

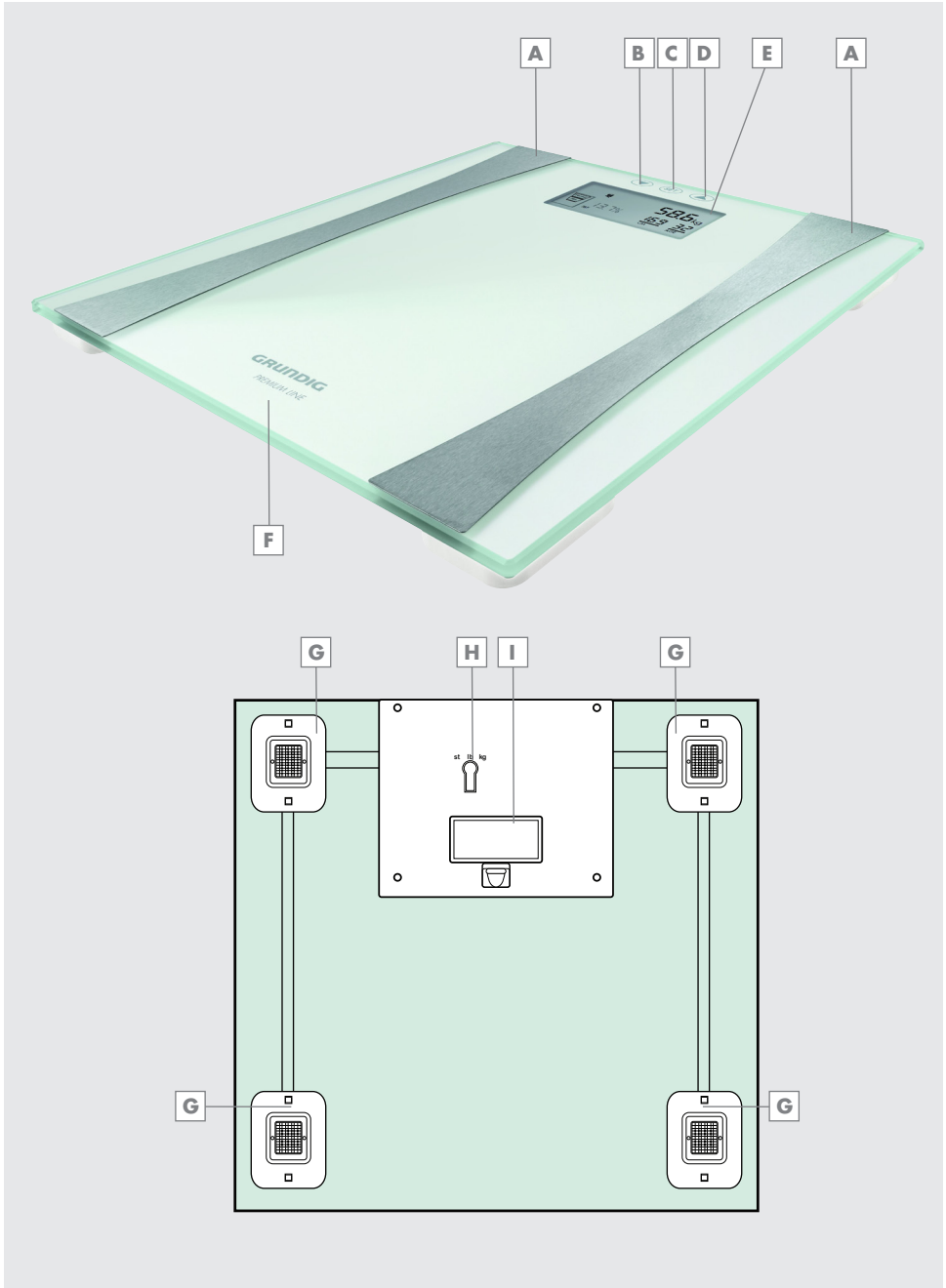
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



TURVALLISUUS JA ASETUKSET

Kun käytät vaakaa ensimmäistä kertaa, kiinnitä huomio seuraavaan:

- Vaaka on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön.
- Älä käytä vaakaa matolla tai kokolattiamatolla.
- Käytä vaakaa aina samalla tasaisella, kovalla lattiapinnalla. Tällä varmistetaan yhtenevät mittaustulokset.
- Kun nouset vaa'alle, säilytä 2 cm etäisyys reunasta. Ole varovainen tässä.
- Keskitä ensin kehon paino vaa'an keskelle, ennen kuin otata toisen jalan pois vaa'alta. Varmista tässä vaiheessa, ettei vaaka voi kallistua (loukkaantumisvaara).
- Älä nouse vaa'alle märin jaloin. Liukastumisvaara!
- Älä käytä vaakaa ulkona.
- Lopeta vaa'an käyttö, jos vikoja ilmenee.
- Lopeta vaa'an käyttö, jos sen lasipinta rikkoutuu tai siinä on murtumia.
- Älä sijoita mitään esineitä vaa'an lasipinnalle.
- Älä hyppää vaa'an päälle tai pois siltä.
- Jos vaakaa käytetään kylpyhuoneessa, se ei saa joutua kosketuksiin veden kanssa.
- Jos sinulla on ongelmia laitteen kanssa, kokeile sen nollaamista irrottamalla paristot hetkeksi tai vaihtamalla ne.
- Älä upota vaakaa veteen.



- Älä altista vaakaa suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille tai jatkuvalla korkealle kosteudelle.
- Säilytä vaaka lasten ulottumattomissa.
- Älä käytä vaakaa, jos siinä on silminnähtäviä vaurioita.

- Älä avaa vaakaa missään olosuhteissa. Väärästä käsittelystä johtuneet vahingot aiheuttavat takuun raukeamisen.

Varotoimi

- Seuraavat henkilöt eivät saa käyttää vaakaa:

Raskaana olevat naiset ja alle 18-vuotiaat eivät saa käyttää vaakaa kehon rasva-analyysiin (sellaisissa tapauksissa kehon todellista rasva-arvoa ei ole määritellä).

- Vaaka mittaa kehosi rasvapitoisuuden BIA-menetelmällä (Bioelectrical Impedance Analysis). Tätä varten kehoosi lähetetään harmiton signaali. Siksi vaakaa eivät saa käyttää sellaiset henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muu toimiva kehonsisäinen lääketieteellinen laite. Jos olet epävarma, kysy lääkäriltäsi.
- Tuotteesi käyttää monimutkaisia algoritmeja. Näiden algoritmien vuoksi, jos ilmenee ulkoista sähkömagneettista häiriötä laitteen lähellä, se voi vaikuttaa lukemiisi. Näissä tapauksissa poista ensin sähkömagneettisen häiriön syy ja toista mittauksesi. Näiden äärimmäisten sähkömagneettisten häiriöiden aikana laitteesi suojelee itseään ja astuu suojatilaan. Astut taas normaaliin käyntitilaan poistamalla ja vaihtamalla tuotteen pariston häiriön poistamisen jälkeen.

Hyvä asiakas

Onnittelut monitoimisen PS 5110 kehoanalysointirivään hankkimisesta.

Lue seuraavat rivään käyttöohjeet huolellisesti, jotta voit käyttää tätä laadukasta Grundig-tuotetta useita vuosia!

Vastuullinen lähestymistapa!



GRUNDIG keskittyy sopimuksiensa mukaisesti sosiaaliin työolosuhteisiin oikeudenmukaisiin palkkoihin niin ulkoisten työntekijöiden kuin tavarantoimittajien osalta. Kiinnitämme myös suurta

huomiota raakamateriaalien tehokkaaseen käyttämiseen ja vähennämme jatkuvasti useiden tonnien edestä muovijätteen syntymistä vuosittain. Lisäksi laitteiden lisävarusteet ovat saatavilla vähintään 5 vuoden ajan.

Elämisen arvoisen tulevaisuuden puolesta.

Hyvästä syystä. Grundig.

Varotoimi

- PS 5110 on hyvinvointituote. Se ei ole lääketieteellinen tuote. Sen käytön tai näytettyjen tulosten perusteella ei voida tuoda lääkinällisiä päätöksiä.

Lyhyt kuvaus

Katso kaaviot sivulta 3.

- A** Mittauselektrodit (vasen ja oikea)
- B** Painike ▼ (kapea yläreuna)
- C** Painike ⓧ (kapea yläreuna)
- D** Painike ▲ (kapea yläreuna)
- E** Nestekidenäyttö
- F** Lasipinta
- G** Anturit liuquestotuella varustettuna
- H** Yksikön valintakytkin (st, lb, kg)
- I** Paristolokero

KÄYTTÄMINEN

Virtalähde

Tässä vaa'assa käytetään 2 x 1,5 V LR3/AAA-paristoja (yhteensä 3 V).

- 1 Avaa paristolokeron kansi **I**.
- 2 Aseta 1,5 V LR3/AAA-paristot. Kun laitot paristot paikoilleen, ota huomioon niiden napaisuus, kuten paristolokerossa osoitetaan.
- 3 Sulje paristolokeron kansi **I**.

Huomautuksia

- Älä altista paristoja liialliselle kuumuudelle, esimerkiksi suoralle auringonvalolle, lämmittimelle, tulelle jne.
- Kun paristojen varaus on alhainen, » L0 « näkyy näytössä. Vaihda paristot heti.
- Poista paristot, jos ne ovat tyhjentyneet tai jollat aio käyttää laitetta pitkään aikaan. Vuotavista paristoista aiheutuneista vahingoista ei oteta vastuuta.

Ympäristöhuomautus

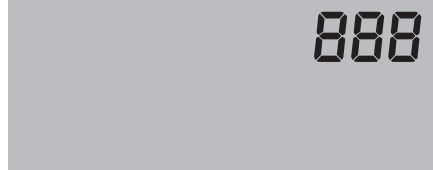
- Paristoja, mukaan lukien niitä, jotka eivät sisällä raskasmetallia, ei saa hävittää kotitalusjätteen mukana. Hävitä käytetyt paristot aina paikallisten ympäristösäätelyjen mukaisesti. Ota selvää alueellasi voimassa olevista määräyksistä.

Käyttäminen vaakana

Huomautuksia

- Sinun ei tarvitse syöttää mitään tietoja punnintaksesi kehosi painon.
 - Vaaka mittaa painosi 100 gramman tarkkuudella.
 - Vaaka käyttää hyvin tarkkaa 4 pisteen mittausta.
- 1 Valitse vaa'an pohjan kytkimellä **H** englantilaisen (st/lb/in) ja eurooppalaisen mittajärjestelmän välillä (kg/cm).

- 2 Aseta vaaka kiinteälle ja tasaiselle alustalle.
- 3 Aktivoi vaaka napauttamalla jalalla vaakaa kerran lasipinnan oikeasta alakulmasta **F**.
 - Näyttö: » **888** « tulee näkyviin nestekidenäyttöön **E**.



- 4 Hei kun näytössä näkyy » **0.0** kg «, nouse varovasti vaa'alle.



- 5 Seiso paikoillasi lasipinnalla, kunnes näytetty paino vilkkuu kahdesti eikä enää muutu.
 - Painosi näkyy näytössä.
 - Vaaka kytkeytyy noin 5 sekunnin kuluttua automaattisesti pois päältä.

Huomio

- Jos näytössä näkyy punnituksen aikana » **0-Ld** «, vaaka on ylikuormitettu. Vaaka kytkeytyy noin 5 sekunnin kuluttua automaattisesti pois päältä.







Käyttäminen kehoanalysointona

Mittaus ja tiedot lähetetään mittauselektrodien päälle asetettujen paljaiden jalkojesi läpi **A**. Varmista siksi, että molemmat jalat on asetettu vaa'alle kunnolla.



Tietojen syöttäminen

Kun käytät kehon koostusanalyysitoimintoa ensimmäistä kertaa, valitse seuraavat tiedot ja syötä sitten lukemat. käyttäjäparametrisi (01 - 12), sukupuolesi, pituutesi (75 - 215 cm), ikäsi (10-99) ja aktiivisuustasosi (valitse vaihtoehdoista A 1 - A 4).



Huomautuksia

- Kun olet antanut aloitustiedot, sinun ei tarvitse painaa uudelleen   -painiketta vaakaan seuraavan kerran käyttäessäsi. Valitse vain vastaava parametri (01 - 12)   ja   -painikkeilla.
- Jos mitään painiketta ei paineta tietojen syöttämisen aikana 20 sekuntiin, vaaka sammuu automaattisesti. Silloin sinun on aloitettava uudelleen alusta.

Parametrien syöttäminen

- 1 Aseta vaaka kiinteälle, tasaiselle alustalle ja aktivoi se. Aktivoi vaaka napauttamalla jalalla vaakaan kerran lasipinnan oikeasta alakulmasta .
 - Näyttö: »888« tulee näkyviin nestekidenäyttöön .



- 2 Paina   -painiketta heti, kun näytössä näkyy »888 kg«.
 - Näyttö: »0 f« vilkkuu.



Huomio

Alla on kuvattu esimerkkinä valinta 01.



- 3 Valitse haluamasi käyttäjäparametri (01 - 12)   ja   -painikkeilla ja vahvista valinta   -painikkeella.
 - Symboli  vilkkuu.



- 4 Vahvista mieskäyttäjän valinta   -painikkeella.
 - Näyttö: Pituus vilkkuu.







- 5 Aseta pituus   ja   -painikkeilla ja vahvista valintasi   -painikkeella.
 - Näyttö: Ikä vilkkuu.



- 6 Aseta ikäsi   ja   -painikkeilla ja vahvista valintasi   -painikkeella.
 - Näyttö: Aktiivisuustasi A1 vilkkuu.



- 7 Aseta oma aktiivisuustasosi   ja   -painikkeilla:



KÄYTTÖ

A 1	Huonokuntoinen, vähän liikkuva henkilö
A 2	Pääasiassa istumatyötä tekevä henkilö
A 3	Kohtalaiseen fyysiseen rasitukseen totunut henkilö.
A 4	Ankaraan fyysiseen työhön totuneet henkilöt, kuten tanssijat, urheilijat jne.





8 Vahvista valinta  -painikkeella.

Analyysin suorittaminen

Kun olet antanut parametrisi, voit käyttää vaa'an kehon koostumusanalyysitoimintoa. Tässä toimenpiteessä käytetään esimerkkinä käyttäjäparametria 01.

- 1 Aseta vaaka kiinteälle, tasaiselle alustalle ja aktivoi se. Aktivoi vaaka napauttamalla jalalla vaakaa kerran lasipinnan oikeasta alakulmasta .
- Näyttö: »888« tulee näkyviin nestekidenäyttöön .






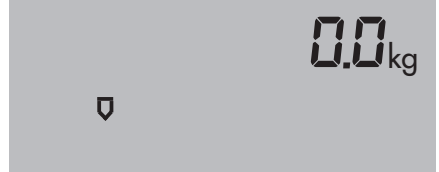
- 2 Heti, kun »00 kg« tulee näkyviin näyttöön, valitse haluttu käyttäjäparametri (01 - 12)  - ja  -painikkeilla.





Huomautuksia

- Tälle henkilölle tallennetut arvot näytetään vuorotellen, ja sitten vaaka vaihtaa punnitus-tilaan.


- Näyttö: »00 kg« tulee näkyviin näyttöön .
- Jos tietoja ei ole tallennettu, vaaka vaihtaa heti punnitus-tilaan.
- Näyttö: »00 kg « ja »  « tulevat näkyviin näyttöön .



- 3 Nouse paljain jaloin varovasti vaa'an lasipinnalle. Varmista, että jalkasi on asetettu molemmille mittaaselektrodeille .
- Vaaka näyttää painosi ja »  « -symboli kiertää ympyrää kahdesti.



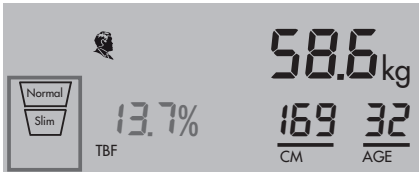
Huomautuksia

Seuraavat arvot ja tiedot näytetään vuorotellen näytössä :
- BMI (kehon painoindeksi):

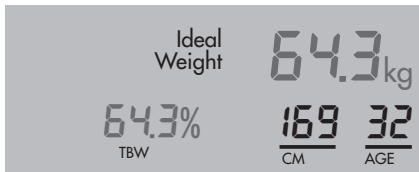


KÄYTTÖ

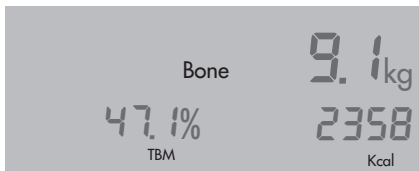
- Kehon rasvaprosentti - TBF, sekä painon määritelmä - hoikka, normaali, hieman ylipainoinen, ylipainoinen.



- Jos kehon rasvaprosentti on epärealistinen, »Err« näkyy näytössä ja vaaka sammuu automaattisesti.
- Kehosi kudosten vesiprosentti - TBW, samoin kuin ihannepainosi syöttämiesi tietojen perusteella.



- Lihasen painoprosentti - TBM, luuston painoprosentti verrattuna kehon painoon kiloina (luumassa), sekä suositus päivittäisestä energiankäytöstä (Kcal).



- Arvot ja tiedot näytetään kahdesti ja ne pysyvät näkyvissä molemmilla kerroilla noin 6 sekuntia. Vaaka kytkeytyy sen jälkeen automaattisesti pois päältä.

Huomautuksia

- Kullekin käyttäjälle tallennetaan erilliset arvot (01-12).
- Tiedot poistetaan, kun otat paristot pois.

HUOMAUTUKSIA MITTAUSTULOKSISTA

Kehon kokonaisvesimäärä

Vesi on olennainen osa kehoa. Veden määrä kehossa voi vaihdella välillä 35 %–70 %. Se auttaa kaikkia olennaisia normaaliin kehontointojen biokemiallisia reaktioita. Vesi kuljettaa kuona-aineita pois soluista ja poistaa ne hikiä ja vetenä.

Vesi myös ylläpitää kehonlämpötilan tasaisena. Kehon vesimäärä vaihtelee vedenhukan määrästä, esimerkiksi helteen tai fyysisen aktiivisuuden ja hikoilun aiheuttamana. Siksi on erittäin tärkeää tarkastaa kehon vesimäärä ja varmistaa sen pysyminen tasaisena.

Huomautuksia

- Seuraavasta taulukosta saat viitteitä, joiden avulla voit itse määrittellä kehosi rasva- ja vesimäärän. Kehon lihasmassa tai luuston painon viitetiedoille ei ole standardia.
- Kehon rasvaprosentin, lihasmassan ja luuston painon kehityksen seuraaminen pidemmän aikaa on tärkeämpää kuin pelkästään kehon painon seurantaan keskittyminen.
- Varmista, että paljaat jalkasi on asetettu molemmille ruostumattomasta teräksestä valmistetuille mittauselektrodeille. Erittäin kuiva iho tai paksut kovettumat voivat vaikuttaa analyysitulokseen. Tämä voi estää vaakaa toimimasta oikein ja näkyviin tulee »Err« -virheviesti.

Kehon rasvakoostumus

Kehon rasvakoostumuksen tarkastaminen on erityisen tärkeää. Kehon korkea rasvamassa voi aiheuttaa korkeaa verenpainetta, korkean kolesterolin, sydän- ja verisuonisairauden tai muita sairauksia. Amerikkalainen urheilulääketieteen yliopisto (American College of Sports Medicine) on antanut seuraavat suositukset kehon rasvamassasta:

Huomautuksia

- Mittaa kehon paino, kehon rasvaprosentti ja veden osuus samaan aikaan joka päivä, mielellään iltaisin.
- Ole ilman vaatteita vaakaa käyttäessäsi, mikäli mahdollista. Tällä tavoin saat tarkemmat tulokset.
- Tulokset eivät sovellu lääketieteellisten ongelmien diagnosoimiseen. Jollei ole varma, hakeudu lääkärin hoitoon.
- Jalkojesi tulee olla aina puhtaat ja kuivat.

	Kehon rasva (naiset)				Kehon rasva (miehet)			
Ikä	Hoikka	Normaali	Hieman ylipainoinen	Ylipainoinen	Hoikka	Normaali	Hieman ylipainoinen	Ylipainoinen
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%

	Kehon vesimäärä (naiset)			Kehon vesimäärä (miehet)		
Ikä	Alhainen	Normaali	Korkea	Alhainen	Normaali	Korkea
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

Huomautuksia käytöstä ja puhdistamisesta

- Vaaka on varustettu automaattisella poiskytkentätoiminnolla paristojen säästämiseksi. Se sammuu automaattisesti, kun käyttö on keskeytettyä yli 20 sekunnin ajan.
- Jos haluat saavuttaa tarkat mittaustulokset, älä käytä vaaka heti nautittuasi kahvia, olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia. Sama koskee äärimmäistä fyysistä ponnistelua. Nämä tekijät laskevat kehon kudosten vesiprosenttia (kuivuminen). Odota sellaisissa tilanteissa muutama tunti ennen vaa'an käyttöä.
- Puhdista vaaka kostealla liinalla. Älä käytä puhdistusaineita. Älä upota laitetta veteen.

Tekniset tiedot



Tämä tuote mukautuu Euroopan unionin direktiiviin 2004/108/EY ja 2006/95/EY.

Virtalähde

2 x 1,5V LR3/AAA-paristoa, 3 V.

Maksimi painolasti

150 kg

Minimi painolasti

2,0 kg

Ympäristölämpötila

20 °C ± 15 °C

Oikeus teknisiin ja muotoilumuutoksiin pidätetään.

Ympäristöhuomautus

Tuote on valmistettu korkealaatuisista osista ja materiaaleista, jotka voidaan käyttää uudelleen ja kierrätykseen.



Älä siki hävitä laitetta normaalin kotitalousjätteen mukana sen käyttöön päätyttyä. Toimita se sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätyspisteeseen. Tämä on ilmaistu tuotteessa, käyttöoppaassa ja pakkauksessa tällä symbolilla.

Hae paikallisten viranomaisten ylläpitämistä keräyspisteistä tietoa.

Auta suojelemaan ympäristöä kierrättämällä käytetyt tuotteet.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG