

### Wskazówki bezpieczeństwa dla baterii litowych (CR2032/CR2430):

1. Baterie litowe zbudowane są z ogniw litowo-manganowych. W przypadku dłuższej przerwy w użytkowaniu wagi należy wyjąć baterie z urządzenia.
2. Nie wolno nigdy otwierać baterii litowych, wrzucać ich do ognia lub nimi uderzać, gdyż grozi to wydostaniem się trujących oparów lub wybuchem.
3. Wylanych baterii nie wolno dotykać gołymi rękami.
4. W przypadku zanieczyszczenia oczu lub dłoni przemywać je długo dużą ilością wody, w razie podrażnienia skóry lub oczu zgłosić się do lekarza.
5. Należy usuwać wyłącznie całkowicie rozładowane baterie lub zapakowane w sposób zabezpieczający je przed zwarciami, zgodnie z obowiązującymi miejscowymi przepisami w tym zakresie.
6. Ogniw nigdy nie wolno wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i wysokiej temperatury, gdyż grozi to ich przegrzaniem.
7. Baterie należy przechowywać w temperaturze < 40 °C.

### Usuwanie zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Symbol ten umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie należy wyrzucać do śmieci wraz z innymi odpadkami, lecz oddać do punktu utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Szczegółowe informacje uzyskają Państwo w urzędzie gminy, zakładzie przetwarzania odpadów komunalnych lub sklepie, w którym został zakupiony produkt.

Łączymy pozdrowienia  
ADE (GmbH & Co.)



### Kupon gwarancyjny – 3-letnia gwarancja na wagę z funkcją analizy masy ciała

• Nadawca

---

---

---

• Powód reklamacji

---

---

---

---

• Data zakupu

Proszę odesłać ten kupon gwarancyjny wraz z dowodem zakupu do punktu sprzedaży, w którym zakupili Państwo produkt.

# ADE

## Model Barbara / BA 914 Instrukcja obsługi



### Spis treści

1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała?..... Strona 2
2. Warunki użytkowania..... Strona 2
3. Uruchomienie..... Strona 3
4. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów..... Strona 4
5. Funkcja ważenia (wyłącznie pomiar masy ciała)..... Strona 5
6. Analiza masy ciała..... Strona 5
7. Komunikaty o błędach ..... Strona 6
8. Dane techniczne ..... Strona 7
9. Gwarancja ..... Strona 7

Dziękujemy za zakup tej wysokiej jakości wagi z funkcją analizy masy ciała. Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi, a następnie starannie ją przechowywać, by w razie potrzeby była zawsze dostępna.

## 1. Na jakiej zasadzie działa waga z funkcją analizy masy ciała?

Nasza nowa waga wyposażona została w rewolucyjną funkcję analizy masy ciała, dzięki której określa ciężar ciała, procentową zawartość tkanki tłuszczowej, procentową zawartość wody, udział tkanki mięśniowej oraz udział tkanki kostnej wyrażony w kg. Wystarczy raz wprowadzić do pamięci wagi podstawowe osobiste parametry, takie jak płeć (kobieta lub mężczyzna), wzrost oraz wiek. Od tej chwili ważenie staje się równie proste jak obsługa jakiegokolwiek innej wagi. Należy tylko wybrać odpowiedni przycisk ustawień osobistych i stanąć na wadze, a już za kilka sekund otrzymamy aktualny wynik analizy masy ciała. Podczas pomiaru waga wysyła słaby impuls elektryczny, na podstawie którego mierzony jest opór. Woda, gromadzona przede wszystkim w tkance mięśniowej, jest bardzo dobrym przewodnikiem, natomiast tłuszcz wytwarza dużo większy opór. Na podstawie zmierzonego oporu oraz zapisanych danych, waga z funkcją analizy masy ciała jest w stanie bardzo dokładnie określić procentowy udział poszczególnych składników w organizmie.

## 2. Warunki użytkowania

Na wadze należy stawać boso i w miarę możliwości bez ubrania.

Ponieważ masa ciała ulega naturalnym wahaniom (np. wskutek odwodnienia po aktywności fizycznej lub wizycie w saunie, przyjmowania pożywienia i płynów), to aby wskazania wagi były porównywalne, zaleca się zachowanie możliwie niezmiennych warunków pomiaru.

Należy zwrócić uwagę, by pomiar przeprowadzany był zawsze o tej samej porze dnia. Rano, bezpośrednio po przebudzeniu, woda nie jest jeszcze równomiernie rozprowadzona w organizmie. Oznacza to, że ze względu na słabą przewodność ciała opór jest jeszcze stosunkowo wysoki. Wraz ze zwiększającą się ilością ruchu w ciągu dnia, woda zostaje równomiernie rozprowadzona w organizmie - wzrasta przewodność, maleje opór, a tym samym także wskazywana przez wagę zawartość tłuszczu w organizmie. Aby wyniki zmian w organizmie były miarodajne, niezwykle ważne jest, by dokonywać pomiarów zawsze o tej samej porze dnia. Najprościej jest stawać na wadze rano, kwadrans po przebudzeniu, przed lub po wizycie w toalecie.

**Mimo, że waga wysyła podczas pomiaru impuls elektryczny o minimalnym natężeniu, nie powinny z niej korzystać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca ani posiadające jakiegokolwiek inne implanty elektroniczne!** Implanty takie jak np. płytka tytanowa w stawie kolanowym nie stanowią w żadnym wypadku zagrożenia. Metale są jednakże świetnymi przewodnikami elektrycznymi, wskutek czego wyniki pomiaru mogą zostać zafałszowane - oznacza to, że rzeczywista zawartość tłuszczu będzie najprawdopodobniej wyższa od wskazywanej przez wagę.

## 8. Dane techniczne

Maksymalne obciążenie x dokładność pomiaru:	maks. 150 kg x 100 g
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki tłuszczowej: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość wody: 0,1%
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki mięśniowej: 100 g
Dokładność wskazania:	Zawartość tkanki kostnej: 100 g
Ilość pozycji w pamięci:	10
Zakres wieku:	10 - 80 lat
Zakres wzrostu:	100 - 240 cm
Wymiary:	ok. 300 mm x 300 mm x 34 mm
Zasilanie bateryjne:	2 x CR2032 (w zestawie)

Zmiany techniczne zastrzeżone

## 9. Gwarancja

ADE gwarantuje bezpłatne usuwanie usterek spowodowanych wadami materiałowymi lub fabrycznymi w drodze naprawy bądź wymiany przez okres 3 lat od daty zakupu. Przy zakupie należy dopilnować, by sprzedawca wypełnił i podbił kupon gwarancyjny. W przypadku zgłaszania roszczeń gwarancyjnych należy zwrócić wagę do punktu sprzedaży wraz z kuponem gwarancyjnym, podając powód reklamacji.



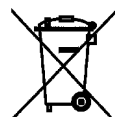
**Znak zgodności CE. Urządzenie jest wyposażone w filtr przeciwzakłóceniuowy zgodnie z obowiązującą dyrektywą 2004/108/WE**

Uwaga: Pod wpływem silnych oddziaływań elektromagnetycznych, np. wskutek ustawienia wagi w bezpośredniej bliskości pracujących urządzeń radiowych, mogą wystąpić zakłócenia pomiaru. Po usunięciu źródła zakłóceń urządzenie jest ponownie gotowe do pracy, w niektórych przypadkach może być konieczne jego ponowne uruchomienie.

### Ustawowy obowiązek informowania o sposobie utylizacji baterii

Baterii nie należy wrzucać do pojemnika z odpadami z gospodarstw domowych. Jako użytkownicy są Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Można je zdać w publicznych, gminnych punktach zbiórki lub w każdym punkcie sprzedaży określonego typu baterii.

### Uwaga:



Na bateriach znajdują się następujące oznaczenia:


Li = bateria zawiera lit  
Al = bateria zawiera alkalia  
Mn = bateria zawiera mangan

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


układu krążenia itp. Przyczyną tych schorzeń jest bardzo często niedostateczna aktywność fizyczna oraz złe nawyki żywieniowe. Istnieje wyraźny związek pomiędzy nadwagą a niedoborem aktywności ruchowej.

Ciało ludzkie zbudowane jest w dużej części z wody. Woda ustrojowa znajduje się w różnych ilościach w całym ludzkim organizmie. Nieotłuszczona tkanka mięśniowa zawiera około 75% wody, krew ok. 83% wody, tkanka tłuszczowa ok. 25% wody, a kości ok. 22%.

U mężczyzn ok. 60% masy ciała stanowi woda. W organizmie kobiet woda to ok. 55% masy ciała (z powodu większej zawartości tkanki tłuszczowej). Około dwie trzecie wody ustrojowej znajduje się w komórkach, stąd też jej nazwa - woda wewnątrzkomórkowa. Pozostałą 1/3 stanowi woda zewnątrzkomórkowa.

Kobiety 					
Wiek	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	prawidłowa
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	Zawartość tkanki tłuszczowej				Zawartość wody
	niska	prawidłowa	lekka nadwaga	nadwaga	prawidłowa
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%

Odnośnie tkanki mięśniowej brak jest zalecanych wartości.

## 7. Komunikaty o błędach

"EEEE" = Komunikat "Przeciążenie" - przekroczono maksymalne obciążenie wagi, tj. 150 kg. Należy natychmiast zdjąć obciążenie z wagi, w przeciwnym wypadku może dojść do jej uszkodzenia.

"LO" = Komunikat "Baterie wyczerpane" - proszę wymienić baterie, stosując rodzaj baterii przewidziany dla danego typu wagi (2 x CR2032).

Mimo to, na podstawie wyników można wówczas równie skutecznie odczytać pewne tendencje zmian zachodzących w organizmie. Na wynik pomiaru u kobiet ma również wpływ cykl menstruacyjny, ponieważ zmiany hormonalne wydatnie oddziałują na gospodarkę wodną organizmu. Jeśli w organizmie znajdują się duże ilości wody, waga wskazuje niższą zawartość tkanki tłuszczowej, natomiast gdy zawartość wody jest wysoka - nieco wyższą. W przypadku kobiet ciężarnych waga nie stanowi zagrożenia dla płodu. Zawartość wody w organizmie podczas ciąży jest jednak tak zmieniona, że dokonywanie pomiarów wydaje się być bezcelowe.

Firma ADE Germany nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty powstałe wskutek eksploatacji wagi z funkcją analizy masy ciała, ani za roszczenia osób trzecich. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Waga nie jest przystosowana do specjalistycznego użytkowania w szpitalach lub innych placówkach medycznych.

## 3. Uruchomienie

**Wskazówki bezpieczeństwa:** Produkt nie powinien być używany przez osoby (włącznie z dziećmi) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, jak również przez osoby nie posiadające doświadczenia i/lub odpowiedniej wiedzy w tym zakresie, chyba, że korzystają one z produktu pod nadzorem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo lub też zostały odpowiednio poinstruowane odnośnie obsługi produktu. Nie należy pozwalać, by urządzeniem bawiły się dzieci.



Z wagi nie powinny korzystać osoby z wszczepionymi implantami elektronicznymi (rozrusznikami serca itp.).



Wagę należy ustawić na równym i twardym podłożu (posadzka, parkiet itp.). Ustawienie wagi na podłodze wyłożonej wykładziną może skutkować wystąpieniem błędów pomiarowych.



Uwaga! Mokra powierzchnia wagi lub stawanie na wadze mokrymi stopami stwarza niebezpieczeństwo poślizgnięcia.



Należy uważać, by na wagę nie upadły żadne przedmioty, ponieważ mogłoby to skutkować uszkodzeniem jej szklanych elementów.



Wagę należy czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki. Nie należy do tego celu stosować rozpuszczalników lub środków do szorowania. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie.

## Przygotowanie do eksploatacji:

Należy otworzyć pokrywę kieszeni baterii umieszczoną na spodzie wagi i włożyć dołączone baterie (2 x CR2032). Należy zwrócić uwagę na właściwą polaryzację (+/-).

Na spodzie wagi, po prawej stronie obok kieszeni baterii, znajduje się mały przycisk służący do ustawienia obowiązującej w danym kraju jednostki wagi (kg = kilogram / lb = pound / st:lb = stone: pound). Należy pamiętać, by ustawić na wadze właściwą jednostkę.

## 4. Programowanie / Wprowadzanie osobistych parametrów

Przed pierwszym użyciem wagi należy wprowadzić do jednej z pozycji pamięci P0 - P9 (opcja dostępna dla maksymalnie 10 osób) swoje osobiste parametry, takie jak płeć (kobieta / mężczyzna), wiek oraz wzrost. Waga wyposażona jest w bardzo czułe przyciski dotykowe (sensorowe). Przyciski dotykowe są umiejscowione pod wyświetlaczem. W celu wprowadzenia osobistych parametrów należy użyć następujących przycisków: SET ("Włącz" / i "Zapisz"), ▼ (+), ▲ (-) oraz wykonać następujące czynności:

1. Nacisnąć lekko przycisk SET. Na wyświetlaczu zacznie migać "P0". Należy wybrać pożądaną pozycję w pamięci (P0 - P9), przy użyciu przycisku ▲ lub ▼ i zatwierdzić wybór naciskając przycisk SET.
2. Po wybraniu pozycji w pamięci (np. P03), zacznie migać symbol płci. Aby ustawić płeć (♂ mężczyzna lub ♀ kobieta), należy nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ i zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
3. Po wprowadzeniu do pamięci płci, na wyświetlaczu zacznie migać pole wieku (ustawienie fabryczne age 30). Należy podać wiek, wciskając przycisk ▲ lub ▼, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.
4. Po wprowadzeniu do pamięci wieku (np. age 45), na wyświetlaczu zacznie migać pole wzrostu (ustawienie fabryczne 170 cm). Należy podać wzrost, wciskając przycisk ▲ lub ▼, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem SET.

Po zakończeniu wprowadzania parametrów, na wyświetlaczu pojawią się raz jeszcze wprowadzone dane, po czym ponownie zostanie wyświetlona wartość "0.0 kg". Waga jest od tej chwili gotowa do pracy i można przeprowadzić analizę masy ciała. W razie bezczynności po upływie kilku sekund waga automatycznie się wyłączy. Osobiste parametry zostały wprowadzone do pamięci.

Naciskając w przeciagu 2 sekund od wprowadzenia danych przycisk ▲ lub ▼, można zaprogramować parametry innych osób lub dokonać całkiem nowego wpisu, powtarzając wszystkie opisane wyżej czynności.

## 5. Funkcja ważenia (wyłącznie pomiar masy ciała)

1. Wykorzystując funkcję Tap-on należy włączyć wagę naciskając na nią krótko i energicznie stopą. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "8888" a następnie wartość "0.0 kg". Waga jest od tej chwili gotowa do pracy.
2. Należy stanąć na wadze. Pozostać nieruchomo i nie trzymać się niczego.
3. Kiedy waga się ustabilizuje na wyświetlaczu pojawi się trzykrotnie kolejno po sobie wynik pomiaru ciężaru ciała, a potem w sposób ciągły przez ok. 10 sekund. Następnie waga automatycznie się wyłączy.

## 6. Analiza masy ciała

Analiza możliwa jest tylko wówczas, gdy stoi się na wadze boso. Należy najpierw wprowadzić swoje osobiste parametry (patrz strona 4).

1. Należy włączyć wagę naciskając przycisk SET ▲ lub ▼ wybrać pozycję w pamięci, pod którą zostaną zapisane osobiste parametry. Osobiste parametry zostaną wówczas wyświetlone kolejno po sobie i należy je zatwierdzić przyciskiem SET. Następnie na wadze znów pojawi się wartość "0.0 kg".
2. Należy ostrożnie stanąć boso obiema stopami na umieszczonych na wadze czterech stalowych paskach (elementach pomiarowych) i stać nieruchomo.
3. Waga wskaże najpierw masę ciała. Chwilę później wyświetlacz zacznie migać i zostanie rozpoczęta analiza masy ciała. Kilka sekund później, po zakończeniu pomiaru, na wyświetlaczu dwukrotnie pojawią się zmierzone wartości w następującej kolejności:

ciężar ciała, procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, procentowa zawartość wody, udział tkanki mięśniowej oraz udział tkanki kostnej wyrażony w kg.

Po kilku sekundach waga automatycznie się wyłączy.

Zawartość tkanki tłuszczowej oznacza procentowy udział tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała. Nie ma żadnych stałych zaleceń co do tej wartości, ponieważ jest ona w sposób istotny zależna od płci (ma to związek z różnicami w budowie ciała) i wieku. Tkanka tłuszczowa jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Osłania narządy wewnętrzne, chroni stawy, pomaga regulować temperaturę ciała, gromadzi witaminy i pełni rolę banku energii. Za potrzebną do życia zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie uznaje się 10 - 13% u kobiet oraz 2 - 5% u mężczyzn, za wyjątkiem sportowców wyczynowych.

Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie nie jest miarodajnym wyznacznikiem stanu zdrowia. Zbyt duża masa ciała oraz zbyt wysoka zawartość tkanki tłuszczowej związane są często z różnymi chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, choroby serca i