

# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

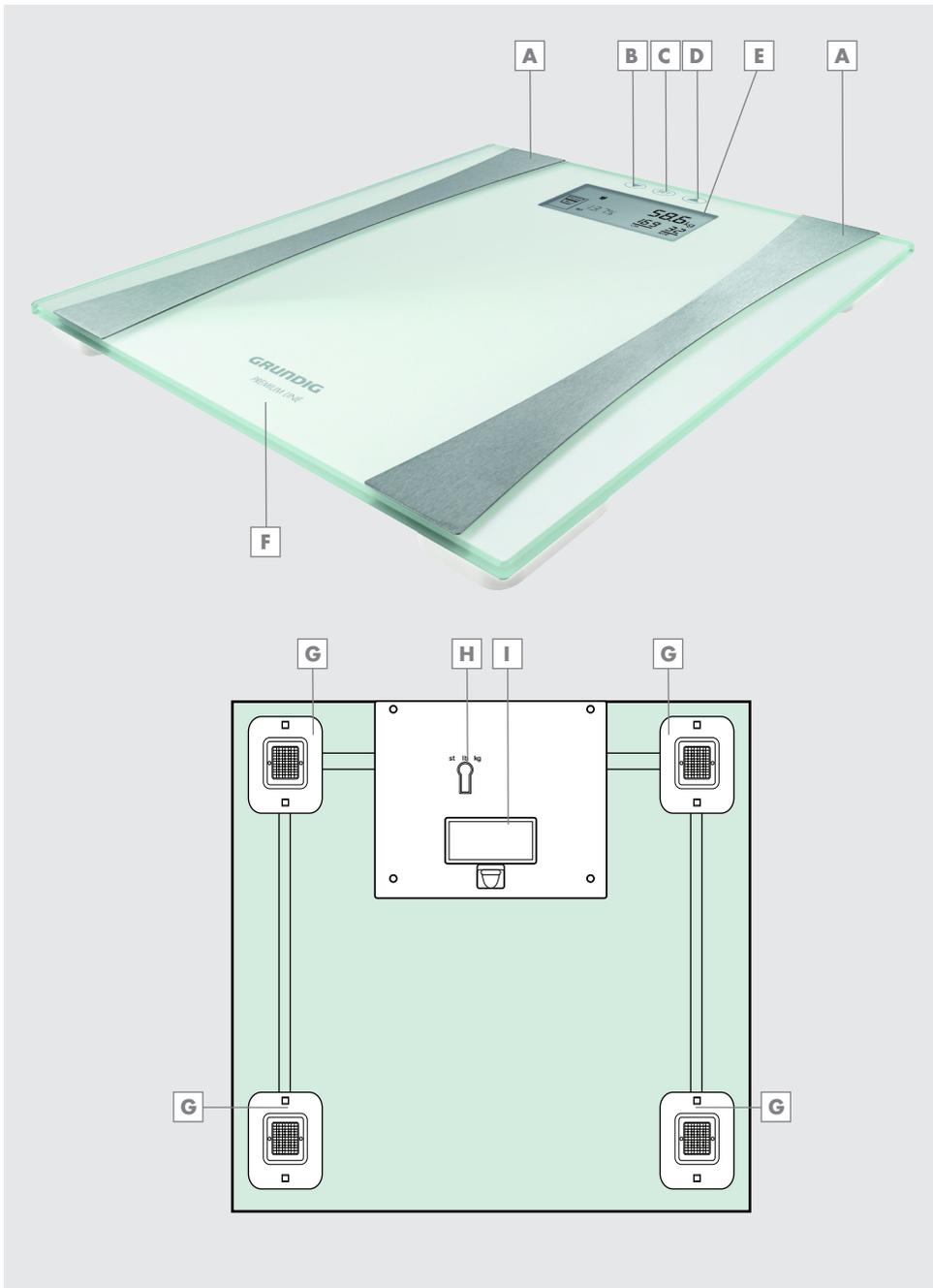
PS 5110



ES

FOR A GOOD REASON

**GRUNDIG**





# SEGURIDAD Y PREPARACIÓN

Cuando use la báscula por primera vez, tenga en cuenta lo siguiente:

- Esta báscula está exclusivamente destinada al uso doméstico.
- No utilice la báscula sobre una alfombra o suelo enmoquetado.
- Para obtener mediciones coherentes, utilice siempre la báscula sobre el mismo suelo liso y duro.
- Al subirse a la báscula, guarde una distancia de 2 cm con respecto al borde. Ponga el máximo cuidado en hacer esto.
- Desplace el peso de su cuerpo hacia el centro de la báscula antes de retirar uno de los pies. Al hacerlo, asegúrese de que la báscula no pueda dar la vuelta (existe riesgo de lesiones).
- Nunca se suba a la báscula con los pies húmedos, ya que existe el riesgo de que resbale.
- No utilice la báscula al aire libre.
- Deje de utilizar la báscula si detecta cualquier anomalía.
- Deje de utilizar la báscula si la superficie de cristal se rompe o presenta alguna grieta.
- No coloque ningún objeto sobre la superficie de cristal de la báscula.
- No salte sobre o desde la báscula.
- Si usa la báscula en un cuarto de baño, asegúrese de que no entre en contacto con el agua.
- Si tiene algún problema con este aparato, pruebe a reiniciarlo retirando la pila durante unos instantes y volviendo a colocarla.
- Jamás sumerja la báscula en agua.



- No exponga la báscula a la luz solar directa, a altas temperaturas o a una humedad alta constante.
- Mantenga la báscula fuera del alcance de los niños.
- No use la báscula si presenta signos visibles de daños.
- No abra la báscula bajo ninguna circunstancia. Los daños ocasionados por un manejo inadecuado no están cubiertos por la garantía.

## Atención

- No deben utilizar la báscula las siguientes personas:  

Las mujeres gestantes y los menores de 18 años no deben utilizar la báscula para el análisis de la grasa corporal, ya que su caso no es posible hacer un cálculo exacto.
- La báscula mide su proporción de grasa corporal mediante un BIA (análisis de la impedancia bioeléctrica). Para ello, emite una señal inocua que recorre su cuerpo. Por lo tanto, las personas que tengan implantado un marcapasos o cualquier otro dispositivo médico operativo no deben utilizar la báscula. En caso de duda, consulte a su médico.
- Su producto está diseñado con algoritmos complejos. Debido a ello, la presencia de perturbaciones electromagnéticas en las cercanías del aparato podría afectar a sus lecturas. En tales casos, en primer lugar elimine la fuente de la perturbación electromagnética y seguidamente repita la medición. Si la perturbación electromagnética es muy potente, el aparato se protegerá a sí mismo pasando al modo de protección. Para volver al modo normal de funcionamiento, extraiga la batería del aparato y vuélvala a colocar, no sin antes eliminar la fuente de la perturbación.

# INFORMACIÓN GENERAL

---

Estimado cliente:

Enhorabuena por la compra de su balanza multifunción con analizador corporal PS 5110.

Lea atentamente la guía del usuario de la báscula para poder disfrutar muchos años de este producto Grundig de alta calidad.

## Una estrategia responsable



GRUNDIG aplica condiciones de trabajo sociales acordadas por contrato y con salarios justos tanto a sus propios empleados como a los proveedores, y damos una gran importancia al uso eficiente de las materias primas con una reducción continua de residuos de varias toneladas de plástico al año. Además, todos nuestros accesorios están disponibles por lo menos durante cinco años.

Para un futuro mejor.

Por una buena razón. Grundig.

## Atención

- La báscula PS 5110 es un producto diseñado para su bienestar. No es un producto médico. No se pueden hacer recomendaciones médicas sobre la base de su utilización o los resultados visualizados.

## Breve descripción

Consulte los diagramas de la página 3.

- A** Electrodo de medición (izquierda y derecha)
- B** Botón ▼ (en el lado superior estrecho)
- C** Botón  (en el lado superior estrecho)
- D** Botón ▲ (en el lado superior estrecho)
- E** Pantalla LCD
- F** Superficie de cristal
- G** Sensores con soportes antideslizantes
- H** Selector de unidades (st, lb, kg)
- I** Compartimento de la pila

# PUESTA EN MARCHA

## Alimentación eléctrica

Esta báscula funciona con dos pilas LR3/AAA de 1,5 V (3 V en total).

- 1 Abra la cubierta del compartimento de las pilas **I**.
- 2 Inserten las pilas LR3/AAA de 1,5 V. Al hacerlo, tenga en cuenta las marcas de polaridad ubicadas en la parte inferior del compartimento de las pilas.
- 3 Cierre la cubierta del compartimento de las pilas **I**.

## Notas

- No exponga las pilas a temperaturas extremas (p.ej., luz solar directa, calefactores, fuego, etc.).
- Cuando las pilas estén bajas de carga, la pantalla mostrará «Lo». Sustituya las pilas inmediatamente.
- Retire las pilas cuando estén agotadas o cuando prevea que el aparato no se va a utilizar durante un periodo prolongado de tiempo. No se asumirá ninguna responsabilidad por los daños producidos como consecuencia de un derrame del líquido de las pilas.

## Nota sobre el medio ambiente

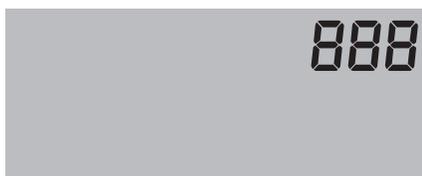
- Las pilas, incluidas aquellas que no contienen metales pesados, no se deben eliminar junto con los residuos domésticos. Deshágase de las pilas usadas de forma respetuosa con el medio ambiente. Infórmese acerca de las normativas legales vigentes en su localidad.

## Funcionamiento como báscula

### Notas

- No es preciso que introduzca ningún dato para la medición de su peso corporal.
- La báscula mide su peso en incrementos de 100 g.
- Utiliza una medición de cuatro puntos muy precisa.

- 1 Seleccione las unidades de medida que desee, imperiales (st/lb/in) o europeas (kg/cm), mediante el interruptor **H** situado en la parte inferior de la báscula.
- 2 Coloque la báscula sobre una superficie lisa y plana.
- 3 Actívela dando un golpecito con su pie en la esquina inferior derecha de la superficie de cristal de la báscula **F**.
  - Pantalla: » **888** « aparece en la pantalla LCD **E**.



- 4 Tan pronto como la pantalla muestre » **00** kg «, súbbase con cuidado a la báscula.



- 5 Manténgase de pie inmóvil sobre la superficie de cristal hasta que el peso mostrado en la pantalla parpadee dos veces y no vuelva a cambiar.
  - La pantalla muestra su peso corporal.
  - Al cabo de unos cinco segundos, la báscula se apaga automáticamente.

### Nota

- Si la pantalla muestra » **0-Ld** « durante el pesaje, indica que la báscula está sobrecargada. Al cabo de unos cinco segundos, la báscula se apaga automáticamente.

# FUNCIONAMIENTO

## Funcionamiento como analizador corporal

La medición y los datos se transmiten a través de sus pies desnudos, que estarán colocados sobre los electrodos de medición **A**. Por lo tanto, asegúrese de colocar correctamente ambos pies sobre la báscula.

## Introducción de sus datos

Cuando utilice la función de análisis de la composición corporal por primera vez, seleccione los siguientes datos y a continuación introduzca la siguiente información: su número de usuario (de 01 a 12), su sexo, su altura (75 - 215 cm), su edad (10-99) y su nivel de actividad (de A 1 a A 4).

### Notas

- Una vez haya introducido los datos iniciales, no será necesario que vuelva a pulsar el botón **C**  la próxima vez que utilice la báscula. Bastará con que seleccione el número correspondiente (01 a 12) mediante los botones **B**  y **D** .
- Durante la introducción de datos, si no pulsa ningún botón durante 20 segundos, la báscula se apagará automáticamente. En tal caso, deberá empezar desde el principio.

## Introducción de parámetros

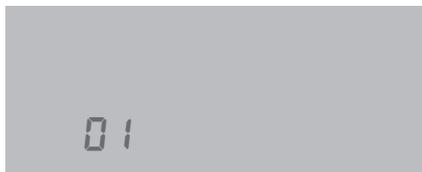
- 1 Coloque la báscula sobre una superficie lisa y plana, y actívela dando un golpecito con su pie en la esquina inferior derecha de la superficie de cristal de la báscula **F**.  
- Pantalla: »**888**« aparece en la pantalla LCD **E**.



- 2 Pulse el botón **C**  tan pronto como »**00** kg« aparezca en la pantalla.  
- Pantalla: »**0** t« parpadea.

### Nota

El valor 01 se muestra a continuación como ejemplo.



- 3 Seleccione el número de usuario deseado (01 a 12) mediante los botones **B**  y **D**  y confirme su selección mediante el botón **C** .
- El símbolo  parpadea.



- 4 Confirme la selección de un usuario masculino mediante el botón **C** .
- Pantalla: La altura parpadea.



- 5 Ajuste la altura mediante los botones **B**  y **D**  y confirme su selección mediante el botón **C** .
- Pantalla: La edad parpadea.



# FUNCIONAMIENTO

- 6 Ajuste su edad mediante los botones **B** y **D** y confirme su selección mediante el botón **C**.
- Pantalla: El nivel de actividad A1 parpadea.



- 7 Ajuste su nivel personal de actividad mediante los botones **B** y **D** .

A 1	Persona fuera de forma acostumbrada a poca actividad física
A 2	Persona que trabaja sentada la mayor parte del tiempo
A 3	Persona acostumbrada a un esfuerzo físico ligero
A 4	Persona acostumbrada a un esfuerzo físico duro (bailarines, atletas, etc.).

- 8 Confirme la selección mediante el botón **C**.

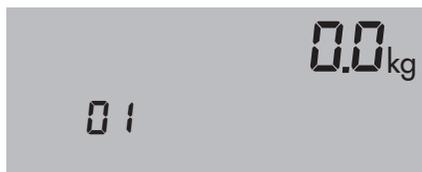
## Realización del análisis

Una vez haya introducido los parámetros, podrá utilizar la función de análisis de composición corporal de la báscula. Este proceso se describe a continuación utilizando 01 como número de usuario:

- 1 Coloque la báscula sobre una superficie lisa y plana, y actívela dando un golpecito con su pie en la esquina inferior derecha de la superficie de cristal de la báscula **F**.
- Pantalla: »**000**« aparece en la pantalla LCD **E**.



- 2 Tan pronto como la pantalla muestre »**00** kg«, seleccione el número de usuario que desee (01 a 12) mediante los botones **B** y **D** .

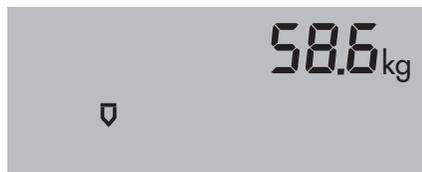


## Notas

- Los valores almacenados para esta persona se muestran uno detrás de otro, y a continuación la báscula pasa al modo de pesaje.  
- Pantalla: »**00** kg« aparece en la pantalla **E**.
- Si no se ha almacenado ningún dato, la báscula pasa inmediatamente al modo de pesaje.  
- Pantalla: » **00** kg « y » « aparecen en la pantalla **E**.



- 3 Con los pies desnudos, súbbase con cuidado a la superficie de cristal de la báscula. Asegúrese de colocar los pies sobre ambos electrodos de medición **A**.
- La báscula muestra su peso y el símbolo » « gira en círculo dos veces.

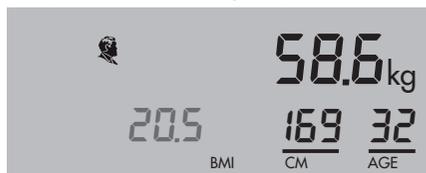


# FUNCIONAMIENTO

## Notas

Los siguientes valores e informaciones se muestran uno tras otro en la pantalla **E**:

- IMC (índice de masa corporal) :

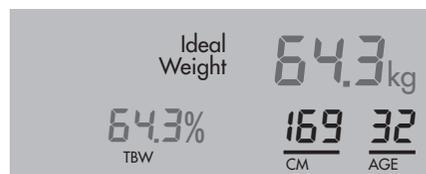


- El PGC (porcentaje de grasa corporal), así como una interpretación del peso (delgado/a, normal, ligero sobrepeso, sobrepeso).

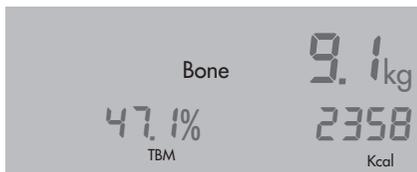


- Si el porcentaje de grasa corporal es inverosímil, la pantalla mostrará »Err« y la báscula se apagará automáticamente.

- El PAC (porcentaje de agua corporal), así como su peso ideal, en función de los datos que introdujo.



- El PMM (porcentaje de masa muscular), el porcentaje del peso de los huesos en comparación al peso del cuerpo en kilos (masa ósea), así como una sugerencia para la ingestión diaria de calorías (Kcal).



- Los valores e informaciones proporcionados se muestran dos veces y permanecen visibles en la pantalla durante aproximadamente seis segundos cada vez. A continuación, la báscula se apaga automáticamente.

## Notas

- Para cada usuario se almacena un conjunto de valores independientes (01-12).
- Los datos se borran al retirar las pilas.

# NOTAS ACERCA DE LAS MEDICIONES

## Agua corporal total

El agua es un componente esencial del cuerpo. La cantidad de agua en el cuerpo puede variar entre el 35% y el 70%. El agua participa en todas las reacciones bioquímicas esenciales necesarias para el normal desempeño de las funciones corporales, y transporta los productos de desecho de las células, eliminándolos a través del sudor y la orina.

El agua también sirve para mantener una temperatura corporal constante. La cantidad de agua presente en el cuerpo depende de la proporción de agua perdida, por ejemplo debido al calor o la actividad física y el sudor. Por lo tanto, es importante comprobar la proporción de agua en el cuerpo y asegurarse de que se mantiene constante.

### Notas

- Las siguientes tablas le darán una referencia que le puede ayudar a juzgar por sí mismo su grasa y su agua corporales. No existen datos estándar de referencia para la masa muscular o el peso de los huesos.
- Es importante medir y realizar un seguimiento del desarrollo de su grasa corporal, agua corporal, masa muscular y peso de los huesos durante un periodo de tiempo, en lugar de concentrarse únicamente en el peso corporal.

- Asegúrese de colocar correctamente sus pies desnudos sobre los electrodos de acero inoxidable. Una piel extremadamente seca o con callos gruesos podría influir en los resultados del análisis, evitando el correcto funcionamiento de la báscula y provocando la aparición del mensaje de error »Err«.

## Composición de la grasa corporal

Comprobar la composición de la grasa corporal es particularmente importante. Una masa elevada de grasa puede llevar al aumento de la presión sanguínea, la presencia de colesterol, enfermedades cardíacas y otras dolencias. El Colegio Americano de Medicina Deportiva ha formulado las siguientes recomendaciones sobre la masa de grasa corporal:

### Notas

- Mida el peso corporal, el porcentaje de grasa corporal y el porcentaje de agua al mismo tiempo cada día, preferentemente al final de la tarde.
- Utilice la báscula cuando esté desnudo/a si es posible. De esta manera obtendrá resultados más exactos.
- Los resultados no son adecuados para el diagnóstico de problemas médicos. En caso de duda, consulte a su médico.
- Sus pies deben estar siempre limpios y secos.

	Grasa corporal (mujeres)				Grasa corporal (hombres)			
Edad	Delgado /a	Normal	Sobrepeso ligero	Sobrepeso	Delgado /a	Normal	Sobrepeso ligero	Sobrepeso
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%

	Agua corporal (mujeres)			Agua corporal (hombres)		
Edad	Baja	Normal	Alta	Baja	Normal	Alta
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

## Notas sobre el funcionamiento y la limpieza

- Con el fin de preservar las pilas, la báscula dispone de la función de apagado automático, que apaga la báscula automáticamente tras un período de inactividad de más de 20 segundos.
- Si desea obtener mediciones precisas, no utilice la báscula directamente tras haber consumido café, cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas, o tras realizar grandes esfuerzos físicos. En tales casos, el porcentaje de agua en los tejidos corporales se reduce (deshidratación). Espere unas horas antes de utilizar la báscula.
- Limpie la báscula con un paño húmedo. No utilice productos de limpieza. No sumerja la báscula en agua.

## Datos técnicos



Este producto cumple las directivas europeas 2004/108/EC y 2006/95/EC.

### Alimentación eléctrica

2 pilas LR3/AAA de 1,5 V (total 3 V)

### Carga máxima de peso

150 kg

### Carga mínima de peso

2,0 kg

### Temperatura ambiente

20 °C ± 15 °C

Queda reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas y de diseño.

## Nota sobre el medio ambiente

En la fabricación de este producto se han empleado piezas y materiales de alta calidad, que pueden reutilizarse y reciclarse.



Por lo tanto, no arroje este aparato a la basura junto con sus residuos domésticos normales al final de su vida útil. Llévelo a un punto de recogida para el reciclado de aparatos eléctricos y electrónicos. Este símbolo, presente en el producto, en el manual de funcionamiento y en el embalaje, indica tal circunstancia.

Consulte los puntos de recogida que dependen de su autoridad local.

Ayude a proteger el medio ambiente reciclando los productos usados.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

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

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**