



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

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

Cette nouvelle balance révolutionnaire vous donne des informations sur votre composition corporelle (poids, % de masse grasseuse corporelle, % d'eau, % de masse musculaire et kg de masse osseuse). Vous devez entrer tout d'abord vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme), taille et âge dans des emplacements mémoire prévus à cet effet. Ensuite, la mesure est aussi simple que la pesée sur une balance tout à fait normale. Il ne vous reste plus qu'à sélectionner votre touche de mémorisation personnelle, de vous placer sur la balance et en quelques secondes, votre statut corporel s'affiche. Un faible courant électrique qui mesure la résistance, est utilisé pour la mesure. L'eau stockée principalement dans les muscles est un bon conducteur ; en revanche, la graisse bloque. La balance d'analyse corporelle peut parfaitement calculer votre composition corporelle en fonction de la résistance électrique mesurée et des données stockées.

## 2. Conditions d'utilisation

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

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

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

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

## 8. Caractéristiques techniques

Portée x Graduation :	Max. 150 kg x 100 g
Résolution d'affichage :	Masse grasseuse corporelle : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse d'eau : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Proportion de masse musculaire : 0,1 %
Résolution d'affichage :	Masse osseuse : 100 g
Emplacements de mémoires personnelles :	10
Saisie de l'âge :	10 - 80 ans
Saisie de la taille :	100 - 240 cm
Dimensions :	env. 300 mm x 300 mm x 34 mm
Piles :	2 x CR2032 (comprise dans la livraison)

Sous réserve de modifications techniques

## 9. Garantie

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



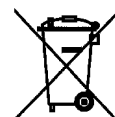
**Conformité CE. Cet appareil est déparasité contre les interférences radioélectriques conformément à la Directive Européenne en vigueur 2004/108/CE**

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

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

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

### Remarque :



Vous trouverez ces symboles sur les piles :


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

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


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

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

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

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

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

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

## 7. Messages d'erreur

- "Err" = Indicateur de surcharge - La capacité maximale de la balance de 150 kg a été dépassée. Enlevez immédiatement la charge de la balance, autrement le capteur de pesage pourrait être endommagé.
- "LO" = Batterie vide - Veuillez remplacer les piles avec le type prévu pour votre balance (2 x CR2032).

Chez les femmes, les influences périodiques ont des répercussions sur le résultat de la mesure, car les fluctuations hormonales influent sur l'équilibre hydrique dans le corps. Si la teneur en eau est importante, les valeurs correspondant à la masse grasseuse sont un peu plus faibles et vice-versa. Chez les femmes enceintes, il n'y a aucun risque pour l'enfant à naître. Cependant, les valeurs sont tellement altérées par la rétention d'eau pendant la grossesse que la mesure n'a pas de sens.

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

## 3. Mise en service

### Précautions à prendre :

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



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



Placez la balance sur une surface plane et stable (carrelage, parquet, etc.). Des erreurs de mesure peuvent survenir sur la moquette.



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



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



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

### Préparation :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sous la balance et mettez-y les piles fournies (2 x CR2032). Veillez à respecter la polarité (+/-).

En dessous de la balance, il y a un petit commutateur pour un réglage spécifique à chaque pays (kg = kilogramme / lb = pound / st:lb = stone: pound). Veillez à ce que la balance soit réglée sur l'unité de poids désirée.

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

Avant la première utilisation, vous devez enregistrer vos données personnelles telles que sexe (homme ou femme) taille et âge dans les mémoires P0 - P9 (prévues jusqu'à 10 personnes) et les sauvegarder. La balance est dotée de touches à effleurement tactile ultrasensibles (Sensor Touch). Les touches se trouvent au-dessous de l'écran. Pour enregistrer les données personnelles, utilisez les touches : SET (touche de mise en marche / et touche mémoire), ▼ (touche plus), ▲ (touche moins) et suivez les différents points :

1. Effleurez légèrement la touche SET. "P0" clignote à l'écran. Afin de sélectionner l'emplacement mémoire souhaité (de P0 à P9), effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite au moyen de la touche SET.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de la mémoire (par ex. mémoire P3), le symbole correspondant au choix du sexe se met à clignoter. Afin de sélectionner le sexe (♂ homme ou ♀ femme) souhaité, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
3. Après avoir indiqué votre sexe, c'est l'affichage de l'âge (présélection age 30) qui clignote à l'écran. Afin de saisir votre âge, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.
4. Après avoir sélectionné l'âge (p.ex. age 45), l'indication de la taille (présélection 170 cm) clignote à l'écran. Afin de saisir votre taille, effleurez la touche ▲ ou ▼ et sauvegardez ensuite avec la touche SET.

Lorsque vous avez terminé la saisie, toutes les valeurs enregistrées défilent encore une fois à l'écran et la balance retourne ensuite sur "0.0 kg". La balance est maintenant prête à fonctionner et vous pouvez procéder à l'analyse corporelle. Sans autre sollicitation, la balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes. Vos données personnelles sont sauvegardées.

Si vous effleurez moins de 2 secondes après la première saisie la touche ▲ ou ▼, vous pourrez entrer immédiatement les données d'autres personnes ou recommencer une nouvelle saisie pour toutes les étapes décrites précédemment.

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

1. Mettez la balance en marche avec le pied au moyen de la fonction Tap-on, en appuyant brièvement mais fermement avec le pied au milieu de la balance. L'écran affiche d'abord "8888" et ensuite "0.0 kg". La balance est maintenant prête pour l'emploi.
2. Placez-vous sur la balance. Tenez-vous immobile et ne vous agrippez à rien.
3. Après stabilisation de la balance, votre poids s'affichera trois fois consécutivement et restera encore pendant 10 secondes à l'écran. La balance s'éteindra ensuite automatiquement.

#### 6. Analyse corporelle

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

1. Mettez la balance en marche en effleurant la touche SET et choisissez l'emplacement mémoire sous lequel vous avez sauvegardé vos données personnelles avec la touche ▲ ou ▼ Vos données personnelles s'afficheront l'une après l'autre, veuillez les confirmer en effleurant chaque fois la touche SET. La balance se remettra ensuite sur "0.0 kg".
2. Montez maintenant prudemment, pieds nus, sur les quatre bandes en acier fin (unités de mesure) de la balance et restez immobile.
3. Votre poids s'affiche en premier. Peu après, l'indication clignote et l'analyse corporelle est effectuée. Quelques secondes après la mesure, les valeurs mesurées défilant deux fois l'une après l'autre vous sont indiquées sur l'écran comme suit :

Votre poids en kg, votre % de masse grasseuse, votre % de masse d'eau, votre % de masse musculaire, votre masse osseuse en kg.

Après quelques secondes, la balance s'arrête automatiquement.

La proportion de masse grasseuse donne le pourcentage de graisse par rapport au poids total du corps. Il n'y a pas de recommandation globale pour cette valeur, étant donné que cela dépend considérablement du sexe (en raison de la constitution différente du corps) et de l'âge. La graisse corporelle est vitale pour les fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, matelasse les articulations, règle la température du corps, stocke les vitamines et sert de réservoir d'énergie au corps. Une proportion de masse grasseuse se situant entre 10 % et 13 % chez les femmes et entre 2 % et 5 % chez les hommes, à l'exception des athlètes de compétition, est considérée comme vitale.