

**Veiligheidsinstructies voor lithiumbatterijen (CR2032/CR2430):**

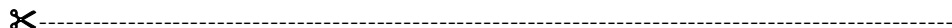
1. Bij lithiumbatterijen gaat het om lithium-mangaan-cellen. Als u het product voor een langere periode niet gebruikt, dient u de batterij uit het apparaat te nemen.
2. De lithiumbatterijen nooit openen, in het vuur gooien of blootstellen aan stoten omdat de kans bestaat dat giftige dampen ontsnappen of de batterijen exploderen.
3. Raak uitgelopen batterijen nooit met blote handen aan.
4. Bij contact met ogen of handen altijd met veel water spoelen, bij irritaties van huid of ogen een arts raadplegen.
5. Verwijder alleen cellen die volledig ontladen of waarbij de polen beveiligd zijn, overeenkomstig de lokaal geldende voorschriften.
6. Stel de cellen niet bloot aan directe zonnestraling en grote hitte omdat anders kans op oververhitten bestaat.
7. Zorg voor een opbergtemperatuur < 40° C.

**Verwijdering van gebruikte elektrische en elektronische apparaten**



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

Met vriendelijke groeten  
ADE (GmbH & Co.)



**Garantiestrook – 3 jaar op de lichaamsanalyseweegschaal**

• Afzender

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

• Reden voor reclamatie

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

• Koopdatum

Dit strookje incl. factuur terugsturen naar uw verkoper.



**Model Barbara / BA 914  
Handleiding**



**Inhoud**

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



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

## 1. Hoe werkt de lichaamsanalyseweegschaal?

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

## 2. Gebruiksvoorwaarden

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

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

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

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

## 8. Technische gegevens

Draagkracht x verdeling:	Max. 150 kg x 100 g
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvetpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Lichaamsvochtpercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Spiermassapercentage: 0,1 %
Nauwkeurigheid:	Botmassa: 100 g
Pers. geheugenplaatsen:	10
Leeftijdinstelling:	10 - 80 jaar
Instelling lichaamslengte:	100 - 240 cm
Afmetingen:	ca. 300 mm x 300 mm x 34 mm
Batterijen:	2 x CR2032 (in levering inbegrepen)

Technische wijzigingen voorbehouden

## 9. Garantie

ADE garandeert voor 3 jaar vanaf koopdatum gratis verhelpen van gebreken op basis van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of vervanging. Gelieve bij koop garantiestrookje door verkoper te laten invullen en stempelen. Bij garantieclaim weegschaal, met garantiestrookje, met opgave van de reden voor de reclamatie aan uw verkoper teruggeven.



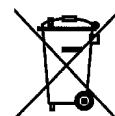
**CE-conformiteit. Dit apparaat is ontstoord volgens de geldende EG-richtlijn 2004/108/EG.**

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

### Wettelijke verplichting te wijzen op correct verwijderen van batterijen

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

### Opmerking:




Deze tekens vindt u op batterijen:  
Li = batterij bevat lithium  
Al = batterij bevat alkali  
Mn = batterij bevat mangaan


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

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

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

Vrouwen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10 - 16	< 18 %	18 - 28 %	29 - 35 %	> 35 %	57 - 67 %
17 - 39	< 20 %	20 - 32 %	33 - 38 %	> 38 %	47 - 57 %
40 - 55	< 23 %	23 - 35 %	36 - 41 %	> 41 %	42 - 52 %
56 - 85	< 24 %	24 - 36 %	37 - 42 %	> 42 %	37 - 47 %

Mannen 					
Leeftijd	Lichaamsvet				Lichaamsvocht
	slank	normaal	licht overgewicht	overgewicht	normaal
10 - 16	< 10 %	10 - 18 %	19 - 23 %	> 23 %	58 - 72 %
17 - 39	< 12 %	12 - 20 %	21 - 25 %	> 25 %	53 - 67 %
40 - 55	< 13 %	13 - 21 %	22 - 26 %	> 26 %	47 - 61 %
56 - 85	< 14 %	14 - 22 %	23 - 27 %	> 27 %	42 - 56 %

Voor spiermassa bestaan geen algemene richtwaarden.

## 7. Foutmeldingen

- "Err" = Overbelasting - De maximale capaciteit van de weegschaal van 150 kg werd overschreden. Haal onmiddellijk de last van de weegschaal omdat anders de weegcel kan beschadigen.
- "LO" = Batterijen zijn leeg - Vervang de batterijen door het voor uw weegschaal bestemde type batterij (2 x CR2032).

schommelingen beïnvloeden de waterhuishouding in het lichaam. Als het lichaam veel vocht bevat, vallen de vetwaarden geringer uit, bij weinig vocht iets hoger. Bij zwangere vrouwen bestaat geen risico voor de vrucht. Wel worden de waarden door de waterophoping tijdens de zwangerschap zozeer vervormd dat meting in feite geen zin heeft.

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

## 3. In gebruik nemen

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



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



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



Opgelet! Er bestaat kans op uitglijden bij nat oppervlak van de weegschaal of bij natte voeten.



Let er goed op dat geen voorwerpen op de weegschaal vallen omdat het glas anders kan breken.



Reinig de weegschaal alleen met een vochtig doekje. Gebruik geen oplos- of schuurmiddelen. Niet onder water dompelen.

## Voorbereiding:

Open het deksel van het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal en plaats de meegeleverde batterijen (2 x CR2032). Let op de juiste richting van plus- en minpool.

Aan de onderzijde van de weegschaal, rechts naast het batterijvakje, zit een kleine drukknop voor een landspecifieke instelling (kg = kilogram / lb = pound / st:lb = stone: pound). Let erop dat de weegschaal op de voor u gebruikelijke gewichtseenheid is ingesteld.

#### 4. Programmering / invoer persoonlijke gegevens

Voor de eerste keer gebruiken moeten uw persoonlijke gegevens zoals geslacht (vrouw of man), lichaamslengte en leeftijd onder de geheugenplaatsen P0 - P9 (voor max. 10 personen) worden ingesteld en opgeslagen. De weegschaal beschikt over uiterst sensibele sensortoetsen (Sensor Touch). De contacttoetsen zitten onder het display. Om de persoonlijke gegevens in te voeren gebruikt u de toetsen: SET (inschakel- / en opslaan-toets), ▼ (plustoets), ▲ (mintoets) en volgt u de afzonderlijke punten:

1. Druk lichtjes op de SET-toets. In het display knippert "P0". Om de gewenste geheugenplaats te kiezen (P0–P9) raakt u de ▲ of ▼ toets aan en slaat dan op door de SET-toets aan te raken.
2. Na het kiezen van de geheugenplaats (bijv. geheugenplaats P3) knippert het symbool voor geslacht. Om het gewenste geslacht te kiezen (♂ man of ♀ vrouw), drukt u de ▲ of ▼ toets en slaat dit dan op door de SET-toets aan te tippen.
3. Na het instellen van uw geslacht knippert op het display de instelling voor de leeftijd (fabrieksinstelling age 30). Om uw leeftijd in te stellen raakt u de ▲ of ▼ toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.
4. Na het instellen van uw leeftijd (bijv. age 45) knippert op het display de instelling voor de lengte (fabrieksinstelling 170 cm). Om uw lengte in te stellen raakt u de ▲ of ▼ toets aan en slaat deze dan op met de SET-toets.

Na afsluiten van de instellingen verschijnt op het display opnieuw de door u ingevoerde waarden en de weegschaal keert terug naar "0.0 kg". De weegschaal is nu gereed en u kunt beginnen met de lichaamsanalyse. Zonder verdere activiteit schakelt de weegschaal na enkele seconden automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

Wanneer u binnen 2 seconden na de eerste instelling op de ▲- of ▼-toets drukt, kunt u meteen de gegevens van andere personen instellen, of u herhaalt bovengenoemde stappen compleet om nieuwe gegevens in te voeren.

#### 5. Weegfunctie (alleen gewichtsmeting)

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

2. Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast.
3. Nadat de weegschaal zich gestabiliseerd heeft wordt uw gewicht drie keer achter elkaar en dan gedurende ca. 10 seconden continu weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

#### 6. Lichaamsanalyse

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

1. Schakel de weegschaal in door de SET-toets aan te raken en kies met de ▲- of ▼-toets de geheugenplaats, waaronder u uw persoonlijke gegevens geeft opgeslagen. Uw persoonlijke gegevens worden achtereenvolgens weergegeven, bevestig deze telkens door op de SET-toets te drukken. Daarna keert de weegschaal terug naar "0.0 kg".
2. Stap nu voorzichtig met blote voeten op de vier rvs-stroken (meeteenheden) van de weegschaal en blijf rustig staan.
3. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Kort daarna knippert het display en wordt de lichaamsanalyse uitgevoerd. Enkele seconden later, na de meting, worden de gemeten waarden op het display 2 keer achter elkaar als volgt weergegeven:

Uw gewicht in kg, uw lichaamsvetpercentage in %, uw lichaamsvocht in %, uw spiermassa in % en uw botmassa in kg.

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

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

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