

**Sicherheitshinweise für Lithiumbatterien (CR2032/CR2430):**

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

**Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten**



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

Mit freundlichen Grüßen

ADE (GmbH & Co.)



**Garantieabschnitt – 3 Jahre auf die Körperanalysewaage**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absender</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reklamationsgrund</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

• Kaufdatum

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



**Modell Barbara / BA 914  
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 5
6. Körperanalyse.....Seite 5
7. Fehlermeldungen.....Seite 6
8. Technische Daten.....Seite 7
9. Garantie.....Seite 7



KÖRPERFETT



KÖRPERWASSER



MUSKELMASSE



KNOCHENMASSE

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

## 1. Wie funktioniert die Körperanalysewaage?

Durch diese neue, revolutionäre Waage erhalten Sie Informationen über Ihre Körperzusammensetzung in Bezug auf Gewicht, Körperfettanteil %, Körperwasser %, Muskelmasse % und Knochenmasse kg. Zunächst müssen Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht (Mann oder Frau), Körpergröße und Alter unter persönlichen Speicherplätzen einmalig eingegeben werden. Danach ist das Messen so einfach wie das Wiegen auf einer ganz normalen Waage. Sie brauchen nur noch Ihre persönliche Speichertaste 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 unbedeutet und immer barfuss erfolgen.

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

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

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

## 8. Technische Daten

Tragkraft x Teilung:	Max. 150 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 – 80 Jahre
Eingabe Körpergröße:	100 – 240 cm
Abmessungen:	ca. 300 mm x 300 mm x 34 mm
Batterien:	2 x CR2032 (im Lieferumfang enthalten)

Technische Änderungen im Zuge der Weiterentwicklung vorbehalten.

## 9. Garantie

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



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

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

### Gesetzliche Hinweispflicht zur Batterie-Entsorgung:

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

### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf Batterien:  
Li = Batterie enthält Lithium  
Al = Batterie enthält Alkali  
Mn = Batterie enthält Mangan

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

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

## 7. Fehlermeldungen

- „Err“ = Überlastanzeige - Die maximale Kapazität der Waage von 150 kg wurde überschritten. Nehmen Sie sofort die Last von der Waage, da ansonsten die Wägezelle Schaden nehmen könnte.
- „LO“ = Batterien sind leer - Bitte ersetzen Sie die Batterien mit dem für Ihre Waage vorgesehenen Batterietyp (2 x CR2032).

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

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

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

## 3. Inbetriebnahme

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



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



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



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 (2 x CR2032) ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polung (+/-).

An der Unterseite der Waage, rechts neben dem Batteriefach, befindet sich ein kleiner Druckknopf für eine länderspezifische Einstellung (kg = Kilogramm / lb = pound / st:lb = stone: pound). 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 (Frau oder Mann), 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 (♂ Mann oder ♀ Frau) zu wählen, berühren Sie die ▲- oder ▼-Taste und speichern dann durch Berühren der SET-Taste ab.
3. Nachdem Sie Ihr Geschlecht eingegeben haben, 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 (z.B. age 45) gewählt 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, erscheinen im Display noch einmal die von Ihnen eingegebenen Werte und die Waage kehrt auf „0.0 kg“ zurück. Die Waage ist jetzt bereit und Sie können die Körperanalyse vornehmen. Ohne weitere Aktivität schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab. Ihre persönlichen Daten sind gespeichert.

Wenn Sie innerhalb von 2 Sekunden nach der ersten Eingabe die die ▲- oder ▼-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. Schalten Sie die Waage mit dem Fuß über die Tap-on-Funktion ein, dazu drücken Sie kurz und kräftig mit dem Fuß auf die Waage. Im Display erscheint zuerst „8888“ danach die Anzeige „0.0 kg“. Die Waage ist nun bereit.
2. Stellen Sie sich auf die Waage. Bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest.
3. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat wird Ihnen Ihr Gewicht drei Mal nacheinander und dann für ca. 10 Sekunden stabil angezeigt. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab.

#### 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 und wählen mit der ▲- oder ▼-Taste den Speicherplatz, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Ihre persönlichen Daten werden nacheinander angezeigt, bestätigen Sie diese jeweils durch Berühren der SET-Taste. Danach kehrt die Waage zu „0.0 kg“ zurück.
2. Treten Sie nun vorsichtig barfuss auf die vier Edelstahlstreifen (Messeinheiten) der Waage und stehen ruhig.
3. Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Kurz danach blinkt die Anzeige und die Körperanalyse wird durchgeführt. Einige Sekunden später, nach der Messung, werden Ihnen im Display 2 Mal nacheinander die gemessenen Werte wie folgt angezeigt:

Ihr Gewicht in kg, Ihr Körperfettanteil in %, Ihr Körperwasser in %, Ihre Muskelmasse in % und Ihre Knochenmasse in kg.

Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

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