

## Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Mn = Batterie enthält Mangan

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

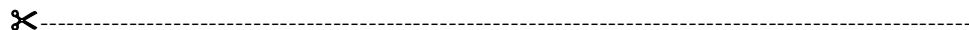
## Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



## Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Reklamationsgrund

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Kaufdatum

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

# ADE

## Modell Bella / BA 1402 Bedienungsanleitung



### Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-  
WASSER



MUSKEL-  
MASSE



KNOCHEN-  
MASSE

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

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

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

## 2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuß erfolgen.

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

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

**Trotz der minimalen Stromstärke dürfen Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten, die Frequenzen aussenden, diese Körperanalysewaage nicht benutzen!** Bei Implantaten wie beispielsweise einer Titanplatte im Knie besteht keinerlei Gefahr. Jedoch leiten Metalle den Strom extrem gut, was zur Folge hat, dass die Körperfettwerte „verschönert“ dargestellt werden, sprich der tatsächliche Fettanteil ist höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden. Bei Frauen haben periodische Einflüsse Auswirkungen auf das Messergebnis,

## 7. Fehlermeldungen

- „EEEE“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 180 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.  
Oder: Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „Lo“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x 1.5V AAA).
- „Err“ = Der Körperfettanteil ist entweder zu niedrig (unter 5% kann nicht angezeigt werden) oder der Körperfettanteil ist zu hoch (über 50% kann nicht angezeigt werden).

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 %
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 85 Jahre
Eingabe Körpergröße:	75 – 225 cm
Abmessungen:	ca. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

## 9. Garantie

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



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



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

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

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

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

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

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.

denn hormonelle Schwankungen beeinflussen den Wasserhaushalt im Körper. Befindet sich viel Wasser im Körper fallen die Fettwerte geringer aus, bei weniger Wasser etwas höher. Bei schwangeren Frauen besteht keine Gefahr für das Ungeborene. Jedoch werden die Werte durch die Wassereinlagerung während der Schwangerschaft so verzerrt, dass die Messung keinen Sinn ergibt.

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

### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:

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



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



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



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



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



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

#### Vorbereitung:

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

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

#### 4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

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

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P0 – P9), berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ männlich oder ♀ weiblich) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♂ männlich), blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheint im Display „0.0 kg“. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

Wenn Sie innerhalb von 2 Sekunden nach der ersten Eingabe erneut die SET-Taste berühren, können Sie sofort die Daten weiterer Personen eingeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

#### 5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

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

3. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzten Einstellung. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt. Bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste, danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

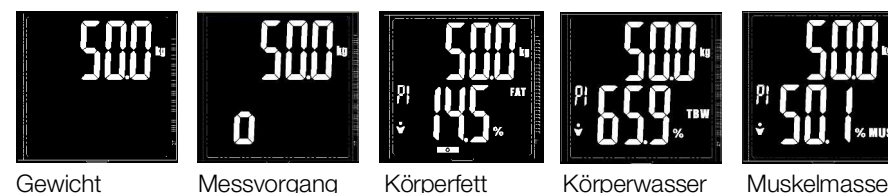
- Konstant Ihr Körpergewicht in kg
1. Ihr Körperfettanteil in % (FAT) \*\*\*
  2. Ihr Körperwasser in % (TBW)
  3. Ihre Muskelmasse in % (MUS)
  4. Ihre Knochenmasse in kg (BONE)

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

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

Danach werden Ihnen Ihre gemessenen Werte (Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochenmasse) im Wechsel noch 3-mal nacheinander angezeigt.

BEISPIEL:



Gewicht      Messvorgang      Körperfett      Körperwasser      Muskelmasse

**Legal duty to inform about battery disposal**

Batteries do not belong in household waste. As a consumer you are legally obligated to return batteries. You can hand in your old batteries at the public collection point in your community or anywhere where batteries of the same kind are sold.

**Please note:**



These symbols can be found on batteries:

Li = Battery contains lithium

Al = Battery contains alkali

Mn = Battery contains manganese

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

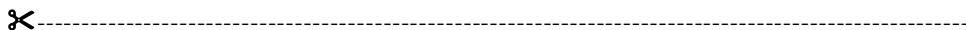
**Disposal of used electrical and electronic devices**



This symbol on the product or its packaging indicates that the product is not to be treated like normal household waste, but must be handed over at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices. Further information can be obtained in your community, at communal disposal services or the business where you bought the product.

Yours faithfully,

ADE (GmbH & Co.)



**Warranty section – 3 years on the body analysis scales**

• Sender

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Reason for Complaint

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Date of purchase

Please send this section incl. proof of purchase back to your specialist retailer.



BODY FAT



BODY WATER



MUSCLE MASS



BONE MASS



**Model Bella / BA 1402  
Operating Manual**



**Table of Contents**

- 1. How do the body analysis scales work? ..... Page 2
- 2. How to use them..... Page 2
- 3. Start-up ..... Page 3
- 4. Programming / Inputting personal data ..... Page 4
- 5. Weighing function (weight measuring only) ..... Page 4
- 6. Body analysis ..... Page 4
- 7. Error messages ..... Page 7
- 8. Technical data ..... Page 7
- 9. Warranty ..... Page 7

Thank you for deciding to purchase this set of high-quality body analysis scales. Please read through this operating manual carefully before starting-up the scales for the first time, and keep it in a safe place so that this information is available to you when you need it.

## 1. How do the body analysis scales work?

With these new, revolutionary scales you will obtain information about your body composition in terms of weight, proportion of body fat (%), proportion of body water (%), muscle mass (%) and bone mass (in kg). Your personal data, such as sex (male or female), age and height, must first be entered into one of the individual storage cells. Taking a measurement is then as easy as weighing yourself on a completely normal set of scales. You need only choose your personal storage cell, stand on the scales and within a few seconds your current body status will be displayed for you. For measuring, a weak current is used, which gauges the resistance. Water, which is principally stored in the musculature, conducts very well; fat, on the other hand, does not. With reference to the measured resistance and the stored data, the body analysis scales can calculate your body composition very accurately.

## 2. How to use

A measurement should preferably be taken while you are undressed and barefoot.

Since the body is naturally subject to variations (e.g. through dehydration during sport or after a visit to the sauna, the intake of food or fluids), it is important to take measurements under the most consistent conditions possible, in order to obtain comparable values.

Care should be taken to ensure that measurements are always taken at the same time of day. In the morning, immediately after getting up, body water has still not distributed itself throughout the body. This means that the resistance is relatively high because the conductivity in the body is still quite poor. With increasing movement throughout the day the water distributes itself throughout the body, the conductivity of the body increases, the resistance and thus the proportion of fat are registered less. In order to determine the actual change of body composition it is therefore important to measure yourself always at the same time. The easiest way to achieve this is to take your measurements in the morning, ¼ hour after getting up either always before or always after you go to the toilet.

**Despite the minimal current strength, people with pacemakers or other implants that transmit signals must not use these body analysis scales!** With implants such as a titanium plate in the knee there is no danger. Nevertheless, metals do conduct currents extremely well, as a consequence of which the body fat value is “embellished”, thus the actual amount of fat is higher than that displayed on the scales. Trends in body composition can nevertheless be determined equally well. In women, periodic influences affect the results of measurements because hormonal variations influence the water balance of the body. If there is a lot of water in the body the fat values come out lower; if

## 7. Error messages

- “EEEE” = Overload indicator – the maximum capacity of the scales (180 kg) has been exceeded. Remove the load from the scales immediately, otherwise the load cell could incur damage.  
Or: Faulty weighing or measuring process – e.g. when the scales are not standing stably or you are not standing still on the weighing platform.
- “Lo” = Batteries are empty – please replace the batteries with the battery type intended for your scales (4 x 1.5V AAA).
- “Err” = The body fat proportion is either too low (below 5% cannot be shown) or the body fat proportion is too high (over 50% cannot be shown).

## 8. Technical Data

Weight-bearing capacity x division:	Max. 180 kg x 100 g
Indicator resolution:	Proportion of body fat: 0.1%
Indicator resolution:	Proportion of body water: 0.1%
Indicator resolution:	Proportion of muscle mass: 0.1 %
Indicator resolution:	Bone mass: 100 g
Personal storage cells:	10
Age input:	10 – 85 years
Input height:	75 – 225 cm
Dimensions:	approx. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batteries:	4 x 1.5V AAA (contained in product package)

We reserve the right to make technical modifications

## 9. Warranty

ADE guarantees the free correction of defects resulting from material or manufacturing faults through repair or exchange 3 years from the purchase date. Please get your warranty section filled out and stamped by the retailer when you make your purchase. In case of warranty, please return the scales to your retailer along with the warranty section indicating the reason for your complaint.



**CE compliance. This device suppresses electromagnetic interference in accordance with the applicable EC directive 2004/108/EG**



Please note: Under extreme electromagnetic influences e.g. when operating a radio device in immediate proximity to the scales, the indicator value may be affected. After the disturbing influence has stopped, the product may once again be used as intended, although a re-activation may be necessary.

The proportion of body fat gives the amount of fat as a percentage of the total weight of the body. A blanket recommendation for this value does not exist, since this depends significantly on sex (because of different physiques) and age. Body fat is vital for day-to-day body function. It protects organs, cushions joints, regulates body temperature, stores vitamins and serves the body as an energy store. For women, a body fat proportion between 10% and 13% is essential; for men between 2% and 5% with the exception of competitive sportsmen.

The proportion of body fat is not an unambiguous indicator of health. Excessive body weight and a too-high proportion of body fat are being linked with the appearance of many diseases of affluence such as diabetes, cardiovascular illnesses, etc. Physical inactivity and poor diet are often triggers for these diseases. There is a clear causal connection between excess weight and physical inactivity.

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

In men approx. 60% of body mass consists of water. In women, that value lies around 55% (determined by a higher proportion of body fat). Of this total body water approx. two thirds is stored in the cells and is therefore called intracellular water. The other third is extracellular water.

Women 					
Age	Body fat				Body water
	Slender	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
	Slender	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%

For muscle mass there are no universal standard values.

there is less water, then somewhat higher. For pregnant women there is no danger to their unborn children. Nevertheless, during pregnancy the values are so distorted by the water retention that the measurement has little meaning.

The ADE company assumes no liability for damages or losses caused by the body analysis scales, nor for third-party claims. This product is intended exclusively for private use. It is not intended for professional use in hospitals or medical institutions.

### 3. Start-up

#### Safety information:

This device is not intended for use by people (including children) with limited physical, sensory or mental capacities or lacking experience and knowledge, except when they are supervised by persons who are responsible for their safety or who are instructed in the use of the device. Children should not be allowed to play with the device.



Not suitable for people with electronic implants (pacemakers, etc.)



Place the scales on an even and firm surface (tiles, floorboards, etc.). Use on carpeted floors may result in incorrect measurements.



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



Please take care not to let any objects fall onto the scales, otherwise the glass could shatter.



Only clean the scales with a damp cloth. Do not use any solvents or abrasive cleaning products. Do not immerse in water.

#### Preparation:

Open the battery compartment cover on the underside of the scales and insert the provided batteries (4 x 1.5V AAA). Please be mindful of the correct polarity of the batteries (+/-).

On the underside of the scales, above the battery compartment, there is a small button for a country-specific unit setting (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Please make sure that the scales are set to the weight-unit relevant to you.

## 1. Programming / Inputting personal data

Prior to first use your personal data such as sex (male or female), age and height must be entered and stored in one of the storage cells P0 – P9 (for up to 10 people). The scales make use of highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The touch keys are located below the display. To enter your personal data use the buttons: SET (power-on and memory button), ▼ (up button), ▲ (down button) and follow the individual points:

1. Gently touch the SET button. "P0" will blink on the display. To choose the desired storage cell (P0 – P9), touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
2. After you have chosen the storage cell (e.g. storage cell P3), the symbol for sex will blink. To choose the desired sex (♂ male or ♀ female), touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
3. After you have chosen your sex (e.g. ♀ female), the indicator for age will blink on the display (default age 30). In order to enter your age, touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
4. After you have entered your age, the indicator for height will blink on the display (default 170 cm). In order to enter your height, touch the ▲- or ▼-button and then save by touching the SET button.

After you have finished entering your data, "0.0 kg" will appear on the display. The scales are now ready and you can undertake a body analysis. Without further activity the scales deactivate automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

If you touch the SET button again within 2 seconds after the first input, you can immediately enter the data of other people, and for a new entry you will repeat completely the steps mentioned above.

## 2. Weighing function (weight measurement only)

1. The scales have a step-on function. Simply step onto the scales, keep still and do not hold onto anything.
2. After the scales have stabilised, your weight will be flashed at you three times in succession and then be shown to you steadily for approximately 10 seconds.
3. After weighing, step off the scales. After a few seconds the scales will deactivate automatically.

## 3. Body analysis





An analysis is only possible when you are barefoot. The personal data must be entered beforehand (see page 4).

1. Activate the scales by touching the SET button. On the display the personal data of the last setting will appear first. If this is not your data, choose the storage field under which you saved your personal data using the ▲- or ▼-button. Your personal data will be shown. Confirm each of these by touching the SET button, after which the scales will return to "0.0 kg".
2. Now stand carefully on the scales, barefoot with your feet left and right on the stainless steel strips (measuring units), and remain still.
3. First you will be shown your weight. After that, while the body analysis is being carried out, the signal "o" will run on the display. Remain standing still. After the measurement has been taken the measured values will be shown to you on the display:

Your body weight in kg

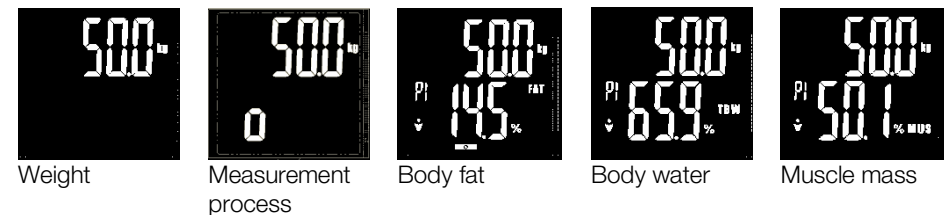
1. Your proportion of body fat in % (FAT) \*\*\*
2. Your body water in % (TBW)
3. Your muscle mass in % (MUS)
4. Your bone mass in kg (BONE)

\*\*\* While the proportion of body fat is being shown, at the very bottom of the display appears an evaluation:

	= fat proportion too low,
	= fat proportion in healthy range
	= fat proportion elevated
	= fat proportion too high

After that your measured values (weight, body fat, body water, muscle mass and bone mass) will be shown to you in turn, 3 times in succession.

EXAMPLE:





vez que se ha detenido la influencia que alteraba, el producto se puede utilizar otra vez para lo que ha sido diseñado, aunque es posible que necesite activarlo de nuevo.

### Obligación legal de informar acerca de la eliminación de las baterías

No debe tirar las baterías a la basura doméstica. Como consumidor, tiene la obligación legal de devolver las baterías. Puede depositar las baterías usadas en un punto de recogida pública de su comunidad o en cualquier lugar donde se vendan baterías del mismo tipo.

#### Tenga en cuenta:



Se pueden encontrar en las baterías los siguientes símbolos:

- Li = Baterías que contienen litio
- Al = Baterías que contienen álcalis
- Mn = Baterías que contienen manganeso

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

### Eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos usados



Este símbolo en el producto o en su embalaje indica que el producto no se debe eliminar como un desecho doméstico normal, sino que se debe entregar en un punto de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Se puede obtener más información en su comunidad, en los servicios de gestión de residuos públicos o en el negocio donde adquirió el producto.

Atentamente,

ADE (GmbH & Co.)



### Sección de garantía – 3 años en básculas de análisis corporal

• Remitente

• Motivo de la reclamación

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Fecha de compra

Envíe esta sección con el comprobante de compra incluido de nuevo a su distribuidor especializado.



## Modelo Bella / BA 1402 Manual de funcionamiento



### Índice

1. ¿Cómo funcionan las básculas de análisis corporal? ...Página 2
2. Cómo se utilizan .....Página 2
3. Inicio .....Página 3
4. Programación/introducción de datos personales .....Página 4
5. Función de pesaje (medición de peso solamente) .....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

Gracias por decidirse a comprar este conjunto de básculas de análisis corporal de alta calidad. Lea este manual de funcionamiento detenidamente antes de poner en marcha la báscula por primera vez, y guárdelo en un lugar seguro de modo que esta información se encuentre disponible cuando la necesite.

## 1. ¿Cómo funcionan las básculas de análisis corporal?

Con estas nuevas y revolucionarias básculas podrá obtener información sobre la composición de su cuerpo en lo que se refiere al peso, porcentaje de grasa corporal (%), porcentaje de agua corporal (%), masa muscular (%) y masa ósea (en kg). El primer lugar debe introducir sus datos personales, como el sexo (masculino o femenino), edad y altura, de las celdas de almacenamiento individuales. Efectuar una medición es entonces tan fácil como pesarse en un conjunto de básculas completamente normal. Sólo necesita seleccionar su celda de almacenamiento personal, situarse sobre la báscula y en pocos segundos aparecerá el estado actual de su cuerpo. Para la medición, se utiliza una corriente débil, que mide la resistencia. El agua, que se almacena principalmente en la musculatura, se conduce muy bien; la grasa, por otra parte, no lo hace. Con referencia a la resistencia medida y los datos almacenados, las básculas de análisis corporal pueden calcular la composición de su cuerpo de forma muy precisa.

## 2. Cómo se utiliza

Preferiblemente se deben efectuar las mediciones cuando esté desvestido y descalzo. Ya que el cuerpo está naturalmente sujeto a variaciones (por ejemplo, a través de la deshidratación durante la práctica deportiva o después de una visita a la sauna, el consumo de alimentos o líquidos), es importante efectuar las mediciones en las condiciones más consistentes posibles, con el fin de obtener valores comparables.

Debe tener cuidado y asegurarse que las mediciones se efectúan siempre a la misma hora del día. Por la mañana, inmediatamente después de levantarse, el agua corporal aún no se ha distribuido por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente alta debido a que la conductividad en el cuerpo es aún bastante mala. Con el aumento del movimiento a lo largo del día, el agua se distribuye por todo el cuerpo, la conductividad del cuerpo aumenta, la resistencia y, por lo tanto la proporción de grasa se registran menos. Con el fin de determinar el cambio real de la composición del cuerpo, es importante efectuar las mediciones a la misma hora. La forma más fácil de conseguirlo es efectuar las mediciones por la mañana, ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o siempre después de ir al baño.

**¡A pesar de la mínima intensidad de corriente, las personas con marcapasos u otros implantes que transmiten señales no deben utilizar estas básculas de análisis corporal!** Los implantes, tales como una placa de titanio en la rodilla no son peligrosos. Sin embargo, los metales conducen la corriente extremadamente bien, a consecuencia de lo cual el valor de grasa corporal está “adornado”, por lo que la cantidad real de grasa es mayor que la que aparece en la báscula. Las tendencias en la composición corporal, se pueden determinar no obstante igualmente bien. En las mujeres, la

## 7. Mensajes de error

- “EEEE” = Indicador de sobrecarga – se ha sobrepasado la capacidad máxima de la báscula (180 kg). Retire la carga de la báscula inmediatamente, de lo contrario la célula de carga podría averiarse.  
O: Proceso de medición o pesaje defectuoso – por ejemplo, cuando la báscula no tiene suficiente estabilidad o usted no está de pie sobre la plataforma de pesaje.
- “Lo” = Las baterías se han agotado – reemplace las baterías por el tipo de batería específico de la báscula (4x 1,5 V AAA).
- “Err” = La proporción de grasa corporal es demasiado baja (por debajo del 5% no aparece) o la proporción de grasa corporal es demasiado alta (por encima del 50% no aparece).

## 8. Datos técnicos

División x capacidad de soporte de peso:	180 kg x 100 g máximo
Resolución del indicador:	Porcentaje de grasa corporal: 0,1 %
Resolución del indicador:	Porcentaje de agua corporal: 0,1 %
Resolución del indicador:	Porcentaje de masa muscular: 0,1 %
Resolución del indicador:	Masa ósea: 100 g
Celdas de almacenamiento personal:	10
Edad de entrada:	10 – 85 años
Altura de entrada:	75 – 225 cm
Dimensiones:	305 mm x 305 mm x 22 mm aproximadamente
Baterías:	4x 1,5 V AAA (incluidas en el paquete del producto)

Nos reservamos el derecho a realizar modificaciones técnicas

## 9. Garantía

ADE garantiza la corrección gratuita de los fallos que se produzcan por culpa de defectos del material o de fabricación, reparándolos o sustituyéndolos en un plazo de 3 años desde la fecha de compra. Rellene la sección de la garantía y obtenga el sello del vendedor en el momento de realizar su compra. En caso de garantía, devuelva la báscula a su vendedor, junto con la sección de garantía que indique el motivo de la reclamación.



**Conformidad con la CE. Este dispositivo elimina las interferencias electromagnéticas en conformidad con la directiva de la CE 2004/108/EG aplicable**



Tenga en cuenta: Bajo influencias electromagnéticas extremas, por ejemplo, al utilizar un dispositivo de radio cerca de la báscula, el valor del indicador puede verse afectado. Una

La proporción de grasa corporal le ofrece la cantidad de grasa como un porcentaje del peso total del cuerpo. No existe una recomendación generalizada para este valor, ya que esto depende considerablemente del sexo (debido a las diferentes constituciones) y de la edad. La grasa corporal es vital para las funciones diarias del cuerpo. Protege los órganos, las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y sirve al cuerpo como un acumulador de energía. En las mujeres, es vital un porcentaje de grasa corporal entre el 10% y el 13%; en los hombres entre el 2% y el 5%, con la excepción de deportistas de competición.

El porcentaje de grasa corporal no es un indicador inequívoco de salud. Un peso corporal excesivo y una muy alta proporción de grasa corporal están vinculados con la aparición de muchas enfermedades de la prosperidad, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. la inactividad física y la mala alimentación a menudo provocan estas enfermedades. Existe una relación causal clara entre el exceso de peso y la inactividad física.

Una parte considerable del cuerpo humano se compone de agua. Esta agua corporal se distribuye de forma variable a lo largo de todo el cuerpo. El tejido muscular magro contiene aproximadamente un 75% de agua, la sangre alrededor del 83% de agua, la grasa corporal aproximadamente un 25% de agua y los huesos tienen una proporción de agua de aproximadamente el 22%.

En los hombres aproximadamente el 60% de la masa corporal es agua. En las mujeres, ese valor se encuentra alrededor de 55% (determinado por una mayor proporción de grasa corporal). De esta aproximación total de agua corporal, dos tercios se almacenan en las células y, por lo tanto se denomina agua intracelular. El otro tercio es el agua extracelular.

Mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	Delgado	Normal	Algo de 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
	Delgado	Normal	Algo de 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%

Para la masa muscular no existen valores universales estándar.

influencia del periodo afecta a los resultados de las mediciones debido a que las variaciones hormonales influyen en el equilibrio de agua en el cuerpo. Si existe una gran cantidad de agua en el cuerpo, los valores de grasa son inferiores; si hay menos agua, entonces son ligeramente superiores. En mujeres embarazadas no existe peligro para sus hijos nonatos. Sin embargo, durante el embarazo, los valores se distorsionan tanto debido a la retención de agua que la medición no tiene mucho sentido.

La compañía ADE no asume ninguna responsabilidad por los daños y perjuicios causados por las básculas de análisis corporal, ni por reclamaciones de terceros. Este producto está destinado exclusivamente para uso privado. No ha sido diseñado para su uso profesional en hospitales o instituciones médicas.

### 3. Inicio

#### Información de seguridad:

Este dispositivo no está destinado a que lo utilicen personas (incluidos niños) con discapacidad física, sensorial o mental, o con falta de experiencia y conocimientos, excepto cuando los vigilen personas que se encargan de su seguridad o que se les instruya en el uso del dispositivo. No debe permitir que los niños jueguen con el dispositivo.



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



Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme (azulejos, suelo, etc.). Si la coloca sobre una moqueta las mediciones pueden ser incorrectas.



¡Atención! Existe el peligro de que resbale cuando la superficie de la báscula esté húmeda o cuando los pies estén mojados.



Tenga cuidado de que no se caiga ningún objeto sobre la báscula, de lo contrario se podría romper el cristal.



Limpie la báscula solamente con un paño húmedo. No utilice disolventes o productos de limpieza abrasivos. No la sumerja en agua.

#### Preparación:

Abra la tapa del compartimento de las baterías en la parte inferior de la báscula e introduzca las pilas suministradas (4x 1,5 V AAA). Tenga en cuenta la polaridad correcta de las baterías (+/-).

En la parte inferior de la báscula, encima del compartimento de las baterías, hay un pequeño botón para el ajuste de la unidad específica del país (kg = kilogramo / lb = libras /

Ist = piedra). Compruebe que las básculas se establecen a la unidad de peso correspondiente.

#### 4. Programación / Introducción de datos personales

Antes de que la utilice por primera vez, debe introducir y guardar sus datos personales, como el sexo (masculino o femenino), la edad y la altura, en una de las celdas de almacenamiento de P0 – P9 (para un máximo de 10 personas). La báscula utiliza botones de sensor de alta sensibilidad (sensor táctil). Las teclas táctiles están situadas debajo de la pantalla. Utilice los botones para introducir sus datos personales: SET (botón de memoria y encendido), ▼ (botón arriba), ▲ (botón abajo) y siga los puntos específicos:

1. Toque ligeramente el botón SET. "P0" parpadeará en la pantalla. Para seleccionar la celda de almacenamiento que desea (P0 – P9), toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.
2. Después de haber seleccionado la celda de almacenamiento (por ejemplo, celda de almacenamiento P3), parpadeará el símbolo de sexo. Para seleccionar el sexo deseado (masculino ♂ o femenino ♀), toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdelo al tocar el botón SET.
3. Después de haber seleccionado el sexo (por ejemplo masculino♂), el indicador de edad parpadeará en la pantalla (la edad por defecto es 30). Para introducir la edad, toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.
4. Después de haber introducido su edad, el indicador de la altura parpadeará en la pantalla (la altura por defecto es 170 cm). Para introducir la altura, toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.

Una vez que haya terminado de introducir los datos, aparecerá "0.0 kg" en la pantalla. Las básculas están listas y se puede efectuar un análisis corporal. Si no se realiza ninguna actividad, las básculas se desactivan automáticamente después de unos segundos. Sus datos personales se han guardado.

Si toca el botón SET de nuevo antes de que transcurran 2 segundos después de la primera entrada, puede introducir inmediatamente los datos de otras personas y, para realizar una nueva entrada deberá repetir por completo los pasos mencionados anteriormente.

#### 5. Función de pesaje (medición de peso solamente)

1. Las básculas tienen una función sensible al peso. Basta con subirse a la báscula, mantenerse firme y no agarrarse a nada.
2. Una vez que se haya estabilizado la báscula, su peso aparecerá parpadearo tres veces seguidas y después volverá a aparecer fijo durante aproximadamente 10 segundos.

3. Una vez haya finalizado, baje de la báscula. Transcurridos unos segundos la báscula se desactivará automáticamente.

#### 3. Análisis corporal





Sólo es posible realizar un análisis con los pies descalzos. Los datos personales se deben introducir con antelación (ver página 4).

1. Active la báscula al tocar el botón SET. Los datos personales de la última configuración aparecerán primero en la pantalla. Si esto no son sus datos, seleccione el campo de almacenamiento en el que ha guardado sus datos personales con los botones ▲- o ▼-. Aparecerán sus datos personales. Confirme cada uno de ellos al tocar el botón SET, después de lo cual la báscula volverá a "0.0 kg".
2. Ahora súbase con cuidado a la báscula, descalzo con los pies izquierdo y derecho sobre las bandas de acero inoxidable (unidades de medida), y manténgase firme.
3. En primer lugar, aparecerá su peso. Después de eso, mientras se lleva a cabo el análisis corporal, aparecerá la señal "o" en la pantalla. Continúe firme sobre la báscula. Una vez se han efectuado las mediciones, aparecerán los valores medidos en la pantalla:

Su peso corporal en kg

1. El porcentaje de grasa corporal en % (FAT) \*\*\*
2. El agua de su cuerpo en % (TBW)
3. Su masa muscular en % (MUS)
4. Su masa ósea en kg (BONE)

\*\*\* Mientras aparece el porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior de la pantalla aparece una evaluación:

-  = porcentaje de grasa demasiado bajo,
-  = porcentaje de grasa en un rango saludable
-  = porcentaje de grasa elevado
-  = porcentaje de grasa demasiado alto

Después de eso, aparecen los valores de su medición (peso, grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea) por turnos 3 veces seguidas.

EJEMPLO:



le produit pourra de nouveau être utilisé comme prévu, même si une réactivation peut s'avérer nécessaire.

### Obligation légale d'informer sur la façon de se défaire des piles

Les piles ne sont pas des ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de retourner les piles. Vous pouvez déposer vos piles usagées au point de collecte publique de votre communauté ou partout où les piles de même type sont vendus.

**Veillez remarquer :**



Ces symboles peuvent être trouvés sur les batteries :

- Li = pile contient du lithium
- Al = pile contenant un alcali
- Mn = pile contenant du manganèse

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

### Élimination des appareils électriques et électroniques usagés



Ce symbole sur le produit ou son emballage indique que le produit ne doit pas être traité comme une ordure ménagère, mais doit être remis à un point de recyclage pour les appareils électriques et électroniques. De plus amples informations peuvent être obtenues auprès de votre communauté, des services d'élimination communaux ou de l'entreprise où vous avez acheté le produit.

Cordialement,

ADE (GmbH & Co.)



### Section Garantie - 3 ans sur la balance d'analyse corporelle

• Expéditeur

• Motif de la plainte

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Date d'achat

Veillez envoyer cette section en y attachant la preuve d'achat à votre revendeur spécialisé.



## Modèle Bella / BA 1402 Guide d'utilisation



### Table des matières

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ? ..... Page 2
2. Comment les utiliser ..... Page 2
3. Démarrage ..... Page 3
4. Programmation / Enregistrement de données personnelles ..... Page 4
5. Fonction de pesée (mesure du poids uniquement) ..... Page 4
6. Analyse corporelle ..... Page 5
7. Messages d'erreur ..... Page 7
8. Données techniques ..... Page 7
9. Garantie ..... Page 7



MASSE  
GRAISSEUSE



MASSE D'EAU



MASSE MUS-  
CULAIRE



MASSE OS-  
SEUSE

Merci d'avoir choisi d'acheter cette balance d'analyse de grande qualité. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant de mettre en marche la balance pour la première fois, et conservez-le dans un endroit sûr afin que cette information vous soit disponible en cas de besoin.

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

Avec ces nouvelles balances révolutionnaires, vous obtiendrez des informations sur la composition de votre corps en termes de poids, de proportion de graisse corporelle (%), de proportion de liquide corporel (%), de masse musculaire (%) et de masse osseuse (en kg). Vos données personnelles, telles que le sexe (masculin ou féminin), l'âge et la taille, doivent d'abord être saisies dans l'une des cellules de stockage individuelles. Prendre une mesure est alors aussi simple que de se peser sur une balance tout à fait normale. Vous devez seulement choisir votre cellule de stockage personnelle, vous mettre debout sur la balance et dans l'espace de quelques secondes, vous pourrez voir s'afficher le statut actuel de votre corps. Pour effectuer la mesure, un faible courant est utilisé, lequel mesure la résistance. L'eau, qui est principalement stockée dans les muscles, est un très bon conducteur ; la graisse, en revanche, ne l'est pas. En se basant sur la résistance mesurée et les informations stockées, la balance d'analyse corporelle peut calculer la composition de votre corps de façon très précise.

## 2. Comment l'utiliser

Toute mesure devrait être prise, de préférence, pendant que vous êtes déshabillé et pieds nus.

Puisque le corps est naturellement soumis à des variations (par exemple avec la déshydratation accompagnant la pratique du sport ou après une visite dans un sauna, la consommation d'aliments ou de liquides), il est important de prendre les mesures dans les conditions les plus similaires possibles, afin d'obtenir des valeurs qui soient comparables.

Il est essentiel de s'assurer que les mesures sont toujours prises à la même heure de la journée. Dans la matinée, immédiatement après le réveil, l'eau du corps ne s'y est toujours pas distribuée de façon uniforme. Cela signifie que la résistance est relativement élevée en raison de la conductivité du corps est encore assez faible. Avec l'accroissement de l'activité tout au long de la journée, l'eau se distribue dans tout le corps, la conductivité du corps augmente, la résistance et donc la proportion de matière grasse s'enregistre moins. Afin de déterminer la variation réelle de la composition du corps, il est donc important de toujours vous mesurer à la même heure. La meilleure façon d'y parvenir est de prendre vos mesures le matin, ¼ d'heure après le réveil toujours avant d'aller ou toujours après être allé aux toilettes.

**Bien que l'intensité du courant soit minimale, les personnes ayant un stimulateur cardiaque ou d'autres implants transmettant des signaux ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle !** Avec des implants tels qu'une plaque de titane

## 7. Messages d'erreur

- “EEEE” = Indicateur de surcharge - la capacité maximale de la balance (180 kg) a été dépassée. Retirer immédiatement la charge de la balance, faute de quoi la cellule de charge pourrait s'endommager.  
Ou : Le processus de pesage ou de mesure est défectueux - par exemple lorsque la balance ne tient pas de façon stable ou que vous ne vous tenez pas de façon immobile sur la plateforme de pesée.
- “Lo” = Les batteries sont déchargées - veuillez remplacer les piles avec le type de batterie prévu pour votre balance (4x 1,5 V AAA).
- « Err » = La proportion de graisse corporelle est soit trop faible (moins de 5% ne peut être affiché) soit trop élevée (plus de 50% ne peut pas être représenté).

## 8. Spécifications techniques

Capacité maximale x unité :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution de l'indicateur :	Proportion de graisse corporelle : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Proportion de liquide corporel : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Proportion de la masse musculaire : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Masse osseuse : 100 g
Cellules de stockage de données personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 – 85 ans
Saisie de la taille :	75 – 225 cm
Dimensions :	env. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Piles :	4x 1,5 V AAA (contenues dans l'emballage du produit)

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques

## 9. Garantie

ADE garantit une correction gratuite de défauts provenant du matériel ou de la fabrication soit en réparant soit en échangeant pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Veuillez faire remplir et tamponner la section concernant la garantie par le détaillant au moment de l'achat. En cas de garantie, s'il vous plaît retourner la balance à votre détaillant, avec le paragraphe de la garantie indiquant le motif de votre plainte.



**Conformité CE. Ce dispositif supprime les interférences électromagnétiques conformément à la directive 2004/108/EG applicable**


Veuillez remarquer : Lorsque les influences électromagnétiques sont extrêmes, par exemple lorsqu'un dispositif radio fonctionne à proximité immédiate de la balance, l'affichage de l'indicateur pourrait en être affecté. Lorsque l'influence perturbatrice s'arrête,

La proportion de graisse corporelle donne la quantité de matières grasses en tant que pourcentage du poids total du corps. Il n'existe pas de recommandation générale pour cette valeur, car cela dépend de manière significative du sexe (en raison des différentes morphologies) et l'âge. La graisse corporelle est essentielle au fonctionnement quotidien du corps. Il protège les organes, les coussins d'articulations, régule la température du corps, emmagasine les vitamines et sert d'accumulateur d'énergie au corps. Pour les femmes, une proportion de graisse corporelle entre 10 % et 13 % est indispensable ; pour les hommes entre 2 % et 5 %, à l'exception des sportifs de compétition.


La proportion de graisse du corps n'est pas un indicateur de la santé sans ambiguïté. Un surplus de poids et une proportion trop élevée de graisse corporelle sont liés à l'apparition de nombreuses maladies de la richesse, comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, etc. L'inactivité physique et la mauvaise alimentation sont souvent les déclencheurs de ces maladies. Il existe un lien de causalité évident entre l'excès de poids et l'inactivité physique.

Une grande partie du corps humain est constituée d'eau. Cette eau du corps est distribuée de façon variable dans tout le corps. Le tissu musculaire contient environ 75 % d'eau, le sang autour de 83 % d'eau, la graisse corporelle env. 25 % d'eau et les os ont tout à eux une proportion d'eau d'environ 22 %.

Chez les hommes env. 60 % de la masse corporelle est constituée d'eau. Chez les femmes, elle se situe autour de 55 % (cela est dû à la plus grande proportion de graisse corporelle). De cette quantité totale d'eau dans le corps, deux tiers environ est stockée dans les cellules et est donc appelée eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Femmes 					
Âge	Graisse corporelle				Liquide corporel
	Minces	Normales	Légèrement en surpoids	En surpoids	Normales
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35%	> 35 %	57-67%
17-39	< 20%	20-32%	33-38%	> 38%	47-57%
40-55	< 23%	23-35%	36-41%	> 41%	42-52%
56-85	< 24%	24-36%	37-42%	> 42%	37-47%

Hommes 					
Âge	Graisse corporelle				Liquide corporel
	Minces	Normales	Légèrement en surpoids	En surpoids	Normales
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%

Pour la masse musculaire, il n'y a pas de valeurs standards universelles.

Dans le genou, il n'y a pas de danger. Néanmoins, les métaux sont de très bon conducteurs, ce qui entraîne que la quantité de graisse corporelle s'en trouve « enjolivée », c'est-à-dire que la quantité réelle de matière grasse est plus élevée que ce qu'affiche la balance. Les tendances de la composition corporelle peuvent néanmoins être déterminées tout aussi bien. Chez les femmes, les influences périodiques affectent les résultats des mesures, car les variations hormonales influencent le bilan hydrique du corps. S'il y a une grande quantité d'eau dans le corps, la quantité de graisse apparaît plus basse ; s'il y a plus d'eau, elle apparaît alors plus élevée. Les femmes enceintes, n'ont rien à craindre pour les enfants à naître. Néanmoins, pendant la grossesse, les valeurs sont tellement faussées à cause de la rétention d'eau que la mesure n'a que peu de sens.

La société ADE n'assume aucune responsabilité pour les dommages ou les pertes causées par la balance d'analyse corporelle. Ou pour les réclamations de tiers. Ce produit est exclusivement destiné à un usage privé. Il n'est pas destiné à être utilisé de façon professionnelle dans les hôpitaux ou les établissements médicaux.

### 3. Mise en marche

#### Consignes de sécurité :

Ce dispositif n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et de connaissance, sauf si elles sont supervisées par des personnes qui sont responsables de leur sécurité ou qui savent comment utiliser le dispositif. Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer avec l'appareil.



Ne convient pas aux personnes ayant des implants électroniques (stimulateurs cardiaques, etc.).



Placez la balance sur une surface plane et solide (tuiles, planches, etc.). Un usage sur de la moquette peut entraîner des mesures incorrectes.



Attention ! Vous courez le risque de glisser si la surface de la balance est mouillée ou si vos pieds sont mouillés.



Faites attention à ne laisser tomber aucun objet sur la balance car vous pourriez en briser le verre.



Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants ou de produits de nettoyage abrasifs. Ne la plongez pas dans l'eau.

#### Préparation :

Enlevez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de la balance et insérez les piles fournies (4x 1,5 V AAA). Veuillez prendre garde à respecter la polarité des piles (+/-).

Sur la face inférieure de la balance, au-dessus du compartiment piles, il y a un petit bouton permettant le réglage de l'unité spécifique au pays (kg = kilogramme / lb = livre / st = stone). Veuillez-vous assurer que la balance est configurée avec l'unité de poids qui vous est appropriée.

#### 4. Programmation / Saisie des données personnelles

Avant la première utilisation, vos données personnelles telles que le sexe (masculin ou féminin), l'âge et la taille doivent être saisis et enregistrés dans l'une des cellules de stockage P0 – P9 (jusqu'à 10 profils de personne). La balance utilise des touches sensibles très sensibles (avec capteur tactile). Les touches tactiles sont situées sous l'écran. Pour saisir vos données personnelles, utilisez les boutons : SET (mise sous tension et bouton d'accès à la mémoire), ▼ (bouton haut), ▲ (bouton bas) et suivez chaque point particulier :

1. Touchez légèrement le bouton SET. « P0 » clignotera à l'écran. Pour choisir la cellule de stockage souhaitée (P0 – P9), appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrer en appuyant sur le bouton SET.
2. Après avoir choisi la cellule de stockage (par exemple, la cellule de stockage P3), le symbole du sexe se met à clignoter. Pour choisir le sexe souhaité (♂ masculin ou ♀ féminin), appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.
3. Après avoir choisi votre sexe (par exemple ♀ masculin), l'indicateur de l'âge clignotera à l'écran (par défaut, 30 ans). Pour saisir votre âge, appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.
4. Après avoir entré votre âge, l'indicateur de taille clignotera à l'écran (par défaut, 170 cm). Pour saisir votre taille, appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - et puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.

Lorsque vous avez terminé de saisir vos données, « 0.0 kg » s'affichera sur l'écran. La balance est maintenant prête et vous pouvez procéder à une analyse corporelle. Sans autre activité, la balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes. Vos données personnelles ont été enregistrées.

Si vous touchez à nouveau la touche SET moins de 2 secondes après la première saisie, vous pourrez immédiatement saisir les données d'autres personnes, et pour chacune d'entre elles, vous devrez complètement répéter les étapes mentionnées ci-dessus.

#### 5. Fonction de pesée (mesure du poids seulement)

1. La balance a une fonction de step-on (mesure immédiate du poids dès qu'on lui monte dessus). Il suffit de monter sur la balance, rester immobile et ne rien tenir.
2. Après la balance est stabilisée, vous pourrez voir votre poids clignoter trois fois de suite rapidement puis vous le verrez de façon continue pendant environ 10 secondes.

3. Après la pesée, descendez de la balance. Après quelques secondes, la balance s'éteindra automatiquement.

#### 3. Analyse corporelle

Une analyse n'est possible que lorsque vous êtes pieds nus. Les données personnelles doivent être saisies à l'avance (voir page 4).

1. Allumer la balance en appuyant sur le bouton SET. Les données personnelles du dernier réglage apparaîtront à l'écran en premier. Si ce ne sont pas vos données, sélectionnez la zone de stockage où avez enregistré vos données personnelles à l'aide du bouton ▲ - ou du bouton ▼ . Vos données personnelles seront alors affichées. Confirmez chacune d'elle en touchant le bouton SET, après quoi la balance reviendra à « 0.0 kg ».
2. Maintenant tenez-vous debout avec circonspection sur la balance, les pieds nus (le gauche et le droit) reposants sur les bandes d'acier inoxydable (les dispositifs de mesure), et restez immobile.
3. Vous verrez d'abord votre poids. Puis, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, la signalisation « ○ » se déroulera à l'écran. Restez debout immobile. Une fois la mesure prise, vous pourrez voir les valeurs mesurées affichées à l'écran :

Votre poids en kg

1. Votre proportion de graisse corporelle en % (FAT) \*\*\*
2. La proportion de liquide corporel en % (TBW)
3. Votre masse musculaire en % (MUS)
4. Votre masse osseuse en kg (BONE)

\*\*\* Lorsque la proportion de graisse corporelle est affichée, apparaît tout en bas de l'écran une évaluation :

-  = proportion de graisse trop faible,
-  = proportion de graisse à un niveau sain
-  = proportion de graisse élevée
-  = proportion de graisse trop élevée

Après cela, vos valeurs mesurées (poids, graisse corporelle, liquide corporel, masse musculaire et masse osseuse) seront affichées tout à tour pour votre bénéfice, trois fois de suite.

EXEMPLE :

				
Poids	Processus de mesure	Graisse corporelle	Liquide corporel	Masse musculaire



### Obbligo giuridico di informare sullo smaltimento delle batterie

Le batterie non costituiscono rifiuto domestico. In qualità di consumatori siete legalmente obbligati a restituire le batterie. È possibile consegnare le batterie usate al punto di raccolta pubblica del vostro territorio o laddove vengono vendute batterie dello stesso tipo.

#### Attenzione:



Sulle batterie è possibile trovare questi simboli:

- Li = la batteria contiene litio
- Al = la batteria contiene alcalina
- Mn = la batteria contiene manganese

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

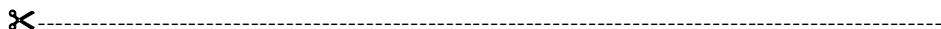
#### Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione indica che la bilancia non deve essere trattata come un normale rifiuto domestico, ma deve essere consegnata ad un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Ulteriori informazioni sono disponibili nel vostro territorio di residenza, presso il servizio comunale o privato di smaltimento rifiuti.

In fede,

ADE (GmbH & Co.)



#### Sezione garanzia – 3 anni sul dispositivo

• Mittente

• Motivo del reclamo

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Data dell'acquisto

Si prega di inviare questa sezione includendo la prova di acquisto al vostro rivenditore specializzato.



## Modello Bella / BA 1402 Manuale operativo



#### Tavola dei contenuti

1. Come funzionano le bilance impedenziometriche?	Pagina 2
2. Metodologia di utilizzo	Pagina 2
3. Per cominciare	Pagina 3
4. Programmare / Inserire i dati personali	Pagina 4
5. Funzione di pesatura (solo calcolo del peso)	Pagina 4
6. Analisi corporea	Pagina 5
7. Messaggi di errore	Pagina 7
8. Dati tecnici	Pagina 7
9. Garanzia	Pagina 7



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA

Grazie per aver scelto questa bilancia impedenziometrica di alta qualità. Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la bilancia per la prima volta; conservatelo in un luogo sicuro in modo che queste informazioni siano sempre a portata di mano.

## 1. Come funzionano le bilance impedenziometriche?

Con questo dispositivo nuovo e rivoluzionario sarà facile ottenere informazioni sulla composizione del vostro corpo in termini di peso, percentuale del grasso corporeo (%), percentuale dell'acqua corporea(%), massa muscolare (%) e massa ossea (in kg). Per prima cosa, dovrete inserire i vostri dati personali, quali sesso (uomo o donna), età e altezza, all'interno di una delle celle individuali di memoria. Fare una misurazione di questo genere è tanto facile quanto pesarsi su una normalissima bilancia. Basta solo inserire i vostri dati nell'apposita cella, salire sul dispositivo e – in pochi secondi – visualizzerete lo stato attuale del vostro corpo. Per la misurazione è sufficiente una tensione di corrente elettrica bassa che misuri la resistenza. L'acqua, che viene principalmente immagazzinata nella muscolatura, è un ottimo conduttore al contrario del grasso. Facendo riferimento alla resistenza misurata e ai dati memorizzati, la bilancia è in grado di calcolare con estrema accuratezza la vostra composizione corporea.

## 2. Metodologia di utilizzo

Per la misurazione è preferibile essere svestiti e a piedi nudi.

Dal momento che il corpo è naturalmente soggetto a variazioni (ad esempio, attraverso la disidratazione facendo sport o dopo una sauna e l'assunzione di cibo o liquidi), è importante prendere misure in condizioni quanto più costanti al fine di ottenere valori affini.

Occorre stare attenti nell'utilizzare la bilancia sempre alla stessa ora del giorno. Di mattina, subito dopo il risveglio, l'acqua corporea non si è ancora distribuita all'interno del corpo. Questo significa che la resistenza è relativamente alta poiché la conduttività nel corpo è ancora abbastanza povera. Con l'aumento del movimento durante la giornata l'acqua si distribuisce in tutto il corpo, la conduttività corporea aumenta, la resistenza e, quindi, la percentuale di grasso possiede valori più bassi. Per individuare l'effettivo cambiamento della composizione corporea è importante pesarsi sempre alla stessa ora. Il modo più semplice per raggiungere questo obiettivo è quello di utilizzare la bilancia di mattina, un quarto d'ora dopo il risveglio, sia sempre prima o sempre dopo essere andati in bagno.

**Nonostante l'intensità di corrente minima, le persone con pacemaker o altri impianti che trasmettono segnali non devono utilizzare questa bilancia impedenziometrica!** In caso di protesi, come una placca di titanio nel ginocchio, non c'è alcun pericolo. Tuttavia, non essendo i metalli degli ottimi conduttori di corrente, il valore di grasso corporeo risulta "impresizito"; di conseguenza, la quantità effettiva di grasso è maggiore rispetto a quella visualizzata sulla bilancia. I dati di composizione corporea possono, invece, essere calcolati con assoluta precisione. Nelle donne, le influenze periodiche

## 7. Messaggi di errore

- “EEEE” = Indicatore di sovraccarico: è stata superata la capacità massima della bilancia (180 kg). Rimuovere il peso dalla bilancia immediatamente, altrimenti la cella di carico potrebbe subire danni.  
Oppure: Difettoso processo di pesatura o di misurazione: ciò avviene, ad esempio, quando la bilancia non è posizionata su una superficie piatta o quando non siete fermi sulla piattaforma di pesatura.
- “Lo” = Le batterie sono scariche: sostituire le batterie con un tipo adeguato di batteria (4x 1,5V AAA).
- “Err” = La percentuale di grasso corporeo è troppo bassa (se il valore è sotto al 5%, non verrà visualizzato) o la percentuale di grasso corporeo è troppo alta (se il valore supera il 50%, non verrà visualizzato).

## 8. Dati tecnici

Capacità di portata del peso per divisione:	Max. 180 kg x 100 g
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale del grasso corporeo: 0,1%
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale dell'acqua corporea: 0,1%
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale della massa muscolare: 0,1 %
Risoluzione dell'indicatore:	Massa ossea: 100 g
Cellule personali di memoria:	10
Inserimento età:	10 – 85 anni
Inserimento altezza:	75 – 225 cm
Dimensioni:	circa 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterie:	4x 1,5V AAA (contenute nella confezione)

Ci riserviamo il diritto di apporre modifiche tecniche

## 9. Garanzia

ADE garantisce la modifica gratuita di prodotti con difetti risultanti dal materiale usato o difetti di fabbricazione mediante riparazione o sostituzione fino a 3 anni dalla data di acquisto. Compilate la sezione inerente la garanzia e fatela timbrare dal rivenditore una volta effettuato l'acquisto. In caso di garanzia, restituite la bilancia al rivenditore insieme alla sezione sulla garanzia dove deve essere indicato il motivo del reclamo.



**Conformità CE. Questo dispositivo rimuove le interferenze elettromagnetiche secondo la vigente direttiva EC 2004/108/EG**



Attenzione: In caso di influenze elettromagnetiche estreme, ad esempio, quando si utilizza un apparecchio radio nelle immediate vicinanze della bilancia, il valore dell'indicatore può risultarne condizionato. Conclusosi tale fenomeno, il prodotto può essere nuovamente utilizzato come previsto, anche se una riattivazione può risultare necessaria.

dipende in modo significativo dal sesso (a causa delle diverse costituzioni fisiche) e dall'età. Il grasso corporeo è di vitale importanza per la funzione corporea giorno dopo giorno. Protegge gli organi e le articolazioni, regola la temperatura corporea, immagazzina vitamine e serve al corpo da accumulatore di energia. Per le donne è fondamentale una percentuale di grasso corporeo compreso tra il 10% e il 13%; per gli uomini, invece, la percentuale consigliata si attesta tra il 2% e il 5% ad eccezione degli sportivi impegnati a livello agonistico.

La percentuale di grasso corporeo non è un indicatore inequivocabile della salute. Il peso corporeo eccessivo e una percentuale troppo elevata di grasso corporeo sono collegati alla comparsa di molte malattie come, ad esempio, il diabete e le malattie cardiovascolari. Inattività fisica e cattiva alimentazione spesso ne costituiscono la causa. Di fatto, c'è un nesso evidente tra eccesso di peso e inattività fisica.

Una parte considerevole del corpo umano è formata da acqua. L'acqua corporea è distribuita in tutto il corpo in modo variabile. Il tessuto magro del muscolo contiene circa il 75% di acqua; il sangue presenta circa l'83% di acqua, il grasso corporeo circa il 25% e le ossa circa il 22%.

Negli uomini circa il 60% di massa corporea è formata da acqua. Nelle donne questo valore corrisponde al 55% circa (valore determinato da una maggiore percentuale di grasso corporeo). Del totale di acqua corporea due terzi vengono immagazzinati nelle cellule: ecco perché si parla di "acqua intracellulare". L'altro terzo è costituito, invece, dall'acqua extracellulare.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Magro	Normale	Leggermente in sovrappeso	Sovrappeso	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
	Magro	Normale	Leggermente in sovrappeso	Sovrappeso	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 ci sono valori standard universali.

pesano sui risultati dei rilevamenti dal momento che le variazioni ormonali influenzano l'equilibrio idrico del corpo. Se c'è molta acqua nel corpo i valori del grasso sono inferiori; se c'è meno acqua sono, invece, leggermente superiori. Per le donne incinte non vi è alcun rischio per i loro bambini. Tuttavia, durante la gravidanza, i valori sono così distorti dalla ritenzione idrica che il conseguente rilevamento ha poco significato.

L'azienda ADE non si assume alcuna responsabilità per danni o perdite causati dalle bilance, né per sinistri su terzi. Questo dispositivo è solo per uso privato. Non può essere utilizzato in luoghi professionali quali ospedali o enti sanitari.

### 3. Per iniziare

#### Informazioni di sicurezza:

Questo dispositivo non è destinato a persone (bambini inclusi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o prive di esperienza e conoscenza, tranne quando sono seguiti da persone responsabili della loro sicurezza o che abbiano acquisito la conoscenza necessaria per l'uso del dispositivo. I bambini non devono utilizzare il dispositivo come giocattolo.



Non adatto a soggetti con impianti elettronici (pacemakers, etc.).



Posizionare il dispositivo su una superficie piana e resistente (piastrelle, pavimenti, etc.). L'uso su pavimentazione moquette potrebbe determinare misurazioni erranee.



Attenzione! C'è il pericolo di scivolare quando la superficie della bilancia è bagnata o quando i piedi sono bagnati.



Fare attenzione alla caduta di oggetti sulla bilancia per conseguente rottura del vetro.



Pulire la bilancia con un panno umido. Non utilizzare solventi o detergenti abrasivi. Non immergere nell'acqua.

#### Preparazione:

Aprire il coperchio del vano batteria sul lato inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4x 1,5 V AAA). Fare attenzione alla corretta polarità delle batterie (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia, sopra il vano batteria, c'è un piccolo pulsante che permette di scegliere l'unità di peso a seconda del paese di riferimento (kg = chilogrammo/

lb = libbra/ st = stone). Assicuratevi di aver impostato l'unità di peso a voi più congeniale a seconda del paese di riferimento.

#### 4. Programmazione / inserire i dati personali

Prima di utilizzare il vostro dispositivo per la prima volta, i dati personali come il sesso (maschio o femmina), l'età e l'altezza devono essere inseriti e conservati in una delle celle di memoria P0 - P9 (per un massimo di 10 persone). La bilancia possiede tasti con sensore ad alta sensibilità (sensore tattile). I tasti a sfioramento sono situati sotto il display. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: SET (tasto di accensione e di memoria), ▼ (tasto su), ▲ (tasto giù) e seguire i seguenti punti individuali:

1. Toccare delicatamente il tasto SET. "P0" lampeggerà sul display. Per scegliere la desiderata cella di memoria (P0 - P9), toccate il tasto ▲ o ▼; dunque, salvate toccando il tasto SET.
2. Una volta scelta la cella (es. cella P3), lampeggerà un simbolo indicante il sesso. Per scegliere il sesso desiderato (♂ uomo o ♀ donna), toccate il tasto ▲ o ▼ e salvate toccando il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso (es. ♂ uomo), sul display lampeggerà l'indicatore d'età (per default età 30 anni). Per inserire l'età, toccate il tasto ▲ o ▼; dunque, salvate premendo il tasto SET.
4. Una volta inserita l'età, sul display lampeggerà l'indicatore per l'altezza (per default 170 cm). Per salvare l'altezza, toccate il tasto ▲ o ▼ e salvate toccando il tasto SET.

Una volta inseriti tutti i dati, "0.0 kg" apparirà sul display. La bilancia è così pronta e si può procedere a un'analisi corporea. Senza ulteriori attività la bilancia si disattiva automaticamente dopo pochi secondi. I vostri dati personali sono stati salvati. Se si preme di nuovo il pulsante SET entro 2 secondi dopo il primo ingresso, è possibile inserire immediatamente i dati di altre persone; per ogni nuova voce andranno ripetuti tutti i passaggi sopraindicati.

#### 5. Funzione di pesatura (solo calcolo di peso)

1. La bilancia ha una funzione di step-on. Basta salire sulla bilancia, stare fermi e non aggrapparsi a nulla.
2. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso lampeggerà tre volte di seguito per poi essere visualizzato ininterrottamente per circa 10 secondi.
3. Dopo la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo pochi secondi la bilancia si disattiva automaticamente.

#### 6. Analisi corporea





Effettuare un'analisi è possibile solo se a piedi nudi. I dati personali devono essere inseriti prima (vedi pag. 4).

1. Attivare la bilancia premendo il pulsante SET. Appariranno inizialmente sul display i dati personali inerenti l'ultima impostazione. Se questi non sono i vostri dati, selezionate il campo di memoria in cui avete salvato i dati personali utilizzando il tasto ▲ o ▼. I vostri dati personali verranno visualizzati. Confermare ciascuno di questi dati toccando il pulsante SET; la bilancia tornerà a "0.0 kg".
2. Ora salite con attenzione sulla bilancia a piedi nudi, allineando i piedi a destra e a sinistra sulle strisce in acciaio inox (unità di rilevamento), e rimanete fermi.
3. Per prima cosa vi comparirà il vostro peso. Dopodiché, mentre viene eseguita l'analisi corporea, comparirà sul display il segnale "o". Rimanete fermi. Una volta effettuato il rilevamento, compariranno sul display i relativi valori:

Il peso in kg

1. La percentuale di grasso corporeo in % (FAT) \*\*\*
2. L'acqua corporea in % (TBW)
3. La massa muscolare in % (MUS)
4. La massa ossea in kg (BONE)

\*\*\* Mentre viene visualizzata la percentuale di grasso corporeo, nella parte inferiore del display compare una valutazione:

	= percentuale di grasso molto bassa
	= percentuale di grasso nella media
	= percentuale di grasso elevata
	= percentuale di grasso eccessiva

I valori misurati (peso, grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea) saranno visualizzati, a loro volta, tre volte in successione.

ESEMPIO:



La percentuale di grasso corporeo dà la quantità di grasso in percentuale del peso totale del corpo. Non esiste una raccomandazione generale per questo valore dal momento che

**Wettelijk verplichte informatie over het afvoeren van batterijen**

Batterijen behoren niet tot huishoudelijk afval. U bent als consument wettelijk verplicht batterijen in te zamelen. U kunt uw oude batterijen inleveren bij openbare inzamelpunten in uw gemeenschap of op willekeurige plaatsen waar batterijen van hetzelfde type worden verkocht.

**Opgelet a.u.b.:**



Batterijen kunnen zijn gemarkeerd met de volgende symbolen:  
 Li = Batterij bevat lithium  
 Al = Batterij bevat alkali  
 Mn = Batterij bevat mangaan

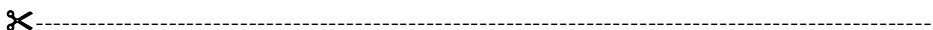
CR (Li); A (Al, Mn); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

**Afvoeren van elektrische en elektronische apparatuur**



Dit symbool op het product of op de verpakking ervan betekent dat het product niet als normaal huishoudelijk afval mag worden behandeld, maar echter moet worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor de recycling van elektrische en elektronische apparatuur. Nadere inlichtingen zijn verkrijgbaar in uw gemeenschap, bij gemeentelijke diensten voor afvalverwerking of in de winkel waar u het product hebt aangeschaft.

Met vriendelijke groet,  
 ADE (GmbH & Co.)



**Garantiesectie – 3 jaar op de analyseweegschaal**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zender</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reden voor klacht</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

• Aankoopdatum  
 Stuur deze sectie incl. aankoopbewijs a.u.b. terug naar uw specialistdealer.



**Model Bella / BA 1402  
 Handleiding**



**Inhoudsopgave**

1. Hoe werkt de analyseweegschaal? .....Pagina 2
2. Hoe gebruikt u de weegschaal? .....Pagina 2
3. Starten .....Pagina 3
4. Persoonlijke gegevens programmeren/ invoeren .....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



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA

Hartelijk bedankt voor het aanschaffen van deze weegschaal voor lichaamsanalyse van hoge kwaliteit. Lees deze gebruikshandleiding a.u.b. zorgvuldig door voordat u de weegschaal voor het eerst gebruikt, en bewaar de instructies op een veilige plek zodat deze informatie altijd beschikbaar is wanneer u het nodig hebt.

## 1. Hoe werkt de analyseweegschaal?

U kunt met deze nieuwe, revolutionaire weegschaal informatie verkrijgen over uw lichaamssamenstelling in termen van gewicht, percentage lichaamsvet (%), percentage lichaamsvocht (%), spiermassa (%) en botmassa (in kg). U dient eerst uw persoonlijke gegevens in een van de individuele programmeercellen in te voeren, zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lengte. Een meting nemen is vervolgens net zo simpel als uzelf wegen op een compleet normale weegschaal. U dient slechts uw persoonlijke programmeercel te kiezen, op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden wordt uw huidige lichaamsstatus voor u weergegeven. Er wordt voor de meting een zwakke stroom gebruikt die de weerstand meet. Het vocht, dat voornamelijk is opgeslagen in de spieren, geleidt zeer goed; vet, anderzijds, niet. De analyseweegschaal gebruikt de gemeten weerstand en opgeslagen gegevens om uw lichaamssamenstelling zeer nauwkeurig te berekenen.

## 2. Hoe gebruikt u de weegschaal

Een meting dient bij voorkeur te worden genomen terwijl u geen kleding of schoeisel draagt.

Omdat het lichaam van nature veel variaties ondergaat (bijv. Door uitdroging tijdens sport of na een bezoek aan de sauna, inname van voedsel of vloeistoffen), is het belangrijk metingen te nemen in de meest consequente condities, zodat de verkregen waarden kunnen worden vergeleken.

Zorg er a.u.b. voor uzelf altijd op dezelfde tijd van de dag te wegen. Nadat u in de ochtend opstaat, heeft het lichaamsvocht zichzelf nog niet door het lichaam verdeeld. Dit betekent dat de weerstand relatief hoog is, omdat het lichaam nog niet goed geleidt. Naargelang u gedurende de dag meer beweegt, verdeelt het vocht zichzelf door het lichaam en verhoogt de geleiding van het lichaam, hierdoor wordt een lagere weerstand en dus een lager vetpercentage geregistreerd. Om de daadwerkelijke verandering in lichaamssamenstelling te kunnen bepalen, is het dus belangrijk uzelf altijd op dezelfde tijd te wegen. De eenvoudigste wijze hiervoor is uzelf in de ochtend wegen, ¼ uur nadat u bent opgestaan en altijd voordat of nadat u naar het toilet bent gegaan.

**Ondanks de minimale stroomsterkte, mogen personen met pacemakers of andere implantaten die signalen uitzenden deze analyseweegschaal niet gebruiken!** Met implantaten zoals een titanium plaat in de knie bestaat er echter geen gevaar. Metalen zijn echter extreem goede stroomgeleiders, met als gevolg een "verfraaide" meting van het lichaamsvet, d.w.z. dat het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan wat door de weegschaal wordt weergegeven. De trend in lichaamssamenstelling kan echter net zo goed worden vastgesteld. In vrouwen tasten periodieke invloeden de weegresultaten aan

## 7. Foutmeldingen

- "EEEE" = Overbelastingindicator – de maximale capaciteit van de weegschaal (180 kg) is overschreden. Haal de last onmiddellijk van de weegschaal af, anders kan de belastingcel schade oplopen.  
Of: Defect weeg- of meetproces – bijv. Wanneer de weegschaal onstabiel is geplaatst of u staat niet stil op het weegplatform.
- "Lo" = Batterijen zijn uitgeput – vervang de batterijen a.u.b. door het batterijtype gespecificeerd voor uw weegschaal (4x 1,5 V AAA).
- "Err" = Het percentage lichaamsvet is of te laag (lager dan 5% kan niet worden weergegeven) of het percentage lichaamsvet is te hoog (hoger dan 50% kan niet worden weergegeven).

## 8. Technische Gegevens

Gewichtdragende capaciteit x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Indicatorresolutie:	Percentage lichaamsvet: 0,1%
Indicatorresolutie:	Percentage lichaamsvocht: 0,1%
Indicatorresolutie:	Percentage spiermassa: 0,1 %
Indicatorresolutie:	Botmassa: 100 g
Persoonlijke programmeercellen:	10
Leeftijdinvoer:	10 – 85 jaar
Lengte-invoer:	75 – 225 cm
Afmetingen:	ca. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterijen:	4x 1,5V AAA (aanwezig in de productverpakking)

Wij behouden het recht voor technische modificaties te maken

## 9. Garantie

ADE garandeert de kosteloze correctie van defecten als gevolg van materiaal- of fabricagefouten middels reparatie of inwisseling, binnen 3 jaar vanaf de aankoopdatum. Laat uw dealer a.u.b. de garantiesectie invullen en stempelen wanneer u het product aanschaft. In het geval van claims onder garantie, lever de weegschaal a.u.b. terug in bij uw dealer, samen met de garantiesectie waarin de reden van uw klacht staat beschreven.



**CE compliantie. Dit apparaat onderdrukt elektromagnetische interferentie in overeenstemming met de geldige EC-richtlijn 2004/108/EG**



Opgelet a.u.b.: De indicatorwaarde kan worden aangetast door extreme elektromagnetische invloeden, bijv. Wanneer u een radioapparaat in de directe omgeving van de weegschaal gebruikt. Nadat de versturende bron is gestopt, kan het product weer op normale wijze worden gebruikt, al moet deze mogelijk opnieuw worden ingeschakeld.

Het percentage van lichaamsvet vertegenwoordigt de hoeveelheid vet als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Er bestaat geen allesomvattende aanbeveling voor deze waarde, omdat dit aanzienlijk afhangt van geslacht (wegens verschillende lichaamsbouw) en leeftijd. Lichaamsvet is essentieel voor de dag-tot-dag lichaamsfunctie. Vet beschermt organen en gewrichten, regelt lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als een energiebron. Voor vrouwen is een vetpercentage tussen 10% en 13% essentieel; voor mannen tussen 2% en 5% met uitzondering van concurrerende sporters.

Het percentage van lichaamsvet is geen eenduidige indicator van gezondheid. Overmatig lichaamsgewicht en een te hoog percentage lichaamsvet gaan gepaard met het optreden van veel ziektes zoals diabetes, cardiovasculaire ziektes, enz. Fysieke inactiviteit en een slecht dieet zijn vaak de oorzaak van deze ziektes. Er bestaat een duidelijk, willekeurig verband tussen overmatig gewicht en fysieke inactiviteit.

Een aanzienlijke deel van het menselijke lichaam bestaat uit water. Dit lichaamsvocht wordt variabel verdeeld door het gehele lichaam. Mager spierweefsel bevat ca. 75% water, bloed rondom 83% water, lichaamsvet ca. 25% water en botten hebben een waterpercentage van ongeveer 22%.

De lichaamsmassa van mannen bestaat uit ca. 60% water. Deze waarde ligt in vrouwen rondom 55% (bepaald door een hoger percentage van lichaamsvet). Van dit totaal aan lichaamsvocht, ca. Tweederde is opgeslagen in de cellen en wordt daarom intracellulair water genoemd. De andere derde is extracellulair water.

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

Er bestaan geen universele standaard waarden voor spiermassa.

Omdat variaties in hormonen de vochtbalans van het lichaam beïnvloeden. Als het lichaam veel vocht bevat, zal dit tot lagere vetwaarden leiden; als er minder vocht is, zullen waarden ietwat hoger zijn. Er bestaat voor vrouwen in verwachting geen gevaar voor hun ongeboren kinderen. De waarden worden tijdens de zwangerschap echter zodanig verstoord door het vochtbehoud, dat de metingen weinig betekenis hebben.

Het ADE-bedrijf kan niet aansprakelijk worden gesteld voor beschadigingen of verliezen veroorzaakt door de analyseweegschaal, noch voor claims door derden. Dit product is uitsluitend bestemd voor privé gebruik. Het is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen.

### 3. Starten

#### Veiligheidsinformatie:

Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met gereduceerde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met een tekort aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan door of gebruiksaanwijzingen m.b.t. het apparaat hebben gekregen van een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid. Laat kinderen het apparaat nooit als speelgoed gebruiken.



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



Plaats de weegschaal op een even en stevig oppervlak (tegels, vloerplanken, enz.). Gebruik op tapijt kan tot incorrecte metingen leiden.



Opgelet! Er bestaat een risico op uitglijden wanneer het oppervlakte van de weegschaal nat is of wanneer uw voeten nat zijn.



Zorg er a.u.b. voor geen voorwerpen op de weegschaal te laten vallen, anders kan het glas barsten.



Reinig de weegschaal uitsluitend met een vochtig doekje. Gebruik geen enkele oplosmiddelen of agressieve reinigingsproducten. Nooit in water dompelen.

#### Voorbereiding:

Open het klepje van de batterijhouder op de onderzijde van de weegschaal en installeer de meegeleverde batterijen (4x 1,5 V AAA). Let hierbij a.u.b. op de juiste polariteit van de batterijen (+/-).

U kunt op de onderzijde van de weegschaal, boven de batterijhouder, een kleine toets vinden voor instelling van de landspecifieke meeteenheid (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Zorg er a.u.b. voor de weegschaal in te stellen op de gewichteenheid relevant voor u.

#### 4. Persoonlijke gegevens programmeren/invoeren

U moet vóór het eerste gebruik uw persoonlijke gegevens in een van de programmeercellen P0 – P9 (voor tot op 10 personen) invoeren en opslaan, zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lengte. De weegschaal maakt gebruik van hooggevoelige sensortoetsen (Sensor Touch). De touch-toetsen zijn onder de display geplaatst. Gebruik deze toetsen om uw persoonlijke gegevens in te voeren: SET (inschakel- en geheugentoets), ▼ (omhoogtoets), ▲ (omlaagtoets) en de volgende individuele punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. "P0" zal op de display knipperen. Selecteer de gewenste programmeercel (P0 – P9) met de toets ▲ of ▼ en sla vervolgens op door de SET-toets aan te raken.
2. Het geslachtsymbool zal knipperen nadat u de gewenste programmeercel (bijv. programmeercel P3) hebt geselecteerd. Selecteer het gewenste geslacht (♂ man of ♀ vrouw) met de toets ▲ of ▼ en sla vervolgens op door de SET-toets aan te raken.
3. Nadat u het geslacht (bijv. ♂ man) hebt geselecteerd, zal de leeftijdindicator op de display knipperen (standaard leeftijd 30). Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw leeftijd in te voeren en raak vervolgens de SET-toets aan om op te slaan.
4. Nadat u uw leeftijd hebt ingevoerd, zal de indicator voor lengte op de display knipperen (standaard 170 cm). Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw lengte in te voeren en raak vervolgens de SET-toets aan om op te slaan.

Nadat al uw gegevens zijn ingevoerd, zal "0.0 kg" op de display verschijnen. De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met een lichaamsanalyse. De weegschaal schakelt automatisch uit nadat er voor enkele seconden geen verdere activiteit is. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

Als u binnen 2 seconden na de eerste invoer op de SET-toets drukt, kunt u onmiddellijk de gegevens van anderen invoeren. U dient voor deze nieuwe invoer de bovengenoemde stappen volledig uit te voeren.

#### 5. Weegfunctie (alleen gewichtmeting)

1. De weegschaal is voorzien van een opstapfunctie. U hoeft slechts op de weegschaal te stappen, stil te blijven staan en niets vast te houden.
2. Nadat de weegschaal is gestabiliseerd, zal uw gewicht driemaal achtereenvolgens knipperen en vervolgens constant voor ca. 10 seconden worden weergegeven.

3. Stap na het wegen van de weegschaal af. De weegschaal zal na enkele seconden automatisch uitschakelen.

#### 6. Lichaamsanalyse





Een analyse is alleen mogelijk wanneer u geen schoeisel draagt. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens worden ingevoerd (zie pagina 4).

1. Raak de SET-toets aan om de weegschaal in te schakelen. De persoonlijke gegevens van de laatste instelling zullen eerst op de display verschijnen. Als dit niet uw gegevens zijn, kunt u de programmeercel waarin uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen selecteren met de toets ▲ of ▼. Nu zullen uw persoonlijke gegevens worden weergegeven. Bevestig elk van deze gegevens door op de SET-toets te drukken, de weegschaal zal hierna terugkeren naar "0.0 kg".
2. Ga nu blootsvoets op de weegschaal staan met uw voeten links en rechts op de roestvrij stalen strips (meeteenheden), en blijf stil staan.
3. U zult eerst uw gewicht zien. Hierna, terwijl de lichaamsanalyse wordt uitgevoerd, zal het signaal "o" op de display lopen. Blijf stil staan. Nadat de meting is genomen, zullen de gemeten waarden op de display worden weergegeven:

Uw lichaamsgewicht in kg

1. Uw percentage van lichaamsvet in % (FAT) \*\*\*
2. Uw lichaamsvocht in % (TBW)
3. Uw spiermassa in % (MUS)
4. Uw botmassa in kg (BONE)

\*\*\* Terwijl uw percentage van lichaamsvet wordt weergegeven, zal helemaal onder op de display een evaluatie verschijnen:

-  = te laag vetpercentage
-  = vetpercentage binnen gezond bereik
-  = vetpercentage verhoogd
-  = te hoog vetpercentage

Hierna zullen 3 keer achtereenvolgens uw gemeten waarden worden weergegeven (gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en botmassa).

VOORBEELD:





## Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung

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

### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:

Li = Batterie enthält Lithium

Al = Batterie enthält Alkali

Mn = Batterie enthält Mangan

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

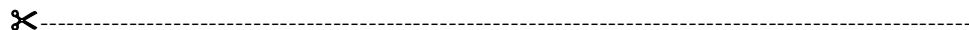
## Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



## Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage

• Absender

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Reklamationsgrund

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Kaufdatum

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

# ADE

## Modell Bella / BA 1403 Bedienungsanleitung



### Inhaltsverzeichnis

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



KÖRPERFETT



KÖRPER-  
WASSER



MUSKEL-  
MASSE



KNOCHEN-  
MASSE

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

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

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

## 2. Anwendungsbedingungen

Die Messung sollte möglichst unbekleidet und immer barfuss erfolgen.

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

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

**Trotz der minimalen Stromstärke dürfen Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten, die Frequenzen aussenden, diese Körperanalysewaage nicht benutzen!** Bei Implantaten wie beispielsweise einer Titanplatte im Knie besteht keinerlei Gefahr. Jedoch leiten Metalle den Strom extrem gut, was zur Folge hat, dass die Körperfettwerte „verschönert“ dargestellt werden, sprich der tatsächliche Fettanteil ist höher, als die Waage ihn ausgibt. Tendenzen können jedoch genauso gut festgestellt werden. Bei Frauen haben periodische Einflüsse Auswirkungen auf das Messergebnis,

## 7. Fehlermeldungen

- „EEEE“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 180 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.  
Oder: Fehlerhafter Wiege- / Messvorgang - Wenn die Waage z.B. nicht stabil steht oder Sie nicht ruhig auf der Wiegeplattform stehen.
- „Lo“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (4 x 1.5V AAA).
- „Err“ = Der Körperfettanteil ist entweder zu niedrig (unter 5% kann nicht angezeigt werden) oder der Körperfettanteil ist zu hoch (über 50% kann nicht angezeigt werden).

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 180 kg x 100 g
Anzeigeauflösung:	Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Körperwasseranteil: 0,1%
Anzeigeauflösung:	Muskelmasseanteil: 0,1 %
Anzeigeauflösung:	Knochenmasse: 100 g
Pers. Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10 – 85 Jahre
Eingabe Körpergröße:	75 – 225 cm
Abmessungen:	ca. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterien:	4 x 1.5V AAA (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen vorbehalten

## 9. Garantie

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



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



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

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

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

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

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

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.

denn hormonelle Schwankungen beeinflussen den Wasserhaushalt im Körper. Befindet sich viel Wasser im Körper fallen die Fettwerte geringer aus, bei weniger Wasser etwas höher. Bei schwangeren Frauen besteht keine Gefahr für das Ungeborene. Jedoch werden die Werte durch die Wassereinlagerung während der Schwangerschaft so verzerrt, dass die Messung keinen Sinn ergibt.

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

### 3. Inbetriebnahme

#### Sicherheitshinweise:

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



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



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



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



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



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

#### Vorbereitung:

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

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

#### 4. Programmierung / Eingabe persönlicher Daten

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

1. Berühren Sie leicht die SET-Taste. In der Anzeige blinkt „P0“. Um den gewünschten Speicherplatz zu wählen (P0 – P9), berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
2. Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben (z.B. Speicherplatz P3), blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht (♂ männlich oder ♀ weiblich) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht gewählt haben (z.B. ♂ männlich), blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung age 30). Um Ihr Alter einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
4. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Körpergröße (Voreinstellung 170 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheint im Display „0.0 kg“. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

Wenn Sie innerhalb von 2 Sekunden nach der ersten Eingabe erneut die SET-Taste berühren, können Sie sofort die Daten weiterer Personen eingeben, oder Sie wiederholen für eine Neueingabe komplett die oben genannten Schritte.

#### 5. Wiegefunktion (nur Gewichtsmessung)

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

3. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

#### 6. Körperanalyse

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

1. Schalten Sie die Waage durch Berühren der SET-Taste ein. Im Display erscheinen zuerst die persönlichen Daten der letzten Einstellung. Sollten dies nicht Ihre persönlichen Daten sein, wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden angezeigt. Bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste, danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Stellen Sie sich nun vorsichtig barfuss rechts und links auf die Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft im Display das Signal „o“. Bleiben Sie weiterhin ruhig stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

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

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

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

Danach werden Ihnen Ihre gemessenen Werte (Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochenmasse) im Wechsel noch 3-mal nacheinander angezeigt.

BEISPIEL:



Gewicht      Messvorgang      Körperfett      Körperwasser      Muskelmasse

**Legal duty to inform about battery disposal**

Batteries do not belong in household waste. As a consumer you are legally obligated to return batteries. You can hand in your old batteries at the public collection point in your community or anywhere where batteries of the same kind are sold.

**Please note:**



These symbols can be found on batteries:

Li = Battery contains lithium

Al = Battery contains alkali

Mn = Battery contains manganese

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

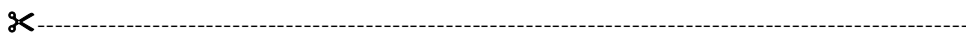
**Disposal of used electrical and electronic devices**



This symbol on the product or its packaging indicates that the product is not to be treated like normal household waste, but must be handed over at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices. Further information can be obtained in your community, at communal disposal services or the business where you bought the product.

Yours faithfully,

ADE (GmbH & Co.)



**Warranty section – 3 years on the body analysis scales**

• Sender

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Reason for Complaint

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Date of purchase

Please send this section incl. proof of purchase back to your specialist retailer.



**Model Bella / BA 1403  
Operating Manual**



**Table of Contents**

- 1. How do the body analysis scales work? ..... Page 2
- 2. How to use them..... Page 2
- 3. Start-up ..... Page 3
- 4. Programming / Inputting personal data ..... Page 4
- 5. Weighing function (weight measuring only) ..... Page 4
- 6. Body analysis ..... Page 4
- 7. Error messages ..... Page 7
- 8. Technical data ..... Page 7
- 9. Warranty ..... Page 7



**BODY FAT**



**BODY WATER**



**MUSCLE MASS**



**BONE MASS**

Thank you for deciding to purchase this set of high-quality body analysis scales. Please read through this operating manual carefully before starting-up the scales for the first time, and keep it in a safe place so that this information is available to you when you need it.

## 1. How do the body analysis scales work?

With these new, revolutionary scales you will obtain information about your body composition in terms of weight, proportion of body fat (%), proportion of body water (%), muscle mass (%) and bone mass (in kg). Your personal data, such as sex (male or female), age and height, must first be entered into one of the individual storage cells. Taking a measurement is then as easy as weighing yourself on a completely normal set of scales. You need only choose your personal storage cell, stand on the scales and within a few seconds your current body status will be displayed for you. For measuring, a weak current is used, which gauges the resistance. Water, which is principally stored in the musculature, conducts very well; fat, on the other hand, does not. With reference to the measured resistance and the stored data, the body analysis scales can calculate your body composition very accurately.

## 2. How to use

A measurement should preferably be taken while you are undressed and barefoot.

Since the body is naturally subject to variations (e.g. through dehydration during sport or after a visit to the sauna, the intake of food or fluids), it is important to take measurements under the most consistent conditions possible, in order to obtain comparable values.

Care should be taken to ensure that measurements are always taken at the same time of day. In the morning, immediately after getting up, body water has still not distributed itself throughout the body. This means that the resistance is relatively high because the conductivity in the body is still quite poor. With increasing movement throughout the day the water distributes itself throughout the body, the conductivity of the body increases, the resistance and thus the proportion of fat are registered less. In order to determine the actual change of body composition it is therefore important to measure yourself always at the same time. The easiest way to achieve this is to take your measurements in the morning, ¼ hour after getting up either always before or always after you go to the toilet.

**Despite the minimal current strength, people with pacemakers or other implants that transmit signals must not use these body analysis scales!** With implants such as a titanium plate in the knee there is no danger. Nevertheless, metals do conduct currents extremely well, as a consequence of which the body fat value is “embellished”, thus the actual amount of fat is higher than that displayed on the scales. Trends in body composition can nevertheless be determined equally well. In women, periodic influences affect the results of measurements because hormonal variations influence the water balance of the body. If there is a lot of water in the body the fat values come out lower; if

## 7. Error messages

- “EEEE” = Overload indicator – the maximum capacity of the scales (180 kg) has been exceeded. Remove the load from the scales immediately, otherwise the load cell could incur damage.  
Or: Faulty weighing or measuring process – e.g. when the scales are not standing stably or you are not standing still on the weighing platform.
- “Lo” = Batteries are empty – please replace the batteries with the battery type intended for your scales (4 x 1.5V AAA).
- “Err” = The body fat proportion is either too low (below 5% cannot be shown) or the body fat proportion is too high (over 50% cannot be shown).

## 8. Technical Data

Weight-bearing capacity x division:	Max. 180 kg x 100 g
Indicator resolution:	Proportion of body fat: 0.1%
Indicator resolution:	Proportion of body water: 0.1%
Indicator resolution:	Proportion of muscle mass: 0.1 %
Indicator resolution:	Bone mass: 100 g
Personal storage cells:	10
Age input:	10 – 85 years
Input height:	75 – 225 cm
Dimensions:	approx. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batteries:	4 x 1.5V AAA (contained in product package)

We reserve the right to make technical modifications

## 9. Warranty

ADE guarantees the free correction of defects resulting from material or manufacturing faults through repair or exchange 3 years from the purchase date. Please get your warranty section filled out and stamped by the retailer when you make your purchase. In case of warranty, please return the scales to your retailer along with the warranty section indicating the reason for your complaint.



**CE compliance. This device suppresses electromagnetic interference in accordance with the applicable EC directive 2004/108/EG**



Please note: Under extreme electromagnetic influences e.g. when operating a radio device in immediate proximity to the scales, the indicator value may be affected. After the disturbing influence has stopped, the product may once again be used as intended, although a re-activation may be necessary.

The proportion of body fat gives the amount of fat as a percentage of the total weight of the body. A blanket recommendation for this value does not exist, since this depends significantly on sex (because of different physiques) and age. Body fat is vital for day-to-day body function. It protects organs, cushions joints, regulates body temperature, stores vitamins and serves the body as an energy store. For women, a body fat proportion between 10% and 13% is essential; for men between 2% and 5% with the exception of competitive sportsmen.

The proportion of body fat is not an unambiguous indicator of health. Excessive body weight and a too-high proportion of body fat are being linked with the appearance of many diseases of affluence such as diabetes, cardiovascular illnesses, etc. Physical inactivity and poor diet are often triggers for these diseases. There is a clear causal connection between excess weight and physical inactivity.

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

In men approx. 60% of body mass consists of water. In women, that value lies around 55% (determined by a higher proportion of body fat). Of this total body water approx. two thirds is stored in the cells and is therefore called intracellular water. The other third is extracellular water.

Women 					
Age	Body fat				Body water
	Slender	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
	Slender	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%

For muscle mass there are no universal standard values.

there is less water, then somewhat higher. For pregnant women there is no danger to their unborn children. Nevertheless, during pregnancy the values are so distorted by the water retention that the measurement has little meaning.

The ADE company assumes no liability for damages or losses caused by the body analysis scales, nor for third-party claims. This product is intended exclusively for private use. It is not intended for professional use in hospitals or medical institutions.

### 3. Start-up

#### Safety information:

This device is not intended for use by people (including children) with limited physical, sensory or mental capacities or lacking experience and knowledge, except when they are supervised by persons who are responsible for their safety or who are instructed in the use of the device. Children should not be allowed to play with the device.



Not suitable for people with electronic implants (pacemakers, etc.)



Place the scales on an even and firm surface (tiles, floorboards, etc.). Use on carpeted floors may result in incorrect measurements.



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



Please take care not to let any objects fall onto the scales, otherwise the glass could shatter.



Only clean the scales with a damp cloth. Do not use any solvents or abrasive cleaning products. Do not immerse in water.

#### Preparation:

Open the battery compartment cover on the underside of the scales and insert the provided batteries (4 x 1.5V AAA). Please be mindful of the correct polarity of the batteries (+/-).

On the underside of the scales, above the battery compartment, there is a small button for a country-specific unit setting (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Please make sure that the scales are set to the weight-unit relevant to you.

## 1. Programming / Inputting personal data

Prior to first use your personal data such as sex (male or female), age and height must be entered and stored in one of the storage cells P0 – P9 (for up to 10 people). The scales make use of highly sensitive sensor buttons (Sensor Touch). The touch keys are located below the display. To enter your personal data use the buttons: SET (power-on and memory button), ▼ (up button), ▲ (down button) and follow the individual points:

1. Gently touch the SET button. "P0" will blink on the display. To choose the desired storage cell (P0 – P9), touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
2. After you have chosen the storage cell (e.g. storage cell P3), the symbol for sex will blink. To choose the desired sex (♂ male or ♀ female), touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
3. After you have chosen your sex (e.g. ♀ female), the indicator for age will blink on the display (default age 30). In order to enter your age, touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.
4. After you have entered your age, the indicator for height will blink on the display (default 170 cm). In order to enter your height, touch the ▲- or ▼- button and then save by touching the SET button.

After you have finished entering your data, "0.0 kg" will appear on the display. The scales are now ready and you can undertake a body analysis. Without further activity the scales deactivate automatically after a few seconds. Your personal data has been saved.

If you touch the SET button again within 2 seconds after the first input, you can immediately enter the data of other people, and for a new entry you will repeat completely the steps mentioned above.

## 2. Weighing function (weight measurement only)

1. The scales have a step-on function. Simply step onto the scales, keep still and do not hold onto anything.
2. After the scales have stabilised, your weight will be flashed at you three times in succession and then be shown to you steadily for approximately 10 seconds.
3. After weighing, step off the scales. After a few seconds the scales will deactivate automatically.

## 3. Body analysis





An analysis is only possible when you are barefoot. The personal data must be entered beforehand (see page 4).

1. Activate the scales by touching the SET button. On the display the personal data of the last setting will appear first. If this is not your data, choose the storage field under which you saved your personal data using the ▲- or ▼-button. Your personal data will be shown. Confirm each of these by touching the SET button, after which the scales will return to "0.0 kg".
2. Now stand carefully on the scales, barefoot with your feet left and right on the stainless steel strips (measuring units), and remain still.
3. First you will be shown your weight. After that, while the body analysis is being carried out, the signal "o" will run on the display. Remain standing still. After the measurement has been taken the measured values will be shown to you on the display:

Your body weight in kg

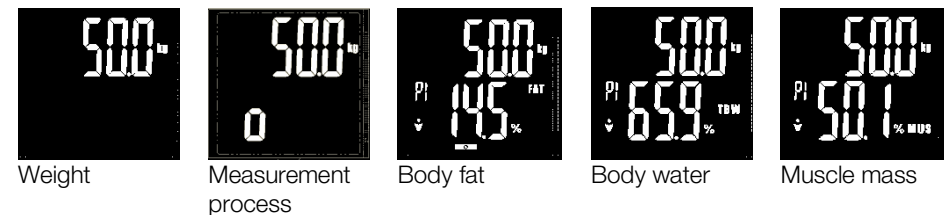
1. Your proportion of body fat in % (FAT) \*\*\*
2. Your body water in % (TBW)
3. Your muscle mass in % (MUS)
4. Your bone mass in kg (BONE)

\*\*\* While the proportion of body fat is being shown, at the very bottom of the display appears an evaluation:

	= fat proportion too low,
	= fat proportion in healthy range
	= fat proportion elevated
	= fat proportion too high

After that your measured values (weight, body fat, body water, muscle mass and bone mass) will be shown to you in turn, 3 times in succession.

EXAMPLE:





vez que se ha detenido la influencia que alteraba, el producto se puede utilizar otra vez para lo que ha sido diseñado, aunque es posible que necesite activarlo de nuevo.

### Obligación legal de informar acerca de la eliminación de las baterías

No debe tirar las baterías a la basura doméstica. Como consumidor, tiene la obligación legal de devolver las baterías. Puede depositar las baterías usadas en un punto de recogida pública de su comunidad o en cualquier lugar donde se vendan baterías del mismo tipo.

#### Tenga en cuenta:



Se pueden encontrar en las baterías los siguientes símbolos:

- Li = Baterías que contienen litio
- Al = Baterías que contienen álcalis
- Mn = Baterías que contienen manganeso

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

### Eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos usados



Este símbolo en el producto o en su embalaje indica que el producto no se debe eliminar como un desecho doméstico normal, sino que se debe entregar en un punto de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Se puede obtener más información en su comunidad, en los servicios de gestión de residuos públicos o en el negocio donde adquirió el producto.

Atentamente,

ADE (GmbH & Co.)



### Sección de garantía – 3 años en básculas de análisis corporal

• Remitente

• Motivo de la reclamación

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Fecha de compra

Envíe esta sección con el comprobante de compra incluido de nuevo a su distribuidor especializado.

# ADE

## Modelo Bella / BA 1403 Manual de funcionamiento



### Índice

1. ¿Cómo funcionan las básculas de análisis corporal? ...Página 2
2. Cómo se utilizan .....Página 2
3. Inicio .....Página 3
4. Programación/introducción de datos personales .....Página 4
5. Función de pesaje (medición de peso solamente) .....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

Gracias por decidirse a comprar este conjunto de básculas de análisis corporal de alta calidad. Lea este manual de funcionamiento detenidamente antes de poner en marcha la báscula por primera vez, y guárdelo en un lugar seguro de modo que esta información se encuentre disponible cuando la necesite.

## 1. ¿Cómo funcionan las básculas de análisis corporal?

Con estas nuevas y revolucionarias básculas podrá obtener información sobre la composición de su cuerpo en lo que se refiere al peso, porcentaje de grasa corporal (%), porcentaje de agua corporal (%), masa muscular (%) y masa ósea (en kg). El primer lugar debe introducir sus datos personales, como el sexo (masculino o femenino), edad y altura, de las celdas de almacenamiento individuales. Efectuar una medición es entonces tan fácil como pesarse en un conjunto de básculas completamente normal. Sólo necesita seleccionar su celda de almacenamiento personal, situarse sobre la báscula y en pocos segundos aparecerá el estado actual de su cuerpo. Para la medición, se utiliza una corriente débil, que mide la resistencia. El agua, que se almacena principalmente en la musculatura, se conduce muy bien; la grasa, por otra parte, no lo hace. Con referencia a la resistencia medida y los datos almacenados, las básculas de análisis corporal pueden calcular la composición de su cuerpo de forma muy precisa.

## 2. Cómo se utiliza

Preferiblemente se deben efectuar las mediciones cuando esté desvestido y descalzo. Ya que el cuerpo está naturalmente sujeto a variaciones (por ejemplo, a través de la deshidratación durante la práctica deportiva o después de una visita a la sauna, el consumo de alimentos o líquidos), es importante efectuar las mediciones en las condiciones más consistentes posibles, con el fin de obtener valores comparables.

Debe tener cuidado y asegurarse que las mediciones se efectúan siempre a la misma hora del día. Por la mañana, inmediatamente después de levantarse, el agua corporal aún no se ha distribuido por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente alta debido a que la conductividad en el cuerpo es aún bastante mala. Con el aumento del movimiento a lo largo del día, el agua se distribuye por todo el cuerpo, la conductividad del cuerpo aumenta, la resistencia y, por lo tanto la proporción de grasa se registran menos. Con el fin de determinar el cambio real de la composición del cuerpo, es importante efectuar las mediciones a la misma hora. La forma más fácil de conseguirlo es efectuar las mediciones por la mañana, ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o siempre después de ir al baño.

**¡A pesar de la mínima intensidad de corriente, las personas con marcapasos u otros implantes que transmiten señales no deben utilizar estas básculas de análisis corporal!** Los implantes, tales como una placa de titanio en la rodilla no son peligrosos. Sin embargo, los metales conducen la corriente extremadamente bien, a consecuencia de lo cual el valor de grasa corporal está “adornado”, por lo que la cantidad real de grasa es mayor que la que aparece en la báscula. Las tendencias en la composición corporal, se pueden determinar no obstante igualmente bien. En las mujeres, la

## 7. Mensajes de error

- “EEEE” = Indicador de sobrecarga – se ha sobrepasado la capacidad máxima de la báscula (180 kg). Retire la carga de la báscula inmediatamente, de lo contrario la célula de carga podría averiarse.  
O: Proceso de medición o pesaje defectuoso – por ejemplo, cuando la báscula no tiene suficiente estabilidad o usted no está de pie sobre la plataforma de pesaje.
- “Lo” = Las baterías se han agotado – reemplace las baterías por el tipo de batería específico de la báscula (4x 1,5 V AAA).
- “Err” = La proporción de grasa corporal es demasiado baja (por debajo del 5% no aparece) o la proporción de grasa corporal es demasiado alta (por encima del 50% no aparece).

## 8. Datos técnicos

División x capacidad de soporte de peso:	180 kg x 100 g máximo
Resolución del indicador:	Porcentaje de grasa corporal: 0,1 %
Resolución del indicador:	Porcentaje de agua corporal: 0,1 %
Resolución del indicador:	Porcentaje de masa muscular: 0,1 %
Resolución del indicador:	Masa ósea: 100 g
Celdas de almacenamiento personal:	10
Edad de entrada:	10 – 85 años
Altura de entrada:	75 – 225 cm
Dimensiones:	305 mm x 305 mm x 22 mm aproximadamente
Baterías:	4x 1,5 V AAA (incluidas en el paquete del producto)

Nos reservamos el derecho a realizar modificaciones técnicas

## 9. Garantía

ADE garantiza la corrección gratuita de los fallos que se produzcan por culpa de defectos del material o de fabricación, reparándolos o sustituyéndolos en un plazo de 3 años desde la fecha de compra. Rellene la sección de la garantía y obtenga el sello del vendedor en el momento de realizar su compra. En caso de garantía, devuelva la báscula a su vendedor, junto con la sección de garantía que indique el motivo de la reclamación.



**Conformidad con la CE. Este dispositivo elimina las interferencias electromagnéticas en conformidad con la directiva de la CE 2004/108/EG aplicable**



Tenga en cuenta: Bajo influencias electromagnéticas extremas, por ejemplo, al utilizar un dispositivo de radio cerca de la báscula, el valor del indicador puede verse afectado. Una

La proporción de grasa corporal le ofrece la cantidad de grasa como un porcentaje del peso total del cuerpo. No existe una recomendación generalizada para este valor, ya que esto depende considerablemente del sexo (debido a las diferentes constituciones) y de la edad. La grasa corporal es vital para las funciones diarias del cuerpo. Protege los órganos, las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y sirve al cuerpo como un acumulador de energía. En las mujeres, es vital un porcentaje de grasa corporal entre el 10% y el 13%; en los hombres entre el 2% y el 5%, con la excepción de deportistas de competición.

El porcentaje de grasa corporal no es un indicador inequívoco de salud. Un peso corporal excesivo y una muy alta proporción de grasa corporal están vinculados con la aparición de muchas enfermedades de la prosperidad, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. la inactividad física y la mala alimentación a menudo provocan estas enfermedades. Existe una relación causal clara entre el exceso de peso y la inactividad física.

Una parte considerable del cuerpo humano se compone de agua. Esta agua corporal se distribuye de forma variable a lo largo de todo el cuerpo. El tejido muscular magro contiene aproximadamente un 75% de agua, la sangre alrededor del 83% de agua, la grasa corporal aproximadamente un 25% de agua y los huesos tienen una proporción de agua de aproximadamente el 22%.

En los hombres aproximadamente el 60% de la masa corporal es agua. En las mujeres, ese valor se encuentra alrededor de 55% (determinado por una mayor proporción de grasa corporal). De esta aproximación total de agua corporal, dos tercios se almacenan en las células y, por lo tanto se denomina agua intracelular. El otro tercio es el agua extracelular.

Mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	Delgado	Normal	Algo de 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
	Delgado	Normal	Algo de 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%

Para la masa muscular no existen valores universales estándar.

influencia del periodo afecta a los resultados de las mediciones debido a que las variaciones hormonales influyen en el equilibrio de agua en el cuerpo. Si existe una gran cantidad de agua en el cuerpo, los valores de grasa son inferiores; si hay menos agua, entonces son ligeramente superiores. En mujeres embarazadas no existe peligro para sus hijos nonatos. Sin embargo, durante el embarazo, los valores se distorsionan tanto debido a la retención de agua que la medición no tiene mucho sentido.

La compañía ADE no asume ninguna responsabilidad por los daños y perjuicios causados por las básculas de análisis corporal, ni por reclamaciones de terceros. Este producto está destinado exclusivamente para uso privado. No ha sido diseñado para su uso profesional en hospitales o instituciones médicas.

### 3. Inicio

#### Información de seguridad:

Este dispositivo no está destinado a que lo utilicen personas (incluidos niños) con discapacidad física, sensorial o mental, o con falta de experiencia y conocimientos, excepto cuando los vigilen personas que se encargan de su seguridad o que se les instruya en el uso del dispositivo. No debe permitir que los niños jueguen con el dispositivo.



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



Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme (azulejos, suelo, etc.). Si la coloca sobre una moqueta las mediciones pueden ser incorrectas.



¡Atención! Existe el peligro de que resbale cuando la superficie de la báscula esté húmeda o cuando los pies estén mojados.



Tenga cuidado de que no se caiga ningún objeto sobre la báscula, de lo contrario se podría romper el cristal.



Limpie la báscula solamente con un paño húmedo. No utilice disolventes o productos de limpieza abrasivos. No la sumerja en agua.

#### Preparación:

Abra la tapa del compartimento de las baterías en la parte inferior de la báscula e introduzca las pilas suministradas (4x 1,5 V AAA). Tenga en cuenta la polaridad correcta de las baterías (+/-).

En la parte inferior de la báscula, encima del compartimento de las baterías, hay un pequeño botón para el ajuste de la unidad específica del país (kg = kilogramo / lb = libras /

Ist = piedra). Compruebe que las básculas se establecen a la unidad de peso correspondiente.

#### 4. Programación / Introducción de datos personales

Antes de que la utilice por primera vez, debe introducir y guardar sus datos personales, como el sexo (masculino o femenino), la edad y la altura, en una de las celdas de almacenamiento de P0 – P9 (para un máximo de 10 personas). La báscula utiliza botones de sensor de alta sensibilidad (sensor táctil). Las teclas táctiles están situadas debajo de la pantalla. Utilice los botones para introducir sus datos personales: SET (botón de memoria y encendido), ▼ (botón arriba), ▲ (botón abajo) y siga los puntos específicos:

1. Toque ligeramente el botón SET. "P0" parpadeará en la pantalla. Para seleccionar la celda de almacenamiento que desea (P0 – P9), toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.
2. Después de haber seleccionado la celda de almacenamiento (por ejemplo, celda de almacenamiento P3), parpadeará el símbolo de sexo. Para seleccionar el sexo deseado (masculino ♂ o femenino ♀), toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdelo al tocar el botón SET.
3. Después de haber seleccionado el sexo (por ejemplo masculino♂), el indicador de edad parpadeará en la pantalla (la edad por defecto es 30). Para introducir la edad, toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.
4. Después de haber introducido su edad, el indicador de la altura parpadeará en la pantalla (la altura por defecto es 170 cm). Para introducir la altura, toque el botón ▲- o ▼- y a continuación guárdela al tocar el botón SET.

Una vez que haya terminado de introducir los datos, aparecerá "0.0 kg" en la pantalla. Las básculas están listas y se puede efectuar un análisis corporal. Si no se realiza ninguna actividad, las básculas se desactivan automáticamente después de unos segundos. Sus datos personales se han guardado.

Si toca el botón SET de nuevo antes de que transcurran 2 segundos después de la primera entrada, puede introducir inmediatamente los datos de otras personas y, para realizar una nueva entrada deberá repetir por completo los pasos mencionados anteriormente.

#### 5. Función de pesaje (medición de peso solamente)

1. Las básculas tienen una función sensible al peso. Basta con subirse a la báscula, mantenerse firme y no agarrarse a nada.
2. Una vez que se haya estabilizado la báscula, su peso aparecerá parpadearo tres veces seguidas y después volverá a aparecer fijo durante aproximadamente 10 segundos.

3. Una vez haya finalizado, baje de la báscula. Transcurridos unos segundos la báscula se desactivará automáticamente.

#### 3. Análisis corporal





Sólo es posible realizar un análisis con los pies descalzos. Los datos personales se deben introducir con antelación (ver página 4).

1. Active la báscula al tocar el botón SET. Los datos personales de la última configuración aparecerán primero en la pantalla. Si esto no son sus datos, seleccione el campo de almacenamiento en el que ha guardado sus datos personales con los botones ▲- o ▼-. Aparecerán sus datos personales. Confirme cada uno de ellos al tocar el botón SET, después de lo cual la báscula volverá a "0.0 kg".
2. Ahora súbase con cuidado a la báscula, descalzo con los pies izquierdo y derecho sobre las bandas de acero inoxidable (unidades de medida), y manténgase firme.
3. En primer lugar, aparecerá su peso. Después de eso, mientras se lleva a cabo el análisis corporal, aparecerá la señal "o" en la pantalla. Continúe firme sobre la báscula. Una vez se han efectuado las mediciones, aparecerán los valores medidos en la pantalla:

Su peso corporal en kg

1. El porcentaje de grasa corporal en % (FAT) \*\*\*
2. El agua de su cuerpo en % (TBW)
3. Su masa muscular en % (MUS)
4. Su masa ósea en kg (BONE)

\*\*\* Mientras aparece el porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior de la pantalla aparece una evaluación:

-  = porcentaje de grasa demasiado bajo,
-  = porcentaje de grasa en un rango saludable
-  = porcentaje de grasa elevado
-  = porcentaje de grasa demasiado alto

Después de eso, aparecen los valores de su medición (peso, grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea) por turnos 3 veces seguidas.

EJEMPLO:



Peso

Proceso de medición

Grasa corporal

Agua corporal

Masa muscular

le produit pourra de nouveau être utilisé comme prévu, même si une réactivation peut s'avérer nécessaire.

### Obligation légale d'informer sur la façon de se défaire des piles

Les piles ne sont pas des ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de retourner les piles. Vous pouvez déposer vos piles usagées au point de collecte publique de votre communauté ou partout où les piles de même type sont vendus.

**Veillez remarquer :**



Ces symboles peuvent être trouvés sur les batteries :

- Li = pile contient du lithium
- Al = pile contenant un alcali
- Mn = pile contenant du manganèse

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

### Élimination des appareils électriques et électroniques usagés



Ce symbole sur le produit ou son emballage indique que le produit ne doit pas être traité comme une ordure ménagère, mais doit être remis à un point de recyclage pour les appareils électriques et électroniques. De plus amples informations peuvent être obtenues auprès de votre communauté, des services d'élimination communaux ou de l'entreprise où vous avez acheté le produit.

Cordialement,

ADE (GmbH & Co.)



### Section Garantie - 3 ans sur la balance d'analyse corporelle

• Expéditeur

• Motif de la plainte

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Date d'achat

Veillez envoyer cette section en y attachant la preuve d'achat à votre revendeur spécialisé.

# ADE

## Modèle Bella / BA 1403 Guide d'utilisation



### Table des matières

1. Comment fonctionne la balance d'analyse corporelle ? ..... Page 2
2. Comment les utiliser ..... Page 2
3. Démarrage ..... Page 3
4. Programmation / Enregistrement de données personnelles ..... Page 4
5. Fonction de pesée (mesure du poids uniquement) ..... Page 4
6. Analyse corporelle ..... Page 5
7. Messages d'erreur ..... Page 7
8. Données techniques ..... Page 7
9. Garantie ..... Page 7



Merci d'avoir choisi d'acheter cette balance d'analyse de grande qualité. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant de mettre en marche la balance pour la première fois, et conservez-le dans un endroit sûr afin que cette information vous soit disponible en cas de besoin.

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

Avec ces nouvelles balances révolutionnaires, vous obtiendrez des informations sur la composition de votre corps en termes de poids, de proportion de graisse corporelle (%), de proportion de liquide corporel (%), de masse musculaire (%) et de masse osseuse (en kg). Vos données personnelles, telles que le sexe (masculin ou féminin), l'âge et la taille, doivent d'abord être saisies dans l'une des cellules de stockage individuelles. Prendre une mesure est alors aussi simple que de se peser sur une balance tout à fait normale. Vous devez seulement choisir votre cellule de stockage personnelle, vous mettre debout sur la balance et dans l'espace de quelques secondes, vous pourrez voir s'afficher le statut actuel de votre corps. Pour effectuer la mesure, un faible courant est utilisé, lequel mesure la résistance. L'eau, qui est principalement stockée dans les muscles, est un très bon conducteur ; la graisse, en revanche, ne l'est pas. En se basant sur la résistance mesurée et les informations stockées, la balance d'analyse corporelle peut calculer la composition de votre corps de façon très précise.

## 2. Comment l'utiliser

Toute mesure devrait être prise, de préférence, pendant que vous êtes déshabillé et pieds nus.

Puisque le corps est naturellement soumis à des variations (par exemple avec la déshydratation accompagnant la pratique du sport ou après une visite dans un sauna, la consommation d'aliments ou de liquides), il est important de prendre les mesures dans les conditions les plus similaires possibles, afin d'obtenir des valeurs qui soient comparables.

Il est essentiel de s'assurer que les mesures sont toujours prises à la même heure de la journée. Dans la matinée, immédiatement après le réveil, l'eau du corps ne s'y est toujours pas distribuée de façon uniforme. Cela signifie que la résistance est relativement élevée en raison de la conductivité du corps est encore assez faible. Avec l'accroissement de l'activité tout au long de la journée, l'eau se distribue dans tout le corps, la conductivité du corps augmente, la résistance et donc la proportion de matière grasse s'enregistre moins. Afin de déterminer la variation réelle de la composition du corps, il est donc important de toujours vous mesurer à la même heure. La meilleure façon d'y parvenir est de prendre vos mesures le matin, ¼ d'heure après le réveil toujours avant d'aller ou toujours après être allé aux toilettes.

**Bien que l'intensité du courant soit minimale, les personnes ayant un stimulateur cardiaque ou d'autres implants transmettant des signaux ne doivent pas utiliser cette balance d'analyse corporelle !** Avec des implants tels qu'une plaque de titane

## 7. Messages d'erreur

- “EEEE” = Indicateur de surcharge - la capacité maximale de la balance (180 kg) a été dépassée. Retirer immédiatement la charge de la balance, faute de quoi la cellule de charge pourrait s'endommager.  
Ou : Le processus de pesage ou de mesure est défectueux - par exemple lorsque la balance ne tient pas de façon stable ou que vous ne vous tenez pas de façon immobile sur la plateforme de pesée.
- “Lo” = Les batteries sont déchargées - veuillez remplacer les piles avec le type de batterie prévu pour votre balance (4x 1,5 V AAA).
- « Err » = La proportion de graisse corporelle est soit trop faible (moins de 5% ne peut être affiché) soit trop élevée (plus de 50% ne peut pas être représenté).

## 8. Spécifications techniques

Capacité maximale x unité :	Max. 180 kg x 100 g
Résolution de l'indicateur :	Proportion de graisse corporelle : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Proportion de liquide corporel : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Proportion de la masse musculaire : 0,1 %
Résolution de l'indicateur :	Masse osseuse : 100 g
Cellules de stockage de données personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 – 85 ans
Saisie de la taille :	75 – 225 cm
Dimensions :	env. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Piles :	4x 1,5 V AAA (contenues dans l'emballage du produit)

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques

## 9. Garantie

ADE garantit une correction gratuite de défauts provenant du matériel ou de la fabrication soit en réparant soit en échangeant pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Veuillez faire remplir et tamponner la section concernant la garantie par le détaillant au moment de l'achat. En cas de garantie, s'il vous plaît retourner la balance à votre détaillant, avec le paragraphe de la garantie indiquant le motif de votre plainte.



**Conformité CE. Ce dispositif supprime les interférences électromagnétiques conformément à la directive 2004/108/EG applicable**


Veuillez remarquer : Lorsque les influences électromagnétiques sont extrêmes, par exemple lorsqu'un dispositif radio fonctionne à proximité immédiate de la balance, l'affichage de l'indicateur pourrait en être affecté. Lorsque l'influence perturbatrice s'arrête,

La proportion de graisse corporelle donne la quantité de matières grasses en tant que pourcentage du poids total du corps. Il n'existe pas de recommandation générale pour cette valeur, car cela dépend de manière significative du sexe (en raison des différentes morphologies) et l'âge. La graisse corporelle est essentielle au fonctionnement quotidien du corps. Il protège les organes, les coussins d'articulations, régule la température du corps, emmagasine les vitamines et sert d'accumulateur d'énergie au corps. Pour les femmes, une proportion de graisse corporelle entre 10 % et 13 % est indispensable ; pour les hommes entre 2 % et 5 %, à l'exception des sportifs de compétition.


La proportion de graisse du corps n'est pas un indicateur de la santé sans ambiguïté. Un surplus de poids et une proportion trop élevée de graisse corporelle sont liés à l'apparition de nombreuses maladies de la richesse, comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, etc. L'inactivité physique et la mauvaise alimentation sont souvent les déclencheurs de ces maladies. Il existe un lien de causalité évident entre l'excès de poids et l'inactivité physique.

Une grande partie du corps humain est constituée d'eau. Cette eau du corps est distribuée de façon variable dans tout le corps. Le tissu musculaire contient environ 75 % d'eau, le sang autour de 83 % d'eau, la graisse corporelle env. 25 % d'eau et les os ont quant à eux une proportion d'eau d'environ 22 %.

Chez les hommes env. 60 % de la masse corporelle est constituée d'eau. Chez les femmes, elle se situe autour de 55 % (cela est dû à la plus grande proportion de graisse corporelle). De cette quantité totale d'eau dans le corps, deux tiers environ est stockée dans les cellules et est donc appelée eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Femmes 					
Âge	Graisse corporelle				Liquide corporel
	Minces	Normales	Légèrement en surpoids	En surpoids	Normales
10-16	< 18 %	18-28 %	29-35%	> 35 %	57-67%
17-39	< 20%	20-32%	33-38%	> 38%	47-57%
40-55	< 23%	23-35%	36-41%	> 41%	42-52%
56-85	< 24%	24-36%	37-42%	> 42%	37-47%

Hommes 					
Âge	Graisse corporelle				Liquide corporel
	Minces	Normales	Légèrement en surpoids	En surpoids	Normales
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%

Pour la masse musculaire, il n'y a pas de valeurs standards universelles.

Dans le genou, il n'y a pas de danger. Néanmoins, les métaux sont de très bon conducteurs, ce qui entraîne que la quantité de graisse corporelle s'en trouve « enjolivée », c'est-à-dire que la quantité réelle de matière grasse est plus élevée que ce qu'affiche la balance. Les tendances de la composition corporelle peuvent néanmoins être déterminées tout aussi bien. Chez les femmes, les influences périodiques affectent les résultats des mesures, car les variations hormonales influencent le bilan hydrique du corps. S'il y a une grande quantité d'eau dans le corps, la quantité de graisse apparaît plus basse ; s'il y a plus d'eau, elle apparaît alors plus élevée. Les femmes enceintes, n'ont rien à craindre pour les enfants à naître. Néanmoins, pendant la grossesse, les valeurs sont tellement faussées à cause de la rétention d'eau que la mesure n'a que peu de sens.

La société ADE n'assume aucune responsabilité pour les dommages ou les pertes causées par la balance d'analyse corporelle. Ou pour les réclamations de tiers. Ce produit est exclusivement destiné à un usage privé. Il n'est pas destiné à être utilisé de façon professionnelle dans les hôpitaux ou les établissements médicaux.

### 3. Mise en marche

#### Consignes de sécurité :

Ce dispositif n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et de connaissance, sauf si elles sont supervisées par des personnes qui sont responsables de leur sécurité ou qui savent comment utiliser le dispositif. Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer avec l'appareil.



Ne convient pas aux personnes ayant des implants électroniques (stimulateurs cardiaques, etc.).



Placez la balance sur une surface plane et solide (tuiles, planches, etc.). Un usage sur de la moquette peut entraîner des mesures incorrectes.



Attention ! Vous courez le risque de glisser si la surface de la balance est mouillée ou si vos pieds sont mouillés.



Faites attention à ne laisser tomber aucun objet sur la balance car vous pourriez en briser le verre.



Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants ou de produits de nettoyage abrasifs. Ne la plongez pas dans l'eau.

#### Préparation :

Enlevez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de la balance et insérez les piles fournies (4x 1,5 V AAA). Veuillez prendre garde à respecter la polarité des piles (+/-).

Sur la face inférieure de la balance, au-dessus du compartiment piles, il y a un petit bouton permettant le réglage de l'unité spécifique au pays (kg = kilogramme / lb = livre / st = stone). Veuillez-vous assurer que la balance est configurée avec l'unité de poids qui vous est appropriée.

#### 4. Programmation / Saisie des données personnelles

Avant la première utilisation, vos données personnelles telles que le sexe (masculin ou féminin), l'âge et la taille doivent être saisis et enregistrés dans l'une des cellules de stockage P0 – P9 (jusqu'à 10 profils de personne). La balance utilise des touches sensibles très sensibles (avec capteur tactile). Les touches tactiles sont situées sous l'écran. Pour saisir vos données personnelles, utilisez les boutons : SET (mise sous tension et bouton d'accès à la mémoire), ▼ (bouton haut), ▲ (bouton bas) et suivez chaque point particulier :

1. Touchez légèrement le bouton SET. « P0 » clignotera à l'écran. Pour choisir la cellule de stockage souhaitée (P0 – P9), appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrer en appuyant sur le bouton SET.
2. Après avoir choisi la cellule de stockage (par exemple, la cellule de stockage P3), le symbole du sexe se met à clignoter. Pour choisir le sexe souhaité (♂ masculin ou ♀ féminin), appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.
3. Après avoir choisi votre sexe (par exemple ♀ masculin), l'indicateur de l'âge clignotera à l'écran (par défaut, 30 ans). Pour saisir votre âge, appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.
4. Après avoir entré votre âge, l'indicateur de taille clignotera à l'écran (par défaut, 170 cm). Pour saisir votre taille, appuyez sur le bouton ▲ - ou le bouton ▼ - et puis enregistrez en appuyant sur le bouton SET.

Lorsque vous avez terminé de saisir vos données, « 0.0 kg » s'affichera sur l'écran. La balance est maintenant prête et vous pouvez procéder à une analyse corporelle. Sans autre activité, la balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes. Vos données personnelles ont été enregistrées.

Si vous touchez à nouveau la touche SET moins de 2 secondes après la première saisie, vous pourrez immédiatement saisir les données d'autres personnes, et pour chacune d'entre elles, vous devrez complètement répéter les étapes mentionnées ci-dessus.

#### 5. Fonction de pesée (mesure du poids seulement)

1. La balance a une fonction de step-on (mesure immédiate du poids dès qu'on lui monte dessus). Il suffit de monter sur la balance, rester immobile et ne rien tenir.
2. Après la balance est stabilisée, vous pourrez voir votre poids clignoter trois fois de suite rapidement puis vous le verrez de façon continue pendant environ 10 secondes.

3. Après la pesée, descendez de la balance. Après quelques secondes, la balance s'éteindra automatiquement.

#### 3. Analyse corporelle

Une analyse n'est possible que lorsque vous êtes pieds nus. Les données personnelles doivent être saisies à l'avance (voir page 4).

1. Allumer la balance en appuyant sur le bouton SET. Les données personnelles du dernier réglage apparaîtront à l'écran en premier. Si ce ne sont pas vos données, sélectionnez la zone de stockage où avez enregistré vos données personnelles à l'aide du bouton ▲ - ou du bouton ▼ . Vos données personnelles seront alors affichées. Confirmez chacune d'elle en touchant le bouton SET, après quoi la balance reviendra à « 0.0 kg ».
2. Maintenant tenez-vous debout avec circonspection sur la balance, les pieds nus (le gauche et le droit) reposants sur les bandes d'acier inoxydable (les dispositifs de mesure), et restez immobile.
3. Vous verrez d'abord votre poids. Puis, pendant que l'analyse corporelle sera effectuée, la signalisation « ○ » se déroulera à l'écran. Restez debout immobile. Une fois la mesure prise, vous pourrez voir les valeurs mesurées affichées à l'écran :

Votre poids en kg

1. Votre proportion de graisse corporelle en % (FAT) \*\*\*
2. La proportion de liquide corporel en % (TBW)
3. Votre masse musculaire en % (MUS)
4. Votre masse osseuse en kg (BONE)

\*\*\* Lorsque la proportion de graisse corporelle est affichée, apparaît tout en bas de l'écran une évaluation :

-  = proportion de graisse trop faible,
-  = proportion de graisse à un niveau sain
-  = proportion de graisse élevée
-  = proportion de graisse trop élevée

Après cela, vos valeurs mesurées (poids, graisse corporelle, liquide corporel, masse musculaire et masse osseuse) seront affichées tout à tour pour votre bénéfice, trois fois de suite.

EXEMPLE :

				
Poids	Processus de mesure	Graisse corporelle	Liquide corporel	Masse musculaire



### Obbligo giuridico di informare sullo smaltimento delle batterie

Le batterie non costituiscono rifiuto domestico. In qualità di consumatori siete legalmente obbligati a restituire le batterie. È possibile consegnare le batterie usate al punto di raccolta pubblica del vostro territorio o laddove vengono vendute batterie dello stesso tipo.

#### Attenzione:



Sulle batterie è possibile trovare questi simboli:  
 Li = la batteria contiene litio  
 Al = la batteria contiene alcalina  
 Mn = la batteria contiene manganese

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

#### Smaltimento di apparecchi elettrici ed elettronici usati



Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione indica che la bilancia non deve essere trattata come un normale rifiuto domestico, ma deve essere consegnata ad un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Ulteriori informazioni sono disponibili nel vostro territorio di residenza, presso il servizio comunale o privato di smaltimento rifiuti.

In fede,

ADE (GmbH & Co.)



#### Sezione garanzia – 3 anni sul dispositivo

• Mittente

• Motivo del reclamo

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Data dell'acquisto

Si prega di inviare questa sezione includendo la prova di acquisto al vostro rivenditore specializzato.



## Modello Bella / BA 1403 Manuale operativo



### Tavola dei contenuti

1. Come funzionano le bilance impedenziometriche?	Pagina 2
2. Metodologia di utilizzo	Pagina 2
3. Per cominciare	Pagina 3
4. Programmare / Inserire i dati personali	Pagina 4
5. Funzione di pesatura (solo calcolo del peso)	Pagina 4
6. Analisi corporea	Pagina 5
7. Messaggi di errore	Pagina 7
8. Dati tecnici	Pagina 7
9. Garanzia	Pagina 7



GRASSO  
CORPOREO



ACQUA  
CORPOREA



MASSA  
MUSCOLARE



MASSA OSSEA

Grazie per aver scelto questa bilancia impedenziometrica di alta qualità. Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la bilancia per la prima volta; conservatelo in un luogo sicuro in modo che queste informazioni siano sempre a portata di mano.

## 1. Come funzionano le bilance impedenziometriche?

Con questo dispositivo nuovo e rivoluzionario sarà facile ottenere informazioni sulla composizione del vostro corpo in termini di peso, percentuale del grasso corporeo (%), percentuale dell'acqua corporea(%), massa muscolare (%) e massa ossea (in kg). Per prima cosa, dovrete inserire i vostri dati personali, quali sesso (uomo o donna), età e altezza, all'interno di una delle celle individuali di memoria. Fare una misurazione di questo genere è tanto facile quanto pesarsi su una normalissima bilancia. Basta solo inserire i vostri dati nell'apposita cella, salire sul dispositivo e – in pochi secondi – visualizzerete lo stato attuale del vostro corpo. Per la misurazione è sufficiente una tensione di corrente elettrica bassa che misuri la resistenza. L'acqua, che viene principalmente immagazzinata nella muscolatura, è un ottimo conduttore al contrario del grasso. Facendo riferimento alla resistenza misurata e ai dati memorizzati, la bilancia è in grado di calcolare con estrema accuratezza la vostra composizione corporea.

## 2. Metodologia di utilizzo

Per la misurazione è preferibile essere svestiti e a piedi nudi.

Dal momento che il corpo è naturalmente soggetto a variazioni (ad esempio, attraverso la disidratazione facendo sport o dopo una sauna e l'assunzione di cibo o liquidi), è importante prendere misure in condizioni quanto più costanti al fine di ottenere valori affini.

Occorre stare attenti nell'utilizzare la bilancia sempre alla stessa ora del giorno. Di mattina, subito dopo il risveglio, l'acqua corporea non si è ancora distribuita all'interno del corpo. Questo significa che la resistenza è relativamente alta poiché la conduttività nel corpo è ancora abbastanza povera. Con l'aumento del movimento durante la giornata l'acqua si distribuisce in tutto il corpo, la conduttività corporea aumenta, la resistenza e, quindi, la percentuale di grasso possiede valori più bassi. Per individuare l'effettivo cambiamento della composizione corporea è importante pesarsi sempre alla stessa ora. Il modo più semplice per raggiungere questo obiettivo è quello di utilizzare la bilancia di mattina, un quarto d'ora dopo il risveglio, sia sempre prima o sempre dopo essere andati in bagno.

**Nonostante l'intensità di corrente minima, le persone con pacemaker o altri impianti che trasmettono segnali non devono utilizzare questa bilancia impedenziometrica!** In caso di protesi, come una placca di titanio nel ginocchio, non c'è alcun pericolo. Tuttavia, non essendo i metalli degli ottimi conduttori di corrente, il valore di grasso corporeo risulta "impresioso"; di conseguenza, la quantità effettiva di grasso è maggiore rispetto a quella visualizzata sulla bilancia. I dati di composizione corporea possono, invece, essere calcolati con assoluta precisione. Nelle donne, le influenze periodiche

## 7. Messaggi di errore

- “EEEE” = Indicatore di sovraccarico: è stata superata la capacità massima della bilancia (180 kg). Rimuovere il peso dalla bilancia immediatamente, altrimenti la cella di carico potrebbe subire danni.  
Oppure: Difettoso processo di pesatura o di misurazione: ciò avviene, ad esempio, quando la bilancia non è posizionata su una superficie piana o quando non siete fermi sulla piattaforma di pesatura.
- “Lo” = Le batterie sono scariche: sostituire le batterie con un tipo adeguato di batteria (4x 1,5V AAA).
- “Err” = La percentuale di grasso corporeo è troppo bassa (se il valore è sotto al 5%, non verrà visualizzato) o la percentuale di grasso corporeo è troppo alta (se il valore supera il 50%, non verrà visualizzato).

## 8. Dati tecnici

Capacità di portata del peso per divisione:	Max. 180 kg x 100 g
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale del grasso corporeo: 0,1%
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale dell'acqua corporea: 0,1%
Risoluzione dell'indicatore:	Percentuale della massa muscolare: 0,1 %
Risoluzione dell'indicatore:	Massa ossea: 100 g
Cellule personali di memoria:	10
Inserimento età:	10 – 85 anni
Inserimento altezza:	75 – 225 cm
Dimensioni:	circa 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterie:	4x 1,5V AAA (contenute nella confezione)

Ci riserviamo il diritto di apporre modifiche tecniche

## 9. Garanzia

ADE garantisce la modifica gratuita di prodotti con difetti risultanti dal materiale usato o difetti di fabbricazione mediante riparazione o sostituzione fino a 3 anni dalla data di acquisto. Compilate la sezione inerente la garanzia e fatela timbrare dal rivenditore una volta effettuato l'acquisto. In caso di garanzia, restituite la bilancia al rivenditore insieme alla sezione sulla garanzia dove deve essere indicato il motivo del reclamo.



**Conformità CE. Questo dispositivo rimuove le interferenze elettromagnetiche secondo la vigente direttiva EC 2004/108/EG**



Attenzione: In caso di influenze elettromagnetiche estreme, ad esempio, quando si utilizza un apparecchio radio nelle immediate vicinanze della bilancia, il valore dell'indicatore può risultarne condizionato. Conclusosi tale fenomeno, il prodotto può essere nuovamente utilizzato come previsto, anche se una riattivazione può risultare necessaria.

dipende in modo significativo dal sesso (a causa delle diverse costituzioni fisiche) e dall'età. Il grasso corporeo è di vitale importanza per la funzione corporea giorno dopo giorno. Protegge gli organi e le articolazioni, regola la temperatura corporea, immagazzina vitamine e serve al corpo da accumulatore di energia. Per le donne è fondamentale una percentuale di grasso corporeo compreso tra il 10% e il 13%; per gli uomini, invece, la percentuale consigliata si attesta tra il 2% e il 5% ad eccezione degli sportivi impegnati a livello agonistico.

La percentuale di grasso corporeo non è un indicatore inequivocabile della salute. Il peso corporeo eccessivo e una percentuale troppo elevata di grasso corporeo sono collegati alla comparsa di molte malattie come, ad esempio, il diabete e le malattie cardiovascolari. Inattività fisica e cattiva alimentazione spesso ne costituiscono la causa. Di fatto, c'è un nesso evidente tra eccesso di peso e inattività fisica.

Una parte considerevole del corpo umano è formata da acqua. L'acqua corporea è distribuita in tutto il corpo in modo variabile. Il tessuto magro del muscolo contiene circa il 75% di acqua; il sangue presenta circa l'83% di acqua, il grasso corporeo circa il 25% e le ossa circa il 22%.

Negli uomini circa il 60% di massa corporea è formata da acqua. Nelle donne questo valore corrisponde al 55% circa (valore determinato da una maggiore percentuale di grasso corporeo). Del totale di acqua corporea due terzi vengono immagazzinati nelle cellule: ecco perché si parla di "acqua intracellulare". L'altro terzo è costituito, invece, dall'acqua extracellulare.

Donne 					
Età	Grasso corporeo				Acqua corporea
	Magro	Normale	Leggermente in sovrappeso	Sovrappeso	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
	Magro	Normale	Leggermente in sovrappeso	Sovrappeso	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 ci sono valori standard universali.

pesano sui risultati dei rilevamenti dal momento che le variazioni ormonali influenzano l'equilibrio idrico del corpo. Se c'è molta acqua nel corpo i valori del grasso sono inferiori; se c'è meno acqua sono, invece, leggermente superiori. Per le donne incinte non vi è alcun rischio per i loro bambini. Tuttavia, durante la gravidanza, i valori sono così distorti dalla ritenzione idrica che il conseguente rilevamento ha poco significato.

L'azienda ADE non si assume alcuna responsabilità per danni o perdite causati dalle bilance, né per sinistri su terzi. Questo dispositivo è solo per uso privato. Non può essere utilizzato in luoghi professionali quali ospedali o enti sanitari.

### 3. Per iniziare

#### Informazioni di sicurezza:

Questo dispositivo non è destinato a persone (bambini inclusi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o prive di esperienza e conoscenza, tranne quando sono seguiti da persone responsabili della loro sicurezza o che abbiano acquisito la conoscenza necessaria per l'uso del dispositivo. I bambini non devono utilizzare il dispositivo come giocattolo.



Non adatto a soggetti con impianti elettronici (pacemakers, etc.).



Posizionare il dispositivo su una superficie piana e resistente (piastrelle, pavimenti, etc.). L'uso su pavimentazione moquette potrebbe determinare misurazioni erranee.



Attenzione! C'è il pericolo di scivolare quando la superficie della bilancia è bagnata o quando i piedi sono bagnati.



Fare attenzione alla caduta di oggetti sulla bilancia per conseguente rottura del vetro.



Pulire la bilancia con un panno umido. Non utilizzare solventi o detersivi abrasivi. Non immergere nell'acqua.

#### Preparazione:

Aprire il coperchio del vano batteria sul lato inferiore della bilancia e inserire le batterie in dotazione (4x 1,5 V AAA). Fare attenzione alla corretta polarità delle batterie (+/-).

Nella parte inferiore della bilancia, sopra il vano batteria, c'è un piccolo pulsante che permette di scegliere l'unità di peso a seconda del paese di riferimento (kg = chilogrammo/

lb = libbra/ st = stone). Assicuratevi di aver impostato l'unità di peso a voi più congeniale a seconda del paese di riferimento.

#### 4. Programmazione / inserire i dati personali

Prima di utilizzare il vostro dispositivo per la prima volta, i dati personali come il sesso (maschio o femmina), l'età e l'altezza devono essere inseriti e conservati in una delle celle di memoria P0 - P9 (per un massimo di 10 persone). La bilancia possiede tasti con sensore ad alta sensibilità (sensore tattile). I tasti a sfioramento sono situati sotto il display. Per inserire i dati personali utilizzare i tasti: SET (tasto di accensione e di memoria), ▼ (tasto su), ▲ (tasto giù) e seguire i seguenti punti individuali:

1. Toccare delicatamente il tasto SET. "P0" lampeggerà sul display. Per scegliere la desiderata cella di memoria (P0 - P9), toccate il tasto ▲ o ▼; dunque, salvate toccando il tasto SET.
2. Una volta scelta la cella (es. cella P3), lampeggerà un simbolo indicante il sesso. Per scegliere il sesso desiderato (♂ uomo o ♀ donna), toccate il tasto ▲ o ▼ e salvate toccando il tasto SET.
3. Una volta scelto il sesso (es. ♂ uomo), sul display lampeggerà l'indicatore d'età (per default età 30 anni). Per inserire l'età, toccate il tasto ▲ o ▼; dunque, salvate premendo il tasto SET.
4. Una volta inserita l'età, sul display lampeggerà l'indicatore per l'altezza (per default 170 cm). Per salvare l'altezza, toccate il tasto ▲ o ▼ e salvate toccando il tasto SET.

Una volta inseriti tutti i dati, "0.0 kg" apparirà sul display. La bilancia è così pronta e si può procedere a un'analisi corporea. Senza ulteriori attività la bilancia si disattiva automaticamente dopo pochi secondi. I vostri dati personali sono stati salvati.

Se si preme di nuovo il pulsante SET entro 2 secondi dopo il primo ingresso, è possibile inserire immediatamente i dati di altre persone; per ogni nuova voce andranno ripetuti tutti i passaggi sopraindicati.

#### 5. Funzione di pesatura (solo calcolo di peso)

1. La bilancia ha una funzione di step-on. Basta salire sulla la bilancia, stare fermi e non aggrapparsi a nulla.
2. Dopo che la bilancia si è stabilizzata, il peso lampeggerà tre volte di seguito per poi essere visualizzato ininterrottamente per circa 10 secondi.
3. Dopo la pesatura, scendere dalla bilancia. Dopo pochi secondi la bilancia si disattiva automaticamente.

#### 6. Analisi corporea





Effettuare un'analisi è possibile solo se a piedi nudi. I dati personali devono essere inseriti prima (vedi pag. 4).

1. Attivare la bilancia premendo il pulsante SET. Appariranno inizialmente sul display i dati personali inerenti l'ultima impostazione. Se questi non sono i vostri dati, selezionate il campo di memoria in cui avete salvato i dati personali utilizzando il tasto ▲ o ▼. I vostri dati personali verranno visualizzati. Confermare ciascuno di questi dati toccando il pulsante SET; la bilancia tornerà a "0.0 kg".
2. Ora salite con attenzione sulla bilancia a piedi nudi, allineando i piedi a destra e a sinistra sulle strisce in acciaio inox (unità di rilevamento), e rimanete fermi.
3. Per prima cosa vi comparirà il vostro peso. Dopodiché, mentre viene eseguita l'analisi corporea, comparirà sul display il segnale "o". Rimanete fermi. Una volta effettuato il rilevamento, compariranno sul display i relativi valori:

Il peso in kg

1. La percentuale di grasso corporeo in % (FAT) \*\*\*
2. L'acqua corporea in % (TBW)
3. La massa muscolare in % (MUS)
4. La massa ossea in kg (BONE)

\*\*\* Mentre viene visualizzata la percentuale di grasso corporeo, nella parte inferiore del display compare una valutazione:

	= percentuale di grasso molto bassa
	= percentuale di grasso nella media
	= percentuale di grasso elevata
	= percentuale di grasso eccessiva

I valori misurati (peso, grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea) saranno visualizzati, a loro volta, tre volte in successione.

ESEMPIO:



La percentuale di grasso corporeo dà la quantità di grasso in percentuale del peso totale del corpo. Non esiste una raccomandazione generale per questo valore dal momento che

## Wettelijk verplichte informatie over het afvoeren van batterijen

Batterijen behoren niet tot huishoudelijk afval. U bent als consument wettelijk verplicht batterijen in te zamelen. U kunt uw oude batterijen inleveren bij openbare inzamelpunten in uw gemeenschap of op willekeurige plaatsen waar batterijen van hetzelfde type worden verkocht.

### Opgelet a.u.b.:



Batterijen kunnen zijn gemarkeerd met de volgende symbolen:

- Li = Batterij bevat lithium
- Al = Batterij bevat alkali
- Mn = Batterij bevat mangaan

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

### Afvoeren van elektrische en elektronische apparatuur



Dit symbool op het product of op de verpakking ervan betekent dat het product niet als normaal huishoudelijk afval mag worden behandeld, maar echter moet worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor de recycling van elektrische en elektronische apparatuur. Nadere inlichtingen zijn verkrijgbaar in uw gemeenschap, bij gemeentelijke diensten voor afvalverwerking of in de winkel waar u het product hebt aangeschaft.

Met vriendelijke groet,

ADE (GmbH & Co.)

✂-----

### Garantiesectie – 3 jaar op de analyseweegschaal

• Zender

---

---

---

---

---

• Reden voor klacht

---

---

---

---

---

• Aankoopdatum

Stuur deze sectie incl. aankoopbewijs a.u.b. terug naar uw specialistdealer.

# ADE

## Model Bella / BA 1403 Handleiding



### Inhoudsopgave

1. Hoe werkt de analyseweegschaal? .....Pagina 2
2. Hoe gebruikt u de weegschaal? .....Pagina 2
3. Starten .....Pagina 3
4. Persoonlijke gegevens programmeren/ invoeren .....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



LICHAAMSVET



LICHAAMS-VOCHT



SPIERMASSA



BOTMASSA

Hartelijk bedankt voor het aanschaffen van deze weegschaal voor lichaamsanalyse van hoge kwaliteit. Lees deze gebruikshandleiding a.u.b. zorgvuldig door voordat u de weegschaal voor het eerst gebruikt, en bewaar de instructies op een veilige plek zodat deze informatie altijd beschikbaar is wanneer u het nodig hebt.

## 1. Hoe werkt de analyseweegschaal?

U kunt met deze nieuwe, revolutionaire weegschaal informatie verkrijgen over uw lichaamssamenstelling in termen van gewicht, percentage lichaamsvet (%), percentage lichaamsvocht (%), spiermassa (%) en botmassa (in kg). U dient eerst uw persoonlijke gegevens in een van de individuele programmeercellen in te voeren, zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lengte. Een meting nemen is vervolgens net zo simpel als uzelf wegen op een compleet normale weegschaal. U dient slechts uw persoonlijke programmeercel te kiezen, op de weegschaal te gaan staan en binnen enkele seconden wordt uw huidige lichaamsstatus voor u weergegeven. Er wordt voor de meting een zwakke stroom gebruikt die de weerstand meet. Het vocht, dat voornamelijk is opgeslagen in de spieren, geleidt zeer goed; vet, anderzijds, niet. De analyseweegschaal gebruikt de gemeten weerstand en opgeslagen gegevens om uw lichaamssamenstelling zeer nauwkeurig te berekenen.

## 2. Hoe gebruikt u de weegschaal

Een meting dient bij voorkeur te worden genomen terwijl u geen kleding of schoeisel draagt.

Omdat het lichaam van nature veel variaties ondergaat (bijv. Door uitdroging tijdens sport of na een bezoek aan de sauna, inname van voedsel of vloeistoffen), is het belangrijk metingen te nemen in de meest consequente condities, zodat de verkregen waarden kunnen worden vergeleken.

Zorg er a.u.b. voor uzelf altijd op dezelfde tijd van de dag te wegen. Nadat u in de ochtend opstaat, heeft het lichaamsvocht zichzelf nog niet door het lichaam verdeeld. Dit betekent dat de weerstand relatief hoog is, omdat het lichaam nog niet goed geleidt. Naargelang u gedurende de dag meer beweegt, verdeelt het vocht zichzelf door het lichaam en verhoogt de geleiding van het lichaam, hierdoor wordt een lagere weerstand en dus een lager vetpercentage geregistreerd. Om de daadwerkelijke verandering in lichaamssamenstelling te kunnen bepalen, is het dus belangrijk uzelf altijd op dezelfde tijd te wegen. De eenvoudigste wijze hiervoor is uzelf in de ochtend wegen, ¼ uur nadat u bent opgestaan en altijd voordat of nadat u naar het toilet bent gegaan.

**Ondanks de minimale stroomsterkte, mogen personen met pacemakers of andere implantaten die signalen uitzenden deze analyseweegschaal niet gebruiken!** Met implantaten zoals een titanium plaat in de knie bestaat er echter geen gevaar. Metalen zijn echter extreem goede stroomgeleiders, met als gevolg een "verfraaide" meting van het lichaamsvet, d.w.z. dat het daadwerkelijke vetpercentage is hoger dan wat door de weegschaal wordt weergegeven. De trend in lichaamssamenstelling kan echter net zo goed worden vastgesteld. In vrouwen tasten periodieke invloeden de weegresultaten aan

## 7. Foutmeldingen

- "EEEE" = Overbelastingindicator – de maximale capaciteit van de weegschaal (180 kg) is overschreden. Haal de last onmiddellijk van de weegschaal af, anders kan de belastingcel schade oplopen.  
Of: Defect weeg- of meetproces – bijv. Wanneer de weegschaal onstabiel is geplaatst of u staat niet stil op het weegplatform.
- "Lo" = Batterijen zijn uitgeput – vervang de batterijen a.u.b. door het batterijtype gespecificeerd voor uw weegschaal (4x 1,5 V AAA).
- "Err" = Het percentage lichaamsvet is of te laag (lager dan 5% kan niet worden weergegeven) of het percentage lichaamsvet is te hoog (hoger dan 50% kan niet worden weergegeven).

## 8. Technische Gegevens

Gewichtdragende capaciteit x verdeling:	Max. 180 kg x 100 g
Indicatorresolutie:	Percentage lichaamsvet: 0,1%
Indicatorresolutie:	Percentage lichaamsvocht: 0,1%
Indicatorresolutie:	Percentage spiermassa: 0,1 %
Indicatorresolutie:	Botmassa: 100 g
Persoonlijke programmeercellen:	10
Leeftijdinvoer:	10 – 85 jaar
Lengte-invoer:	75 – 225 cm
Afmetingen:	ca. 305 mm x 305 mm x 22 mm
Batterijen:	4x 1,5V AAA (aanwezig in de productverpakking)

Wij behouden het recht voor technische modificaties te maken

## 9. Garantie

ADE garandeert de kosteloze correctie van defecten als gevolg van materiaal- of fabricagefouten middels reparatie of inwisseling, binnen 3 jaar vanaf de aankoopdatum. Laat uw dealer a.u.b. de garantiesectie invullen en stempelen wanneer u het product aanschaft. In het geval van claims onder garantie, lever de weegschaal a.u.b. terug in bij uw dealer, samen met de garantiesectie waarin de reden van uw klacht staat beschreven.



**CE compliantie. Dit apparaat onderdrukt elektromagnetische interferentie in overeenstemming met de geldige EC-richtlijn 2004/108/EG**



Opgelet a.u.b.: De indicatorwaarde kan worden aangetast door extreme elektromagnetische invloeden, bijv. Wanneer u een radioapparaat in de directe omgeving van de weegschaal gebruikt. Nadat de versturende bron is gestopt, kan het product weer op normale wijze worden gebruikt, al moet deze mogelijk opnieuw worden ingeschakeld.

Het percentage van lichaamsvet vertegenwoordigt de hoeveelheid vet als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Er bestaat geen allesomvattende aanbeveling voor deze waarde, omdat dit aanzienlijk afhangt van geslacht (wegens verschillende lichaamsbouw) en leeftijd. Lichaamsvet is essentieel voor de dag-tot-dag lichaamsfunctie. Vet beschermt organen en gewrichten, regelt lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als een energiebron. Voor vrouwen is een vetpercentage tussen 10% en 13% essentieel; voor mannen tussen 2% en 5% met uitzondering van concurrerende sporters.

Het percentage van lichaamsvet is geen eenduidige indicator van gezondheid. Overmatig lichaamsgewicht en een te hoog percentage lichaamsvet gaan gepaard met het optreden van veel ziektes zoals diabetes, cardiovasculaire ziektes, enz. Fysieke inactiviteit en een slecht dieet zijn vaak de oorzaak van deze ziektes. Er bestaat een duidelijk, willekeurig verband tussen overmatig gewicht en fysieke inactiviteit.

Een aanzienlijke deel van het menselijke lichaam bestaat uit water. Dit lichaamsvocht wordt variabel verdeeld door het gehele lichaam. Mager spierweefsel bevat ca. 75% water, bloed rondom 83% water, lichaamsvet ca. 25% water en botten hebben een waterpercentage van ongeveer 22%.

De lichaamsmassa van mannen bestaat uit ca. 60% water. Deze waarde ligt in vrouwen rondom 55% (bepaald door een hoger percentage van lichaamsvet). Van dit totaal aan lichaamsvocht, ca. Tweederde is opgeslagen in de cellen en wordt daarom intracellulair water genoemd. De andere derde is extracellulair water.

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

Er bestaan geen universele standaard waarden voor spiermassa.

Omdat variaties in hormonen de vochtbalans van het lichaam beïnvloeden. Als het lichaam veel vocht bevat, zal dit tot lagere vetwaarden leiden; als er minder vocht is, zullen waarden ietwat hoger zijn. Er bestaat voor vrouwen in verwachting geen gevaar voor hun ongeboren kinderen. De waarden worden tijdens de zwangerschap echter zodanig verstoord door het vochtbehoud, dat de metingen weinig betekenis hebben.

Het ADE-bedrijf kan niet aansprakelijk worden gesteld voor beschadigingen of verliezen veroorzaakt door de analyseweegschaal, noch voor claims door derden. Dit product is uitsluitend bestemd voor privé gebruik. Het is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen.

### 3. Starten

#### Veiligheidsinformatie:

Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met gereduceerde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met een tekort aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan door of gebruiksaanwijzingen m.b.t. het apparaat hebben gekregen van een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid. Laat kinderen het apparaat nooit als speelgoed gebruiken.



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



Plaats de weegschaal op een even en stevig oppervlak (tegels, vloerplanken, enz.). Gebruik op tapijt kan tot incorrecte metingen leiden.



Opgelet! Er bestaat een risico op uitglijden wanneer het oppervlakte van de weegschaal nat is of wanneer uw voeten nat zijn.



Zorg er a.u.b. voor geen voorwerpen op de weegschaal te laten vallen, anders kan het glas barsten.



Reinig de weegschaal uitsluitend met een vochtig doekje. Gebruik geen enkele oplosmiddelen of agressieve reinigingsproducten. Nooit in water dompelen.

#### Voorbereiding:

Open het klepje van de batterijhouder op de onderzijde van de weegschaal en installeer de meegeleverde batterijen (4x 1,5 V AAA). Let hierbij a.u.b. op de juiste polariteit van de batterijen (+/-).

U kunt op de onderzijde van de weegschaal, boven de batterijhouder, een kleine toets vinden voor instelling van de landspecifieke meeteenheid (kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Zorg er a.u.b. voor de weegschaal in te stellen op de gewichteenheid relevant voor u.

#### 4. Persoonlijke gegevens programmeren/invoeren

U moet vóór het eerste gebruik uw persoonlijke gegevens in een van de programmeercellen P0 – P9 (voor tot op 10 personen) invoeren en opslaan, zoals geslacht (man of vrouw), leeftijd en lengte. De weegschaal maakt gebruik van hooggevoelige sensortoetsen (Sensor Touch). De touch-toetsen zijn onder de display geplaatst. Gebruik deze toetsen om uw persoonlijke gegevens in te voeren: SET (inschakel- en geheugentoets), ▼ (omhoogtoets), ▲ (omlaagtoets) en de volgende individuele punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. “P0” zal op de display knipperen. Selecteer de gewenste programmeercel (P0 – P9) met de toets ▲ of ▼ en sla vervolgens op door de SET-toets aan te raken.
2. Het geslachtsymbool zal knipperen nadat u de gewenste programmeercel (bijv. programmeercel P3) hebt geselecteerd. Selecteer het gewenste geslacht (♂ man of ♀ vrouw) met de toets ▲ of ▼ en sla vervolgens op door de SET-toets aan te raken.
3. Nadat u het geslacht (bijv. ♂ man) hebt geselecteerd, zal de leeftijdindicator op de display knipperen (standaard leeftijd 30). Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw leeftijd in te voeren en raak vervolgens de SET-toets aan om op te slaan.
4. Nadat u uw leeftijd hebt ingevoerd, zal de indicator voor lengte op de display knipperen (standaard 170 cm). Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw lengte in te voeren en raak vervolgens de SET-toets aan om op te slaan.

Nadat al uw gegevens zijn ingevoerd, zal “0.0 kg” op de display verschijnen. De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met een lichaamsanalyse. De weegschaal schakelt automatisch uit nadat er voor enkele seconden geen verdere activiteit is. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

Als u binnen 2 seconden na de eerste invoer op de SET-toets drukt, kunt u onmiddellijk de gegevens van anderen invoeren. U dient voor deze nieuwe invoer de bovengenoemde stappen volledig uit te voeren.

#### 5. Weegfunctie (alleen gewichtmeting)

1. De weegschaal is voorzien van een opstapfunctie. U hoeft slechts op de weegschaal te stappen, stil te blijven staan en niets vast te houden.
2. Nadat de weegschaal is gestabiliseerd, zal uw gewicht driemaal achtereenvolgens knipperen en vervolgens constant voor ca. 10 seconden worden weergegeven.

3. Stap na het wegen van de weegschaal af. De weegschaal zal na enkele seconden automatisch uitschakelen.

#### 6. Lichaamsanalyse





Een analyse is alleen mogelijk wanneer u geen schoeisel draagt. Eerst moeten uw persoonlijke gegevens worden ingevoerd (zie pagina 4).

1. Raak de SET-toets aan om de weegschaal in te schakelen. De persoonlijke gegevens van de laatste instelling zullen eerst op de display verschijnen. Als dit niet uw gegevens zijn, kunt u de programmeercel waarin uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen selecteren met de toets ▲ of ▼. Nu zullen uw persoonlijke gegevens worden weergegeven. Bevestig elk van deze gegevens door op de SET-toets te drukken, de weegschaal zal hierna terugkeren naar “0.0 kg”.
2. Ga nu blootsvoets op de weegschaal staan met uw voeten links en rechts op de roestvrij stalen strips (meeteenheden), en blijf stil staan.
3. U zult eerst uw gewicht zien. Hierna, terwijl de lichaamsanalyse wordt uitgevoerd, zal het signaal “o” op de display lopen. Blijf stil staan. Nadat de meting is genomen, zullen de gemeten waarden op de display worden weergegeven:

Uw lichaamsgewicht in kg

1. Uw percentage van lichaamsvet in % (FAT) \*\*\*
2. Uw lichaamsvocht in % (TBW)
3. Uw spiermassa in % (MUS)
4. Uw botmassa in kg (BONE)

\*\*\* Terwijl uw percentage van lichaamsvet wordt weergegeven, zal helemaal onder op de display een evaluatie verschijnen:

-  = te laag vetpercentage
-  = vetpercentage binnen gezond bereik
-  = vetpercentage verhoogd
-  = te hoog vetpercentage

Hierna zullen 3 keer achtereenvolgens uw gemeten waarden worden weergegeven (gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en botmassa).

VOORBEELD:

