

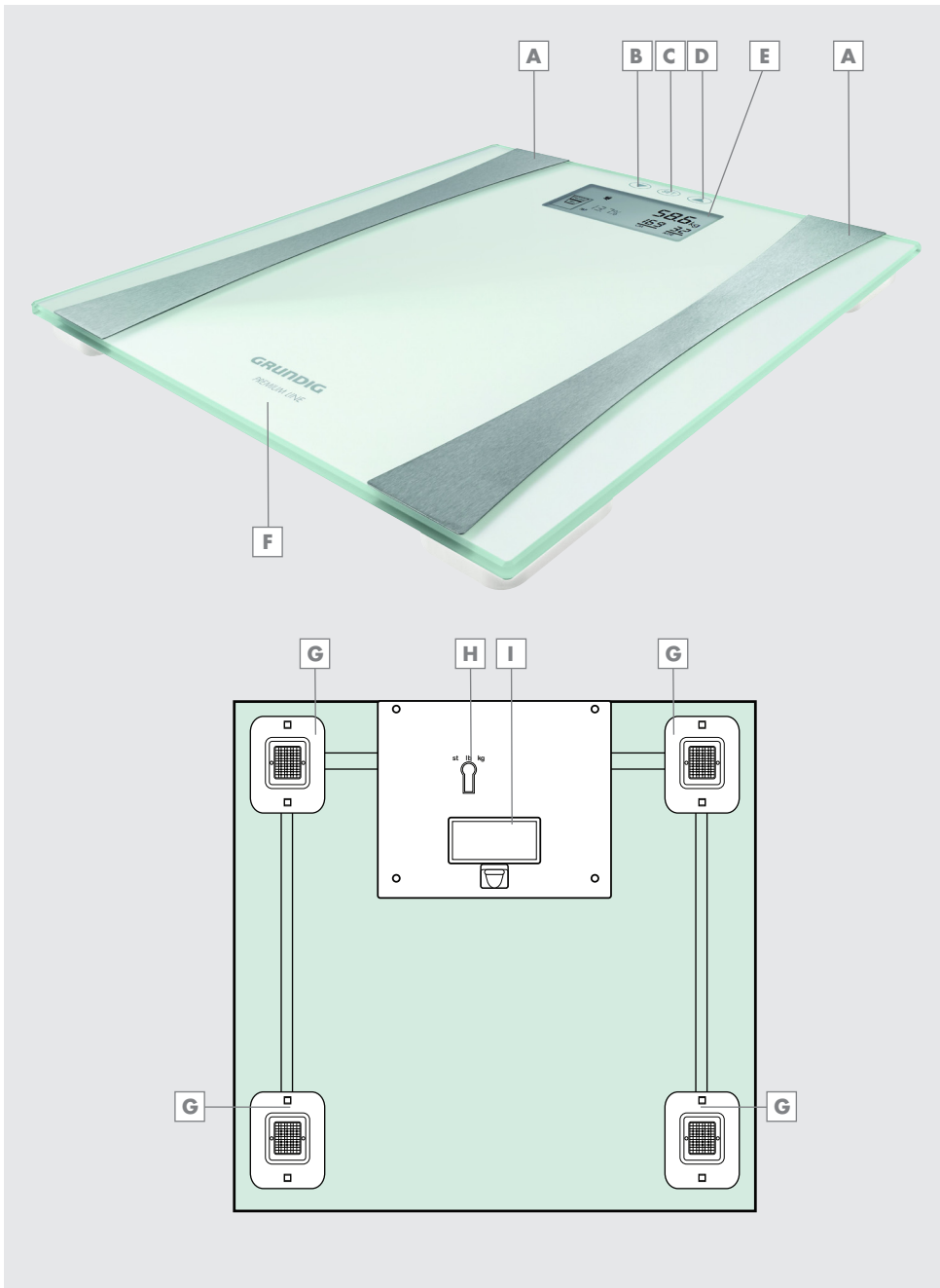
# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

**GRUNDIG**





# БЕЗОПАСНОСТ И НАСТРОЙКА

Когато използвате кантара за първи път, обърнете внимание на следното:

- Кантарът е предназначен само за битова употреба.
- Не използвайте кантара върху килим или мокет.
- Използвайте кантара винаги върху една и съща твърда повърхност. Това осигурява постоянни стойности от претеглянето.
- Когато стъпвате върху кантара, оставайте по 2 см разстояние от краищата. Бъдете внимателни когато го правите.
- Първо централизирайте тялото си в средата на кантара преди да свалите единия си крак от него. Като при това винаги внимавайте кантарът да не се извърне (риск от нараняване).
- Никога не стъпвайте върху кантара с мокри крака. Има опасност от подхлъзване!
- Никога не използвайте кантара навън.
- При поява на дефект, спрете да използвате кантара.
- Спрете да използвате кантара ако стъклената повърхност се начупи или по нея има пукнатини.
- Не поставяйте никакви предмети върху стъклената повърхност на кантара.
- Никога не скачайте върху или от кантара.
- Ако кантарът се използва в баня, внимавайте да не влиза в контакт с вода.
- Ако се появят проблеми с уреда, опитайте да го пренастроите като извадите батериите за малко или ги подмените.
- Никога не потапяйте кантара във вода.



- Не излагайте кантара на пряка слънчева светлина, високи температури или постоянно висока влажност.

- Дръжте кантара далеч от деца.
- Не ползвайте кантара ако показва видими признаци на повреда.
- Не разглабяйте кантара при никакви обстоятелства. При повреди в резултат от неправилно ползване на уреда, гаранцията става невалидна.

## Внимание

- Кантарът не може да се използва от следните групи лица:  
  
Бременни жени и младежи под 18 години не бива да използват кантара за анализ на телесните мазнини (в тези случаи не може да бъде направен точен анализ на телесната мазнина).
- Кантарът измерва пропорциите на телесната мазнина с помощта на БИА (биоелектричен импеданс анализ). За целта той изпраща безопасен сигнал към тялото ви. По тази причина обаче кантарът не бива да се използва от лица, използващи пейсмейкър или друг вид оперативно имплантиран медицински уред. Ако имате съмнения, се обърнете за консултация към специалист.
- Уредът ви е проектиран с сложен алгоритъм. Поради тези алгоритми, ако в близост до уреда се получи външно електромагнитно въздействие, то може да окаже ефект върху показанията на уреда. В такъв случай, първо премахнете причината за електромагнитното влияние и след това повторете измерването. При крайно силно електромагнитно въздействие отвън, уредът влиза в безопасен режим за да се самопредпази. За да го върнете към нормален режим на работа, извадете и поставете обратно батериите на уреда след като премахнете външното въздействие.

Уважаеми клиенти,

Поздравления за покупката ви на PS 5110 мултифункционален кантар и анализатор на тялото.

Моля, прочетете следното ръководство за употреба за кантара цялотно за да се радвате на дълги години на употреба на този висококачествен Grundig продукт!

## Подхождаме с отговорност!



GRUNDIG отдава внимание на договорени социални условия на работа със справедливо възнаграждение както на вътрешните работници, така и на доставчиците. Също така

отдаваме значение и на ефективната употреба на суровини като понижаваме изхвърлянето на пластмаса с по няколко тона на година. В допълнение, всички наши аксесуари са налични за поне 5 години напред.




За едно бъдеще, което си струва да се живее. За добра причина. Grundig.

## Внимание

- PS 5110 е продукт целящ вашето добро състояние. Това не е медицински продукт. Никакви медицински препоръки не могат да бъдат направени въз основа на показаните на дисплея резултати.

## Кратко описание

Направете справка с диаграмите на стр.3.

- A** Измервателни електроди (ляв и десен)
- B** Бутон  (от горната тясна страна)
- C** Бутон  (от горната тясна страна)
- D** Бутон  (от горната тясна страна)
- E** LCD екран
- F** Стъклена повърхност
- G** Сензори и подставки против подхлъзване
- H** Превключвател за избор на измерителните единици (st, lb, kg)
- I** Отделение за батерии

# СТАРТИРАНЕ НА РАБОТА

## Захранваща мощност

Кантарът работи с 2 x 1.5 V LR3/AAA батерии (общо 3 V).

- 1 Отворете капака на отделението за батерии **[I]**.
- 2 Пъхнете двете 1.5 V LR3/AAA батерии. При това обърнете внимание на маркировките на полярността на дъното на отделението за батериите.
- 3 Затворете капака на отделението за батерии **[I]**.

## Забележки

- Не излагайте батериите на прекалено силна светлина, напр. пряка слънчева светлина, нагреватели, огън и т.н.
- Когато батериите се изтощат, на дисплея се появява » **Lo** «. Подменете веднага батериите.
- Извадете батериите ако са сплескани или когато няма а използвате уреда продължително време. Гаранцията не покрива щети предизвикани от протекли батерии.

## Бележки относно опазването на околната среда

- Батериите, включително тези, които не съдържат тежки метали, не бива да се изхвърлят заедно с другите битови отпадъци. Моля, изхвърлете батериите по природосъобразен начин. Поинтересувайте се за наредбите, които действат във вашия район.

## Работа като кантар

### Забележки

- Няма нужда да въвеждате никакви данни за да бъде измерено телесното ви тегло.
  - Кантарът измерва теглото ви на интервали от 100 грама.
  - Той използва прецизно 4 точково замерване.
- 1 Използвайте превключвателя отдолу на кантара **[H]** за да изберете между империялни (st/lb/in) или европейски измервателни единици (kg/cm).
  - 2 Поставете кантара на гладка, равна повърхност.
  - 3 Активирайте кантара като потупате с крак долния десен ъгъл на стъклената повърхност **[F]**.
    - Дисплей: » **888** « се появява на LCD екрана **[E]**.



- 4 Веднага след като на дисплея се изпише » **0.0 kg** «, внимателно стъпете върху кантара.



- 5 Стойте неподвижно върху стъклената повърхност докато изписаното тегло премигне два пъти и повече не промени стойността си.
  - Вашето телесно тегло е изписано на дисплея.
  - След около 5 секунди кантарът автоматично се изключва.

# ДЕЙСТВИЕ

## Забележка

- Ако на дисплея се появи »0-Lo« по време на претеглянето, то кантарът е пренатоварен. След около 5 секунди кантарът автоматично се изключва.

## Работа като телесен анализатор

Измерването и данните преминават през босите ви крака, които са разположени върху измервателните електроди [A]. Затова трябва да внимавате и двата ви крака да са правилно стъпили върху кантара.

## Въвеждане на данните ви

При използване на функцията за анализ на телосложението за първи път, изберете следните данни и след това въведете следната информация: вашият потребителски параметър (от 01 до 12), вашият пол, височина (75 - 215 cm), възраст (10-99) и нивото на вашата активност (изберете от A 1 до A 4).

## Забележки

- След въвеждане на първоначалните данни, няма а се налага да натискате бутон [C] отово при следващото ползване на кантара. Просто изберете съответния параметър (01 до 12) с помощта на бутони [B] [▲] и [D] [▼].
- При въвежането на данните, ако в рамките на 20 секунди няма натиснат бутон, кантарът автоматично се изключва. Тогава трябва да започнете отначало.

## Въвеждане на параметрите

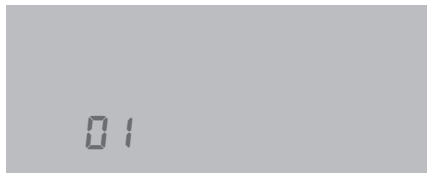
- 1 Поставете кантара на гладка, равна повърхност и го активирайте. За целта потупайте веднъж кантара с крак в долния десен ъгъл на стъклената повърхност [F].
  - Дисплей: »888« се появява на LCD екрана [E].



- 2 Натиснете бутон [C] след като на дисплея се появи »00 kg«.
  - Дисплей: »0 t« премигва.

## Забележка

Избраният параметър 01 както е показано по-долу е само за пример.



- 3 Изберете желанния параметър (01 до 12) с помощта на бутони [B] [▼] and [D] [▲] и потвърдете избора си с бутон [C].
  - Символ [M] премигва.



- 4 Потвърдете избора на потребител от мъжки пол с бутон [C].
  - Дисплей: Височината премигва.



- 5 Задайте височина с бутони [B] [▼] и [D] [▲] и потвърдете избора си с бутон [C].
  - Дисплей: Възрастта премигва.



- 6 Задайте възрастта си с бутони **B** и **D** и потвърдете избора си с бутон **C** .  
- Дисплей: Ниво на активност A1 премигва.



- 7 Задайте личното си ниво на активност с бутони **B** и **D** **C** :

|     |   |
|-----|---|
| A 1 | Човек извън форма, движещ се малко  |
| A 2 | Човек, който работи предимно седнал   |
| A 3 | Човек свикнал на леко физическо натоварване                                     |
| A 4 | Лица, свикнали на тежко физическо натоварване, например танцьори, атлети и т.н. |

- 8 Потвърдете избора си с бутон **C** .

## Извършване на анализа

След въвеждане на вашите параметри можете да използвате функцията за анализ на телосложението. Този процес е описан по-долу, като за потребителски параметър е използван 01:

- 1 Поставете кантара на гладка, равна повърхност и го активирайте. За целта леко потупайте веднъж кантара с крак в долния десен ъгъл на стъклената повърхност **F** .  
- Дисплей: »888 « се появява на LCD екрана **E** .



- 2 След като »00 kg « се появи на дисплея, изберете желаните потребителски параметър (01 до 12) с помощта на бутони **B** и **D** .



## Забележки

- Стойностите, запазени за това лице се появяват на дисплея една след друга, след което кантарът преминава в режим на измерване на теглото.  
- Дисплей: »00 kg « се показва на дисплея **E** .
- Ако не са запазени никакви данни, кантарът автоматично преминава в режим на измерване на теглото.  
- Дисплей: » 00 kg « и » « се показват на дисплея **E** .



- 3 Стъпете върху стъклената повърхност на кантара с боси крака. Краката ви трябва да са стъпили върху двата измервателни електрода **A** .  
- Кантарът измерва теглото ви на дисплея, а символ » « се завърта два пъти в кръг.

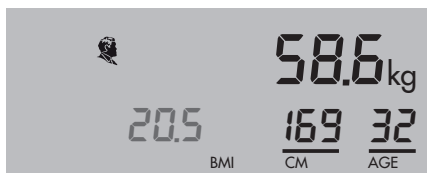




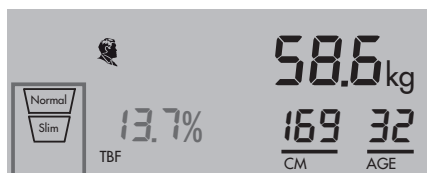
## Забележки

Следните стойности и информация се изписват една след друга на дисплея **E**:

- BMI (Индекс на телесната маса) :

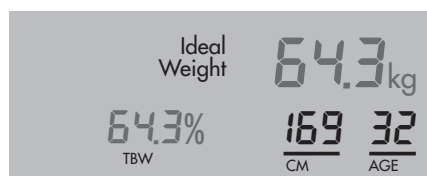


-Процентът на телесната мазнина - TBF, както и интерпретацията на теглото - слаб, нормален, леко над нормата, наднормено тегло.

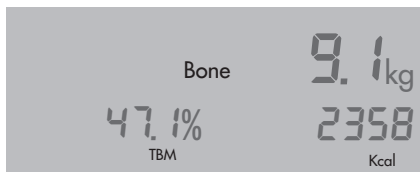


- Ако процентът на телесната мазнина не е реалистичен, »Егг« се показва на дисплея, а кантарът автоматично се изключва.

-Процентът на водата в телесната ви тъкан - TBW, както и идеалното тегло въз основа на въведените от вас данни.



- Процентът на мускулното тегло - TBM, процентът на костната маса в сравнение с телесното тегло в кг (костна маса), както и препоръчителен дневен калориен режим (Kcal).



- Стойностите и предоставената информация се показват на дисплея два пъти за около 6 секунди всеки път. След това кантарът автоматично се изключва.

## Забележки

- За всеки потребител (01-12) се запаметяват различни стойности.
- Данните се изтриват след като извадите батериите.

# БЕЛЕЖКИ ПО ИЗМЕРВАНИЯТА

## Обща телесна вода

Водата е съществена част от тялото.

Количеството на водата в тялото може да варира между 35% и 70%. Това спомага всички основни биохимични реакции, необходими за нормалното функциониране на тялото. Водата пренася отпадъчните продукти от клетките и ги отделя навън чрез потта и урината.

Воата също така поддържа постоянна температура в тялото. Количеството на водата в тялото зависи от пропорциите на загубите на вода, например по причина на нагряване или физическа дейност и потене. Затова е много важно да проверявате пропорциите на водата в тялото си и да се грижите те да бъдат поддържани постоянни.

## Забележки

- Следващата таблица ви дава справка, която може да ви помогне да прецените сами мазнините и водата в тялото ви. Няма стандартни данни за справка относно мускулната маса или косното телло.
- Важно е да се следи развитието на телесните мазнини, вода, мускулната и костната маса в течение на времето, отколкото само да се концентрирате върху телесното телло.
- Босите ви крака трябва да са разположени точно върху електродите от неръждаема

стомана. Ако кожата на краката ви е твърде суха или одebelена, това може да се отрази върху резултатите от анализа. Това може да доведе до неправилно функциониране на кантара, а на дисплея да се появи съобщение за грешка »Err«.

## Състав на телесната мазнина

Проверката на състава на телесните мазнини е от особена важност. Голямо количество мазнини може да доведе до високо кръвно налягане, висок холестерол, сърдечни и други болести. Американският колеж по спортна медицина дава следните препоръки за количествата на мазнините в тялото:

## Забележки

- Измервайте телесното телло, процентът на телесните мазнини и пропорциите на водата по едно и също време на деня, за препоръчване вечер.
- По възможност използвайте кантара без облекло. Това ще ви даде по-точни резултати.
- Резултатите не са подходящи за диагностициране на проблеми от медицинско естество. Ако имате съмнения, потърсете съвет от лекар.
- Краката ви трябва винаги да са чисти и сухи.

| Възраст | Телесна мазнина (жени) |          |                  |                  | Телесна мазнина (жени) |          |                  |                  |
|---------|------------------------|----------|------------------|------------------|------------------------|----------|------------------|------------------|
|         | Слаб                   | Нормален | Леко над нормата | Наднормено телло | Слаб                   | Нормален | Леко над нормата | Наднормено телло |
| 19 - 39 | <20%                   | 20-32%   | 33-38%           | >38%             | <12%                   | 12-20%   | 21-25%           | >25%             |
| 40 - 55 | <23%                   | 23-35%   | 36-41%           | >41%             | <13%                   | 13-21%   | 22-26%           | >26%             |
| 56 - 85 | <24%                   | 24-36%   | 37-42%           | >42%             | <14%                   | 14-22%   | 23-27%           | >27%             |

| Възраст | Вода в тялото (жени) |          |        | Телесна мазнина (мъже) |          |        |
|---------|----------------------|----------|--------|------------------------|----------|--------|
|         | Ниска                | Нормална | Висока | Ниска                  | Нормална | Висока |
| 18 - 39 | 47                   | 47-57    | 57     | 53                     | 53-67    | 67     |
| 40 - 55 | 42                   | 42-52    | 52     | 47                     | 47-61    | 61     |
| 56 - 85 | 37                   | 37-47    | 47     | 42                     | 42-56    | 56     |

## Бележки по работата и почистването

- С цел да се съхранят батериите по-дълго, кантарът е оборудван с функция автоматично изключване. Той автоматично се изключва след като е прекъснал работа за повече от 20 секунди.
- Ако желаете да постигнете точни резултати от измерването, не използвайте кантара веднага след консумацията на кафе, бира, вино или друг алкохол. Същото важи и за след крайно физическо натоварване. Тези фактори понижават процента на водата в телесната тъкан (дехидратиране). В такива случаи, изчакайте да минат няколко часа преди употреба на кантара.
- Почистете кантара с влажен парцал. Не използвайте почистващи вещества. Не потапяйте уреда във вода.

## Технически данни



Уредът е в съответствие с европейска директива 2004/108/ЕС и 2006/95/ЕС.

### Захранваща мощност

2 x 1.5V LR3/AAA батерии, 3 V

### Максимално натоварване

150 кг

### Минимално натоварване

2.0 кг

### Температура на околната среда

20 °C ± 15 °C

Правото на технически модификации и промени в дизайна е запазено.

## Бележки относно опазването на околната среда

Този продукт е произведен с висококачествени части и материали, които могат да бъдат повторно използвани и рециклирани.



Затова, в края на оперативния му живот, не изхвърляйте уреда с обикновените битови отпадъци. Занесете го в събирателен пункт за рециклиране на електрически и електронни уреди. Това е обозначено със специален символ върху уреда, в ръководството за употреба и върху опаковката.

Моля, поинтересувайте се относно събирателните пунктове във вашия район.

Помогнете за опазването на околната среда чрез рециклиране на употребявани продукти.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

[www.grundig.com](http://www.grundig.com)  
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**