

Körperanalysewaage Ines

Body Analyser Scale Ines | Báscula de análisis corporal Ines
 Balance d'analyse corporelle Ines | Bilancia con analisi corporea Ines
 Waga z analizą organizmu Ines | Lichaamsanalyseschaal Ines
 Kūno analizės svarstyklės Ines | Diagnostická osobní váha Ines
 Testösszetétel-mérleg Ines | Cântar cu analizor corporal Ines



BA 2300-1



BA 2300-2

Bedienungsanleitung

BA 2300-1 | BA2300-2

Operating instructions | Instrucciones de operación | Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso | Instrukcja obsługi | Gebruiksaanwijzing |

Naudojimo instrukcija | Návod k obsluze | Használati útmutató

Instrucțiuni de utilizare



Liebe Kundin, lieber Kunde !

Sie haben sich für den Kauf eines qualitativ hochwertigen Produkts der Marke ADE entschieden, das intelligente Funktionen mit einem außergewöhnlichen Design vereint.

Diese Körperanalysewaage ermöglicht es Ihnen, sich selbst und Ihren Körper besser kennenzulernen und zu messen.

Die langjährige Erfahrung der Marke ADE stellt eine technisch hohen Standard und bewährte Qualität sicher.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Wiegen und entdecken Ihrer Werte!

Ihr ADE Team

Allgemeines

Über diese Anleitung



Diese Bedienungsanleitung beschreibt den sicheren Umgang und die Pflege des Artikels. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, falls Sie später etwas nachlesen möchten. Wenn Sie den Artikel an jemand anderen weitergeben, geben Sie auch diese Anleitung mit.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Verletzungen oder Schäden am Artikel führen.

Zeichenerklärung



Dieses Symbol in Verbindung mit dem Wort **GEFAHR** warnt vor schweren Verletzungen.



Dieses Symbol in Verbindung mit dem Wort **WARNUNG** warnt vor Verletzungen mittleren und leichten Grades.



Dieses Symbol in Verbindung mit dem Wort **HINWEIS** warnt vor Sachschäden.



Dieses Symbol kennzeichnet zusätzliche Informationen und allgemeine Hinweise.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Lieferumfang.....	3
Sicherheit.....	4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	5
Auf einen Blick	6
Inbetriebnahme	7
So funktioniert Ihre neue Körperanalysewaage	7
Gewicht messen.....	8
Persönliche Daten eingeben	8
Körperanalyse durchführen	9
Body-Mass-Index (BMI).....	12
Automatische Personenerkennung	13
Reinigen	13
Störung / Abhilfe	13
Technischen Daten.....	14
Konformitätserklärung	14
Garantie.....	15
Entsorgen	15

Lieferumfang

- Personenwaage
- Batterien 2x AAA, 1,5 V 
- Bedienungsanleitung

Sicherheit

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern vorgenommen werden, es sei denn, sie sind 8 Jahre oder älter und werden beaufsichtigt.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Waage und Batterien deshalb für Kleinkinder unerschbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Bei Verschlucken besteht Erstickungsgefahr. Achten Sie auch darauf, dass der Verpackungsbeutel nicht über den Kopf gestülpt wird.

GEFAHR von Brand/Verbrennung und/oder Explosion

- Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Auswechseln der Batterie. Ersetzen Sie Batterie nur durch denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp. Beachten Sie die „Technischen Daten“.
- Batterien dürfen nicht geladen, mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinander genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batterieflüssigkeit spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

WARNUNG vor Verletzungsgefahr

- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage. Kippgefahr!
- Steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn deren Oberfläche feucht ist. Rutschgefahr!
- Die Wiegefläche ist aus Glas. Beim Herunterfallen besteht Glasbruchgefahr und dadurch Verletzungsgefahr durch Glassplitter.

VORSICHT vor Sachschäden

- Stellen Sie die Waage auf einen stabilen, ebenen Untergrund.
- Überlasten Sie die Waage nicht. Beachten Sie die „Technischen Daten“. Stellen Sie sich ausschließlich zum Wiegen auf die Waage.
- Schützen Sie die Waage vor starken Stößen und Erschütterungen.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Artikel heraus, wenn diese verbraucht ist oder wenn Sie die Waage länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Achten Sie beim Einsetzen und Wechseln der Batterien auf die richtige Polarität (+/-).
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus, indem Sie diese z. B. auf Heizkörpern oder unter direkter Sonneneinstrahlung lagern. Erhöhte Auslaufgefahr!
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Artikel vor. Lassen Sie Reparaturen nur von einer Fachwerkstatt durchführen. Unsachgemäß durchgeführte Reparaturen können erhebliche Gefährdungen für den Benutzer verursachen.
- An der Unterseite der Waage befinden sich Gerätefüße. Da Bodenoberflächen aus den verschiedensten Materialien bestehen und mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt werden, kann es nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche dieser Stoffe Bestandteile enthalten, die die Gerätefüße angreifen und aufweichen. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Unterlage unter die Waage.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

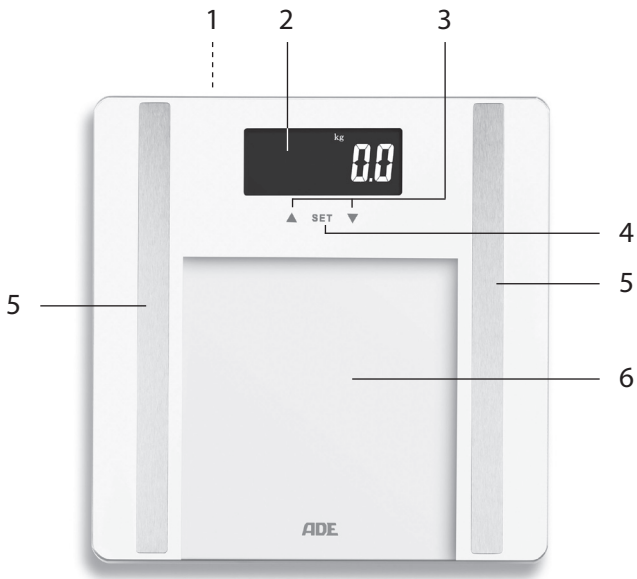
Die Personenwaage dient zum Wiegen von Personen im privaten Umfeld. Für den Einsatz in Kliniken, Arztpraxen etc. ist sie nicht geeignet. Auch die Körperanalysefunktion ist nur für den Privatgebrauch konzipiert. Für den Einsatz im professionellen Sportumfeld ist die Waage nicht geeignet. Die maximale Tragkraft von 200 kg darf nicht überschritten werden.

Benutzen Sie diese Waage nicht, wenn Sie ...

- ... schwanger sind,
- ... einen Herzschrittmacher tragen,
- ... Dialyse-Patient sind,
- ... unter Ödemen leiden,
- ... Implantate tragen, z. B. künstliche Gliedmaßen, Metallplatten etc.

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Hausarzt.

Auf einen Blick



- 1** Batteriefach (Rückseite)
- 2** Display
- 3** Tasten ▲▼
 - Speicherplatz auswählen
 - Daten verringern und erhöhen
- 4** Taste SET:
 - Maßeinheit einstellen
 - Einstellmodus aufrufen
 - Eingaben speichern
 - Gespeicherte Messdaten aufrufen
- 5** Sensoren
- 6** Wiegefläche

Inbetriebnahme

Für den Gebrauch benötigen Sie 2 Batterien des Typs AAA, 1,5 V (im Lieferumfang enthalten). Das Batteriefach befindet sich auf der Geräte-Unterseite.

1. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Verschlusslasche in Richtung Waage drücken und den Batteriefachdeckel abnehmen.
2. Setzen Sie die Batterien so ein, wie auf dem Boden des Batteriefachs angezeigt. Beachten Sie die richtige Polarität (+/-).
3. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf.
Die Verschlusslasche muss hörbar einrasten.



Hinweise zum Batteriewechsel:

- Ein Batteriewechsel wird notwendig, wenn im Display „Lo“ oder gar nichts mehr angezeigt wird.
- Verwenden Sie nur den Batterietyp, der in den „Technischen Daten“ angegeben ist.
- Wechseln Sie immer alle Batterien aus.
- Entsorgen Sie alte Batterien umweltgerecht, siehe „Entsorgen“.

Maßeinheit wählen

Bei Auslieferung ist als Maßeinheit standardmäßig „kg“ eingestellt. Das Mess- Ergebnis kann jedoch auch in der englischen Maßeinheit „lb“ (pound) angezeigt werden.

1. Treten oder drücken Sie mit etwas Kraft 1x kurz auf die Wiegefläche.
Im Display wird „0,0“ und die eingestellte Maßeinheit angezeigt, z. B. „kg“.
2. Wählen Sie über Taste ▲ die gewünschte Maßeinheit aus. Beachten Sie die Anzeige im Display.



Wenn Sie später Ihre Körperdaten eingeben, müssen Sie bei „kg“ Ihre Körpergröße in Zentimeter („cm“) und bei „lb“ Ihre Körpergröße in Fuß („ft“) eingeben. Diese Maßeinheiten sind fest miteinander verbunden.

Waage aufstellen

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste und trockene Fläche. Stellen Sie die Waage nicht auf einen Teppich.

So funktioniert Ihre neue Körperanalysewaage

Ihre neue Körperanalysewaage arbeitet mit der sogenannten BIA-Technik (Bioelektrische-Impedanz-Analyse). Hierbei fließt ein nicht-spürbarer, völlig unbedenklicher und schwacher Strom durch Ihren Körper.

Die Messung erfolgt über die Sensoren, die auf der Wiegefläche angebracht sind.

- Der Strom fließt relativ ungehindert durch die Flüssigkeit, die sich in der Muskelmasse befindet.
- Bei Fettmasse ist der Widerstand größer. Dieser Widerstand wird gemessen.

Zusammen mit Ihren persönlichen Daten (Geschlecht, Gewicht, Alter und Körpergröße), errechnet die Waage folgende Informationen zu Ihrer Körperzusammensetzung:

- Gewicht in der eingestellten Maßeinheit
- Körperfettanteil in % (Messbereich 3-50 %)
- Körperwasser in % (Messbereich 25-75 %)
- Muskelmasse in % (Messbereich 25-75 %)
- Knochenmasse in % (Messbereich 1-25 %)
- Basal-Metabolic-Rate BMR (Kalorienbedarf)
- Body-Mass-Index BMI (Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts)

Die Waage verfügt über insgesamt 10 Speicherplätze.

Messfehler

Bei folgenden Personengruppen kann es zu Mess- bzw. Berechnungsfehlern bei der Körperanalyse kommen:

Personen, die....

- ... 10 Stunden oder mehr in der Woche Sport treiben,
- ... Berufsathleten, Bodybuildern oder Ausdauersportler sind,
- ... über 85 Jahre alt sind,
- ... jünger als 10 Jahre alt sind.

Die „normale“ Wiegefunktion, siehe nächstes Kapitel, ist hiervon nicht betroffen.

Gewicht messen



Für das normale Wiegen – ohne Körperanalyse – müssen Sie keine Daten eingeben.

- Stellen Sie sich auf die Waage. Bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nirgendwo fest.

Kurz darauf wird das gemessene Gewicht angezeigt. Wenige Sekunden, nachdem Sie die Wiegefläche verlassen haben, schaltet sich die Waage automatisch aus.

Persönliche Daten eingeben



- Gehen Sie bei der Eingabe der Daten zügig vor. Ansonsten schaltet die Waage in den normalen Wiegemodus oder sich sogar vollständig aus und Sie müssen den Vorgang wiederholen.
- Wenn Sie ▲ oder ▼ gedrückt halten, erfolgt der Vorlauf der angezeigten Werte schneller.
- Eingegabene Daten lassen sich durch Neueingabe überschreiben.

1. Treten oder drücken Sie mit etwas Kraft auf die Wiegefläche.
Im Display wird „0,0“ und die eingestellte Maßeinheit angezeigt, z. B. „kg“.
2. Drücken Sie SET.
3. Wählen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ den gewünschten Speicherplatz aus
4. Drücken Sie SET.
5. Wählen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ Ihr Geschlecht aus: für Mann oder für Frau.
6. Drücken Sie SET.
7. Wählen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ Ihre körperliche Fitness aus:



untrainiert



trainiert



sportlich-athletisch

8. Drücken Sie SET.
9. Geben Sie mit der Taste ▲ oder ▼ Ihr Alter ein.
10. Drücken Sie SET.
11. Geben Sie mit der Taste ▲ oder ▼ Ihr Wunschgewicht in der angezeigten Maßeinheit an.
12. Drücken Sie SET.
13. Geben Sie mit der Taste ▲ oder ▼ Ihre Körpergröße ein.
14. Drücken Sie abschließend SET. Damit haben Sie die benötigten Daten eingegeben.
Im Display wird „0“ angezeigt und Sie können Ihre erste Körperanalyse vornehmen lassen möchten (siehe nächstes Kapitel).
 - Wenn Sie SET und dann ▲ drücken, können Sie die Maßeinheiten wechseln.
 - Wenn Sie nichts weiter machen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch aus.

Körperanalyse durchführen



- Die Körperanalyse ist nur möglich, wenn Sie Ihre Daten eingegeben haben, siehe vorstehendes Kapitel.
- Beachten Sie den Abschnitt „Wiegetipps“.

1. Treten oder drücken Sie mit etwas Kraft auf die Wiegefläche.
2. Drücken Sie kurz SET.
3. Wählen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Sie Ihre persönlichen Körperdaten hinterlegt haben.
4. Warten Sie, bis die Speicherplatznummer nicht mehr blinkt.

5. Stellen Sie sich barfuß auf die Waage. Bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nirgendwo fest.

- Achten Sie darauf, dass jeder Fuss auf einem Sensor steht.
- Es darf kein Kontakt zwischen den Füßen, den Beinen, den Waden und den Oberschenkel bestehen. Ansonsten wird die Messung ungenau.

Kurz darauf wird das gemessene Gewicht angezeigt. Anschließend läuft im Display die Anzeige „o“, die Körperanalyse wird durchgeführt.

Bleiben Sie weiter ruhig stehen.

Danach werden Ihnen im Display die gemessenen Werte mehrfach wiederholt angezeigt:

	Symbol/Anzeige	Bedeutung
1.	kg / lb	Ihr Körpergewicht in der eingestellten Maßeinheit
2.		Ihr Körperfettanteil in %
3.		Ihr Körperwasser in %
4.		Ihre Muskelmasse in %
5.		Ihre Knochenmasse in %
6.	KCAL	Ihr Grundumsatz in kcal pro Tag
7.	BMI	Ihr Body Mass Index

Im Display wird außerdem noch die Differenz zwischen eingegebenen und gemessenen Wunschgewicht angezeigt.

Wird neben dem Wunschgewicht z. B.  angezeigt, liegt das gemessene Gewicht noch über dem Wunschgewicht.

Bei den entsprechenden Anzeigen erhalten Sie zusätzlich noch eine Bewertungsanzeige in englischer Sprache angezeigt:

Anzeige	Bedeutung
Underfat	zu wenig Körperfett
Healthy	normal
Overfat	zu viel Körperfett
Obese	fettleibig

Wiegetipps

- Das Wiegen für die Körperanalyse kann nur barfuß durchgeführt werden. Dabei sollten die Füße nur schwach befeuchtet sein. Völlig trockene Füße können zu falschen Ergebnissen führen, da die elektrische Leitfähigkeit dann schlecht ist.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still und halten Sie sich nirgendwo fest.
- Wiegen Sie sich nicht direkt nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Wiegen Sie sich nicht unmittelbar nach dem Aufstehen. Warten Sie etwa eine Viertelstunde. In dieser Zeit kann sich das Wasser im Körper verteilen.
- Versuchen Sie das Wiegen immer zur gleichen Zeit durchzuführen, um vergleichbare Werte zu erhalten.

Hinweise zu den ermittelten Werten

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 Leistungssportlern.

Der Körperfettanteil ist kein eindeutiger Indikator für die Gesundheit. Zu großes Körpergewicht und ein zu hoher Körperfettanteil werden mit dem Auftreten von vielen 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 deshalb intrazelluläres Wasser genannt. Das andere Drittel ist extrazelluläres Wasser.

Alter	Frauen		
	Fett %	Körperwasser %	Display-Anzeige
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Underfat
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Overfat
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Obese
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Underfat
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Overfat
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Obese

Alter	Männer		
	Fett %	Körperwasser %	Display-Anzeige
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Underfat
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Overfat
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Obese
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Underfat
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Overfat
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Obese

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI gibt das Verhältnis zwischen Größe und Gewicht an und ist lediglich ein grober Richtwert. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Index von 18,6 bis 25 optimal. Da Männer in der Regel einen höheren Anteil von Muskelmasse an der Gesamtkörpermasse als Frauen haben, spielen Alter und Geschlecht spielen bei der Interpretation des BMI eine wichtige Rolle.

BMI (kg/m²)	Körpergewicht
< 18,5	Untergewicht (Underfat)
18,6 - 25	Normalgewicht (Healthy)
25,1 - 30	Übergewicht (Overfat)
30,1 und darüber	Fettleibigkeit (Obese)

Automatische Personenerkennung

Die Waage ist mit einer automatischen Personenerkennung ausgestattet. Damit diese funktioniert, müssen Sie Ihre persönlichen Daten hinterlegt haben, siehe „Persönliche Daten eingeben“ und mindestens eine Körperanalyse durchgeführt haben.

Sobald Sie die Waage betreten, schaltet diese sich automatisch ein und zeigt Ihnen innerhalb weniger Sekunden das ermittelte Gewicht. Wird ein ähnlicher Wägewert (Differenz weniger als 2,5 kg) bei den in der Waage gespeicherten Daten gefunden, blinkt die LCD-Anzeige einmal und zeigt den entsprechenden Speicherplatz an. Kurz darauf startet die Körperanalyse.

Bei einem Gewichtsunterschied von weniger als 2,5 kg zwischen **zwei gespeicherten Personen** funktioniert die automatische Personenerkennung jedoch nicht. Wählen Sie in diesem Fall Ihren Speicherplatz manuell aus.

Reinigen



HINWEIS vor Sachschaden

- Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Verwenden Sie keinesfalls harte, kratzende oder scheuernde Reinigungsmittel o. Ä., um die Waage zu reinigen. Hierbei könnte die Oberfläche zerkratzen.
- Wischen Sie die Waage bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten weichen Tuch ab.
- Desinfizieren Sie die Wiegefläche und die Sensoren von Zeit zu Zeit mit einem geeigneten Desinfektionsmittel (im Fachhandel und im Drogeriemarkt erhältlich).

Störung / Abhilfe

Störung	Mögliche Ursache
Keine Funktion	▪ Batterien leer oder falsch herum eingelegt?
Die Waage zeigt offensichtlich falsche Wiegeergebnisse	▪ Steht die Waage auf einem festen, ebenen Untergrund? ▪ Befindet sich in der Nähe der Waage ein Gerät, das elektromagnetische Störungen auslösen kann? ▪ Nehmen Sie die Batterien aus der Waage und warten Sie einen Moment. Setzen Sie die Batterien wieder ein. Die bis dahin gespeicherten Daten bleiben hierbei erhalten.

Störung	Mögliche Ursache
Im Display wird „EEEE“ angezeigt	▪ Die maximale Kapazität der Waage von 200 kg wurde überschritten.
Im Display wird „C“ angezeigt	▪ Das gemessene Gewicht liegt unter 5 kg.
Im Display wird „Lo“ angezeigt	▪ Die Batterien sind leer.
Im Display wird „Err“ angezeigt	▪ Der Fettanteil % ist zu niedrig oder zu hoch und kann daher nicht angezeigt werden.

Technischen Daten

Modell:	Körperanalysewaage BA 2300-1, BA 2300-2
Batterie:	2x AAA / 1,5 V 
Bemessungsstrom:	15 mA
Messbereich:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Abweichung:	2% +/- 100g
Anzeigeteilung	
Gewicht:	100 g
Körperwasser, Muskelmasse,	0,1 %
Knochenmasse und Körperfett:	
Speicherplätze:	10
Alterseingabe:	10-99 Jahre
Körpergröße:	60-240 cm
Abmessungen Waage:	ca. 300 x 300 x 22 mm
Inverkehrbringer:	GRENDS GmbH, Stahlwiete 23
(keine Service-Adresse)	22761 Hamburg, Germany
Unsere Produkte werden ständig weiterentwickelt und verbessert.	
Aus diesem Grund sind Design- und technische Änderungen jederzeit möglich.	

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt die GRENDS GmbH, dass die Körperanalysewaage BA 2300-x den Richtlinien 2014/30/EU und 2011/65/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.ade-germany.de/doc

Die Erklärung verliert ihre Gültigkeit, falls an der Waage eine nicht mit uns abgestimmte Änderung vorgenommen wurde.

Hamburg, April 2025
GRENDS GmbH



Garantie

Die Firma GRENDIS GmbH garantiert für 2 Jahre ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch.

Bitte geben Sie den Artikel im Garantiefall mit dem Kaufbeleg (unter Angabe des Reklamationsgrundes) an Ihren Händler zurück.

Entsorgen

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Artikel entsorgen

Entsorgen Sie den Artikel entsprechend der Vorschriften, die in Ihrem Land gelten.



Dieses Symbol besagt, dass dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden darf, sondern vom Endnutzer einer getrennten Sammlung zugeführt werden muss. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für die Verwertung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen können Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung erhalten.

Auch (Online-)Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräte, sind verpflichtet alte Elektro- und Elektronikgeräte zurückzunehmen. Bei Kauf eines Neugerätes muss der Vertreiber auf Verlangen des Endnutzers eine unentgeltliche 1:1-Rücknahme eines Altgerätes durchführen. Ohne Neuerwerb sind die o.a. Vertreiber verpflichtet, auf Verlangen des Endnutzers bis zu drei Altgeräte (max. Kantenlänge von 25 cm) unentgeltlich zurückzunehmen.

Die Batterien sind vor dem Entsorgen aus dem Grundgerät zu entnehmen! Die Batterien müssen getrennt von den anderen Geräteteilen entsorgt werden.



Dieses Symbol besagt, dass Batterien und Akkus nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alle Batterien bei einer Sammelstelle ihrer Gemeinde/ihres Stadtteils oder im Handel abzugeben. Die Inhaltsstoffe sind giftig und gefährden bei unsachgemäßer Entsorgung die Umwelt und können gesundheits-schädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

- Vor dem Entsorgen müssen die Batterien vollständig entladen werden. Lassen Sie hierfür das Gerät so lange eingeschaltet, bis im Display keine Anzeige mehr sichtbar ist.
- Nehmen Sie danach die Batterien aus dem Gerät wie im Abschnitt „Inbetriebnahme“ beschrieben.

Dear Customer!

You have chosen to purchase a high-quality ADE brand product, which combines intelligent functions with an exceptional design. This set of body analyser scales enables you to measure and get to know yourself and your body better.

The wealth of experience of the ADE brand ensures a high technical standard and proven quality.

We wish you much enjoyment while weighing yourself and discovering your values!

Your ADE Team

General information

About this operating manual



This operating manual describes how to operate and maintain your product safely. Keep this operating manual in a safe place for future reference. If you pass this product on to someone else, pass on this operating manual as well.

Failure to observe this operating manual may result in injuries or damage to your product.

Explanation of symbols



This symbol combined with the word DANGER warns of serious injuries.



This symbol combined with the word WARNING warns of moderate and mild injuries.



This symbol combined with the word NOTE warns of material damage.



This symbol indicates additional information and general notes.

Table of Contents

General information	16
Scope of delivery	17
Safety	18
Intended use	19
Overview	20
Start-up	21
This is how your body analyser scales work.....	22
Measuring your weight	22
Entering Personal Data	23
Performing Body Analysis	24
Body mass index (BMI).....	26
Automatic user recognition	27
Cleaning	27
Fault/Remedy.....	27
Technical data	28
Declaration of Conformity.....	28
Warranty	29
Disposal.....	29

Scope of delivery

- Bathroom scale
- 2x AAA batteries, 1.5 V 
- Operating Manual

Safety

- This product may be used by children aged 8 and above, as well as by persons with reduced physical, sensory, or mental capacities or lacking experience and knowledge if they are supervised or have been instructed in the safe use of the product and understand the risks that may arise.
- Children must not play with the product.
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children, unless they are 8 years of age or older and are being supervised.
- Batteries, when swallowed, can be life-threatening. You should therefore keep the batteries and scale out of reach of small children. If a battery has been swallowed, medical assistance must be sought immediately.

DANGER for children

- Keep packaging material away from children. There is a risk of choking if swallowed. Also pay attention that children do not pull the packaging material over their heads.

RISK of fire/burning and/or explosion

- There is a risk of explosion if the battery is replaced improperly. Replace the battery using only the same or an equivalent type of battery. Pay attention to the "Technical data".
- Batteries must not be recharged, reactivated by other means, dismantled, thrown into fire, or short-circuited.
- Avoid contact with skin, eyes, and mucosa. If contact is made with the battery fluid, rinse the affected areas immediately with plenty of clean water and see a doctor straight away.

WARNING of risk of injury

- Do not step onto the outer edge of any one side of the scale. Risk of tipping!
- Do not step onto the scale with wet feet or when its surface is damp. Risk of slipping!
- The weighing surface is made of glass. If you fall down, there is a risk of the glass breaking and thus a risk of injury from glass splinters.

BEWARE of material damage

- Place the scale on a stable, even surface.
- Do not overload the scale. Pay attention to the “Technical data”. Place yourself on the scale exclusively for weighing purposes.
- Protect the scale from strong shocks and vibrations.
- Remove the batteries from the scale when they are depleted or when you are no longer using the scale. You will thus avoid damage that may result from leakage of battery acid.
- When inserting and changing batteries, pay attention to the correct polarity (+/-).
- Do not subject the batteries to any extreme conditions, by – for example – storing them on radiators or under direct sunlight. Increased risk of leakage!
- Clean the battery and device contacts, as needed, before inserting the battery.
- Do not make any modifications to the product. Only allow repairs to be carried out by a specialist workshop. Repairs carried out improperly can considerably endanger the user.
- There are feet on the underside of the scale. Since floor surfaces are made from various materials and are treated with diverse care products, it cannot be completely excluded that some of these substances contain ingredients that may adversely affect and soften the feet of the device. If necessary, place a non-slip pad under the scale.

Intended use

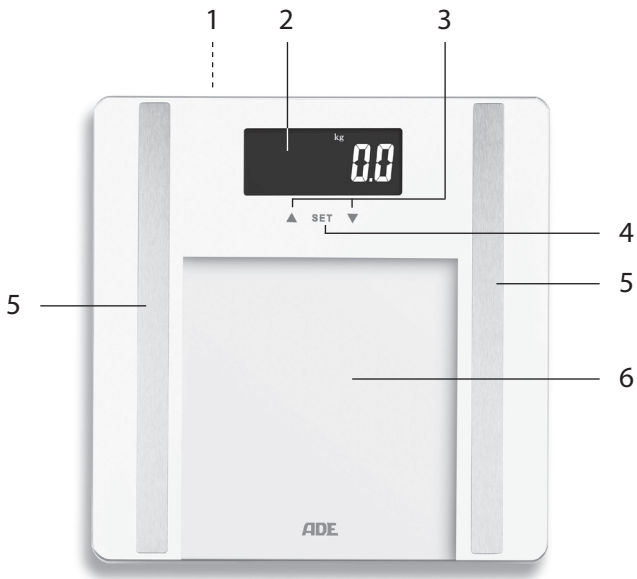
The bathroom scale is designed for the weighing of people in the home. It is not suitable for use in clinics, medical practices, etc. Likewise, the body analysis function is designed only for private use. The scales are not suitable for use in the professional sporting sphere. The maximum carrying capacity of 200 kg must not be exceeded.

Do not use these scales if you ...

- ... are pregnant,
- ... have a cardiac pacemaker,
- ... are a dialysis patient,
- ... suffer from oedema,
- ... have implants, e.g. artificial limbs, metal plates, etc.

If in doubt, consult your GP.

Overview



- 1** Battery compartment (bottom)
- 2** Display
- 3** Buttons ▲ ▼
 - Select memory location
 - Decrease and increase data
- 4** SET button:
 - Set measurement unit
 - Enter setting mode
 - Save entries
 - Call up stored measurement data
- 5** Sensor
- 6** Weighing surface

Start-up

For use, you need 2 batteries of type AAA, 1.5 V (included). The battery compartment is located on the underside of the device.

1. Open the battery compartment by pushing the locking tab towards the scale and removing the battery compartment cover.
2. Insert the batteries as indicated at the bottom of the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+/-).
3. Replace the battery compartment cover.
The locking tab must snap audibly into place.



Suggestions for changing the battery:

- A change of batteries becomes necessary when “Lo” appears on the display, or when nothing at all is displayed.
- Only use the type of battery that is specified in the “Technical data”.
- Always change all batteries at the same time.
- Dispose of old batteries in an environmentally appropriate way (see “Disposal”).

EN

Choosing the unit of measurement

On delivery, the unit of measurement is set to “lb” (pound) by default. However, the measurement result can also be displayed in the measurement unit “kg”.

1. Step or press once briefly with little force on the weighing surface.
The display shows “0.0” and the set measurement unit, e.g. “lb”.
2. Select the desired measurement unit using the button ▲ .
Note the indication on the display.



When you enter your body data later, you must enter your height in in feet (“ft”) for “lb” and centimeters (“cm”) for “kg”. These measurement units are permanently linked.

Setting up the scale

- Place the scale on an even, firm and dry surface. Do not place the scale on a carpet.

This is how your body analyser scales work

Your new body analyser scales work using so-called BIA-technology (Bioelectric Impedance Analysis). This involves an undetectable, completely harmless and weak current flowing through your body.

The measurement takes place via sensors that are mounted on the weighing surface.

- The current flows relatively unhindered through the fluid contained in muscle mass.
- In fat mass, the resistance is greater. This resistance is measured.

Together with your personal data (sex, weight, age, and height), the scales calculate the following information about your body composition:

- Weight in the set measurement unit
- Body fat content in % (measuring range 3 - 50 %)
- Body water in % (measuring range 25 - 75 %)
- Muscle mass in % (measuring range 25 - 75 %)
- Bone mass in % (measuring range 1 - 25 %)
- Basal metabolic rate BMR (calorie requirement)
- Body mass index BMI (measure of body weight)

The scales are equipped with 10 memory cells in total.

Measurement errors

Measurement or calculation errors may arise for the following groups of people during the body analysis:

People who

... spend 10 hours or more per week playing sport,

... are professional athletes, bodybuilders or endurance athletes,

... are over 85 years old,

... are less than 10 years old.

The “normal weighing function” (see next chapter) is not affected by these considerations.

Measuring your weight



For normal weighing – without body analysis – you do not have to input any data.

- Position yourself on the scale. Stand still and do not hold on to anything.

Shortly afterwards, the measured weight is displayed. A few seconds after you have left the weighing surface, the scale switches off automatically.

Entering Personal Data



- Proceed quickly when entering the data. Otherwise, the scale will switch to normal weighing mode or even switch off completely and you will have to repeat the procedure.
- If you press and hold the ▲ or ▼ buttons, the displayed values will advance more quickly.
- Data entered can be overwritten by re-entering it.

1. Step or press with some force on the weighing surface.
The display 2 shows "0.0" and the set measurement unit, e.g. "kg".

2. Press the SET button .

3. Select the desired memory location with the ▲ or ▼ button.

4. Press the SET button.

5. Select your gender with the ▲ or ▼ button: for male or female.

6. Press the SET button.

7. Select your physical fitness with the ▲ or ▼ button:



untrained



trained



athletic

8. Press the SET button.

9. Enter your age with the ▲ or ▼ button.

10. Press the SET button.

11. Use the ▲ or ▼ button to enter your desired weight in the measurement unit shown.

12. Press the SET button.

13. Enter your height with the ▲ or ▼ button.

14. Finally, press the SET button. You have now entered the required data.

The display shows "0" and you can perform your first body analysis (see next chapter).

- If you press the SET button and then the button ▲ , you can change the measurement units.
- If you do nothing else, the scale will switch off automatically after a few seconds.

Performing Body Analysis



- Body analysis is only possible if you have entered your data , see the previous chapter.
- Refer to the “Weighing Tips” section.

1. Step or press with some force on the weighing surface .
2. Briefly press the SET button .
3. Press the ▲ or ▼ button to select the memory location where you have stored your personal body data.
4. Wait until the memory location number stops flashing.
5. Step barefoot onto the scale. Stand still and do not hold on to anything.
 - Make sure that each foot is on a sensor.
 - There must be no contact between the feet, legs, calves and thighs. Otherwise the measurement will be inaccurate.

Shortly afterwards, the measured weight is displayed. Afterwards, the display will show “o” and the body analysis will be performed.

Continue to stand still.

Afterwards, the measured values are shown repeatedly on the display:

	Symbol/Display	Meaning
1.	kg / lb	Your body weight in the set measurement unit
2.		Your body fat content in %
3.		Your body water in %
4.		Your muscle mass in %
5.		Your bone mass in %
6.	KCAL	Your basal metabolic rate in kcal per day
7.	BMI	Your Body Mass Index

The display also shows the difference between the entered and measured desired weight.

If, for example , is displayed next to the desired weight, the measured weight is still higher than the desired weight.

In the corresponding displays, you will also see an evaluation display in English::

Display	Meaning
Underfat	too little body fat
Healthy	normal
Overfat	too much body fat
Obese	obese

Weighing tips

- Weighing for the body analysis can only be carried out barefoot. In doing so, your feet should only be lightly moistened. Completely dry feet can lead to false results, since the electrical conductivity will then poor.
- During the measuring process, stand still and do not hold onto anything.
- Do not weigh yourself directly after unusual physical exertion.
- Do not weigh yourself immediately after standing up. Wait approximately fifteen minutes. In this time, the water is able to distribute through your body.
- Always attempt to weigh yourself at the same time, in order to obtain comparable values.

Notes on the ascertained values

The proportion of body fat gives the amount of fat as a percentage of the total weight of the body. A blanket recommendation for this value does not exist, since this depends significantly on sex (because of different physiques) and age.

Body fat is vital for day-to-day body function. It protects organs, cushions joints, regulates body temperature, stores vitamins, and serves the body as an energy store.

For women, a body fat proportion between 10% and 13% is essential; for men, between 2% and 5% with the exception of competitive sportsmen.

The proportion of body fat is not an unambiguous indicator of health. Excessive body weight and a too-high proportion of body fat are being linked with the appearance of many diseases of affluence such as diabetes, cardiovascular illnesses, etc.

Physical inactivity and poor diet are often triggers for these diseases. There is a clear causal connection between excess weight and physical inactivity.

A considerable part of the human body consists of water. This body water is variably distributed throughout the whole body. Lean muscle tissue contains about 75% water, blood around 83% water, body fat approx. 25% water and bones have a water proportion of about 22%.

- In men approx. 60% of body mass consists of water.
- In women, that value lies around 55% (determined by a higher proportion of body fat).

Approx. two thirds of this total body water are stored in the cells and therefore called intracellular water. The other third is extracellular water.

Age	<i>Women</i>		
	Fat %	Body water %	Display indication
< 30	4.0 – 20.5%	66.0 – 54.7%	Underfat
	20.6 – 25.0%	54.6 – 51.6%	Healthy
	25.1 – 30.5%	51.5 – 47.8%	Overfat
	30.6 – 80.0%	47.7 – 13.8%	Obese
> 30	4.0 – 25.0%	66.0 – 51.6%	Underfat
	25.1 – 30.0%	51.5 – 48.1%	Healthy
	30.1 – 35%	48.0 – 44.7%	Overfat
	35.1 – 80.0%	44.6 – 13.8%	Obese

Age	<i>Men</i>		
	Fat %	Body water %	Display indication
< 30	4.0 – 15.5%	66.0 – 58.1%	Underfat
	15.6 – 20.0%	58.0 – 55.0%	Healthy
	20.1 – 24.5%	54.9 – 51.9%	Overfat
	24.6 – 80.0%	51.8 – 13.8%	Obese
> 30	4.0 – 19.5%	66.0 – 55.4%	Underfat
	19.6 – 24.0%	55.3 – 52.3%	Healthy
	24.1 – 28.5%	52.2 – 49.2%	Overfat
	28.6 – 80.0%	49.1 – 13.8%	Obese

Body mass index (BMI)

The BMI indicates the ratio of height to weight and is only an approximate standard value. According to the World Health Organization (WHO), an index of 18.6 to 25 is optimal.

Since men typically have a higher percentage of muscle mass in the total body mass than women do, the age and gender play an important role in interpreting the BMI.

BMI (kg/m²)	Body weight
< 18.5	Underweight (Underfat)
18.6 - 25	Normal weight (Healthy)
25.1 - 30	Overweight (Overfat)
30.1 and above	Obesity (Obese)

Automatic user recognition

The scales are equipped with automatic user recognition. This function can be enabled if you have saved your personal data as described in “Entering personal data” and carried out at least one body analysis.

As soon as you step on the scales, they switch on automatically and show you the weight result within a few seconds. When a similar weight value (difference less than 2.5 kg) is found in the data stored in the scales, the LCD display flashes once and shows the corresponding memory cell.

The body analysis will start shortly after.

However, automatic user recognition will not work if there is a weight difference of less than 2.5 kg between **two saved users**. In this case, manual memory cell selection is required.

Cleaning



NOTE on material damage

- Do not immerse the scale in water or other liquids.
- Never use harsh, scouring or abrasive cleaning agents or the like to clean the scale. Otherwise, the surface could be scratched.
- Wipe the scale as needed with a slightly damp soft cloth.
- Disinfect the weighing surface and the sensors from time to time using a suitable disinfecting agent (available at specialist retailers and pharmacies).

Fault/Remedy

Fault	Possible cause
No function	▪ Are the batteries empty or inserted the wrong way around?
The scale appears to be displaying wrong weighing results	▪ Is the scale located on a firm, even surface? ▪ Is a device that can cause electromagnetic disturbances located in the vicinity of the scale? ▪ Remove the batteries from the scale and wait a moment. Reinsert the batteries. The data stored up to this point will be retained.
The display shows “EEE”.	▪ The maximum capacity of the scale (200 kg) has been exceeded.

Fault	Possible cause
The display shows "C".	▪ The measured weight is under 5 kg.
"Lo" is shown on the display	▪ The batteries are empty.
"Err" is shown on the display	▪ The fat content % is too low or too high and therefore cannot be displayed.

Technical data

Model:	BA 2300-1, BA 2300-2 body analysis scale
Battery:	2x AAA, 1.5 V 
Rated current:	15 mA
Measuring range:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Variance:	2% +/- 100g
Indicator division	
Weight:	100 g
Body water, muscle mass, bone mass and body fat:	0.1%
Memory cells:	10
Age input:	10 – 99 years
Height:	60 – 240 cm
Scale dimensions:	approx. 300 x 300 x 22 mm
Distributor: (no service address)	GRENDs GmbH Stahltwiete 23 22761 Hamburg, Germany

Our products are constantly being developed and improved. For this reason, design and technical modifications are possible at any time.

Declaration of Conformity

GRENDs GmbH hereby declares that the body analysis scale BA 2300-x complies with EU directives 2014/30/EU and 2011/65/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following Internet address: www.ade-germany.de/doc

This declaration will lose its validity if any modification is made to the scale without our consent.

Hamburg, April 2025
GRENDs GmbH



Warranty

GREND'S GmbH warrants for 2 years from the purchase date the cost-free rectification of defects in material and workmanship through repair or exchange.

In the event of a warranty claim, please return the product with the proof of purchase (specifying the reason for claim) to your dealer.

Disposal

Disposing of the packaging



Dispose of the packaging with similar materials. Dispose of cardboard with waste paper and of films with recyclable materials.



Disposing of the product

Dispose of the product in accordance with the regulations that apply in your country.



Devices must not be disposed of in normal household waste

At the end of its life, the product must be disposed of in an appropriate way. In this way, valuable materials contained in the device will be recycled and the burden on the environment avoided. Bring the old device to a collection point for electronic waste or to a recycling depot.

For more information, contact your local waste disposal firm or your local administrative body.



Standard and rechargeable batteries should not be disposed of along with household waste

All batteries and rechargeable batteries must be brought to a local or district collection point or to the retailer. Such batteries and rechargeable batteries can thus be disposed of in an environmentally friendly way.

¡Estimada/o clienta/e!

Se ha decidido por la compra de un producto de gran calidad de la marca ADE, que aúna unas funciones inteligentes con un diseño extraordinario.

Esta báscula de análisis corporal hace posible que conozca y mida mejor su cuerpo.

La larga experiencia de la marca ADE le asegura unos elevados estándares técnicos y es garantía de calidad.

¡Le deseamos que disfrute utilizando esta báscula y conociendo sus valores!

El equipo de ADE

Información general

Acerca de estas instrucciones



Este manual de instrucciones describe el manejo seguro y el cuidado del artículo. Conserve este manual de instrucciones por si necesita volver a consultarlo. Si le entrega el artículo a otra persona, acompáñelo también de estas instrucciones.

Si no se tienen en cuenta las recomendaciones de este manual de instrucciones, pueden producirse lesiones o daños en el artículo.

Explicación de símbolos



Este símbolo unido a la palabra PELIGRO advierte de heridas graves.



Este símbolo unido a la palabra ADVERTENCIA advierte de heridas de grado medio o leve.



Este símbolo unido a la palabra INDICACIÓN advierte de daños materiales.



Este símbolo significa información adicional e indicaciones generales.

Índice

Información general	30
Material suministrado	31
Seguridad	32
Uso adecuado	33
Piezas del aparato	34
Puesta en funcionamiento	35
Así funciona su nueva báscula de análisis corporal.....	36
Medición del peso.....	36
Introducción de la información personal.....	37
Realización del análisis corporal.....	38
Índice de masa corporal (IMC)	40
Reconocimiento automático de personas.....	41
Limpieza	41
Problema/Solución	41
Datos técnicos.....	42
Declaración de conformidad.....	43
Garantía.....	43
Eliminación	43

Material suministrado

- Báscula personal
- 2 pilas AAA, 1,5 V 
- Manual de instrucciones

Seguridad

- Este artículo puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y por personas con discapacidad física, sensorial o mental o con falta de experiencia o conocimientos, siempre que estén supervisados o se les instruya sobre el uso seguro del artículo y comprendan los riesgos que pueden producirse.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños, salvo que sean mayores de 8 años y estén supervisados.
- Las pilas pueden suponer un peligro de muerte si se ingieren. Por tanto, mantenga la báscula y las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingiere una pila, debe acudir inmediatamente en busca de asistencia médica.

RIESGOS para los niños

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. Existe riesgo de asfixia por ingestión. Tenga cuidado de que no introduzcan la cabeza en la bolsa del embalaje.

RIESGO de incendio/combustión y/o explosión

- Riesgo de explosión por la sustitución inadecuada de las pilas. Sustituya las pilas por otras iguales o por otras equivalentes. Tenga en cuenta los "Datos técnicos".
- Las pilas no deben cargarse, reactivarse con otros medios, desmontarse, arrojarse al fuego o cortocircuitarse.
- Evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. En caso de contacto con el líquido de las pilas, enjuague el área afectada inmediatamente con abundante agua y busque atención médica rápidamente.

ADVERTENCIA por riesgo de lesiones

- No suba en el borde exterior en un solo lado de la báscula. ¡Riesgo de vuelco!
- No se suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Riesgo de resbalón!
- La superficie de la báscula es de cristal. En caso de caída, existe peligro de rotura del cristal y riesgo de cortes causados por los fragmentos de vidrio.

PRECAUCIÓN por daños materiales

- Coloque la báscula sobre una base estable y plana.
- No sobrecargue la báscula. Tenga en cuenta los "Datos técnicos". Colóquese sobre la báscula exclusivamente para pesarse.
- Proteja la báscula de golpes y sacudidas fuertes.
- Saque las pilas del artículo cuando estén gastadas o cuando no vaya a utilizar la báscula durante un periodo largo de tiempo. De este modo evitará los daños que pudieran producirse por una fuga del líquido de las pilas.
- Cuando coloque y cambie las pilas, preste atención a la polaridad correcta (+/-).
- No exponga las pilas a condiciones extremas, poniéndolas, por ejemplo, sobre radiadores o expuestas directamente al sol. ¡Riesgo elevado de fugas!
- Cuando sea necesario, limpie los contactos del aparato y de las pilas antes de colocarlas.
- No realice ninguna modificación en el artículo. Llévelo a reparar únicamente a un taller especializado. Las reparaciones realizadas de forma inadecuada pueden suponer un riesgo elevado para el usuario.
- En la parte inferior de la báscula se encuentran las patas. Dado que las superficies de apoyo están hechas de materiales diferentes y se tratan con diferentes productos de limpieza, no puede excluirse totalmente que alguna de estas sustancias contenga componentes que afecten o ablanden las patas de la báscula. En caso necesario, coloque una base antideslizante bajo la báscula.

Uso adecuado

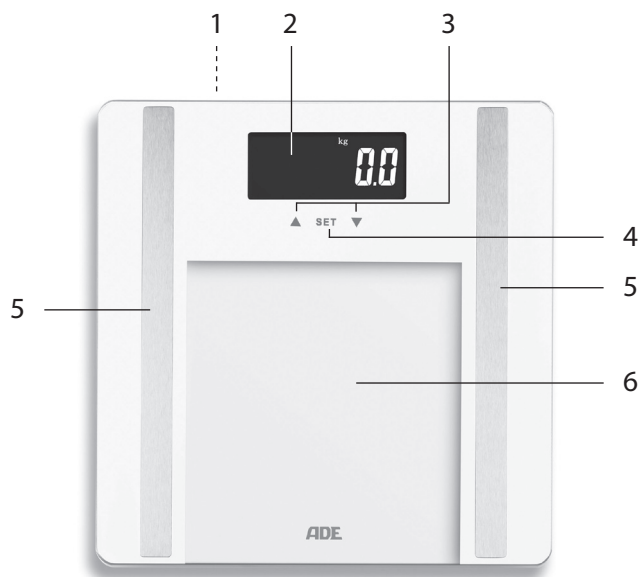
La báscula personal sirve para pesar personas en el ámbito privado. No es adecuada para su empleo en clínicas, consultas médicas, etc. La función de análisis corporal está concebida también únicamente para uso en el ámbito privado. La báscula no es apta para su uso en ámbitos profesionales del deporte. No debe sobrepasarse la capacidad máxima de peso de 200 kg.

No utilice esta báscula en caso de que...

- ... esté embarazada,
- ... lleve un marcapasos,
- ... esté sometido a diálisis,
- ... tenga un edema,
- ... lleve implantes como extremidades artificiales, placas de metal, etc.

En caso de duda, consulte con su médico.

Piezas del aparato



- 1 Compartimento de las baterías (parte inferior)
- 2 Pantalla
- 3 Botones ▲ ▼
 - Seleccionar la posición de memoria
 - Disminuir y aumentar datos
- 4 Tastre SET:
 - Establecer la unidad de medida
 - Ingresar el modo de ajuste
 - Guardar las entradas
 - Acceder a los datos de medición almacenados
- 5 Sensores
- 6 Superficie de pesaje

Puesta en funcionamiento

Para su uso son necesarias 2 pilas del tipo AAA, 1,5 V (incluidas en el material suministrado). El compartimento de las pilas se encuentra en la parte posterior del aparato.

1. Abra el compartimento de las pilas empujando la pestaña de bloqueo hacia la báscula y retirando la tapa del compartimento de las pilas.
2. Coloque las pilas del modo que se indica en la base del compartimento de las pilas. Preste atención a la polaridad correcta (+/-).
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.
La pestaña de bloqueo debe encajar de forma audible.



Indicaciones para la sustitución de las pilas:

- Será necesario sustituir las pilas cuando en la pantalla aparezca "Lo" o no aparezca nada.
- Utilice únicamente el tipo de pilas especificado en los "Datos técnicos".
- Sustituya siempre todas las pilas.
- Elimine las pilas usadas siguiendo la normativa medioambiental, consulte "Eliminación".

Seleccionar la unidad de medida

En el momento de la entrega, la unidad de medida se establece en «lb» (libra) de forma predeterminada. Sin embargo, el resultado de la medición también se puede mostrar en la unidad de medida «kg».

1. Pise o presione una vez brevemente con poca fuerza sobre la superficie de pesaje.
La pantalla muestra «0.0» y la unidad de medida configurada, p. ej., «lb».
2. Seleccione la unidad de medida deseada usando el botón ▲.
Tenga en cuenta la indicación en la pantalla.



Cuando ingrese los datos corporales más tarde, debe ingresar su estatura en pies («ft») para «lb» y centímetros («cm») para «kg». Estas unidades de medida están permanentemente vinculadas.

Colocación de la báscula

- Coloque la báscula sobre una superficie plana, estable y seca. No coloque la báscula sobre una alfombra.

Así funciona su nueva báscula de análisis corporal

Su nueva báscula de análisis corporal funciona con la llamada tecnología BIA (análisis de impedancia bioeléctrica). Una corriente imperceptible, inofensiva y débil fluye por su cuerpo. La medición se realiza mediante los sensores distribuidos sobre la superficie de pesaje.

- La corriente fluye relativamente bien a través de los líquidos que se encuentran en la masa muscular.
- En el caso de la masa de grasa, la resistencia es mayor. Lo que se mide es esa resistencia.

Además de su información personal (género, peso, edad y altura), la báscula calcula la siguiente información sobre su composición corporal:

- Peso en la unidad de medida configurada
- Contenido de grasa corporal en porcentaje (intervalo de medición entre 3 % y 50 %)
- Agua corporal en porcentaje (intervalo de medición entre 25 % y 75 %)
- Masa muscular en porcentaje (intervalo de medición entre 25 % y 75 %)
- Masa ósea en porcentaje (intervalo de medición entre 1 % y 25 %)
- Tasa metabólica basal (TMB) (requisito de calorías)
- Índice de masa corporal (IMC) (medida del peso corporal)

La báscula dispone de un total de 10 memorias de almacenamiento.

Errores de medida

Durante el análisis corporal pueden producirse errores de medida o de cálculo con los siguientes grupos de personas:

Personas que....

... practican deporte 10 más horas a la semana,

... son atletas profesionales, culturistas o practican deportes de resistencia,

... mayores de 85 años.

... menores de 10 años.

Para la "función de pesaje normal", véase la siguiente sección.

Medición del peso



Para pesarse normalmente - sin análisis corporal - no tiene que introducir ningún dato.

- Párese sobre la báscula. Quédate quieto y no te aferres a nada.

Poco después, se muestra el peso medido. Unos segundos después de abandonar la superficie de pesaje, la báscula se apaga automáticamente.

Introducción de la información personal



- Introduzca los datos rápidamente. De lo contrario, la báscula cambiará al modo de pesaje normal o, incluso, se desconectará y tendrá que repetir el proceso.
- Si mantiene pulsado ▲ o ▼ los valores van avanzando más deprisa.
- Los datos introducidos se pueden sobrescribir con una nueva entrada.

1. Pise o presione con un poco de fuerza sobre la superficie de pesaje. En la pantalla aparece "0.0" y la unidad de medida configurada, p. ej. "kg".
2. Pulse SET.
3. Seleccione con el botón ▲ o ▼ la ubicación de memoria deseada
4. Presione SET.
5. Seleccione con el botón ▲ o ▼ el género: hombre o mujer.
6. Presione SET.
7. Seleccione con la tecla ▲ o ▼ su estado físico de entre las siguientes opciones:



desentrenado



entrenado



en forma/atlético

8. Presione SET.
9. Con la tecla ▲ o ▼ introduzca su edad.
10. Presione SET.
11. Introduzca su peso deseado en la unidad de medida mostrada con la tecla ▲ o ▼.
12. Presione SET.
13. Con la tecla ▲ o ▼ introduzca su altura.
14. Vuelva a presionar SET. De este modo, los datos necesarios quedan registrados.
La pantalla mostrará "0" y podrá llevar a cabo su primer análisis corporal (véase la siguiente sección).
 - Si pulsa SET y, a continuación ▲, podrá cambiar las unidades de medida.
 - Si no se detecta actividad, se apaga automáticamente al cabo de unos segundos.

Realización del análisis corporal



- Solo es posible realizar el análisis corporal si ha introducido sus datos, véase el capítulo anterior.
- Consulte la sección “Consejos de pesaje”.

1. Pise o presione con un poco de fuerza sobre la superficie de pesaje.
2. Pulse brevemente SET.
3. Seleccione con el botón ▲ o ▼ la ubicación de memoria, en el que ha almacenado sus datos corporales personales.
4. Espere hasta que el número de la memoria deje de parpadear.
5. Colóquese sobre la báscula con los pies descalzos. Permanezca sobre ella sin moverse y no se sujete a nada.
 - Asegúrese de que cada pie esté en un sensor.
 - No debe haber contacto entre los pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos. De lo contrario, el cálculo no sería preciso.

Poco después se mostrará el peso medido. Seguidamente aparecerá en la pantalla la indicación “o”, lo que significa que se está realizando el análisis corporal. No se mueva.

A continuación se le mostrarán en la pantalla los valores medidos repetidos varias veces:

	Símbolo/ Indicación	Significado
1.	kg/lb	Su peso corporal en la unidad de medida seleccionada
2.		Su porcentaje de grasa corporal
3.		Su porcentaje de agua corporal
4.		Su porcentaje de masa muscular
5.		Su masa ósea en %
6.	KCAL	Su tasa de metabolismo basal en kcal por día
7.	IMC	Su índice de masa corporal

La pantalla mostrará además la diferencia entre el peso deseado introducido y el medido. Junto al peso deseado, por ejemplo, ↑, se informará si el peso medido todavía está por encima del peso objetivo.

En estas indicaciones se le mostrará, además, una indicación evaluativa en inglés:

Indicación	Significado
Underfat	muy poca grasa corporal
Healthy	normal
Overfat	demasiada grasa corporal
Obese	obeso

Consejos para pesarse

- Utilizar la báscula para el análisis corporal solo puede hacerse descalzo. Al hacerlo, los pies deben estar solo un poco humedecidos. Los pies totalmente secos pueden producir resultados erróneos porque la conductividad eléctrica es menor.
- Manténgase quieto mientras se pesa y no se agarre a nada.
- No se pese inmediatamente después de un esfuerzo físico inusual.
- No se pese inmediatamente después de levantarse. Espere aproximadamente un cuarto de hora. Durante ese tiempo, el agua puede repartirse por el cuerpo.
- Intente pesarse siempre a la misma hora, para poder obtener unos valores comparables.

Información sobre los datos obtenidos

El porcentaje de grasa corporal proporciona el porcentaje de grasa del peso total del cuerpo. No existe una recomendación general para este valor, ya que esto depende significativamente del género (debido a los diferentes tipos de constitución) y de la edad.

La grasa corporal es vital para las funciones diarias del cuerpo. Protege los órganos, amortigua las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y actúa como un acumulador de energía para el cuerpo.

El porcentaje de grasa corporal vital para las mujeres se encuentra entre el 10 y el 13 %, y entre el 2 y el 5 % para los hombres, exceptuando a deportistas de competición.

El porcentaje de grasa corporal no es un claro indicador de salud. Un peso corporal excesivo y un porcentaje demasiado alto de grasa corporal se asocia con la aparición de muchas enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

La falta de ejercicio y la mala alimentación son, a menudo, las causantes de estas enfermedades. Existe una clara relación causal entre la obesidad y la falta de ejercicio.

Una parte esencial del cuerpo humano se compone de agua. Esta masa de agua se distribuye de manera desigual por todo el cuerpo. El tejido muscular magro contiene aproximadamente un 75 % de agua, la sangre contiene un 83 % de agua, la grasa corporal un 25 % de agua y los huesos tienen un contenido de agua de aproximadamente el 22 %.

- La masa corporal en los hombres se compone de aprox. un 60 % de agua.
- En las mujeres, este valor es aprox. del 55 % (debido a un mayor porcentaje de grasa corporal).

De la cantidad total de agua corporal, aproximadamente dos tercios se almacenan en las células, por lo que se le denomina agua intracelular. El tercio restante es agua extracelular.

Edad	Mujeres		
< 30	% grasa	% agua corporal	Indicación en pantalla
	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Underfat
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Overfat
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Obese
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Underfat
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Overfat
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Obese

Edad	Hombres		
< 30	% grasa	% agua corporal	Indicación en pantalla
	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Underfat
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Overfat
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Obese
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Underfat
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Overfat
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Obese

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC proporciona la relación entre la altura y el peso y es únicamente un valor orientativo aproximado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el índice óptimo se sitúa entre 18,6 y 25.

Los hombre tienen normalmente una proporción mayor de masa muscular en el cuerpo que las mujeres; la edad y el sexo tienen un papel importante en la interpretación del IMC.

IMC (kg/m²)	Peso
< 18,5	Poco peso (Underfat)

18,6 - 25	Peso normal (Healthy)
25,1 - 30	Sobrepeso (Overfat)
por encima de 30,1	Obesidad (Obese)

Reconocimiento automático de personas

La báscula dispone de un reconocimiento de personas automático. Para que funcione, debe haber introducido su información personal; consulte "introducir información personal" y haber realizado al menos un análisis corporal.

Una vez que se suba en la báscula, ésta se conecta automáticamente y le muestra en unos segundos el peso obtenido. Si se encuentra un valor de pesaje similar (diferencia inferior a 2,5 kg) en los datos almacenados en la báscula, el indicador LCD parpadea una vez y muestra el número de memoria correspondiente.

Inmediatamente después se inicia el análisis corporal. Sin embargo, si hay una diferencia de peso inferior a 2,5 kg entre **dos personas guardadas en la memoria**, el reconocimiento automático de personas no funcionará. En este caso, seleccione manualmente la memoria.

Limpieza



ADVERTENCIA de daños materiales

- No sumerja la báscula en agua ni en ningún otro líquido.
- No utilice nunca productos o medios de limpieza duros, ásperos o abrasivos para limpiar la báscula. Podría arañar la superficie.
- Cuando sea necesario, limpie la báscula con un paño suave ligeramente humedecido.
- Desinfecte la superficie de pesaje y los sensores de vez en cuando con un desinfectante adecuado (disponibles en droguerías y establecimientos especializados).

Problema/Solución

Problema	Causa posible
No funciona nada	▪ ¿Se han gastado las pilas o están mal colocadas?
En la pantalla se muestra "EEEE"	▪ Se sobrepasó la capacidad máxima de la báscula de 200 kg.
En la pantalla se muestra "C"	▪ El peso medido es inferior a 5 kg.

Problema	Causa posible
La báscula muestra valores claramente erróneos	¿Está colocada la báscula sobre una base estable y plana? ¿Hay algún aparato cerca de la báscula que pueda producir interferencias electromagnéticas? - Saque las pilas de la báscula y espere un momento. Vuelva a colocar las pilas. Los datos almacenados se mantienen como hasta ahora.
En la pantalla se muestra "Lo"	Las baterías están agotadas.
En la pantalla se muestra "Err"	El porcentaje de contenido de grasa es demasiado bajo o demasiado alto y, por lo tanto, no se puede mostrar.

Datos técnicos

Modelo:	Báscula de análisis corporal BA 2300-1, BA 2300-2
Pilas:	2 x AAA/1,5 V 
Intensidad de corriente:	15 mA
Rango de pesaje:	máx. 200 kg (min 5 kg)
Margen de error:	2% +/- 100g
Subdivisiones	
Peso:	100 g
Agua corporal, masa muscular, masa ósea y grasa corporal:	0,1 %
Memorias:	10
Introducción de la edad:	10-99 años
Altura:	60-240 cm
Dimensiones de la báscula:	aprox. 300 x 300 x 22 mm
Distribuidor:	GREND S GmbH
(no hay dirección de servicio técnico)	Stahltwiete 23 22761 Hamburgo, Alemania

Nuestros productos se están desarrollando y mejorando continuamente. Por este motivo, cabe la posibilidad de que en cualquier momento pudiera haber cambios en el diseño o modificaciones técnicas.

Declaración de conformidad

Por la presente, GRENDS GmbH declara que la báscula de análisis corporal BA 2300-x cumple con las directrices 2014/30/UE y 2011/65/UE. El texto completo de la declaración de conformidad CE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.ade-germany.de/doc

Esta declaración perderá su validez si en la báscula se realizan modificaciones no autorizadas por el fabricante.

Hamburgo, abril 2025
GRENDS GmbH



Garantía

La empresa GRENDS GmbH garantiza durante 2 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los defectos debidos a fallos de material o fabricación, mediante reparación o cambio del equipo.

En caso de solicitar la aplicación de la garantía, lleve el artículo a su distribuidor con el justificante de compra (explicando el motivo de la reclamación).

Eliminación

Eliminación del embalaje



Elimine el embalaje separando los materiales. Lleve el papel y cartón al contenedor de cartón y las láminas al de plásticos.

Eliminación del artículo

Elimine el artículo conforme a la normativa correspondiente aplicable en su país.



Los aparatos no deben eliminarse con la basura doméstica normal

El artículo debe ser eliminado de forma adecuada al final de su vida útil. Para ello, se deben reciclar las piezas del aparato y así evitar un daño al medio ambiente. Deposite el aparato antiguo en un punto de recogida de restos electrónicos o desechos reciclables.

Para más información, diríjase a su empresa de recogida de residuos o administración local.



Las pilas y baterías no son residuos domésticos

Todas las pilas y baterías deben depositarse en los puntos de recogida del ayuntamiento, del distrito o en los comercios. De este modo, puede realizarse la eliminación de pilas y baterías de una forma respetuosa con el medio ambiente.

Chère cliente, cher client !

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de haute qualité de la marque ADE, qui allie des fonctions intelligentes à un design exceptionnel.

Cette balance d'analyse corporelle vous permet de mieux vous connaître vous et votre corps.

Les années d'expérience de la marque ADE garantissent une haute technicité et une qualité éprouvée.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à l'utilisation de votre nouvelle balance !

L'équipe ADE

Généralités

À propos de ce mode d'emploi



Ce mode d'emploi décrit l'utilisation conforme ainsi que les procédures d'entretien de l'article. Conservez ce manuel pour toute référence ultérieure. Si vous cédez l'article à une tierce personne, transmettez-lui également ce mode d'emploi.

Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner des blessures ou endommager l'article.

Légende



Ce symbole, associé au mot DANGER, prévient de blessures graves.



Ce symbole, associé au mot ATTENTION, prévient de blessures moyennes et légères.



Ce symbole, associé au mot AVERTISSEMENT, prévient de dommages matériels.



Ce symbole désigne des informations supplémentaires ainsi que des indications d'ordre général.

Table des matières

Généralités	44
Contenu de l'emballage	45
Sécurité	46
Utilisation conforme	47
Vue d'ensemble.....	48
Mise en marche initiale.....	49
Principe de fonctionnement de votre nouvelle balance	50
Mesure du poids	50
Réalisation d'une analyse corporelle	52
Indice de masse corporelle (IMC)	54
Reconnaissance automatique de personnes.....	55
Nettoyage	55
Problèmes/solutions.....	56
Caractéristiques techniques	56
Déclaration de conformité	57
Garantie.....	57
Mise au rebut	58

Contenu de l'emballage

- Pèse-personne
- 2 piles AAA, 1,5 V 
- Mode d'emploi

Sécurité

- Cet article peut être utilisé par des enfants dès l'âge de 8 ans ainsi que par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou de peu d'expérience et de connaissances si ceux-ci sont sous surveillance ou ont été instruits de l'utilisation conforme de l'article et comprennent les risques qui en découlent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet article.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être réalisés par des enfants, à moins qu'ils aient 8 ans révolus et soient sous surveillance.
- Les piles peuvent être dangereuses pour la santé en cas d'ingestion. Il est ainsi impératif de conserver la balance ainsi que les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, sollicitez immédiatement une aide médicale.

DANGER pour les enfants

- Ne pas laisser les enfants jouer avec les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'étouffement en cas d'ingestion. Veillez également à ce que le sac d'emballage ne soit pas glissé sur la tête.

DANGER d'incendie/brûlure et/ou d'explosion

- Risque d'explosion en cas de remplacement non conforme de la pile. Ne remplacez la pile que par un type de pile identique ou équivalent. Respectez les indications des « Caractéristiques techniques ».
- Les piles ne doivent pas être chargées, réactivées avec d'autres moyens, démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec le liquide des piles, rincez immédiatement et abondamment les parties du corps touchées à l'eau claire et consultez immédiatement un médecin.

ATTENTION Risque de blessure

- Ne montez pas unilatéralement sur le bord extérieur de la balance. Risque de basculement !
- Ne montez pas sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface est humide. Risque de chute !
- La surface de pesée est en verre. En cas de chute, il existe un risque de bris de glace et par là même, un risque de blessure par le biais des éclats de verre.

ATTENTION Risque de dommages matériels

- Posez la balance sur une surface stable et plane.
- Ne surchargez pas la balance. Respectez les indications des « Caractéristiques techniques ». Ne montez sur la balance que pour vous peser.
- Protégez la balance contre les coups et les chocs importants.
- Retirez les piles de l'article lorsque celles-ci sont usées ou lorsque vous n'utilisez pas la balance pendant une période prolongée. Vous éviterez ainsi les dommages qui pourraient résulter d'une fuite des piles.
- Lorsque vous insérez et remplacez les piles, veillez à respecter la polarité (+/-).
- Ne soumettez pas les piles à des conditions extrêmes en les conservant sur des radiateurs ou en les exposant au rayonnement direct du soleil. Risque accru de fuite pour les piles !
- Si nécessaire, nettoyez les bornes des piles et les contacteurs de l'appareil avant l'insertion.
- N'essayez pas de modifier l'article. Ne faites réaliser les réparations que par un atelier spécialisé. Toute réparation incorrecte peut entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- La balance dispose de pieds sur le dessous. Les surfaces étant composées des matériaux les plus divers et étant nettoyées avec les produits les plus variés, il n'est pas entièrement exclu que certains de ces matériaux contiennent des éléments qui peuvent attaquer et ramollir les pieds de l'appareil. Le cas échéant, disposez un support antidérapant sous la balance.

Utilisation conforme

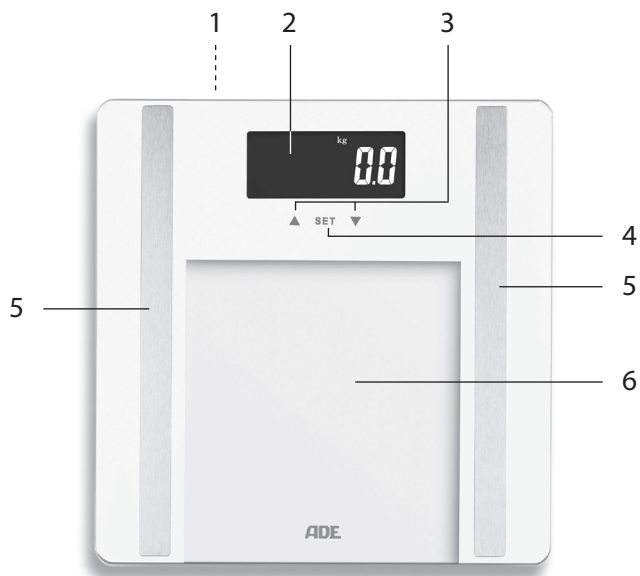
Cette balance est destinée à peser des personnes dans le cadre privé. Elle n'est pas adaptée à une utilisation dans des cliniques, des cabinets médicaux, etc. La fonction d'analyse corporelle est elle aussi réservée à un usage privé. La balance n'est pas destinée à un usage dans le domaine du sport professionnel. Sa capacité de charge maximale de 200 kg ne doit pas être excédée.

N'utilisez pas la balance si vous...

- ... êtes enceinte,
- ... portez un pacemaker,
- ... êtes un patient dialysé,
- ... souffrez d'œdème,
- ... portez des implants, par exemple un membre artificiel, une plaque de métal, etc.

En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant.

Vue d'ensemble



- 1** Compartiment à piles (arrière)
- 2** Écran
- 3** Touches ▲▼
 - Sélectionner la mémoire
 - Diminuer ou augmenter les valeurs
- 4** Touche SET :
 - Régler l'unité de mesure
 - Afficher le mode réglage
 - Enregistrer les données saisies
 - Afficher les mesures enregistrées
- 5** Capteurs
- 6** Surface de pesée

Mise en marche initiale

L'appareil fonctionne avec 2 piles de type AAA de 1,5 V (fournies). Le compartiment à piles se trouve sur le dessous de l'appareil.

1. Ouvrez le compartiment à piles en repoussant la languette de fermeture vers la balance et en retirant le couvercle du compartiment.
2. Placez les piles comme indiqué sur le fond du compartiment à piles. Veillez à respecter la polarité (+/-).
3. Réinstallez le couvercle du compartiment à piles.
La languette de fermeture du couvercle doit produire un son audible.



Consignes de remplacement des piles :

- Les piles devront être changées lorsque l'écran affiche « Lo » ou ne s'allume plus.
- N'utilisez que le type de pile indiqué dans les « Caractéristiques techniques ».
- Remplacez toujours toutes les piles à la fois.
- Éliminez les piles usagées dans le respect de l'environnement, voir « Mise au rebut ».

FR

Sélection de l'unité de mesure

L'unité de mesure réglée par défaut sur la balance est le kilogramme « kg ». Le poids peut également être affiché dans l'unité de mesure anglaise « lb » (livre). Step or press once briefly with little force on the weighing surface.

1. Poussez ou appuyez une fois brièvement et avec une certaine force sur la surface de pesée. L'écran affiche alors « 0.0 » et l'unité de masse sélectionnée, par exemple « kg ».
2. Sélectionnez l'unité de mesure souhaitée à l'aide de la touche ▲.
Tenez compte de l'indication à l'écran.



Pour saisir ultérieurement vos données corporelles, vous devrez saisir votre taille en centimètres (« cm ») lorsque l'appareil est réglé sur « kg » ou en pieds (« ft ») lorsqu'il fonctionne en « lb ». Ces unités de mesure sont indissociables.

Installation de la balance

- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche. Ne posez pas la balance sur un tapis ou de la moquette.

Principe de fonctionnement de votre nouvelle balance

Votre nouvelle balance d'analyse corporelle repose sur la technologie BIA (Analyse de l'Impédance Bioélectrique). De l'électricité à faible intensité, imperceptible et totalement inoffensive, parcourt votre corps.

Les mesures s'effectuent au moyen des capteurs installés sur la surface de pesée.

- L'électricité circule de manière relativement libre à travers le liquide que renferme votre masse musculaire.
- En cas de présence de masse grasseuse, la résistance est plus forte. Cette résistance est mesurée.

En tenant compte de vos données personnelles (sexe, poids, âge et taille), la balance calcule les informations suivantes relatives à votre composition corporelle :

- Poids dans l'unité de mesure configurée
- Taux de graisse corporelle en % (plage de mesure 3-50 %)
- Teneur en eau en % (plage de mesure 25-75 %)
- Masse musculaire en % (plage de mesure 25-75 %)
- Masse osseuse en % (plage de mesure 1-25 %)
- Métabolisme de base BMR (besoin en calories)
- Indice de masse corporelle IMC (mesure pour l'évaluation du poids corporel)

La balance dispose au total de 10 mémoires.

Erreurs de mesure

Lors de l'analyse corporelle, des erreurs de mesure ou de calcul peuvent se produire chez les groupes de personne suivants :

Les personnes qui...

... font 10 heures de sport ou plus par semaine,

... font de l'athlétisme au niveau professionnel, du culturisme ou des sports d'endurance,

... sont âgées de plus de 85 ans,

... sont âgées de moins de 10 ans.

Cela ne concerne pas la fonction de pesée « normale », voir le chapitre suivant.

Mesure du poids



Pour la pesée « normale » (sans analyse corporelle), il n'est pas nécessaire de saisir de données.

- Montez sur la balance. Restez immobile sans vous tenir à quoi que ce soit.

Le poids mesuré s'affiche sous peu. La balance s'éteint automatiquement, en quelques secondes, une fois que vous en êtes descendu.



- Procédez rapidement pour saisir vos données. Dans le cas contraire, la balance se remettra en mode de pesée normal ou s'éteindra complètement et vous devrez recommencer la procédure.
- Si vous tenez enfoncé ▲ ou ▼, les valeurs défileront plus rapidement.
- Les données enregistrées peuvent être remplacées par de nouvelles.

1. Montez sur la balance ou appuyez sur la surface de pesée avec un peu de force. L'écran affiche alors « 0.0 » et l'unité de masse sélectionnée, par exemple « kg ».
2. Appuyez sur SET.
3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire souhaité à l'aide de la touche ▲ ou ▼.
4. Appuyez sur SET.
5. Utilisez le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner votre sexe : pour homme ou pour femme.
6. Appuyez sur SET.
7. Sélectionnez à l'aide de la touche ▲ ou ▼ votre condition physique :



peu sportif



sportif



très sportif

8. Appuyez sur SET.
9. Entrez à l'aide de la touche ▲ ou ▼ votre âge.
10. Appuyez sur SET.
11. Saisissez, à l'aide de la touche ▲ ou ▼, le poids que vous souhaitez atteindre dans l'unité de mesure indiquée.
12. Appuyez sur SET.
13. Entrez à l'aide de la touche ▲ ou ▼ votre taille.
14. Pour finir, appuyez sur SET. Vous aurez ainsi saisi les données nécessaires.
L'écran affiche « 0 » et vous pouvez alors procéder à votre première analyse corporelle (voir au chapitre suivant).
 - Vous pouvez appuyer sur SET, puis sur ▲ pour modifier les unités de mesure.
 - Si vous ne faites rien de plus, la balance s'éteint automatiquement après quelques secondes.

Réalisation d’une analyse corporelle



- L’analyse corporelle n’est possible que si vous avez saisi vos données, voir chapitre précédent.
- Veuillez vous reporter au chapitre « Conseils de pesée ».

1. Montez sur la balance ou appuyez sur la surface de pesée avec un peu de force.
2. Appuyez de manière brève sur SET.
3. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner l’emplacement mémoire dans lequel vous avez enregistré vos données corporelles personnelles.
4. Attendez que le numéro de mémoire ne clignote plus.
5. Montez pieds nus sur la balance. Restez immobile sans vous tenir à quoi que ce soit.
 - Assurez-vous que chaque pied est sur un capteur.
 - Il ne doit y avoir aucun contact entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses, au risque de produire une mesure inexacte.

Le poids mesuré s’affiche sous peu. L’écran affiche alors « o » pour indiquer que l’analyse corporelle est effectuée.

Restez immobile.

Les valeurs mesurées sont ensuite affichées de manière répétée à l’écran :

	Symbole/ Indication	Signification
1.	kg / lb	Votre poids dans l’unité de mesure définie
2.		Votre taux de graisse corporelle en %
3.		La teneur en eau de votre corps en %
4.		Votre masse musculaire en %
5.		Votre masse osseuse en %
6.	KCAL	Vos besoins énergétiques en kcal par jour
7.	BMI	Votre indice de masse corporelle

L’écran indique également la différence entre le poids souhaité saisi et le poids mesuré.

Si , par exemple, est affiché à côté du poids souhaité, le poids mesuré est toujours supérieur au poids souhaité.

Chaque affichage s’accompagne en plus d’une explication en anglais :

Indication	Signification
Underfat	trop peu de graisse corporelle
Healthy	normal
Overfat	trop de graisse corporelle
Obese	obèse

Conseils de pesée

- Pour l'analyse corporelle, la pesée ne peut s'effectuer que pieds nus. Pendant la pesée, les pieds doivent être légèrement humides. Des pieds parfaitement secs peuvent donner de mauvais résultats, car la conductivité électrique est alors mauvaise.
- Restez totalement immobile pendant la procédure de mesure et ne vous tenez à aucun objet.
- Ne vous pesez pas immédiatement après un effort physique inhabituel.
- Ne vous pesez pas immédiatement après le réveil. Attendez au moins un quart d'heure. Pendant ce temps, l'eau se répand dans le corps.
- Essayez d'effectuer la pesée toujours au même moment de la journée pour obtenir des valeurs comparables.

Indications concernant les valeurs calculées

Le taux de graisse corporelle indique le pourcentage de graisse par rapport au poids total du corps. Il n'y a pas de recommandation générale pour cette valeur, car la signification de celle-ci dépend du sexe (en raison de la constitution différente des corps) et de l'âge.

La graisse corporelle est vitale aux fonctions quotidiennes du corps. Elle protège les organes, renforce les articulations, régule la température du corps, stocke les vitamines et sert de réserve énergétique au corps.

Il est indispensable pour les femmes d'avoir un taux de graisse corporelle compris entre 10 % et 13 %, et entre 2 % et 5 % chez les hommes, à l'exception des sportifs de compétition.

Le taux de graisse corporelle n'est pas un indicateur manifeste de bonne santé. L'apparition de nombreuses maladies de civilisation comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. est attribuée à une prise de poids et à une augmentation du taux de graisse corporelle.

Le manque d'exercice physique et une mauvaise alimentation sont souvent tenus pour responsables de ces maladies. Il existe un lien de causalité évident entre surpoids et manque d'exercice physique.

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

- Chez les hommes, la masse corporelle est constituée d'environ 60 % d'eau.
- Chez les femmes, cette valeur est d'à peu près 55 % (en raison d'un taux de graisse corporelle plus élevé).

Près des deux tiers de cette eau corporelle totale sont stockés dans les cellules et sont donc appelés eau intracellulaire. L'autre tiers est de l'eau extracellulaire.

Âge	<i>Femmes</i>		
	Graisse en %	Eau corporelle en %	Indication à l'écran
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Underfat
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Overfat
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Obese
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Underfat
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Overfat
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Obese

Âge	<i>Hommes</i>		
	Graisse en %	Eau corporelle en %	Indication à l'écran
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Underfat
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Overfat
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Obese
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Underfat
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Overfat
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Obese

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

Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC indique le rapport entre la taille et le poids et ne constitue qu'une valeur indicative et approximative. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'indice optimal se situe entre 18,6 et 25.

Les hommes disposant généralement d'une proportion de masse musculaire supérieure à celle des femmes dans l'ensemble de la masse corporelle, l'âge et le sexe jouent un rôle important lors de l'interprétation de l'IMC.

IMC (kg/m ²)	Poids du corps
< 18,5	Insuffisance pondérale (Underfat)
18,6 - 25	Corpulence normale (Healthy)
25,1 - 30	Surpoids (Overfat)
30,1 et plus	Obésité (Obese)

Reconnaissance automatique de personnes

La balance est équipée d'une reconnaissance automatique de personnes. Pour que cette dernière fonctionne, vous devez avoir enregistré vos données personnelles, voir « Saisie des données personnelles », et avoir effectué au moins une analyse corporelle.

Dès que vous montez sur la balance, cette dernière s'allume automatiquement et vous indique en quelques secondes le poids mesuré. Si une valeur de pesée similaire (moins de 2,5 kg de différence) est trouvée dans les données enregistrées dans la balance, l'écran LCD clignote une fois et affiche l'emplacement en mémoire correspondant.

L'analyse corporelle commence peu après.

Cependant, la reconnaissance automatique de personnes ne fonctionne pas lorsqu'il existe une différence de poids de moins de 2,5 kg entre **deux personnes enregistrées**. Dans ce cas, sélectionnez manuellement votre emplacement en mémoire.

Nettoyage



AVERTISSEMENT Risque de dommages matériels

- Ne plongez jamais la balance dans de l'eau ou tout autre liquide.
- N'utilisez en aucun cas de détergents corrosifs, abrasifs, agressifs ou autres pour nettoyer la balance. Cela pourrait rayer la surface.
- Si nécessaire, essuyez la balance avec un chiffon doux légèrement humide.
- Désinfectez de temps à autre la surface de pesée et les capteurs avec un produit désinfectant adapté (disponible dans les magasins spécialisés et les drogueries).

Problèmes/solutions

Dysfonctionnement	Cause possible
Le produit ne fonctionne pas	▪ Piles déchargées ou insérées à l'envers ?
La balance affiche clairement des résultats erronés	▪ La balance se trouve-t-elle sur une surface dure et plane ? ▪ Y a-t-il un appareil pouvant générer des perturbations électromagnétiques à proximité de la balance ? ▪ Retirez les piles de la balance et attendez un instant. Remettez les piles. Les données jusqu'ici enregistrées sont conservées.
L'écran affiche l'indication « EEEE »	▪ La capacité maximale de la balance de 200 kg a été dépassée.
L'écran affiche l'indication « C »	▪ Le poids mesuré est inférieur à 5 kg.
L'écran affiche l'indication « Lo »	▪ Les piles sont vides.
L'écran affiche l'indication « Err »	▪ Le pourcentage de graisse est trop faible ou trop élevé et ne peut donc pas être affiché.

Caractéristiques techniques

Modèle :	Balance d'analyse corporelle BA 2300-1, BA 2300-2
Piles :	2 piles AAA, 1,5 V 
Intensité nominale :	15 mA
Plage de mesure :	max. 200 kg (min. 5 kg)
Erreur de mesure :	2 % +/- 100 g
Paliers	
Poids :	100 g
Masse corporelle, masse musculaire, masse osseuse et graisse corporelle :	0,1 %
Mémoires :	10
Indication de l'âge :	10-99 ans
Taille :	60-240 cm
Dimensions de la balance :	environ 300 x 300 x 22 mm

Distributeur :
(n'effectue pas les réparations)

GRENDS GmbH
Stahlwiete 23
22761 Hambourg, Allemagne

Nos produits font l'objet de développements et d'améliorations continuels. Pour cette raison, des modifications de design et des modifications techniques peuvent survenir à tout moment.

Déclaration de conformité

La société GRENDS GmbH déclare par la présente que la balance d'analyse corporelle BA 2300-x est conforme aux directives 2014/30/UE et 2011/65/UE.

Le texte intégral de la Déclaration de conformité européenne est disponible à l'adresse www.ade-germany.de/doc.

La déclaration perd sa validité dans le cas où le produit subirait une modification dont nous n'aurons pas convenu.

Hambourg, avril 2025
GRENDS GmbH



FR

Garantie

La société GRENDS GmbH garantit la prise en charge gratuite, par des réparations ou par un échange, de tout dysfonctionnement résultant d'un défaut matériel ou de fabrication pendant 2 ans à compter de la date d'achat.

Dans le cas où vous souhaitez faire usage de cette garantie, veuillez remettre l'article ainsi que la preuve d'achat (en indiquant les raisons de votre réclamation) à votre revendeur.

Mise au rebut

Élimination de l'emballage



Éliminez les emballages de façon conforme. Jetez le papier et le carton avec les papiers de récupération, les plastiques dans les collecteurs de matières recyclables.

Mise au rebut de l'article

Veillez éliminer l'article selon les prescriptions en vigueur dans votre pays en matière de traitement des déchets.



Les appareils électriques ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers classiques

À la fin de sa durée de vie, l'article doit être soumis à une élimination contrôlée. Ainsi, les matières utiles contenues dans l'appareil pourront être recyclées, avec un moindre impact sur l'environnement. Déposez l'appareil usagé dans un point de collecte pour les déchets électroniques ou dans un centre de recyclage.

Pour plus d'informations, adressez-vous à votre service de collecte local ou à votre municipalité.



Les piles et batteries ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers

Toutes les piles et batteries doivent être déposées dans un point de collecte de votre localité ou rapportées à leur point d'achat. Les piles et batteries seront ainsi traitées dans le respect de l'environnement.



SÉPARER LES ÉLÉMENTS DE L'EMBALLAGE ET LES PLACER DANS LE BAC DE TRI.

Gentile cliente!

La ringraziamo per aver scelto un prodotto di alta qualità della ADE che unisce funzioni intelligenti e un design fuori dal comune.

Questa bilancia di analisi corporea consente di conoscere meglio e misurare da soli il proprio corpo.

La lunga esperienza della ADE garantisce standard tecnici elevati e qualità consolidata.

Le auguriamo buon divertimento nel pesare e scoprire i suoi valori!

Il Suo team ADE

Informazioni generali

Informazioni sulle presenti istruzioni per l'uso



Queste istruzioni per l'uso descrivono l'utilizzo sicuro e la cura del prodotto. Conservarle per eventuali consultazioni future. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso.

La mancata osservanza delle istruzioni per l'uso può causare lesioni alle persone o danni al prodotto.

Descrizione dei simboli



Questo simbolo accompagnato dalla parola **PERICOLO** mette in guardia contro il rischio di gravi lesioni.



Questo simbolo accompagnato dalla parola **AVVERTENZA** indica il rischio di lesioni di lieve o media entità.



Questo simbolo accompagnato dalla parola **ATTENZIONE** indica il rischio di danni alle cose.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni o indicazioni generali.

Indice dei contenuti

Informazioni generali	60
Ambito della fornitura	61
Sicurezza.....	62
Destinazione d'uso.....	63
Descrizione	64
Messa in funzione.....	65
Funzionamento della bilancia con analisi corporea.....	65
Misurazione del peso	66
Immissione dei dati personali	66
Esecuzione dell'analisi corporea	67
Indice di massa corporea (BMI).....	70
Riconoscimento automatico della persona.....	70
Pulizia.....	71
Risoluzione dei problemi.....	71
Dati tecnici	72
Dichiarazione di conformità	72
Garanzia	73
Smaltimento.....	73

Ambito della fornitura

- Bilancia pesapersona
- 2 batterie AAA, 1,5 V 
- Istruzioni per l'uso

Sicurezza

- Il dispositivo può essere utilizzato da bambini con un'età superiore a 8 anni e da persone che hanno capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure con mancanza di esperienza o di conoscenza, solo sotto la supervisione di una persona responsabile o se hanno ricevuto e compreso le istruzioni e i pericoli che potrebbero manifestarsi durante l'uso del dispositivo.
- I bambini non devono giocare con questo articolo.
- I bambini possono eseguire le operazioni di pulizia e manutenzione solo se di età superiore agli 8 anni e sotto la supervisione di una persona adulta.
- L'ingestione delle batterie può costituire un pericolo mortale. Pertanto, tenere la bilancia e le batterie lontano dalla portata dei bambini piccoli. In caso di ingestione di una batteria, consultare immediatamente un medico.

PERICOLO per i bambini

- Tenere lontano dalla portata dei bambini il materiale di imballaggio. In caso di ingestione sussiste il pericolo di soffocamento. Prestare attenzione affinché i bambini non infilino la testa nel sacchetto di plastica.

PERICOLO di incendio, ustioni e/o esplosione

- In caso di sostituzione non corretta delle batterie, potrebbe sussistere un pericolo di esplosione. Sostituire le batterie solo con altre uguali o di tipo equivalente. Osservare quanto indicato nei "Dati tecnici".
- Le batterie non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate, buttate nel fuoco o messe in cortocircuito.
- Evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. In caso di contatto con il liquido delle batterie, sciacquare subito la zona interessata con acqua abbondante e consultare immediatamente un medico.

AVVERTENZE di pericolo di lesioni

- Non salire su un lato né sul bordo della bilancia. Pericolo di ribaltamento!
- Non salire con i piedi bagnati sulla bilancia o se la superficie della pedana è bagnata. Pericolo di scivolamento!
- La pedana è in vetro. In caso di caduta, le schegge possono costituire un rischio di lesioni.

ATTENZIONE a danni materiali

- Porre la bilancia su una superficie piana e stabile.
- Non sovraccaricare la bilancia. Osservare quanto indicato nei "Dati tecnici". Salire sulla bilancia solo per pesarsi.
- Proteggere la bilancia da forti urti e vibrazioni.
- Estrarre le batterie dal dispositivo se sono scariche o se la bilancia non viene utilizzata per un lungo periodo. In tal modo si eviteranno danni causati da eventuali perdite di liquido dalle batterie.
- Durante l'inserimento e la sostituzione delle batterie, prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).
- Non sottoporre le batterie a temperature estreme, ad esempio conservandole vicino a termosifoni o alla luce diretta del sole. Serio rischio di fuoriuscita di liquido!
- Se necessario, pulire i contatti del dispositivo e le batterie prima di inserirle.
- Non apportare nessuna modifica al dispositivo. Rivolgersi esclusivamente ad un tecnico specializzato per la riparazione del prodotto. Riparazioni non eseguite correttamente possono essere causa di seri pericoli per l'utente.
- La bilancia è dotata di piedini sul lato inferiore. Dal momento che le superfici dei pavimenti possono essere di materiali differenti e trattate con una vasta gamma di prodotti per la pulizia, non è possibile escludere completamente la possibilità che tali materiali o prodotti contengano componenti in grado di danneggiare o ammorbidire i piedini della bilancia. Se necessario, mettere un tappetino antiscivolo sotto la bilancia.

Destinazione d'uso

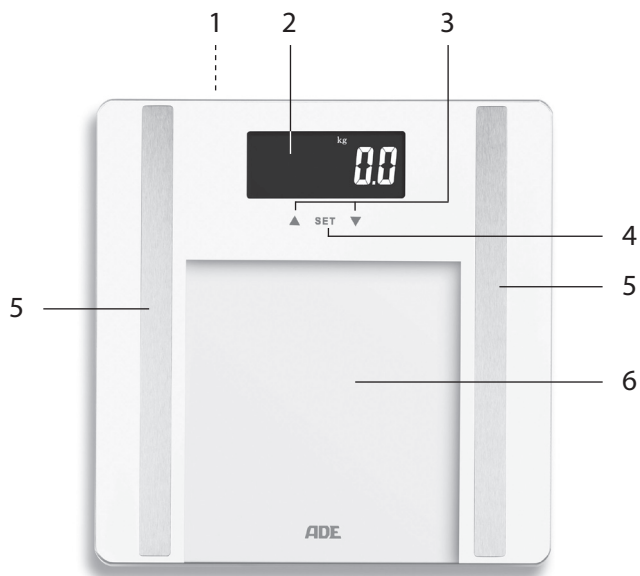
La presente bilancia è stata progettata per rilevare il peso delle persone ed è destinata all'uso domestico. Non è adatta all'uso in cliniche, ambulatori, ecc. Anche la funzione di analisi corporea è concepita solo per uso privato. La bilancia non è adatta per l'uso sportivo professionale. Non superare la portata massima di 200 kg.

Non utilizzare questa bilancia...

- ... in caso di gravidanza,
- ... se siete portatori di pacemaker,
- ... se siete pazienti dializzati,
- ... se soffrite di edema,
- ... se siete stati sottoposti a un trapianto, siete portatori di arti artificiali, placche metalliche, ecc.

Se avete dei dubbi, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.

Descrizione



- 1** Vano batteria (lato posteriore)
- 2** Display
- 3** Tasti ▲ ▼
 - Selezione spazio di memoria
 - Riduzione e aumento dati
- 4** Pulsante SET:
 - Impostazione unità di misura
 - Accesso alla modalità di impostazione
 - Salvataggio dati inseriti
 - Accesso ai dati di misurazione salvati
- 5** Sensori
- 6** Piano di pesatura

Messa in funzione

Per alimentare il dispositivo sono necessarie 2 batterie di tipo AAA da 1,5 V (in dotazione). Il vano batterie si trova sul lato inferiore del dispositivo.

1. Aprire il vano batterie premendo la linguetta di chiusura verso la bilancia e rimuovere il coperchio del vano batterie.
2. Inserire le batterie come indicato sul fondo del vano batterie. Fare attenzione alla corretta polarità (+/-).
3. Fissare nuovamente il coperchio del vano batterie.
Fino a quando la linguetta scatta in posizione.



Avvertenze sulla corretta sostituzione delle batterie:

- La sostituzione delle batterie è necessaria quando sul display appare "LO" oppure quando non è visibile nessuna indicazione.
- Utilizzare solo il tipo di batterie indicato nella scheda dei "Dati tecnici".
- Sostituire sempre tutte le batterie.
- Provvedere allo smaltimento corretto delle batterie, vedi "Smaltimento".

Selezione dell'unità di misura

Al momento della consegna, l'unità di misura predefinita è "kg". Tuttavia, le misurazioni possono essere visualizzate anche nell'unità di misura inglese "lb" (libbra).

1. Salire o premere una volta brevemente sulla superficie della bilancia.
Sul display apparirà "0.0" e l'unità di misura impostata, ad es. "kg".
2. Selezionare con il pulsante ▲ l'unità di misura desiderata.
Prestare attenzione all'indicazione visualizzata sul display.



Al successivo inserimento dei propri dati corporei, sarà necessario inserire, accanto a „kg“, la propria statura in centimetri („cm“) e, accanto a „lb“, la propria statura in piedi („ft“). Queste unità di misura sono strettamente collegate tra loro.

Posizionamento della bilancia

- Porre la bilancia su una superficie piana, stabile e asciutta. Non metterla su un tappeto.

Funzionamento della bilancia con analisi corporea

La bilancia con funzione di analisi corporea utilizza l'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente debole, totalmente sicura e non tangibile fluisce attraverso il corpo. La misurazione avviene tramite sensori, che sono posti sulla superficie di pesatura.

- La corrente fluisce in modo relativamente libero attraverso il liquido che si trova nella massa muscolare.

- Con la massa grassa la resistenza è maggiore. Questa resistenza è misurata.

La bilancia utilizza i dati personali (sesso, peso, età e statura) per calcolare le seguenti informazioni sulla composizione corporea:

- Peso nell'unità di misura impostata
- Grasso corporeo in % (campo di misura 3-50%)
- Acqua corporea in % (campo di misura 25-75%)
- Massa muscolare in % (campo di misura 25-75%)
- Massa ossea in % (campo di misura 1-25%)
- Tasso metabolico basale (BMR) (fabbisogno calorico)
- Indice di massa corporea (IMC) (valore relativo alla valutazione del peso corporeo))

La bilancia dispone complessivamente di 10 unità di memoria.

Errore di misurazione

Per i seguenti gruppi di persone possono esserci errori di misurazione o di calcolo nell'analisi del corpo:

Persone, che....

... fanno sport per 10 o più ore alla settimana,

... sono atleti professionisti, culturisti o atleti di resistenza,

... hanno più di 85 anni.

... hanno meno di 10 anni.

La "normale funzione di pesatura" (cfr. il prossimo capitolo) dei suddetti gruppi di persone non è pregiudicata.

Misurazione del peso



Per la pesatura normale, senza analisi corporea, non è necessario immettere dati.

- Salire sulla bilancia. Restare fermi e non sostenersi né appoggiarsi da nessuna parte.

Dopo qualche istante apparirà il peso rilevato. La bilancia si spegnerà automaticamente alcuni secondi dopo essere scesi dalla pedana.

Immissione dei dati personali



- Procedere rapidamente con l'immissione dei dati. Altrimenti, la bilancia si imposterà in modalità peso normale oppure si spegnerà completamente e sarà necessario ripetere nuovamente la procedura.
- Se si tiene premuto ▲ o ▼ lo scorrimento dei valori visualizzati avverrà in maniera più rapida.

1. Salire o premere brevemente sulla superficie della bilancia.
Sul display apparirà "0.0" e l'unità di misura impostata, ad es. "kg".
2. Premere SET.
3. Con il pulsante ▲ o ▼ selezionare la posizione di memoria desiderata
4. Premere SET.
5. Con il tasto ▲ o ▼ selezionare donna o uomo.
6. Premere SET.
7. Selezionare con il pulsante ▲ o ▼ la propria condizione fisica:



non allenato



allenato



sportivo/atlético

8. Premere SET.
9. Inserire la propria età con il tasto ▲ o ▼.
10. Premere SET.
11. Impostare con il pulsante ▲ o ▼ il proprio peso desiderato, nell'unità di misura visualizzata.
12. Premere SET.
13. Selezionare la propria altezza con il tasto ▲ oppure ▼.
14. Infine, premere il pulsante SET. L'immissione dei dati richiesti è così completata.
Sul display appare „0“ ed è possibile effettuare la prima analisi corporea (si veda il capitolo successivo).
 - Per cambiare l'unità di misura, premere SET e poi ▲.
 - Se non vengono eseguite altre operazioni, la bilancia si spegnerà.

Esecuzione dell'analisi corporea



- L'analisi corporea è possibile solo dopo avere immesso i propri dati; fare riferimento al capitolo precedente.
- Osservare quanto indicato nel capitolo „Consigli per la pesatura“.

1. Salire o premere brevemente sulla superficie della bilancia .
2. Premere brevemente SET.
3. Utilizzare il tasto ▲ o ▼ per selezionare la posizione di memoria dove sono stati memorizzati i dati corporei personali.

4. Attendere finché il numero dello spazio di memoria non lampeggia più.
5. Salire sulla bilancia a piedi nudi. Restare fermi e non sostenersi né appoggiarsi da nessuna parte.
 - Assicurarsi che i piedi poggino sui sensori.
 - Non deve esserci nessun contatto tra piedi, gambe, polpacci e cosce. Altrimenti la misurazione non sarà accurata.

Dopo qualche istante apparirà il peso rilevato. Poi, sul display apparirà “o” per segnalare che viene eseguita l’analisi corporea.

Continuare a stare fermi.

In seguito sul display verranno mostrati ripetutamente più volte i valori misurati:

	Simbolo/Indicazione	Significato
1.	kg / lb	Il peso nell’unità di misura impostata
2.		Massa grassa in %
3.		Massa d’acqua in %
4.		Massa muscolare in %
5.		Massa ossea in %
6.	KCAL	Metabolismo basale in kcal al giorno
7.	BMI	Indice di massa corporea

Sul display verrà inoltre visualizzata la differenza tra il peso desiderato inserito e quello misurato.

Se accanto al peso desiderato viene visualizzato, ad esempio,  , il peso misurato supererà comunque il peso desiderato. Insieme alla relativa visualizzazione, l’utente visualizzerà i risultati della valutazione anche in inglese:

Indicazione	Significato
Underfat	poca massa grassa
Healthy	normale
Overfat	troppa massa grassa
Obese	obeso

Suggerimenti per la pesatura

- Le pesature per l’analisi del corpo possono essere eseguite solo a piedi nudi. I piedi dovrebbero essere solo leggermente inumiditi. Piedi completamente

asciutti possono condurre a risultati non corretti, poiché la conduttività elettrica è negativa.

- Durante il processo di misurazione restare fermi.
- Non pesarsi direttamente dopo l'esercizio fisico.
- Non pesarsi immediatamente dopo il risveglio. Attendere circa un quarto d'ora. Durante questo tempo, l'acqua può diffondersi nel corpo.
- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora al fine di ottenere valori comparabili.

Informazioni sui valori misurati

La massa grassa è la parte grassa in percentuale del peso complessivo del corpo. Non esiste una raccomandazione precisa per questo valore, in quanto esso varia significativamente in base al sesso (a causa della diversa corporatura) e all'età.

Il grasso corporeo è fondamentale per le funzioni quotidiane del nostro corpo. Protegge gli organi, funge da cuscinetto per le articolazioni, regola la temperatura corporea, immagazzina vitamine ed è fonte di energia.

I valori vitali della massa grassa per le donne sono compresi tra 10% - 13%, per gli uomini tra 2% - 5%, ad eccezione degli atleti ad alte prestazioni.

La massa grassa non costituisce un chiaro indicatore dello stato di salute. Il peso eccessivo e l'elevata percentuale di grasso corporeo sono spesso associati all'insorgenza di molte "malattie del benessere", quali diabete, malattie cardiovascolari, ecc.

La mancanza di esercizio fisico e un'alimentazione sbagliata sono spesso all'origine di queste malattie. Esiste un chiaro nesso causale tra l'obesità e la mancanza di esercizio fisico.

Una parte essenziale del corpo umano è composta da acqua. L'acqua corporea è distribuita in modo diverso in tutto il corpo. Il tessuto muscolare magro contiene circa il 75% di acqua, il sangue circa l'83%, il grasso corporeo circa il 25% e le ossa circa il 22%.

- La massa corporea degli uomini è composta per circa il 60% da acqua.
- Nelle donne, invece, questo valore ammonta a circa il 55% (a causa della maggiore percentuale di grasso corporeo).

Circa due terzi della massa d'acqua corporea sono accumulati nelle cellule e pertanto si parla di acqua intracellulare. L'altro terzo è acqua extracellulare.

Età	Donne		
< 30	Grasso %	Acqua corporea %	Indicazione sul display
	4,0-20,5%	66,0-54,7%	Underfat
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	Healthy
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	Overfat
	30,6-80,0%	47,7-13,8%	Obese

> 30	4,0-25,0%	66,0-51,6%	Underfat
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	Healthy
	30,1-35%	48,0-44,7%	Overfat
	35,1-80,0%	44,6-13,8%	Obese

Età	Uomini		
< 30	Grasso %	Acqua corporea %	Indicazione sul display
	4,0-15,5%	66,0-58,1%	Underfat
	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Healthy
	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Overfat
	24,6-80,0%	51,8-13,8%	Obese
> 30	4,0-19,5%	66,0-55,4%	Underfat
	19,6-24,0%	55,3-52,3%	Healthy
	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Overfat
	28,6-80,0%	49,1-13,8%	Obese

Indice di massa corporea (BMI)

Il BMI indica il rapporto tra l'altezza e il peso ed è solamente a titolo indicativo. Secondo l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) è ottimale un indice compreso tra 18,6 e 25.

Gli uomini solitamente hanno una percentuale di massa muscolare maggiore rispetto alla massa corporea totale delle donne, l'età e il peso giocano un ruolo importante nella lettura del BMI.

BMI (kg/m ²)	Peso corporeo
< 18,5	Sottopeso (Underfat)
18,6 - 25	Peso normale (Healthy)
25,1 - 30	Sovrappeso (Overfat)
30,1 e al di sopra	Obesità (Obese)

Riconoscimento automatico della persona

La bilancia è dotata di una funzione di riconoscimento automatico delle persone.

Affinché questo funzioni, bisogna aver inserito i propri dati personali, vedi "Inserire i dati personali" e aver eseguito almeno un'analisi corporea.

Non appena si sale sulla bilancia, questa si accende automaticamente e mostra il peso determinato in pochi secondi. Se nei dati memorizzati nella bilancia viene trovato un valore di peso simile (differenza inferiore a 2,5 kg), il display LCD lampeggia una volta e indica la posizione di memoria corrispondente.

Poco dopo, inizia l'analisi corporea.

Tuttavia, se esiste una differenza di peso inferiore a 2,5 kg tra **due persone memorizzate**, il rilevamento automatico della persona non funziona. In questo caso, selezionare manualmente la posizione di memoria.

Pulizia



ATTENZIONE a eventuali danni al prodotto

- Non immergere la bilancia in acqua o altri liquidi.
- Non pulire la bilancia con prodotti aggressivi o abrasivi che potrebbero graffiarne la superficie.
- Se necessario, strofinare la bilancia con un panno morbido leggermente inumidito.
- Disinfettare ogni tanto la pedana e i sensori con un disinfettante appropriato (acquistabile nei negozi specializzati o in drogheria).

Risoluzione dei problemi

Problema	Possibile causa
La bilancia non funziona	▪ Le batterie sono scariche o sono state installate in modo errato?
La bilancia indica valori chiaramente errati	▪ La bilancia si trova su una superficie stabile e piana? ▪ Vicino alla bilancia è presente un dispositivo che può causare interferenze elettromagnetiche? ▪ Estrarre le batterie dalla bilancia e attendere qualche istante. Inserire di nuovo le batterie. I dati archiviati non andranno persi.
Sul display viene mostrato "EEEE".	▪ La capacità massima della bilancia di 200 kg è stata superata.
Sul display viene mostrato "C".	▪ Il peso misurato è inferiore a 5 kg.
Sul display appare "Lo"	▪ Le batterie sono scariche.

Problema	Possibile causa
Sul display appare "Err"	La percentuale di massa grassa è troppo bassa o troppo alta e pertanto non può essere visualizzata.

Dati tecnici

Modello:	Bilancia con analisi corporea BA 2300-1, BA 2300-2
Batterie:	2x AAA/1,5 V 
Corrente nominale:	15 mA
Portata:	Max. 200 kg (min. 5 kg)
Tolleranza:	2% +/- 100g
Incrementi	
Peso:	100 g
Acqua corporea, massa muscolare, massa ossea e grasso corporeo:	0,1 %
Spazi di memoria:	10
Età:	10-99 anni
Statura:	60-240 cm
Dimensioni della bilancia:	circa 300 x 300 x 22 mm
Distributore:	GRENDS GmbH
(nessun servizio di assistenza)	Stahlwiete 23 22761 Amburgo, Germania

I nostri prodotti sono costantemente sviluppati e perfezionati. Pertanto, modifiche tecniche e nel design sono possibili in qualsiasi momento.

Dichiarazione di conformità

Con la presente, GRENDS GmbH dichiara che la bilancia con analisi corporea BA 2300-x è conforme alle direttive 2014/30/UE e 2011/65/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.ade-germany.de/doc

La presente dichiarazione perde ogni sua validità qualora alla bilancia vengano apportate modifiche senza la nostra autorizzazione.

Amburgo, aprile 2025
GRENDS GmbH



Garanzia

La ditta GRENDIS GmbH garantisce la riparazione o la sostituzione gratuita dell'unità per un periodo di 2 anni a partire dalla data di acquisto, nel caso di difetti di materiale o fabbricazione del prodotto.

A tale scopo, consegnare al rivenditore il prodotto e la prova di acquisto (citando i motivi del reclamo).

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio nella raccolta differenziata. Conferire il cartone nella raccolta della carta e la pellicola in quella del materiale riciclabile.

Smaltimento del prodotto

Smaltire il prodotto secondo le norme vigenti nel proprio paese.



Il dispositivo non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici

Al termine della sua vita utile, l'apparecchio deve essere smaltito in modo appropriato. In tal modo si rende possibile il riutilizzo del materiale riciclabile contenuto nell'apparecchio limitando l'impatto sull'ambiente. Smaltire l'apparecchio usato presso un centro di raccolta per rifiuti elettrici o un centro di riciclaggio.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla ditta di smaltimento locale o alla propria amministrazione comunale.



Le batterie e gli accumulatori non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici

Le batterie e gli accumulatori devono essere consegnati presso un centro di raccolta comunale o di quartiere, oppure presso il proprio rivenditore, al fine di garantire il loro smaltimento in modo rispettoso dell'ambiente.

Szanowny Kliencie!

Zakupiony wysokiej jakości produkt marki ADE łączy w sobie inteligentne funkcje z wyjątkową stylistyką.

Niniejsza waga z funkcją analizy składu ciała umożliwia samodzielne poznanie i pomiar własnego ciała.

Wieloletnie doświadczenie marki ADE gwarantuje wysoki standard techniczny oraz sprawdzoną jakość.

Życzymy Państwu wiele radości podczas ważenia i odkrywania wskazywanych wartości!

Zespół ADE

Informacje ogólne

O niniejszej instrukcji



Niniejsza instrukcja obsługi zawiera opis bezpiecznej obsługi i pielęgnacji artykułu. Instrukcję obsługi należy przechowywać w celu jej późniejszego wykorzystania. Jeżeli produkt będzie przekazywany innej osobie, należy przekazać również tę instrukcję.

Nieprzestrzeganie instrukcji obsługi może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie produktu.

Objaśnienie znaków



Ten symbol w połączeniu ze słowem **NIEBEZPIECZEŃSTWO** ostrzega przed poważnymi obrażeniami ciała.



Ten symbol w połączeniu ze słowem **OSTRZEŻENIE** ostrzega przed obrażeniami ciała średniego i lekkiego stopnia.



Ten symbol w połączeniu ze słowem **WSKAZÓWK**A ostrzega przed stratami materialnymi.



Ten symbol oznacza dodatkowe informacje i ogólne wskazówki.

Spis treści

Informacje ogólne	74
Zakres dostawy	75
Bezpieczeństwo	76
Użycie zgodne z przeznaczeniem	77
Auf einen Blick	78
Uruchomienie	79
Sposób działania nowej wagi do analizy ciała	80
Pomiar masy ciała	80
Wprowadzanie danych osobistych	81
Wykonywanie analizy składu ciała	82
Body-Mass-Index (BMI)	84
Automatyczne rozpoznawanie osób	85
Czyszczenie	85
Usterka/środek zaradczy	86
Dane techniczne	86
Deklaracja zgodności	87
Gwarancja	87
Utylizacja	88

Zakres dostawy

- Waga osobowa
- Baterie 2x AAA, 1,5 V 
- Instrukcja obsługi

Bezpieczeństwo

- Ten produkt może być używany przez dzieci od 8. roku życia oraz przez osoby z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub umysłowymi bądź takie, którym brakuje doświadczenia i wiedzy, tylko wtedy, gdy są nadzorowane lub przeszły przeszkolenie z zakresu bezpiecznego użytkowania produktu i rozumieją wynikające z tego niebezpieczeństwa.
- Dzieci nie mogą bawić się produktem.
- Dzieci nie mogą czyścić ani serwisować urządzenia, chyba że mają co najmniej 8 lat i są nadzorowane.
- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Wagę i baterie należy więc przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast zwrócić się o pomoc medyczną.

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci

- Materiały opakowaniowe należy przechowywać z dala od dzieci. Połknięcie grozi uduszeniem. Zwracać uwagę na to, aby torby opakowaniowej nie nakładano na głowę.

NIEBEZPIECZEŃSTWO pożaru/obrażeń i/lub wybuchu

- Niebezpieczeństwo wybuchu w przypadku niewłaściwej wymiany baterii. Baterie należy wymieniać tylko na baterie tego samego typu lub o równorzędnych parametrach. Przestrzegać punktu „Dane techniczne”.
- Baterii nie wolno ładować, reaktywować w inny sposób, rozkładać na części, wrzucać w ogień lub powodować ich zwarcia.
- Unikać kontaktu ze skórą, oczami i śluzówką. W razie kontaktu z elektrolitem należy natychmiast przemyć zabrudzone miejsca dużą ilością czystej wody i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała

- Nie stawać z jednej strony na zewnętrzną krawędź wagi. Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Nie stawać mokrymi stopami na wagę i nie wchodzić na nią, jeżeli powierzchnia jest mokra. Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!
- Powierzchnie ważenia wykonane są ze szkła. W razie upadku istnieje niebezpieczeństwo rozbicia szkła, a powstałe odłamki szkła mogą prowadzić do obrażeń ciała.

OSTROŻNIE — straty materialne

- Ustawiać wagę na stabilnym, równym podłożu.
- Nie przeciążać wagi. Przestrzegać punktu „Dane techniczne”. Na wadze stawać tylko w celu ważenia.
- Chronić wagę przed silnymi uderzeniami i wstrząsami.
- Wyjąć baterię z artykułu po jej zużyciu lub kiedy waga już nie będzie używana. W ten sposób unika się uszkodzeń, jakie mogą powstać na skutek wycieku.
- Podczas wkładania i wymiany baterii należy zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-).
- Nie narażać baterii na oddziaływanie skrajnych warunków poprzez np. układanie ich na grzejnikach lub bezpośrednio w miejscach nasłonecznionych. Podwyższone niebezpieczeństwo wycieku!
- W razie potrzeby przed włożeniem należy wyczyścić styki baterii i urządzenia.
- Nie modyfikować produktu. Naprawy zlecać tylko specjalistom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą spowodować poważne zagrożenia dla użytkownika.
- Na spodzie wagi znajdują się nóżki. Ponieważ powierzchnie podłóg wykonane są z najróżniejszych materiałów i można je czyścić różnymi środkami pielęgnacyjnymi, nie da się całkowicie wykluczyć ryzyka, że niektóre z tych materiałów będą zawierać substancje, które niszczą i rozmiękczają nóżki. W razie potrzeby pod wagę należy położyć podkładkę antypoślizgową.

Użycie zgodne z przeznaczeniem

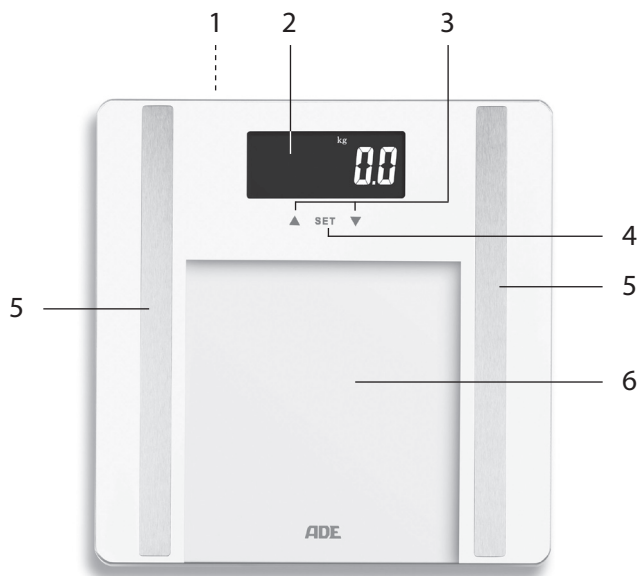
Waga osobowa służy do ważenia ludzi i przeznaczona jest do prywatnego użytku. Nie jest przeznaczona do stosowania w klinikach, praktykach lekarskich itd. Również funkcja analizy organizmu jest przeznaczona tylko do użytku prywatnego. Waga nie nadaje się do profesjonalnego zastosowania sportowego. Nie wolno przekraczać maksymalnego obciążenia 200 kg.

Z wagi nie mogą korzystać...

- ... kobiety w ciąży,
- ... osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca,
- ... pacjenci dializowani,
- ... osoby cierpiące na obrzęki,
- ... osoby z wszczepionymi implantami, np. z protezami kończyn, płytkami metalowymi itp.

W razie wątpliwości skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Auf einen Blick



- 1 Komora baterii (tył)
- 2 Wyświetlacz
- 3 Przyciski ▲▼
 - Wybierz miejsce w pamięci
 - Zmniejsz i zwiększ wartość
- 4 Przycisk SET:
 - Ustaw jednostkę miary
 - Wywołanie trybu ustawień
 - Zapisz wpisy
 - Wywołaj zapisane dane pomiarowe
- 5 Czujnik
- 6 Powierzchnia ważenia

Uruchomienie

Do użytkowania potrzebne są 2 baterie typu AAA, 1,5 V (znajdują się w zakresie dostawy). Komora baterii znajduje się na spodzie urządzenia.

1. Otworzyć komorę baterii, naciskając zatrzask blokujący w kierunku wagi i zdejmując pokrywę komory na baterie.
2. Włożyć baterie tak, jak pokazano na spodzie komory baterii. Zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-).
3. Ponownie założyć pokrywę komory na baterie.
Zaczep zamykający musi zatrzasknąć się w słyszalny sposób.



Informacje dotyczące wymiany baterii:

- Wymiana baterii jest konieczna, jeżeli na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Lo” lub nie będzie się nic wyświetlać.
- Używać tylko typu baterii podanego w rozdziale „Dane techniczne”.
- Zawsze należy wymieniać wszystkie baterie.
- Utylizować stare baterie w sposób ekologiczny, patrz „Utylizacja”.

Wybór jednostki miary

W momencie dostawy jednostka miary jest standardowo ustawiona na „kg”.

Wynik pomiaru można jednak wyświetlić również w angielskich jednostkach miary „lb” (funty).

1. Należy wejść na wagę lub nacisnąć (1x) z pewną dozą siły powierzchnię ważącą.
Na wyświetlaczu pojawi się „0.0” oraz ustawiona jednostka miary, np. „kg”.
2. Za pomocą klawisza ▲ wybrać żądaną jednostkę miary. Zwrócić uwagę na informacje pojawiające się na wyświetlaczu.



Podczas późniejszego wprowadzania danych dotyczących ciała, konieczne jest wpisanie wzrostu w centymetrach („cm”) dla „kg” lub w stopach („ft”) dla „lb”. Te jednostki miary są ściśle powiązane ze sobą.

Ustawianie wagi

- Ustawić wagę na równej, stabilnej i suchej powierzchni. Nie ustawiać wagi na dywanie.

Sposób działania nowej wagi do analizy ciała

Ta nowa waga do analizy ciała pracuje z wykorzystaniem tzw. technologii BIA (analiza impedancji bioelektrycznej). Polega ona na przepływie prądu przez organizm niewyczuwalnego, całkowicie niegroźnego i słabego prądu.

Pomiar odbywa się za pomocą czujników zamocowanych na powierzchni ważenia.

- Prąd przepływa względnie bez przeszkód przez płyn znajdujący się w masie mięśniowej.
- W przypadku masy tłuszczowej opór jest większy. Ten opór jest mierzony.

Na podstawie danych osobistych (płeć, masa ciała, wiek i wzrost) waga oblicza następujące informacje o składzie ciała:

- Waga w ustawionej jednostce miary.
- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w % (zakres pomiarowy 3–50%)
- Woda w % (zakres pomiarowy 25–75%)
- Masa mięśniowa w % (zakres pomiarowy 25–75%)
- Masa kości w % (zakres pomiarowy 1–25%)
- Basal-Metabolic-Rate BMR (zapotrzebowanie na kalorie)
- Body-Mass-Index BMI (miara służąca do oceny masy ciała)

Waga posiada łącznie 10 miejsc zapisu w pamięci.

Błąd pomiarowy

Podczas analizy organizmu błędy pomiaru lub obliczeń mogą wystąpić u poniższych grup ludzi:

Osoby, które....

... uprawiają sport przez 10 godzin lub więcej w tygodniu,

... są atletami zawodowymi, kulturystami lub sportowcami wytrzymałościowymi,

... są starsze niż 85 lat.

... są młodsze niż 10 lat.

Nie dotyczy to „zwykłej funkcji ważenia”, patrz następny rozdział.

Pomiar masy ciała



W przypadku zwykłego ważenia – bez analizy organizmu – nie trzeba wprowadzać danych.

- Stać na wadze. Stać spokojnie i nie przytrzymywać się.

Po chwili pojawi się zmierzona waga. Kilka sekund po zejściu z powierzchni wagi wyłączy się ona automatycznie.

Wprowadzanie danych osobistych



- Przy wprowadzaniu danych należy postępować szybko. W przeciwnym razie waga przełączy się w normalny tryb ważenia lub nawet całkowicie się wyłączy i trzeba będzie powtórzyć procedurę.
- Jeżeli ▲ lub ▼ zostanie naciśnięty i przytrzymany, bieg wyświetlonych wartości będzie szybszy.
- Wprowadzane dane można nadpisać nowymi informacjami.

1. Wejść lub nacisnąć z pewną siłą na powierzchnię ważącą. Na wyświetlaczu pojawi się „0.0” oraz ustawiona jednostka miary, np. „kg”.
2. Nacisnąć SET.
3. Przy użyciu przycisku ▲ lub ▼ wybrać żądaną lokalizację zapisu
4. Nacisnąć SET.
5. Przy użyciu przycisku ▲ lub ▼ wybrać płeć: mężczyzna lub kobieta.
6. Nacisnąć SET.
7. Użyć przycisku ▲ lub ▼, aby wybrać swoją sprawność fizyczną:



osoba nietreningująca



osoba trenująca



sportowiec/atleta

8. Nacisnąć SET.
9. Za pomocą przycisku ▲ lub ▼ wprowadzić swój wiek.
10. Nacisnąć SET.
11. Użyć klawisza ▲ lub ▼, aby wprowadzić żądaną wagę w wyświetlanej jednostce miary.
12. Nacisnąć SET.
13. Za pomocą przycisku ▲ lub ▼ wprowadzić swój wzrost.
14. Na zakończenie nacisnąć SET. W ten sposób wprowadzono niezbędne dane.
Na wyświetlaczu pojawia się „0” i można przeprowadzić pierwszą analizę składu ciała (patrz następny rozdział).
 - Jeśli naciśniesz SET, a następnie ▲ możesz zmienić jednostki miary.
 - W razie braku dalszych działań waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.

Wykonywanie analizy składu ciała



- Analiza ciała jest możliwa tylko po wprowadzeniu osobistych danych, patrz poprzedni rozdział.
- Patrz rozdział „Porady dotyczące ważenia”.

1. Wejść lub nacisnąć z pewną siłą na powierzchnię ważącą.
2. Nacisnąć krótko przycisk SET.
3. Wybierz za pomocą przycisku ▲ lub ▼ miejsce, w którym dokonano zapisu osobistych danych dotyczących Twojego ciała.
4. Poczekać, aż numer miejsca w pamięci przestanie migać.
5. Stać bez obuwia na wadze. Stać spokojnie i nie przytrzymywać się.
 - Upewnij się, że obie stopy znajdują się na czujniku.
 - Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się ze sobą stykać. W przeciwnym razie pomiar nie będzie dokładny.

Po chwili pojawi się zmierzona waga. Następnie na wyświetlaczu pojawi się „o” i przeprowadzana zostanie analiza ciała.

W dalszym ciągu stać spokojnie.

Następnie na wyświetlaczu pojawiają się wielokrotnie zmierzone wartości:

	Symbol/ wskazanie	Znaczenie
1.	kg / lb	Masa ciała w ustawionych jednostkach miary
2.		Zawartość tkanki tłuszczowej w %
3.		Zawartość wody w %
4.		Zawartość masy mięśniowej %
5.		Zawartość masy kostnej w %
6.	KCAL	Tvoja podstawowa przemiana materii w kcal na dzień
7.	BMI	Twój wskaźnik masy ciała (BMI)

Wyświetlacz pokazuje również różnicę między wprowadzoną a zmierzoną wagą pożądaną.

Jeśli na przykład obok wartości wagi wyświetlony zostanie symbol ↑, oznacza to, że zmierzona wartość jest wyższa od docelowej.

Wraz z odpowiednimi wskazaniem zostanie również wyświetlona ocena w języku angielskim:

Wskazanie	Znaczenie
Underfat	zbyt mało tkanki tłuszczowej
Healthy	Normalna
Overfat	zbyt dużo tkanki tłuszczowej
Obese	otyłość

Porady dotyczące ważenia

- Ważenie związane z analizą organizmu należy wykonywać na bosaka. Stopy powinny być tylko lekko mokre. Całkowicie suche stopy mogą powodować nieprawidłowe wyniki, ponieważ słaba jest przewodność elektryczna.
- Podczas pomiaru należy stać nieruchomo i niczego się nie trzymać.
- Nie należy ważyć się bezpośrednio po nietypowym wysiłku fizycznym.
- Nie ważyć się bezpośrednio po wstaniu. Odczekać około kwadransa. W tym czasie woda może zostać rozproszona w organizmie.
- Próbować wykonywać ważenie zawsze o tej samej porze, aby uzyskać porównywalne wartości.

Wskazówki dotyczące ustalonych parametrów

Zawartość tkanki tłuszczowej to procentowy udział tłuszczu w całkowitej masie ciała. Nie ma jednolitego zalecenia dla tej wartości, ponieważ w znacznym stopniu zależy ona od płci (ze względu na różną budowę) i wieku.

Tkanka tłuszczowa jest ważna dla życia i codziennych funkcji organizmu. Chroni organy, stawy, reguluje temperaturę ciała, gromadzi witaminy i służy jako akumulator energii.

Warunkiem niezbędnym do życia jest udział tkanki tłuszczowej w zakresie 10% do 13% u kobiet i 2% do 5% u mężczyzn – za wyjątkiem sportowców wyczynowych.

Zawartość tkanki tłuszczowej nie jest jednoznacznym wskaźnikiem zdrowia. Nadwaga i za duży udział tkanki tłuszczowej są powiązane z występowaniem wielu chorób cywilizacyjnych, np. cukrzycy, chorób serca i układu krążenia itp.

Brak ruchu oraz nieprawidłowe odżywianie są często przyczyną tych chorób. Istnieje wyraźny związek przyczynowo-skutkowy między nadwagą a brakiem aktywności fizycznej.

Znaczna część ludzkiego organizmu składa się z wody. Woda różnorodnie rozkłada się w całym ciele. Uboga tkanka mięśniowa zawiera około 75% wody, a jej udział w krwi wynosi ok. 83%, w tkance tłuszczowej ok. 25%, a w tkance kostnej około 22%.

- W przypadku mężczyzn udział wody wynosi ok. 60% masy ciała.
- U kobiet wartość ta wynosi około 55% (w zależności od wyższej zawartości tkanki tłuszczowej).

Z tej łącznej ilości wody około dwie trzecie jest magazynowane w komórkach i dlatego nosi ona nazwę wody wewnątrzkomórkowej. Jedna trzecia to płyny zewnątrzkomórkowe.

wiek	<i>Kobiety</i>		
	Zawartość tłuszczu %	Woda w organizmie %	Wskazania wyświetlacza
< 30	4,0–20,5%	66,0–54,7%	Niedowaga
	20,6–25,0%	54,6–51,6%	Prawidłowa waga
	25,1–30,5%	51,5–47,8%	Nadmiar
	30,6–80,0%	47,7–13,8%	Otyłość
> 30	4,0–25,0%	66,0–51,6%	Niedowaga
	25,1–30,0%	51,5–48,1%	Prawidłowa waga
	30,1–35%	48,0–44,7%	Nadmiar
	35,1–80,0%	44,6–13,8%	Otyłość

wiek	<i>Mężczyźni</i>		
	Zawartość tłuszczu %	Woda w organizmie %	Wskazania wyświetlacza
< 30	4,0–15,5%	66,0–58,1%	Niedowaga
	15,6–20,0%	58,0–55,0%	Prawidłowa waga
	20,1–24,5%	54,9–51,9%	Nadmiar
	24,6–80,0%	51,8–13,8%	Otyłość
> 30	4,0–19,5%	66,0–55,4%	Niedowaga
	19,6–24,0%	55,3–52,3%	Prawidłowa waga
	24,1–28,5%	52,2–49,2%	Nadmiar
	28,6–80,0%	49,1–13,8%	Otyłość

Body-Mass-Index (BMI)

Wskaźnik BMI podaje stosunek wysokości do wagi i stanowi jedynie przybliżoną wartość orientacyjną. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) optymalnym wskaźnikiem jest zakres od 18,6 do 25.

Ponieważ mężczyźni – w porównaniu z kobietami – mają z reguły większą zawartość masy mięśniowej w całkowitej masie ciała, w interpretacji wskaźnika BMI ważną rolę odgrywiają wiek i płeć.

BMI (kg/m ²)	Masa ciała
< 18,5	Niedowaga (Underfat)
18,6–25	Prawidłowa waga (Healthy)
25,1–30	Nadwaga (Overfat)
30,1 i powyżej	Otyłość (Obese)

Automatyczne rozpoznawanie osób

Waga jest wyposażona w funkcję automatycznego rozpoznawania osób. Aby funkcja ta działała, należy zapisać swoje dane osobowe, patrz „Wprowadzanie danych osobowych”, i przeprowadzić co najmniej jedną analizę ciała.

Po wejściu na wagę włączy się ona automatycznie i w ciągu kilku sekund pokaże zmierzoną wagę. Jeżeli w danych zapisanych w wadze zostanie znaleziona podobna wartość ważenia (różnica mniejsza niż 2 kg), wyświetlacz LCD zamiga jeden raz i pokaże odpowiednie miejsce w pamięci.

Zaraz potem rozpocznie się analiza ciała.

W przypadku różnicy wagowej poniżej 2 kg między **dwoma zapisanymi w pamięci osobami** automatyczne rozpoznawanie osób nie działa. W takim wypadku należy wybrać swoje miejsce w pamięci ręcznie.

Czyszczenie



WSKAZÓWKA dotycząca strat materialnych

- Nie zanurzać wagi w wodzie ani w innych płynach.
- Do czyszczenia wagi nigdy nie używać twardych, zarysowujących lub trących środków czyszczących itp. Może dojść bowiem do zarysowań powierzchni.
- W razie potrzeby przetrzeć wagę lekko zwilżoną miękką ściereczką.
- Sporadycznie należy zdezynfekować powierzchnię ważenia i czujniki za pomocą odpowiedniego środka dezynfekującego (dostępne w handlu specjalistycznym i w drogeriach).

Usterka/środek zaradczy

Usterka	Możliwa przyczyna
Brak działania	▪ Baterie wyczerpane lub włożone nieprawidłowo?
Waga wskazuje ewidentnie nieprawidłowe wyniki ważenia	▪ Czy waga jest ustawiona na stabilnym, równym podłożu? ▪ Czy w pobliżu wagi znajduje się urządzenie, które może emitować zakłócenia elektromagnetyczne? ▪ Wyjąć baterie z wagi i odczekać chwilę. Ponownie włożyć baterie. Zapisane dane pozostają zachowane.
Na wyświetlaczu pojawi się „EEEE”	▪ Przekroczone maksymalne obciążenie wagi 200 kg.
Na wyświetlaczu pojawi się „C”	▪ Ważony ciężar jest lżejszy niż 5 kg.
Na wyświetlaczu pojawi się „Lo”	▪ Baterie są rozładowane.
Na wyświetlaczu ukazuje się komunikat „Err”	▪ Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej jest zbyt niska lub zbyt wysoka i dlatego nie może zostać wyświetlona.

Dane techniczne

Model:	Waga z funkcją analizy składu ciała BA 2300-1, BA 2300-2
Bateria:	2x AAA/1,5 V 
Prąd znamionowy:	15 mA
Zakres pomiarowy:	Maks. 200 kg (min. 5 kg)
Odchyłka:	2% +/- 100g
Podziałka wyświetlania	
Waga:	100 g
Woda w ciele, masa mięśniowa, masa kostna i tkanka tłuszczowa:	0,1%
Miejsca zapisu w pamięci:	10
Wiek:	10–99 lat
Wzrost:	60–240 cm
Wymiary wagi:	ok. 300 x 300 x 22 mm

Dystrybutor:
(nie adres serwisu)

GREND S GmbH
Stahlwiete 23
22761 Hamburg, Niemcy

Nasze produkty są stale rozwijane i usprawniane. Z tego powodu zawsze możliwe są zmiany w wyglądzie i zmiany techniczne.

Deklaracja zgodności

GREND S GmbH oświadcza niniejszym, że waga z funkcją analizy składu ciała BA 2300-x jest zgodna z dyrektywami 2014/30/UE i 2011/65/UE.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny na poniższej stronie internetowej: www.ade-germany.de/doc

Deklaracja traci swą ważność, jeśli w wadze zostaną wykonane jakiegokolwiek zmiany, które nie zostały z nami omówione.

Hamburg, kwiecień 2025
GREND S GmbH



Gwarancja

Firma GREND S GmbH udziela 2-letniej gwarancji od daty zakupu na bezpłatne usuwanie usterek spowodowanych błędami materiałowymi lub produkcyjnymi poprzez naprawę lub wymianę.

W przypadku korzystania z gwarancji prosimy o zwrócenie sprzedawcy artykułu wraz z dowodem zakupu (podając również powód reklamacji).

Utylizacja

Utylizacja opakowania



Opakowanie należy utylizować zgodnie z jego rodzajem. Tektura i karton powinny trafić do pojemnika na papier, folia do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja produktu

Produkt należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.



Urządzeń nie wolno wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi

Po zakończeniu okresu użytkowania produkt należy przekazać do odpowiedniej utylizacji. Surowce wtórne znajdujące się w urządzeniu zostaną przekazane do recyklingu, co zmniejszy zanieczyszczenie środowiska. Zużyte urządzenie należy oddać do punktu zbiórki odpadów elektrycznych lub do punktu zbiórki surowców wtórnych.

Więcej informacji można uzyskać od lokalnego zakładu utylizacji lub administracji gminy.



Baterii i akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi

Wszystkie baterie i akumulatory należy oddawać do punktu zbiórki w gminie, dzielnicy lub sklepie. W ten sposób baterie i akumulatory mogą trafić do ekologicznej utylizacji.

Geachte klant!

U hebt gekozen voor de aanschaf van een kwalitatief hoogwaardig product van het merk ADE, dat intelligente functies met een buitengewoon ontwerp verenigt

Met deze weegschaal voor lichaamsanalyse kun je jezelf en je lichaam beter leren kennen en meten.

De jarenlange ervaring van het merk ADE verzekert een hoge technische standaard en bewezen kwaliteit.

Wij wensen u veel plezier en succes bij het wegen!

Uw ADE-team

Algemeen

Over deze gebruiksaanwijzing



Deze gebruiksaanwijzing beschrijft het artikel veilig kunt gebruiken en onderhouden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing, om hem later te kunnen raadplegen.

Als u het artikel aan iemand anders doorgeeft, voeg dan ook deze gebruiksaanwijzing bij. Het niet naleven van deze gebruiksaanwijzing kan leiden tot letsel of schade aan het artikel

Verklaring van de tekens



Dit symbool in combinatie met het woord **GEVAAR** waarschuwt voor ernstig letsel.



Dit symbool in combinatie met het woord **WAARSCHUWING** waarschuwt voor matig en licht letsel.



Dit symbool in combinatie met het woord **AANWIJZING** waarschuwt voor materiële schade.



Dit symbool duidt extra informatie en algemene aanwijzingen aan.

Inhoud

Algemeen.....	90
Leveringsomvang.....	91
Veiligheid.....	92
Gebruik volgens de voorschriften	93
Overzicht	94
Ingebruikname.....	95
Hoe uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal werkt.....	96
Gewicht meten.....	96
Persoonlijke gegevens invoeren	97
Lichaamsanalyse uitvoeren	98
Automatic user recognition	101
Reinigen.....	101
Storing/oplossingen	101
Technische gegevens.....	102
Verklaring van overeenstemming	102
Garantie.....	103
Afvoer	103

Leveringsomvang

- Bathroom scale
- 2x AAA batterij, 1,5 V 
- Gebruiksaanwijzing

Veiligheid

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten, of met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik van het artikel en de daarmee gepaard gaande gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Schoonmaak en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze 8 jaar of ouder zijn en worden begeleid.
- Batterijen kunnen bij inslikken levensgevaarlijk zijn. Houd de weegschaal en batterijen daarom buiten het bereik van jonge kinderen. Als een batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.

GEVAAR voor kinderen

- Houd kinderen uit de buurt van verpakkingsmateriaal. Bij inslikken bestaat verstikkingsgevaar. Zorg er ook voor dat de plastic zak niet over het hoofd wordt getrokken.

GEVAAR voor brand/brandwonden en/of explosie

- Explosiegevaar bij onjuiste vervangen van de batterij. Vervang de batterij uitsluitend door hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij. Schenk aandacht aan de "Technische gegevens".
- Batterijen mogen niet worden opgeladen, met andere middelen worden geactiveerd, uit elkaar worden gehaald, in het vuur worden gegooid of kortgesloten.
- Vermijd contact met de huid, ogen en slijmvliezen. Spoel bij contact met batterijzuur de getroffen plaatsen onmiddellijk overvloedig af met schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts.

WAARSCHUWING voor gevaar op letsel

- Stap niet eenzijdig op de uiterste rand van de weegschaal. Kantelgevaar!
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal en betreed de weegschaal niet als het oppervlak vochtig is. Uitglijgevaar!
- Het weegoppervlak is van glas. Bij vallen bestaat het gevaar van glasbreuk en daardoor gevaar op letsel door glassplinters.

WACHT U voor materiële schade

- Plaats de weegschaal op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Overbelast de weegschaal niet. Raadpleeg de „Technische gegevens“. Ga uitsluitend op de weegschaal staan om te wegen.
- Bescherm de weegschaal tegen sterke schokken en trillingen.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat wanneer deze leeg zijn of wanneer u de weegschaal langere tijd niet gebruikt. Dit voorkomt schade door lekkage.
- Let bij het plaatsen en vervangen van de batterijen op de juiste polariteit (+/-).
- Stel de batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden, bijvoorbeeld door ze op radiatoren te leggen of in direct zonlicht te bewaren. Verhoogd risico op lekkage!
- Reinig indien nodig de batterij- en apparaatcontacten voordat u de batterijen plaatst.
- Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan. Laat reparaties uitsluitend uitvoeren door een vakwerkplaats. Onvakkundige reparaties kunnen ernstige gevaren voor de gebruiker veroorzaken.
- Aan de onderkant van de weegschaal bevinden zich apparaatvoeten. Omdat vloeroppervlakken uit verschillende materialen bestaan en met diverse onderhoudsmiddelen behandeld kunnen worden, kan niet volledig worden uitgesloten dat bepaalde stoffen de apparaatvoeten aantasten en verweken. Plaats indien nodig een antislip onderlegger onder de weegschaal.

Gebruik volgens de voorschriften

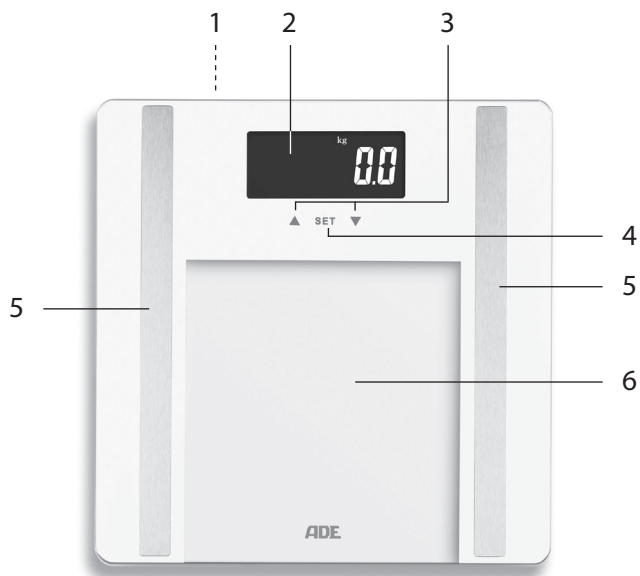
De personenweegschaal is bedoeld voor het wegen van personen in een privéomgeving. Het gebruik in klinieken, dokterspraktijken etc. is niet geschikt. Ook de lichaamsanalysefunctie is uitsluitend voor particulier gebruik ontworpen. De weegschaal is niet geschikt voor gebruik in een professionele sportomgeving. Het maximale draagvermogen van 200 kg mag niet worden overschreden.

Gebruik deze weegschaal niet als u ...

- ... zwanger bent,
- ... een pacemaker draagt,
- ... dialysepatiënt bent,
- ... last heeft van oedeem,
- ... implantaten heeft, zoals kunstledematen, metalen platen etc.

Raadpleeg bij twijfel uw huisarts.

Overzicht



- 1** Batterijcompartiment (achterkant)
- 2** Display
- 3** Knopps ▲ ▼
 - Opslagplaats selecteren
 - Gegevens verlagen en verhogen
- 4** SET toets:
 - Maateenheid instellen
 - Instelmodus openen
 - Invoer opslaan
 - Opgeslagen meetgegevens oproepen
- 5** Sensor
- 6** Weegoppervlak

Ingebruikname

Voor gebruik heeft u 2 batterijen van het type LR03, 1,5 V nodig (meegeleverd). Het batterijvak bevindt zich aan de onderzijde van het apparaat.

1. Open het batterijvak door het vergrendelingslipje in de richting van de weegschaal te drukken en het batterijvakdeksel te verwijderen.
2. Plaats de batterijen zoals aangegeven op de bodem van het batterijvak. Let op de juiste polariteit (+/-).
3. Plaats het batterijklepje terug. De vergrendeling moet hoorbaar vastklikken.



Opmerkingen over het vervangen van batterijen:

- Een batterijwissel is nodig als in het display „Lo“ verschijnt of helemaal niets meer wordt weergegeven.
- Gebruik alleen het batterijtype dat in de „Technische gegevens“ is vermeld.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Voer oude batterijen op milieuvriendelijke wijze af, zie „Afvoer“.

Maateenheid selecteren

Standaard is de maateenheid ingesteld op,kg'. De meetresultaten kunnen echter ook worden weergegeven in de Engelse maateenheid,lb' (pound).

1. Tik of druk één keer kort met enige kracht op het weegoppervlak. Het display toont ,0.0' en de ingestelde maateenheid, bijvoorbeeld,kg'.
2. Selecteer met de knop ▲ de gewenste maateenheid. Let op de aanduiding op het display.



Wanneer u later uw Lichaamsgegevens invoert, moet u bij,kg' uw lengte in centimeters (,cm') invoeren en bij,lb' uw lengte in voet (,ft'). Deze Maateenheden zijn vast aan elkaar gekoppeld.

Weegschaal opstellen

- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige en droge ondergrond. Plaats de weegschaal niet op een tapijt

Hoe uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal werkt

Uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal werkt met de zogenaamde BIA-techniek (Bio-elektrische Impedantie Analyse). Hierbij wordt een onvoelbare, volkomen veilige en zwakke stroom door uw lichaam geleid.

De meting vindt plaats via de sensoren die op het weegoppervlak zijn bevestigd.

- De stroom ondervindt relatief weinig weerstand bij het passeren van het vocht in de spiermassa.
- Bij vetmassa is de weerstand groter. Deze weerstand wordt gemeten.

In combinatie met uw persoonlijke gegevens (geslacht, gewicht, leeftijd en lichaamslengte) berekent de weegschaal de volgende informatie over uw lichaamssamenstelling:

- Gewicht in de ingestelde maateenheid
- Lichaamsvetpercentage in % (meetbereik 3-50%)
- Lichaamsvocht in % (meetbereik 25-75%)
- Spiermassa in % (meetbereik 25-75%)
- Botmassa in % (meetbereik 1-25%)
- Basal Metabolic Rate (BMR) (Caloriebehoefte)
- Body Mass Index (BMI) (Maatstaf voor de beoordeling van het lichaamsgewicht)

De weegschaal heeft in totaal 10 geheugenplaatsen.

Meetfout

Bij de volgende groepen personen kunnen meet- of berekeningsfouten optreden bij de lichaamsanalyse:

Personen die...

- ... 10 uur of meer per week sporten,
- ... professionele atleten, bodybuilders of duursportatleten zijn,
- ... ouder zijn dan 85 jaar,
- ... jonger zijn dan 10 jaar zijn.

De 'normale' weegfunctie, zie het volgende hoofdstuk, wordt hierdoor niet beïnvloed.

Gewicht meten



Voor het normale wegen – zonder lichaamsanalyse – hoeft u geen gegevens in te voeren.

- Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Kort daarna wordt het gemeten gewicht weergegeven. De Weegschaal schakelt automatisch uit enkele seconden nadat u van het weegoppervlak bent gestapt.

Persoonlijke gegevens invoeren



- Voer de gegevens snel in. Anders schakelt de Weegschaal over naar de normale weegmodus, of schakelt zelfs volledig uit, en moet u de procedure herhalen.
- Als u ▲ of ▼ ingedrukt houdt, scrollen de weergegeven waarden sneller.
- Ingevoerde gegevens kunnen worden overschreven door nieuwe gegevens in te voeren.

1. Stap met enige kracht op het weegoppervlak, of druk erop. Het display toont ,0.0' en de ingestelde Maateenheid, bijvoorbeeld ,kg'.
2. Druk op SET.
3. Selecteer met de toets ▲ of ▼ de gewenste Opslagcapaciteit.
4. Druk op SET.
5. Selecteer met de toets ▲ of ▼ uw geslacht: man of vrouw.
6. Druk op SET.
7. Selecteer met de toets ▲ of ▼ uw fysieke conditie:



ongetraind



ongetraind



sportief-atletisch

8. Druk op SET.
9. Voer met de toets ▲ or ▼ uw leeftijd in.
10. Druk op SET.
11. Voer met de toets ▲ or ▼ uw gewenste gewicht in de weergegeven Maateenheid in.
12. Druk op SET.
13. Voer met de toets ▲ or ▼ uw lichaamslengte in.
14. Druk tot slot op SET. Hiermee heeft u de benodigde gegevens ingevoerd.

Op het display verschijnt „0” en u kunt uw eerste Lichaamsanalyse laten uitvoeren (zie het volgende hoofdstuk).

- Als u op SET en vervolgens op ▲ drukt, kunt u de Maateenheden wijzigen.
- Als u niets doet, schakelt de Weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Lichaamsanalyse uitvoeren



- De Lichaamsanalyse is alleen mogelijk als u uw gegevens heeft ingevoerd. Zie het voorgaande hoofdstuk.
- Neem de sectie 'Weegtips' in acht.

1. Stap met enige kracht op het weegoppervlak of druk erop.
2. Druk kort op SET.
3. Selecteer met de pijltjestoetsen ▲ of ▼ de Opslagcapaciteit waarop u uw persoonlijke Lichaamsgegevens heeft opgeslagen. Wacht tot het nummer van de Opslagcapaciteit niet meer knippert.
4. Ga blootsvoets op de Weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast.
 - Zorg ervoor dat elke voet op een sensor staat.
 - Zorg ervoor dat er geen contact is tussen de voeten, benen, kuiten en dijen. Anders is de meting onnauwkeurig.

Shortly afterwards, the measured weight is displayed. Afterwards, the display will show "o" and the body analysis will be performed.

Continue to stand still.

Afterwards, the measured values are shown repeatedly on the display:

	Symbool/Weergave	Betekenis
1.	kg / lb	Uw lichaamsgewicht in de ingestelde maateenheid
2.		Uw lichaamsvetpercentage in %
3.		Uw lichaamsvochtpercentage in %
4.		Uw spiermassa in %
5.		Uw botmassa in %
6.	KCAL	Uw basaal metabolisme in kcal per dag
7.	BMI	Uw Body Mass Index

Op het display wordt ook het verschil tussen het ingevoerde streefgewicht en het gemeten gewicht weergegeven.

Als naast het streefgewicht bijvoorbeeld  wordt weergegeven, betekent dit dat het gemeten gewicht nog hoger is dan het streefgewicht.

Bij de betreffende displays ziet u ook een beoordeling in het Engels:

Weergave	Betekenis
Underfat	te weinig Lichaamsvet
Healthy	normaal
Overfat	te veel Lichaamsvet
Obese	obees

Weegtips

- Wegen voor de lichaamsanalyse kan alleen blootsvoets worden uitgevoerd. De voeten mogen slechts licht vochtig zijn. Volledig droge voeten kunnen foutieve resultaten geven, omdat de elektrische geleiding dan slecht is.
- Sta tijdens de meting stil en houd u nergens aan vast.
- Weeg uzelf niet direct na ongebruikelijke fysieke inspanning.
- Weeg uzelf niet direct na het opstaan. Wacht ongeveer een kwartier, zodat het water zich in het lichaam kan verdelen.
- Probeer het wegen altijd op hetzelfde tijdstip uit te voeren om vergelijkbare waarden te verkrijgen.

Opmerkingen over de gemeten waarden

Het lichaamsvetpercentage geeft het percentage vet aan ten opzichte van het totale lichaamsgewicht. Er is geen algemene aanbeveling voor deze waarde, omdat deze significant varieert afhankelijk van geslacht (door verschillende lichaamsbouw) en leeftijd.

Lichaamsvet is essentieel voor dagelijkse lichaamsfuncties. Het beschermt organen, dempt gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient als energieopslag. Vrouwen: essentieel lichaamsvet bedraagt tussen 10% en 13%, Mannen: essentieel lichaamsvet bedraagt tussen 2% en 5% (met uitzondering van topsporters)

Het lichaamsvetpercentage is geen duidelijke indicator voor gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht en een te hoog vetpercentage worden in verband gebracht met veel welvaartsziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Gebrek aan beweging en een ongezond dieet zijn vaak de oorzaken van deze aandoeningen. Er is een duidelijke relatie tussen overgewicht en bewegingsarmoede.

Een aanzienlijk deel van het menselijk lichaam bestaat uit water. Dit lichaamswater is ongelijk verdeeld over het lichaam: Spierweefsel bevat ongeveer 75% water, Bloed bevat ongeveer 83% water, Lichaamsvet bevat ongeveer 25% water, Botten hebben een watergehalte van ongeveer 22%.

- Bij mannen bestaat ongeveer 60% van de lichaamsmassa uit water.
- Bij vrouwen ligt dit percentage rond 55%, vanwege een hoger lichaamsvetpercentage.

Van het totale lichaamswater wordt ongeveer twee derde in de cellen opgeslagen en wordt daarom intracellulair water genoemd. Het overige derde deel is extracellulair water.

Leeftijd	Vrouwen		
	Vet %	Lichaamsvocht %	Displayweergave
< 30	4,0 – 20,5%	66,0 – 54,7%	Underfat
	20,6 – 25,0%	54,6 – 51,6%	Healthy
	25,1 – 30,5%	51,5 – 47,8%	Overfat
	30,6 – 80,0%	47,7 – 13,8%	Obese
> 30	4,0 – 25,0%	66,0 – 51,6%	Underfat
	25,1 – 30,0%	51,5 – 48,1%	Healthy
	30,1 – 35%	48,0 – 44,7%	Overfat
	35,1 – 80,0%	44,6 – 13,8%	Obese

Leeftijd	Mannen		
	Vet %	Lichaamsvocht %	Displayweergave
< 30	4,0 – 15,5%	66,0 – 58,1%	Underfat
	15,6 – 20,0%	58,0 – 55,0%	Healthy
	20,1 – 24,5%	54,9 – 51,9%	Overfat
	24,6 – 80,0%	51,8 – 13,8%	Obese
> 30	4,0 – 19,5%	66,0 – 55,4%	Underfat
	19,6 – 24,0%	55,3 – 52,3%	Healthy
	24,1 – 28,5%	52,2 – 49,2%	Overfat
	28,6 – 80,0%	49,1 – 13,8%	Obese

Body-Mass-Index (BMI)

De BMI geeft de verhouding tussen lengte en gewicht aan en is slechts een grove richtwaarde. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is een index van 18,6 tot 25 optimaal.

Omdat mannen over het algemeen een hoger aandeel spiermassa hebben in de totale lichaamsmassa dan vrouwen, spelen leeftijd en geslacht een belangrijke rol bij de interpretatie van de BMI.

BMI (kg/m²)	Lichaamsgewicht
< 18,5	Ondergewicht (Underfat)
18,6 - 25	Normaal gewicht (Healthy)
25,1 - 30	Overgewicht (Overfat)
30,1 en hoger	Obesitas (Obese)

Automatic user recognition

De Weegschaal is uitgerust met automatische persoonsherkenning. Om dit te laten functioneren, dient u uw persoonlijke gegevens te hebben opgeslagen (zie "Persoonlijke gegevens invoeren") en ten minste één Lichaamsanalyse te hebben uitgevoerd.

Zodra u op de Weegschaal stapt, schakelt deze automatisch in en toont binnen enkele seconden uw gewicht. Als een vergelijkbare meetwaarde (verschil minder dan 2,5 kg) wordt gevonden in de opgeslagen gegevens, knippert het LCD-scherm één keer en toont de bijbehorende Opslagcapaciteit.

Kort daarna start de Lichaamsanalyse.

Bij een gewichtsverschil van minder dan 2,5 kg tussen **twee opgeslagen personen** werkt de automatische persoonsherkenning echter niet. Selecteer in dat geval handmatig uw Opslagcapaciteit.

Reinigen



OPMERKING ter voorkoming van materiële schade

- Dompel de weegschaal niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Gebruik nooit harde, krassende of schurende schoonmaakmiddelen om de weegschaal te reinigen. Dit kan het oppervlak beschadigen.
- Veeg de weegschaal indien nodig af met een licht bevochtigde, zachte doek.
- Desinfecteer het weegoppervlak en de sensoren van tijd tot tijd met een geschikt desinfectiemiddel (verkrijgbaar bij gespecialiseerde winkels en drogisterijen).

Storing/oplossingen

Storing	Mogelijke oorzaak
Geen functie	▪ Batterijen leeg of verkeerd geplaatst?
De weegschaal toont duidelijk onjuiste meetresultaten.	▪ Staat de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond? ▪ Bevindt zich in de buurt van de weegschaal een apparaat dat elektromagnetische storingen kan veroorzaken? ▪ Verwijder de batterijen uit de weegschaal en wacht even. Plaats de batterijen vervolgens opnieuw. De opgeslagen gegevens blijven behouden.
Het display toont „EEEE“.	▪ De maximale capaciteit van de weegschaal van 200 kg is overschreden.
„C“ wordt op het display weergegeven	▪ De batterijen zijn leeg.

Storing	Mogelijke oorzaak
Het display toont „Lo“.	▪ Het gemeten gewicht is minder dan 5 kg.
Het display toont „Err“.	▪ Het vetpercentage is te laag of te hoog en kan daarom niet worden weergegeven.

Technische gegevens

Model:	Lichaamsanalyseschaal BA 2300-1, BA 2300-2
Batterij:	2x AAA, 1.5 V 
Nominale stroom:	15 mA
Meetbereik:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Afwijking:	2% +/- 100g
Anzeigeteilung	
Gewicht:	100 g
Lichaamswater, spiermassa, botmassa en lichaamsvet:	0.1%
Geheugenplaatsen	10
Leeftijdsinvoer	10 – 99 years
Lichaamslengte	60 – 240 cm
Afmetingen schaal	ca. 300 x 300 x 22 mm
Distributeur (geen onderhoudsadres):	GREND S GmbH Stahlwiete 23 22761 Hamburg, Germany

Onze producten worden doorlopend ontwikkeld en verbeterd.
Daarom kunnen er altijd technische en ontwerpwijzigingen worden aangebracht.

Verklaring van overeenstemming

Hierbij verklaart GREND S GmbH dat de lichaamsanalyseweegschaal BA 2300-x voldoet aan de richtlijnen 2014/30/EU en 2011/65/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op de volgende internetpagina:
www.ade-germany.de/doc

De verklaring verliest haar geldigheid als er een niet door ons goedgekeurde wijziging aan de weegschaal wordt uitgevoerd.

Hamburg, april 2025
GREND S GmbH



Garantie

De firma GRENDIS GmbH garandeert tot 2 jaar na de aankoopdatum het kostenloze herstel van defecten als gevolg van materiaal- en fabricagefouten door reparatie of vervanging.

Retourneer het artikel in geval van aanspraak op de garantie met het aankoopbewijs (en vermeld hierop de reden voor de aanspraak) aan uw detailhandelaar.

Afvoer

Afvoer van de verpakking



Voer de verpakking gescheiden af. Doe karton bij het oud papier en folies in de bak voor hergebruik.

Afvoer van het artikel

Voer het artikel in overeenstemming met de in uw land geldende voorschriften af.



Apparaten mogen niet met het normale huishoudelijke afval worden afgevoerd

An het eind van zijn levensduur moet het artikel op de juiste wijze worden afgevoerd. Daarbij worden de in het apparaat aanwezige herbruikbare materialen hergebruikt en wordt de belasting van het milieu vermeden. Lever het oude apparaat in bij een verzamelpunt voor elektronisch afval of een kringloopcentrum.

Neem voor meer informatie contact op met het lokale afvalverwerkende bedrijf of de gemeente.



Batterijen en accu's horen niet in het huishoudelijk afval

Alle batterijen en accu's moeten bij een verzamelpunt van de gemeente, het stadsdeel of bij een detailhandelaar worden ingeleverd. Daardoor kunnen batterijen en accu's op milieuvriendelijke wijze worden afgevoerd.

Gerbiamieji klientai!

Jūs nusprendėte įsigyti aukštos kokybės „ADE“ prekės ženklo produktą, kuriame suderintos pažangios funkcijos ir išskirtinis dizainas. Šie kūno sastava svari leidžia Jums geriau pažinti save ir savo kūną bei įvertinti jo būklę. Ilgametė „ADE“ prekės ženklo patirtis užtikrina aukštus techninius standartus ir patikrintą kokybę. Linkime Jums daug džiaugsmo sveriantis ir atrandant savo rodiklius! Jūsų „ADE“ komanda

Bendra informacija

Apie šią instrukciją



Šiose naudojimo instrukcijose aprašomas saugus prekės naudojimas ir priežiūra. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją, jei vėliau norėsite ką nors perskaityti. Jei gaminį perduosite kitam asmeniui, perduokite ir šią instrukciją. Šių naudojimo instrukcijų nesilaikymas gali sukelti sužalojimus arba produkto sugadinimą.

Simbolių paaiškinimas



Šis simbolis kartu su žodžiu „PAVOJUS“ įspėja apie sunkų sužalojimą.



Šis simbolis kartu su žodžiu „ĮSPĖJIMAS“ įspėja apie vidutinio sunkumo ir lengvus sužalojimus.



Šis simbolis kartu su žodžiu „PASTABA“ įspėja apie galimą turtinę žalą.



Šis simbolis žymi papildomą informaciją ir bendruosius patarimus.

Turinys

Bendra informacija	104
Turinys	105
Komplektacija	105
Sauga	106
Tinkamas naudojimas	107
Trumpas apžvalga	108
Ekspluatacijos uzsākšana	109
Kaip veikiajūsu naujosioskūno sastāva svari	109
Svorio matavimas	110
Asmens duomenų įvedimas	110
Kūno sudėties analizė	111
Body-Mass-Rodyklė (KMI).....	114
Automātiska personu atpazīšana	115
Valymas	115
Traucējumi / novēršana	115
Techniniai duomenys	116
Atbilstības deklarācija	116
Garantija.....	117
Utilizācija	117



Komplektacija

- Asmeninės svarstyklės
- Baterijos 2x AAA, 1,5 V 
- Naudojimo instrukcija

Sauga

- Šį gaminį gali naudoti vaikai nuo 8 metų ir vyresni, taip pat asmenys, turintys ribotas fizines, jutimines ar protines galimybes arba nepakankamai patirties ir žinių, jei jie yra prižiūrimi arba buvo instruktuoti, kaip saugiai naudoti gaminį, ir supranta su tuo susijusius pavojus.
- Vaikai neturi žaisti su šiuo gaminiu.
- Valymą ir techninę priežiūrą turi atlikti tik vaikai, sulaukę 8 metų ir vyresni, prižiūrimi suaugusiųjų.
- Suryjus baterijas gali kilti pavojus gyvybei. Todėl svarstyklės ir baterijas laikykite mažiesiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Jei baterija buvo praryta, nedelsiant reikia kreiptis medicininės pagalbos.

PAVOJUS vaikams

- Neleiskite vaikams liesti pakavimo medžiagų. Nuryjus, kyla uždusimo pavojus. Taip pat pasirūpinkite, kad pakavimo maišelis nebūtų užmautas ant galvos.

Pavojus dėl gaisro, nudegimų ir (arba) sproginimo

- Netinkamai keičiant bateriją kyla sproginimo pavojus. Bateriją keiskite tik tokio paties arba lygiavertio tipo baterija. Laikykitės „Techninių duomenų“.
- Baterijų negalima įkrauti, reaktyvuoti kitais būdais, išardyti, mesti į ugnį ar sujungti trumpuoju jungimu.
- Venkite sąlyčio su oda, akimis ir gleivinėmis. Jei baterijos skystis pateko ant odos, nedelsdami nuplaukite paveiktas vietas dideliu kiekiu švaraus vandens ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

ĮSPĖJIMAS dėl sužalojimo pavojaus

- Nelipkite vienu kojos kraštu ant svorių krašto. Yra pavojus, kad svarstyklės gali apvirsti!
- Nelipkite ant svarstyklių su šlapiais kojomis ir nelipkite ant svarstyklių, jei jų paviršius drėgnas. Yra slidimo pavojus!
- Svėršanas virsma yra stiklinė. Nukritus, stiklas gali sudužti, o stiklo šukės gali sužeisti.

ATSARGIAI, kad nepadarytumėte materialinės žalos

- Pastatykite svarstyklės ant tvirto, lygaus paviršiaus.
- Nepersverkite svarstyklių. Laikykitės „Techninių duomenų“. Ant svarstyklių lipkite tik svėrimui.
- Apsaugokite svarstyklės nuo stiprių smūgių ir vibracijos.
- Išimkite baterijas iš prietaiso, kai jos išsiskaita arba jei svarstyklėmis ilgą laiką nesi-naudojate. Taip išvengsite žalos, kurią gali sukelti išsiliejusios baterijos.
- Įdedant ir keičiant baterijas, atkreipkite dėmesį į teisingą poliškumą (+/-).
- Nelaikykite baterijų ekstremaliomis sąlygomis, pvz., ant radiatorių ar tiesioginių saulės spindulių veikiamoje vietoje. Padidėja išsiliejimo pavojus!
- Prireikus prieš įdedant baterijas nuvalykite baterijų ir prietaiso kontaktus.
- Negalima savavališkai keisti gaminio konstrukcijos. Remontą patikėkite atlikti tik specializuotoje dirbtuvėje. Netinkamai atliktas remontas gali kelti didelį pavojų vartotojui.
- Svarstyklių apačioje yra prietaiso kojėlės. Kadangi grindų paviršiai gali būti pagaminti iš įvairiausių medžiagų ir valomi įvairiausiais priežiūros priemonėmis, negalima visiškai atmesti galimybės, kad kai kurios iš šių medžiagų gali turėti sudedamųjų dalių, kurios pažeidžia ir suminkština prietaiso kojėles. Jei reikia, po svarstyklėmis padėkite neslystančią pagrindo dangą.

Tinkamas naudojimas

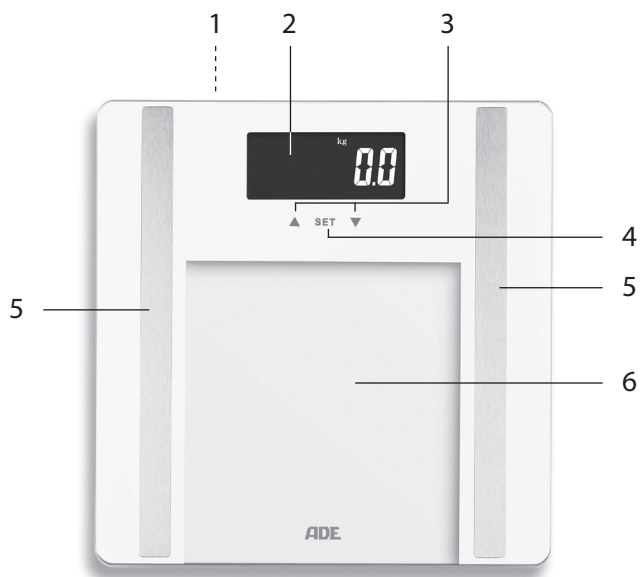
Šios asmens svarstyklės skirtos žmonėms sverti namų sąlygomis. Jos netinka naudoti klinikose, gydytojų kabinetuose ir pan. Kūno sudėties analizės funkcija taip pat skirta tik asmeniniam naudojimui. Svarstyklės netinka naudoti profesionalioje sporto aplinkoje. Negalima viršyti maksimalios 200 kg apkrovos.

Nenaudokite šių svarstyklių, jei...

- ... esate nėščia,
- ... turite širdies stimuliatorių,
- ... Esate dializės pacientas,
- ... kenčiate nuo edemos,
- ... Turite implantų, pvz., dirbtinių galūnių, metalinių plokščių ir pan.

Jei kyla abejonių, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Trumpas apžvalga



- 1 Baterijų skyrius (galinėje pusėje)
- 2 Ekranas
- 3 Mygtukai ▲▼
 - Atmiņas vietas pasirinkimas
 - Duomenų mažinimas ir didinimas
- 4 SET mygtukas:
 - Nustatyti matavimo vienetą
 - Pereiti į nustatymų režimą
 - Įvesties duomenų išsaugojimas
 - Išsaugotų matavimo duomenų iškvietimas
- 5 Jutikliai
- 6 Svėršanas virsma

Ekspluatācijas uzsākšana

Naudojimui reikės 2 AAA tipo 1,5 V baterijų (įeina į komplektą). Baterijų skyrius yra priešais apačioje.

1. Atidarykite baterijų skyrijų, stumdami fiksācijas mėliti link svarstyklių un nuimdami baterijų nodalījuma vāciņu.
2. Iddēkite baterijas taip, kaip nurodyta baterijų skyriaus dugne. Atkreipkite dėmesį į teisingą poliškumą (+/-).
3. Vėl uždėiet baterijų nodalījuma vāciņu. Fiksācijas mėlītē turi aišķiai užsifikuoti.



Pastabos dēl baterijų keitimo:

- Baterijas reikia pakeisti, kai ekrane rodomas užrašas „Lo“ arba neberodoma nieko.
- Naudokite tik tą baterijų tipą, kuris nurodytas „Techniniuose duomenyse“.
- Visada keiskite visas baterijas.
- Senus baterijus izmantojiet ekoloģiski, žr. skyrijų „Utilizācija“.

Pasirinkitematavimo vienetą

Pristatymo metu kaip matavimo vienetą pagal numatytuosius nustatymus yra nustatytas „kg“. Tačiau matavimo rezultatas taip pat gali būti rodomas anglų matavimo vienetu „lb“ (svaras).

1. Šiek tiek spustelėkite arba paspauskite jėgą 1 kartą trumpai paspauskite svėršanas virsmą. Ekrane pasirodys „0,0“ ir nustatytas matavimo vienetą, pvz., „kg“.
2. Naudodami mygtuką pasirinkite ▲ pasirinkite norimą matavimo vienetą. Atkreipkite dėmesį į ekrane rodomą informaciją.



Jei vėliau įvesite savo kūno duomenis, pasirinkus „kg“ turėsite įvesti savo ūgį centimetrais („cm“), o pasirinkus „lb“ – pėdomis („ft“). Šie matavimo vienetai yra tarpusavyje susieti.

Svarstyklių pastatymas

- Pastatykite svarstyklės ant lygaus, tvirto ir sauso paviršiaus. Nestatykite svarstyklių ant kilimo.

Kaip veikia jūsų naujosios kūno sastāva svāri

Jūsų naujosios kūno sastāva svāri veic analizē, izmantojot BIA tehnoloģiju (bioelektriskās pretestības analizē). Šios technologijos metu per jūsų kūnā teka nepastebima, visiškai nekenksminga ir silpna srovė.

Matavimas atliekamas per jutiklius, sumontuotus ant svėršanas virsmos.

- Srovė teka palyginti laisvai per skysčius, esančius raumenų masėje.
- Riebalų masėje pasipriešinimas yra didesnis. Ši varža ir yra matuojama.

Remdamasi jūsų asmeniniais duomenimis (lytimi, svoriu, amžiumi ir ūgiu), svarstyklė apskaičiuoja šią informaciją apie jūsų kūno sudėtį:

- Svorį nustatytu matavimo vienetu
- Kūno riebalų procentinė dalis (matavimo diapazonas 3–50 %)
- Kūno vandens kiekį % (matavimo diapazonas 25–75 %)
- Raumenų masę % (matavimo diapazonas 25–75 %)
- Kaulų masę % (matavimo diapazonas 1–25 %)
- Bazalasis vielmaišas ātrums (BMR) (kalorijų poreikis)
- Ųermeņa masas indeksas (ŲMI) (kūno svorio vertinimo rodiklis)

Svarstyklės turi iš viso 10 atmiņas vietu.

Matavimo paklaidos

Atliekant kūno sudėties analizę, šių asmenų grupėse gali atsirasti matavimo ar skaičiavimo paklaidos:

Asmenims, kurie...

... 10 ar daugiau valandų per savaitę sportuoja,

... Yra profesionalūs sportininkai, kultūristai ar ištvermės sportininkai,

... yra vyresni nei 85 metų,

... jaunesni nei 10 metų.

„Įprasta“ svėrimo funkcija (žr. kitą skyrių) šiuo atveju nėra paveikta.

Svorio matavimas



Norėdami paprastai pasisverti – be kūno sudėties analizės – jums nereikia įvesti jokių duomenų.

- Atsistokite ant svarstyklių. Stovėkite ramiai ir niekur nesilaikykite.

Netrukus ekrane pasirodys išmatuotas svoris. Praėjus kelioms sekundėms po to, kai nulipote nuo svėršanas virsmos, svarstyklės automatiškai išsijungs.

Asmens duomenų įvedimas



- Įveskite duomenis greitai. Priešingu atveju svarstyklės pereis į įprastą svėrimo režimą arba net visiškai išsijungs, ir jums teks procedūrą pakartoti.
- Jei laikysite ▲ nuspaudę arba ▼ mygtuką, rodomos reikšmės keisis greičiau.
- Įvestus duomenis galima perrašyti įvedant naujus.

1. Šiek tiek stipriau spauskite arba spirkite svėrimo paviršių. Ekrane pasirodys „0,0“ ir nustatytas matavimo vienetas, pvz., „kg“.
2. Paspauskite mygtuką SET.
3. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ pasirinkite norimą atminas vietą
4. Paspauskite mygtuką SET.
5. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ pasirinkite savo lytį: vyrams arba moterims.
6. Paspauskite mygtuką SET.
7. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ pasirinkite savo fizinę būklę:



netreniruotas



treniruotas



sportiškas-atletiškas

8. Paspauskite mygtuką SET.
9. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ įveskite savo amžių.
10. Paspauskite mygtuką SET.
11. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ nurodykite pageidaujamą svorį rodomais matavimo vienetais.
12. Paspauskite mygtuką SET.
13. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ įveskite savo ūgį.
14. Galiausiai paspauskite mygtuką SET. Tai reiškia, kad įvedėte reikiamus duomenis.
Ekrane rodomas skaičius „0“ ir galite atlikti pirmąją kūno analizę (žr. kitą skyrių).
 - Jei paspausite mygtuką „SET“, o po to „▲“, galėsite pakeisti matavimo vienetus.
 - Jei nieko nedarysite, svarstyklės po kelių sekundžių automatiškai išsijungs.

Kūno sudėties analizė



- Kūno sudėties analizę galima atlikti tik įvedus savo duomenis (žr. ankstesnį skyrių).
- Atkreipkite dėmesį į skyrių „Svėrimo patarimai“.

1. Šiek tiek stipriau atsistokite arba paspauskite ant svarstyklių platformos.
2. Trumpai paspauskite mygtuką „SET“.
3. Naudodami mygtuką ▲ arba ▼ pasirinkite atminties vietą, kurioje išsaugojote savo asmeninius kūno duomenis.
4. Palaukite, kol atminties vietos numeris nustoja mirgėti.

5. Atsistokite basomis ant svarstyklių. Stovėkite ramiai ir niekur nesilaikykite.

- Atkreipkite dėmesį, kad kiekviena pėda stovėtų ant vieno jutiklio „“.
- Pėdos, kojos, blauzdos ir šlaunys neturi liestis. Priešingu atveju matavimas bus netikslus.

Netrukus ekrane pasirodys išmatuotas svoris. Po to ekrane „“ pasirodys simbolis „o“ – bus atliekama kūno sudėties analizė.

Toliau stovėkite ramiai.

	Simbolis/ Rodinys	Reikšmė
1.	kg / lb	Jūsų kūno svoris nustatytu matavimo vienetu
2.		Jūsų kūno riebalų kiekis %
3.		Jūsų kūno vandens kiekis %
4.		Jūsų raumenų masė, %
5.		Jūsų kaulų masė, %
6.	KCAL	Jūsų bazinis metabolizmas (kcal per dieną)
7.	KMI	Jūsų kūno masės indeksas

Ekrane taip pat rodomas skirtumas tarp įvesto ir išmatuoto norimo svorio.

Jei šalia norimo svorio, pvz.,  , tai reiškia, kad išmatuotas svoris vis dar viršija norimą svorį.

Atitinkamų rodmenų atveju ekrane papildomai rodomas vertinimas anglų kalba:

Rodinys	Reikšmė
Per mažai riebalų	per mažai kūno riebalų
Healthy	normalus
Per daug riebalų	per daug kūno riebalų
Nutukę	nutukęs

Svorio matavimo patarimai

- Svorio matavimas kūno sudėties analizei gali būti atliekamas tik basomis. Pėdos turi būti tik šiek tiek sudrėkintos. Visiškai sausos pėdos gali lemti neteisingus rezultatus, nes tuomet elektrinis laidumas yra prastas.
- Matavimo metu stovėkite ramiai ir niekur nesilaikykite.
- Nesverkite iš karto po neįprasto fizinio krūvio.
- Nesverkite iš karto po to, kai atsikeliate. Palaukite apie ketvirtį valandos. Per tą laiką vanduo organizme gali pasiskirstyti.
- Stenkitės svertis visada tuo pačiu laiku, kad gautumėte palyginamus rodiklius.

Pastabos apie gautus rodiklius

Kūno riebalų kiekis nurodo riebalų procentinę dalį nuo bendro kūno svorio. Nėra vienos visiems tinkamos rekomendacijos dėl šio rodiklio, nes jis labai priklauso nuo lyties (dėl skirtingos kūno sudėties) ir amžiaus.

Kūno riebalai yra gyvybiškai svarbūs kasdieninėms organizmo funkcijoms. Jis apsaugo organus, amortizuoja sąnarius, reguliuoja kūno temperatūrą, kaupia vitaminus ir taršiąją organizmui kaip energijos atsargą.

Moterims gyvybiškai būtinas kūno riebalų kiekis yra nuo 10 % iki 13 %, vyrams – nuo 2 % iki 5 %, išskyrus profesionalius sportininkus.

Kūno riebalų kiekis nėra vienareikšmis sveikatos rodiklis. Per didelis kūno svoris ir per didelė kūno riebalų dalis siejami su daugelio civilizacijos ligų, tokių kaip diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos ir kt., atsiradimu.

Fizinio aktyvumo stoka ir netinkama mityba dažnai yra šių ligų priežastys. Tarp antsvorio ir fizinio aktyvumo trūkumo egzistuoja aiškus priežastinis ryšys.

Didžiąją žmogaus kūno dalį sudaro vanduo. Šis vanduo organizme pasiskirstęs nevienodai. Liesasis raumenų audinys sudaro apie 75 % vandens, kraujas – apie 83 %, kūno riebalai – apie 25 %, o kaulai – apie 22 %.

- Vyrų kūno masės apie 60 % sudaro vanduo.
- Moterims šis rodiklis siekia apie 55 % (dėl didesnio kūno riebalų kiekio).

Iš šio bendro kūno vandens kiekio apie du trečdaliai yra saugomi ląstelėse, todėl vadinami intraceluliniu vandeniu. Likęs trečdalis yra ekstracelulinis vanduo.

	Moterys		
	Riebalų %	Kūno vandens %	Ekrano rodmenys
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Per mažai riebalų
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Per daug riebalų
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Nutukę
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Per mažai riebalų
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Per daug riebalų
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Nutukę

	Vyrai		
	Riebalų %	Kūno vandens %	Ekrano rodmenys
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Per mažai riebalų
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Per daug riebalų
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Nutukę
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Per mažai riebalų
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Per daug riebalų
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Nutukę

Body-Mass-Rodyklė (KMI)

KMI rodo ūgio ir svorio santykį ir yra tik apytikslis orientacinis rodiklis. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenis, optimalus indeksas yra nuo 18,6 iki 25. Kadangi vyrai paprastai turi didesnę raumenų masės dalį bendroje kūno masėje nei moterys, amžius ir lytis vaidina svarbų vaidmenį interpretuojant KMI.

KMI (kg/m²)	Kūno svoris
< 18,5	Svorio trūkumas (Underfat)
18,6 - 25	Normalus svoris (Healthy)
25,1 - 30	Antsvoris (Overfat)
30,1 ir daugiau	Nutukimas (Obese)

Automātiska personu atpazīšana

Svarstīklēs ir automātiska personu atpazīšana. Kad šī funkcija veikta, turite ievest savo asmens duomenis (žr. skyrių „Asmens duomenų įvedimas“) ir atlikti bent vieną kūno sudėties analizę.

Kai tik užlipate ant svarstyklių, jos automatiškai įsijungia ir per kelias sekundes parodo nustatytą svorį. Jei svarstyklėse esančiuose duomenyse randamas panašus svorio rodmuo (skirtumas mažesnis nei 2,5 kg), LCD ekranas vieną kartą mirksi ir rodo atitinkamą atmiņas vietą. Netrukus prasideda kūno sudėties analizė.

Tačiau ja **divu izsauktoju** svara atšķirība ir mazāka par 2,5 kg, automātiska personu atpazīšana neveicās. Tokiu atveju pasirinkite savo atmiņas vietą rankiniu būdu.

Valymas



PASTABA: siekiant išvengti materialinės žalos

- Negalima panardinti svarstyklių į vandenį ar kitus skysčius.
- Svarstyklių valymui jokių būdų nenaudokite kietų, braižančių ar šveičiančių valymo priemonių ar pan. Tai gali subraižyti paviršių.
- Jei reikia, svorius nuvalykite šiek tiek sudrėkinta minkšta šluoste.
- Kartkartėmis dezinfekuokite svėršanas virsmą ir jutiklius tinkamu dezinfekavimo skysčiu (galima įsigyti specializuotose parduotuvėse ir vaistinėse).

Traucėjumi / novėršana

Gedimas	Galima priežastis
Nesuveikia	▪ Išsikrovusios baterijos arba įdėtos atvirkščiai?
Svarstyklės rodo akivaizdžiai neteisingus svėrimo rezultatus	▪ Ar svarstyklės stovi ant tvirto, lygaus paviršiaus? ▪ Ar šalia svarstyklių yra prietaisas, galintis sukelti elektromagnetinius trukdžius? ▪ Išimkite baterijas iš svarstyklių ir palaukite akimirką. Vėl įdėkite baterijas. Iki to momento išsaugoti duomenys išliks.
Ekране rodomas užrašas „EEEE“	▪ Viršyta maksimali svarstyklių talpa – 200 kg.
Ekране rodomas simbolis „C“	▪ Išmatuotas svoris yra mažesnis nei 5 kg.

Gedimas	Galima priežastis
Ekране rodomas užrašas „Lo“	▪ Baterijos išsikrovusios.
Ekране rodomas „Err“	▪ Riebalų kiekis % yra per mažas arba per didelis, todėl negali būti rodomas.

Techniniai duomenys

Modelis:	Kūno analizės svarstyklės BA 2300-1, BA 2300-2
Baterijos:	2x AAA / 1,5 V 
Nominali srovė:	15 mA
Matavimo diapazonas:	maks. 200 kg (min. 5 kg)
Paklaida:	2 % ± 100 g
Skala	
Svoris:	100 g
Kūno vandens kiekis, raumenų masė, kaulų masė ir kūno riebalų kiekis:	0,1 %
Atmiņas vietos:	10
Amžiaus nustatymas:	10–99 metai
Ūgis:	60-240 cm
Svarstyklių matmenys:	apytiksliai 300 x 300 x 22 mm
Pateikėjas į rinką: (nėra aptarnavimo adreso)	GRENDs GmbH. Stahltwiete 23, 22761 Hamburge, Vokietija
Mūsų produktai nuolat tobulinami ir gerinami. Dėl to bet kuriuo metu gali būti daromi dizaino ir techniniai pakeitimai.	

Atbilstības deklarācija

GRENDs GmbH šiuo dokumentu patvirtina, kad kūno sastāva svāri BA 2300-x atitinka direktyvas 2014/30/ES ir 2011/65/ES. Pilna atbilstības deklarācijas teksts ir pieejams šajā internetā: www.ade-germany.de/doc

Deklarācija netenka galios, jei svarstīklē buvo atlikti pakeitimai, dėl kurių nebuvo susitarta su mumis.

Hamburgas, 2025 m. balandis
GRENDs GmbH



Garantija

Dlmonė GRENDs GmbH suteikia 2 metų garantiją nuo pirkimo datos, kurioje apimta nemokama trūkumų pašalina, atsiradusių dėl medžiagų ar gamybos klaidų, atlikdama remontą arba pakeisdama prekę.

Garantinio aptarnavimo atveju prašome grąžinti prekę pardavėjui kartu su pirkimo kvitu (nurodydami pretenzijos priežastį).

Utilizacija

Pakuotesutilizacija



Pakuotę naudokite atskirai pagal rūšis. Kartoną ir popierių išmeskite į popieriaus atliekų konteinerį, o plėvelę – į perdirbamų medžiagų surinkimo punktą.

Prekžuutilizacija

Gaminį naudokite atitinkamai jūsų šalyje galiojančioms taisyklėms.



Šis simbolis reiškia, kad šis elektros ar elektroninis prietaisas, pasibaigus jo tarnavimo laikui, negali būti naudojamas kaip buitinės atliekos, o galutinis vartotojas privalo jį perduoti atskirai surenkamoms atliekoms. Jūsų vietovėje yra nemokamų surinkimo punktų, kuriuose galima grąžinti prietaisus perdirbimui. Adresus galite gauti savo miesto ar savivaldybės administracijoje.

Taip pat elektros ir elektronikos prietaisų (internetiniai) platintojai yra įpareigoti priimti atgal senus elektros ir elektronikos prietaisus. Perkant naują prietaisą, platintojas galutinio vartotojo prašymu privalo nemokamai priimti senąjį prietaisą pagal principą „1 už 1“. Jei naujas prietaisas nepirkamas, minėti platintojai, gavę galutinio vartotojo prašymą, privalo nemokamai priimti iki trijų senų prietaisų (kurių ilgiausias kraštas neviršija 25 cm).

Prieš utilizaciją, baterijas reikia išimti iš pagrindigą aparata! Baterijas jauskata par atseviskām daļām un jāpārvalda to utilizācija atseviski no pārējām prietaisa da.



Šis simbolis reiškia, kad baterijos ir akumulatoriai negali būti utilizuoti kartu su buitinėmis atliekomis. Pagal įstatymą esate įpareigoti visas baterijas atiduoti savo savivaldybės ar miesto rajono surinkimo punkte arba prekybos vietose. Jų sudėtinės medžiagos yra toksiškos ir, netinkamai naudojamos, kelia pavojų aplinkai bei gali turėti žalingą poveikį žmonių, gyvūnų ir augalų sveikatai.

- Prieš naudojimą baterijas reikia visiškai iškrauti. Tam palikite prietaisą įjungtą tol, kol ekrane nebeliks jokio rodmenio.
- Po to išimkite baterijas iš aparata, kā aprašīts skyriā „Ekspluatācijas uzsākšana“.

Vážená zákaznice, vážený zákazník!

Rozhodli jste se pro koupi vysoce kvalitního produktu značky ADE, který kombinuje inteligentní funkce s výjimečným designem. Tato váha s funkcí analýzy tělesného složení vám umožní lépe poznat a změřit sebe i své tělo. Dlouholeté zkušenosti značky ADE zaručují vysoký technický standard a osvědčenou kvalitu.

Přejeme vám mnoho radosti při vážení a objevování vašich hodnot!

Váš tým ADE

Obecné informace

O tomto návodu



Tento návod k obsluze popisuje bezpečné zacházení a údržbu výrobku. Tento návod si uschovejte pro případ, že byste si později chtěli něco přečíst. Pokud výrobek předáte někomu jinému, předejte mu i tento návod. Nedodržení pokynů v tomto návodu k obsluze může vést ke zranění nebo poškození výrobku.

Vysvětlení symbolů



Tento symbol v kombinaci se slovem **NEBEZPEČÍ** varuje před vážnými zraněními.



Tento symbol ve spojení se slovem **VAROVÁNÍ** upozorňuje na středně závažná a lehká zranění.



Tento symbol ve spojení se slovem **POZNÁMKA** varuje před materiálními škodami.



Tento symbol označuje doplňující informace a obecné pokyny.

Obsah

Obecné informace.....	118
Obsah.....	119
Obsah balení	119
Bezpečnost	120
Určené použití	121
Stručný přehled.....	122
Uvedení do provozu	123
Jak funguje vaše nová váha s analýzou tělesného složení	123
Měření hmotnosti.....	124
Zadání osobních údajů.....	124
Provedení tělesné analýzy.....	125
Body-Mass-Rejstřík (BMI)	128
Automatická detekce osob	129
Čištění	129
Porucha / Řešení	129
Technické údaje.....	130
Prohlášení o shodě.....	130
Záruka.....	131
Likvidace.....	131

Obsah balení

- Osobní váha
- Baterie 2x AAA, 1,5 V 
- Návod k použití

Bezpečnost

- Tento výrobek mohou používat děti od 8 let a starší, jakož i osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z toho vyplývající nebezpečí.
- Děti si s tímto výrobkem nesmí hrát.
- Čištění a údržbu nesmí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a nejsou pod dohledem.
- Baterie mohou v případě spolknutí představovat smrtelné nebezpečí. Uchovávejte proto váhu a baterie mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Uchovávejte děti mimo dosah obalového materiálu. V případě spolknutí hrozí nebezpečí udušení. Dbejte také na to, aby si dítě nepřetáhlo obalový sáček přes hlavu.

NEBEZPEČÍ požáru/popálení/nebovýbuchu

- Nebezpečí výbuchu při nesprávné výměně baterie. Baterii vyměňujte pouze za stejný nebo ekvivalentní typ baterie. Dodržujte pokyny uvedené v části „Technické údaje“.
- Baterie nesmí být nabíjeny, reaktivovány jinými prostředky, rozebírány, vyhazovány do ohně ani zkratovány.
- Zabraňte kontaktu s kůží, očima a sliznicemi. Při kontaktu s elektrolytem z baterie postižená místa okamžitě opláchněte velkým množstvím čisté vody a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

VAROVÁNÍ: nebezpečí zranění

- Nevstupujte na nejvzdálenější okraj váhy pouze z jedné strany. Nebezpečí převrácení!
- Nevstupujte na váhu s mokřýma nohama a nevstupujte na váhu, pokud je její povrch vlhký. Nebezpečí uklouznutí!
- Vážná plocha je ze skla. Při pádu hrozí rozbití skla a tím i nebezpečí poranění střepey.

POZOR na poškození majetku

- Umístěte váhu na pevný a rovný podklad.
- Váhu nepřetěžujte. Dodržujte „Technické údaje“. Na váhu vstupujte výhradně za účelem vážení.
- Chraňte váhu před silnými nárazy a otřesy.
- Vyjměte baterie z přístroje, pokud jsou vybitá nebo pokud váhu delší dobu nepoužíváte. Tím zabráníte poškození, které by mohlo vzniknout v důsledku vytečení baterií.
- Při vkládání a výměně baterií dbejte na správnou polaritu (+/-).
- Nevystavujte baterie extrémním podmínkám, například je neskladujte na radiátorech nebo na přímém slunečním světle. Zvýšené riziko vytečení!
- V případě potřeby před vložením baterií očistěte kontakty baterií i přístroje.
- Na výrobku neprovádějte žádné úpravy. Opravy nechte provádět pouze v odborném servisu. Nesprávně provedené opravy mohou představovat značné nebezpečí pro uživatele.
- Na spodní straně váhy se nacházejí nožičky. Vzhledem k tomu, že podlahové povrchy jsou vyrobeny z nejrůznějších materiálů a ošetřovány nejrůznějšími čisticími prostředky, nelze zcela vyloučit, že některé z těchto látek obsahují složky, které napadají a rozměkčují nožičky přístroje. V případě potřeby podložte váhu protiskluzovou podložkou.

Určené použití

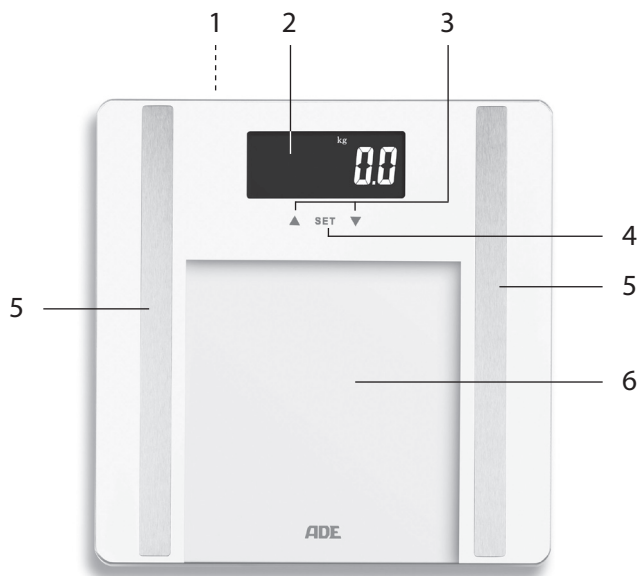
Osobní váha slouží k vážení osob v domácím prostředí. Není vhodná pro použití v nemocnicích, ordinacích atd. Také funkce analýzy tělesného složení je určena pouze pro domácí použití. Váha není vhodná pro použití v profesionálním sportovním prostředí. Maximální nosnost 200 kg nesmí být překročena.

Tuto váhu nepoužívejte, pokud ...

- ... jste těhotná,
- ... máte kardiostimulátor,
- ... Jste pacientem na dialýze,
- ... trpíte otoky,
- ... Máte implantáty, např. umělé končetiny, kovové destičky atd.

V případě pochybností se obraťte svého praktického lékaře.

Stručný přehled



- 1** Příhrádka na baterie (zadní strana)
- 2** Displej
- 3** Tlačítka ▲▼
 - Výběr paměťového místa
 - Snížení a zvýšení hodnot
- 4** Tlačítko SET:
 - Nastavení jednotky měření
 - Vyvolání režimu nastavení
 - Uložit zadání
 - Vyvolání uložených naměřených hodnot
- 5** Senzory
- 6** Vážní plocha

Uvedení do provozu

K provozu potřebujete 2 baterie typu AAA, 1,5 V (součástí balení). Příhrádka na baterie se nachází na spodní straně přístroje.

1. Otevřete příhrádku na baterie tak, že zatlačíte na uzávěr směrem k váze a sejmete víčko příhrádky.
2. Vložte baterie tak, jak je znázorněno na dně příhrádky na baterie. Dbejte na správnou polaritu (+/-).
3. Nasadte zpět kryt bateriového prostoru. Zajišťovací jazýček musí slyšitelně zapadnout na místo.



Pokyny k výměně baterií:

- Výměna baterií je nutná, pokud se na displeji zobrazuje „Lo“ nebo se již nic nezobrazuje.
- Používejte pouze typ baterií uvedený v „Technických údajích“.
- Vždy vyměňte všechny baterie.
- Staré baterie likvidujte ekologicky, viz „Likvidace“.

Výběr jednotky měření

Při dodání je jako jednotka měření standardně nastavena hodnota „kg“. Výsledek měření lze však zobrazit také v anglické měrné jednotce „lb“ (pound).

1. Lehce sílu 1x krátce na vážní plochu. Na displeji se zobrazí „0,0“ a nastavená měrná jednotka, např. „kg“.
2. Pomocí tlačítka ▲ vyberte požadovanou měrnou jednotku. Sledujte údaje na displeji.



Pokud později zadáváte své tělesné údaje, musíte u jednotky „kg“ zadat svou výšku v centimetrech („cm“) a u jednotky „lb“ svou výšku ve stopách („ft“). Tyto měrné jednotky jsou pevně propojeny.

Umístění váhy

- Umístěte váhu na rovnou, pevnou a suchou plochu. Váhu nestavte na koberec.

Jak funguje vaše nová váha s analýzou tělesného složení

Vaše nová váha s analýzou tělesného složení pracuje na principu tzv. BIA (bioelektrická impedanční analýza). Při tom vašim tělem prochází nepostřehnutelný, zcela neškodný a slabý proud.

Měření probíhá pomocí senzorů, které jsou umístěny na vážní ploše.

- Proud protéká relativně volně tekutinou, která se nachází ve svalové hmotě.
- U tukové hmoty je odpor větší. Tento odpor se měří.

Na základě vašich osobních údajů (pohlaví, hmotnost, věk a výška) váha vypočítá následující informace o vašem tělesném složení:

- Hmotnost v nastavené měrné jednotce
- Podíl tělesného tuku v % (rozsah měření 3–50 %)
- Podíl tělesné vody v % (rozsah měření 25–75 %)
- Svalová hmota v % (rozsah měření 25–75 %)
- Kostní hmota v % (rozsah měření 1–25 %)
- Základní metabolismus BMR (kalorický příjem)
- Index tělesné hmotnosti BMI (ukazatel pro hodnocení tělesné hmotnosti)

Váha disponuje celkem 10 paměťovými místy.

Chyby měření

U následujících skupin osob může při analýze tělesného složení docházet k chybám měření nebo výpočtu:

Osoby, které...

... se věnují sportu 10 hodin nebo více týdně,

... Jsou profesionální sportovci, kulturisté nebo vytrvalostní sportovci,

... jsou starší 85 let,

... jsou mladší než 10 let.

„Normální“ funkce vážení (viz následující kapitola) tím není ovlivněna.

Měření hmotnosti



Pro běžné vážení – bez analýzy tělesného složení – nemusíte zadávat žádné údaje.

- Postavte se na váhu. Zůstaňte v klidu a nikde se nedržte.

Krátce nato se zobrazí naměřená hmotnost. Několik sekund poté, co opustíte vážní plochu, se váha automaticky vypne.

Zadání osobních údajů



- Při zadávání údajů postupujte rychle. V opačném případě váha přepne do normálního režimu vážení nebo se dokonce úplně vypne a budete muset celý proces opakovat.
- Pokud podržíte ▲ stisknuté tlačítko nebo ▼, zobrazené hodnoty se budou posouvat rychleji.
- Zadané údaje lze přepsat novým zadáním.

1. Šlápněte nebo stiskněte vážní plochu s mírnou silou. Na displeji se zobrazí „0,0“ a nastavená měrná jednotka, např. „kg“.
2. Stiskněte tlačítko SET.
3. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte požadované paměťové místo
4. Stiskněte tlačítko SET.
5. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ své pohlaví: pro muže nebo pro ženy.
6. Stiskněte tlačítko SET.
7. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte svou fyzickou kondici:



netrénovaný



trénovaný



sportovní-atletický

8. Stiskněte tlačítko SET.
9. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte svůj věk.
10. Stiskněte tlačítko SET.
11. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte svou cílovou hmotnost v zobrazené jednotce.
12. Stiskněte tlačítko SET.
13. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte svou výšku.
14. Nakonec stiskněte tlačítko SET. Tím jste zadali potřebné údaje.

Na displeji se zobrazí „0“ a můžete provést svou první analýzu těla (viz následující kapitola).

- Pokud stisknete tlačítko SET a poté tlačítko „▲“, můžete změnit jednotky měření.
- Pokud neprovedete žádné další kroky, váha se po několika sekundách automaticky vypne.

Provedení tělesné analýzy



- Analýza tělesného složení je možná pouze v případě, že jste zadali své údaje, viz předchozí kapitola.
- Věnujte pozornost části „Tipy pro vážení“.

1. S mírnou silou se postavte na vážní plochu nebo na ni zatlačte.
2. Krátce stiskněte tlačítko SET.
3. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte paměťové místo, na kterém jste uložili své osobní tělesné údaje.
4. Počkejte, až číslo paměťového místa přestane blikat.

5. Postavte se bosí na váhu. Zůstaňte v klidu a nikde se nedržte.

- Dbejte na to, aby každá noha stála na jednom snímači .
- Mezi chodidly, nohama, lýtky a stehny nesmí být žádný kontakt. V opačném případě bude měření nepřesné.

Krátce nato se zobrazí naměřená hmotnost. Následně se na displeji zobrazí „o“ a spustí se analýza tělesného složení.

Zůstaňte stát v klidu.

Poté se na displeji několikrát opakovaně zobrazí naměřené hodnoty:

	Symbol/ Zobrazení	Význam
1.	kg / lb	Vaše tělesná hmotnost v nastavené měrné jednotce
2.		Váš podíl tělesného tuku v %
3.		Váš podíl vody v těle v %
4.		Vaše svalová hmota v %
5.		Vaše kostní hmota v %
6.	KCAL	Váš bazální metabolismus v kcal za den
7.	BMI	Váš index tělesné hmotnosti

Na displeji se navíc zobrazuje rozdíl mezi zadanou a naměřenou cílovou hmotností.

Pokud se vedle cílové hmotnosti zobrazuje např.  , znamená to, že naměřená hmotnost je stále vyšší než požadovaná hmotnost.

U příslušných zobrazení se navíc zobrazí i hodnotící zpráva v angličtině:

Zobrazení	Význam
Underfat	příliš málo tělesného tuku
Healthy	normální
Overfat	příliš mnoho tělesného tuku
Obézní	obézní

Tipy pro vážení

- Vážení pro analýzu těla lze provádět pouze naboso. Nohy by měly být pouze mírně navlhčené. Zcela suché nohy mohou vést k nesprávným výsledkům, protože v takovém případě je elektrická vodivost špatná.
- Během měření stůjte nehybně a ničeho se nedržte.
- Nevážíte se bezprostředně po neobvyklé fyzické námaze.
- Nevážíte se bezprostředně po probuzení. Počkejte asi čtvrt hodiny. Během této doby se voda v těle může rovnoměrně rozložit.
- Snažte se vážit vždy ve stejnou dobu, abyste získali srovnatelné hodnoty.

Poznámky k naměřeným hodnotám

Podíl tělesného tuku udává procentuální podíl tuku na celkové tělesné hmotnosti. Neexistuje žádné obecné doporučení pro tuto hodnotu, protože významně závisí na pohlaví (vzhledem k odlišné tělesné stavbě) a věku.

Tělesný tuk je nezbytný pro každodenní tělesné funkce. Chrání orgány, tlumí nárazy v kloubech, reguluje tělesnou teplotu, ukládá vitamíny a slouží tělu jako zásobárna energie.

Za životně nezbytný se u žen považuje podíl tělesného tuku mezi 10 % a 13 %, u mužů mezi 2 % a 5 %, s výjimkou vrcholových sportovců.

Podíl tělesného tuku není jednoznačným ukazatelem zdraví. Nadměrná tělesná hmotnost a příliš vysoký podíl tělesného tuku jsou spojovány s výskytem mnoha civilizačních chorob, jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění atd.

Nedostatek pohybu a nesprávná výživa jsou často spouštěči těchto onemocnění. Mezi nadváhou a nedostatkem pohybu existuje jasná příčinná souvislost.

Podstatnou část lidského těla tvoří voda. Tato tělesná voda je v těle rozložena nerovnoměrně. Chudá svalová tkáň obsahuje přibližně 75 % vody, krev asi 83 %, tělesný tuk asi 25 % a kosti mají podíl vody přibližně 22 %.

- U mužů tvoří voda přibližně 60 % tělesné hmotnosti.
- U žen se tato hodnota pohybuje kolem 55 % (v důsledku vyššího podílu tělesného tuku).

Z této celkové tělesné vody jsou přibližně dvě třetiny uloženy v buňkách, a proto se nazývají intracelulární voda. Zbývajících třetina představuje extracelulární vodu.

Věk	Ženy		
	Tuk %	Tělesná voda %	Zobrazení na displeji
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Underfat
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Overfat
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Obézní
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Underfat
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Overfat
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Obézní

Věk	Muži		
	Tuk %	Tělesná voda %	Zobrazení na displeji
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Underfat
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Overfat
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Obézní
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Underfat
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Overfat
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Obézní

Body-Mass-Rejstřík (BMI)

BMI udává poměr mezi výškou a hmotností a je pouze hrubým orientačním údajem. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je optimální hodnota indexu 18,6 až 25. Vzhledem k tomu, že muži mají zpravidla vyšší podíl svalové hmoty na celkové tělesné hmotnosti než ženy, hrají při interpretaci BMI důležitou roli věk a pohlaví.

BMI (kg/m ²)	Tělesná hmotnost
< 18,5	Podváha (Underfat)
18,6 - 25	Normální váha (Healthy)
25,1 - 30	Nadváha (Overfat)
30,1 a více	Obezita (Obese)

Automatická detekce osob

Váha je vybavena funkcí automatického rozpoznávání osoby. Aby tato funkce správně fungovala, musíte mít uloženy své osobní údaje (viz „Zadání osobních údajů“) a provést alespoň jednu tělesnou analýzu.

Jakmile na váhu vstoupíte, automaticky se zapne a během několika sekund zobrazí naměřenou hmotnost. Pokud se v datech uložených v váze najde podobná hodnota hmotnosti (rozdíl menší než 2,5 kg), LCD displej jednou zabliká a zobrazí příslušnou paměťovou pozici. Krátce nato se spustí analýza tělesného složení.

Při rozdílu v hmotnosti menším než 2,5 kg mezi **dvěma uloženými osobami** však automatická identifikace osoby nefunguje. V takovém případě vyberte své paměťové místo ručně.

Čištění



UPOZORNĚNÍ: riziko poškození zařízení

- Váhu neponořujte do vody ani jiných tekutin.
- K čištění váhy v žádném případě nepoužívejte tvrdé, škrábající nebo drsné čisticí prostředky apod. Mohlo by dojít k poškrábání povrchu.
- V případě potřeby váhu otřete mírně navlhčeným měkkým hadříkem.
- Občas dezinfikujte vážicí plochu a senzory vhodným dezinfekčním prostředkem (k dostání ve specializovaných obchodech a drogeriích).

Porucha / Řešení

Porucha	Možná příčina
Nefunguje	▪ Jsou baterie vybité nebo vloženy obráceně?
Váha zjevně zobrazuje nesprávné výsledky vážení	▪ Stojí váha na pevném, rovném podkladu? ▪ Nachází se v blízkosti váhy zařízení, které může způsobovat elektromagnetické rušení? ▪ Vyměňte baterie z váhy a chvíli počkejte. Vložte baterie zpět. Dosud uložená data zůstanou zachována.
Na displeji se zobrazuje „EEEE“	▪ Byla překročena maximální nosnost váhy 200 kg.
Na displeji se zobrazuje „C“	▪ Naměřená hmotnost je nižší než 5 kg.

Porucha	Možná příčina
Na displeji se zobrazuje „Lo“	▪ Baterie jsou vybité.
Na displeji se zobrazuje „Err“	▪ Procento tuku je příliš nízké nebo příliš vysoké, a proto jej nelze zobrazit.

Technické údaje

Model:	Diagnostická osobní váha BA 2300-1, BA 2300-2
Baterie:	2x AAA / 1,5 V 
Jmenovitý proud:	15 mA
Rozsah měření:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Odchylka:	2 % ± 100 g
Rozdělení stupnice	
Hmotnost:	100 g
Tělesná voda, svalová hmota, kostní hmota a tělesný tuk:	0,1 %
Počet paměťových míst:	10
Zadání věku:	10–99 let
Výška:	60–240 cm
Rozměry váhy:	cca 300 x 300 x 22 mm
Distributor: (bez servisní adresy)	GRENDs GmbH, Stahltwiete 23 22761 Hamburk, Německo

Naše výrobky jsou neustále vyvíjeny a zdokonalovány. Z tohoto důvodu jsou kdykoli možné konstrukční a technické změny.

Prohlášení o shodě

Společnost GRENDs GmbH tímto prohlašuje, že váha pro analýzu tělesného složení BA 2300-x je v souladu se směrnicemi 2014/30/EU a 2011/65/EU. Úplné znění prohlášení o shodě s předpisy EU je k dispozici na následující internetové adrese: www.ade-germany.de/doc

Toto prohlášení ztrácí platnost, pokud byla na váze provedena změna, která nebyla s námi odsouhlasena.

Hamburk, duben 2025
GRENDs GmbH



Záruka

DSpolečnost GRENDOS GmbH poskytuje záruku po dobu 2 let od data nákupu na bezplatné odstranění vad způsobených materiálními nebo výrobními chybami formou opravy nebo výměny.

V případě uplatnění záruky prosím vraťte výrobek spolu s dokladem o koupi (s uvedením důvodu reklamace) svému prodejci.

Likvidace

Likvidaceobalu



Obaly likvidujte podle druhu. Karton a lepenku vyhod'te do sběru starého papíru, fólie do sběru recyklovatelných materiálů.

Likvidacevýrobku

Zboží zlikvidujte v souladu s předpisy platnými ve vaší zemi.



Tento symbol znamená, že toto elektrické nebo elektronické zařízení nesmí být na konci své životnosti vyhozeno do domovního odpadu, ale musí být konečným uživatelem odevzdáno do odděleného sběru. Pro odevzdání jsou ve vašem okolí k dispozici bezplatná sběrná místa pro recyklaci zařízení. Adresy můžete získat od městské nebo obecní správy.

Také (online) prodejci elektrických a elektronických zařízení jsou povinni staré elektrické a elektronické zařízení zpětně převzít. Při nákupu nového zařízení musí prodejce na žádost konečného uživatele bezplatně převzít staré zařízení v poměru 1:1. Bez nákupu nového zařízení jsou výše uvedení prodejci povinni na žádost konečného uživatele bezplatně převzít až tři stará zařízení (s maximální délkou hrany 25 cm).

Před likvidací je nutné vyjmout baterie ze základního zařízení! Baterie musí být likvidovány odděleně od ostatních částí zařízení.



Tento symbol znamená, že baterie a akumulátory nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Jste ze zákona povinni odevzdat všechny baterie ve sběrném místě ve vaší obci/městské části nebo v obchodě. Složky baterií jsou toxické a při nesprávné likvidaci ohrožují životní prostředí a mohou mít škodlivé účinky na zdraví lidí, zvířat a rostlin.

- Před likvidací je nutné baterie zcela vybit. Za tímto účelem nechte zařízení zapnuté tak dlouho, dokud na displeji nebude vidět žádný údaj.
- Poté vyjměte baterie ze zařízení, jak je popsáno v části „Uvedení do provozu“.

Tisztelt Ügyfelünk!

Ön úgy döntött, hogy megvásárolja az ADE márka egyik kiváló minőségű termékét, amely intelligens funkciókat és rendkívüli dizájnt ötvöz. Ez a testelemző mérleg lehetővé teszi, hogy jobban megismerjék és felmérjék önmagukat és testüket. Az ADE márka hosszú évekre visszanyúló tapasztalata garantálja a magas műszaki színvonalat és a bevált minőséget.

Kívánjuk, hogy örömmel mérje magát, és fedezze fel értékeit!

Az ADE csapata

Általános információk

A jelen használati utasításról



Ez a használati útmutató a termék biztonságos kezelését és karbantartását ismerteti. Kérjük, őrizze meg ezt a használati útmutatót, ha később valami-re vissza szeretne nézni. Ha a terméket másnak adja tovább, adja át neki ezt a használati útmutatót is. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása sérülésekhez vagy a termék károsodásához vezethet.

A szimbólumok magyarázata



Ez a szimbólum a „VESZÉLY” szóval együtt súlyos sérülésekre figyelmeztet.



Ez a szimbólum a „FIGYELMEZTETÉS” szóval együtt közepes és könnyű sérülésekre figyelmeztet.



Ez a szimbólum a „MEGJEGYZÉS” szóval együtt anyagi károkra figyelmeztet.



Ez a szimbólum kiegészítő információkat és általános megjegyzéseket jelöl.

Tartalomjegyzék

Általános információk	132
Tartalomjegyzék	133
A csomag tartalma	133
Biztonság	134
Rendeltetésszerű használat	135
Egy pillantásra.....	136
Üzembehelyezés.....	137
Így működik az új testösszetétel-mérleg	137
Súlymérés.....	138
Személyes adatok megadása	138
Testösszetétel-elemzés elvégzése	139
Body-Mass-Tartalomjegyzék (BMI)	142
Automatikus személyfelismerés.....	143
Tisztítás	143
Hiba / Megoldás	143
Műszaki adatok.....	144
Megfelelőségi nyilatkozat.....	144
Garancia	145
Hulladékkezelés	145

A csomag tartalma

- Személyi mérleg
- 2 db AAA elem, 1,5 V 
- Használati útmutató

Biztonság

- Ezt a terméket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű, illetve tapasztalat- és ismerethiányos személyek is használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a termék biztonságos használatáról felvilágosítást kaptak, és megértik az abból eredő veszélyeket.
- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek nem végezhetik, kivéve, ha 8 évesek vagy annál idősebbek, és felügyelet alatt állnak.
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Ezért a mérleget és az elemeket kisgyermekektől elzárva kell tárolni. Ha elemet nyeltek le, azonnal orvosi segítséget kell kérni.

VESZÉLY a gyermekek számára

- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagoktól. Lenyelés esetén fulladásveszély áll fenn. Ügyeljen arra is, hogy a csomagolózsákot ne húzzák a fejükre.

TÚZ-/ÉGÉSI SÉRÜLÉS és/vagy ROBBANÁSVESZÉLYE

- Az akkumulátor nem megfelelő cseréje robbanásveszélyt jelent. Az akkumulátort kizárólag azonos vagy azzal egyenértékű típusú akkumulátorral cserélje ki. Kérjük, vegye figyelembe a „Műszaki adatok” című részt.
- Az akkumulátorokat tilos tölteni, más módon újraaktiválni, szétszerelni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Kerülje a bőrrel, a szemmel és a nyálkahártyákkal való érintkezést. Ha az akkumulátor folyadékával érintkezésbe kerül, azonnal öblítse le az érintett területeket bőséges mennyiségű tiszta vízzel, és haladéktalanul forduljon orvoshoz.

FIGYELMEZTETÉS: sérülésveszély

- Ne lépjen fel egyoldalúan a mérleg legkülső szélére. Felborulásveszély!
- Ne lépjen fel a mérlegre nedves lábbal, és ne lépjen rá, ha a felülete nedves. Csúszásveszély!
- A mérőfelület üvegből készült. Lezuhanás esetén fennáll az üvegtörés veszélye, és ezáltal az üvegszilánkok által okozott sérülésveszély.

VIGYÁZZON az anyagi károkra!

- Helyezze a mérleget stabil, sík felületre.
- Ne terhelje túl a mérleget. Vegye figyelembe a „Műszaki adatok” című részt. Kizárólag mérés céljából álljon fel a mérlegre.
- Védje a mérleget az erős ütésektől és rázkódásoktól.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha azok lemerültek, vagy ha hosszabb ideig nem használja a mérleget. Így elkerülheti a kiömlés okozta károsodásokat.
- Az elemek behelyezésekor és cseréjekor ügyeljen a helyes polaritásra (+/-).
- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges körülményeknek, például ne tárolja őket radiátoron vagy közvetlen napfénynek kitéve. Fokozott kiömlésveszély!
- Szükség esetén tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit a behelyezés előtt.
- Ne végezzen módosításokat a terméken. A javításokat kizárólag szakműhelyben végeztesse el. A nem szakszerűen elvégzett javítások jelentős veszélyt jelenthetnek a felhasználó számára.
- A mérleg alján találhatóak a készülék lábai. Mivel a padlófelületek a legkülönbözőbb anyagokból készülnek, és a legkülönbözőbb tisztítószerrel kezelik őket, nem zárható ki teljesen, hogy ezek közül egyes anyagok olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek károsítják és meglágyítják a készülék talpait. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a mérleg alá.

Rendeltetésszerű használat

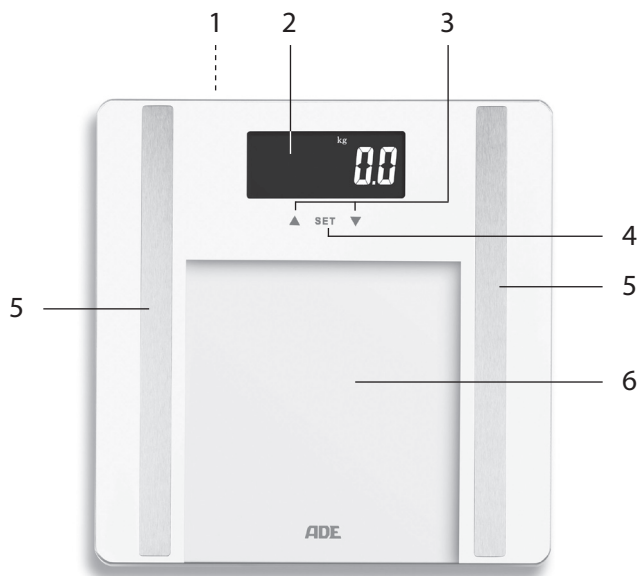
A személyi mérleg személyek mérlegelésére szolgál magáncélú használat esetén. Kórházakban, orvosi rendelőkben stb. történő használatra nem alkalmas. A testösszetétel-elemző funkció is kizárólag magáncélra tervezték. A mérleg nem alkalmas professzionális sportkörnyezetben való használatra. A 200 kg-os maximális terhelhetőséget nem szabad túllépni.

Ne használja ezt a mérleget, ha...

- ... terhes,
- ... szívritmus-szabályozót visel,
- ... Dialízisben részesül,
- ... ödémában szenved,
- ... Implantátumai vannak, pl. művégtagok, fémlemezek stb.

Kétség esetén forduljon háziorvosához.

Egy pillantásra



- 1** Elemtartó (háttoldal)
- 2** Kijelző
- 3** Gombok ▲ ▼
 - Memóriahely kiválasztása
 - Adatok csökkentése és növelése
- 4** SET gomb:
 - Mértékegység beállítása
 - Beállítási mód megnyitása
 - A bevitelt mentés
 - A mentett mérési adatok megjelenítése
- 5** Érzékelők
- 6** Mérőfelület

Üzembe helyezés

A készülék működéséhez 2 db 1,5 V-os AAA típusú elemre van szükség (a csomagban megtalálhatók). Az elemtartó a készülék alján található.

1. Nyissa ki az elemtartót úgy, hogy a reteszt a mérleg felé nyomja, majd vegye le az elemtartó fedelét.
2. Helyezze be az elemeket az elemtartó alján feltüntetett jelölésnek megfelelően. Ügyeljen a helyes polaritásra (+/-).
3. Helyezze vissza az elemtartó fedelét. A reteszelőnyelvnek hallhatóan be kell kattannia.



Megjegyzések az elemcseréhez:

- Az elemek cseréje akkor szükséges, ha a kijelzőn a „Lo” felirat vagy semmilyen jelzés nem jelenik meg.
- Kizárólag a „Műszaki adatok” részben megadott típusú elemeket használja.
- Mindig cserélje ki az összes elemet.
- A használt elemeket környezetbarát módon ártalmatlanítsa, lásd „Ártalmatlanítás”.

Mértékegység kiválasztása

A készülék kiszállításakor a mértékegység alapértelmezés szerint „kg”-ra van beállítva. A mérési eredmény azonban az angol „lb” (pound) mértékegységben is megjeleníthető.

1. Lépjen rá vagy nyomjon erővel nyomja meg egyszer röviden a mérőfelületet. A kijelzőn megjelenik a „0,0” és a beállított mértékegység, pl. „kg”.
2. A gomb segítségével válassza ki ▲ válassza ki a kívánt mértékegységet. Figyelje a kijelzőn megjelenő információkat.



Ha később megadja testadatait, „kg” esetén testmagasságát centiméterben („cm”), „lb” esetén pedig lábban („ft”) kell megadnia. Ezek a mértékegységek szorosan összekapcsolódnak egymással.

A mérleg felállítása

- Helyezze a mérleget egy sík, szilárd és száraz felületre. Ne helyezze a mérleget szőnyegre.

Így működik az új testösszetétel-mérleg

Az új testelemző mérlege az úgynevezett BIA-technikával (bioelektromos impedancia-elemzés) működik. Ennek során egy észrevehetetlen, teljesen ártalmatlan és gyenge áram halad át a testen.

A mérés a mérőfelületre szerelt érzékelők segítségével történik.

- Az áram viszonylag akadálytalanul halad át az izomtömegben található folyadékon.

- A zsírszövet esetében az ellenállás nagyobb. Ezt az ellenállást méri a készülék.

Az Ön személyes adataival (nem, testsúly, életkor és testmagasság) együtt a mérleg a következő információkat számítja ki az Ön testösszetételéről:

- Súly a beállított mértékegységben
- Testzsírszázalék %-ban (mérési tartomány: 3–50 %)
- Testvíztartalom %-ban (mérési tartomány: 25–75 %)
- Izomtömeg %-ban (mérési tartomány: 25–75 %)
- Csonttömeg %-ban (mérési tartomány: 1–25 %)
- Alapanyagcsere (BMR) (kalóriaigény)
- Testtömeg-index (BMI) (a testsúly értékelésére szolgáló mutató)

A mérleg összesen 10 memóriával rendelkezik.

Mérési hibák

A következő személycsoportok esetében mérési vagy számítási hibák léphetnek fel a testelemzés során:

Azok a személyek, akik...

... heti 10 órát vagy annál többet sportolnak,

... Hivatásos sportolók, testépítők vagy állóképességi sportolók,

... 85 évnél idősebbek,

... 10 évnél fiatalabbak.

A „normál” mérlegfunkciót (lásd a következő fejezetet) ez nem érinti.

Súlymérés



A normál mérlegeléshez – testelemzés nélkül – nem kell adatokat megadnia.

- Álljon fel a mérlegre. Álljon nyugodtan, és ne kapaszkodjon semmibe. Röviddel ezután megjelenik a mért súly. Néhány másodperccel azután, hogy elhagyta a mérőfelületet, a mérleg automatikusan kikapcsol.

Személyes adatok megadása



- Az adatok bevitelkor gyorsan járjon el. Ellenkező esetben a mérleg normál mérési módba vált, vagy akár teljesen kikapcsol, és meg kell ismételnie a műveletet.
- Ha a ▲ vagy gombot lenyomva ▼ tartja, a kijelzett értékek gyorsabban váltanak.
- A bevitt adatokat új adatokkal felülírhatja.

1. Lépjen rá a mérőfelületre, vagy nyomja meg azt kissé erősebben. A kijelzőn megjelenik a „0,0” és a beállított mértékegység, pl. „kg”.
2. Nyomja meg a SET gombot.
3. A ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki a kívánt memóriaterületet
4. Nyomja meg a SET gombot.
5. Válassza ki a ▲ vagy ▼ válassza ki a nemét: férfi vagy nő.
6. Nyomja meg a SET gombot.
7. A ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki fizikai állapotát :



edzetlen



edzett



sportos-atletikus

8. Nyomja meg a SET gombot.
 9. A ▲ vagy ▼ gombbal adja meg az életkorát.
 10. Nyomja meg a SET gombot.
 11. A ▲ vagy ▼ gomb segítségével adja meg a kívánt testsúlyt a kijelzett mértékegységben.
 12. Nyomja meg a SET gombot.
 13. A ▲ vagy ▼ gombbal adja meg a testmagasság át .
 14. Végül nyomja meg a SET gombot. Ezzel befejezte a szükséges adatok bevitelét.
A kijelzőn a „0” jelenik meg, és elvégezheti az első testelemzését (lásd a következő fejezetet).
- Ha megnyomja a SET gombot, majd az ▲ gombot, megváltoztathatja a mértékegységeket.
 - Ha nem végez további műveletet, a mérleg néhány másodperc múlva automatikusan kikapcsol.

Testösszetétel-elemzés elvégzése



- A testelemzés csak akkor lehetséges, ha már megadta az adatait (lásd az előző fejezetet).
- Vegye figyelembe a „Mérlegelési tippek” című részt.

1. Lépjen rá a mérőfelületre, vagy nyomja meg kissé erősebben.
2. Nyomja meg röviden a SET gombot.
3. A ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki azt a memóriaterületet, amelyen személyes testadatait tárolta.

4. Várjon, amíg a memóriahely száma már nem villog.
5. Álljon mezítláb a mérlegre. Álljon nyugodtan, és ne kapaszkodjon semmibe.
 - Ügyeljen arra, hogy mindkét lába egy-egy érzékelőn álljon .
 - A lábak, a lábszárak, a vádlik és a combok között nem lehet érintkezés. Ellenkező esetben a mérés pontatlan lesz.

Röviddel ezután megjelenik a mért súly. Ezt követően a kijelzőn megjelenik az „o” jelzés, és a testelemzés elindul.

Maradjon továbbra is mozdulatlanul.

Ezt követően a kijelzőn többször is megismétlődnek a mért értékek:

	Szimbólum/ Kijelzés	Jelentés
1.	kg / lb	A testtömege a beállított mértékegységben
2.		Testzsírszázaléka %-ban
3.		A testvízszázaléka %-ban
4.		Az izomtömeg aránya %-ban
5.		Csonttömege %-ban
6.	KCAL	Alapanyagcseréje (kcal/nap)
7.	BMI	Testtömeg-indexe

A kijelzőn emellett megjelenik a beírt és a mért célsúly közötti különbség is.

Ha a kívánt testsúly mellett pl.  jelzés jelenik meg, akkor a mért testsúly még mindig meghaladja a kívánt testsúlyt.

A megfelelő kijelzések mellett egy angol nyelvű értékelés is megjelenik:

Kijelzés	Jelentés
Alulsúlyos	túl kevés testzsír
Healthy	normális
Túlzott zsírszövet	túl sok testzsír
Elhízott	elhízott

Mérlegelési tippek

- A testelemzéshez szükséges mérlegelést csak mezítláb lehet elvégezni. A lábaknak csak enyhén nedvesnek kell lenniük. A teljesen száraz lábak téves eredményekhez vezethetnek, mivel ilyenkor az elektromos vezetőképesség gyenge.
- A mérés során álljon mozdulatlanul, és ne kapaszkodjon semmibe.
- Ne mérje meg magát közvetlenül szokatlan fizikai megterhelés után.
- Ne mérje meg magát közvetlenül felkelés után. Várjon körülbelül negyedórát. Ez idő alatt a víz eloszlik a testben.
- Próbálja meg mindig ugyanabban az időpontban mérlegelni magát, hogy összehasonlítható értékeket kapjon.

Megjegyzések a mért értékekről

A testzsírszázalék a test teljes tömegéhez viszonyított zsírszázalékot jelzi. Erre az értékre vonatkozóan nincs általános ajánlás, mivel ez jelentősen függ a nemtől (a különböző testalkat miatt) és az életkortól.

A testzsír elengedhetetlen a mindennapi testfunkciókhoz. Védi a szerveket, párnázza az ízületeket, szabályozza a testhőmérsékletet, tárolja a vitaminokat, és energiatárolóként szolgál a szervezet számára.

A nők esetében 10% és 13% közötti, a férfiak esetében pedig 2% és 5% közötti testzsírszázalékot tekintünk létfontosságúnak, a versenysportolók kivételével.

A testzsírszázalék nem egyértelmű mutatója az egészségnek. A túlsúly és a túl magas testzsírszázalék számos civilizációs betegség, például a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések stb. kialakulásával hozható összefüggésbe.

A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás gyakran kiváltó okai ezeknek a betegségeknek. A túlsúly és a mozgásszegény életmód között egyértelmű ok-okozati összefüggés áll fenn.

Az emberi test jelentős részét víz alkotja. Ez a testvíz a test különböző részein eltérő arányban oszlik el. A sovány izomszövet körülbelül 75 % vizet tartalmaz, a vér kb. 83 %-ot, a testzsír kb. 25 %-ot, a csontok pedig körülbelül 22 %-os víztartalommal rendelkeznek.

- A férfiaknál a testtömeg kb. 60%-a vízből áll.
- A nők esetében ez az érték körülbelül 55 % (a magasabb testzsír-tartalom miatt).

A teljes testvízmennyiség körülbelül kétharmada a sejtekben található, ezért ezt intracelluláris víznek nevezik. A fennmaradó egyharmad az extracelluláris víz.

Kor	Nők		
	Zsír %	Testvíz %	Kijelzón megjelenő érték
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Alulsúlyos
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Túlzott zsírszövet
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Elhízott
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Alulsúlyos
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Túlzott zsírszövet
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Elhízott

Kor	Férfi		
	Zsír %	Testvíz %	Kijelzón megjelenő érték
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Alulsúlyos
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Túlzott zsírszövet
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Elhízott
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Alulsúlyos
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Túlzott zsírszövet
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Elhízott

Body-Mass-Tartalomjegyzék (BMI)

A BMI a testmagasság és a testsúly arányát mutatja, és csupán egy hozzávetőleges irányérték. A Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) szerint az optimális index 18,6 és 25 között van. Mivel a férfiaknál általában a teljes testtömeghez viszonyítva nagyobb az izomtömeg aránya, mint a nőknél, ezért az életkor és a nem fontos szerepet játszanak a BMI értelmezésében.

BMI (kg/m ²)	Testtömeg
< 18,5	Alulsúly (Underfat)
18,6 - 25	Normál testsúly (Healthy)
25,1 - 30	Túlsúly (Overfat)
30,1 és afelett	Elhízás (Obese)

Automatikus személyfelismerés

A mérleg automatikus személyfelismerő funkcióval rendelkezik. Ahhoz, hogy ez működjön, be kell jegyeznie személyes adatait (lásd „Személyes adatok megadása”), és legalább egy testelemzést el kell végeznie.

Amint rálép a mérlegre, az automatikusan bekapcsol, és néhány másodpercen belül megjeleníti a mért súlyt. Ha a mérlegben tárolt adatok között hasonló mérési értéket (2,5 kg-nál kisebb eltéréssel) talál, az LCD-kijelző egyszer felvillan, és megjeleníti a megfelelő memóriaterületet. Röviddel ezután elindul a testelemzés.

Ha **két tárolt személy** súlya között kevesebb, mint 2,5 kg a különbség, az automatikus személyfelismerés azonban nem működik. Ebben az esetben válassza ki manuálisan a tárolási helyét.

Tisztítás



FIGYELMEZTETÉS anyagi kár elkerülése érdekében

- Ne merítse a mérleget vízbe vagy más folyadékba.
- A mérleg tisztításához semmiképpen ne használjon kemény, karcoló vagy súroló hatású tisztítószerket vagy hasonló anyagokat. Ez ugyanis megkarcolhatja a felületet.
- Szükség esetén törölje le a mérleget egy enyhén megnedvesített, puha ruhával.
- Időnként fertőtlenítsen a mérőfelületet és az érzékelőket egy megfelelő fertőtlenítőszerrel (szaküzletekben és drogériákban kapható).

Hiba / Megoldás

Hiba	Lehetséges ok
Nem működik	▪ Lemerültek az elemek, vagy rosszul helyezték be őket?
A mérleg nyilvánvalóan helytelen mérési eredményeket jelenít meg	▪ A mérleg szilárd, sík felületen áll? ▪ Van-e a mérleg közelében olyan eszköz, amely elektromágneses zavarokat okozhat? ▪ Vegye ki az elemeket a mérlegből, és várjon egy pillanatot. Helyezze vissza az elemeket. Az addig tárolt adatok megmaradnak.
A kijelzőn „EEEE” jelenik meg	▪ A mérleg 200 kg-os maximális teherbírását túllépték.
A kijelzőn „C” jelenik meg	▪ A mért súly 5 kg alatt van.
A kijelzőn „Lo” jelenik meg	▪ Az elemek lemerültek.

Hiba	Lehetséges ok
A kijelzőn „Err” jelenik meg	A zsírszázalék túl alacsony vagy túl magas, ezért nem jeleníthető meg.

Műszaki adatok

Modell:	Testösszetétel-mérleg BA 2300-1, BA 2300-2
Elem:	2x AAA / 1,5 V 
Névleges áram:	15 mA
Mérési tartomány:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Hibahatár:	2% +/- 100 g
Kijelző osztás	
Súly:	100 g
Testvíz, izomtömeg, csonttömeg és testzsír:	0,1 %
Tárolóhelyek:	10
Kor megadása:	10–99 év
Testmagasság:	60–240 cm
A mérleg méretei:	kb. 300 x 300 x 22 mm
Forgalomba hozó: (nincs szervizcím)	GRENDs GmbH, Stahlwiete 23 22761 Hamburg, Németország

Termékeinket folyamatosan fejlesztjük és tökéletesítjük. Emiatt a kialakításban és a műszaki jellemzőkben bármikor változások történhetnek.

Megfelelőségi nyilatkozat

A GRENDs GmbH ezúton kijelenti, hogy a BA 2300-x testelemző mérleg megfelel a 2014/30/EU és a 2011/65/EU irányelveknek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen érhető el: www.ade-germany.de/doc

A nyilatkozat érvényét veszti, ha a mérlegen olyan módosítást hajtanak végre, amelyet nem egyeztettek velünk.

Hamburg, 2025. április
GRENDs GmbH



Garancia

DA GRENDIS GmbH a vásárlás napjától számított 2 évig garatálja az anyag- vagy gyártási hibákból eredő hiányosságok ingyenes kijavítását javítás vagy csere útján.

Garanciális esetben kérjük, adja vissza a terméket a vásárlási bizonylattal együtt (a reklamáció okának megjelölésével) a kereskedőjének.

Hulladékkezelés

A csomagolás ártalmatlanítása



A csomagolást anyagfajtánként válogatva ártalmatlanítsa. A kartont és a dobozokat adja a papírhulladékhoz, a fóliákat pedig az újrahasznosítható hulladékok közé.

A termék ártalmatlanítása

A terméket az Ön országában érvényes előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy ezt az elektromos vagy elektronikus készüléket élettartama végén nem szabad a háztartási hulladékkal együtt elhelyezni, hanem a végfelhasználónak elkülönített gyűjtésbe kell juttatnia. A készülékek újrahasznosítása céljából a közelében ingyenes gyűjtőpontok állnak rendelkezésre. A címetek a városi vagy önkormányzati hatóságtól kaphatja meg.

Az elektromos és elektronikus készülékek (online) forgalmazói is kötelesek visszavenni a régi elektromos és elektronikus készülékeket. Új készülék vásárlása esetén a forgalmazónak a végfelhasználó kérésére ingyenesen, 1:1 arányban vissza kell vennie a régi készüléket. Új készülék vásárlása nélkül a fent említett forgalmazók kötelesek a végfelhasználó kérésére legfeljebb három régi készüléket (max. 25 cm-es oldalhosszúsággal) ingyenesen visszavenni.

Az elemeket az ártalmatlanítás előtt ki kell venni a készülékből! Az elemeket a készülék többi részétől elkülönítve kell ártalmatlanítani.



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket és az akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. Törvényi kötelezettsége, hogy minden elemet a településén/városrészében található gyűjtőhelyen vagy a kereskedelembe adjon le. Az anyagok mérgezőek, és nem megfelelő ártalmatlanítás esetén veszélyt jelentenek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberek, állatok és növények egészségére.

- A hulladékkezelés előtt az elemeket teljesen le kell meríteni. Ehhez hagyja bekapcsolva a készüléket addig, amíg a kijelzőn már nem látható semmilyen jelzés.
- Ezt követően vegye ki az elemeket a készülékből az „Első használat” című fejezetben leírtak szerint.

Stimată clientă, stimat client!

Ați decis să achiziționați un produs de înaltă calitate al mărcii ADE, care îmbină funcții inteligente cu un design excepțional. Această cântar cu analiză corporală vă permite să vă cunoașteți mai bine pe voi înșivă și corpul vostru și să vă evaluați progresul. Experiența îndelungată a mărcii ADE garantează un standard tehnic ridicat și o calitate dovedită.

Vă dorim multă bucurie în timpul cântăririi și al descoperirii valorilor dumneavoastră!

Echipa ADE

Informații generale

Despre acest manual



Acest manual de utilizare descrie modul de utilizare în condiții de siguranță și întreținerea produsului. Păstrați acest manual de utilizare, în cazul în care doriți să consultați ceva ulterior. Dacă dați produsul altcuiva, înmânați-i și acest manual. Nerespectarea acestui manual de utilizare poate duce la răni sau la deteriorarea produsului.

Legenda simbolurilor



Acest simbol, asociat cu cuvântul PERICOL, avertizează asupra riscului de vătămări grave.



Acest simbol, asociat cu cuvântul AVERTISMENT, avertizează asupra rănilor de gravitate medie și ușoară.



Acest simbol, asociat cu cuvântul NOTĂ, avertizează asupra riscului de daune materiale.



Acest simbol indică informații suplimentare și indicații generale.

Cuprins

Informații generale	146
Cuprins	147
Conținutul pachetului	147
Siguranță	148
Utilizarea conformă.....	149
Pe scurt.....	150
Punerea în funcțiune.....	151
Cum funcționează noul dvs. cântar cu analiză corporală.....	151
Măsurarea greutateii.....	152
Introducerea datelor personale.....	152
Efectuarea analizei corporale	153
Body-Mass-Index (IMC)	156
Recunoașterea automată a persoanelor	157
Curățare.....	157
Defecțiuni / Remediere	157
Date tehnice	158
Declarație de conformitate	158
Garanție.....	159
Eliminare	159

Conținutul pachetului

- Cântar personal
- Baterii 2x AAA, 1,5 V 
- Manual de utilizare

Siguranță

- Acest articol poate fi utilizat de copii cu vârsta de cel puțin 8 ani, precum și de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, cu condiția să fie supravegheați sau instruiți cu privire la utilizarea în siguranță a articolului și să înțeleagă pericolele care decurg din aceasta.
- Copiii nu au voie să se joace cu acest articol.
- Curățarea și întreținerea de către utilizator nu trebuie efectuate de copii, cu excepția cazului în care aceștia au vârsta de cel puțin 8 ani și sunt supravegheați.
- Bateriile pot pune viața în pericol dacă sunt înghițite. Prin urmare, păstrați cântarul și bateriile la îndemâna copiilor mici. În cazul înghițirii unei baterii, trebuie solicitat imediat ajutor medical.

PERICOL pentru copii

- Țineți copiii la distanță de materialele de ambalare. În caz de înghițire, există riscul de sufocare. Asigurați-vă, de asemenea, că puntea de ambalaj nu este trasă peste cap.

PERICOL de incendiu/arsuri și/sau explozie

- Există pericol de explozie în cazul înlocuirii incorecte a bateriei. Înlocuiți bateria numai cu una de același tip sau cu una echivalentă. Respectați „Datele tehnice”.
- Bateriile nu trebuie încărcate, reactivate prin alte mijloace, dezasamblate, aruncate în foc sau scurtcircuitate.
- Evitați contactul cu pielea, ochii și mucoasele. În caz de contact cu lichidul din baterie, clătiți imediat zonele afectate cu apă curată din abundență și consultați imediat un medic.

AVERTISMENT: risc derănire

- Nu vă urcați pe marginea exterioară a cântarului, sprijinindu-vă doar pe o singură parte. Pericol de răsturnare!
- Nu urcați pe cântar cu picioarele ude și nu vă urcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă. Pericol de alunecare!
- Suprafața de cântărire este din sticlă. În cazul căderii, există riscul spargerii sticlei și, prin urmare, riscul de rănire cu cioburi de sticlă.

ATENȚIE la deteriorarea bunurilor

- Așezați cântarul pe o suprafață stabilă și plană.
- Nu supraîncărcați cântarul. Respectați „Datele tehnice”. Urcați-vă pe cântar numai pentru a cântări.
- Protejați cântarul împotriva loviturilor puternice și a vibrațiilor.
- Scoateți bateriile din aparat atunci când acestea sunt descărcate sau dacă nu utilizați cântarul pentru o perioadă mai lungă de timp. Astfel veți evita deteriorările care pot apărea din cauza scurgerii.
- Atunci când introduceți sau schimbați bateriile, aveți grijă la polaritatea corectă (+/-).
- Nu expuneți bateriile la condiții extreme, de exemplu depozitându-le pe radiatoare sau sub razele directe ale soarelui. Risc crescut de scurgeri!
- Curățați contactele bateriilor și ale aparatului, dacă este necesar, înainte de a le introduce.
- Nu efectuați modificări asupra produsului. Reparațiile trebuie efectuate numai de către un atelier specializat. Reparațiile efectuate necorespunzător pot pune în pericol utilizatorul.
- Pe partea inferioară a cântarului se află picioarele aparatului. Deoarece suprafețele pardoselilor sunt realizate din cele mai diverse materiale și sunt tratate cu cele mai variate produse de îngrijire, nu se poate exclude complet posibilitatea ca unele dintre aceste substanțe să conțină componente care atacă și înmoaie picioarele aparatului. Dacă este necesar, așezați un suport antiderapant sub cântar.

Utilizarea conformă

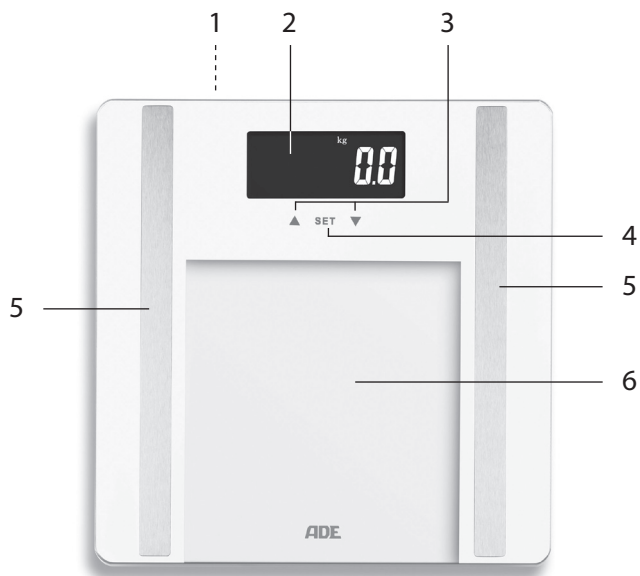
Cântarul pentru persoane este destinat cântării persoanelor în mediul privat. Nu este potrivit pentru utilizarea în clinici, cabinete medicale etc. De asemenea, funcția de analiză corporală este concepută exclusiv pentru uz personal. Cântarul nu este adecvat pentru utilizarea în mediul sportiv profesional. Nu trebuie depășită capacitatea maximă de încărcare de 200 kg.

Nu utilizați această cântare dacă...

- ... sunteți însărcinată,
- ... purtați un stimulator cardiac,
- ... Sunteți pacient dializat,
- ... suferiți de edeme,
- ... Aveți implanturi, de exemplu membre artificiale, plăci metalice etc.

În caz de îndoială, consultați medicul de familie.

Pe scurt



- 1** Compartimentul pentru baterii (partea din spate)
- 2** Afișaj
- 3** Butoane ▲ ▼
 - Selectarea spațiului de stocare
 - Reducerea și creșterea valorilor
- 4** Tasta SET:
 - Setare unitate de măsură
 - Accesarea modului de setare
 - Salvarea valorilor introduse
 - Accesarea datelor de măsurare salvate
- 5** Senzori
- 6** Suprafața de cântărire

Punerea în funcțiune

Pentru utilizare aveți nevoie de 2 baterii de tip AAA, 1,5 V (incluse în pachet). Compartimentul pentru baterii se află pe partea inferioară a aparatului.

1. Deschideți compartimentul pentru baterii apăsând clapeta de închidere în direcția cântarului și scoateți capacul compartimentului.
2. Introduceți bateriile conform indicațiilor de pe fundul compartimentului pentru baterii. Respectați polaritatea corectă (+/-).
3. Puneți la loc capacul compartimentului pentru baterii. Clapeta de închidere trebuie să se fixeze cu un sunet distinct.



Instrucțiuni privind schimbarea bateriilor:

- Schimbarea bateriilor este necesară atunci când pe afișaj apare „Lo” sau nu mai apare nimic.
- Utilizați numai tipul de baterie specificat în „Date tehnice”.
- Schimbați întotdeauna toate bateriile.
- Eliminați bateriile uzate respectând normele de protecție a mediului; consultați secțiunea „Eliminare”.

Selectarea unității de măsură

La livrare, unitatea de măsură setată implicit este „kg”. Rezultatul măsurătorii poate fi afișat însă și în unitatea de măsură engleză „lb” (pound).

1. Apăsați ușor cu piciorul sau cu mâna pe suprafața de cântărire. Pe afișaj se va afișa „0.0” și unitatea de măsură setată, de exemplu „kg”.
2. Selectați ▲ unitatea de măsură dorită. Țineți cont de afișajul de pe ecran.



Dacă introduceți ulterior datele corporale, trebuie să introduceți înălțimea în centimetri („cm”) dacă ați selectat „kg” și în picioare („ft”) dacă ați selectat „lb”. Aceste unități de măsură sunt strâns legate între ele.

Amplasarea cântarului

- Așezați cântarul pe o suprafață plană, stabilă și uscată. Nu așezați cântarul pe un covor.

Cum funcționează noul dvs. cântar cu analiză corporală

Noul dvs. cântar cu analiză corporală funcționează pe baza așa-numitei tehnici BIA (analiza impedanței bioelectrice). În acest proces, un curent slab, imperceptibil și complet inofensiv trece prin corpul dumneavoastră.

Măsurarea se efectuează prin intermediul senzorilor montați pe suprafața de cântărire.

- Curentul trece relativ nestingherit prin lichidul din masa musculară.
- În cazul masei adipoase, rezistența este mai mare. Această rezistență este măsurată.

Împreună cu datele dvs. personale (sex, greutate, vârstă și înălțime), cântarul calculează următoarele informații privind compoziția corpului dvs.:

- Greutatea în unitatea de măsură selectată
- Procentul de grăsime corporală (interval de măsurare 3-50 %)
- Conținutul de apă corporală în % (interval de măsurare 25-75 %)
- Masa musculară în % (interval de măsurare 25-75 %)
- Masa osoasă în % (interval de măsurare 1-25 %)
- Rata metabolică bazală (BMR) (necesarul caloric)
- Indicele de masă corporală (IMC) (indicator pentru evaluarea greutateii corporale)

Cântarul dispune de un total de 10 locuri de memorie.

Erori de măsurare

La următoarele categorii de persoane pot apărea erori de măsurare sau de calcul în cadrul analizei corporale:

Persoanele care...

... practică sport 10 ore sau mai mult pe săptămână,

... Sunt sportivi profesioniști, culturisti sau sportivi de anduranță,

... au peste 85 de ani,

... au vârsta sub 10 ani.

Funcția „normală” de cântărire, descrisă în capitolul următor, nu este afectată de aceste condiții.

Măsurarea greutateii



Pentru cântărirea normală – fără analiză corporală – nu este necesar să introduceți date.

- Urcați-vă pe cântar. Rămâneți nemișcat și nu vă țineți de nimic.

La scurt timp, se afișează greutatea măsurată. La câteva secunde după ce ați părăsit suprafața de cântărire, cântarul se oprește automat.

Introducerea datelor personale



- Introduceți datele rapid. În caz contrar, cântarul va trece în modul normal de cântărire sau se va opri complet, iar dumneavoastră va trebui să repetați procedura.
- Dacă țineți ▲ apăsat butonul sau ▼, derularea valorilor afișate se va face mai repede.
- Datele introduse pot fi suprascrise prin introducerea unor date noi.

1. Apăsați cu puțină forță pe suprafața de cântărire. Pe afișaj se va afișa „0.0” și unitatea de măsură setată, de exemplu „kg”.
2. Apăsați SET.
3. Selectați ▲ locul ▼ de stocare dorit cu ajutorul butonului sau ;
4. Apăsați SET.
5. Selectați cu tasta ▲ sau ▼ sexul dvs.: pentru bărbați sau pentru femei.
6. Apăsați SET.
7. Selectați cu tasta ▲ sau ▼ nivelul dvs. de pregătire fizică:



neantrenat



antrenat



sportiv-atletic

8. Apăsați SET.
9. Introduceți vârsta ▲ dvs. ▼ folosind butonul sau .
10. Apăsați SET.
11. Introduceți greutatea ▲ dorită ▼ în unitatea de măsură afișată folosind butonul sau .
12. Apăsați SET.
13. Introduceți înălțimea cu ajutorul butonului ▲ sau ▼ .
14. Apoi apăsați SET. Astfel, ați introdus datele necesare.

Pe ecran se afișează „0” și puteți efectua prima analiză corporală (vezi capitolul următor).

- Dacă apăsați SET și apoi ▲ , puteți schimba unitățile de măsură.
- Dacă nu efectuați nicio altă operațiune, cântarul se va opri automat după câteva secunde.

Efectuarea analizei corporale



- Analiza corporală este posibilă numai dacă ați introdus datele dvs., a se vedea capitolul anterior.
- Respectați secțiunea „Sfaturi de cântărire”.

1. Apăsați cu puțină forță pe suprafața de cântărire.
2. Apăsați scurt butonul SET.
3. Selectați cu ajutorul butonului ▲ sau ▼ locul de memorie în care ați salvat datele personale corporale.
4. Așteptați până când numărul locului de stocare nu mai clipește.

5. Urcați-vă desculț pe cântar. Rămâneți nemișcat și nu vă țineți de nimic.

- Asigurați-vă că fiecare picior se află pe un senzor .
- Nu trebuie să existe niciun contact între picioare, gambe și coapse. În caz contrar, măsurarea va fi inexactă.

La scurt timp, se afișează greutatea măsurată. Apoi, pe ecranul va apărea „o”, iar analiza corporală va fi efectuată.

Rămâneți nemișcat.

	Simbol/Afișaj	Semnificație
1.	kg / lb	Greutatea dumneavoastră corporală în unitatea de măsură selectată
2.		Procentul de grăsime corporală, exprimat în %
3.		Conținutul de apă din corp, în %
4.		Masa musculară în %
5.		Masa osoasă în %
6.	KCAL	Metabolismul bazal în kcal pe zi
7.	IMC	Indicele dvs. de masă corporală

Pe ecran se afișează, de asemenea, diferența dintre greutatea dorită introdusă și cea măsurată.

Dacă, de exemplu, lângă greutatea dorită  , înseamnă că greutatea măsurată este încă mai mare decât greutatea dorită.

La afișajele corespunzătoare, vi se afișează suplimentar și o evaluare în limba engleză:

Afișaj	Semnificație
Subponderal	prea puțină grăsime corporală
Healthy	normal
Exces de grăsime	prea multă grăsime corporală
Obez	obez

Sfaturi pentru cântărire

- Cântărirea pentru analiza corporală se poate efectua numai desculț. În acest caz, picioarele trebuie să fie doar ușor umede. Picioarele complet uscate pot duce la rezultate eronate, deoarece conductivitatea electrică este atunci slabă.
- Rămâneți nemișcat în timpul măsurării și nu vă țineți de nimic.
- Nu vă cântăriți imediat după un efort fizic neobișnuit.
- Nu vă cântăriți imediat după ce v-ați trezit. Așteptați aproximativ un sfert de oră. În acest timp, apa se poate distribui în organism.
- Încercați să vă cântăriți întotdeauna la aceeași oră, pentru a obține valori comparabile.

Note privind valorile obținute

Procentul de grăsime corporală indică ponderea procentuală a grăsimii din greutatea totală a corpului. Nu există o recomandare generală pentru această valoare, deoarece aceasta depinde în mod semnificativ de sex (datorită constituției fizice diferite) și de vârstă.

Grăsimea corporală este vitală pentru funcțiile zilnice ale organismului. Aceasta protejează organele, amortizează articulațiile, reglează temperatura corpului, stochează vitamine și servește organismului ca rezervă de energie.

Se consideră vitală o proporție de grăsime corporală cuprinsă între 10 % și 13 % la femei și între 2 % și 5 % la bărbați, cu excepția sportivilor de performanță.

Procentul de grăsime corporală nu este un indicator clar al stării de sănătate. Greutatea corporală excesivă și procentul prea mare de grăsime corporală sunt asociate cu apariția multor boli ale civilizației, precum diabetul, bolile cardiovasculare etc.

Lipsa activității fizice și alimentația necorespunzătoare sunt adesea factori declanșatori ai acestor boli. Există o legătură cauzală clară între excesul de greutate și lipsa activității fizice.

O parte semnificativă a corpului uman este constituită din apă. Această apă corporală este distribuită inegal în întregul corp. Țesutul muscular slab conține aproximativ 75 % apă, sângele aproximativ 83 %, grăsimea corporală aproximativ 25 %, iar oasele au un conținut de apă de aproximativ 22 %.

- La bărbați, aproximativ 60 % din masa corporală este constituită din apă.
- La femei, această valoare este de aproximativ 55 % (datorită unui procent mai mare de grăsime corporală).

Din această cantitate totală de apă din organism, aproximativ două treimi sunt stocate în celule și, prin urmare, sunt denumite apă intracelulară. Cealaltă treime este apa extracelulară.

Vârsta	Femei		
	Grăsime %	Procent de apă corporală	Afișaj
< 30	4,0-20,5 %	66,0-54,7 %	Subponderal
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	Healthy
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	Exces de grăsime
	30,6-80,0 %	47,7-13,8 %	Obez
> 30	4,0-25,0 %	66,0-51,6 %	Subponderal
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	Healthy
	30,1-35 %	48,0-44,7 %	Exces de grăsime
	35,1-80,0 %	44,6-13,8 %	Obez

Vârsta	Bărbați		
	Grăsime %	Procent de apă corporală	Afișaj
< 30	4,0-15,5 %	66,0-58,1 %	Subponderal
	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Healthy
	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Exces de grăsime
	24,6-80,0 %	51,8-13,8 %	Obez
> 30	4,0-19,5 %	66,0-55,4 %	Subponderal
	19,6-24,0 %	55,3-52,3 %	Healthy
	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Exces de grăsime
	28,6-80,0 %	49,1-13,8 %	Obez

Body-Mass-Index (IMC)

IMC indică raportul dintre înălțime și greutate și reprezintă doar o valoare orientativă aproximativă. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), un indice cuprins între 18,6 și 25 este considerat optim. Deoarece bărbații au, de regulă, un procent mai mare de masă musculară din masa corporală totală decât femeile, vârsta și sexul joacă un rol important în interpretarea IMC-ului.

IMC (kg/m²)	Greutatea corporală
< 18,5	Subponderal (Underfat)
18,6 - 25	Greutate normală (Healthy)
25,1 - 30	Supraponderal (Overfat)
30,1 și peste	Obezitate (Obese)

Recunoașterea automată a persoanelor

Cântarul este echipat cu o funcție de recunoaștere automată a persoanei. Pentru ca aceasta să funcționeze, trebuie să vă fi înregistrat datele personale (a se vedea „Introducerea datelor personale”) și să fi efectuat cel puțin o analiză corporală.

Imediat ce vă urcați pe cântar, acesta se pornește automat și vă afișează greutatea măsurată în câteva secunde. Dacă se găsește o valoare de cântărire similară (diferență mai mică de 2,5 kg) printre datele stocate în cântar, afișajul LCD clipește o dată și indică locul de memorie corespunzător. La scurt timp după aceea, începe analiza corporală.

Cu toate acestea, în cazul unei diferențe de greutate mai mică de 2,5 kg între **două persoane memorate**, recunoașterea automată a persoanelor nu funcționează. În acest caz, selectați manual locul de stocare.

Curățare



ATENȚIE: pentru a evita deteriorarea aparatului

- Nu scufundați cântarul în apă sau în alte lichide.
- Nu folosiți în niciun caz detergenți duri, abrazivi sau care zgârie pentru a curăța cântarul. Acest lucru ar putea zgâria suprafața.
- Dacă este necesar, ștergeți cântarul cu o cârpă moale, ușor umezită.
- Dezinfectați din când în când suprafața de cântărire și senzorii cu un dezinfectant adecvat (disponibil în magazinele specializate și în farmacii).

Defecțiuni / Remediere

Defecțiune	Cauză posibilă
Nu funcționează	▪ Bateriile sunt descărcate sau introduse invers?
Cântarul afișează rezultate de cântărire evident eronate	▪ Cântarul este așezat pe o suprafață stabilă și plană? ▪ Există în apropierea cântarului un dispozitiv care poate provoca interferențe electromagnetice? ▪ Scoateți bateriile din cântar și așteptați un moment. Reintroduceți bateriile. Datele stocate până în acel moment vor fi păstrate.
Pe afișaj apare „EEEE”	▪ S-a depășit capacitatea maximă a cântarului, de 200 kg.
Pe ecran apare „C”	▪ Greutatea măsurată este sub 5 kg.

Defecțiuni	Cauză posibilă
Pe afișaj apare „Lo”	▪ Bateriile sunt descărcate.
Pe afișaj apare „Err”	▪ Procentul de grăsime este prea mic sau prea mare și, prin urmare, nu poate fi afișat.

Date tehnice

Model:	Cântar de analiză corporală BA 2300-1, BA 2300-2
Baterie:	2x AAA / 1,5 V 
Curent nominal:	15 mA
Interval de măsurare:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Abatere:	2% +/- 100 g
Diviziune afișaj	
Greutate:	100 g
Apă corporală, masă musculară, masă osoasă și grăsime corporală:	0,1 %
Locuri de stocare:	10
Introducere vârstă:	10-99 ani
Înălțime:	60-240 cm
Dimensiuni cântar:	aprox. 300 x 300 x 22 mm
Distribuitor: (fără adresă de service)	GRENDs GmbH. Stahltwiete 23 22761 Hamburg, Germania

Produsele noastre sunt îmbunătățite și perfecționate în mod continuu. Din acest motiv, sunt posibile modificări de design și tehnice în orice moment.

Declarație de conformitate

Prin prezenta, GRENDs GmbH declară că cântarul de analiză corporală BA 2300-x este conform cu Directivele 2014/30/UE și 2011/65/UE. Textul complet al declarației de conformitate UE este disponibil la următoarea adresă de internet: www.ade-germany.de/doc

Declarația își pierde valabilitatea în cazul în care se efectuează o modificare la cântar fără acordul nostru.

Hamburg, aprilie 2025
GRENDs GmbH



Garanție

Dompania GREND S GmbH garantează, timp de 2 ani de la data achiziției, remedierea gratuită a defectelor cauzate de defecte de material sau de fabricație, prin reparație sau înlocuire.

În cazul unei reclamații în garanție, vă rugăm să returnați articolul distribuitorului împreună cu dovada de cumpărare (precizând motivul reclamației).

Eliminare

Eliminarea ambalajului



Aruncați ambalajul separând materialele pe tipuri. Depuneți cartonul și ambalajele din carton la colectarea de hârtie uzată, iar foliile la colectarea materialelor reciclabile.

Eliminarea articolului

Eliminați produsul conform reglementărilor în vigoare în țara dumneavoastră.



Acest simbol indică faptul că acest echipament electric sau electronic nu trebuie aruncat împreună cu deșeurile menajere la sfârșitul duratei sale de viață, ci trebuie predat de către utilizatorul final la un punct de colectare separată. Pentru returnare, în apropierea dumneavoastră sunt disponibile puncte de colectare gratuite pentru reciclarea aparatelor. Puteți obține adresele de la administrația locală sau municipală.

De asemenea, distribuitorii (online) de echipamente electrice și electronice sunt obligați să preia echipamentele electrice și electronice uzate. La achiziționarea unui aparat nou, distribuitorul trebuie să efectueze, la cererea utilizatorului final, o preluare gratuită 1:1 a unui aparat vechi. Fără achiziționarea unui aparat nou, distribuitorii menționați mai sus sunt obligați, la cererea utilizatorului final, să preia gratuit până la trei aparate vechi (cu lungimea maximă a laturii de 25 cm).

Bateriile trebuie scoase din aparatul de bază înainte de eliminare! Bateriile trebuie eliminate separat de celelalte componente ale aparatului.



Acest simbol indică faptul că bateriile și acumulatorii nu trebuie aruncați împreună cu deșeurile menajere. Aveți obligația legală de a preda toate bateriile la un punct de colectare din comuna/cartierul dumneavoastră sau la magazinele comerciale. Substanțele conținute sunt toxice și, în cazul unei eliminări necorespunzătoare, pun în pericol mediul și pot avea efecte nocive asupra sănătății oamenilor, animalelor și plantelor.

- Înainte de eliminare, bateriile trebuie descărcate complet. Pentru aceasta, lăsați aparatul pornit până când afișajul nu mai prezintă nicio indicație.
- Apoi, scoateți bateriile din aparat așa cum este descris în secțiunea „Punerea în funcțiune”.