbedarf

5. Die gemessenen Werte werden im Wechsel 3-mal nacheinander angezeigt, danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

### Statutory instructions on battery disposal

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

#### Note:



Batteries are marked as follows:

- Li = Battery contains Lithium
- Al = Battery contains Alkali
- Mn = Battery contains Manganese

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

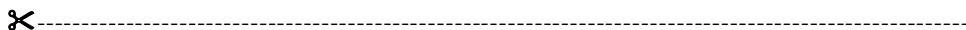
### Disposal of old electrical and electronic equipment



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 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

• Sender

---



---



---

• Reason for complaint

---



---



---

• Date of purchase

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



## Model Rena / BA 834 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



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



CALORIE REQUIREMENT



USER MEMORY

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

## 1. How does the body analyser work?

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

## 2. Conditions to use

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

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

## 8. Error Messages

"Lo"	=	Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (1 x 9V).
"Err"	=	Overload - The weight exceeds the maximum capacity of 200 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.
"Err <sup>-L</sup> "	=	Low fat indication - Under 5% body fat is not possible to indicate.
"Err <sup>-H</sup> "	=	High fat indication – Over 75% body fat is not possible to indicate.
"C"	=	Incorrect weighing- / measuring process - For example, the scale is placed unstable or you do not remain stationary on the weighing platform.

## 9. Technical Data

Capacity x graduation:	max. 200 kg x 100 g
Display resolution:	body fat: 0.1%
Display resolution:	body water: 0.1%
Display resolution:	muscle mass: 0.1%
Personal memory locat.:	12 positions
Age:	10 – 100 years
Body height:	100 – 250 cm
Dimensions:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Batteries:	1 x 9V (included)

Subject to technical modifications

## 10. 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 a obvious direct relationship between overweight and lack of movement.

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

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

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:



Not suitable for persons with electronic implants (heart pace-maker, 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 battery. Please ensure the correct polarity of the battery (+/-).

There is a little black push button at the bottom side of the scale, next to the battery cover "kg lb st" for country specific settings with the option to switch from kg = kilogram to lb = pound or 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. After a few seconds, your weight will be displayed.
2. After weighing step off the scale. The scale will switch off automatically after a few seconds.

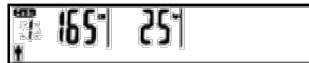
#### 5. Programming / Enter of personal data

Before first time use your personal data like gender (female or male), body height and age must be programmed and saved under selected locations 1 – 12 (up to 12 persons). The enter keys are located right hand beside the display. To enter your personal data please utilise the buttons: ON/SET (on and save button), ▲ (plus button), ▼ (minus button) and follow the particular points:

1. Place the scale on a table and press the ON/SET-button.



2. The display indicates flashing "Code 1". To select your personal location (1–12), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your personal location press the ON/SET-button to save the reading.



3. After you've selected your personal location (e.g. 5), the symbol for gender starts to flash. To select the requested gender (female / male), press the ▲ or ▼ button. After the selection of your gender press the ON/SET-button to save the reading.



4. After you have selected your gender (e.g. female), the symbol for body height starts to flash (default 165 cm). To enter your height press the ▲ or ▼ button. After the selection for your height press the ON/SET-button to save the reading.



5. After you have selected your body height (e.g. 166 cm), the symbol for age starts to flash (default age 25). To enter your age press the ▲ or ▼ button. After the selection of your age press the ON/SET-button to save the reading.



After input completion tap with your hand or foot shortly on the scale or press the START-button. The display indicates the signal "0.0 kg". Afterwards the scale automatically powers off.

To enter personal data of further persons please repeat the steps listed below.

#### 6. Body Analysis

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

1. Switch on the scale by using the step-on-function. For this, tap with your foot shortly on the centre of the scale. The display indicates the signal "0.0". Press the ON/SET-button and select with the ▲ or ▼ button your personal location.
2. On the display, you can see your personal data (age, body height, and gender). Now press the START-button. At the first time measurement the display indicates the signal „0.0“ kg. When you once used the scale the display indicates primarily the readings of your last measurement. This function allows you to follow the changes between your measurements. As soon as the display shows „0.0“ the scale is prepared for the measurement.
3. Carefully step on the scale in bare feet and remain stationary while the measurement is now taking place.
4. At first, your weight will be indicated on the display. Shortly after, while the analysis is taking place, on the display the signal "ooo" starts to move. After completion of the measurement, your measured values will be shown as follows:
  - a. Your body fat % and beneath as barcode an evaluation of your body fat status (|||| – too lean / ||||| – lean / ||||| – normal / ||||| – fat / ||||| – too fat), your body water % and your weight kg.
  - b. Your muscle mass %, your bone mass % and your daily calorie requirement (basal metabolic rate).

EXAMPLE:



Body Fat / Body Water / Weight



Muscle Mass / Bone Mass / D. C. R.

5. Afterwards your measured values will be shown in changes successively 3 times. After this, the scale switches off automatically.



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

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

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

**Indicación:**



Encontrará estos símbolos en las pilas:

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

CR (Li); 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**

• Remitente

• Razón de la reclamación


• Fecha de compra

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



**Modelo Rena / BA 834**  
**Manual de instrucciones**



**Índice**

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



GRASA CORPORAL



AGUA CORPORAL



MASA MUSCULAR



MASA ÓSEA



DEMANDA CALÓRICA



MEMORIA

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

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

Con esta balanza nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y a la proporción en % de grasa, agua, masa muscular y masa ósea y conocerá también sus necesidades calóricas diarias. Primeramente debe indicar una sola vez sus datos personales, como son la altura, la edad, el sexo, en un espacio personal de la memoria. Después la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Solo tiene que pulsar su tecla personal de memoria, subirse a la báscula y, a los pocos segundos, le mostrará 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 menor 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 (1 x 9V).
- "Err" = Indicación de sobrecarga – Se ha excedido la capacidad máxima de 200 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.
- "Err 1L" = Porcentaje de grasa demasiado bajo – No se puede visualizar un valor menor del 5%.
- "Err 1H" = Porcentaje de grasa demasiado elevado – No se puede visualizar un valor mayor del 75%.
- "C" = Operación fallida de pesaje o medición. Cuando, por ejemplo, la balanza no está colocada en una posición estable o usted no permanece inmóvil sobre la plataforma de pesaje.

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	200 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1%
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1%
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1%
Esp. de memoria p. pers.:	12
Indicación de edad:	10 – 100 años
Indicación de altura:	100 – 250 cm
Dimensiones:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Pilas:	1 unidad 9V (incluida 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 la interferencias según la Directiva comunitaria vigente 2004/108/CE.**

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 corporal 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.

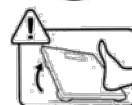
La empresa ADE Germany no asume ningún tipo de responsabilidad por los daños o las pérdidas causados por la balanza medidora corporal, ni puede tampoco aceptar ningún tipo de reclamación de terceros. Este producto está previsto única y exclusivamente para un uso particular. No está diseñado para una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

### 3. Puesta en funcionamiento

#### Indicaciones de seguridad:



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



Coloque la balanza sobre una base plana y dura (como por ej., pavimento de baldosas, 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 balanza está mojada o se sube a ella con los pies mojados.



Procure que no se caiga ningún objeto sobre la balanza porque en ese caso podría romperse el cristal.

Limpe 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 pila situado en la cara inferior de la balanza e inserte la pila que viene incluida. Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

En la parte inferior de la balanza, encima del compartimento de las pilas, se encuentra un pequeño interruptor negro kg lb st para el ajuste nacional específico (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. A los pocos segundos se visualizará su peso.
2. Después de haberse pesado, bájese de la balanza. A los pocos segundos se apagará automáticamente.

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

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales (el sexo: femenino o masculino, la altura y la edad) en los espacios de memoria con código 1 a 12 (para 12 personas como máximo). Las teclas de entrada de datos se encuentran a la derecha junto a la pantalla. Para introducir los datos personales utilice las teclas: ON/SET (tecla de conexión y de memoria), ▲ (tecla de más), ▼ (tecla de menos) y vaya siguiendo las indicaciones de cada punto:

1. Coloque la balanza sobre una mesa y presione la tecla ON/SET.



2. En la indicación aparece "Code 1" intermitentemente. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (1-12), pulse la tecla ▲ o ▼ y guarde luego la entrada con la tecla ON/SET.



3. Una vez que haya elegido el puesto de memoria (por ej. el 5) se ilumina intermitentemente el símbolo del sexo. Para seleccionar el género deseado (femenino / masculino), pulse la tecla ▲, o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla ON/SET.



4. Cuando haya seleccionado el sexo (por ej. femenino), en la pantalla aparecerá intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 165 cm). Para indicar su altura, pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato con la tecla ON/SET.



5. Después de introducir la altura (por ej. 166 cm), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido 25). Para indicar su edad, pulse la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato con la tecla ON/SET.



Cuando haya acabado de introducir los datos, presione la plataforma de pesaje con la mano o con el pie, o bien pulse la tecla START. En la pantalla se muestra "0,0 kg" y después la báscula se desconecta automáticamente a los 8 segundos aprox.

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

#### 6. Análisis corporal

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

1. Conecte la balanza con el pie con la función step-on. Solo tiene que pisar con un pie brevemente el centro de la balanza. En la pantalla aparece "0.0 kg". Pulse la tecla ON/SET y seleccione con la tecla ▼ o bien ▲ el espacio de memoria en el que haya guardado sus datos personales.
2. En la pantalla se visualizan sus datos personales (la edad, la altura y el sexo). Presione ahora la tecla START. En la primera medición se visualiza en la pantalla la indicación "0.0 kg". Con posterioridad, cuando ya haya utilizado la balanza una vez por lo menos, aparecerán en pantalla primero los datos de análisis de su última medición. De este modo puede realizar un seguimiento de los cambios de sus valores de una medición a otra. En cuanto aparece "0.0 kg" en la pantalla, la balanza está lista para la medición.
3. Colóquese con cuidado descalzo sobre la balanza y quédese quieto. Comienza la medición.
4. Primero se visualizará su peso. Después, mientras se está realizando el análisis corporal se mueve la señal "ooo" por la pantalla. Una vez concluida la medición, la balanza muestra en pantalla del modo siguiente los valores medidos:
  1. La proporción de grasa corporal en % y debajo, mediante rayas, una evaluación de ese porcentaje de grasa (||||| – demasiado poco / ||||| – delgado / ||||| ||||| – normal / ||||| ||||| ||||| – obeso / ||||| ||||| ||||| ||||| – obeso en grado considerable), el agua orgánica en % y el peso in kg.
  2. Su masa muscular en %, la masa ósea en %, y la demanda calórica diaria en Kcal (metabolismo básico).

EJEMPLO:



Grasa corporal/ agua corporal/peso m. muscular/m. ósea/necesidades calóricas diarias

5. Los valores medidos se muestran 3 veces uno detrás de otro y luego la báscula se desconecta automáticamente.

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

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

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

**Indication :**



Vous trouverez ces symboles sur les piles :

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

CR (Li); 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.



**Modèle Rena / BA 834  
Mode d'emploi**



**Table des matières**

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



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

## 1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ?

Cette nouvelle balance révolutionnaire vous apporte des informations sur votre composition corporelle en ce qui concerne votre poids, votre % de masse grasseuse corporelle, de masse d'eau, de masse musculaire, de masse osseuse et votre besoin quotidien en calories. Tout d'abord, vous devez enregistrer, à la première mise en service uniquement, vos données personnelles comme la taille, l'âge, le sexe, 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 qui est stockée principalement dans la musculature, 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 p. 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 d'établir la modification effective de la composition du corps, il est donc important, de toujours mesurer à la même heure. Le moyen le plus simple pour respecter ceci est d'effectuer la mesure, toujours le matin, ¼ d'heure après le lever, soit toujours avant ou après le passage aux toilettes.

**Malgré la puissance électrique minimale, les personnes portant des pacemakers ou d'autres implants qui émettent des fréquences, ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle !** Pour les implants, comme par exemple une plaque de titane dans le genou, il n'existe aucun risque. Cependant, les métaux sont extrêmement bons conducteurs de courant, ce qui a pour conséquence que les

## 7. Messages d'erreur

- „Lo“ = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (1 x 9V).
- „Err“ = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 200 kg a été dépassée.. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- „Err 1L“ = Taux de graisse % trop bas – Inférieur à 5% ne peut pas être indiqué.
- „Err 1H“ = Taux de graisse % trop élevé – Supérieur à 75% ne peut pas être indiqué.
- „C“ = Erreur de pesée / de mesure - Lorsque la balance, par exemple, n'est pas stable, ou si vous n'êtes pas immobile sur la plate-forme de pesage.

## 8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 200 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1%
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1%
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1%
Emplacements de mémoires personnelles :	12
Saisie de l'âge :	10 – 100 ans
Saisie de la taille :	100 – 250 cm
Dimensions :	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Piles :	1 x 9V (comprises dans le volume de livraison)

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

## 9. Garantie

ADE garantit pendant 3 ans à partir de la date d'achat, l'élimination gratuite de défauts de produits ou 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.**

La proportion de masse grasseuse indique le pourcentage de graisse dans le poids total d'un corps . Il n'y a pas de recommandation globale pour cette valeur, étant donné que cela dépend considérablement du sexe (en raison de la constitution différente du corps) et de l'âge. La graisse corporelle est vitale pour les fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, matelasse les articulations, règle la température du corps, stocke les vitamines et sert de réservoir d'énergie au corps. Une proportion de masse grasseuse se situant entre 10% et 13% chez les femmes et 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. Une relation a été établie entre l'apparition de nombreuses maladies de civilisation comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. et un poids corporel trop important et une proportion de masse grasseuse corporelle trop élevée. Le manque d'exercice et une mauvaise alimentation sont souvent les déclencheurs de ces maladies. Il ya 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 deux tiers sont stockés dans les cellules, d'où l'appellation d'eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Femmes 					
Age	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	
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 					
Age	Masse grasseuse corporelle				Masse d'eau
	mince	normal	léger surpoids	surpoids	
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

valeurs de la masse grasseuse du corps sont représentées comme "embellies", c'est-à-dire, la **proportion réelle** de matières grasses est plus élevée que celle affichée par la balance. Il est cependant possible d'établir aussi bien des tendances.

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. S'il y a beaucoup d'eau dans le corps, les valeurs de graisse sont réduites et avec moins d'eau elles sont un peu plus élevées.

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 pertes causés par la balance d'analyse corporelle, et n'accepte aucune revendication 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

#### Instructions de sécurité :



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 les moquettes.



Placez-vous toujours de manière centrée 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 en cas de 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'utiliser aucun solvant ou produit abrasif. Ne pas plonger dans l'eau.

#### Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles en dessous de la balance et mettez-y la pile fournie. Veillez à la polarité correcte (+/-).

En dessous de la balance, au dessus du compartiment à piles, il y a un petit bouton-poussoir noir, kg lb, pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound / st = stone). Veillez à ce que la balance soit réglée selon l'unité de poids déterminante pour vous.

#### 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. Après quelques secondes, votre poids s'affiche.
2. Après la pesée, veuillez descendre de la balance. Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

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

Avant la première utilisation, vos données personnelles (sexe: homme ou femme, taille, âge) doivent être enregistrées et sauvegardées dans les mémoires sous les codes 1 – 12 (jusqu'à 12 personnes). Les touches d'entrée se situent à droite à côté de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : ON/SET (touche de mise en marche / de mémoire), ▲ (touche plus), ▼ (touche moins) et suivez les différents points:

1. Placez la balance sur une table et appuyez sur la touche ON/SET.



2. "Code 1" clignote sur l'écran. Afin de sélectionner la mémoire souhaitée (1-12), appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche ON/SET.



3. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (p. ex. 5), le symbole pour le sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe (femme / homme) souhaité, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche ON/SET.



4. Après avoir sélectionné le sexe (p.ex. femme), l'indication de 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 ON/SET.



5. Après avoir saisi la taille (p. ex. 166 cm), l'indication pour l'âge (présélection 25) clignote sur l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche ON/SET.



Après avoir terminé la saisie, appuyez avec la main ou le pied sur la plate-forme de pesage ou sur la touche START. "0.0 kg" apparaît à l'écran, ensuite, la balance s'éteint automatiquement après 8 secondes environ.

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

#### 6. Analyse corporelle

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

1. Veuillez mettre la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Step-on, en appuyant brièvement avec le pied sur le milieu de la balance. "0.0 kg" apparaît à l'écran. Appuyez sur la touche ON/SET et choisissez l'emplacement de mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles avec la touche ▲ ou ▼.

2. Vos données personnelles (âge, taille et sexe) s'affichent à l'écran. Appuyez maintenant sur la touche START. L'écran affiche "0.0 kg" lors de la première mesure. Si vous avez déjà utilisé la balance une fois auparavant, les données d'analyse de votre dernière mesure apparaissent d'abord à l'écran. Vous pouvez ainsi suivre les changements de vos valeurs entre les mesures. Une fois que "0.0 kg" apparaît à l'écran, la balance est prête pour la mesure.

3. Montez prudemment, pieds nus, sur la balance et restez immobile, la mesure s'effectue maintenant.

4. Votre poids s'affiche d'abord. Ensuite, pendant que l'analyse corporelle se déroule, le signal "ooo" défile sur l'écran. Après la mesure, les valeurs mesurées vous sont indiquées sur l'écran comme suit:

1. Votre proportion de masse grasseuse corporelle en % et en dessous une évaluation sous forme de barres de la proportion de masse grasseuse corporelle (|||| – trop peu / ||||| – maigre / ||||| ||||| – normal / ||||| ||||| ||||| – trop gros / ||||| ||||| ||||| ||||| – beaucoup trop gros), votre masse d'eau en % et votre poids kg.

2. Votre masse musculaire en %, votre masse osseuse en % et votre besoin quotidien (métabolisme de base) en kcal.

EXEMPLE :



Masse grasseuse/ masse d'eau/ poids Masse musc. /masse os./besoin cal. quot.

5. Les valeurs mesurées sont indiquées 3 fois en alternance ensuite, la balance d'éteint automatiquement.



## 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

• Mittente

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Motivo del reclamo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Data di acquisto

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

# ADE

germany

## Modello Rena / BA 834 Manuale per l'uso



### Indice

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



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA



FABBISOGNO  
CALORICO



MEMORIA

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

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

Questa nuova e rivoluzionaria bilancia è in grado di fornirle informazioni sulla sua composizione corporea dal punto di vista del peso e delle percentuali di grasso corporeo %, di acqua corporea %, di massa muscolare %, di massa ossea %, nonché informazioni sul suo fabbisogno calorico giornaliero. Prima di utilizzare la bilancia, è necessario inserire "una-tantum" in una delle memorie individuali i suoi dati personali come statura, età, sesso. Successivamente, l'analisi corporea verrà calcolata 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 effettiva è più alta di

## 7. Messaggi di guasto

"Lo"	=	Batterie esaurite: sostituire le batterie con batterie dello stesso tipo (1 x 9V).
"Err"	=	Bilancia sovraccarica: è stata superata la massima capacità di 200 kg della bilancia. Rimuovere immediatamente il peso dalla bilancia, per evitare di danneggiare la cella di carico.
"Err 1L"	=	Percentuale di grasso % troppo bassa – Impossibile visualizzare valori inferiori al 5%.
"Err 1H"	=	Percentuale di grasso % troppo alta – Impossibile visualizzare valori superiori al 75%.
"C"	=	Processo di pesatura/analisi difettoso: se p.es. la bilancia non è stabile o se la persona che si sta pesando non rimane tranquilla.

## 8. Dati tecnici

Portata x divisione:	max. 200 kg x 100 g
Precisione del display:	Percentuale di grasso corporeo: 0,1%
Precisione del display:	Percentuale di acqua corporea: 0,1%
Precisione del display:	Percentuale di massa muscolare: 0,1%
Memorie individuali:	12
Età impostabile:	10 – 100 anni
Statura impostabile:	100 – 250 cm
Dimensioni:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Batterie:	1 x 9V (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

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

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

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

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

### 3. Messa in funzione

#### Avvertenze di sicurezza



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



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



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



Attenzione! Pericolo di scivolare con piatto o piedi bagnati.



Evitare la caduta di oggetti sulla bilancia, altrimenti potrebbe danneggiarsi.  
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 la batteria in dotazione. Rispettare la corretta polarità (+/-).






Nella parte inferiore della bilancia, sopra al vano delle batterie, si trova un piccolo pulsante nero kg lb st 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. Dopo alcuni secondi verrà visualizzato il peso rilevato.
2. Dopo la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo alcuni secondi, la bilancia si spegnerà automaticamente.

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

Prima di iniziare a usare la bilancia, è necessario inserire e salvare nelle memorie Code 1 – 12 (per 12 persone) i dati personali (sesso: femminile o maschile, statura, età). I tasti di inserimento si trovano sulla destra a fianco del display. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: ON/SET (tasto di accensione/OK), ▲ (tasto più), ▼ (tasto meno) e seguire le istruzioni in basso.

1. Posizionare la bilancia su un tavolo e sfiorare il tasto ON/SET. 
2. Sul display lampeggia la scritta "Code 1". Per selezionare la memoria desiderata (1-12), premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto ON/SET. 
3. Una volta scelta la memoria (p.es. 5), lampeggia il simbolo del sesso. Per selezionare il sesso desiderato (femminile/maschile), premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto ON/SET. 
4. Una volta scelto il sesso (p.es. donna), sul display lampeggia il valore della statura (valore di default 165 cm). Per inserire la propria statura, premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto ON/SET. 
5. Una volta inserita la statura (p.es. 166 cm), sul display lampeggia il valore dell'età (valore di default 25). Per inserire la propria età, premere il tasto ▲ o ▼ e memorizzare la scelta con il tasto ON/SET. 

Una volta concluso l'inserimento dei dati, premere sul piatto della bilancia con la mano o il piede oppure premere il tasto START. Sul display viene visualizzata la scritta "0,0 kg" e dopo circa 8 secondi la bilancia si spegne automaticamente.

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

#### 6. Analisi corporea

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

1. Accendere la bilancia utilizzando la funzione Step-On, ovvero premendo brevemente ed energicamente con il piede sul centro della bilancia. Sul display viene visualizzata la scritta "0.0 kg". Premere il tasto ON/SET e con i tasti ▲ o ▼ selezionare la memoria contenente i suoi dati personali.
2. Sul display vengono visualizzati i suoi dati personali (età, statura e sesso). Premere il pulsante START. La prima volta che si utilizza la bilancia, sul display viene visualizzata la scritta "0.0 kg". Se invece la bilancia è già stata utilizzata almeno una volta, sul display vengono dapprima visualizzati i dati dell'ultima analisi. In questo modo potrà seguire i cambiamenti dei valori tra una misurazione e l'altra. Quando sul display viene visualizzata la scritta "0.0 kg", la bilancia è pronta per effettuare l'analisi.
3. Salire prudentemente sulla bilancia a piedi nudi e rimanere tranquilli. La bilancia inizia a rilevare i valori.
4. Per prima cosa le verrà visualizzato il suo peso. Successivamente, mentre viene effettuata l'analisi corporea, sul display scorrono i simboli "ooo". Conclusa l'analisi, i valori rilevati verranno visualizzati sul display nel seguente modo:
  1. La percentuale di grasso corporeo in % e, sotto, una linea tratteggiata di valutazione della percentuale di grasso corporeo (|||| – sottopeso / |||| |||| – costituzione magra / |||| |||| |||| – normale / |||| |||| |||| |||| – sovrappeso / |||| |||| |||| |||| |||| – notevolmente sovrappeso), l'acqua corporea in % e il peso in kg.
  2. La percentuale di massa muscolare in %, la massa ossea in % e il fabbisogno calorico quotidiano (metabolismo basale) in kcal

ESEMPIO:



Grasso corporeo / Acqua corporea / Peso



Massa muscolare / Massa ossea / Fabbisogno calorico quotidiano

5. I valori rilevati verranno ancora visualizzati in successione per 3 volte di fila, poi la bilancia si spegnerà 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)

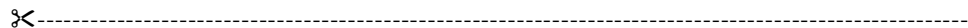
### Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten



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 Rena / BA 834 Handleiding



### Inhoud

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

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

## 1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

Door deze nieuwe, revolutionaire weegschaal krijgt u informatie over uw lichaamssamenstelling met betrekking tot gewicht, lichaamsvetpercentage %, lichaamsvocht %, botmassa, spiermassa % en uw dagelijkse caloriebehoefte. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens zoals lichaamslengte, leeftijd, geslacht 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 batterij door het voor uw weegschaal bestemde type batterijen (1 x 9V).
- „Err“ = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 200 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.
- „Err 1L“ = Vetpercentage te laag- Onder 5% kan niet worden weergegeven.
- „Err 1H“ = Vetpercentage te hoog – Boven 75% kan niet worden weergegeven.
- „C“ = Verkeerde weging / meting - Wanneer de weegschaal bijv. niet stevig staat of u niet rustig op het weegplatform staat.

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 200 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1%
Nauwkeurigheid:	Spiersmassapercentage: 0,1%
Pers. geheugenplaatsen:	12
Leeftijdinstelling:	10 – 100 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 – 250 cm
Afmetingen:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Batterijen:	1 x 9V (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 overeenkomstig de geldende EG-richtlijn 2004/108/EG.**


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

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:



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 alléén met een vochtig doekje. Gebruik geen oplos- of schuurmiddel. Niet onder water dompelen.

#### Vorbereitung:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterij. Let op de juiste richting van plus- en minpool.

Aan de onderzijde van de weegschaal, boven het batterijvakje, zit een kleine zwarte drukknop kg lb st 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. Na enkele seconden wordt uw gewicht weergegeven.
2. Stap na het wegen van de weegschaal af. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

#### 5. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens (geslacht: vrouw of man, lichaamslengte, leeftijd) onder de geheugenplaatsen code 1 – 12 (voor max. 12 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De invoertoetsen zitten rechts naast het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen: ON/SET (inschakel- / en opslaan-toets), ▲ (plustoets), ▼ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Plaats de weegschaal op een tafel en druk op de ON/SET-toets.



2. Op het display verschijnt knipperend "Code 1". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (1-12), drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de ON/SET-toets op.



3. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. 5) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht (vrouw / man) te kiezen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat dit dan met de ON/SET-toets op.



4. Na het kiezen van het geslacht (bijv. vrouw) knippert op het display de instelling voor de lichaamslengte (fabrieksinstelling 165 cm). Om uw lichaamslengte in te stellen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de ON/SET-toets op.



5. Na het instellen van de lichaamslengte (bijv. 166 cm) knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling 25). Om uw leeftijd in te stellen drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat deze dan met de ON/SET-toets op.



Na beëindigen van de instelling drukt u met de hand of voet op het weegplatform of op de START-toets. Op het display verschijnt „0,0 kg“, daarna schakelt de weegschaal na ca. 8 seconden automatisch uit.

Om de gegevens voor andere personen in te stellen herhaalt u bovenstaande stappen.

#### 6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal met de voet via de Step-on-functie in, daartoe drukt u kort met de voet op het midden van de weegschaal. Op het display verschijnt „0.0 kg“. Druk op de ON/SET-toets en kies met de ▲ of ▼ toets de geheugenplaats waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen.
2. Op de displays worden uw persoonlijke gegevens (leeftijd, lengte en geslacht) weergegeven. Druk nu op de START-toets. Bij de eerste meting verschijnt op het display als weergave „0.0 kg“. Wanneer u de weegschaal al eens hebt gebruikt, verschijnen op het display eerst de analysegegevens van uw laatste meting. U kunt daardoor de verandering van uw waarden tussen de metingen nagaan. Zodra op het display „0.0 kg“ verschijnt, is de weegschaal klaar om te meten.
3. Stap voorzichtig met blote voeten op de weegschaal en sta stil, de meting wordt nu uitgevoerd.
4. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Daarna, tijdens het uitvoeren van de lichaamsanalyse, loopt in het display het signaal „ooo“. Na de meting worden de gemeten waarden op het display als volgt weergegeven:
  1. Uw lichaamsvet in % en daaronder als streepjescode een beoordeling van het lichaamsvetpercentage (|||| – te weinig / |||| |||| – mager / |||| |||| |||| – normaal / |||| |||| |||| |||| – te dik / |||| |||| |||| |||| |||| – aanzienlijk te dik), uw lichaamsvocht in % en uw gewicht in kg.
  2. Uw spiermassa in %, uw botmassa in % en uw dagelijkse caloriebehoefte (basisbehoefte) in kcal.

VOORBEELD:



Lichaamsvet/ lichaamsvocht/ gewicht



Spiern./ botmassa./ dgl. caloriebehoefte

5. De gemeten waarden worden afwisselend 3 keer achter elkaar weergegeven, daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.



## Ustawowy obowiązek informowania o sposobie utylizacji baterii:

Baterii nie należy wrzucać do pojemnika z odpadami z gospodarstw domowych. Jako użytkownicy są Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Można je zdać w publicznych, gminnych punktach zbiórki lub w każdym punkcie sprzedaży określonego typu baterii.

### Uwaga:



Na bateriach znajdują się następujące oznaczenia:

- Li = bateria zawiera lit
- Al = bateria zawiera alkalia
- Mn = bateria zawiera mangan

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

## Usuwanie zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Symbol ten umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie należy wyrzucać do śmieci wraz z innymi odpadkami, lecz oddać do punktu utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Szczegółowe informacje uzyskają Państwo w urzędzie gminy, zakładzie przetwarzania odpadów komunalnych lub sklepie, w którym został zakupiony produkt.

Łączymy pozdrowienia

ADE (GmbH & Co.)

## Kupon gwarancyjny – 3-letnia gwarancja na wagę z funkcją analizy masy ciała

• Nadawca

---

---

---

• Powód reklamacji

---

---

---

• Data zakupu

Proszę odesłać ten kupon gwarancyjny wraz z dowodem zakupu do punktu sprzedaży, w którym zakupili Państwo produkt.

# ADE

germany

## Model Rena / BA 834 Instrukcja obsługi



### Spis treści

1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała? .....Strona 2
2. Warunki użytkowania .....Strona 2
3. Uruchomienie .....Strona 3
4. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów....Strona 4
5. Funkcja ważenia (wyłącznie pomiar masy ciała).....Strona 4
6. Analiza masy ciała .....Strona 5
7. Komunikaty o błędach .....Strona 7
8. Dane techniczne .....Strona 7
9. Gwarancja.....Strona 7



TKANKA  
TŁUSZCZOWA



WODA



TKANKA  
MIĘŚNIOWA



TKANKA  
KOSTNA



ZAPOTRZEBOWANIE  
KALORII



PAMIĘĆ

Dziękujemy za zakup tej wysokiej jakości wagi z funkcją analizy masy ciała. Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi, a następnie starannie ją przechowywać, by w razie potrzeby była zawsze dostępna.

## 1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała?

Nasza nowa waga wyposażona została w rewolucyjną funkcję analizy masy ciała, dzięki której określa ciężar ciała, procentową zawartość tkanki tłuszczowej, procentową zawartość wody, procentowy udział tkanki mięśniowej i kostnej oraz dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Wystarczy raz wprowadzić do pamięci wagi podstawowe osobiste parametry, takie jak wzrost, wiek oraz płeć. Od tej chwili ważenie staje się równie proste jak obsługa jakiegokolwiek innej wagi. Należy tylko wybrać odpowiedni przycisk ustawień osobistych i stanąć na wadze, a już za kilka sekund otrzymamy aktualny wynik analizy masy ciała. Podczas pomiaru waga wysłała słaby impuls elektryczny, na podstawie którego mierzony jest opór. Woda, gromadzona przede wszystkim w tkance mięśniowej, jest bardzo dobrym przewodnikiem, natomiast tłuszcz wytwarza dużo większy opór. Na podstawie zmierzonego oporu oraz zapisanych danych, waga z funkcją analizy masy ciała jest w stanie bardzo dokładnie określić zawartość poszczególnych składników w organizmie.

## 2. Warunki użytkowania

Na wadze należy stawać boso i w miarę możliwości bez ubrania.

Ponieważ masa ciała ulega naturalnym wahaniom (np. wskutek odwodnienia po aktywności fizycznej lub wizycie w saunie, przyjmowania pożywienia i płynów), to aby wskazania wagi były porównywalne, zaleca się zachowanie możliwie niezmiennych warunków pomiaru.

Należy zwrócić uwagę, by pomiar przeprowadzany był zawsze o tej samej porze dnia. Rano, bezpośrednio po przebudzeniu, woda nie jest jeszcze równomiernie rozprowadzona w organizmie. Oznacza to, że ze względu na słabą przewodność ciała opór jest jeszcze stosunkowo wysoki. Wraz ze zwiększającą się ilością ruchu w ciągu dnia, woda zostaje równomiernie rozprowadzana w organizmie - wzrasta przewodność, maleje opór, a tym samym także wskazywana przez wagę zawartość tłuszczu w organizmie. Aby wyniki zmian w organizmie były miarodajne niezwykle ważne jest, by dokonywać pomiarów zawsze o tej samej porze dnia. Najprościej jest stawać na wadze rano, kwadrans po przebudzeniu, przed lub po wizycie w toalecie.

**Mimo, że waga wysłała podczas pomiaru impuls elektryczny o minimalnym natężeniu, nie powinny z niej korzystać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca ani posiadające jakiegokolwiek inne implanty elektroniczne!** Implanty takie jak np. płytki tytanowe w stawie kolanowym nie stanowią w żadnym wypadku zagrożenia. Metale są jednakże świetnymi przewodnikami elektrycznymi, wskutek czego wyniki pomiaru mogą zostać zafalszowane - oznacza to, że rzeczywista zawartość tłuszczu

## 7. Komunikaty o błędach

- „Lo“ = Komunikat "Bateria wyczerpana" - proszę wymienić baterie, stosując rodzaj baterii przewidziany dla danego typu wagi (1 x 9V).
- „Err“ = Komunikat "Przebieżenie" - przekroczono maksymalne obciążenie wagi, tj. 200 kg. Należy natychmiast zdjąć obciążenie z wagi, w przeciwnym wypadku może dojść do jej uszkodzenia.
- „Err<sup>-L</sup>“ = Zbyt niska zawartość tłuszczu w % – nie są wyświetlane wartości poniżej 5%.
- „Err<sup>-H</sup>“ = Zbyt wysoka zawartość tłuszczu w % – nie są wyświetlane wartości powyżej 75% .
- „C“ = Komunikat "Błędny wynik ważenia / pomiaru" - pojawia się w przypadku, gdy waga nie jest ustawiona w sposób stabilny lub osoba ważona nie stoi na niej dość spokojnie.

## 8. Dane techniczne

Maksymalne obciążenie x dokładność pomiaru:	maks. 200 kg x 100 g
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki tłuszczowej: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość wody: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki mięśniowej: 0,1%
Ilość pozycji w pamięci:	12
Zakres wieku:	10 – 100 lat
Zakres wzrostu:	100 – 250 cm
Wymiary:	390 mm x 315 mm x 37,5 mm
Zasilanie bateryjne:	1 x 9V (w zestawie)

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych w ramach udoskonalania urządzenia.

## 9. Gwarancja

ADE gwarantuje bezpłatne usuwanie usterek spowodowanych wadami materiałowymi lub fabrycznymi w drodze naprawy bądź wymiany w przeciągu 3 lat od daty zakupu. Przy zakupie należy dopilnować, by sprzedawca wypełnił i podpisał kupon gwarancyjny. W przypadku zgłaszania roszczeń gwarancyjnych należy zwrócić wagę do punktu sprzedaży wraz z kuponem gwarancyjnym, podając powód reklamacji.



**Znak zgodności CE. Urządzenie jest wyposażone w filtr przeciwzakłóceniuowy zgodnie z obowiązującą dyrektywą 2004/108/WE.**



Uwaga: Pod wpływem silnych oddziaływań elektromagnetycznych, np. wskutek ustawienia wagi w bezpośredniej bliskości pracujących urządzeń radiowych, mogą wystąpić zakłócenia pomiaru. Po usunięciu źródła zakłóceń urządzenie jest ponownie gotowe do pracy, w niektórych przypadkach może być konieczne jego ponowne uruchomienie.

Zawartość tkanki tłuszczowej oznacza procentowy udział tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała. Nie ma żadnych stałych zaleceń co do tej wartości, ponieważ jest ona w sposób istotny zależna od płci (ma to związek z różnicami w budowie ciała) i wieku. Tkanka tłuszczowa jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Osłania narządy wewnętrzne, chroni stawy, pomaga regulować temperaturę ciała, gromadzi witaminy i pełni rolę banku energii. Za potrzebną do życia zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie uznaje się 10 - 13% u kobiet oraz 2 - 5% u mężczyzn, za wyjątkiem sportowców wyczynowych.

Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie nie jest miarodajnym wyznacznikiem stanu zdrowia. Zbyt duża masa ciała oraz zbyt wysoka zawartość tkanki tłuszczowej związane są często z różnymi chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, choroby serca i układu krążenia itp. Przyczyną tych schorzeń jest bardzo często niedostateczna aktywność fizyczna oraz złe nawyki żywieniowe. Istnieje wyraźny związek pomiędzy nadwagą a niedoborem aktywności ruchowej.

Ciało ludzkie zbudowane jest w dużej części z wody. Woda ustrojowa znajduje się w różnych ilościach w całym ludzkim organizmie. Nieotłuszczona tkanka mięśniowa zawiera około 75% wody, krew ok. 83% wody, tkanka tłuszczowa ok. 25% wody, a kości ok. 22%.

U mężczyzn ok. 60% masy ciała stanowi woda. W organizmie kobiet woda to ok. 55% masy ciała (z powodu większej zawartości tkanki tłuszczowej). Około dwie trzecie wody ustrojowej znajduje się w komórkach, stąd też jej nazwa - woda wewnątrzkomórkowa. Pozostała 1/3 stanowi woda zewnątrzkomórkowa.

Kobiety 					
Wiek	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	
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%
Mężczyźni 					
Wiek	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	
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%

Odnosnie tkanki mięśniowej brak jest zalecanych wartości.

będzie najprawdopodobniej wyższa od wskazywanej przez wagę. Mimo to, na podstawie wyników można wówczas również skutecznie odczytać pewne tendencje zmian zachodzących w organizmie.

Na wynik pomiaru u kobiet ma również wpływ cykl menstruacyjny, ponieważ zmiany hormonalne wydatnie oddziałują na gospodarkę wodną organizmu. Jeśli w organizmie znajdują się duże ilości wody, waga wskazuje niższą zawartość tkanki tłuszczowej, natomiast gdy zawartość wody jest wysoka - nieco wyższą.

W przypadku kobiet ciężarnych waga nie stanowi zagrożenia dla płodu. Zawartość wody w organizmie podczas ciąży jest jednak tak zmieniona, że dokonywanie pomiarów wydaje się być bezcelowe.

Firma ADE Germany nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty powstałe wskutek eksploatacji wagi z funkcją analizy masy ciała, ani za roszczenia osób trzecich. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Waga nie jest przystosowana do specjalistycznego użytkowania w szpitalach lub innych placówkach medycznych.

### 3. Uruchomienie

#### Wskazówki bezpieczeństwa:



Z wagi nie powinny korzystać osoby z wszczepionymi implantami elektrycznymi (rozrusznikami serca itp.).



Wagę należy ustawić na równym i twardym podłożu (posadzka, parkiet itp.). Ustawienie wagi na podłożu wyłożonej wykładziną może skutkować wystąpieniem błędów pomiarowych.



Należy stać na środku wagi, aby uniknąć jej przechylenia.

Uwaga! Mokra powierzchnia wagi lub stanie na wadze mokrymi stopami stwarza niebezpieczeństwo poślizgnięcia.



Należy uważać, by na wagę nie upadły żadne przedmioty, ponieważ mogłyby to skutkować uszkodzeniem jej szklanych elementów.



Wagę należy czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki. Nie należy do tego celu stosować rozpuszczalników lub środków do szorowania. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie.

#### Przygotowanie do eksploatacji:

Należy otworzyć pokrywę kieszeni baterii umieszczoną na spodzie wagi i włożyć dołączonej baterię. Należy zwrócić uwagę na właściwą polaryzację (+/-).

Na spodzie wagi nad kieszenią baterii znajduje się mały czarny przycisk, służący do ustawienia obowiązującej w danym kraju jednostki wagi (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Należy pamiętać, by na wadze ustawić pożądaną przez Państwa jednostkę wagi.

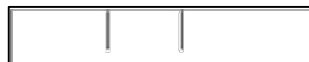
#### 4. Funkcja ważenia (wyłącznie pomiar masy ciała)

1. Waga posiada funkcję Step-on. Wystarczy stanąć na wadze, stać nieruchomo i nie trzymać się niczego. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.
2. Po zakończeniu ważenia należy zejść z wagi. Po kilku sekundach waga automatycznie się wyłączy.

#### 5. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów

Przed pierwszym użyciem wagi należy wprowadzić do jednej z pozycji w pamięci 01 – 12 (opcja dostępna dla maksymalnie 12 osób) swoje osobiste parametry (płeć: kobieta lub mężczyzna, wzrost, wiek). Przyciski do wprowadzania danych znajdują się po prawej stronie obok wyświetlacza. W celu wprowadzenia osobistych parametrów należy użyć następujących przycisków: ON/SET ("Włącz/Zapisz"), ▲ (+), ▼ (-) oraz wykonać następujące czynności:

1. Wagę należy ustawić na stole i nacisnąć przycisk ON/SET.



2. Na wyświetlaczu zacznie migać napis „Code 1“. Należy wybrać jedną z pozycji w pamięci (1 - 12), wciskając przycisk ▲ lub ▼ a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem ON/SET.



3. Po wyborze pozycji w pamięci (np. 03), zacznie migać symbol płci. Aby ustawić płeć (kobieta / mężczyzna) należy wcisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zatwierdzić wybór przyciskiem ON/SET.



4. Po wprowadzeniu do pamięci płci (np. kobieta), na wyświetlaczu miga pole wzrostu (ustawienie fabryczne: 165 cm). Należy podać wiek, wciskając przycisk ▲ lub ▼ i zatwierdzić wybór przyciskiem ON/SET.



5. Po wprowadzeniu wzrostu (np. 166 cm), na wyświetlaczu miga pole wieku (ustawienie fabryczne: 25). Należy podać wiek, wciskając przycisk ▲ lub ▼ i zatwierdzić wybór przyciskiem ON/SET.



Po zakończeniu wprowadzania parametrów należy nacisnąć dłoń lub stopą na platformie ważącej lub nacisnąć przycisk START. Na wyświetlaczu pojawi się „0,0 kg“, po czym po upływie 8 sekund waga wyłączy się automatycznie. Aby wprowadzić parametry innych osób, należy powtórzyć wszystkie opisane wyżej czynności.

#### 6. Analiza masy ciała

Analiza możliwa jest tylko wówczas, gdy stoi się na wadze boso. Należy najpierw wprowadzić swoje osobiste parametry (patrz strona 4).

1. Należy włączyć wagę posługując się funkcją Step-on, w tym celu należy nacisnąć lekko stopą na jej środkową część. Na wyświetlaczu pojawi się wartość „0.0 kg“. Należy nacisnąć przycisk ON/SET i za pomocą przycisku ▲ lub ▼ wybrać pozycję w pamięci, pod którą zostaną zapisane osobiste parametry.
2. Na wyświetlaczu zostaną wyświetlone osobiste parametry (wiek, wzrost oraz płeć). Następnie należy nacisnąć przycisk START. Podczas pierwszego pomiaru na wyświetlaczu pojawi się wartość „0.0 kg“. Jeżeli waga była już kiedyś używana, na wyświetlaczu pojawią się wyniki ostatniego pomiaru. Dzięki temu można zaobserwować, jak zmieniają się wyniki pomiędzy kolejnymi pomiarami. Gdy wyświetlacz wskazuje „0,0“, waga jest gotowa do pracy.
3. Należy ostrożnie stanąć boso na wadze i pozostać nieruchomo, po czym rozpoczyna się pomiar.
4. Waga wskaże najpierw masę ciała. Następnie, podczas analizy masy ciała, na wyświetlaczu pojawi się symbol „ooo“. Po dokonaniu pomiaru na wyświetlaczu pojawią się zmierzone wartości w następującej kolejności:
  1. Zawartość tkanki tłuszczowej w %, oraz ocena zawartości tkanki tłuszczowej w postaci kresek (IIIII – zbyt mała / IIII IIII – niska / IIII IIII IIII – prawidłowa / IIII IIII IIII IIII – nadwaga / IIII IIII IIII IIII IIII – znaczna nadwaga), zawartość wody w % oraz masa ciała w kg.
  2. Udział tkanki mięśniowej w %, udział tkanki kostnej % oraz dzienne zapotrzebowanie energetyczne (przemiana podstawowa) w kcal.

PRZYKŁAD:



tkanka tłuszczowa/ woda/ masa ciała



tkanka mięśniowa / tkanka kostna / dzienne zapotrz.energ.

5. Zmierzone wartości wyświetlane są kolejno 3-krotnie, po czym następuje automatyczne wyłączenie wagi.