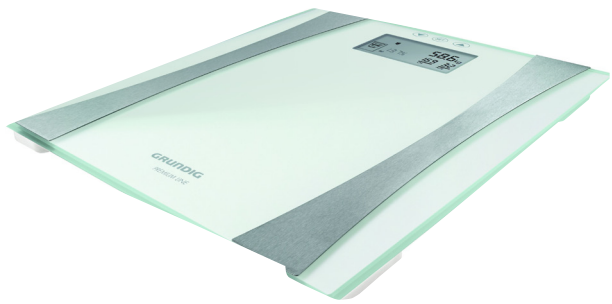


# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

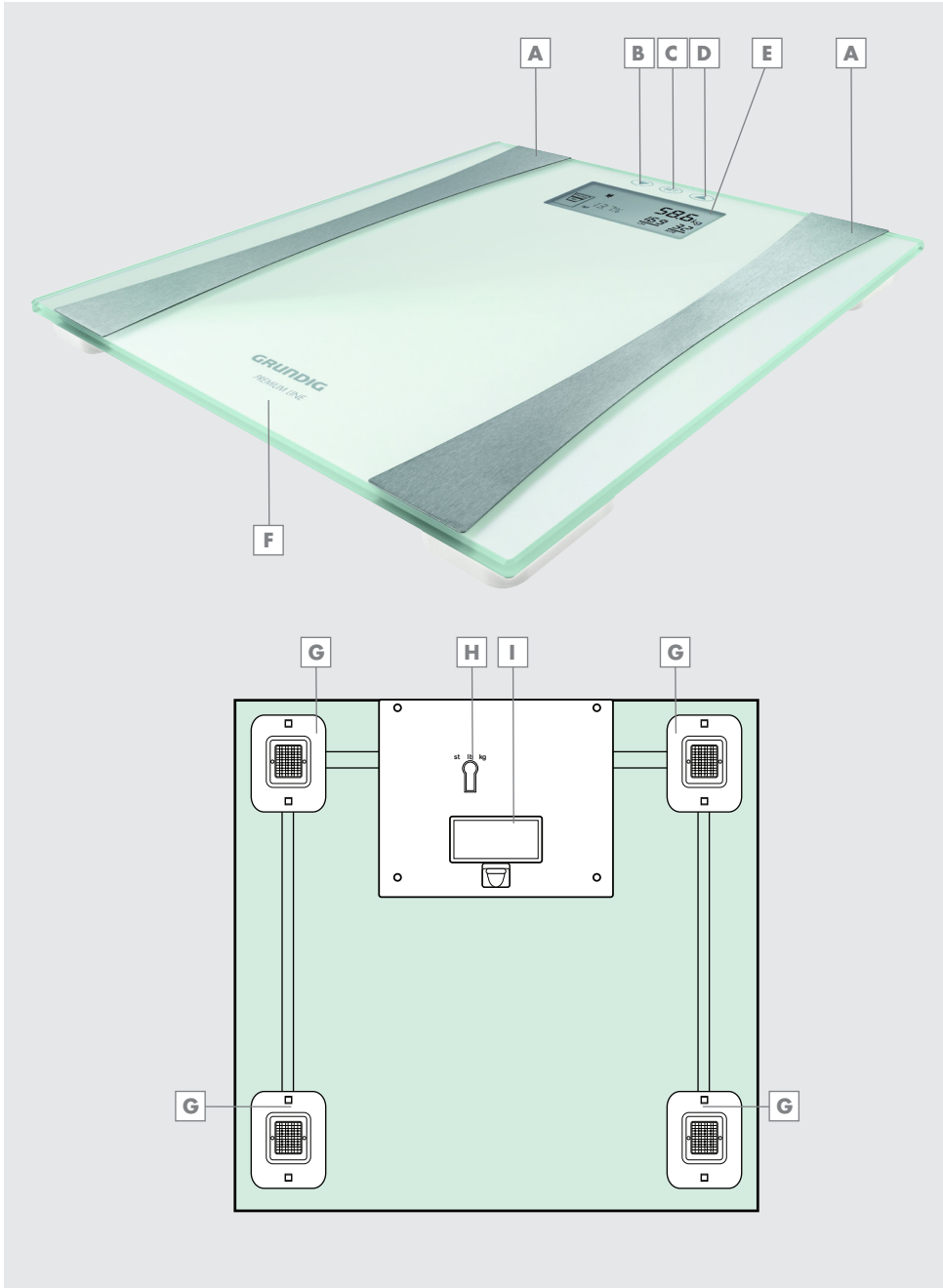
PS 5110



DA

FOR A GOOD REASON

**GRUNDIG**





# SIKKERHED OG SET-UP

---

Når du bruger vægten for første gang, skal du være opmærksom på følgende:

- Denne vægt er kun beregnet til husholdningsbrug.
- Brug ikke vægten på et tæppe eller tæppebelagt gulv.
- Brug altid vægten på det samme glatte og hårde gulv. Dette sikrer ensartede målte værdier.
- Når du træder på vægten, skal du holde en afstand på 2 cm til kanten. Vær forsigtig, når du gør dette.
- Først centraliserer du din kropsvægt på midten af vægten, og så tager du den ene fod af vægten. Her skal du altid sørge for, at vægten ikke kan vælte (risiko for skade).
- Træd aldrig op på vægten med våde fødder. Fare for at glide!
- Brug aldrig vægten udendørs.
- Hold op med at bruge vægten, hvis fejl opstår.
- Hold op med at bruge vægten, hvis glasoverfladen går i stykker eller revner.
- Anbring ikke nogen genstande på vægten's glasoverflade.
- Hop aldrig op på eller ned fra vægten.
- Hvis vægten bruges på badeværelset, skal der sikres, at den ikke kommer i kontakt med vand.
- Hvis du har problemer med denne enhed, kan du prøve at nulstille den ved kort at fjerne batterierne eller erstatte dem.
- Vægten må aldrig nedsænkes i vand.



- Udsæt ikke vægten for direkte sollys, høje temperaturer eller konstant høj luftfugtighed.
- Hold børn væk fra vægten.

- Brug ikke vægten, hvis den viser tegn på synlige skader.
- Undlad at åbne vægten under nogen omstændigheder. For skader som følger af forkert håndtering, er garantien ikke længere gyldig.

## Forsigtig

- Vægten kan ikke anvendes af de følgende grupper:
  - Gravide kvinder og unge under 18 år bør ikke bruge vægten til analyse af kropsfedt (i sådanne tilfælde kan en nøjagtig kropsfedt-værdi ikke bestemmes).
- Vægten måler din andel af kropsfedt ved hjælp af BIA (bioimpedansmåling-analyse). For at gøre dette, sendes et uskadeligt signal gennem kroppen. Derfor bør sådanne vægte ikke anvendes af personer med en pacemaker eller med nogen anden form for operativt indsat medicinsk udstyr. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din læge.
- Dit produkt er designet med komplekse algoritmer. På grund af disse algoritmer kan dine aflæsninger påvirkes, hvis eksterne elektromagnetiske forstyrrelser sker i nærheden af din enhed. I sådanne tilfælde skal de elektromagnetiske forstyrrelser fjernes og din måling gentages. Under ekstreme, elektromagnetiske forstyrrelser, vil enheden beskytte sig selv og gå i beskyttelsesmodus. For at vende tilbage til normal drift fjernes og udskiftes produktets batteri efter forstyrrelserne er blevet fjernet.

Kære kunde,

Tillykke med købet af din PS 5110 Multi-funktion kropsanalysator / vægt.

Læs venligst følgende brugervejledning til vægten grundigt, så du kan nyde godt af mange års brug med dette Grundig-produkt i højeste kvalitet!

## En ansvarlig tilgang!



GRUNDIG fokuserer på kontraktligt aftalte sociale arbejdsforhold med rimelige lønninger for både interne medarbejdere og leverandører. Vi lægger også stor vægt på effektiv udnyttelse af råstoffer

med kontinuerlig reduktion af affaldsmængden på flere tons plastik hvert år. Desuden er alle vores tilbehør til rådighed i mindst 5 år.

For en levedygtig fremtid.




Af gode grunde. Grundig.

## Forsigtig

- PS 5110 er et produkt for dit velbefindende. Det er ikke et medicinsk produkt. Ingen lægelige anbefalinger kan foretages på grundlag af produktets anvendelse eller af de viste resultater.

## Kort beskrivelse

Der henvises til diagrammerne på side 3.

- A** Måleelektroder (venstre og højre)
- B** Knap  (på den smalle overside)
- C** Knap  (på den smalle overside)
- D** Knap  (på den smalle overside)
- E** LCD-skærm
- F** Glasoverflade
- G** Sensorer med anti-slip
- H** Vælgerkontakt for måleenheder (st, lb, kg)
- I** Batterium

# PÅBEGYNDER DRIFTEN

## Strømforsyning

Denne vægt opererer med 2 x 1,5 V LR3/AAA batterier (i alt 3 V).

- 1 Åbn batterirummets låg **I**.
- 2 Indsæt 1,5 V LR3/AAA batterier. Når du gør det, skal du være opmærksom på polaritetsangivelserne i bunden af batterirummet.
- 3 Luk batterirummets låg **I**.

### Bemærk

- Udsæt ikke batterierne for ekstrem varme, fx direkte sollys, varmeapparater, brand osv.
- Når batterierne er svage, vises » **L0** « i displayet. Udskift batterierne øjeblikkeligt.
- Fjern batterierne, når de er flade, eller når du ved, at enheden ikke skal bruges i en længere periode. Intet ansvar vil blive antaget for skader opstået som følge af lækkende batterier.

## Miljømæssig bemærkning

- Batterier, herunder batterier der ikke indeholder tunge metaller, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald. Bortskaf brugte batterier på en miljømæssigt forsvarlig måde. Lær de juridiske regler, der gælder i dit område, at kende.

## Fungerer som vægt

### Bemærk

- Du behøver ikke at indtaste data for at måle din kropsvægt.
- Vægten måler din vægt i intervaller på 100 gram.
- Den bruger en meget præcis 4-punkts måling.

- 1 På bunden af vægten skal du bruge kontakten **H** for at vælge mellem britiske (st/lb/in) og europæiske måleenheder (kg/cm).
- 2 Placer vægten på en glat, flad overflade.
- 3 Aktiver ved at trykke din fod en gang på vægten i glasoverfladens nederste højre hjørne **F**.
  - Display: » **888** « Vises på LCD-skærmen **E**.



- 4 Så snart displayet viser » **0.0** kg « kan du forsigtigt træde op på vægten.



- 5 Stå stille på glasoverfladen, indtil den viste vægt blinker to gange og derefter ikke længere ændres.
  - Din kropsvægt vises på displayet.
  - Efter ca 5 sekunder slukkes vægten automatisk.

### Bemærk

- Hvis » **0-Ld** « vises under vejningen, er vægten overbelastet. Efter ca 5 sekunder slukkes vægten automatisk.

## Fungerer som kropanalysator




Målingen og data overføres gennem dine bare fødder, som befinder sig på måleelektroderne **A**. Derfor skal det sikres, at begge fødder er korrekt placeret på vægten.

# OPERATION

## Indtastning af dine data

Når du bruger kropssammensætningsanalysefunktionen for første gang, vælges følgende data og derefter indtastes følgende oplysninger: dit bruger-ID (fra 01 til 12), dit køn, din højde (75 - 215 cm), din alder (10 - 99) og dit aktivitetsniveau (vælg fra A 1 til A 4).


### Bemærk

- Når du har indtastet de indledende data, behøver du ikke at trykke på **[C]** -knappen igen næste gang, du bruger vægten. Du skal blot vælge det tilsvarende ID (01 til 12) ved hjælp af **[B]**  og **[D]**  knapperne.
- Under indtastning af data slukker vægten automatisk, hvis der ikke trykkes i mere end 20 sekunder. Du skal derefter starte fra begyndelsen.

## Indtastning af parametre

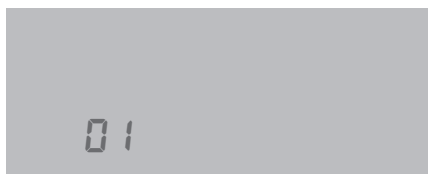
- 1 Placer vægten på en glat, flad overflade og aktiver den. Dette gøres ved at trykke din fod en gang på vægten i glasoverfladens nederste højre hjørne **[F]**.  
- Display: »**888**« Viser på LCD-skærmen **[E]**.







- 2 Tryk på  **[C]**-knappen så snart »**0.0** kg« vises på displayet.  
- Display: »**0** **1**« blinker.


### Bemærk

Udvælgelsen 01 er beskrevet nedenfor som et eksempel.




- 3 Vælg det ønskede bruger-ID (01 til 12) ved hjælp af **[B]**  and **[D]**  knapperne og bekræft dit valg med  **[C]** knappen.  
- Symbolet  blinker.



- 4 Bekræft valget af en mandlig bruger med  **[C]** knappen.  
- Display: Højden blinker.



- 5 Indstil højden med  **[B]** og **[D]**  knapperne og bekræft dit valg med  **[C]** knappen.  
- Display: Alderen blinker.



- 6 Indstil din alder med  **[B]** og **[D]**  knapperne og bekræft dit valg med  **[C]** knappen.  
- Display: Aktivitetsniveauet A1 blinker.



# OPERATION



7 Indstil dit personlige aktivitetsniveau med   og   knapperne:

A 1	Utrænnet person, vant til lidt bevægelse
A 2	Person, der for det meste arbejder i siddende stilling
A 3	Person, der er vant til let fysisk anstrengelse
A 4	Person, der er vant til hårdt fysisk arbejde, såsom dansere, sportsfolk, mv.





8 Bekræft valget med   knappen.

## Udfører analysen

Når du har indtastet dine parametre, kan du bruge vægtens kropssammensætnings-analysefunktion. Denne proces er beskrevet nedenfor ved hjælp 01 som bruger-ID:




- 1 Placer vægten på en glat, flad overflade og aktiver den. Dette gøres ved at trykke din fod en gang på vægten i glasoverfladens nederste højre hjørne .  
- Display: »888« Vises på LCD-skærmen .





- 2 Så snart »0.0 kg« vises i displayet vælges det ønskede bruger-ID (01 til 12) ved hjælp af   og   knapperne.



## Bemærk


- Værdierne gemt for denne person vises i rækkefølge, og derefter skifter vægten til vejefunktion.  
- Display: »0.0 kg« vises i displayet .
- Hvis der ikke er blevet gemt nogen data, skifter vægten straks til vejefunktion.  
- Display: » 0.0 kg « og »  « vises i displayet .

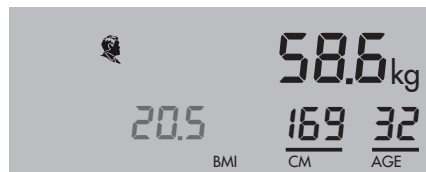


- 3 Træd forsigtigt op på vægtens glasoverflade med bare fødder. Sørg for, at dine fødder er placeret på begge måleelektroder .  
- Vægten viser din vægt og »  « -symbolet roterer to gange i en cirkel.



## Bemærk

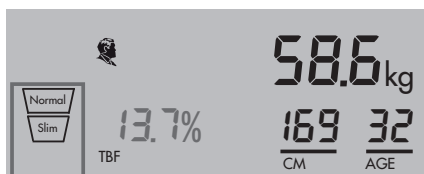
- De følgende værdier og information vises efter hinanden på displayet :
- BMI (Body Mass Index):



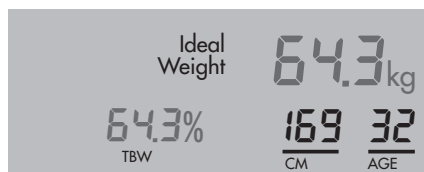


# OPERATION

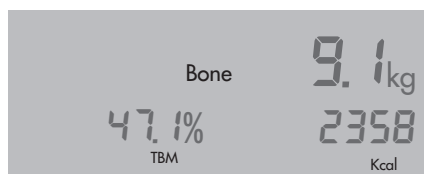
- Andelen af kropsfedt - TBF, samt en vægftolkning - slank, normal, lidt overvægtig, overvægtig.



- Hvis kropsfedtprocenten er urealistisk vises »Err« på displayet og vægten slukkes automatisk.
- Andelen af vand i kropsvævet - TBW, samt din ideelvægt, baseret på de data, du indtastede.



- Andelen af muskelvægt - TBM, procentdelen af knoglevægt i forhold til legemsvægt i kg (knoglemasse), samt et forslag til daglig kalorieindtagelse (kcal).



- Værdierne og informationerne vises to gange og forbliver synlige i displayet i ca. 6 sekunder hver gang. Herefter slukkes vægten automatisk.

## Bemærk

- Separate værdier gemmes for hver bruger (01-12).
- Data slettes, når du fjerner batterierne.

# BEMÆRKNINGER OM MÅL

## Total kropsvæske

Vand er en væsentlig del af kroppen. Mængden af vand i kroppen kan variere mellem 35% og 70%. Det hjælper alle de vigtige, biokemiske reaktioner, der er nødvendige for normale kropsfunktioner. Vand transporterer affaldsstoffer ud af cellerne og udleder dem i sved og urin.

Vand opretholder også en konstant legemstemperatur. Mængden af vand i kroppen afhænger af andelen af vandtab, for eksempel på grund af varme eller fysisk aktivitet og svedtendens. Derfor er det meget vigtigt at kontrollere andelen af vand i kroppen og sørge for at den forbliver konstant.

### Bemærk

- Følgende tabel giver dig en reference, som kan hjælpe dig til selv at bedømme andelen af dit kropsfedt og din kropsvæske. Der er ingen standard referencedata for muskelmasse eller knoglevægt.
- Det er vigtigt at se og følge udviklingen af dit kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og knoglevægt over en periode frem for at fokusere på kropsvægt alene.

- Sørg for, at dine bare fødder er godt positioneret på de rusfri stål-elektroder. Ekstremt tør eller meget hård hud kan påvirke analyseresultaterne. Dette kan forhindre vægten i at fungere ordentligt, og fejlmeddelelsen »Err« vil vises.

## Sammensætning af kropsfedt

Kontrol af sammensætningen af kropsfedt er særlig vigtig. En høj fedtmasse kan føre til højt blodtryk, højt kolesteroltal, hjertesygdomme og andre sygdomme. American College of Sports Medicine har fremsat følgende anbefalinger til masse af kropsfedt:

### Bemærk

- Mål kropsvægt, fedtprocent og andelen af vand på samme tidspunkt hver dag, helst om aftenen.
- Brug vægten, når du afklædt, hvis det er muligt. Dette vil give dig mere præcise resultater.
- Resultaterne er ikke egnede til diagnosticering af medicinske problemer. Hvis du er i tvivl, så kontakt din læge.
- Dine fødder skal altid være rene og tørre.

Alder	Kropsfedt (kvinder)				Kropsfedt (mænd)			
	Slank	Normal	Let overvægtig	Overvægtig	Slank	Normal	Let overvægtig	Overvægtig
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%

Alder	Kropsvæske (Kvinder)			Kropsvæske (mænd)		
	Lav	Normal	Høj	Lav	Normal	Høj
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

## Bemærkninger om drift og rengøring

- For at bevare batterierne, er vægten udstyret med en auto-sluk funktion. Den slukker automatisk, når driften har været afbrudt i mere end 20 sekunder.
- Hvis du gerne vil opnå præcise måleresultater, skal du ikke bruge vægten umiddelbart efter indtagelse af kaffe, øl, vin eller andre alkoholiske drikke. Det samme gælder for ekstrem fysisk anstrengelse. Disse faktorer reducerer procentdelen af vand i kropsvævet (dehydrering). I sådanne tilfælde skal du vente et par timer, før du bruger vægten.
- Rengør vægten med en fugtig klud. Undgå at bruge rengøringsmidler. Apparatet må ikke nedsænkes i vand.

## Tekniske data



Dette produkt er i overensstemmelse med de europæiske direktiver 2004/108/EF og 2006/95/EF.

### Strømforsyning

2 x 1,5 V LR3/AAA batterier, 3 V

### Maks. vægtbelastning

150 kg

### Min. vægtbelastning

2,0 kg

### Omgivelsestemperatur

20 °C ± 15 °C

Ret til tekniske og designmæssige ændringer forbeholdes.

## Miljømæssig bemærkning

Dette produkt er blevet fremstillet af højkvalitets dele og materialer, der kan genbruges og genanvendes.



Derfor bør du ikke bortskaffe apparatet sammen med almindeligt husholdningsaffald, når levetiden er slut. Tag det med til et indsamlingssted til recirkulering af elektrisk og elektronisk udstyr.

Det er vist med dette symbol på produktet, i brugervejledningen og på indpakningen.

Kontakt din kommune for informationer om opsamlingssteder.

Hjælp med at beskytte miljøet ved at recirkulere produkter.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

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

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**