

## Ustawowy obowiązek utylizacji baterii

Baterii nie zalicza się do śmieci domowych. Użytkownik jest ustawowo zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie można oddać do publicznych punktów zbiorczych lub wszędzie tam, gdzie sprzedawane są baterie danego rodzaju.

### Wskazówka:



Ten symbol znajduje się na bateriach:

Li = bateria zawiera lit

Al = bateria zawiera zasady

Mn = bateria zawiera mangan

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

## Utylizacja zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Ten symbol na produkcie lub jego opakowaniu wskazuje, że produkt nie zalicza się do normalnych odpadów domowych, lecz należy je oddać do punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dalsze informacje można uzyskać w miejscowym właściwym urzędzie, zakładach utylizacji odpadów komunalnych lub w sklepie, w którym kupiono ten produkt.

Z wyrazami szacunku

ADE (GmbH & Co.)

## Odcinek gwarancyjny – 3 lata na wagę diagnostyczną

• Nadawca

• Powód reklamacji

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Data zakupu

Prosimy odesłać ten odcinek gwarancyjny z paragonem zakupu do sklepu.



## Model Bettina / BA 830

## Instrukcja obsługi



### Spis treści

1. Sposób działania wagi diagnostycznej strona 2
2. Warunki stosowania ..... strona 2
3. Uruchomienie ..... strona 3
4. Funkcja ważenia (tylko pomiar masy ciała) .. strona 4
5. Programowanie /  
Wprowadzanie wartości indywidualnych.....strona 4
6. Analiza kondycji ciała ..... strona 5
7. Komunikaty o błędach ..... strona 7
8. Dane techniczne..... strona 7
9. Gwarancja ..... strona 7



PAMIĘĆ



WSPÓLCZYNNIK MASY CIAŁA



TRYB DLA ATLETÓW



TKANKA TŁUSZCZOWA



WODA

Dziękujemy Państwu za zakup tej wysokiej jakości wagi diagnostycznej. Przed pierwszym uruchomieniem prosimy starannie zapoznać się z tą instrukcją obsługi i zachować ją na przyszłość, tak aby mieli Państwo zawsze dostęp do zawartych w niej informacji.

## 1. Sposób działania wagi diagnostycznej

Ta nowa, rewolucyjna waga dokonuje pomiaru masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie (%) oraz współczynnika masy ciała BMI (Body Mass Index). Najpierw należy wprowadzić jednorazowo wartości indywidualne takie jak płeć (kobieta / mężczyzna), wzrost i wiek, które zostają zapisane w jednym z miejsc w pamięci. Pomiar jest dokonywany podczas ważenia jak normalnej wadze. Wystarczy tylko nacisnąć przycisk zapisu w pamięci, stanąć na wadze i w ciągu kilku sekund wyświetlone zostaną aktualnie zmierzone wartości. Pomiar odbywa się przy użyciu słabego prądu, mierzącego opór elektryczny. Woda, główny składnik tkanki mięśniowej, posiada bardzo dobre właściwości przewodzące, natomiast tkanka tłuszczowa bardzo ograniczone. Po uwzględnieniu zmierzonego oporu elektrycznego i zapisanych w pamięci danych waga dokonuje precyzyjnej analizy kondycji ciała.

## 2. Warunki stosowania

Pomiaru należy dokonywać w miarę możliwości bez ubrania i na bosą stopę.

Ponieważ ciało podlega naturalnym wahaniom (np. odwodnieniu podczas sportu lub pobytu w saunie oraz zależnie od ilości spożytych potraw i płynów), pomiaru należy dokonywać w miarę możliwości w zawsze tych samych warunkach.

Pomiaru należy dokonywać zawsze o tej samej porze. Rano, zaraz o przebudzeniu, woda nie uległa jeszcze rozłożeniu w całym ciele. To oznacza, że opór elektryczny jest stosunkowo wysoki wskutek złych właściwości przewodzących w organizmie. Wraz z upływem dnia i ruchem wodą przemieszcza się w całym ciele, właściwości przewodzące ciała ulegają polepszeniu, a opór elektryczny i tym samym wskazanie zawartości tkanki tłuszczowej są mniejsze. Aby móc stwierdzić, czy kondycja ciała rzeczywiście ulega zmianie, jest ważne, aby dokonywać pomiaru zawsze o tej samej porze. Najlepiej zawsze rano, ¼ godziny po wstaniu z łóżka, zawsze przed lub po skorzystaniu z toalety.

**Mimo, iż waga diagnostyczna pracuje przy użyciu prądu o minimalnym natężeniu, nie mogą z niej korzystać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innymi implantami emitującymi częstotliwości!** W przypadku osób posiadających implanty takie jak np. tytanową płytkę w kolanie, stosowanie wagi diagnostycznej jest bezpieczne. Metale posiadają jednak doskonałe właściwości przewodzące, co oznacza, że wskazana zawartość tkanki tłuszczowej jest niższa niż rzeczywistość. Jednak również w tym przypadku waga diagnostyczna doskonale nadaje się do śledzenia zmian w kondycji ciała.

U kobiet wpływ na wyniki pomiaru ma cykl hormonalny, gdyż wahania hormonalne wpływają na ilość wody w organizmie. Im więcej wody, tym niższe wskazanie

## 7. Komunikaty o błędach

- „LO“ = Baterie wyczerpane – Wymienić baterie na nowe (4 x AAA).
- „O\_Ld“ = Przeciążenie – Maksymalne obciążenie wagi 180 kg zostało przekroczone. Natychmiast odciążyć wagę, inaczej może dojść do jej uszkodzenia.
- „Err“ = Błąd ważenia/pomiaru – Np. gdy waga jest niestabilnie ustawiona, gdy osoba dokonująca pomiaru nie stoi spokojnie lub zawartość jej tkanki tłuszczowej wynosi mniej niż 3% lub więcej niż 55%.

## 8. Dane techniczne

Nośność x podział:	maks. 180 kg x 100 g
Wskazanie:	ilość tkanki tłuszczowej 0,1%
Wskazanie:	ilość wody: 0,1%
Wskazanie:	współczynnik masy ciała BMI
Miejsca pamięci do zapisu	
wart. indywid.:	12
Wiek:	10 – 99 lat
Wzrost:	100 – 220 cm
Wymiary:	330 mm x 330 mm x 21,5 mm
Baterie:	4 x AAA (objęte zakresem dostawy)

Zmiany techniczne w ramach dalszego rozwoju zastrzeżone.

## 9. Gwarancja

Firma ADE gwarantuje w okresie 3 lat od daty zakupu bezpłatne usunięcie wad materiałowych i fabrycznych poprzez naprawę lub wymianę. Podczas zakupu prosimy wypełnić odcinek gwarancyjny sprzedawcy i podstemplować go. W okresie gwarancji prosimy dostarczyć wagę z odcinkiem gwarancyjnym i podaniem przyczyny reklamacji do sprzedawcy.



**Zgodność ze znakiem CE. Niniejsze urządzenie tłumí zakłócenia radiowe zgodnie z obowiązującą dyrektywą 2004/108/WE**



Wskazówka: Urządzenie może być narażone na skrajne oddziaływanie pola elektromagnetycznego, np. praca odbiornika radiowego w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia może oddziaływać na wskazania urządzenia. Po zakończeniu oddziaływania zakłóceń produkt nadaje się do użytkowania zgodnie z przeznaczeniem, w razie potrzeby należy go ponownie włączyć.

Ilość tkanki tłuszczowej określa procentową zawartość tłuszczu w masie całkowitej ciała. Nie ma jednej zalecanej wartości, gdyż ilość tkanki tłuszczowej w organizmie zależy od płci (ze względu na odmienną budowę ciała) i wieku. Tłuszcz jest niezbędny dla normalnego funkcjonowania organizmu. Chroni organy wewnętrzne, wyściela stawy, reguluje temperaturę ciała, magazynuje witaminy i służy organizmowi jako źródło energii. U kobiet zawartość tkanki tłuszczowej powinna wynosić między 10% a 13%, u mężczyzn między 2% a 5% za wyjątkiem sportowców wyczynowych.

Ilość tkanki tłuszczowej nie jest jednoznacznym wskaźnikiem stanu zdrowia. Za wysoka masa ciała i za duża ilość tkanki tłuszczowej łączone są z wieloma chorobami cywilizacyjnymi takimi jak cukrzyca oraz choroby układu krążenia i serca. Niedostatek ruchu i nieprawidłowe odżywianie się są często przyczyną tych schorzeń. Istnieje wyraźne powiązanie między nadwagą a brakiem ruchu.

Znaczna część ludzkiego organizmu składa się z wody. Ta woda jest w organizmie różnie rozłożona. Tkanka mięśniowa zawiera ok. 75% wody, krew ok. 83% wody, tkanka tłuszczowa ok. 25% wody, a tkanka kostna ok. 22%.

U mężczyzn na wodę przypada ok. 60% masy ciała. U kobiet ok. 55% (ze względu na większą ilość tkanki tłuszczowej). Z tego ok. dwie trzecie całkowitej objętości wody składowane są w komórkach i ta woda nazywana jest wodą wewnątrzkomórkową. Pozostała jedna trzecia to woda zewnątrzkomórkowa i międzykomórkowa.

Kobiety 					
Wiek	Tkanka tłuszczowa				Woda
	szczupła	normalna	lekka nadwaga	nadwaga	
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%
Mężczyźni 					
Wiek	Tkanka tłuszczowa				Woda
	szczupły	normalny	lekka nadwaga	nadwaga	
17-39	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
40-55	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
56-85	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
				>27%	42-56%

zawartości tłuszczu, im mniej wody, tym wyższe. Dla kobiet ciężarnych korzystanie z wagi diagnostycznej jest bezpieczne. Jednak wskutek zawartości wody w organizmie wynik pomiaru jest tak zafałszowany, że pomiar nie ma po prostu sensu.

Firma ADE Germany nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane stosowaniem wagi diagnostycznej lub żądania osób trzecich. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się on do profesjonalnego zastosowania w szpitalach lub innych placówkach medycznych.

### 3. Uruchomienie

#### Wskazówki bezpieczeństwa:

Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (łącznie z dziećmi) o ograniczonych fizycznych, sensorycznych lub psychicznych zdolnościach lub też nie posiadających doświadczenia w obsłudze lub wiedzy na temat tego urządzenia, chyba że będą korzystały z niego pod nadzorem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo lub zostały poinstruowane odnośnie obsługi urządzenia.

Urządzenie nie nadaje się do zabawy przez dzieci.



Urządzenie nie jest odpowiednie dla osób z wszczepionymi elektronicznymi implantami (np. rozrusznikiem serca).



Stawiać wagę tylko na płaskim i równym podłożu (na płytkach, parkiecie itp.). Waga postawiona na dywanie może być nieprecyzyjna.



Zawsze stawać pośrodku wagi, aby uniknąć jej przechylenia się.

Uwaga! Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się na mokrej powierzchni wagi lub podczas stawania na wadze z mokrymi stopami.



Zwrócić uwagę na to, aby na wagę nie spadły żadne przedmioty, gdyż może pęknąć szklana powierzchnia wagi.



Czyścić wagę tylko przy użyciu zwilżonej ściereczki. Nie stosować środków do szorowania ani rozpuszczalników! Nie zanurzać w wodzie.

**Przygotowanie:** Otworzyć pokrywę schowka na baterie pod spodem wagi i włożyć dostarczone razem z wagą baterie. Zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-). Pod spodem wagi znajduje się mały przełącznik dla ustawień krajowych (KG = kilogram, LB = funt, ST = kamień). Zwrócić uwagę na to, że waga jest ustawiona wstępnie na stosowną jednostkę masy.

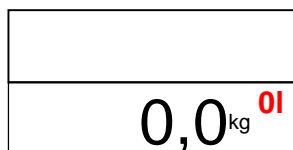
#### 4. Funkcja ważenia (tylko pomiar masy ciała)

1. Włączyć wagę stopą poprzez funkcję "Tap on", naciskając krótko stopą pośrodku wagi. Na wyświetlaczu pojawia się wskazanie 0.0 kg". Waga jest gotowa do pomiaru.
2. Stać na środku wagi. Stać spokojnie i za nic się nie przytrzymywać. Po kilku sekundach wyświetla się zmierzona masa ciała.
3. Zejść z wagi. Po kilku sekundach waga automatycznie wyłącza się.

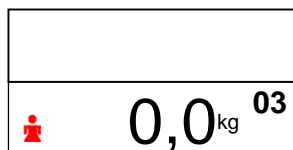
#### 5. Programowanie / Wprowadzanie wartości indywidualnych

Przed użyciem wagi po raz pierwszy należy wprowadzić i zapisać wartości indywidualne takie jak płeć (kobieta/mężczyzna), wiek, wzrost i aktywność sportowa (A1 = brak, A2 = rzadko, A3 = regularnie, A4= codziennie, A5= zawodowo) w jednym z miejsc pamięci 01 – 12 (dla maks. 12 osób). Przyciski wprowadzania znajdują się w górnej części wagi. Do wprowadzania wartości indywidualnych użyć przycisków: ▼ (-), ▲ (+), SET (zapisanie) wykonując następujące czynności:

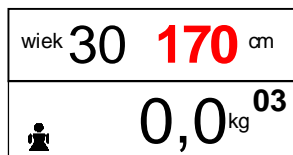
1. Ustawić wagę na stole i włączyć ją poprzez funkcję "Tap on". W tym celu lekko nacisnąć ręką wagę. Na wyświetlaczu pojawia się "0.0". Wybrać miejsce w pamięci (1 – 12), naciskając w tym celu przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



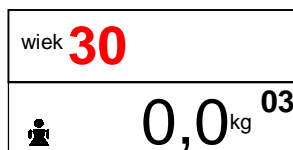
2. Po wybraniu miejsca w pamięci, (np. 03) miga symbol płci. Aby wybrać żądaną płeć (♂ dla mężczyzny lub ♀ dla kobiety), nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



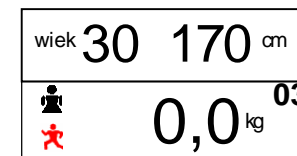
3. Po wprowadzeniu płci na wyświetlaczu miga symbol wzrostu (ustawienie wstępne 170 cm). Aby wprowadzić wzrost, należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



4. Po wprowadzeniu wzrostu na wyświetlaczu miga symbol wieku (ustawienie wstępne 30). Aby wprowadzić wiek, należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



5. Po wprowadzeniu wieku na wyświetlaczu miga symbol aktywności sportowej (ustawienie wstępne A1). Aby wprowadzić stopień aktywności sportowej (A1 – A5), należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zakończyć przyciskiem SET.



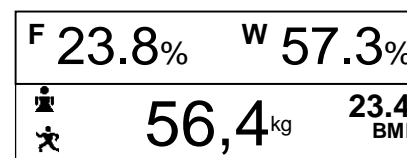
Po zakończeniu wprowadzania waga wyłącza się automatycznie po kilku sekundach. W celu wprowadzenia danych dalszych osób należy powtórzyć powyższe czynności.

#### 6. Analiza kondycji ciała

Przeprowadzenie analizy możliwe jest tylko na boso. Najpierw należy wprowadzić wartości indywidualne (patrz strona 4 – 5).

1. Włączyć wagę stopą poprzez funkcję "Tap on", naciskając krótko stopą pośrodku wagi. Na wyświetlaczu pojawia się wskazanie "8888", a kilka sekund później "0.0". Wybrać przyciskiem ▲ lub ▼ miejsce w pamięci, w którym zapisane są indywidualne wartości.
2. Podczas pierwszego pomiaru na wyświetlaczu pojawia się wskazanie "8888", a kilka sekund później "0.0 kg". Jeżeli pomiar dokonywany jest po raz kolejny, to na wyświetlaczu nie pojawia się "8888", tylko wynik ostatniego pomiaru. Dzięki temu możliwe jest śledzenie zmiany wartości między poszczególnymi pomiarami.
3. Gdy na wadze wyświetli się "0.0", waga jest gotowa do pomiaru.
4. Ostrożnie stanąć bosymi stopami na metalowych paskach po lewej i prawej stronie, nie ruszając się i za nic nie przytrzymując się.
5. Najpierw wyświetla się zmierzona masa ciała. Następnie przeprowadzona zostaje analiza kondycji ciała, na wyświetlaczu pojawia się "♁". Po zakończeniu analizy na wyświetlaczu wyświetlone zostają po kolei następujące wartości: waga, procentowe zawartości tkanki tłuszczowej i wody oraz BMI (Body Mass Index).

PRZYKŁAD:



F = tkanka tłuszczowa %  
W = woda %  
BMI = współczynnik masy ciała

U mężczyzn normalny wskaźnik BMI leży w zakresie 20 i 25, u kobiet między 19 a 24. U starszych osób normalny wskaźnik BMI może wynosić nawet do 26.

Ilość tkanki tłuszczowej określa procentową zawartość tkanki tłuszczowej w masie całkowitej ciała. Nie ma jednej zalecanej wartości, gdyż ilość tkanki tłuszczowej w organizmie