

Körperanalysewaage Emmy

Body Analyser Scale Emmy | Báscula de análisis corporal Emmy |
Balance d'analyse corporelle Emmy | Bilancia con analisi corporea
Emmy | Waga z analizą organizmu Emmy | Lichaamsanalyseschaal
Emmy



BA 2500-1



BA 2500-2

Bedienungsanleitung

BA 2500-1 | BA 2500-2

Operating instructions | Instrucciones de operación | Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso | Instrukcja obsługi | Gebruiksaanwijzing



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
Lieferumfang.....	3
Sicherheit.....	4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	5
Auf einen Blick	6
Inbetriebnahme	7
So funktioniert Ihre neue Körperanalysewaage	8
Gewicht messen.....	8
Persönliche Daten eingeben	9
Körperanalyse durchführen	9
Automatische Personenerkennung	14
Reinigen	14
Störung / Abhilfe	15
Technischen Daten.....	15
Konformitätserklärung	16
Garantie.....	16
Entsorgen	17

Lieferumfang

- Personenwaage
- Batterien 3x 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

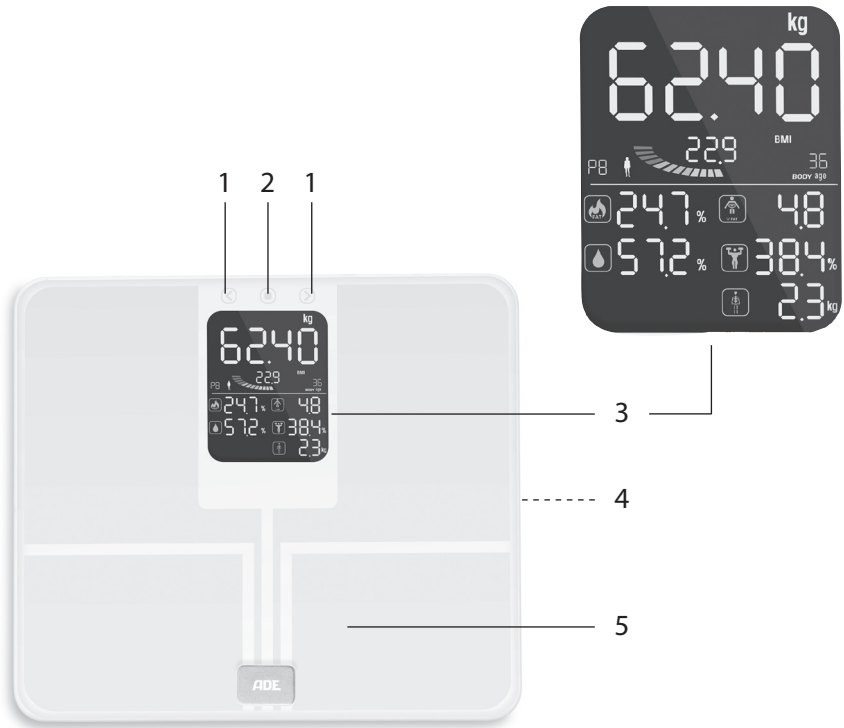
Die Personenwaage dient zum Wiegen von Personen im privaten Umfeld. Für den Einsatz in Kliniken, Arztpraxen etc. ist sie nicht geeignet. Auch die Körperanalysefunktion ist nur für den Privatgebrauch konzipiert. Für den Einsatz im professionellen Sportumfeld ist die Waage nicht geeignet. Die maximale 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 Tasten ☺ ☹
 - Maßeinheit einstellen
 - Speicherplatz auswählen
 - Daten verringern und erhöhen
- 2 Taste ⏻:
 - Einstellmodus aufrufen
 - Eingaben speichern
- 3 Display
- 4 Batteriefach (Rückseite)
- 5 Wiegefläche mit integrierten Sensoren

Inbetriebnahme

Für den Gebrauch benötigen Sie 3 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 Pfeil 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) oder „st: lb“ (stone 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  oder  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“ und „st: 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 in 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 5-85 %)
- Körperwasser in % (Messbereich 25-75 %)
- Muskelmasse in % (Messbereich 25-75 %)
- Knochenmasse in kg (Messbereich 0,5-8 kg)
- Visceralfett (Messbereich 1-38)
- Basal-Metabolic-Rate BMR (Kalorienverbrauch im Grundumsatz)
- Body-Mass-Index BMI (Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts)

Die Waage verfügt über insgesamt 8 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,
- ... Berufssportler, Bodybuildern oder Ausdauersportler sind,
- ... über 80 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.
- Eingegebene 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 ⓐ.
3. Wählen Sie mit der Taste ⓐ oder ⓑ den gewünschten Speicherplatz aus
4. Drücken Sie ⓐ.
5. Wählen Sie mit der Taste ⓐ oder ⓑ Ihr Geschlecht aus.
6. Drücken Sie ⓐ.
7. Geben Sie mit der Taste ⓐ oder ⓑ Ihre Körpergröße ein.
8. Drücken Sie ⓐ.
9. Geben Sie mit der Taste ⓐ oder ⓑ Ihr Alter ein.
10. Drücken Sie abschließend ⓐ. Damit haben Sie die benötigten Daten eingegeben.
Im Display wird „0“ angezeigt (je nach Maßeinheit) und Sie können Ihre erste Körperanalyse vornehmen lassen möchten (siehe nächstes Kapitel).
 - Wenn Sie ⓐ und dann ⓐ oder ⓑ 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 ⓐ.
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.

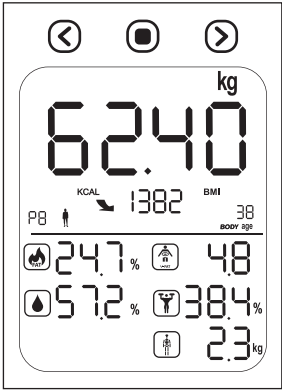
Es darf kein Kontakt zwischen den Füßen, den Beinen, den Waden und den Oberschenkel bestehen. Ansonsten wird die Messung ungenau.

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

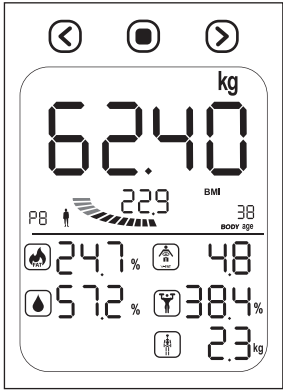
Bleiben Sie weiter ruhig stehen.

Danach werden Ihnen im Display die gemessenen Werte angezeigt (Beispielabbildung:)

1. Ansicht



2. Ansicht



Symbol/Anzeige	Bedeutung
62.40	Ihr Körpergewicht in kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Ihr täglicher Kalorienbedarf im Grundumsatz
22.9	Ihr Body Mass Index (Zahlenwert und Farbskala)
38 BODY age	Ihr ermitteltes biologisches Alter
FAT	Ihr Körperfettanteil in %
	Ihr Körperwasser in %
	Ihre Muskelmasse in %
	Ihre Knochenmasse in kg
V-FAT	Ihr Viszeralfett



Hinweis zum biologischen Alter:

Aus dem gemessenen Stromwiderstand beim Wiegen, ermitteln bzw. schätzen Algorithmen zusammen mit Alter, Geschlecht, Gewicht etc., Ihr biologisches Alter.

- Höheres biologisches Alter: Hoher Körperfettanteil, niedrige Muskelmasse, schlechter Stoffwechsel.
- Niedrigeres biologisches Alter: Gute Muskelmasse, niedriger Fettanteil, aktiver Stoffwechsel.

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.

Fett in Prozent

Frauen				
Alter	zu wenig Körperfett	normal	zu viel Körperfett	fettleibig
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

Männer				
Alter	zu wenig Körperfett	normal	zu viel Körperfett	fettleibig
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Körperwasser und Muskelmasse in Prozent

Frauen				
Alter	gering	normal	hoch	Körpermuskeln
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

Männer				
Alter	gering	normal	hoch	Körpermuskeln
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Knochengewicht (in kg)

	Frauen			Männer		
Körpergewicht	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
Referenz-Knochengewicht	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Täglicher Kalorienbedarf

	Frauen		Männer	
Alter	Gewicht (kg)	Kilokalorie (kcal)	Gewicht (kg)	Kilokalorie (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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
< 16	starkes Untergewicht (Severely underfat)
16 - 8,4	Untergewicht (Underfat)
18,5 - 24,9	Normalgewicht (Healthy)
25 - 29,9	Übergewicht (Overfat)
> 30	Fettleibigkeit (Obese)

Viszeralfett

normal	leicht überhöht	deutlich überhöht
< 9	10-14	> 15



Viszeralfett ist das Fett um die inneren Organe im Bauchraum (bspw. Leber, Magen und Darm) und kann gesundheitsschädlich sein

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 barfuß 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 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 kg zwischen **zwei gespeicherten Personen** funktioniert die automatische Personenerkennung jedoch nicht. Wählen Sie in diesem Fall Ihren Speicherplatz manuell aus.



Beispiel

Ihr Speicherplatz ist „P1“:

- Drücken Sie Ⓢ.

Ihr Speicherplatz ist „P2“:

- Drücken Sie Ⓢ.

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.
Im Display wird „Err“ angezeigt	▪ Die maximale Kapazität der Waage von 200 kg wurde überschritten.
Im Display wird „Lo“ angezeigt	▪ Die Batterien sind leer.
Im Display wird „Err2“ angezeigt	▪ Der Fettanteil % ist zu niedrig oder zu hoch und kann daher nicht angezeigt werden. Prüfen Sie, ob die eingegebenen Körperparameter korrekt sind.

Technischen Daten

Modell:	Körperanalysewaage BA 2500-1, BA 2500-2
Batterie:	3x AAA / 1,5 V 
Bemessungsstrom:	60 mA
Messbereich:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Abweichung:	2% +/- 100g
Anzeigeteilung	
Gewicht:	50 g
Körperwasser, Muskelmasse, Knochenmasse und Körperfett:	0,1 %
Speicherplätze:	8
Alterseingabe:	10-80 Jahre
Körpergröße:	100-220 cm
Abmessungen Waage:	ca. 320 x 280 x 25 mm
Empfohlene Umgebungsbedingungen:	Temperatur: 0-40 °C / 32-104 °F Relative Luftfeuchtigkeit: max 85 %

Inverkehrbringer:
(keine Service-Adresse)

GREND'S GmbH. Stahlwiete 23
22761 Hamburg, Germany

Unsere Produkte werden ständig weiterentwickelt und verbessert.
Aus diesem Grund sind Design- und technische Änderungen jederzeit möglich.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt die GREND'S GmbH, dass die Körperanalysewaage BA 2500-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, März 2025
GREND'S GmbH



Garantie

Die Firma GREND'S 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	18
Scope of delivery	19
Safety	20
Intended use	21
Overview	22
Start-up	23
This is how your body analyser scales work.....	24
Measuring your weight	24
Entering Personal Data	25
Performing Body Analysis	25
Automatic user recognition	30
Cleaning	30
Fault/Remedy.....	31
Technical data	31
Declaration of Conformity.....	32
Warranty	32
Disposal.....	33

Scope of delivery

- Bathroom scale
- 3x 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

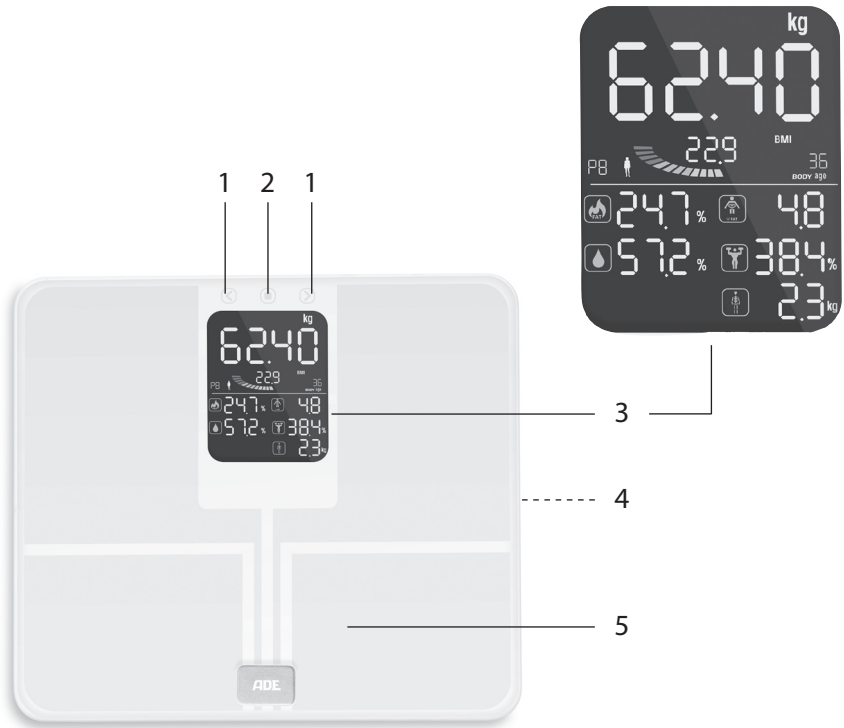
The bathroom scale is designed for the weighing of people in the home. It is not suitable for use in clinics, medical practices, etc. Likewise, the body analysis function is designed only for private use. The scales are not suitable for use in the professional sporting sphere. The maximum carrying capacity 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 Buttons ◀ ▶
 - Set measurement unit
 - Select memory location
 - Decrease and increase data
- 2 Button ⏻
 - Enter setting mode
 - Save entries
- 3 Display
- 4 Battery compartment (bottom)
- 5 Weighing surface with integrated sensors

Start-up

For use, you need 3 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 pressing the locking tab in the direction of the arrow 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").

Choosing the unit of measurement

On delivery, the unit of measurement is set to "kg" (kilogramm) by default. However, the measurement result can also be displayed in the English unit „lb" (pound) or „st: lb" (stone pound). .

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 unit of measurement using button Ⓢ or Ⓣ.
Note the indication on the display.



When you enter your body data later, you must enter your height in centimeters („cm") for „kg" and for „lb" and „st: lb". 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 is performed via the sensors installed in 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 5-85 %)
- Body water in % (measuring range 25-75 %)
- Muscle mass in % (measuring range 25-75 %)
- Bone mass in kg (measuring range 0.5-8 kg)
- Visceral fat (measuring range 1-38)
- Basal metabolic rate BMR (calorie consumption at basal metabolic rate)
- Body mass index BMI (measure of body weight)

The scales are equipped with 8 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 80 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  button .
3. Select the desired memory location with the ⏮ or ⏭ button.
4. Press the  button.
5. Select your gender using button ⏮ or ⏭.
6. Press .
7. Enter your height using button ⏮ or ⏭.
8. Press .
9. Enter your age using button ⏮ or ⏭.
10. Finally, press . This completes the entry of the required data.
The display shows „0" (depending on the unit of measurement), and you can start your first body analysis if you wish (see next chapter).
 - If you press  and then ⏮ or ⏭, you can switch the units of measurement.
 - 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.

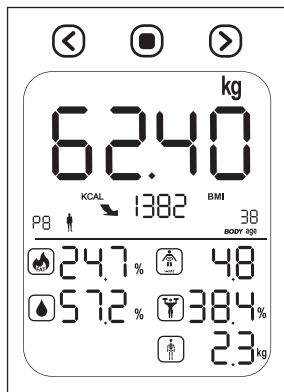
1. Step or press with some force on the weighing surface .
2. Briefly press the  button.
3. Press the ⏮ or ⏭ button to select the memory location where you have stored your personal body data.
4. Wait until the memory location number stops flashing.
5. Step barefoot onto the scale. Stand still and do not hold on to anything.
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.

The measured values are then displayed on the display (example illustration):

1st view



2nd view



Symbol/Display	Meaning
62.40	Your body weight in kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Your daily calorie requirement in basal metabolic rate
22.9	Your Body Mass Index (numerical value and color scale)
38 BODY age	Your determined biological age
FAT	Your body fat content in %
	Your body water in %
	Your muscle mass in %
	Your bone mass in kg
V-FAT	Your visceral fat



Note on Biological Age:

Based on the measured electrical resistance during weighing, algorithms estimate or determine your biological age using factors such as age, gender, weight, etc.

- Higher Biological Age: High body fat percentage, low muscle mass, poor metabolism.
- Lower Biological Age: Good muscle mass, low body fat percentage, active metabolism.

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.

Fat in percent

Women				
Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-15	5.0-16.0 %	16.1-21.0 %	21.1-29.6 %	29.7-85 %
16-30	5.0-16.4 %	16.5-22.0 %	22.1-30.4 %	30.5-85 %
31-60	5.0-17.0 %	17.1-22.4 %	22.5-31.4 %	31.5-85 %
61-80	5.0-17.6 %	17.7-23.0 %	23.1-32 %	32.1-85 %

Men				
Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-15	5.0-13.0 %	13.1-17.4 %	17.5-25.6 %	25.7-85 %
16-30	5.0-13.6 %	13.7-18.0 %	18.1-26.4 %	26.5-85 %
31-60	5.0-14.0 %	14.1-18.6 %	18.7-27 %	27.1-85 %
61-80	5.0-14.4 %	14.5-19.0 %	19.1-28 %	28.1-85 %

Body water and muscle mass in percent

Women				
Age	Low	Healthy	High	Body Muscle
10-15	< 54.0 %	54.0-59.0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53.0 %	53.0-58.0 %	> 58 %	
31-60	< 52.0 %	52.0-57.0 %	> 57 %	
61-80	< 51.0 %	51.0-56.0 %	> 56 %	

Men				
Age	Low	Healthy	High	Body Muscle
10-15	< 57.0 %	57.0-62.0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56.0 %	56.0-61.0 %	> 61 %	
31-60	< 55.0 %	55.0-60.0 %	> 60 %	
61-80	< 54.0 %	54.0-59.0 %	> 59 %	

Bone weight (in kg)

	<i>Women</i>			<i>Men</i>		
body weight	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
reference bone weight	~ 5.7	~ 6.0	~ 6.3	~ 6.2	~ 6.5	~ 6.9

Daily calorie requirement

	<i>Women</i>		<i>Men</i>	
Age	weight (kg)	kilokalorie (kcal)	weight (kg)	kilokalorie (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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
< 16	Severely underfat
16 - 18,4	Underfat
18,5-24,9	Healthy
25 - 29,9	Overfat
> 30	Obese

Visceral fat

normal	slightly elevated	significantly elevated
< 9	10-14	> 15



Visceral fat is the fat around the internal organs in the abdominal cavity (e.g., liver, stomach, and intestines) and can be harmful to health.

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 with barefoot, they switch on automatically and show you the weight result within a few seconds. When a similar weight value (difference less than 2 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 kg between **two saved users**. In this case, manual memory cell selection is required.



Example

Your memory location is „P1“:

- Press .

Your memory location is „P2“:

- Press .

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 "Err".	The maximum capacity of the scale (200 kg) has been exceeded.
"Lo" is shown on the display	The batteries are empty.
"Err2" is shown on the display	The fat content % is too low or too high and therefore cannot be displayed. Check if the entered body parameters are correct.

Technical data

Model:	BA 2500-1, BA 2500-2 body analysis scale
Battery:	3x AAA, 1.5 V 
Rated current:	60 mA
Measuring range:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Variance:	2% +/- 100g
Indicator division	
Weight:	50 g
Body water, muscle mass, bone mass and body fat:	0.1%
Memory cells:	8
Age input:	10 – 80 years
Height:	100 – 220 cm
Scale dimensions:	approx. 320 x 280 x 25 mm

Recommended ambient conditions:

Temperatur: 0-40 °C /32-104 °F

Relative humidity: max 85 %

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 2500-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, March 2025
GRENDS GmbH



Warranty

GRENDS 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	34
Material suministrado	35
Seguridad	36
Uso adecuado	37
Piezas del aparato	38
Puesta en funcionamiento	39
Así funciona su nueva báscula de análisis corporal.....	40
Medición del peso.....	40
Introducción de la información personal.....	41
Realización del análisis corporal.....	41
Reconocimiento automático de personas.....	46
Limpieza	46
Problema/Solución	47
Datos técnicos.....	47
Declaración de conformidad	48
Garantía.....	48
Eliminación	49

Material suministrado

- Báscula personal
- 3 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

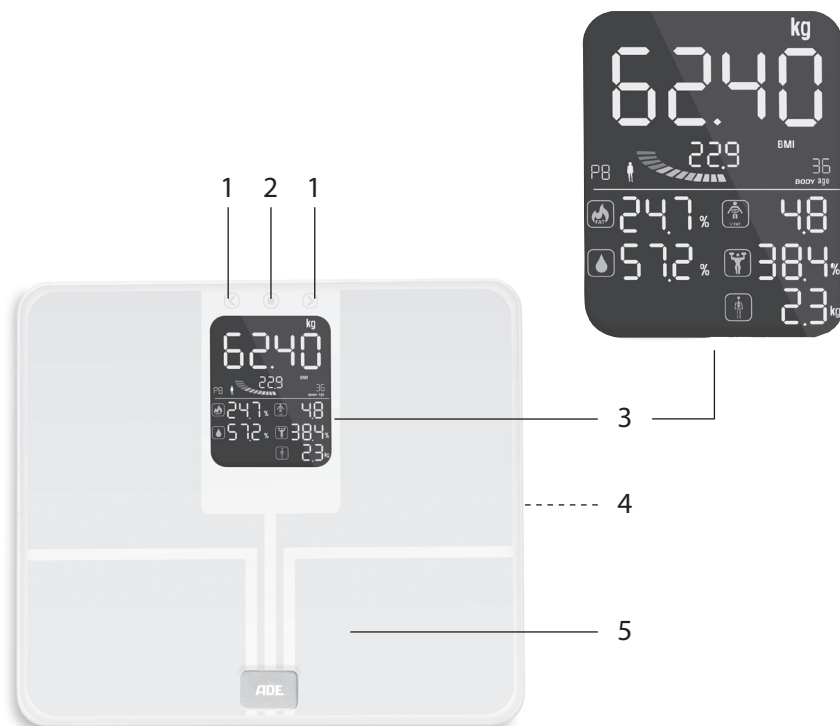
La báscula personal sirve para pesar personas en el ámbito privado. No es adecuada para su empleo en clínicas, consultas médicas, etc. La función de análisis corporal está concebida también únicamente para uso en el ámbito privado. La báscula no es apta para su uso en ámbitos profesionales del deporte. 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 Botones ◀ ▶
 - Ajustar unidad de medida
 - Seleccionar posición de memoria
 - Disminuir y aumentar datos
- 2 Botones ⏻
 - Entrar en el modo de ajuste
 - Guardar entradas
- 3 Pantalla
- 4 Compartimento de las baterías (parte inferior)
- 6 Superficie de pesaje con sensores integrados

Puesta en funcionamiento

Para su uso son necesarias 3 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 presionando la lengüeta de cierre en la dirección de la flecha y quitando 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 «kg» (kilogramm) de forma predeterminada. Sin embargo, el resultado de la medición también se puede mostrar en la unidad de medida inglesa "lb" (libra) o "st: lb" (stone pound).

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  o .
- Tenga en cuenta la indicación en la pantalla.



Cuando ingrese sus datos corporales más tarde, debe ingresar su altura en centímetros („cm“) para „kg“ y para „lb“ y „st: lb“. 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 a través de los sensores instalados en 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 5 % y 85 %)
- 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 kg (intervalo de medición entre 0,5 kg y 8 kg)
- Grasa visceral (intervalo de medición 1-38)
- Tasa metabólica basal BMR (consumo calórico en reposo)
- Índice de masa corporal (IMC) (medida del peso corporal)

La báscula dispone de un total de 8 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 80 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 .
3. Seleccione con el botón o la ubicación de memoria deseada
4. Presione .
5. Seleccione su género usando el botón o .
6. Presione .
7. Ingrese su altura usando el botón o .
8. Presione .
9. Ingrese su edad usando el botón o .
10. Finalmente, presione . Esto completa la entrada de los datos requeridos.

En la pantalla se muestra „0“ (dependiendo de la unidad de medida), y puede realizar su primer análisis corporal si lo desea (ver el próximo capítulo).

 - Si presiona y luego o , puede 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 .
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.

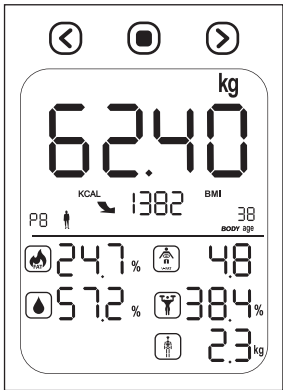
No debe haber contacto entre los pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos. De lo contrario, el cálculo no sería preciso.

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.

Luego, se mostrarán en la pantalla los valores medidos (ilustración de ejemplo):

Primera vista



2da vista



Símbolo/Indicación	Significado
62.40	Su peso corporal en kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Sus necesidades calóricas diarias en el metabolismo basal
22.9	Su Índice de Masa Corporal (valor numérico y escala de colores)
38 BODY age	Su edad biológica determinada
	Su porcentaje de grasa corporal
	Su porcentaje de agua corporal
	Su porcentaje de masa muscular
	Su masa ósea en kg
	Su grasa visceral



Nota sobre la Edad Biológica:

Con base en la resistencia eléctrica medida durante el pesaje, los algoritmos estiman o determinan su edad biológica utilizando factores como edad, género, peso, etc.

- Edad Biológica Más Alta: Alto porcentaje de grasa corporal, baja masa muscular, metabolismo deficiente.
- Edad Biológica Más Baja: Buena masa muscular, bajo porcentaje de grasa corporal, metabolismo activo.

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.

Porcentaje de grasa

<i>Mujeres</i>				
Edad	Falta de grasa	Saludable	Exceso de grasa	Obeso
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

<i>Men</i>				
Edad	Falta de grasa	Saludable	Exceso de grasa	Obeso
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Porcentaje de agua corporal y masa muscular

<i>Mujeres</i>				
Age	Bajo	Saludable	Alto	Músculo del cuerpo
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

<i>Hombres</i>				
Edad	Bajo	Saludable	Alto	Músculo del cuerpo
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Peso óseo (en kg)

	Mujeres			Hombres		
Peso	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
peso del hueso de referencia	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Requerimiento diario de calorías

	Mujeres		Hombres	
Edad	Peso (kg)	Kilocaloría (kcal)	Peso (kg)	Kilocaloría (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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 hombres 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
< 16	Bajo peso severo
16 - 18,4	Poco peso
18,5-24,9	Peso normal
25 - 29,9	Sobrepeso
> 30	Obesidad

Grasa visceral

Normal	Levemente elevado	Significativamente elevado
< 9	10-14	> 15



La grasa visceral es la grasa alrededor de los órganos internos en la cavidad abdominal (por ejemplo, hígado, estómago e intestinos) y puede ser perjudicial para la salud.

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.

En cuanto te subas a la báscula descalzo, 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 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 kg entre **dos personas guardadas en la memoria**, el reconocimiento automático de personas no funcionará. En este caso, seleccione manualmente la memoria.



Ejemplo

Su espacio de memoria es „P1“:

- Presione ⏏.

Su espacio de memoria es „P2“:

- Presione ⏏.

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 "Err"	Se sobrepasó la capacidad máxima de la báscula de 200 kg.
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 "Err2"	El porcentaje de contenido de grasa es demasiado bajo o demasiado alto y, por lo tanto, no se puede mostrar. Verifique si los parámetros corporales ingresados son correctos..

Datos técnicos

Modelo:	Báscula de análisis corporal BA 2500-1, BA 2500-2
Pilas:	3x AAA/1,5 V 
Intensidad de corriente:	60 mA
Rango de pesaje:	máx. 200 kg (min 5 kg)
Margen de error:	2% +/- 100g
Subdivisiones	
Peso:	50 g
Agua corporal, masa muscular, masa ósea y grasa corporal:	0,1 %
Memorias:	8
Introducción de la edad:	10-80 años

Altura:	100-220 cm
Dimensiones de la báscula:	aprox. 320 x 280 x 25 mm
Condiciones ambientales recomendadas:	Temperatura: 0-40 °C /32-104 °F Humedad relativa: máx. 85%
Distribuidor: (no hay dirección de servicio técnico)	GRENDS GmbH 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, marzo 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	50
Contenu de l'emballage	51
Sécurité	52
Utilisation conforme	53
Vue d'ensemble.....	54
Mise en marche initiale.....	55
Principe de fonctionnement de votre nouvelle balance	56
Mesure du poids	56
Réalisation d'une analyse corporelle	57
Reconnaissance automatique de personnes.....	62
Nettoyage	62
Problèmes/solutions.....	63
Caractéristiques techniques	63
Déclaration de conformité	64
Garantie.....	64
Mise au rebut	65

Contenu de l'emballage

- Pèse-personne
- 3 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

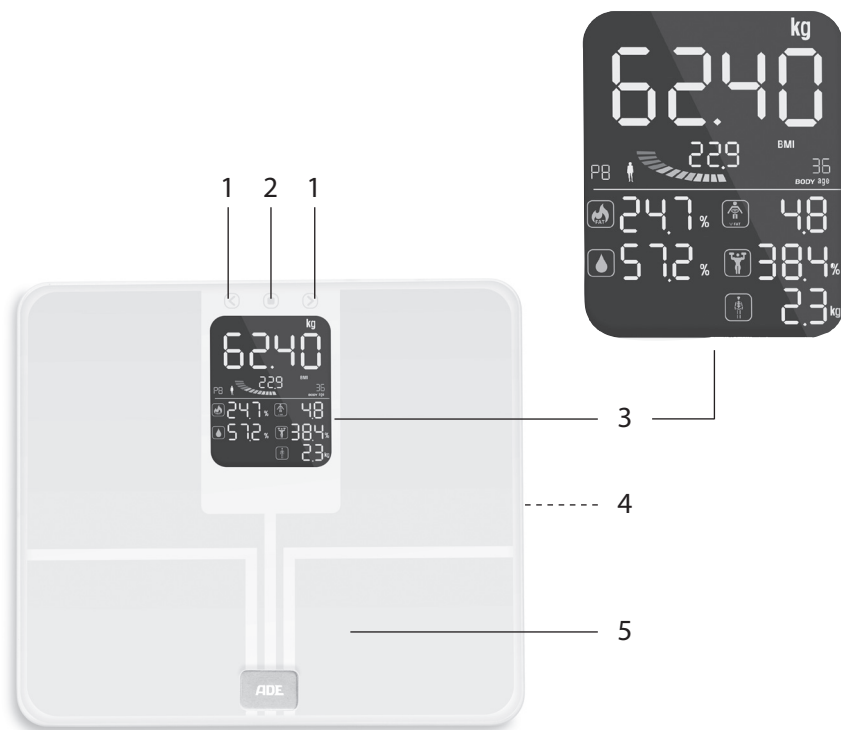
Cette balance est destinée à peser des personnes dans le cadre privé. Elle n'est pas adaptée à une utilisation dans des cliniques, des cabinets médicaux, etc. La fonction d'analyse corporelle est elle aussi réservée à un usage privé. La balance n'est pas destinée à un usage dans le domaine du sport professionnel. 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 Touches ⏪ ⏩
 - Régler l'unité de mesure
 - Sélection de l'emplacement de la mémoire
 - Diminuer et augmenter les données
- 2 Touches ⏻
 - Entrer dans le mode de réglage
 - Sauvegarder les entrées
- 3 Écran
- 4 Compartiment à piles (arrière)
- 5 Surface de pesée avec capteurs intégrés

Mise en marche initiale

L'appareil fonctionne avec 3 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 des piles en appuyant sur la languette de verrouillage dans le sens de la flèche et en retirant le couvercle du compartiment des piles.
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 ».

Sélection de l'unité de mesure

L'unité de mesure réglée par défaut sur la balance est le kilogramme « kg ». Cependant, le résultat de la mesure peut également être affiché en unité de mesure anglaise « lb » (livre) ou « st : lb » (stone pound).

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 du bouton  ou .
- Tenez compte de l'indication à l'écran.



Lorsque vous entrez vos données corporelles plus tard, vous devez saisir votre taille en centimètres (« cm ») pour « kg » et pour « lb » et « st : 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.

La mesure est effectuée par les capteurs installés dans 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 5-85 %)
- Teneur en eau en % (plage de mesure 25-75 %)
- Masse musculaire en % (plage de mesure 25-75 %)
- Masse osseuse en kg (plage de mesure 0,5 kg-8 kg)
- Graisse viscérale (plage de mesure 1-38)
- Taux métabolique basal BMR (consommation calorique au repos)
- Indice de masse corporelle IMC (mesure pour l'évaluation du poids corporel)

La balance dispose au total de 8 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 80 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 ⏻.
3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire souhaité à l'aide de la touche ⏮ ou ⏭.
4. Appuyez sur ⏻.
5. Sélectionnez votre sexe à l'aide du bouton ⏮ ou ⏭.
6. Appuyez sur ⏻.
7. Entrez votre taille à l'aide du bouton ⏮ ou ⏭.
8. Appuyez sur ⏻.
9. Entrez votre âge à l'aide du bouton ⏮ ou ⏭.
10. Enfin, appuyez sur x. Cela complète l'entrée des données requises.
 - Si vous appuyez sur ⏻ puis sur ⏮ ou ⏭, vous pouvez changer 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 ».

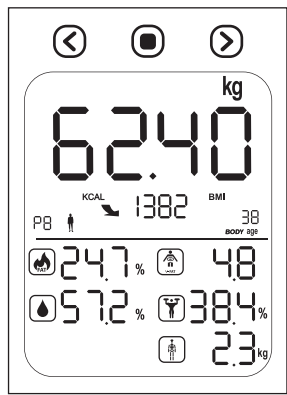
1. Montez sur la balance ou appuyez sur la surface de pesée avec un peu de force.
2. Appuyez de manière brève sur ⏻.
3. Utilisez la touche ⏮ ou ⏭ pour sélectionner l'emplacement mémoire dans lequel vous avez enregistré vos données corporelles personnelles.
4. Attendez que le numéro de mémoire ne clignote plus.
5. Montez pieds nus sur la balance. Restez immobile sans vous tenir à quoi que ce soit. 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 s’affichent ensuite sur l’écran (illustration d’exemple) :

1ère vue



2ème vue



Symbole/Indication	Signification
62.40	Votre poids corporel en kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Vos besoins caloriques quotidiens dans le métabolisme basal
22.9	Votre Indice de Masse Corporelle (valeur numérique et échelle de couleurs)
38 BODY age	vousr âge biologique déterminé
FAT	Votre taux de graisse corporelle en %
	La teneur en eau de votre corps en %
	Votre masse musculaire en %
	Votre masse osseuse en kg
V-FAT	Votre graisse viscérale



Remarque sur l'âge biologique :

Sur la base de la résistance électrique mesurée lors de la pesée, des algorithmes estiment ou déterminent votre âge biologique en utilisant des facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, etc.

- Âge Biologique Plus Élevé : Pourcentage élevé de graisse corporelle, faible masse musculaire, métabolisme lent.
- Âge Biologique Plus Bas : Bonne masse musculaire, faible pourcentage de graisse corporelle, métabolisme actif.

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.

Pourcentage de graisse

Femmes				
Âge	Sous-gras	En bonne santé	Surgras	Obèse
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

Hommes				
Âge	Sous-gras	En bonne santé	Surgras	Obèse
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Pourcentage d'eau corporelle et de masse musculaire

Femmes				
Âge	Faible	En bonne santé	Haut	Muscle du corps
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

Hommes				
Âge	Faible	En bonne santé	Haut	Muscle du corps
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Poids osseux (en kg)

	<i>Femmes</i>			<i>Hommes</i>		
Poids osseux	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
poids osseux de référence	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Besoin calorique quotidien

	<i>Women</i>		<i>Hommes</i>	
Âge	Poids (kg)	Kilocalorie (kcal)	Poids (kg)	Kilocalorie (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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
< 16	Insuffisance pondérale sévère (Severely underfat)
16 - 18,4	Insuffisance pondérale (Underfat)
18,5-24,9	Corpulence normale (Healthy)
25 - 29,9	Surpoids (Overfat)
> 30	Obésité (Obese)

Graisse viscérale

Normal	Légèrement élevé	Considérablement élevé
< 9	10-14	> 15



La graisse viscérale est la graisse qui entoure les organes internes dans la cavité abdominale (par exemple, le foie, l'estomac et les intestins) et peut être nuisible pour la santé.

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 pieds nus 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 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 kg entre **deux personnes enregistrées**. Dans ce cas, sélectionnez manuellement votre emplacement en mémoire.



Exemple

Votre espace de mémoire est « P1 » :

- Appuyez sur Ⓢ.

Votre espace de mémoire est « P2 » :

- Appuyez sur Ⓢ.

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 « Err »	▪ La capacité maximale de la balance de 200 kg a été dépassée.
L'écran affiche l'indication « Lo »	▪ Les piles sont vides.
L'écran affiche l'indication « Err2 »	▪ Le pourcentage de graisse est trop faible ou trop élevé et ne peut donc pas être affiché. Vérifiez si les paramètres corporels saisis sont corrects.

Caractéristiques techniques

Modèle :	Balance d'analyse corporelle BA 2500-1, BA 2500-2
Piles :	3 piles AAA, 1,5 V 
Intensité nominale :	60 mA
Plage de mesure :	max. 200 kg (min. 5 kg)
Erreur de mesure :	2 % +/- 100 g
Paliers	
Poids :	50 g
Masse corporelle, masse musculaire, masse osseuse et graisse corporelle :	0,1 %
Mémoires :	8
Indication de l'âge :	10-80 ans
Taille :	100-220 cm

Dimensions de la balance :	environ 320 x 280 x 25 mm
Conditions environnementales recommandées :	Température : 0-40 °C / 32-104 °F Humidité relative : max 85%
Distributeur : (n'effectue pas les réparations)	GRENDS GmbH Stahltwiete 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 2500-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, mars 2025
GRENDS GmbH



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

Veuillez 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	66
Ambito della fornitura	67
Sicurezza.....	68
Destinazione d'uso.....	69
Descrizione	70
Messa in funzione.....	71
Funzionamento della bilancia con analisi corporea.....	71
Misurazione del peso	72
Immissione dei dati personali	73
Esecuzione dell'analisi corporea	73
Riconoscimento automatico della persona.....	78
Pulizia.....	78
Risoluzione dei problemi	79
Dati tecnici	79
Dichiarazione di conformità	80
Garanzia	80
Smaltimento.....	81

Ambito della fornitura

- Bilancia pesapersona
- 3 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

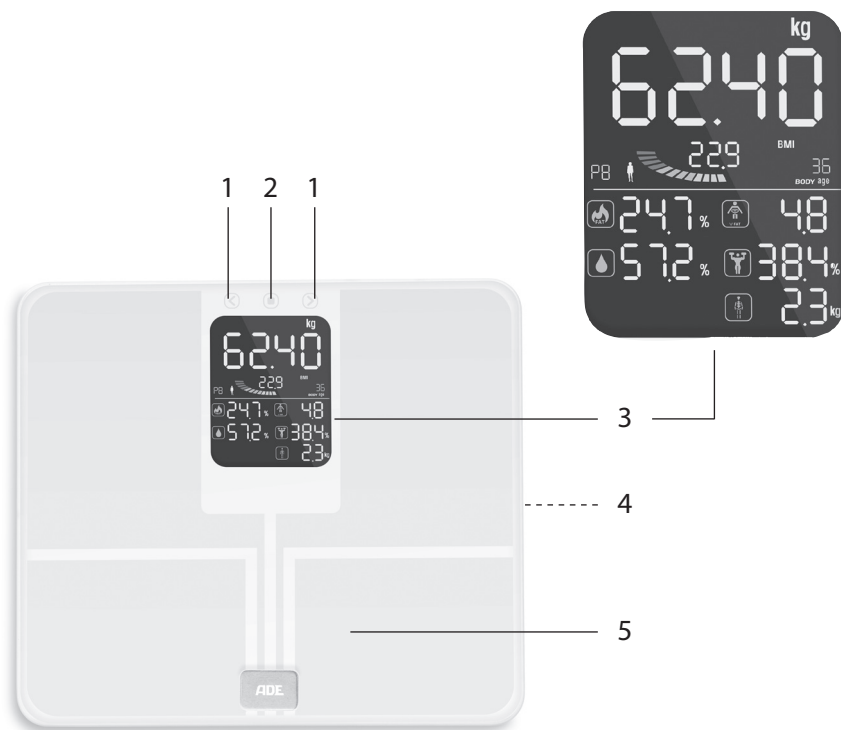
La presente bilancia è stata progettata per rilevare il peso delle persone ed è destinata all'uso domestico. Non è adatta all'uso in cliniche, ambulatori, ecc. Anche la funzione di analisi corporea è concepita solo per uso privato. La bilancia non è adatta per l'uso sportivo professionale. Non superare 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 Tasti ⏏ ⏏
 - Impostare l'unità di misura
 - Selezionare la posizione di memoria
 - Diminuire e aumentare i dati
- 2 Tasti ⏏
 - Entrare in modalità di impostazione
 - Salvare le voci
- 3 Display
- 4 Vano batteria (lato posteriore)
- 6 Superficie di pesata con sensori integrati

Messa in funzione

Per alimentare il dispositivo sono necessarie 3 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 nella direzione della freccia e rimuovendo 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, il risultato della misurazione può anche essere visualizzato nell'unità di misura inglese "lb" (libbra) o "st: lb" (stone pound).

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 l'unità di misura desiderata utilizzando il pulsante  o .
- Prestare attenzione all'indicazione visualizzata sul display.



Quando si inseriscono i dati corporei in seguito, è necessario inserire l'altezza in centimetri („cm“) per „kg“ e per „lb“ e „st: lb“. 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 i sensori installati nella superficie di pesata.

- 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 5-85 %)
- Acqua corporea in % (campo di misura 25-75 %)
- Massa muscolare in % (campo di misura 25-75 %)
- Massa ossea in kg (campo di misura 0,5-8 kg)
- Grasso viscerale (campo di misura 1-38)
- Tasso metabolico basale BMR (consumo calorico a riposo)
- Indice di massa corporea (IMC) (valore relativo alla valutazione del peso corporeo))

La bilancia dispone complessivamente di 8 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 80 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 .
3. Con il pulsante ⏮ o ⏭ selezionare la posizione di memoria desiderata
4. Premere .
5. Selezionare il proprio sesso utilizzando il pulsante ⏮ o ⏭.
6. Premere .
7. Inserire l'altezza utilizzando il pulsante ⏮ o ⏭.
8. Premere .
9. Inserire l'età utilizzando il pulsante ⏮ o ⏭.
10. Infine, premere . Questo completa l'inserimento dei dati richiesti.
Sul display viene visualizzato „0“ (a seconda dell'unità di misura) e se lo si desidera, è possibile eseguire la prima analisi corporea (vedere il capitolo successivo).
 - Se si preme e poi ⏮ o ⏭, è possibile cambiare le unità di misura.
 - 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 .
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.

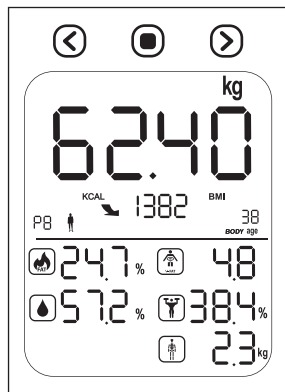
Non deve esserci nessun contatto tra piedi, gambe, polpacci e cosce.
Altrimenti la misurazione non sarà accurata.

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

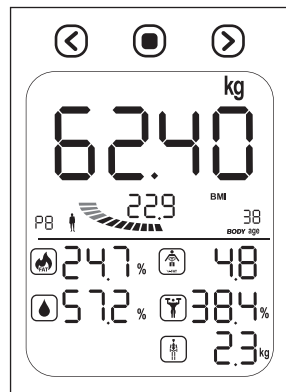
Continuare a stare fermi.

I valori misurati vengono quindi visualizzati sul display (esempio di illustrazione):

1a vista



2a vista



Simbolo/Indicazione	Meaning
62.40	Il peso corporeo in kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Il fabbisogno calorico giornaliero nel metabolismo basale
22.9	Il proprio Indice di Massa Corporea (valore numerico e scala di colori)
38 BODY age	La tua Età Biologica Determinata
FAT	Massa grassa in %
	Massa d’acqua in %
	Massa muscolare in %
	Massa ossea in kg
V-FAT	Il grasso viscerale



Nota sull'età biologica:

In base alla resistenza elettrica misurata durante la pesatura, gli algoritmi stimano o determinano la tua età biologica utilizzando fattori come età, sesso, peso, ecc.

- Età Biologica Più Alta: Alta percentuale di grasso corporeo, bassa massa muscolare, metabolismo lento.
- Età Biologica Più Basso: Buona massa muscolare, bassa percentuale di grasso corporeo, metabolismo attivo.

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.

Percentuale di grasso

<i>Donne</i>				
Età	Sottopeso	Salutare	Sovrappeso	Obeso
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

<i>Uomini</i>				
Età	Sottopeso	Salutare	Sovrappeso	Obeso
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Percentuale di acqua corporea e massa muscolare

<i>Donne</i>				
Età	Basso	Salutare	Alto	Muscolo del corpo
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

<i>Uomini</i>				
Età	Basso	Healthy	Alto	Muscolo del corpo
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Peso osseo (in kg)

	<i>Donne</i>			<i>Uomini</i>		
peso corporeo	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
Peso osseo di riferimento	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Requerimiento calórico diario

	<i>Donne</i>		<i>Uomini</i>	
Età	Peso (kg)	Kilocaloria (kcal)	Peso (kg)	Kilocaloria (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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/m²)	Peso corporeo
< 16	Grave sottopeso (Severely underfat)
16 - 18,4	Sottopeso (Underfat)
18,5-24,9	Peso normale (Healthy)
25 - 29,9	Sovrappeso (Overfat)
> 30	Obesità (Obese)

Grasso viscerale

Normale	Leggermente elevato	Notevolmente elevato
< 9	10-14	> 15



Il grasso viscerale è il grasso che circonda gli organi interni nella cavità addominale (ad esempio, fegato, stomaco e intestino) e può essere dannoso per la salute.

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 a piedi nudi, 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 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 kg tra **due persone memorizzate**, il rilevamento automatico della persona non funziona. In questo caso, selezionare manualmente la posizione di memoria.



Esempio

Il proprio spazio di memoria è "P1":

- Premere ⓐ.

Il proprio spazio di memoria è "P2":

- Premere ⓑ.

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 "Err".	La capacità massima della bilancia di 200 kg è stata superata.
Sul display appare "Lo"	Le batterie sono scariche.
Sul display appare "Err2"	La percentuale di massa grassa è troppo bassa o troppo alta e pertanto non può essere visualizzata. Verificare se i parametri corporei inseriti sono corretti.

Dati tecnici

Modello:	Bilancia con analisi corporea BA 2500-1, BA 2500-2
Batterie:	3x AAA/1,5 V 
Corrente nominale:	60 mA
Portata:	Max. 200 kg (min. 5 kg)
Tolleranza:	2% +/- 100g
Incrementi	
Peso:	50 g
Acqua corporea, massa muscolare, massa ossea e grasso corporeo:	0,1 %
Spazi di memoria:	8
Età:	10-80 anni

Statura:	100-220 cm
Dimensioni della bilancia:	circa 320 x 280 x 25 mm
Condizioni ambientali consigliate:	Temperatura: 0-40 °C /32-104 °F Umidità relativa: max 85%
Distributore: (nessun servizio di assistenza)	GRENDS GmbH Stahltwiete 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 2500-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, marzo 2025
GRENDS GmbH



Garanzia

La ditta GRENDS 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	82
Zakres dostawy	83
Bezpieczeństwo	84
Użycie zgodne z przeznaczeniem	85
W skrócie	86
Uruchomienie	87
Sposób działania nowej wagi do analizy ciała	88
Pomiar masy ciała	88
Wprowadzanie danych osobistych	89
Wykonywanie analizy składu ciała	89
Automatyczne rozpoznawanie osób	94
Czyszczenie	94
Usterka/środek zaradczy	95
Dane techniczne	95
Deklaracja zgodności	96
Gwarancja	96
Utylizacja	97

Zakres dostawy

- Waga osobowa
- Baterie 3x 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

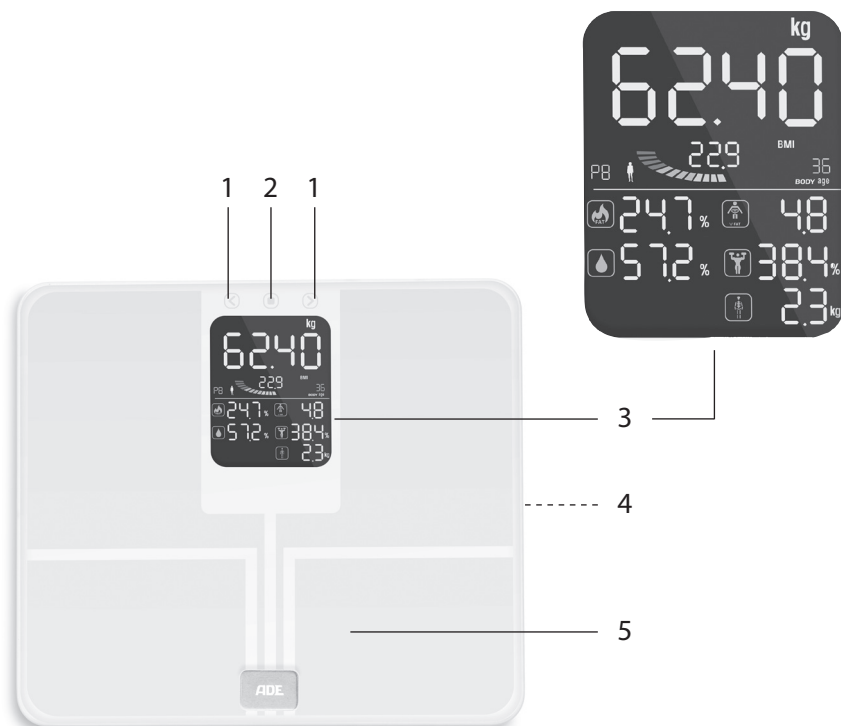
Waga osobowa służy do ważenia ludzi i przeznaczona jest do prywatnego użytku. Nie jest przeznaczona do stosowania w klinikach, praktykach lekarskich itd. Również funkcja analizy organizmu jest przeznaczona tylko do użytku prywatnego. Waga nie nadaje się do profesjonalnego zastosowania sportowego. Nie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

W skrócie



- 1** Przyciski ☺ ☹
 - Ustawianie jednostki pomiaru
 - Wybór lokalizacji pamięci
 - Zmniejszanie i zwiększanie danych
- 2** Przycisk ⏻
 - Wejście w tryb ustawień
 - Zapisywanie wpisów
- 3** Wyświetlacz
- 4** Komora baterii (tył)
- 5** Powierzchnia ważąca z wbudowanymi czujnikami

Uruchomienie

Do użytkowania potrzebne są 3 baterie typu AAA, 1,5 V (znajdują się w zakresie dostawy). Komora baterii znajduje się na spodzie urządzenia.

1. Otwórz komorę baterii, naciskając języczek zamykający w kierunku strzałki i zdejmując pokrywę komory baterii.
2. Włóż baterie tak, jak pokazano na spodzie komory baterii. Zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-).
3. Ponownie załóż pokrywę komory na baterie.
Zaczepek 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”. Jednak wynik pomiaru może być również wyświetlany w angielskiej jednostce miary „lb” (funt) lub „st: lb” (stone pound).

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. Wybierz żądaną jednostkę miary za pomocą przycisku  lub .
Zwrócić uwagę na informacje pojawiające się na wyświetlaczu.



Jeśli później wprowadzisz swoje dane ciała, musisz wprowadzić swój wzrost w centymetrach („cm”) dla „kg” oraz dla „lb” i „st: 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 przepływaniu przez organizm niewyczuwalnego, całkowicie niegroźnego i słabego prądu.

Pomiar odbywa się za pomocą czujników zamontowanych w powierzchni ważącej.

- 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 5–85%)
- Woda w % (zakres pomiarowy 25–75%)
- Masa mięśniowa w % (zakres pomiarowy 25–75%)
- Masa kości w kg (zakres pomiarowy 0,5 kg–8 kg)
- Tłuszcz trzewny (zakres pomiarowy 1–38)
- Podstawowa przemiana materii BMR (spalanie kalorii w stanie spoczynku)
- Body-Mass-Index BMI (miara służąca do oceny masy ciała)

Waga posiada łącznie 8 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 80 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 Ⓚ.
3. Przy użyciu przycisku Ⓢ lub Ⓣ wybrać żądaną lokalizację zapisu
4. Nacisnąć Ⓚ.
5. Wybierz swoją płeć za pomocą przycisku Ⓢ lub Ⓣ.
6. Naciśnij Ⓚ.
7. Wprowadź swój wzrost za pomocą przycisku Ⓢ lub Ⓣ.
8. Naciśnij Ⓚ.
9. Wprowadź swój wiek za pomocą przycisku Ⓢ lub Ⓣ.
10. Na koniec naciśnij Ⓚ. W ten sposób wprowadziłeś wymagane dane.

Na wyświetlaczu pojawi się „0” (w zależności od jednostki miary) i jeśli chcesz, możesz przeprowadzić swoją pierwszą analizę ciała (zobacz następny rozdział).

- Jeśli naciśniesz Ⓚ, a następnie Ⓢ lub Ⓣ, 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 Ⓚ.
3. Wybierz za pomocą przycisku Ⓢ lub Ⓣ miejsce, w którym dokonano zapisu osobistych danych dotyczących Twojego ciała.
4. Poczekaj, aż numer miejsca w pamięci przestanie migać.
5. Stań bez obuwia na wadze. Stać spokojnie i nie przytrzymywać się.

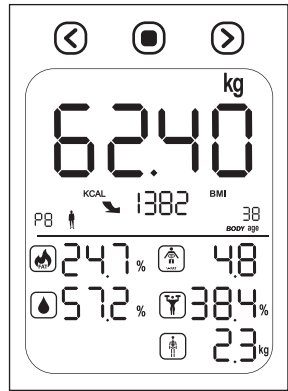
Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się ze sobą stykać. W przeciwnym razie pomiar nie będzie dokładny.

Po chwili pojawi się zmierzona waga. Następnie na wyświetlaczu pojawi się „0” i przeprowadzana zostanie analiza ciała.

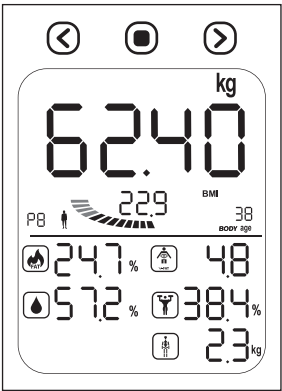
W dalszym ciągu stać spokojnie.

Następnie na wyświetlaczu zostaną wyświetlone zmierzone wartości (przykładowa ilustracja):

1 widok



2 widok



Symbol/wskazanie	Znaczenie
62.40	Twoja waga ciała w kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne w podstawowej przemianie materii
22.9	Twój wskaźnik masy ciała (wartość liczbową i skala kolorów)
38 BODY age	Twój określony wiek biologiczny
FAT	Zawartość tkanki tłuszczowej w %
	Zawartość wody w %
	Zawartość masy mięśniowej %
	Zawartość masy kostnej w kg
V-FAT	Twój tłuszcz trzewny



Informacja o wieku biologicznym:

Na podstawie zmierzonego oporu elektrycznego podczas ważenia, algorytmy oszacowują lub określają Twój wiek biologiczny, uwzględniając takie czynniki jak wiek, płeć, waga itp.

- Wyższy Wiek Biologiczny: Wysoki poziom tkanki tłuszczowej, niska masa mięśniowa, słaby metabolizm.
- Niższy Wiek Biologiczny: Dobra masa mięśniowa, niski poziom tkanki tłuszczowej, aktywny metabolizm.

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 rozprowadzona 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.

Tłuszcz w procentach

Kobiety				
Wiek	Niedotłuszczony	Zdrowy	Nadwaga	Otyły
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

Mężczyźni				
Wiek	Niedotłuszczony	Zdrowy	Nadwaga	Otyły
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Woda w organizmie i masa mięśniowa w procentach

Kobiety				
Wiek	Niski	Zdrowy	Wysoki	Mięśnie ciała
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

Mężczyźni				
Wiek	Niski	Zdrowy	Wysoki	Mięśnie ciała
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Waga kości (w kg)

	Kobiety			Mężczyźni		
masa ciała	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
Referencyjna waga kości	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne

	Kobiety		Mężczyźni	
Wiek	waga (kg)	Kilokaloria (kcal)	waga (kg)	Kilokaloria (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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 odgrywają wiek i płeć.

BMI (kg/m ²)	Masa ciała
< 16	Poważna niedowaga (Severely underfat)
16 - 18,4	Niedowaga (Underfat)
18,5-24,9	Prawidłowa waga (Healthy)
25 - 29,9	Nadwaga (Overfat)
> 30	Otyłość (Obese)

Twój tłuszcz trzewny

Normalny	Lekko podwyższony	Znacznie podwyższony
< 9	10-14	> 15



Tłuszcz trzewny to tłuszcz wokół narządów wewnętrznych w jamie brzusznej (np. wątroby, żołądka i jelit) i może być szkodliwy dla zdrowia.

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.

Gdy tylko wejdiesz na wagę, automatycznie się ona włączy i pokaże Ci ustalona waga w ciągu kilku sekund. 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.



Przykład

Twój obszar pamięci to „P1”:

- Naciśnij .

Twój obszar pamięci to „P2”:

- Naciśnij .

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 „Err”	Przekroczono maksymalne obciążenie wagi 200 kg.
Na wyświetlaczu pojawi się „Lo”	Baterie są rozładowane.
Na wyświetlaczu ukazuje się komunikat „Err2”	Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej jest zbyt niska lub zbyt wysoka i dlatego nie może zostać wyświetlona. Sprawdź, czy wprowadzone parametry ciała są poprawne.

Dane techniczne

Model:	Waga z funkcją analizy składu ciała BA 2500-1, BA 2500-2
Bateria:	3x AAA/1,5 V ===
Prąd znamionowy:	60 mA
Zakres pomiarowy:	Maks. 200 kg (min. 5 kg)
Odchyłka:	2% +/- 100g
Podziałka wyświetlania	
Waga:	50 g
Woda w ciele, masa mięśniowa, masa kostna i tkanka tłuszczowa:	0,1%
Miejsca zapisu w pamięci:	8
Wiek:	10–80 lat

Wzrost:	100–200 cm
Wymiary wagi:	ok. 320 x 280 x 25 mm
Zalecane warunki środowiskowe:	Temperatura: 0-40 °C /32-104 °F Wilgotność względna: maks. 85%
Dystrybutor: (nie adres serwisu)	GRENDs GmbH Stahltwiete 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

GRENDs GmbH oświadcza niniejszym, że waga z funkcją analizy składu ciała BA 2500-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, marzec 2025
GRENDs GmbH



Gwarancja

Firma GRENDs 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.....	98
Leveringsomvang.....	99
Veiligheid.....	100
Gebruik volgens de voorschriften	101
Overzicht	102
Inbedrijfstelling	103
Zo werkt uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal.....	104
Gewicht meten	104
Persoonlijke gegevens invoeren	105
Lichaamsanalyse uitvoeren	105
Automatische persoonsherkenning	110
Reinigen	110
Storing/oplossingen	111
Technische gegevens	111
Verklaring van overeenstemming	112
Garantie.....	112
Afvoer	113

Leveringsomvang

- Lichaamsanalyseschaal
- Batterijen Type 3x AAA, 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 vloerooppervlakken 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

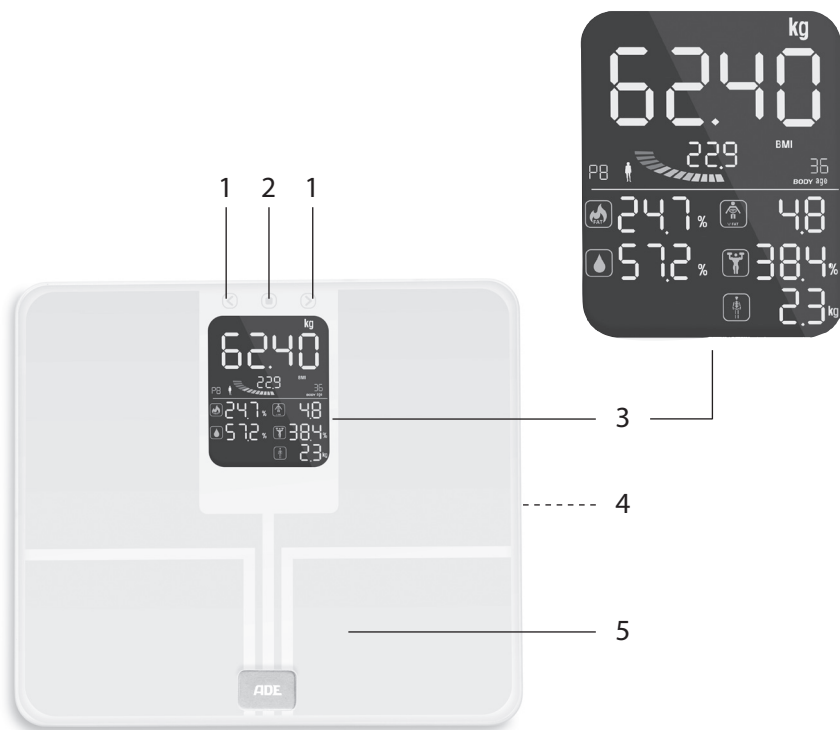
De personenweegschaal is bedoeld voor het wegen van personen in een privéomgeving. Het gebruik in klinieken, dokterspraktijken etc. is niet geschikt. Ook de lichaamsanalysefunctie is uitsluitend voor particulier gebruik ontworpen. De weegschaal is niet geschikt voor gebruik in een professionele sportomgeving. 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 Knoppen ☺ ☹
 - Instellen van de maateenheid
 - Geheugenplaats selecteren
 - Gegevens verlagen en verhogen
- 2 Knopp ☹:
 - Instelmodus openen
 - Invoeren opslaan
- 3 Display
- 4 Batterijvak (achterzijde)
- 5 Weegoppervlak met geïntegreerde sensoren

Inbedrijfstelling

Voor gebruik heeft u 3 batterijen van het type AAA, 1,5 V nodig (meegeleverd). Het batterijvak bevindt zich aan de onderkant van het apparaat.

1. Open het batterijvak door de vergrendellip in de richting van de pijl 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 batterijvakdeksel terug. De vergrendellip 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 kiezen

Bij levering is de standaard maateenheid ingesteld op „kg“. Het meetresultaat kan echter ook worden weergegeven in de Engelse maateenheden „lb“ (pound) of „st: lb“ (stone pound).

1. Stap kort met enige kracht op het weegoppervlak of druk erop. Op het display wordt „0.0“ en de ingestelde maateenheid weergegeven, bijvoorbeeld „kg“.
2. Kies met de knop Ⓢ of Ⓣ de gewenste maateenheid. Let op de weergave op het display.



Als u later uw lichaamsgegevens invoert, moet u bij „kg“ uw lichaamslengte in centimeters („cm“) invoeren en bij „lb“ en „st: lb“ uw lichaamslengte in voeten („ft“). Deze eenheden zijn vast met elkaar verbonden.

Weegschaal opstellen

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

Zo werkt uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal

Uw nieuwe lichaamsanalyseweegschaal werkt met de zogenaamde BIA-techniek (Bio-elektrische Impedantie Analyse). Hierbij stroomt een niet-waarneembare, volledig onschadelijke en zwakke elektrische stroom door uw lichaam.

De meting gebeurt via de sensoren die in het weegoppervlak zijn verwerkt

- De stroom gaat relatief ongehinderd door de vloeistof die zich in de spiermassa bevindt.
- Bij vetmassa is de weerstand groter. Deze weerstand wordt gemeten.

Samen met uw persoonlijke gegevens (geslacht, gewicht, leeftijd en lichaamslengte) berekent de weegschaal de volgende informatie over uw lichaamscompositie:

- Gewicht in de ingestelde maateenheid
- Lichaamsvetpercentage in % (meetbereik 5-85%)
- Lichaamswater in % (meetbereik 25-75%)
- Spiermassa in % (meetbereik 25-75%)
- Botmassa in kg (meetbereik 0,5-8 kg)
- Visceraal vet meetbereik 1-38)
- Basaal metabolisme BMR (calorieverbruik bij rust)
- Body Mass Index BMI (maatstaf voor de beoordeling van het lichaamsgewicht)

De weegschaal beschikt over in totaal 8 geheugenplaatsen.

Meetfouten

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

Personen die...

- ... 10 uur of meer per week sporten,
- ... beroepsatleten, bodybuilders of duursporters zijn,
- ... ouder zijn dan 80 jaar,
- ... jonger zijn dan 10 jaar.

De „normale“ weegfunctie, zie volgend hoofdstuk, wordt hierdoor niet beïnvloed.

Gewicht meten



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

- Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig staan en houd u nergens aan vast. Binnen enkele seconden wordt het gemeten gewicht weergegeven. Enkele seconden nadat u de weegschaal verlaat, schakelt deze automatisch uit.

Persoonlijke gegevens invoeren



- Voer uw gegevens snel in. Anders schakelt de weegschaal over naar de normale weegmodus of schakelt zichzelf volledig uit, en moet u het proces opnieuw starten.
- Als u de knop ⏏ of ⏏ ingedrukt houdt, worden de weergegeven waarden sneller doorlopen.
- Ingevoerde gegevens kunnen worden overschreven door nieuwe invoer.

1. Stap met enige kracht op het weegoppervlak of druk erop. Op het display wordt „0,0“ en de ingestelde maateenheid weergegeven, bijvoorbeeld „kg“.
2. Druk op de knop ⏏.
3. Selecteer met de knop ⏏ of ⏏ het gewenste geheugenplaatsnummer.
4. Druk op de knop ⏏.
5. Kies met de knop ⏏ of ⏏ uw geslacht.
6. Druk op de knop ⏏.
7. Voer met de knop ⏏ of ⏏ uw lichaamslengte in.
8. Druk op de knop ⏏.
9. Voer met de knop ⏏ of ⏏ uw leeftijd in.
10. Druk tot slot op de knop ⏏. Hiermee zijn de benodigde gegevens ingevoerd.

Op het display verschijnt „0“ (afhankelijk van de maateenheid) en u kunt uw eerste lichaamsanalyse uitvoeren (zie volgend hoofdstuk).

- Als u en vervolgens de knop ⏏ en toen ⏏ of ⏏ indrukt, 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 vorig hoofdstuk).
- Houd rekening met de sectie „Weegtips“.

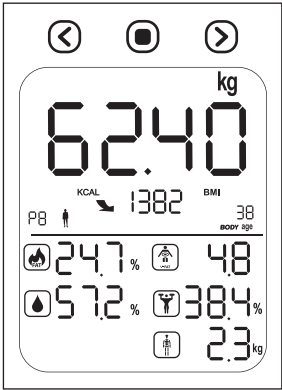
1. Stap met enige kracht op het weegoppervlak.
2. Druk kort op de knop ⏏.
3. Selecteer met de knop ⏏ of ⏏ de geheugenplaats waarop uw persoonlijke lichaamsgegevens zijn opgeslagen.
4. Wacht tot het geheugenplaatsnummer niet meer knippert.
5. Ga blootsvoets op de weegschaal staan. Blijf stil staan en houd u nergens aan vast.
Er mag geen contact zijn tussen de voeten, benen, kuiten of dijen. Anders wordt de meting onnauwkeurig.

Kort daarna wordt het gemeten gewicht weergegeven. Vervolgens loopt de aanduiding „o“ over het display, wat betekent dat de lichaamsanalyse wordt uitgevoerd.

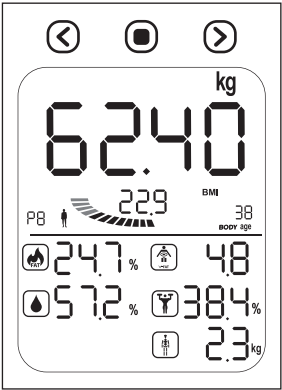
Blijf rustig staan.

Daarna worden de gemeten waarden op het display weergegeven (voorbeeldafbeelding).

Weergave 1



Weergave 2



Symbool / Weergave	Betekenis
62.40	Uw lichaamsgewicht in kg / lb / st: lb
KCAL 1382	Uw dagelijkse caloriebehoefte in het basaal metabolisme
22.9	Uw Body Mass Index (BMI) (getalwaarde en kleurenschaal)
38 BODY age	Uw vastgestelde biologische leeftijd
	Uw lichaamsvetpercentage in %
	Uw lichaamswaterpercentage in %
	Uw spiermassa in %
	Uw botmassa in kg
	Uw visceraal vetpercentage in %



Opmerking over biologische leeftijd:

Op basis van de gemeten elektrische weerstand tijdens het wegen, schatten of bepalen algoritmen uw biologische leeftijd aan de hand van factoren zoals leeftijd, geslacht, gewicht, enz.

- Hogere Biologische Leeftijd: Hoog lichaamsvetpercentage, lage spiermassa, trage stofwisseling.
- Lagere Biologische Leeftijd: Goede spiermassa, laag lichaamsvetpercentage, actieve stofwisseling.

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.

Vet in procent

<i>Vrouwen</i>				
Leeftijd	te weinig lichaamsvet	normaal	te veel lichaamsvet	zwaarlijvig
10-15	5,0-16,0 %	16,1-21,0 %	21,1-29,6 %	29,7-85 %
16-30	5,0-16,4 %	16,5-22,0 %	22,1-30,4 %	30,5-85 %
31-60	5,0-17,0 %	17,1-22,4 %	22,5-31,4 %	31,5-85 %
61-80	5,0-17,6 %	17,7-23,0 %	23,1-32 %	32,1-85 %

<i>Mannen</i>				
Leeftijd	te weinig lichaamsvet	normaal	te veel lichaamsvet	zwaarlijvig
10-15	5,0-13,0 %	13,1-17,4 %	17,5-25,6 %	25,7-85 %
16-30	5,0-13,6 %	13,7-18,0 %	18,1-26,4 %	26,5-85 %
31-60	5,0-14,0 %	14,1-18,6 %	18,7-27 %	27,1-85 %
61-80	5,0-14,4 %	14,5-19,0 %	19,1-28 %	28,1-85 %

Lichaamswater en spiermassa in procent

<i>Vrouwen</i>				
Leeftijd	laag	normaal	hoog	lichaamsspieren
10-15	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	> 44 %
16-30	< 53,0 %	53,0-58,0 %	> 58 %	
31-60	< 52,0 %	52,0-57,0 %	> 57 %	
61-80	< 51,0 %	51,0-56,0 %	> 56 %	

<i>Mannen</i>				
Leeftijd	laag	normaal	hoog	lichaamsspieren
10-15	< 57,0 %	57,0-62,0 %	> 62 %	> 44 %
16-30	< 56,0 %	56,0-61,0 %	> 61 %	
31-60	< 55,0 %	55,0-60,0 %	> 60 %	
61-80	< 54,0 %	54,0-59,0 %	> 59 %	

Botgewicht (in kg)

	Vrouwen			Mannen		
Lichaamsgewicht	< 50	50-75	> 75	< 75	75-99	> 99
Referentie-botgewicht	~ 5,7	~ 6,0	~ 6,3	~ 6,2	~ 6,5	~ 6,9

Dagelijkse caloriebehoefte

	Vrouwen		Mannen	
Leeftijd	Gewicht (kg)	Kilocalorie (kcal)	Gewicht (kg)	Kilocalorie (kcal)
10-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

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 lichaamssmassa dan vrouwen, spelen leeftijd en geslacht een belangrijke rol bij de interpretatie van de BMI.

BMI (kg/m²)	Lichaamsgewicht
< 16	ernstig ondergewicht (Severely underfat)
16 - 8,4	ondergewicht (Underfat)
18,5 - 24,9	normaal gewicht (Healthy)
25 - 29,9	overgewicht (Overfat)
> 30	obesitas (Obese)

Visceraal vet

normaal	licht verhoogd	duidelijk verhoogd
< 9	10-14	> 15



Visceraal vet is het vet rondom de inwendige organen in de buikholte (bijvoorbeeld lever, maag en darmen) en kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

Automatische persoonsherkenning

De weegschaal is uitgerust met een automatische persoonsherkenning. Om deze functie te laten werken, moet u uw persoonlijke gegevens hebben opgeslagen (zie „Persoonlijke gegevens invoeren“) en minimaal één lichaamsanalyse hebben uitgevoerd.

Zodra je op blote voeten op de weegschaal stapt, schakelt deze automatisch in en toont binnen enkele seconden het gemeten gewicht. Als er een vergelijkbare weegwaarde wordt gevonden in de opgeslagen gegevens (met een verschil van minder dan 2 kg), knippert het LCD-display één keer en geeft de bijbehorende geheugenplaats weer. Kort daarna start de lichaamsanalyse.

Bij een gewichtsverschil van minder dan 2 kg tussen **twee opgeslagen personen** werkt de automatische persoonsherkenning echter niet. In dat geval moet u handmatig uw geheugenplaats selecteren.



Voorbeeld

Uw geheugenplaats is „P1“:

- Druk op de knop.

Uw geheugenplaats is „P2“:

- Druk op de knop.

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 „Err.	De maximale capaciteit van de weegschaal van 200 kg is overschreden.
Het display toont „Lo“.	De batterijen zijn leeg.
Het display toont „Err2“.	Het vetpercentage is te laag of te hoog en kan daarom niet worden weergegeven. Controleer of de ingevoerde lichaamsparameters correct zijn.

Technische gegevens

Model:	Körperanalysewaage BA 2500-1, BA 2500-2
Batterij:	3x AAA / 1,5 V 
Nominale stroom:	60 mA
Meetbereik:	max. 200 kg (min. 5 kg)
Afwijking:	2% +/- 100g
Anzeigeteilung	
Gewicht:	50 g
Lichaamswater, spiermassa, botmassa en lichaamsvet:	0,1 %
Geheugenplaatsen:	8
Leeftijdsinvoer:	10-80 Jahre
Lichaamslengte:	100-220 cm
Abmessungen Waage:	ca. 320 x 280 x 25 mm
Aanbevolen omgevingscondities::	Temperatuur: 0-40 °C / 32-104 °F
	Relatieve luchtvochtigheid: max 85 %

Distributeur (geen onderhoudsadres): GRENDS 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 GRENDS GmbH dat de lichaamsanalyseweegschaal BA 2500-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, maart 2025
GRENDS GmbH



Garantie

De firma GRENDS 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.