

FOR A GOOD REASON

GRUNDIG

**MULTI-FUNCTION
BODY ANALYSER
SCALES**

PS 5110

de

en

fr

it

pt

es

sv

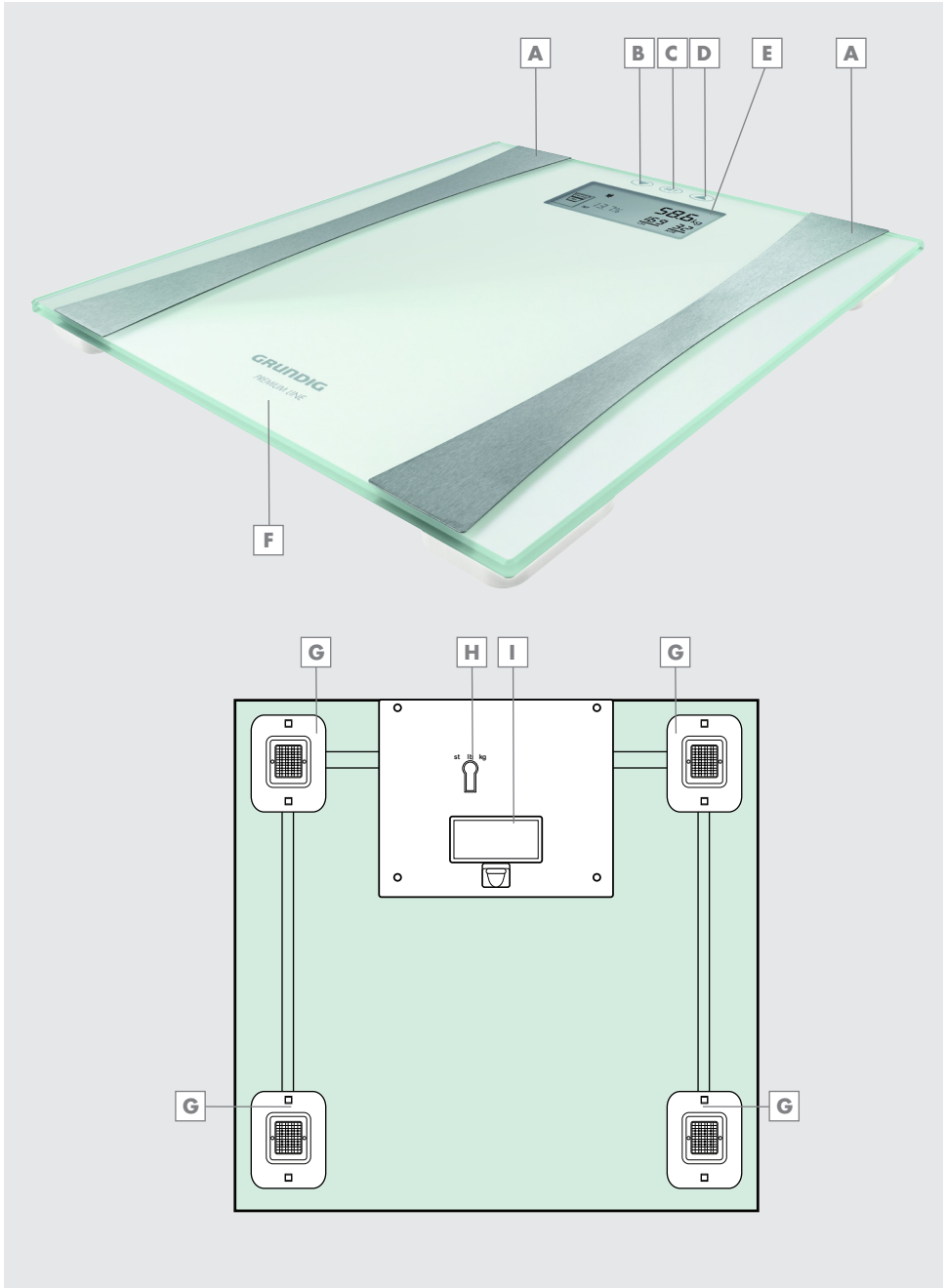
nl

pl

cs

tr

el



DEUTSCH 04-12

ENGLISH 13-20

FRANÇAIS 21-28

ITALIANO 29-36

PORTUGUÊS 37-44

ESPAÑOL 45-52

SVENSKA 53-60

NEDERLANDS 61-68

POLSKI 69-76

ČESKY 77-84

TÜRKÇE 85-92

ΕΛΛΗΝΙΚΑ 93-100

SICHERHEIT

Beachten Sie bei Inbetriebnahme der Waage bitte folgende Hinweise:

- Diese Waage ist nur für häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie die Waage nicht auf einem Teppich oder Teppichboden.
- Benutzen Sie die Waage stets auf dem gleichen glatten und harten Boden. Dies gewährleistet konstante Messwerte.
- Wenn Sie auf die Waage treten, halten Sie bitte einen Abstand von 2 cm zum Rand der Waage ein. Seien Sie hierbei vorsichtig.
- Zentrieren Sie ihr Körpergewicht zunächst in der Mitte der Waage, bevor Sie einen Fuß von der Waage heruntersetzen. Achten Sie hierbei stets darauf, dass die Waage nicht kippen kann (Verletzungsgefahr).
- Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen. Rutschgefahr!
- Verwenden Sie die Waage niemals im Freien.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Fehlfunktionen auftreten.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn die Glasplatte Sprünge oder Risse aufweist.
- Legen Sie keine Gegenstände auf die Glasfläche der Waage.
- Bei Betriebsstörungen entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie sie danach wieder ein.
- Springen Sie niemals auf die Waage oder von der Waage herunter.
- Wird die Waage im Bad benutzt, ist unbedingt darauf zu achten, dass sie nicht mit Wasser in Berührung kommt.
- Die Waage darf nicht in Wasser eingetaucht werden.



- Setzen Sie die Waage keiner direkten Sonneneinstrahlung, keinen hohen Temperaturen oder dauerhaft hoher Luftfeuchtigkeit aus.

- Halten Sie die Waage von Kindern fern.
- Die Waage darf nicht in Betrieb genommen werden, wenn sie sichtbare Schäden aufweist.
- Die Waage auf keinen Fall öffnen. Für Schäden, die durch unsachgemäße Eingriffe entstehen, geht der Anspruch auf Gewährleistung verloren.

Achtung

Die Waage darf von folgenden Personengruppen nicht benutzt werden:

- Die Waage bestimmt Ihr Körperfett-Verhältnis mittels Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Hierbei wird ein unschädliches Signal durch den Körper gesendet. Die Waage ist daher nicht für Personen geeignet, die über einen Herzschrittmacher oder andere operativ eingesetzte medizinische Geräte verfügen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
- Schwangere und Jugendliche unter 18 Jahren sollten die Waage nicht zur Analyse benutzen (in diesen Fällen können keine exakten Körperfett-Werte ermittelt werden).
- Ihr Gerät arbeitet mit komplexen elektronischen Algorithmen. Daher können sich externe elektromagnetische Einflüsse in der Nähe des Gerätes auf die Ergebnisse auswirken. In solchen Fällen stellen Sie zunächst die Ursachen der elektromagnetischen Störung ab, anschließend wiederholen Sie die Messung. Bei extremen elektromagnetischen Störungen wechselt das Gerät zum eigenen Schutz in den Sicherheitsmodus. Zur Wiederherstellung des Normalbetriebs beseitigen Sie die Ursachen der Störung, nehmen die Batterien aus dem Gerät und setzen sie anschließend wieder ein.

AUF EINEN BLICK

Sehr geehrter Kunde,

wir beglückwünschen Sie zum Kauf der Körper-Analysewaage PS 5110.

Bitte lesen Sie die folgenden Benutzerhinweise zu dieser Waage sorgfältig durch, damit Sie viele Jahre Freude an Ihrem Qualitätsprodukt aus dem Hause Grundig haben!

Verantwortungsbewusstes Handeln!



GRUNDIG setzt intern wie auch bei unseren Lieferanten auf vertraglich zugesicherte soziale Arbeitsbedingungen mit fairem Lohn, auf effizienten Rohstoffeinsatz bei stetiger Abfallreduzierung

von mehreren Tonnen Plastik pro Jahr – und auf mindestens 5 Jahre Verfügbarkeit sämtlichen Zubehörs.

Für eine lebenswerte Zukunft.
Aus gutem Grund. Grundig.

Besonderheiten

Zusätzlich zur Anzeige Ihres Körpergewichts, ermöglicht die Waage eine umfassende Körper-Analyse. Abhängig von der Auswahl aus verschiedenen voreingestellten Benutzerparametern und der Eingabe individueller Werte, werden folgende Größen errechnet und Informationen angezeigt :




- BMI (Body Mass Index)
- der prozentuale Anteil an Körperfett - TBF
- eine Gewichtsinterpretation - schlank, normal, leicht übergewichtig, übergewichtig (slim, normal, slightly overweight, overweight)
- der prozentuale Anteil an Wasser im Körpergewebe - TBW
- Ihr Idealgewicht (ideal weight) basierend auf den von Ihnen eingegebenen Daten
- der prozentuale Anteil an Muskelgewicht - TBM
- der Anteil an Knochengewicht im Verhältnis zum Körpergewicht in kg (Bone Mass)
- ein Vorschlag zum täglichen Kalorienbedarf

Achtung

- Das Produkt PS 5110 ist ein Wellness-, kein Medizinprodukt. Somit kann auf Grundlage der Benutzung/angezeigter Ergebnisse keine medizinische Empfehlung gegeben werden.

Bedienelemente

Beachten Sie hierzu die Abbildungen auf Seite 2.

- A** Messelektroden (links und rechts)
- B** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- C** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- D** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- E** Display
- F** Glasfläche
- G** Standfüße
- H** Einheitswahlschalter (st, lb, kg)
- I** Batteriefach

Stromversorgung

Die Waage betreiben Sie mit 2 x 1,5V LR3/AAA Batterien (zusammen 3 V).

- 1 Deckel des Batteriefaches **[I]** öffnen.
- 2 Die Batterien 1,5V LR3/AAA einlegen. Hierbei die im Batteriefachboden markierte Polung beachten.
- 3 Deckel des Batteriefaches **[I]** schließen.

Hinweise

- Setzen Sie die Batterien keiner extremen Hitze wie z.B. durch Sonneneinstrahlung, Heizungen, Feuer, etc. aus.
- Wenn die Batterien schwach werden, erscheint im Display »L.«. Setzen Sie dann sofort neue Batterien ein.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn sie verbraucht sind oder wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen. Für Schäden, die durch ausgelaufene Batterien entstehen, kann nicht gehaftet werden.

Umwelthinweis

- Die Batterien – auch schwermetallfreie – dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Verbrauchte Batterien müssen in die Altbatteriesammelgefäße bei Handel und öffentlichen Entsorgungsträgern gegeben werden.

Betrieb als Waage

Hinweise

- Für das Messen des Körpergewichts ist keine Dateneingabe erforderlich.
 - Die Waage misst Ihr Körpergewicht in 100 g-Schritten.
 - Als Meßverfahren dient die sehr genaue 4 Punkt-Messung.
- 1 Wählen Sie mit dem Schalter **[H]** (an der Rückseite) ob Sie angelsächsische Maße (st/ lb/in) oder europäische Maße (kg/cm) benötigen.
 - 2 Stellen Sie die Waage auf glattem und flachem Untergrund auf.
 - 3 Schalten Sie die Waage ein, dazu mit dem Fuß einmal auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **[F]** tippen.
 - Anzeige: »888« im Display **[E]**.



- 4 Sobald die Anzeige »00 kg« erscheint, vorsichtig auf die Glasfläche der Waage treten.



- 5 So lange ruhig auf der Glasfläche verharren, bis das angezeigte Gewicht zweimal blinkt und sich nicht mehr verändert.
 - In der Anzeige erscheint Ihr Körpergewicht.
 - Nach ca. 5 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweis

- Sollte bei dem Wiegen die Anzeige »L.« erscheinen, wurde die Waage überlastet. Nach ca. 5 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

BETRIEB

Betrieb mit Körperanalyse

Die Messung bzw. Datenübertragung erfolgt über die nackten Füße, mit denen Sie auf den Messelektroden **A** stehen. Achten Sie daher darauf, dass beide Füße korrekt auf der Waage stehen.

Benutzerdaten eingeben

Wenn Sie die Körperanalyse-Funktion zum ersten Mal anwenden wollen, müssen Sie zuvor unbedingt folgende Daten wählen und folgende Eingaben machen: den Ihnen entsprechenden Benutzerparameter (Auswahl 01 bis 12), Ihr Geschlecht, die Körpergröße (75 - 215 cm), das Alter (10- 99) und den Aktivitätslevel (A 1 bis A 4).

Hinweise

- Nach dem erstmaligen Eingeben Ihrer Daten, müssen Sie bei erneutem Gebrauch die Taste **C** (SET) nicht mehr betätigen. Es genügt dann, mit den Tasten **B** (▲) und **D** (▼) den entsprechenden Parameter (01 bis 12) auszuwählen.
- Wenn Sie während der Dateneingabe länger als 20 Sekunden keine Taste drücken, schaltet sich die Waage automatisch ab. Sie müssen dann von vorne beginnen.

Eingabe von Parametern

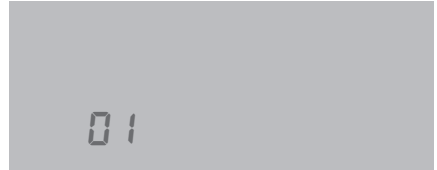
- 1 Waage auf glattem und flachem Untergrund positionieren und aktivieren. Dazu mit dem Fuß einmal leicht auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **F** tippen.
- Anzeige: »888« im Display **E**.




- 2 Taste **SET** **C** drücken, sobald die Anzeige »888« erscheint.
- Anzeige: »01« blinkt.

Hinweis

Im Folgenden wird beispielhaft die Auswahl 01 beschrieben.



- 3 Gewünschten Benutzerparameter (01 bis 12) mit den Tasten **B** (▼) und **D** (▲) wählen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen.
- Das Symbol  blinkt.



- 4 Auswahl männlicher Benutzer mit der Taste **SET** **C** bestätigen.
- Anzeige: die Körpergröße blinkt.



- 5 Körpergröße mit den Tasten **B** (▼) und **D** (▲) einstellen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen.
- Anzeige: das Alter blinkt.



BETRIEB

- 6 Persönliches Alter mit den Tasten **B** und **D** einstellen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen.
 - Anzeige: Aktivitätslevel A1 blinkt.



- 7 Persönlichen Aktivitätslevel mit den Tasten **B** und **D** einstellen:

A 1	Untrainierte Personen mit wenig Bewegung
A 2	Personen, die meist im Sitzen arbeiten
A 3	Personen mit geringer körperlicher Belastung
A 4	Hart körperlich Arbeitende, Tänzer, Athleten, etc.

- 8 Die Wahl mit der Taste **SET** **C** bestätigen.

Analyse durchführen

Nach der Eingabe Ihrer Parameter können Sie die Körperanalysefunktion der Körperwaage benutzen. Beschrieben wird der Vorgang mit 01 als Benutzerparameter:

- 1 Waage auf glattem, flachem Untergrund positionieren und aktivieren. Dazu mit dem Fuß einmal leicht auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **F** tippen.
 - Anzeige: »888« im Display **E**.

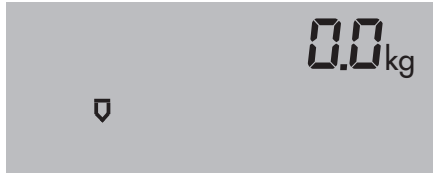


- 2 Sobald die Anzeige »00 kg« erscheint, den gewünschten Benutzerparameter (01 bis 12) mit den Tasten **B** und **D** wählen.



Hinweise

- Die gespeicherten Werte dieser Person werden nacheinander angezeigt, dann schaltet sich die Waage in den Wiegemodus.
 - Anzeige: »00 kg«.
- Sollten noch keine Daten gespeichert sein, schaltet sich die Waage sofort in den Wiegemodus.
 - Anzeige: »00 kg« und »⏻«.



- 3 Vorsichtig, mit nackten Füßen, auf die Glasfläche der Waage treten. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße auf den beiden Messelektroden **A** stehen.
 - Die Waage zeigt Ihr Gewicht an und das »⏻« Symbol dreht sich zweimal im Kreis.



BETRIEB

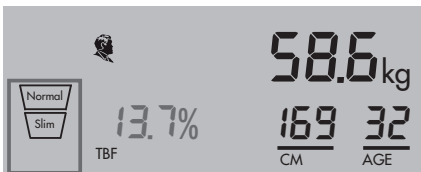
Hinweise

Es erscheinen nacheinander die folgenden Werte und Informationen im Display :

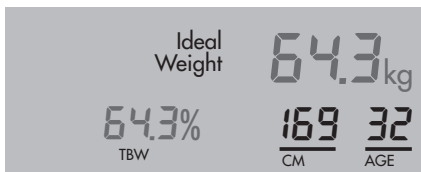
- Body Mass Index BMI:



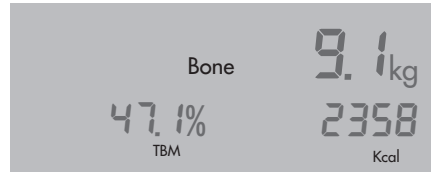
- Der prozentuale Anteil an Körperfett - TBF, sowie eine Gewichtsinterpretation - schlank, normal, leicht übergewichtig, übergewichtig (slim, normal, slightly overweight, overweight).



- Sollte der Körperfettanteil unrealistisch sein, erscheint die Anzeige »Err« und die Waage schaltet sich automatisch aus.
- Der prozentuale Anteil an Wasser im Körpergewebe - TBW, sowie Ihr Idealgewicht (Ideal Weight) basierend auf den von Ihnen angegebenen Daten.



- Der prozentuale Anteil an Muskelgewicht - TBM, der Anteil an Knochengewicht im Verhältnis zum Körpergewicht in kg (Bone Mass), sowie ein Vorschlag zum täglichen Kalorienbedarf (Kcal).



- Die Werte und Informationen werden zweimal angezeigt und bleiben jeweils für ca. 6 Sekunden im Display sichtbar. Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweise

- Die Werte werden für jeden Benutzer (01 -12) separat gespeichert.
- Die Daten werden gelöscht, wenn Sie die Batterien entfernen.

HINWEISE ZU DEN MESSWERTEN

Wasseranteil im Körpergewebe

Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil des Körpers. Sein Anteil am Körpergewicht kann zwischen 35% und 70% liegen. Es unterstützt die für normale Körperfunktionen nötigen biochemischen Reaktionen. Über Wasser werden Abfallprodukte aus den Zellen transportiert und durch Schweiß und Urin ausgeschieden.

Wasser sorgt unter anderem für eine stabile Körpertemperatur. Die Höhe des Wasseranteils im Körper ist abhängig vom Ausmaß des Wasserverlustes z.B. durch Hitze oder Bewegung (Schwitzen). Es ist deshalb wichtig, für eine kontinuierliche Höhe des Wasseranteiles zu sorgen und diese zu kontrollieren.

Hinweise

- Die folgenden Tabellen enthalten Richtlinien, die Ihnen helfen, Ihren Körperfett- und Wasser-Anteil zu beurteilen. Es gibt keine Richtlinien betreffend Muskelmasse und Knochengewicht.
- Es ist wichtiger, die Entwicklung Ihres Körperfettanteils, des Wasseranteils, der Muskelmasse und des Knochengewichts über einen längeren Zeitraum zu beobachten, als sich nur auf das Körpergewicht zu konzentrieren.

- Vergewissern Sie sich, dass ihre nackten Füße immer in gutem Kontakt mit den Messelektroden sind. Sehr trockene Haut oder eine dicke Hornhaut, können das Analyseresultat beeinflussen. Die Waage zeigt in diesem Fall »Err« an.

Körperfett-Anteil

Besonders wichtig ist die Kontrolle des Körperfett-Anteils. Zu hoher Körperfett-Anteil kann zu Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen und anderen Störungen der Körperfunktion führen. Für den Körperfett-Anteil werden folgende Empfehlungen vom American College of Sports Medicine gegeben:

Hinweise

- Messen Sie Körpergewicht, Körperfett-Anteil und Wasser-Anteil täglich zur gleichen Zeit, am besten abends.
- Benutzen Sie die Waage nach Möglichkeit unbedeckt. Nur so erzielen Sie genaue Meßergebnisse.
- Die Meßergebnisse sind nicht für medizinische Rückschlüsse geeignet. Konsultieren Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt.
- Ihre Füße sollten stets sauber und trocken sein.

Alter	Körperfett (Frauen)				Körperfett (Männer)			
	Schlank	Normal	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Schlank	Normal	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
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%

Alter	Wasseranteil (Frauen)			Wasseranteil (Männer)		
	Niedrig	Normal	Hoch	Niedrig	Normal	Hoch
17 - 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

Hinweise zum Betrieb und zur Pflege

- Zur Schonung der Batterien ist die Waage mit einer Auto Off-Funktion ausgestattet. Sie schaltet sich automatisch ab, wenn der Betrieb für ca. 20 Sekunden unterbrochen wird.
- Wollen Sie genaue Messergebnisse erzielen, benutzen Sie die Waage nicht unmittelbar nach dem Genuss von Kaffee, Bier, Wein oder anderer Alkoholika. Das gleiche gilt für schwere körperliche Anstrengung. Diese Faktoren verringern den Anteil an Wasser im Körpergewebe (Dehydrierung). Warten Sie in solchen Fällen einige Stunden.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.

Technische Daten

Dieses Produkt erfüllt die europäischen Richtlinien 2004/108/EG.



Spannungsversorgung

2 x 1,5V LR3/AAA-Batterien, 3 V

Max Gewichtsbelastung

150 kg

Min Gewichtsbelastung

2,0 kg

Umgebungstemperatur

20° C ± 15° C

Technische und optische Änderungen vorbehalten!

Umwelthinweis

Dieses Produkt wurde aus hochwertigen Materialien und Teilen hergestellt, die für das Recycling tauglich sind und wiederverwendet werden können.



Das Produkt darf daher am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten

abgegeben werden. Das Symbol am Produkt, in der Bedienungsanleitung oder auf der Verpackung weist darauf hin.

Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Sammelstellen bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Mit der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Service und Ersatzteile

Unsere Geräte werden nach den neuesten technischen Erkenntnissen entwickelt, produziert und geprüft. Sollte trotzdem eine Störung auftreten, so bitten wir Sie, sich mit Ihrem Fachhändler bzw. mit der Verkaufsstelle in Verbindung zu setzen. Sollte dies nicht möglich sein, wenden Sie sich bitte an das GRUNDIG-Service-Center unter folgenden Kontaktdaten:

TELEFON: 0180/5231852*

(Montag bis Freitag von 08.00 bis 18.00 Uhr)

Telefax: 0180/5231846*

<http://service.grundig.de>

E-Mail: service@grundig.com

* gebührenpflichtig (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk: max. 0,42 €/Min.)

Unter den obengenannten Kontaktdaten erhalten Sie ebenfalls Auskunft über den Bezug möglicher Ersatz- und Zubehörteile.

GRUNDIG Kundenberatungszentrum

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr

Deutschland : 0180 / 523 18 80 *

Österreich : 0820 / 220 33 22 **

* gebührenpflichtig (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk: max. 0,42 €/Min.)

** gebührenpflichtig (0,145 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk: max. 0,20 €/Min.)

Haben Sie Fragen?

Unser Kundenberatungszentrum steht Ihnen werktags stets von 8.00 – 18.00 Uhr zur Verfügung.

SAFETY AND SET-UP

When using the scales for the first time, please pay attention to the following:

- This scales is only intended for household use.
- Do not use the scales on a carpet or carpeted flooring.
- Always use the scales on the same smooth and hard floor. This ensures consistent measured values.
- When stepping on the scales, keep a distance of 2 cm to the edge. Please be careful when doing this.
- First centralise your body weight in the middle of the scales before taking one foot off the scale. Here, always make sure that the scales cannot tip over (risk of injury).
- Never step on the scales with wet feet. Danger of slipping!
- Never use the scales outdoors.
- Stop using the scales if defects occur.
- Stop using the scales if the glass surface breaks or has a crack in it.
- Do not place any objects on the glass surface of the scale.
- Never jump on or off the scales.
- If the scales is used in the bathroom, ensure that it does not come into contact with water.
- If you have problems with this device, try resetting it by removing the batteries briefly or replacing them.
- Never immerse the scales into water.



- Do not expose the scales to direct sunlight, high temperatures, or constant high humidity.
- Keep the scales away from children.
- Do not operate the scales if it shows signs of visible damage.

- Do not open the scales under any circumstance. For damage occurring as a result of improper handling, any claims under guarantee are no longer valid.

Caution

- The scales may not be used by the following groups:
Pregnant women and youths under 18 years old should not use the scales for body fat analysis (in such cases, an exact body fat value cannot be determined).
- The scales measures your proportion of body fat using BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). To do this, a harmless signal is sent through your body. Thus this scales should not be used by persons with a pacemaker or with any other kind of operatively inserted medical device. When in doubt, consult your physician.
- Your product is designed with complex algorithms. Due to these algorithms, if an external electromagnetic disturbance happens near your device, it may affect your readings. In such cases, first remove the electromagnetic disturbance reason and repeat your measurement. Under extreme electromagnetic disturbance, your device will protect itself and enter into protection mode. To turn back to normal running mode, remove and replace the battery of the product after removing the disturbance.

OVERVIEW

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your PS 5110 Multi-function Body Analyser Scales.

Please read the following user guide for this scales thoroughly so that you may enjoy many years of use with this high-quality Grundig product!

A responsible approach!



GRUNDIG focusses on contractually agreed social working conditions with fair wages for both internal employees and suppliers. We also attach great importance to the efficient use of raw materials

with continuous waste reduction of several tonnes of plastic every year. Furthermore, all our accessories are available for at least 5 years. For a future worth living.

For a good reason. Grundig.

Features

In addition to displaying your body weight, this scales also enables a comprehensive body composition analysis.

Depending on the selection of various preset user parameters and the input of individual values, the following values and information are calculated and displayed:




- BMI (Body Mass Index)
- Percentage of body fat - TBF
- Weight interpretation – slim, normal, slightly overweight, overweight
- Percentage of water in body tissue - TBW
- Your ideal weight, based on the data you entered.
- Percentage of muscle weight - TBM
- Percentage of bone weight in comparison to body weight in kg (bone mass)
- A daily calorie intake suggestion

Caution

- The PS 5110 is a product for your well-being. It is not a medical product. No medical recommendations can be made on the basis of its use or of the results displayed.

Brief description



Refer to the diagrams on page 2.

- A** Measuring electrodes (left and right)
- B** Button  (on narrow top side)
- C** Button  (on narrow top side)
- D** Button  (on narrow top side)
- E** LCD screen
- F** Glass surface
- G** Sensors with anti-slip stands
- H** Unit selector switch (st, lb, kg)
- I** Battery compartment

STARTING OPERATION

Power supply

This scales operates on 2 x 1.5 V LR3/AAA batteries (total of 3 V).

- 1 Open the cover of the battery compartment .
- 2 Insert the 1.5 V LR3/AAA batteries. When doing so, pay attention to the polarity markings in the bottom of the battery compartment.
- 3 Close the cover of the battery compartment .

Notes




- Do not expose the batteries to extreme heat e.g. direct sunlight, heaters, fire, etc.
- When the batteries are weak, » L o « will appear in the display. Replace the batteries immediately.
- Remove the batteries when they are flat or when you know that the device will not be used for a longer period of time. No liability will be assumed for damage incurred as a result of leaking batteries.

Environmental note

- Batteries, including those which do not contain heavy metal, should not be disposed of with household waste. Please dispose of used batteries in an environmentally sound manner. Find out about the legal regulations which apply in your area.

Operating as a scales

Notes

- You do not need to enter any data for measuring your body weight.
 - The scales measures your weight in increments of 100 grams.
 - It uses a very precise 4 point measurement.
- 1 On the bottom of the scales, use the switch  to select between Imperial (st/lb/in) and European measurements (kg/cm).
 - 2 Position the scales on a smooth, flat surface.
 - 3 Activate by tapping your foot once on the scales in the bottom right corner of the glass surface .
 - Display: » 888 « appears on the LCD screen .



- 4 As soon as the display shows » 0.0 kg « carefully step on the scales.



- 5 Stand still on the glass surface until the weight displayed flashes twice and then no longer changes.
 - Your body weight is shown in the display.
 - After about 5 seconds, the scales automatically switches off.

Note

- If the » 0-L d « display appears during weighing, the scales is overloaded. After about 5 seconds, the scales automatically switches off.

OPERATION

Operating as a body analyser

The measurement and data is transmitted through your bare feet, which are positioned on the measuring electrodes **A**. Therefore, ensure that both feet are placed on the scales properly.

Entering your data

When you use the body composition analysis function for the first time, select the following data and then enter the following information: your user parameter (from 01 to 12), your gender, your height (75 - 215 cm), your age (10-99) and activity level (select from A 1 to A 4).

Notes

- After entering the initial data, you will not have to press the **C** (SET) button again the next time you use the scales. Simply select the corresponding parameter (01 to 12) using the **B** (▲) and **D** (▼) buttons.
- During data entry, if no button is pressed for more than 20 seconds, the scales automatically switches off. You must then start from the beginning.

Entering parameters

- 1 Position the scales on a smooth, flat surface and activate it. To do this, tap your foot once on the scale in the bottom right corner of the glass surface **F**.
 - Display: »**BBB**« appears on the LCD screen **E**.




- 2 Press the **C** (SET) button as soon as »**00** kg« appears in the display.
 - Display: »**0** t« flashes.

Note

The selection 01 is described below as an example.



- 3 Select the desired user parameter (01 to 12) using the **B** (▼) and **D** (▲) buttons and confirm your selection with the **C** (SET) button.
 - The symbol  flashes.



- 4 Confirm the selection of a male user with the **C** (SET) button.
 - Display: The height flashes.



- 5 Set the height with the **B** (▼) and **D** (▲) buttons and confirm your selection with the **C** (SET) button.
 - Display: The age flashes.



OPERATION

- 6 Set your age with the **B** and **D** buttons and confirm your selection with the **C** button.
 - Display: Activity level A1 flashes.



- 7 Set your personal activity level with the **B** and **D** buttons:

A 1	Unfit person used to little movement
A 2	Person who mostly works sitting down
A 3	Person used to slight physical exertion
A 4	Person used to hard physical work, such as dancers, athletes, etc.

- 8 Confirm the selection with the **C** button.

Performing the analysis

After entering your parameters, you can use the body composition analysis function of the scales. This process is described below using 01 as the user parameter:

- 1 Position the scales on a smooth, flat surface, and activate it. To do this, lightly tap your foot once on the scales in the bottom right corner of the glass surface .
 - Display: »888« appears on the LCD screen .



- 2 As soon as »0.0 kg« appears in the display, select the desired user parameter (01 to 12) using the **B** and **D** buttons.



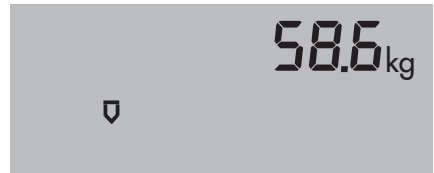
Notes

- The values saved for this person are displayed one after another, and then the scales switches to weighing mode.
 - Display: »0.0 kg« appears in the display .
- If no data has been saved, the scales immediately switches to weighing mode.
 - Display: » 0.0 kg « and » « appear in the display .



- 3 With bare feet carefully step onto the glass surface of the scales. Make sure that your feet are positioned on both measuring electrodes .

- The scales displays your weight and the » « symbol rotates in a circle twice.



OPERATION

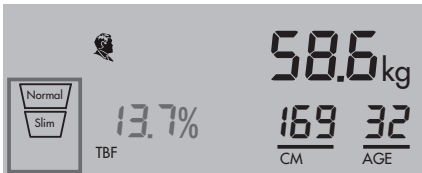
Notes

The following values and information are shown one after another in the display **E**:

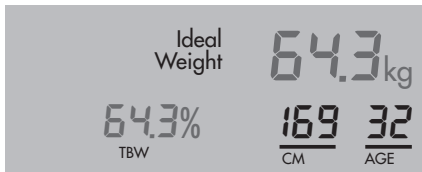
- BMI (Body Mass Index) :



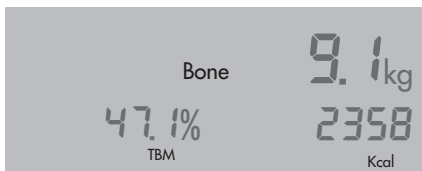
- The percentage of body fat - TBF, as well as a weight interpretation - slim, normal, slightly overweight, overweight.



- If the body fat percentage is unrealistic, »Err« will be shown in the display and the scales will automatically switch off.
- The percentage of water in your body tissue - TBW, as well as your ideal weight, based on the data you entered.



- The percentage of muscle weight - TBM, the percentage of bone weight in comparison to body weight in kg (bone mass), as well as a suggestion for daily calorie intake (Kcal).



- The values and information provided are displayed twice and remain visible in the display for approx. 6 seconds each time. After that, the scales automatically switches off.

Notes

- Separate values are saved for each user (01-12).
- The data is deleted when you remove the batteries.

NOTES ON MEASUREMENTS

Total body water

Water is an essential part of the body. The amount of water in the body may vary between 35% and 70%. It helps all the essential biochemical reactions necessary for normal bodily functions. Water transports waste products out of the cells and discharges them in sweat and urine.

Water also maintains a constant body temperature. The amount of water in the body depends on the proportion of water loss, for example due to heat or physical activity and sweating. Therefore, it is very important to check the proportion of water in the body and ensure that it remains constant.

Notes

- The following tables give you a reference which can help you to judge your body fat and body water yourself. There is no standard reference data for muscle mass or bone weight.
- It is important to see and follow the development of your body fat, body water, muscle mass and bone weight over a period rather than concentrate on the body weight only.

- Make sure that your bare feet are well positioned on the stainless steel electrodes. Extremely dry skin or thick callus could influence the analysis results. This may prevent the scales from functioning properly and the error message »Err« will be displayed.

Body fat composition

Checking the body fat composition is particularly important. A high fat mass can lead to high blood pressure, high cholesterol, heart disease and other illnesses. The American College of Sports Medicine have made the following recommendations for body fat mass:

Notes

- Measure body weight, body fat percentage and water proportion at the same time every day, preferably in the evening.
- Use the scales when you are undressed if possible. This will give you more exact results.
- The results are not suitable for diagnosing medical problems. If in doubt, seek medical advice.
- Your feet should always be clean and dry.

Age	Body fat (women)				Body fat (men)			
	Slim	Normal	Slightly over-weight	Over-weight	Slim	Normal	Slightly over-weight	Over-weight
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%

Age	Body water (women)			Body water (men)		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
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

Notes on operating and cleaning

- In order to preserve the batteries, the scales is equipped with an Auto-off function. It automatically switches off when operation has been interrupted for more than 20 seconds.
- If you would like to achieve accurate measuring results, do not use the scales directly after consuming coffee, beer, wine or other alcoholic beverages. The same applies for extreme physical exertion. These factors reduce the percentage of water in body tissue (dehydration). In such cases, wait a few hours before using the scales.
- Clean the scales with a damp cloth. Do not use any cleaning agents. Do not submerge the device in water.

Technical data

This product complies with the European Directives 2004/108/EC.



Power supply

2 x 1.5V LR3/AAA batteries, 3 V

Maximum weight load

150 kg

Minimum weight load

2.0 kg

Ambient temperature

20 °C ± 15 °C

Technical and design modifications reserved.

Environmental note

This product has been made from high-quality parts and materials which can be re-used and recycled.



Therefore, do not throw the product away with normal household waste at the end of its service life. Take it to a collection point for recycling electrical and electronic devices. This is indicated by this symbol on the product, in the operating manual and on the packaging.

Please find out about collection points operated by your local authority.

Help protect the environment by recycling used products.

SÉCURITÉ ET INSTALLATION

Quand vous utilisez la balance pour la première fois, veuillez prêter attention aux éléments suivants:

- Cette balance est conçue seulement pour un usage domestique.
- N'utilisez pas la balance sur un tapis ou un sol en moquette.
- Utilisez toujours la balance sur le même sol souple et dur. Cela garantit la consistance des valeurs mesurées.
- Quand vous montez sur la balance, gardez une distance de 2 cm aux extrémités. Soyez toujours attentif à cette consigne.
- Commencez pas centrer le poids de votre corps au milieu de la balance avant de retirer un pied de celle-ci. Assurez-vous toujours que la balance ne puisse pas basculer (risque de blessure).
- Ne montez jamais sur la balance avec des pieds humides. Vous risquez de glisser!
- Ne jamais utiliser l'appareil en plein air.
- Cessez d'utiliser la balance si elle présente des défauts.
- Cessez d'utiliser la balance si la surface en verre est cassée ou fêlée.
- Ne posez aucun objet sur la surface en verre de la balance.
- Ne sautez jamais pour monter sur l'appareil ou en descendre..
- Si la balance est utilisée dans la salle de bain, veillez à ce qu'elle ne soit pas en contact avec de l'eau.
- Si vous avez un quelconque problème avec cet appareil, essayez de le réinitialiser en enlevant la pile pendant un bref moment ou en la remplaçant.
- Ne plongez jamais la balance dans l'eau.
- Évitez d'exposer l'appareil à la lumière directe du soleil, aux températures élevées ou à une humidité constamment élevée.
- Maintenez la balance hors de portée des enfants.
- Ne faites pas fonctionner la balance si elle est visiblement endommagée.
- N'ouvrez jamais le boîtier, quelles que soient les circonstances. En cas de dommages résultant d'une utilisation impropre, toute réclamation de garantie sera nulle.

Attention

- L'utilisation de la balance n'est pas recommandée pour les groupes suivants.

Les femmes enceintes et jeunes de moins de 18 ans ne doivent pas utiliser la balance pour l'analyse de leur masse grasseuse (dans ces cas, il est impossible de déterminer exactement la valeur de la masse grasseuse).

- La balance mesure la proportion de votre masse grasseuse en utilisant le BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). Pour ce faire, un signal sans danger est envoyé à travers votre corps. C'est pourquoi cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes avec un pacemaker ou quelque autre appareil médical implanté par opération. En cas de doute, consultez votre pharmacien.
- Votre produit a été conçu avec des algorithmes complexes. En raison de ces algorithmes, si une perturbation électromagnétique externe se produit à proximité de votre appareil, les lectures peuvent s'en trouver affectées. En de tels cas, supprimez d'abord la cause de la perturbation électromagnétique et répétez l'opération de mesure. En présence d'une perturbation électromagnétique extrême, votre appareil se protégera et entrera en mode protection. Pour revenir en mode d'exécution normal, retirez et remettez en place la batterie du produit après avoir supprimé la perturbation.



Cher client, chère cliente,

Nous vous félicitons d'avoir acheté votre Balance Analyseur corporel multi-fonction PS 5110.

Veuillez lire le guide d'utilisateur suivant pour cette balance en entier afin de pouvoir l'utiliser pendant de nombreuses années avec la haute qualité d'un produit Grundig!

Une approche responsable!



GRUNDIG veille à des conditions de travail sociales fondées sur des contrats avec des salaires juste pour les employés en interne et les fournisseurs. Nous attachons aussi une grande

importance à l'utilisation efficace de matériaux bruts avec une constante réduction des déchets de plusieurs tonnes de plastique chaque année. De plus, tous nos accessoires sont valables au moins 5 ans.

Pour un avenir valant la peine d'être vécu.
Pour une bonne raison. Grundig.

Caractéristiques

En plus d'afficher votre poids, cette balance permet aussi une analyse exhaustive de votre composition corporelle.

En fonction de la sélection de paramètres d'utilisateurs préétablis variés et de l'entrée de valeurs individuelles, les valeurs et informations suivantes sont calculées et affichées:




- BMI (IMC, Indice de masse corporelle) :
- Pourcentage de graisse corporelle TBF
- Interprétation du poids - mince, normal, légèrement en surpoids, en surpoids
- Pourcentage d'eau dans les tissus corporels - TBW
- Votre poids idéal, en fonction des données que vous avez entrées.
- Pourcentage de la masse musculaire - TBM
- Pourcentage de la masse osseuse en comparaison avec le poids du corps en kg (masse osseuse)
- Suggestion d'apport calorique journalier

Attention

- Le PS 5110 est un appareil qui a été conçu pour votre bien-être. Il ne s'agit nullement d'un produit médical. Aucune recommandation médicale ne peut être faite sur la base de son utilisation ou des résultats obtenus.

Breve description

Consultez les tableaux page 2.

- A** Electrodes de mesure (gauche et droite)
- B** bouton  (sur le côté supérieur étroit)
- C** bouton  (sur le côté supérieur étroit)
- D** bouton  (sur le côté supérieur étroit)
- E** Ecran LCD
- F** Surface en verre
- G** Capteurs avec antidérapants
- H** Bouton de sélecteur d'unité (st, lb, kg)
- I** Compartiment piles

DÉMARRAGE

Alimentation électrique

Cette balance fonctionne avec deux piles 1,5 V LR3/AAA (3 V au total).

- 1 Ouvrez le couvercle du compartiment à piles **I**.
- 2 Insérez les piles 1.5 V LR3/AAA. Ce faisant, soyez attentifs aux signes de polarité indiqués au bas du compartiment à piles.
- 3 Ouvrez le couvercle du compartiment à piles **I**.

Remarques

- N'exposez pas les piles à une chaleur extrême, par exemple la lumière directe du soleil, le chauffage, le feu, etc.
- Quand la pile est faible, » **L0** « apparaît à l'écran . Remplacez les piles immédiatement.
- Enlevez les piles quand elles sont usagées ou quand vous savez que l'appareil ne sera pas utiliser pendant une longue période. Aucune responsabilité ne sera assumée pour des dommages liées à des piles fondues.

Remarque à caractère environnemental

- Les piles, y compris celles ne contenant pas de métal lourd, ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Veuillez jeter les piles usagées d'une manière respectueuse de l'environnement. Informez-vous sur les règlements légaux en application dans votre région.

Fonctionnement comme balance

Remarques

- Vous ne devez pas entrer de données pour évaluer votre poids.
 - Cette balance mesure votre poids par intervalles de 100 grammes.
 - Elle utilise une mesure très précise en 4 points.
- 1 Sur le bas de la balance, utilisez le bouton **H** pour choisir entre les unités de mesures impériales (st/lb/in) et européennes (kg/cm).
 - 2 Placez la balance sur une surface souple et plate.
 - 3 Activez la en tapant d'abord avec votre pied sur la balance, dans le coin en bas à droite de la surface en verre **F**.
 - Affichage : » **888** « s'affiche sur l'écran LCD **E**.



- 4 Dès que l'affichage montre » **0.0** kg « montez avec attention sur la balance.



- 5 Tenez-vous immobile sur la surface en verre jusqu'à ce que le poids affiché clignote deux fois, puis ne change plus.
 - Votre poids corporel s'affiche à l'écran.
 - Après environ 5 secondes, la balance s'éteint automatiquement.

Remarque

- Si l'affichage » **0-L0** « apparaît pendant la pesée, la balance est en surcharge. Après environ 5 secondes, la balance s'éteint automatiquement.

FONCTIONNEMENT

Fonctionnement comme analyseur corporel

Les mesures et données sont transmises à travers vos pieds nus, qui sont positionnés sur les électrodes de mesure **A**. Assurez-vous donc que vos deux pieds sont placés correctement sur la balance.

Entrée de vos données

Quand vous utilisez la fonction analyse de la composition corporelle pour la première fois, sélectionnez les données suivantes et entrez ensuite les informations suivantes: votre paramètre d'utilisateur (de 01 à 12), votre sexe, votre taille (75 - 215 cm), votre âge (10-99) et votre niveau d'activité (de A 1 à A 4).

Remarques

- Après avoir entré les données initiales, vous n'aurez plus besoin d'appuyer sur le bouton **C** (SET) à nouveau lors d'une prochaine utilisation. Sélectionnez seulement le paramètre correspondant (01 à 12) en utilisant les boutons **B** (▲) et les boutons **D** (▼).
- Durant l'entrée de données, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus de 20 secondes, la balance s'éteint automatiquement. Vous devez alors reprendre au début.

Entrée des paramètres

1 Placez la balance sur une surface souple et plate et mettez-la en marche. Pour cela, activez-la en tapant d'abord avec votre pied sur la balance, dans le coin en bas à droite de la surface en verre **F**.

- Affichage : »888« s'affiche sur l'écran LCD **E**.




- 2 Appuyez sur le bouton **(SET) C** dès que »00 kg« s'affiche à l'écran.
- Affichage : »00 kg« clignote.

Remarque

La sélection 01 est décrite ci-dessous comme un exemple.



- 3 Sélectionnez le paramètre d'utilisateur (01 à 12) en utilisant les boutons **B** (▼) et **D** (▲) et confirmez votre sélection avec le bouton **(SET) C**.
- Le symbole  clignote.









- 4 Confirmez la sélection d'un utilisateur masculin avec le bouton **(SET) C**.
- Affichage : La taille clignote.



- 5 Réglez la taille avec les boutons **(▼) B** et **(▲) D** et confirmez votre sélection avec le bouton **(SET) C**.
- Affichage : L'âge clignote.



FONCTIONNEMENT

- 6 Réglez votre âge avec les boutons   et 
 et confirmez votre sélection avec le bouton  .
- Affichage : Le niveau d'activité A1 clignote.





- 7 Réglez votre niveau d'activité personnel avec les boutons   et  .

A 1	Personne de condition physique médiocre, peu habituée au mouvement
A 2	Personne qui travaille surtout assise
A 3	Personne habituée à un exercice physique léger
A 4	Personne habituée à une pratique physique dure, comme les danseurs, athlètes, etc.





- 8 Confirmez la sélection avec le bouton  .

Effectuer l'analyse

Après avoir entré vos paramètres, vous pouvez utiliser la fonction analyse de composition corporelle de la balance. Ce processus est décrit ci-dessous en utilisant 01 comme le paramètre d'utilisateur:




- 1 Placez la balance sur une surface souple et plate et mettez-la en marche. Pour cela, activez-la en tapant d'abord avec votre pied sur la balance, dans le coin en bas à droite de la surface en verre .
- Affichage : »000« s'affiche sur l'écran LCD .





- 2 Dès que »00 kg« s'affiche à l'écran, sélectionnez le paramètre d'utilisateur désiré (01 à 12) en utilisant les boutons   and  .



Remarques

- Les valeurs enregistrées pour cette personne sont affichées l'une après l'autre, puis la balance passe en mode pesée.
- Affichage : »00 kg« s'affiche à l'écran .
- Si les données n'ont pas été enregistrées, la balance passe immédiatement en mode pesée.
- Affichage : » 00 kg« et »  « s'affichent à l'écran .



- 3 Montez délicatement pieds nus sur la surface en verre de la balance. Assurez-vous que vos pieds sont placés sur les deux électrodes de mesure .
- La balance affiche votre poids et le symbole »  « fait deux cercles.

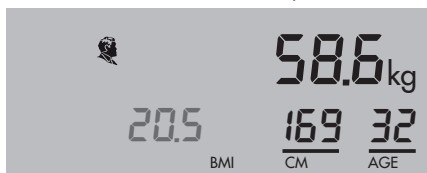


FONCTIONNEMENT

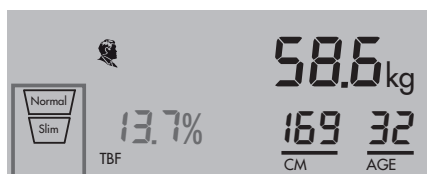
Remarques

Les valeurs et informations suivantes sont affichées l'une après l'autre à l'écran **E**:

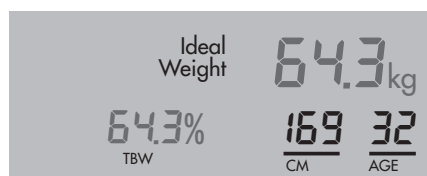
- BMI (IMC, Indice de masse corporelle) :



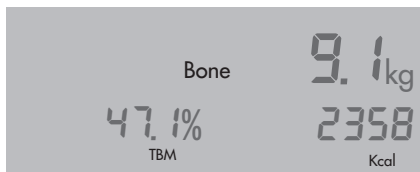
- Le pourcentage de graisse corporelle, ainsi que l'interprétation du poids - mince, normal, légèrement en surpoids, en surpoids.



- Si le pourcentage de graisse corporelle n'est pas réaliste »Err« s'affichera à l'écran et la balance s'éteindra automatiquement.
- Le pourcentage d'eau dans votre tissu corporel - TBW, ainsi que votre poids idéal, en fonction des données que vous avez entrées.



- Le pourcentage de masse musculaire - TBM, le pourcentage de masse osseuse en comparaison au poids corporel en kg (poids osseux), ainsi qu'une suggestion pour l'apport calorique quotidien (Kcaal).



- Les valeurs et informations fournies sont affichées deux fois et restent visibles à l'écran pendant environ 6 secondes chaque fois. Ensuite, la balance s'éteint automatiquement.

Remarques

- Des valeurs séparées sont enregistrées pour chaque utilisateur (01-12).
- Les données sont supprimées quand vous enlevez les piles.

REMARQUES SUR LES MESURES

Total en eau du corps

L'eau est une composante essentielle du corps. La quantité d'eau dans le corps peut varier entre 35% et 70%. Elle aide toutes les réactions biochimiques nécessaires au fonctionnement normal du corps. L'eau transporte les éléments usagés hors de cellules et les évacue dans la transpiration et l'urine.

L'eau maintient aussi une température du corps constante. La quantité d'eau dans le corps dépend de la proportion de la perte d'eau, due par exemple à la chaleur ou à l'activité physique et à la transpiration. Il est donc très important de vérifier la proportion d'eau dans le corps et de s'assurer qu'elle reste constante.

Remarques

- Les tableaux suivants vous donnent une référence pour évaluer vous-même votre graisse corporelle et l'eau de votre corps. Il n'y a pas de référence standard pour la masse musculaire ou osseuse.
- Il est important de suivre le développement de votre graisse, votre eau, votre masse musculaire et de votre masse osseuse sur une période plutôt que de vous concentrer seulement sur le poids de votre corps.

- Assurez-vous que vos pieds nus sont bien placés sur les électrodes en acier inoxydable. Une peau très sèche ou un cal épais peut influencer le résultat des analyses. Cela peut empêcher la balance de fonctionner correctement et le message d'erreur »Err« s'affichera.

Composition de la graisse corporelle.

Contrôler la composition de la graisse corporelle est très important. Une masse graisseuse élevée peut conduire à une augmentation de la pression artérielle, un cholestérol élevé, des troubles cardiaques et d'autres maladies. Le "American College of Sports Medicine" a fait les recommandations suivantes pour la masse graisseuse:

Remarques

- Mesurez le poids, le pourcentage de graisse et la proportion d'eau chaque jour à la même heure, de préférence le soir.
- Utilisez la balance de préférence dévêtu. Cela vous donnera des résultats plus exacts.
- Les résultats ne sont pas adaptés à diagnostiquer des problèmes médicaux. En cas de doute, consultez un médecin.
- Vos pieds doivent toujours être propres et secs.

Age	Graisse corporelle (femmes)				Graisse corporelle (hommes)			
	Mince	Normal	Légerement en surpoids	En surpoids	Mince	Normal	Légerement en surpoids	En surpoids
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%

Age	Eau du corps (femmes)			Eau du corps (hommes)		
	Faible	Normal	Elevé	Faible	Normal	Elevé
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

Remarques sur le fonctionnement et le nettoyage

- Pour préserver les piles, la balance est équipée d'une fonction Auto-off. Elle s'éteint automatiquement quand le fonctionnement a été interrompu pendant plus de 20 secondes.
- Si vous désirez obtenir des résultats de mesure exacts, n'utilisez pas la balance juste après avoir consommé du café, de la bière, du vin ou d'autres boissons alcooliques. Il en est de même pour l'exercice physique extrême. Ces facteurs réduisent le pourcentage d'eau dans les tissus corporels (déshydratation). Dans ces cas-là, attendez quelques heures avant d'utiliser la balance.
- Nettoyez la balance avec un tissu humide. Évitez d'utiliser des agents nettoyants. Ne plongez pas l'appareil dans l'eau.

Données techniques

Ce produit est conforme aux directives européennes 2004/108/EC.



Alimentation électrique

2 x piles 1.5V LR3/AAA, 3 V

Charge pondérale maximale

150 kg

Charge pondérale minimale

2,0 kg

Température ambiante

20 °C ± 15 °C

Modifications relatives à la technique et à la conception réservées.

Remarque à caractère environnemental

Le présent appareil a été fabriqué avec des pièces et du matériel de qualité supérieure susceptibles d'être réutilisés à des fins de recyclage.



Ne le mettez donc pas au rebut aux côtés des déchets domestiques à la fin de sa durée de vie. Nous vous conseillons de l'apporter à un point de collecte pour le recyclage du matériel électrique et électronique.

Cette recommandation est indiquée par le symbole qui figure sur le produit, dans le manuel d'utilisation, et sur l'emballage.

Veillez chercher à en savoir plus sur le point de collecte le plus proche de votre localité.

Aidez-nous à protéger l'environnement en recyclant les produits usagés.

SICUREZZA E INSTALLAZIONE

Quando si usa la bilancia per la prima volta, prestare attenzione a quanto segue:

- Questa bilancia è destinata solo ad uso domestico.
- Non usare la bilancia su un tappeto o su un pavimento coperto da tappeto.
- Usare sempre la bilancia sulla stessa superficie liscia e solida. Questo assicura valori di misurazione coerenti.
- Quando si sale sulla bilancia, tenere una distanza di 2 cm dal bordo. Prestare attenzione nel farlo.
- Centrare il peso corporeo a metà della bilancia prima di togliere un piede dalla bilancia stessa. A questo punto assicurarsi sempre che la bilancia non si capovolga (rischio di lesioni).
- Non salire mai sulla bilancia con i piedi bagnati. Rischio di scivolare!
- Non usare mai la bilancia all'esterno.
- Smettere di usare la bilancia in caso di errori.
- Smettere di usare la bilancia se la superficie in vetro si rompe o presenta lesioni.
- Non mettere oggetti sulla superficie di vetro della bilancia.
- Non saltare mai sulla bilancia o dalla stessa.
- Se la bilancia è usata in bagno, assicurarsi che non entri in contatto con l'acqua.
- In caso di problemi con questo dispositivo, cercare di reimpostarlo rimuovendo le batterie brevemente o sostituendole.
- Non immergere mai la bilancia in acqua.



- Non esporre la bilancia a luce diretta del sole, alte temperature o umidità alta costante.
- Tenere la bilancia lontano dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare la bilancia se mostra segni di danni visibili.
- Non aprire la bilancia in alcun caso. Per danni che si presentano come risultato di una gestione non corretta, i reclami ai sensi della garanzia non sono più validi.

Attenzione

- La bilancia non dovrebbe essere usata dai gruppi che seguono:

Donne incinte e ragazzi di età inferiore ai 18 anni non devono usare la bilancia per l'analisi del grasso corporeo (in questi casi, non può essere determinato un valore esatto del grasso corporeo).

- La bilancia misura la proporzione di grasso corporeo usando il metodo BIA (analisi di impedenza bioelettrica). Per farlo, viene inviato un segnale innocuo attraverso il corpo. Quindi la bilancia non deve essere usata da persone con pacemaker o con qualsiasi altro tipo di dispositivo medico inserito. In caso di dubbi, consultare il medico.
- Il prodotto è progettato con algoritmi complessi. A causa di questi algoritmi, se si verifica un disturbo elettromagnetico esterno vicino al dispositivo, questo può influenzare le letture. In tali casi, rimuovere per prima cosa la causa del disturbo elettromagnetico e ripetere la misurazione. In caso di disturbo elettromagnetico estremo, il dispositivo si protegge da solo ed entra nella modalità di protezione. Per tornare alla modalità di funzionamento normale, rimuovere e rimontare la batteria del prodotto in seguito al disturbo.

Gentile Cliente,

Congratulazioni per aver acquistato la bilancia multifunzione per l'analisi corporea PS 5110 Multi-function Body Analyser Scales.

Leggere completamente la seguente guida per l'utente per poter godere per molti anni dell'uso di questo prodotto Grundig di alta qualità!

Un approccio responsabile!



GRUNDIG si concentra sulle condizioni sociali di lavoro stabilite per contratto con salari equi, sia per i dipendenti interni che per i fornitori. Inoltre diamo grande importanza all'uso efficiente delle materie prime con una continua riduzione dei rifiuti pari a diverse tonnellate di plastica ogni anno. Ancora, tutti i nostri accessori sono disponibili per almeno 5 anni.

Per un futuro degno di essere vissuto. Per una buona ragione. Grundig.

Caratteristiche

Oltre a visualizzare il peso corporeo, questa bilancia consente anche un'analisi completa della composizione corporea.

A seconda della selezione dei vari parametri utente impostati e dell'immissione dei valori individuali, sono calcolati e visualizzati i valori e le informazioni che seguono:




- BMI (indice di massa corporea)
- Percentuale di grasso corporeo - TBF
- Interpretazione del peso - magro, normale, leggermente sovrappeso, sovrappeso
- Percentuale di acqua corporea - TBW
- Peso ideale sulla base dei dati immessi.
- Percentuale di peso muscolare - TBM
- Percentuale del peso osseo rispetto a peso corporeo in kg (massa ossea)
- Suggerimento per la quantità di calorie da assumere

Attenzione

- La bilancia PS 5110 è un prodotto per il benessere della persona. Non è un prodotto medico. Non possono essere dati consigli medici sulla base del suo uso o dei risultati visualizzati.

Breve descrizione



Vedere i diagrammi a pagina 2.

- A** Elettrodi di misurazione (sinistra e destra)
- B** Pulsante  (sul lato stretto superiore)
- C** Pulsante  (sul lato stretto superiore)
- D** Pulsante  (sul lato stretto superiore)
- E** Schermo LCD
- F** Superficie in vetro
- G** Sensori con sostegni antiscivolo
- H** Interruttore selettore dell'unità (st, lb, kg)
- I** Scomparto batteria

AVVIO DEL FUNZIONAMENTO

Alimentazione

Questa bilancia funziona con batterie 2 x 1.5 V LR3/AAA (totale di 3 V).

- 1 Aprire il coperchio dello scomparto batteria .
- 2 Inserire le batterie 1.5 V LR3/AAA. Nel farlo, prestare attenzione ai segni della polarità sul fondo dello scomparto batteria.
- 3 Chiudere il coperchio dello scomparto batteria .

Note




- Non esporre le batterie a calore estremo, per es. luce solare diretta, termosifoni, fuoco, ecc.
- Quando le batterie si stanno esaurendo, » L o « compare sul display. Sostituire immediatamente le batterie.
- Rimuovere le batterie quando sono scariche o quando si sa che il dispositivo non sarà usato per un lungo periodo di tempo. Non ci si assume alcuna responsabilità per danni verificatisi come risultato di perdite dalle batterie.

Nota ambientale

- Le batterie, comprese quelle che non contengono metalli pesanti, non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. Smaltire le batterie usate in modo ecocompatibile. Cercare i regolamenti locali che si applicano alla propria area.

Funzionamento come bilancia

Note

- Non bisogna immettere alcun dato per la misurazione del peso corporeo.
 - La bilancia misura il peso a scatti di 100 grammi.
 - Usa una misurazione a 4 punti molto precisa.
- 1 Sul fondo della bilancia, usare l'interruttore  per selezionare tra misurazione imperiale (st/lb/in) ed europea (kg/cm).
 - 2 Posizionare la bilancia su una superficie piana e uniforme.
 - 3 Attivare battendo con il piede una volta sulla bilancia, nell'angolo in basso a destra della superficie di vetro .
- Display: » **888** « compare sullo schermo LCD .



- 4 Appena il display visualizza » **0.0** kg « salire con attenzione sulla bilancia.



- 5 Restare fermi sulla superficie in vetro finché il peso visualizzato lampeggia due volte e quindi non cambia più.
 - Il peso corporeo è visualizzato sul display.
 - Dopo circa 5 secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

Note

- Se il display » **0-L** « compare mentre ci si pesa, la bilancia è sovraccaricata. Dopo circa 5 secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

FUNZIONAMENTO

Funzionamento per l'analisi corporea

La misurazione e i dati sono trasmessi attraverso i piedi nudi, che sono posizionati sugli elettrodi di misurazione [A]. Pertanto, assicurare che entrambi i piedi siano posti correttamente sulla bilancia.

Inserimento dei dati

Quando si usa la funzione di analisi della composizione corporea per la prima volta, selezionare i dati che seguono e poi immettere le informazioni che seguono: parametro utente (da 01 a 12), genere, altezza (75 - 215 cm), età (10-99) e livello di attività (selezionare da A 1 a A 4).

Note

- Dopo aver immesso i dati iniziali, non è necessario premere il pulsante [C] (SET) di nuovo la volta successiva in cui si usa la bilancia. Basta selezionare il parametro corrispondente (da 01 a 12) usando i pulsanti [B] (▲) e [D] (▼).
- Durante l'immissione dei dati, se non viene premuto alcun pulsante per oltre 20 secondi, la bilancia si spegne automaticamente. Bisogna quindi ricominciare dall'inizio.

Immissione dei parametri

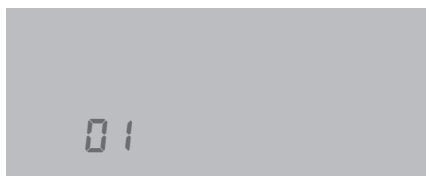
- 1 Posizionare la bilancia su una superficie piana e uniforme e attivarla. Per farlo, battere con il piede una volta sulla bilancia, nell'angolo in basso a destra della superficie di vetro [F].
- Display: »**888**« compare sullo schermo LCD [E].




- 2 Premere il pulsante (SET) [C] appena »**00 kg**« compare sul display.
- Display: »**0** t« lampeggia.

Nota

La selezione 01 è descritta sotto come esempio.



- 3 Selezionare il parametro utente desiderato (da 01 a 12) usando i pulsanti [B] (▼) e [D] (▲) e confermare la selezione con il pulsante (SET) [C].
- Il simbolo  lampeggia.



- 4 Confermare la selezione di un utente di genere maschile con il pulsante (SET) [C].
- Display: L'altezza lampeggia.



- 5 Impostare l'altezza con i pulsanti (▼) [B] e [D] (▲) e confermare la selezione con il pulsante (SET) [C].
- Display: L'età lampeggia.



FUNZIONAMENTO

- 6 Impostare l'età con i pulsanti **B** e **D** e confermare la selezione con il pulsante **SET** **C**.

- Display: Il livello attività A1 lampeggia.



- 7 Impostare il livello di attività personale con i pulsanti **B** e **D** :

A 1	Persona non in forma abituata ad un'attività fisica scarsa
A 2	Persona che lavora per lo più seduta
A 3	Persona abituata ad un'attività fisica leggera
A 4	Persona abituata ad un'attività fisica intensa, ad esempio ballerini, atleti, ecc.

- 8 Confermare la selezione con il pulsante **SET** **C**.

Esecuzione dell'analisi

Dopo aver immesso i parametri, si può usare la funzione della bilancia per l'analisi della composizione corporea. Questo processo è descritto sotto usando 01 come parametro utente:

- 1 Posizionare la bilancia su una superficie piana e uniforme e attivarla. Per farlo, battere delicatamente con il piede una volta sulla bilancia, nell'angolo in basso a destra della superficie di vetro **F**.
- Display: »888« compare sullo schermo LCD **E**.



- 2 Appena »00 kg« compare sul display, selezionare il parametro utente desiderato (da 01 a 12) usando i pulsanti **B** e **D** .



Note

- I valori salvati per questa persona sono visualizzati uno dopo l'altro e poi la bilancia passa in modalità peso.
- Display: »00 kg« compare sullo schermo LCD **E**.
- Se non sono stati salvati dati, la bilancia passa immediatamente alla modalità peso.
- Display: » 00 kg « e » « compaiono sullo schermo LCD **E**.




- 3 Con i piedi nudi, salire con attenzione sulla superficie in vetro della bilancia. Assicurarsi che i piedi siano posizionati su entrambi gli elettrodi di misurazione **A**.
- La bilancia visualizza il peso e il simbolo » « ruota con movimento circolare due volte.

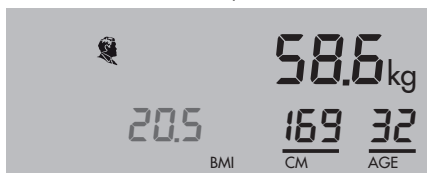


FUNZIONAMENTO

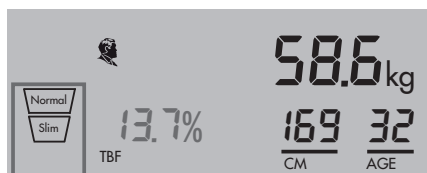
Note

I valori e le informazioni che seguono sono mostrati in successione sul display 

- BMI (indice di massa corporea):

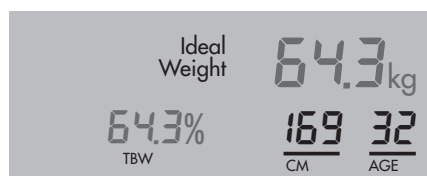


- La percentuale di grasso corporeo - TBF, nonché l'interpretazione del peso - magro, normale, leggermente sovrappeso, sovrappeso.

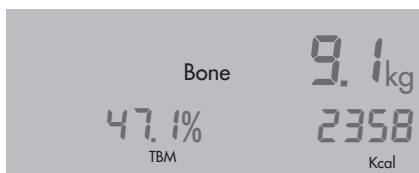


- Se la percentuale di grasso corporeo non è realistica, «Err» viene visualizzato sul display e la bilancia si spegne automaticamente.

- La percentuale di acqua corporea - TBW, nonché il peso ideale, sulla base dei dati immessi.



- La percentuale di peso muscolare - TBM, la percentuale del peso osseo rispetto al peso corporeo in kg (massa ossea), nonché un suggerimento per la quantità di calorie da assumere quotidianamente (Kcal).



- I valori e le informazioni forniti sono visualizzati due volte e restano visibili sul display per circa 6 secondi ogni volta. Dopo di ciò, la bilancia si spegne automaticamente.

Note

■ Valori separati sono salvati per ciascun utente (01-12).

■ I dati vengono cancellati quando si rimuovono le batterie.

NOTE SULLA MISURAZIONE

Acqua corporea totale

L'acqua è una parte essenziale del corpo. La quantità di acqua nel corpo può variare tra 35% e 70%. Essa aiuta le reazioni biochimiche essenziali necessarie per le normali funzioni corporee. L'acqua trasporta le scorie fuori dalle cellule e le scariche in sudore e urina.

L'acqua inoltre conserva una temperatura corporea costante. La quantità di acqua nel corpo dipende dalla proporzione di perdita di acqua, per esempio a causa di calore o attività fisica e sudorazione. Pertanto, è molto importante controllare la proporzione di acqua nel corpo e assicurare che resti costante.

Note

- Le tabelle che seguono rappresentano un riferimento che può aiutare a giudicare da sé grasso corporeo e acqua corporea. Non ci sono dati di riferimento standard per massa muscolare o peso osseo.
- La cosa importante è vedere e seguire lo sviluppo di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e peso osseo per un periodo di tempo piuttosto che concentrarsi solo sul peso corporeo.

- Assicurarsi che i piedi nudi siano ben posizionati sugli elettrodi in acciaio inox. Pelle molto secca o calli doppi potrebbero influenzare i risultati dell'analisi. Questo può impedire il funzionamento corretto della bilancia e sarà visualizzato il messaggio di errore »Err«.

Composizione del grasso corporeo

Controllare la composizione del grasso corporeo è particolarmente importante. Una massa grassa elevata può portare a pressione del sangue alta, colesterolo alto, patologie cardiache e altre malattie. L'American College of Sports Medicine ha redatto i consigli che seguono per la massa grassa corporea:

Note

- Misurare peso corporeo, percentuale grasso corporeo e proporzione dell'acqua contemporaneamente ogni giorno, preferibilmente la sera.
- Usare la bilancia svestiti, se possibile. Questo consente di avere risultati più esatti.
- I risultati non sono adatti per la diagnosi di problemi medici. In caso di dubbi, rivolgersi al medico.
- I piedi devono essere sempre puliti e asciutti.

Età	Grasso corporeo (donne)				Grasso corporeo (uomini)			
	Magro	Normale	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Magro	Normale	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso
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%

Età	Acqua corporea (donne)			Acqua corporea (uomini)		
	Bassa	Normale	Alta	Bassa	Normale	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

Note su funzionamento e pulizia

- Per conservare le batterie, la bilancia è dotata di una funzione di spegnimento automatico. La bilancia si spegne automaticamente quando il funzionamento è stato interrotto per più di 20 secondi.
- Se si desidera raggiungere risultati di misurazione accurati, non usare la bilancia direttamente dopo aver consumato caffè, birra, vino o altre bevande alcoliche. Lo stesso si applica in caso di attività fisica estrema. Questi fattori riducono la percentuale di acqua corporea (disidratazione). In questi casi, aspettare alcune ore prima di usare la bilancia.
- Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti di pulizia. Non immergere il dispositivo in acqua.

Dati tecnici

Questo prodotto è conforme alle direttive europee 2004/108/EC.



Alimentazione

Batterie 2 x 1.5V LR3/AAA, 3 V

Peso massimo consentito

150 kg

Peso minimo consentito

2,0 kg

Temperatura ambiente

20 °C ± 15 °C

Modifiche tecniche e al design riservate.

Nota ambientale

Questo prodotto è stato creato con parti e materiali di alta qualità che possono essere riutilizzati e riciclati.



Pertanto, non smaltire il prodotto con normali rifiuti domestici alla fine della vita di servizio. Portarlo ad un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici. Ciò è indicato dal simbolo sul prodotto, nel manuale operativo e sulla confezione.

Trovare i punti di raccolta più vicini gestiti dall'autorità locale.

Aiutare a proteggere l'ambiente riciclando prodotti usati.

SEGURANÇA E CONFIGURAÇÃO

Quando usar a balança pela primeira vez, preste atenção ao seguinte:

- Esta balança destina-se apenas ao uso doméstico.
- Não use a balança sobre um tapete ou piso carpetado.
- Use a balança sempre sobre um piso sólido e uniforme. Isto garante a precisão dos valores medidos.
- Ao pisar sobre a balança, mantenha uma distância de 2 cm da extremidade. Tenha cuidado ao fazer isso.
- Primeiro centralize o peso do corpo no meio da balança antes de afastar um pé da balança. Neste ponto, procure assegurar sempre que a balança não tombe (risco de ferimentos).
- Nunca pise na balança com os pés molhados. Perigo de escorregar!
- Nunca use a balança no exterior da casa.
- Interrompa o uso da balança se ocorrer alguma avaria.
- Interrompa o uso da balança se a superfície de vidro se quebrar ou riscar.
- Não pouse objectos sobre a superfície de vidro da balança.
- Nunca pule sobre e nem salte da balança.
- Se a balança for utilizada na casa de banho, nunca deverá entrar em contacto com a água.
- Se tiver qualquer problema com este dispositivo, tente reajustá-lo extraindo ligeiramente as pilhas ou recolocando-as.
- Nunca mergulhe a balança na água.



- Não exponha a balança à luz solar directa, a altas temperaturas ou a alta humidade constante.
- Mantenha a balança fora do alcance das crianças.
- Não use a balança se mostrar sinais de danos visíveis.
- Nunca abra a balança em circunstância alguma. Se ocorrer algum dano por manuseio incorrecto, qualquer reclamação com base na garantia ficará invalidada.

Atenção

- A balança não deverá ser usada pelos seguintes grupos:
Mulheres grávidas e menores de 18 anos não devem usar a balança para análise de gordura corporal (nestes casos, não se pode determinar um valor exacto de gordura corporal).
- A balança mede a sua proporção de gordura corporal usando a BIA (Análise de impedância bioeléctrica). Para fazer isso, é enviado um sinal inofensivo através do seu corpo. Por isso, a balança não deve ser usada por pessoas com pacemaker ou qualquer outro tipo de dispositivo médico introduzido cirurgicamente. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.
- O seu produto está concebido com algoritmos complexos. Devido a estes algoritmos, se ocorrer alguma interferência electromagnética externa próxima ao dispositivo, a mesma pode afectar as suas leituras. Neste caso, remova primeiro o motivo da interferência electromagnética e repita a sua medição. Sob uma extrema interferência electromagnética, o seu dispositivo auto-protoger-se-á e entrará no modo de protecção. Para voltar ao modo normal de funcionamento, retire e volte a colocar a pilha do produto após remover a interferência.

VISTA GERAL

Caro cliente,

Parabéns por adquirir a sua nova Balança analisadora corporal multi-função PS 5110.

Por favor, leia inteiramente o seguinte guia do utilizador desta balança para que possa desfrutar por muitos anos da utilização deste produto de alta qualidade da Grundig!

Um tratamento responsável!



A GRUNDIG empenha-se em condições de trabalho social contratualmente acordadas, com pagamentos justos tanto para os funcionários internos como para fornecedores. Também damos

grande importância ao uso eficiente das matérias-primas com contínua redução do desperdício de várias toneladas de plástico a cada ano. Além disso, todos os nossos acessórios estão disponíveis por no mínimo 5 anos. Para um futuro com mais qualidade. Por uma boa razão. Grundig.

Características

Além de exibir o seu peso corporal, esta balança também possibilita uma análise abrangente da composição do corpo.

Dependendo da selecção de vários parâmetros do utilizador predefinidos e da introdução de valores individuais, podem ser calculadas e exibidas as seguintes informações e valores:

- BMI (Índice de massa corporal)
- Percentagem de gordura corporal - TBF
- Interpretação do peso – magro, normal, sobrepeso moderado, sobrepeso
- Percentagem de água no tecido corporal - TBW
- O seu peso ideal, baseado nos dados introduzidos.
- Percentagem de peso muscular - TBM
- Percentagem de peso ósseo em comparação com peso corporal em kg (massa óssea)
- Sugestão de consumo diário de calorias

Atenção

- O PS 5110 é um produto para o seu bem-estar. Ele não é um produto médico. Não pode ser feita qualquer recomendação médica com base no seu uso ou nos resultados exibidos.

Breve descrição

Consulte os diagramas na página 2.

- A** Electrodo de medição (esquerdo e direito)
- B** Botão ▼ (na lateral superior estreita)
- C** Botão SET (na lateral superior estreita)
- D** Botão ▲ (na lateral superior estreita)
- E** Ecrã LCD
- F** Superfície de vidro
- G** Sensores com bases anti-derrapantes
- H** Selector da unidade (st, lb, kg)
- I** Compartimento da pilha

INICIAR O FUNCIONAMENTO

Fornecimento eléctrico

Esta balança funciona com 2 pilhas de 1,5 V LR3/AAA (total de 3 V).

- 1 Abra a tampa do compartimento das pilhas **[I]**.
- 2 Introduza as pilhas de 1,5V LR3/AAA. Ao fazer isso, preste atenção na polaridade indicada no fundo do compartimento das pilhas.
- 3 Feche a tampa do compartimento das pilhas **[I]**.

Notas

- Não exponha as pilhas ao calor extremo causado, por ex: luz solar directa, aquecedores, fogo, etc.
- Quando as pilhas estiverem fracas, » **L0** « aparecerá no visor. Substitua imediatamente as pilhas.
- Remova as pilhas se estiverem gastas ou quando planear não usar o dispositivo durante um longo período de tempo. Não se assumirá qualquer responsabilidade por danos ocorridos por derrame das pilhas.

Nota ambiental

- As pilhas, incluindo as que não contêm metais pesados, não devem ser eliminadas com o lixo doméstico. Elimine as pilhas usadas de maneira a não prejudicar o meio-ambiente. Informe-se sobre os regulamentos legais que se aplicam na sua região.

Funcionar como balança

Notas

- Não precisa introduzir qualquer dado para medir o peso do seu corpo.
- A escala mede o seu peso em aumentos de 100 gramas.
- Ela usa uma medição bastante precisa de 4 pontos.
- 1 No fundo da balança, use o interruptor **[H]** para escolher entre as medidas Imperial (st/lb/in) e Europeia (kg/cm).
- 2 Posicione a balança sobre uma superfície plana e nivelada.
- 3 Active batendo levemente com o seu pé na balança, no canto inferior direito da superfície de vidro **[F]**.
 - Visor: » **888** « aparece no visor LCD **[E]**.



- 4 Assim que o visor mostrar » **0.0** kg « suba cuidadosamente na balança.



- 5 Permaneça imóvel sobre a superfície de vidro até que o peso exibido pisque duas vezes e depois fique fixo.
 - O seu peso corporal é exibido no visor.
 - Após cerca de 5 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

Nota

- Se aparecer o visor » **0-L0** « durante a pesagem, a balança está sobrecarregada. Após cerca de 5 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

FUNCIONAMENTO

Funcionar como analisador do corpo

A medição e os dados são transmitidos através dos seus pés descalços, que estão posicionados sobre os electrodos de medição **A**. Por isso, assegure que os pés estão posicionados correctamente sobre a balança.

Introduzir os seus dados

Ao usar a função de análise da composição do corpo pela primeira vez, seleccione os seguintes dados e depois introduza a seguinte informação: o seu parâmetro de utilizador (de 01 a 12), o seu género, a sua altura (75 - 215 cm), a sua idade (10-99) e nível de actividade (seleccione de A 1 a A 4).

Notas

- Após introduzir os dados iniciais, não terá que premir o botão **C** (SET) novamente da próxima vez que usar a balança. Basta seleccionar o parâmetro correspondente (01 a 12) usando os botões **B** (▲) e **D** (▼).
- Durante a introdução de dados, se não for premido qualquer botão dentro de 20 segundos, a balança desliga-se automaticamente. Terá então que recomeçar do princípio.

Introduzir os parâmetros

1 Posicione a balança sobre uma superfície plana e nivelada e active-a. À isto, bata levemente uma vez com o seu pé na balança, no canto inferior direito da superfície de vidro **F**.

- Visor: »**888**« aparece no visor LCD **E**.




- 2 Prima o botão **SET** **C** assim que »**00** kg« aparecer no visor.
- Visor: »**0** **1**« pisca.

Nota

A selecção 01 é descrita abaixo como exemplo.



- 3 Seleccione o parâmetro do utilizador pretendido (01 a 12) usando os botões **B** (▼) e **D** (▲) e confirme a sua selecção com o botão **SET** **C**.
- O símbolo  pisca.









- 4 Confirme a selecção de um utilizador masculino com o botão **SET** **C**.
- Visor: A altura pisca.



- 5 Defina o peso com os botões **B** (▼) e **D** (▲) e confirme a sua selecção com o botão **SET** **C**.
- Visor: A idade pisca.



FUNCIONAMENTO

- 6 Defina a sua idade com os botões   e   e confirme a sua selecção com o botão  .

- Visor: O nível de actividade A1 pisca.




- 7 Defina o seu nível de actividade pessoal com os botões   e   :

A 1	Unfit person used to little movement
A 2	Person who mostly works sitting down
A 3	Person used to slight physical exertion
A 4	Person used to hard physical work, such as dancers, athletes, etc.

- 8 Confirme a selecção com o botão  .





Realizar a análise

Após introduzir os seus parâmetros, pode usar a função de análise da composição do corpo da escala. Este processo é descrito abaixo usando 01 com o parâmetro do utilizador:

- 1 Posicione a balança sobre uma superfície plana e nivelada e active-a. Para isto, bata levemente uma vez com o seu pé na balança, no canto inferior direito da superfície de vidro .




- Visor: »888« aparece no visor LCD .





- 2 Assim que »0.0 kg« aparecer no visor, seleccione o parâmetro do utilizador pretendido (01 a 12) usando os botões   e  .

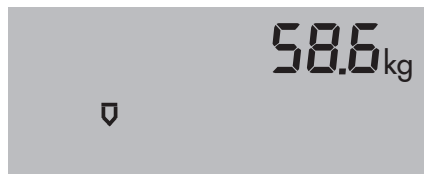


Notas

- Os valores memorizados para esta pessoa são exibidos um após o outro e depois a balança muda para o modo de pesagem.
- Visor: »0.0 kg« aparece no visor .
- Se não foi memorizado qualquer dado, a balança muda imediatamente para o modo de pesagem.
- Visor: » 0.0 kg « e »  « aparecem no visor .




- 3 Com os pés descalços, suba cuidadosamente para a superfície de vidro da balança. Certifique-se que os seus pés estão posicionados sobre ambos os electrodos de medição .
- A escala exibe o seu peso e o símbolo »  « roda duas vezes num círculo.

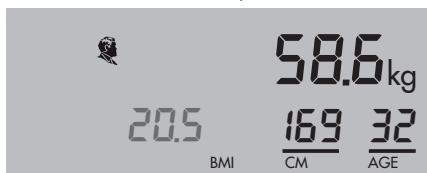


FUNCIONAMENTO

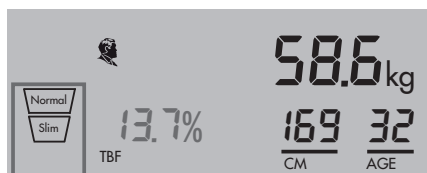
Notas

Os seguintes valores e informações são exibidos um após o outro no visor :

- BMI (Índice de massa corporal):

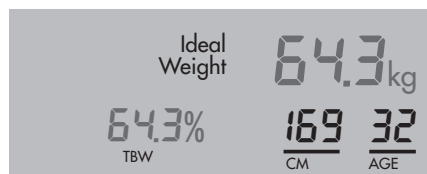


- A percentagem de gordura corporal - TBF, bem como uma interpretação do peso - magro, normal, sobrepeso moderado, sobrepeso.

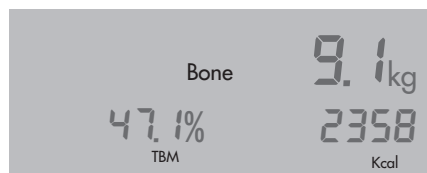


- Se a percentagem de gorduras corporal não for realística, «Err» aparecerá no visor e a balança desligar-se-á.

- A percentagem de água no seu tecido corporal - TBW, bem como o seu peso ideal, baseado nos dados que introduziu.



- A percentagem de peso muscular - TBM, a percentagem do peso ósseo em comparação com o peso corporal em kg (massa óssea), bem como uma sugestão de consumo diário de calorias (Kcal).



- As informações e valores oferecidos são exibidos duas vezes e permanecem visíveis no visor por aprox. 6 segundos por vez. Depois disso, a balança desliga-se automaticamente.

Notas

- São memorizados valores separados para cada utilizador (01-12).
- Os dados são eliminados quando retira as pilhas.

NOTAS SOBRE AS MEDIÇÕES

Total de água no corpo

A água é uma parte essencial do corpo. A quantidade de água no corpo pode variar entre 35% e 70%. Ela ajuda todas as reações bioquímicas essenciais, necessárias para as funções corporais normais. A água transporta os resíduos para fora das células e descarrega-os no suor e na urina.

A água também mantém uma temperatura constante no corpo. A quantidade de água no corpo depende da proporção de perda de água, por exemplo, devido ao calor, actividade física e suor. Por isso, é muito importante verificar a proporção de água no corpo e garantir que ela permaneça constante.

Notas

- As tabelas seguintes indicam-lhe uma referência que pode ajudá-lo a avaliar por si mesmo a sua gordura corporal e a água no corpo. Não há um dado de referência padrão para massa muscular e peso ósseo.
- É importante observar e seguir o desenvolvimento da sua gordura corporal, da água do corpo, da massa muscular e do peso ósseo num período mais extenso do que aquele concentrado apenas no peso corporal.

- Certifique-se que os seus pés descalços estão bem posicionados sobre os electrodos de aço inoxidável. Uma pele extremamente seca ou calos densos podem influenciar nos resultados da análise. Isto impede que a balança funcione normalmente e aparecerá a mensagem de erro »Err« .

Composição da gordura corporal

Verificar a composição da gordura corporal é particularmente importante. Uma alta massa de gordura pode aumentar a tensão, o colesterol, levar a problemas no coração e outros enfermidades. O 'American College of Sports Medicine' faz as seguintes recomendações quanto à massa de gordura corporal:

Notas

- Medir o peso corporal, a percentagem de gordura corporal e a proporção de água ao mesmo tempo todos os dias, de preferência à noite.
- Se possível, usar a balança com o corpo nú. Isto proporcionará resultados mais exactos.
- Os resultados não devem ser usados para diagnosticar problemas médicos. Em caso de dúvida, procure aconselhamento médico.
- Os seus pés devem estar sempre limpos e secos.

	Gordura corporal (mulheres)				Gordura corporal (homens)			
Idade	Magro	Normal	Sobrepeso moderado	Sobrepeso	Magro	Normal	Sobrepeso moderado	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%

	Água do corpo (mulheres)			Água do corpo (homens)		
Idade	Baixa	Normal	Alta	Baixa	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 funcionamento e limpeza

- Para preservar as pilhas, a balança está equipada com uma função de desligamento automático. Desliga-se automaticamente quando o funcionamento tenha sido interrompido por mais de 20 segundos.
- Se quiser obter resultados precisos de medição, não use a balança logo após consumir café, cerveja, vinho ou outras bebidas alcoólicas. O mesmo se aplica para exercícios físicos extremos. Esses factores reduzem a percentagem de água no tecido corporal (desidratação). Neste caso, aguarde algumas horas antes de usar a balança.
- Limpe a balança com um pano húmido. Não use agentes de limpeza. Não mergulhe o aparelho na água.

Dados técnicos

Este produto está em conformidade com as Directivas Europeias 2004/108/EC.



Fornecimento eléctrico

2 pilhas de 1,5V LR3/AAA, 3 V.

Carregamento máximo de peso

150 kg

Carregamento mínimo de peso

2.0 kg

Temperatura ambiente

20 °C ± 15 °C

Modificações técnicas e de design reservadas.

Nota ambiental

Este produto foi fabricado com materiais e peças de alta qualidade que podem ser reutilizados e reciclados.



Por isso, não elimine o produto juntamente com o lixo doméstico normal no fim da sua vida útil. Leve-o a um ponto de recolha para a reciclagem de dispositivos eléctricos e electrónicos. Este está indicado

pelo símbolo no produto, no manual de instruções e na embalagem.

Procure os pontos de recolha mais próximos administrados pelas suas autoridades locais.

Ajude a proteger o ambiente reciclando os produtos usados.

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.

Características

Además de mostrar su peso corporal, esta báscula le permite realizar un análisis exhaustivo de su composición corporal.

Dependiendo de la selección de los diversos parámetros de usuario predeterminados y de los valores particulares que introduzca, se calcularán y mostrarán los siguientes valores e informaciones:



- IMC (índice de masa corporal)
- PGC (porcentaje de grasa corporal)
- Interpretación del peso (delgado/a, normal, ligero sobrepeso, sobrepeso)
- PAC (porcentaje de agua corporal)
- Su peso ideal, basado en los datos que introdujo.
- PMM (porcentaje del peso muscular)
- Porcentaje del peso de los huesos en comparación al peso corporal en kilos (masa ósea)
- Una sugerencia de ingestión diaria de calorías

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 2.

- A** Electrodo de medición (izquierda y derecha)
- B** Botón  (en el lado superior estrecho)
- C** Botón **SET** (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 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** (SET) 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 **SET** **C** tan pronto como »**00** kg« aparezca en la pantalla.
- Pantalla: »**0** l« 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 **SET** **C**.
- El símbolo  parpadea.



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



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



FUNCIONAMIENTO

- 6 Ajuste su edad mediante los botones **B** y **D** y confirme su selección mediante el botón **SET** **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 **SET** **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.

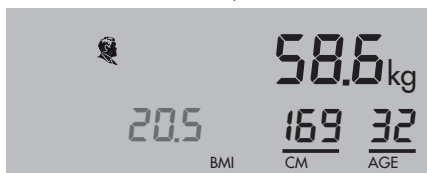


FUNCIONAMIENTO

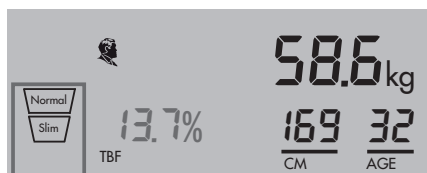
Notas

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

- IMC (índice de masa corporal) :

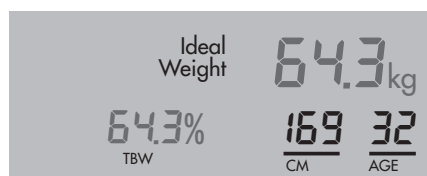


- El PGC (porcentaje de grasa corporal), así como una interpretación del peso (delgado/a, normal, ligero sobrepeso, sobrepeso).

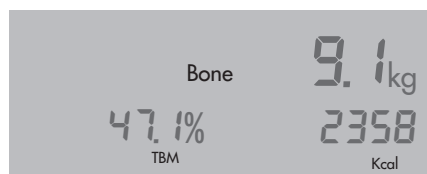


- Si el porcentaje de grasa corporal es inverosímil, la pantalla mostrará »Err« y la báscula se apagará automáticamente.

- 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.



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.

SÄKERHET OCH INSTÄLLNINGAR

När du använder vågen första gången ska du vara uppmärksam på följande:

- Den här vågen är endast avsedd för hemmabruk.
- Använd inte vågen när den står på en matta eller en heltäckningsmatta.
- Använd alltid vågen på samma släta och hårda golv. Detta gör mätvärdena mer jämförbara.
- När du kliver på vågen ska du ha ett avstånd på 2 cm till kanten. Var försiktig när du gör detta.
- Centrera din kroppsvikt till mitten av vågen innan du tar av en fot från den. I det här läget ska du vara försiktig så att inte vågen vickar (då finns det risk för skador).
- Ställ dig aldrig på vågen med blöta fötter. Du kan halka!
- Använd aldrig vågen utomhus.
- Om det uppstår ett fel ska du upphöra att använda vågen.
- Använd inte vågen mer om glasytan går sönder eller har sprickor.
- Placera inge föremål på vågens glasyta.
- Hoppa aldrig på eller av vågen.
- Om vågen används i ett badrum ska du se till att den inte kommer i kontakt med vatten.
- Om du har problem med den här enheten ska du prova att återställa den genom att ta ur batterierna en kort stund och sedan sätta i dem igen.
- Doppa aldrig vågen i vatten.



- Utsätt inte vågen för direkt solljus, höga temperaturer eller konstant hög luftfuktighet.
- Ha vågen utom räckhåll för barn.
- Använd inte vågen om den visar tecken på synliga skador.
- Demontera inte vågen under några omständigheter. Om skador uppstår som orsakats av felaktig hantering gäller inte garantin.

Var försiktig

- Vågen får inte användas av följande personer, inklusive barn:

Gravida kvinnor och barn under 18 år ska inte använda vågen för att mäta kroppsfett (i dessa fall kan inte ett exakt värde för kroppsfett anges).

- Vågen mäter din proportion av kroppsfett med hjälp av BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). För att göra detta skickas en ofarlig signal genom din kropp. Därför ska denna väg inte användas av personer som bär pacemaker eller någon annan typ av inopererad medicinsk enhet. Om du känner dig osäker ska du kontakta en läkare.
- Din produkt är designad med komplexa algoritmer. På grund av dessa algoritmer kan dina avläsningar påverkas om det finns någon elektromagnetisk störning i närheten av enheten. I sådana fall ska du första avlägsna den elektromagnetiska störningen och sedan upprepa mätningen. Vid extrem elektromagnetisk störning skyddar enheten sig själv och övergår i skyddsläge. För att återgå till normalt körningsläge tar du bort och byter batteri i produkten efter att störningen har eliminerats.

Bästa kund,

Tack för att du köpt en PS 5110 multifunktionsvåg med kroppsanalys.

Läs bruksanvisning för vågen noggrant så att du kan njuta av många års användning av denna kvalitetsprodukt från Grundig!

Ansvarsfull hantering!



GRUNDIG arbetar proaktivt för goda sociala förhållanden när det gäller rättvisa löner för både egna anställda samt hos leverantörer. Vi lägger även stor vikt vid effektiv användning av råmaterial med återvinning av flera ton plast per år. Dessutom finns alla våra tillbehör tillgängliga i minst 5 år.

För en bättre framtid!

För en god sak! Grundig.

Egenskaper

Förutom att visa kroppsvikt kan den här vågen även ge en förstälig analys av kroppssammansättningen.

Beroende på val av förinställda användarparametrar samt inmatning av individuella värden beräknas följande värden och följande information visas:




- BMI (Body Mass Index)
- Procent kroppsfett - TBF
- Vikttolkning - smal, normal, något överviktig, överviktig
- Procent vatten i kroppsvävnaden - TBW
- Din idealvikt, baserat på inmatade data.
- Procent muskelvikt - TBM
- Procent benvikt i jämförelse med kroppsvikt i kg (benmassa)
- Råd om dagligt kaloriintag

Var försiktig

- PS 5110 är en produkt som har utformats för ditt välbefinnande. Det är inte en medicinsk produkt. Inga medicinska rekommendationer kan göras på basis utifrån användning eller de resultat som visas.

Kort beskrivning

Se diagrammen på sidan 2.

- A** Mätelektroder (vänster och höger)
- B** Knapp  (på den smala övre sidan)
- C** Knapp  (på den smala övre sidan)
- D** Knapp  (på den smala övre sidan)
- E** LCD-skärm
- F** Glasyta
- G** Sensorer med antinglidtytor
- H** Enhetsväxlare (st, lb, kg)
- I** Batterifack

BÖRJA ANVÄNDA

Strömförsörjning

Den här vågen använder 2 x 1,5 V LR3/AAA batterier (totalt 3 V).

- 1 Öppna locket på batterifacket **[I]**.
- 2 Sätt i 1,5 V LR3/AAA batterier. När du gör detta ska du vara noga med att matcha polaritetsmarkeringarna i botten av batterifacket.
- 3 Stäng locket på batterifacket **[I]**.

Obs

- Utsätt inte batterierna för extrem hetta, t.ex. direkt solljus, element, eld etc.
- När batterinivån blir låg visas » **L** « på displayen. Byt omedelbart batterier.
- Ta ur batterierna när de är slut eller om du vet att enheten inte kommer att användas under en längre tid. Garantin gäller inte för skador som orsakats av läckande batterier.

Miljömeddelande

- Batterier, inklusive de som inte innehåller tungmetaller, ska inte kastas med hushållsavfallet. Gör dig av med använda batterier på ett miljöanpassat sätt. Undersök vilka juridiska regler som gäller där du bor.

Använda som en våg

Obs

- Du behöver inte ange några data för att mäta kroppsvikten.
 - Vågen mäter din vikt i steg om 100 gram.
 - Den använder en mycket exakt 4-punktsmätning.
- 1 På vågens undersida finns en växlare **[H]** som du kan ändra mellan brittisk standard (st/lb/in) och europeisk standard (kg/cm).
 - 2 Placera vågen på ett jämnt och plan yta.
 - 3 Aktivera vågen genom att trycka lätt med foten på glasytan nedre högra hörn **[F]**.
 - Display: » **888** « visas på LCD-skärmen **[E]**.



- 4 Så snart displayen visar » **0.0** kg « ska du varsamt kliva upp på vågen.



- 5 Stå stilla på glasytan tills vikten som visas blinkar två gånger och inte ändras längre.
 - Din kroppsvikt visas på displayen.
 - Efter cirka 5 sekunder slår vågen automatiskt av.

Obs

- Om displayen visar » **L** « under vägningen är vågen överbelastad. Efter cirka 5 sekunder slår vågen automatiskt av.

ANVÄNDNING

Används som kroppsanalyserare

Mätning och data skickas genom dina bara fötter, som är placerade på mätelektroder **A**. Därför är det viktigt att båda fötterna är placerade korrekt på vågen.

Ange dina data

När du använder analysfunktionen för kroppsammansättning första gången ska du välja följande data och sedan ange följande information: Din användarparameter (från 01 till 12), kön, längd (75 - 215 cm), ålder (10-99) och aktivitetsnivå (välj i intervallet A 1 till A 4).

Obs

- När du angivit initiala data behöver du inte trycka på knappen **C** (**SET**) igen nästa gång du använder vågen. Välj bara din parameter (01 till 12) med hjälp av knapparna **B** (**▲**) och **D** (**▼**).
- Vågen slås av automatiskt om ingen knapp trycks in på mer än 20 sekunder under data-inmatning. Du måste då börja om från början.

Ange parametrar

- 1 Placera vågen på ett jämn, plan yta och aktivera den. Gör detta genom att trycka lätt med foten på glasytans nedre högra hörn **F**.
- Display: »**BBB**« visas på LCD-skärmen **E**.




- 2 Tryck på knappen **SET** **C** så snart »**00** kg« visas på displayen.
- Display: »**0** t« blinkar.

Obs

Valet 01 anges som exempel nedan.



- 3 Välj önskad användarparameter (mellan 01 och 12) med hjälp av knapparna **B** (**▼**) och **D** (**▲**) och bekräfta valet med knappen **SET** **C**.
- Symbolen  blinkar.



- 4 Bekräfta valet av manlig användare med knappen **SET** **C**.
- Display: Längden blinkar.



- 5 Ange längden med knapparna **▼** **B** och **D** (**▲**) och bekräfta valet med knappen **SET** **C**.
- Display: Åldern blinkar.



ANVÄNDNING

- 6 Ange din ålder med knapparna och och bekräfta valet med knappen .

- Display: Aktivitetsnivå A1 blinkar.



- 7 Ange din personliga aktivitetsnivå med knapparna och :

A 1	Person som är ovan vid rörelser
A 2	Person som ofta arbetar i sittande läge
A 3	Person som anstränger sig något fysiskt
A 4	Person som har ett hårt fysiskt arbete, så som dansare, atleter etc.

- 8 Bekräfta valet med knappen .

Utföra analysen

När du angivit dina parametrar kan du använda vågens analysfunktion för kroppssammansättning. Den här processen beskrivs nedan med 01 som exempel på användarparameter:

- 1 Placera vågen på ett jämn, plan yta och aktivera den. Gör detta genom att trycka lätt med foten på glasytans nedre högra hörn .
- Display: »**888**« visas på LCD-skärmen .



- 2 Så snart »**00** kg« visas på displayen väljer du önskad användarparameter (mellan 01 och 12) med hjälp av knapparna och .

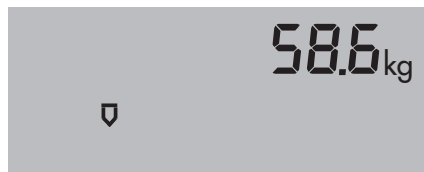


Obs

- Värdena som sparas för den här personen visas en efter en, och sedan övergår vågen till vägningssläge.
- Display: »**00** kg« visas på displayen .
- Om inga data har sparats växlar vågen omedelbart till vägningssläge.
- Display: » **00** kg « och » « visas på displayen .



- 3 Ställ dig varsamt och barfota på vågens glasyta. Se till att fötterna är placerade på både mätningselektrodena .
- Vågen visar din vikt och symbolen » « roterar i en cirkel två gånger.

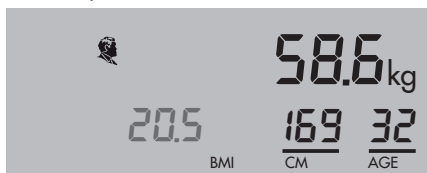


ANVÄNDNING

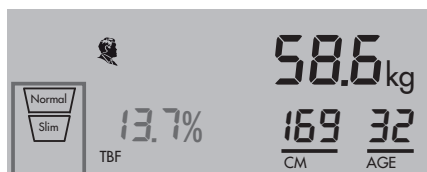
Obs

Följande värden och information visas en efter en på displayen **E**:

- BMI (Body Mass Index) :

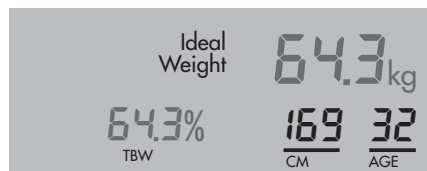


- Procent kroppsfett - TBF, samt viktolkning - smal, normal, något överviktig, överviktig.

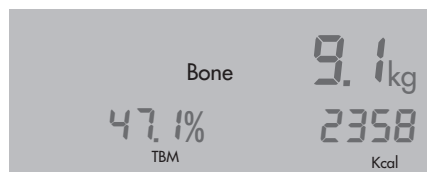


- Om procenttalet för kroppsfett är orealistiskt visas »Err« på displayen och vågen slås av automatiskt.

- Procent vatten i kroppsvävnaden - TBW, samt din idealvikt, baserat på de data du angivit.



- Procent muskelvikt - TBM, procent benvikt i jämförelse med kroppsvikten (benmassa), samt råd om dagligt kaloriintag (Kcal).



- Värden och information visas två gånger och är synliga på displayen i cirka 6 sekunder varje gång. Efter det slås vågen av automatiskt.

Obs

■ Separata värden sparas för varje användare (01-12).

■ Data raderas när du tar ur batterierna.

ATT OBSERVERA KRING MÄTNINGAR

Total kroppsvätska

Vatten utgör en grundläggande del av kroppen. Mängden vatten i kroppen kan variera mellan 35 % och 70 %. Det hjälper alla essentiella biokemiska reaktioner som är nödvändiga för normal kroppsfunction. Vattnet transporterar avfallsprodukter ut från cellerna och gör sig av med dem i svett och urin.

Vatten bibehåller även en konstant kroppstemperatur. Mängden vatten i kroppen är beroende av andelen vätskeförlust, exempelvis på grund av hetta eller fysisk aktivitet och svett. Därför är det mycket viktigt att kontrollera andelen vätska i kroppen och se till att den är konstant.

Obs

- Följande tabell ger dig en referens som kan hjälpa dig att själv bedöma ditt kroppsfett och kroppsvatten. Det finns inga standarddata som referens för muskelmassa eller benvikt.
- Det är viktigt att se och följa utvecklingen av kroppsfett, kroppsvatten, muskelmassa och benvikt under en tidsperiod, snarare än att bara koncentrera sig på kroppsvikten.

- De till att dina bara fötter har rätt position på elektroderna i rostfritt stål. Extremt torr hud eller tjocka förhårdnader kan påverka analysresultaten. Detta kan göra att vågen inte fungerar som den ska, och felmeddelandet »Err« visas.

Kroppsfettssammansättning

Det är speciellt viktigt att kontrollera kroppsfettssammansättningen. En hög fettmassa kan leda till högt blodtryck, högt kolesterolvärde, hjärtsjukdomar och andra sjukdomar. American College of Sports Medicine har gjort följande rekommendationer för kroppsfettmassa:

Obs

- Mät kroppsvikt, procent kroppsfett och vattenproportion vid samma tidpunkt varje dag, helst på kvällen.
- Använd helst vågen när du inte har kläder på dig. Det ger dig mer exakta resultat.
- Resultaten är inte lämpliga för diagnostisering av medicinska problem. Om du är tveksam, kontakta läkare.
- Dina fötter ska alltid vara rena och torra.

Ålder	Kroppsfett (kvinnor)				Kroppsfett (män)			
	Smal	Normal	Något överviktig	Överviktig	Smal	Normal	Något överviktig	Överviktig
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%

Ålder	Kroppsvatten (kvinnor)			Kroppsvatten (män)		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
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

Att observera kring användning och rengöring

- För att bevara batterierna är vågen utrustad med en automatisk avstängningsfunktion. Den stängs automatiskt av när ingen användning har skett på mer än 20 sekunder.
- Om du vill få så noggranna resultat som möjligt ska du inte använda vågen direkt efter intag av kaffe, öl, vin eller andra alkoholhaltiga drycker. Samma sak gäller för extrem fysisk ansträngning. De här faktorerna minskar procenten vatten i kroppsvävnaden (uttorkning). Vänta i så fall några timmar innan du använder vågen.
- Rengör vågen med en fuktig trasa. Använd aldrig några rengöringsmedel. Sänk inte ned enheten i vatten.

Tekniska data

Den här produkten efterlever kraven enligt EU-direktiv 2004/108/EC.



Strömförsörjning

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

Maxviktbelastning

150 kg

Minimal viktbelastning

2,0 kg

Omgivande temperatur

20 °C ± 15 °C

Med förbehåll för tekniska modifieringar och designändringar.

Miljömeddelande

Den här produkten har tillverkats av högkvalitativa delar och material som kan återanvändas och återvinnas.



Gör dig därför inte av med produkten i hushållsavfallet när livslängden är slut. Ta dem till ett insamlingsställe för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Detta indikeras av den här symbolen på produkten, i bruksanvisningen och på förpackningen.

Undersök var det finns insamlingsställen som drivs av din kommun.

Hjälp till att skydda miljön genom återvinning av använda produkter.

VEILIGHEID EN INSTALLATIE

Let op de volgende punten wanneer u de weegschaal voor de eerste keer in gebruik neemt:

- Deze weegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik de weegschaal niet op een kleed of vloerbedekking.
- Gebruik de weegschaal altijd op dezelfde gladde en harde vloer. Dit verzekert van consistente gemeten waarden.
- Houd een afstand van 2 cm van de rand als u op de weegschaal stap. Doe dit voorzichtig.
- Centreer uw lichaamsgewicht eerst in het midden van de weegschaal voordat u één voet van de weegschaal haalt. Verzeker u er hierbij altijd van dat de weegschaal niet kan kantelen (gevaar voor letsel)
- Ga nooit met natte voeten op de weegschaal staan. Uitglijgevaar!
- Gebruik de weegschaal nooit buiten.
- Gebruik de weegschaal niet als deze gebroken vertoond.
- Gebruik de weegschaal niet als het glazen oppervlak breekt of als hier een barst in zit.
- Plaats geen voorwerpen op het glazen oppervlak van de weegschaal.
- Spring nooit op of van de weegschaal.
- Indien de weegschaal in de badkamer wordt gebruikt, dient u zich ervan te verzekeren dat deze niet in contact komt met water.
- Als u problemen met dit toestel ondervindt, probeer het dan te resetten door de batterijen kort te verwijderen of te vervangen.
- Dompel de weegschaal nooit in water.



- Stel de weegschaal niet bloot aan direct zonlicht, hoge temperaturen of constante hoge vochtigheid.
- Houd de weegschaal buiten bereik van kinderen.
- Gebruik de weegschaal niet indien deze duidelijke gebreken vertoond.
- Open de weegschaal onder geen enkele omstandigheid. Schade ontstaan door onjuist gebruik maakt iedere aanspraak op garantie ongeldig.

Let op

- De weegschaal kan niet gebruikt worden door volgende groepen:

Zwangere vrouwen en jongeren onder de 18 dienen de weegschaal niet te gebruiken voor lichaamsvetanalyse (in dergelijke gevallen kan er geen precieze lichaamsvetwaarde vastgesteld worden).

- De weegschaal meet uw lichaamsvet met gebruik van BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). Om dit uit te voeren wordt een onschuldig signaal door uw lichaam gezonden. Deze weegschaal dient daarom niet gebruikt te worden door personen met een pacemaker of welk ander soort door operatie ingebracht medisch toestel. Bij twijfel, vraag uw arts.
- Uw product is ontworpen met ingewikkelde algoritmes. Als er zich dichtbij uw apparaat een elektromagnetische storing voordoet, kunnen door deze algoritmes uw waarden beïnvloed worden. In zulke gevallen dient u eerst de reden van de elektromagnetische storing te verwijderen en uw meting te herhalen. Onder extreme elektromagnetische storing zal uw apparaat zichzelf beschermen en op de beschermmodus overgaan. Om terug te gaan naar de normale werkingsmodus verwijdert en vervangt u de batterij van het product na de reden van de storing te hebben verwijderd.

OVERZICHT

Beste klant,

Gefeliciteerd met de aankoop van uw PS 5110 multi-functie lichaamsanalyseweegschaal.

Lees de volgende gebruikersgids voor deze weegschaal zorgvuldig door, zodat u dit Grundig-product vele jaren met plezier kunt gebruiken!

Een verantwoorde aanpak!



GRUNDIG richt zich op contractueel afgesproken maatschappelijke werkomstandigheden met eerlijke lonen, voor zowel eigen personeel als voor leveranciers.

We hechten ook veel waarde aan

het efficiënte gebruik van grondstoffen met een continue afvalvermindering van meerdere tonnen plastic elk jaar. Verder zijn al onze accessoires minimaal 5 jaar verkrijgbaar.

Voor een leefbare toekomst.

Voor een goede reden. Grundig.

Eigenschappen

Naast het weergeven van uw lichaamsgewicht maakt deze weegschaal het ook mogelijk een uitgebreide lichaamsopbouwanalyse te maken.

Afhankelijk van de keuze van diverse vooraf ingestelde gebruikerskenmerken en de invoer van individuele waarden worden de volgende waarden en informatie berekend en weergegeven:




- BMI (Body Mass Index)
- Lichaamsvetpercentage - TBF
- Gewichtverklaring - dun, normaal, enig overgewicht, overgewicht
- Percentage van vocht in lichaamsweefsel - TBW
- Uw ideale gewicht gebaseerd op de door u ingegeven gegevens.
- Percentage spierweefsel - TBM
- Percentage van botgewicht in vergelijking tot Lichaamsgewicht in kg (botmassa)
- Een aanbeveling voor dagelijkse calorie-inname

Let op

- De PS 5110 is een product voor uw welzijn. Het is geen medisch product. Er mogen geen medische aanbevelingen gedaan worden op basis van diens gebruik of de weergegeven resultaten.

Korte beschrijving

Raadpleeg de diagrammen op pagina 2.

- A** Meetelektrodes (links en rechts)
- B** Knop  (op smalle bovenkant)
- C** Knop  (op smalle bovenkant)
- D** Knop  (op smalle bovenkant)
- E** LCD-scherm
- F** Glazen oppervlak
- G** Sensoren met antislipposities
- H** Eenheidskeuzeschakelaar (st, lb, kg)
- I** Batterijvak

IN GEBRUIK NEMEN

Stroomtoevoer

Deze weegschaal werkt op 2 x 1,5 V LR3/AAA-batterijen (totaal 3 V).

- 1 Open het klepje van het batterijvak **I**.
- 2 Plaats de 1.5 V LR3/AAA-batterijen. Als u dit doet dient u op de polariteitsaanduidingen in het batterijvak te letten.
- 3 Sluit het klepje van het batterijvak **I**.

Opmerkingen

- Stel de batterijen niet bloot aan extreme hitte, bijv. direct zonlicht, verwarmingen, vuur, enz.
- Als de batterijen leeg raken, verschijnt in het display "L" . Vervang onmiddellijk de batterijen.
- Verwijder de batterijen als deze leeg zijn of als u het toestel langere tijd niet gebruikt. En kan geen aansprakelijkheid opgeëist worden voor schade als gevolg van lekkende batterijen.

Milieu-opmerkingen

- Batterijen, met inbegrip van de batterijen die geen zware metalen bevatten, mogen niet bij het normale huisvuil worden weggegooid. Ontdoe u alstublieft op een milieuvriendelijke manier van gebruikte batterijen. Informeer u over de wettelijke voorschriften die van toepassing zijn voor uw regio.

In gebruik nemen als weegschaal

Opmerkingen

- U hoeft geen enkele gegevens in te voeren voor het meten van uw lichaamsgewicht.
 - De weegschaal meet uw gewicht in toenames van 100 gram.
 - Het maakt gebruik van een heel precies 4-cijferig maatstelsel.
- 1 Onderop de weegschaal kunt u de schakelaar **H** gebruiken om te kiezen tussen Engelse (st/lb/in) en Europese maten (kg/cm).

- 2 Plaats de weegschaal om een glad, vlak oppervlak.
- 3 Activeer deze door met uw voet te tikken op de rechter onderhoek van het glazen oppervlak van de weegschaal **F**.
 - Display: » **888** « verschijnt op het LCD-schermb **E**.



- 4 Op het moment dat het scherm » **00** kg « weergeeft, stapt u voorzichtig op de weegschaal.



- 5 Sta stil op het glazen oppervlak tot het gewicht eerst twee keer knipperend en daarna permanent wordt weergeven.
 - Uw lichaamsgewicht wordt weergegeven op het scherm.
 - Na ongeveer 5 seconden gaat de weegschaal automatisch uit.

Opmerking

- Indien de » **0-Ld** « weergave verschijnt tijdens het wegen is de weegschaal overbelast. Na ongeveer 5 seconden gaat de weegschaal automatisch uit.

BEDIENING

In gebruik nemen als lichaamsanalysator

De meting en gegevens worden door uw blote voeten, die op de meetelektroden staan, doorgegeven **A**. Zorg er daarom voor dat uw beide voeten juist op de weegschaal staan.

Het invoeren van uw gegevens

Wanneer u de functie voor lichaamsopbouwanalyse voor het eerst in gebruik neemt, dient u de volgende gegevens te kiezen en daarna de volgende informatie in te geven: uw gebruikerskenmerk (van 01 tot 12), uw geslacht, uw lengte (75 - 215 cm), uw leeftijd (10-99) en bewegingsniveau (kies van A 1 tot A 4).

Opmerkingen

- Nadat u de begingegevens heeft ingegeven hoeft u de volgende keer dat u de weegschaal gebruikt niet nogmaals de **C** **SET** knop in te drukken.. Met gebruik van de **B** **▲** en **D** **▼** knoppen kiest u eenvoudig het overeenkomstige kenmerk (01 tot 12).
- Indien tijdens het invoeren van de gegevens voor langer dan 20 seconden geen knop is ingedrukt, schakelt de weegschaal automatisch uit. U dient dan vanaf het begin overnieuw te beginnen.

Het ingeven van kenmerken

1 Plaats de weegschaal om een glad, vlak oppervlak en zet deze aan. Om dit te doen tikt u eenmaal met uw voet op de rechter onderhoek van het glazen oppervlak van de weegschaal **F**.

- Display: »888« verschijnt op het LCD-scherm **E**.



- 2 Druk op de **SET** **C** knop zodra »88 kg« in de display verschijnt.
- Display: »01« knippert.

Opmerking

Hieronder is de keuze 01 als voorbeeld beschreven.



- 3 Kies het gewenste kenmerk (01 tot 12) met gebruik van de **B** **▼** en **D** **▲** knoppen en bevestig uw keuze met de **SET** **C** knop.
- Het  symbool knippert.



- 4 Bevestig de keuze van een mannelijke gebruiker met de **SET** **C** knop.
- Display: De lengte knippert.



- 5 Stel de lengte in met de **▼** **B** en **▲** **D** knoppen en bevestig uw keuze met de **SET** **C** keuze.
- Display: De leeftijd knippert.



BEDIENING

- 6 Stel uw leeftijd in met de **B** en **D** knoppen en bevestig uw keuze met de **(SET)** **C** keuze.
- Display: Bewegingsniveau A1 knippert.



- 7 Stel uw persoonlijke bewegingsniveau in met de **B** en **D** knoppen:

A 1	Unfit person used to little movement
A 2	Person who mostly works sitting down
A 3	Person used to slight physical exertion
A 4	Person used to hard physical work, such as dancers, athletes, etc.

- 8 Bevestig de keuze met de **(SET)** **C** knop.

Het uitvoeren van de analyse

Na het invoeren van uw kenmerken kunt u de functie voor lichaamsopbouwanalyse op de weegschaal gebruiken. Dit proces wordt hieronder beschreven met gebruik van 01 als gebruikerskenmerk:

- 1 Plaats de weegschaal om een glad, vlak oppervlak en zet deze aan. Om dit te doen tikt u eenmaal licht met uw voet op de rechter onderhoek van het glazen oppervlak van de weegschaal **F**.
- Display: »**888**« verschijnt op het LCD-scherm **E**.

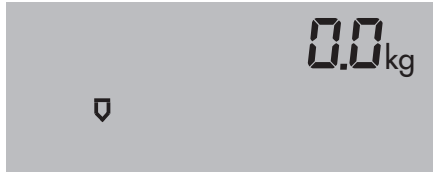


- 2 Zodra »**00** kg« in de display verschijnt kiest u het gewenste kenmerk (01 tot 12) met gebruik van de **B** en **D** knoppen.



Opmerkingen

- De voor deze persoon opgeslagen gegevens worden één voor één weergegeven, waarna de weegschaal naar de weegmodus schakelt.
- Display: »**00** kg« verschijnt in de display **E**.
- Indien er geen gegevens zijn opgeslagen schakelt de weegschaal onmiddellijk naar de weegmodus.
- Display: » **00** kg « en » « verschijnen in de display **E**.




- 3 Stap voorzichtig met blote voeten op het glazen oppervlak van de weegschaal. Verzekeer u ervan dat uw voeten op beide meetelektroden geplaatst zijn **A**.
- De weegschaal geeft uw gewicht weer en het » « symbool draait tweemaal in een cirkel.

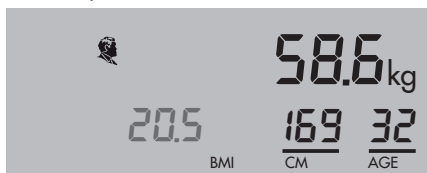


BEDIENING

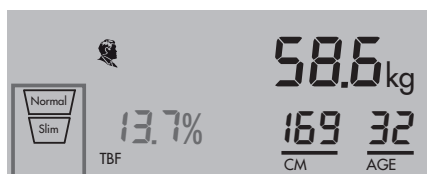
Opmerkingen

De volgende waarden en informatie worden achter elkaar in de display weergegeven :

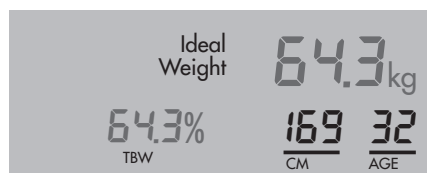
- BMI (Body Mass Index) :



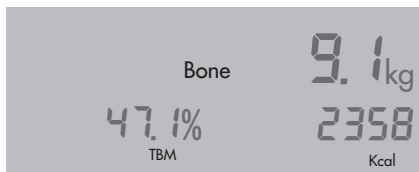
- Het lichaamsvetpercentage - TBF, maar ook een gewichtverklaring - dun, normaal, enig overgewicht, overgewicht.



- Indien het lichaamsvetpercentage niet realistisch is zal »Err« in de display verschijnen en zal de weegschaal automatisch uitgaan.
- Het percentage van vocht in uw lichaamswefsel - TBW, maar ook uw ideale gewicht, gebaseerd op de gegevens die u heeft ingegeven.



- Het percentage spierweefsel - TBM, het percentage van botgewicht in vergelijking tot het lichaamsgewicht in kg (botmassa), maar ook een aanbeveling voor de dagelijkse calorie-inname (Kcal).



- De bepaalde waarden en informatie worden tweemaal weergegeven en blijven iedere keer ongeveer 6 seconden zichtbaar in het display. Hierna gaat de weegschaal automatisch uit.

Opmerkingen

- Voor elke gebruiker worden de waarden apart opgeslagen (01-12).
- Als u de batterijen verwijderd worden alle gegevens gewist.

OPMERKINGEN BIJ METINGEN

Totaal lichaamsvocht

Water is een essentieel onderdeel van het lichaam. Het aandeel water in het lichaam kan variëren tussen 35% en 70%. Het assisteert in alle voor normale lichaamsfuncties essentiële biochemische reacties. Water transporteert afvalproducten uit de cellen en voert deze af door zweet en urine.

Water behoudt ook een constante lichaamstemperatuur. De hoeveelheid water in het lichaam is afhankelijk van het aandeel waterafname, door bijvoorbeeld warmte of lichamelijke inspanning en zweeten. Daarom is het erg belangrijk het wateraandeel in het lichaam te controleren en te verzekeren dat dit constant blijft.

Opmerkingen

- De volgende tabellen geven u een referentie, die u kunnen helpen uw lichaamsvet en lichaamsvocht zelf te beoordelen. Er bestaan geen standaard referentiegegevens voor spiermassa of botgewicht.
- Het is belangrijk de ontwikkeling van uw lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en botgewicht over een periode te bekijken en te volgen dan u alleen te concentreren op het lichaamsgewicht.

- Verzekeer u ervan dat uw blote voeten goed op de roestvrij stalen elektrodes zijn geplaatst. Extreme droge huid of dikke eelt kunnen de analyseresultaten beïnvloeden. Dit kan het goed functioneren van de weegschaal belemmeren en laat de foutmelding »Err« verschijnen.

Lichaamsvetopbouw

Het is vooral belangrijk de lichaamsvetopbouw te controleren. Een hoge vetmassa kan leiden tot hoge bloeddruk, hoog cholesterol, hartkwalen en andere ziekten. Het American College of Sports Medicine heeft voor lichaamsvetmassa de volgende aanbevelingen gedaan:

Opmerkingen

- Meet lichaamsgewicht, lichaamsvetpercentage en wateraandeel elke dag op dezelfde tijd, bij voorkeur 's avonds.
- Gebruik de weegschaal, indien mogelijk, als u uitgekled bent. Dit geeft u exactere resultaten.
- De resultaten zijn niet geschikt voor het vaststellen van medische problemen. In geval van twijfel, raadpleeg uw arts.
- Uw voeten dienen altijd schoon en droog te zijn.

Leeftijd	Lichaamsvet (vrouwen)				Lichaamsvet (mannen)			
	Dun	Normaal	Enig overgewicht	Overgewicht	Dun	Normaal	Enig overgewicht	Overgewicht
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%

Leeftijd	Lichaamsvocht (vrouwen)			Lichaamsvocht (mannen)		
	Laag	Normaal	Hoog	Laag	Normaal	Hoog
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

Opmerkingen over werking en reiniging

- Om de batterijen te behoeden is de weegschaal uitgerust met een automatische uitschakelfunctie. Het schakelt automatisch uit als de werking voor meer dan 20 seconden onderbroken wordt.
- Indien u nauwkeurige meetresultaten wenst te bereiken dient u de weegschaal niet meteen te gebruiken na inname van koffie, bier, wijn of andere alcoholische dranken. Dit geldt ook voor extreme lichamelijke inspanning. Deze factoren verminderen het percentage van water in het lichaamweefsel (uitdroging). In dergelijke gevallen dient u een aantal uur te wachten voor u de weegschaal gebruikt.
- Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen schoonmaakmiddelen. Dompel het apparaat niet in water.

Technische gegevens

Dit product voldoet aan de Europese Richtlijnen 2004/108/EC.



Stroomtoevoer

2 x 1.5V LR3/AAA-batterijen, 3 V

Maximum gewichtsbelasting

150 kg

Minimum gewichtsbelasting

2,0 kg

Omgevingstemperatuur

20 °C ± 15 °C

Technische en ontwerpwijzigingen voorbehouden.

Milieu-opmerkingen

Dit product is gemaakt van hoogwaardige onderdelen en materialen die kunnen worden hergebruikt en gerecycled.



Gooi dit product dus niet weg bij het normale huisvuil wanneer het niet meer werkt. Breng het naar een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangeduid door dit symbool op het product, in de gebruikershandleiding en op de verpakking.

Win bij de plaatselijke autoriteiten informatie in over het dichtstbijzijnde verzamelpunt.

Help het milieu te beschermen door gebruikte producten te recyclen.

BEZPIECZEŃSTWO I USTAWIENIE

Podczas pierwszego używania wagi, należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- Waga przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego.
- Nie należy jej używać na wykładzinie dywanowej ani dywanie.
- Zawsze używać jej na równej, twardej podłodze. Zapewnia to spójne pomiary.
- Po wejściu na wagę zachowaj odległość 2 cm od jej krawędzi. Wchodząc na wagę zachowaj ostrożność.
- Ustaw ciężar ciała w środku wagi, a dopiero potem zestaw jedną stopę. Zawsze upewnij się, że waga się nie przewróci (zagroza to uszkodzeniem ciała).
- Nigdy nie wolno wchodzić na wagę, gdy stopy są mokre. Niebezpieczeństwo poślizgu!
- Nie używać tego przyrządu na dworze.
- Zaprzestać używania wagi po wystąpieniu jej uszkodzenia.
- Zaprzestać używania wagi, jeśli dojdzie do stłuczenia lub pęknięcia szkła.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na powierzchni szklanej wagi.
- Nie wskakiwać ani nie zeskakiwać z wagi.
- Jeśli waga jest używana w łazience, należy chronić ją przed zetknięciem z wodą.
- W razie problemów z tym urządzeniem spróbuj ją wyzerować, na chwilę wyjmując baterię lub ją wymieniając.
- Nie używać wagi w wodzie.



- Nie wystawiać wagi na bezpośrednie działanie słońca, wysokich temperatur ani stale wysokiej wilgotności.
- Chronić wagę przed dostępem dzieci.
- Nie uruchamiać wagi, jeśli są widoczna oznaki uszkodzenia.
- W żadnym przypadku nie wolno otwierać wagi. W przypadku uszkodzeń spowodowanych nieprawidłową obsługą, żadne roszczenia gwarancyjne nie są uwzględniane.

Ostrożnie

- Wagi nie wolno używać następującym osobom:
Kobiety w ciąży i młodzież do 18 roku życia nie powinny używać tej wagi do analizy zawartości tłuszczu w organizmie (w takich przypadkach, nie można ustalić dokładnej zawartości tłuszczu).
- Waga mierzy stosunek tłuszczu w ciele używając BIA (Bioelectrical Impedance Analysis - analiza impedancji bioelektrycznej). W tym celu przez ciało jest wysłany nieszkodliwy sygnał. W związku z tym wagi nie powinny używać osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca ani posiadające wszczepione jakiegokolwiek urządzenie medyczne. W przypadku wątpliwości należy się skontaktować z lekarzem.
- Produkt został zaprojektowany przy zastosowaniu złożonych algorytmów. Obecność tych algorytmów powoduje, że w przypadku wystąpienia zewnętrznych zakłóceń elektromagnetycznych w pobliżu urządzenia, mogą one zmieniać odczyty. W takich przypadkach należy najpierw usunąć źródło zakłóceń elektromagnetycznych i powtórzyć pomiar. W przypadku bardzo silnych zakłóceń elektromagnetycznych urządzenie ochroni się samo, przechodząc w tryb ochrony. Aby powrócić do normalnego trybu pracy, po usunięciu źródła zakłóceń, wyjąć i ponownie włożyć baterię.

OPIS OGÓLNY

Drodzy Klienci,

Gratulujemy nabycia wagi analizatora składu ciała PS 5110 - Multi-function Body Analyser.

Prosimy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi wagi, aby na wiele lat zapewnić sobie pełną satysfakcję z użytkowania tego wysokiej jakości wyrobu firmy Grundig.

Odpowiedzialna postawa!



GRUNDIG przywiązuje dużą wagę do przestrzegania podpisanych umów dotyczących warunków pracy za godziwe wynagrodzenie, zarówno wobec naszych pracowników, jak i

dostawców. Zwracamy również dużą uwagę do efektywnego wykorzystywania surowców, stałego zmniejszania ilości odpadów o kilka ton rocznie. Ponadto z wszystkich produkowanych przez nas urządzeń można korzystać przez co najmniej pięć lat.

Dla przyszłości, dla której warto żyć.

Dla dobrej sprawy. Grundig.

Cechy użytkowe

Oprócz wyświetlania masy ciała, waga pozwala również na wszechstronną analizę składu ciała.

Zależnie od wybranych parametrów użytkownika wagi i wstawionych danych, obliczane i wyświetlane są następujące wartości oraz informacje:




- BMI (indeks masy ciała)
- Procent tłuszczu w ciele - TBF
- Interpretacja masy ciała – szczupła, normalna, lekka nadwaga, nadwaga
- Procent wody w ciele - TBW
- Idealna waga użytkownika obliczana na podstawie wprowadzonych danych.
- Procent masy mięśniowej - TBM
- Procent masy kości w porównaniu do masy ciała w kg (masa kości)
- Propozycja dziennej dawki kalorii

Ostrożnie

- Waga PS 5110 służy dobremu samopoczuciu. Nie jest to wyrób medyczny. Jego użytkowanie ani wyświetlane wyniki nie mogą uzasadniać żadnych wskazań medycznych.

Krótki opis

Patrz rysunki na str. 2.

- A** Elektrody pomiarowe (lewa i prawa)
- B** Przycisk  (wąska strona u góry)
- C** Przycisk  (wąska strona u góry)
- D** Przycisk  (wąska strona u góry)
- E** Ekran LCD
- F** Płyta szklana
- G** Czujniki z zabezpieczeniem przeciwpoślizgowym
- H** Wybierak jednostek (st, lb, kg)
- I** Komora na baterię

URUCHAMIANIE

Zasilanie

Waga działa z bateriami 2 x 1.5 V LR3/AAA (łącznie 3 V).

- 1 Otwórz pokrywkę komory na baterie [1].
- 2 Włóż baterie 1.5 V LR3/AAA. Przy wkładaniu baterii zwróć uwagę na ich biegunowość, pokazaną wewnątrz komory na baterie.
- 3 Zamknij pokrywkę komory na baterie [1].

Uwaga

- Nie wolno wystawiać baterii na nadmierne nagrzanie, np. w wyniku bezpośredniego działania słońca, grzejnika lub ognia itd.
- Gdy bateria się wyczerpie, na wyświetlaczu pojawi się » Ła «. Natychmiast wymień baterie.
- Baterie wyjmuj, gdy są wyczerpane lub gdy nie zamierzasz używać tego przyrządu przez dłuższy czas. Producent nie przyjmuje odpowiedzialności za uszkodzenia powstałe w wyniku wylania się baterii.

Uwaga dot. ochrony środowiska

- Baterii, także bez zawartości metali ciężkich, nie wolno wyrzucać razem z odpadami bytowymi. Baterie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska. Należy znać miejscowe przepisy dotyczące utylizacji baterii.

Obsługa wagi

Uwaga

- Nie ma konieczności wstawiania żadnych danych, aby dokonać pomiaru masy ciała.
 - Skala wagi jest znakowana co 100 gramów.
 - Waga wykonuje precyzyjny 4-punktowy pomiar.
- 1 U dołu wagi znajduje się przycisk [H], którym można wybierać system miar (brytyjski [st/lb/in] i europejski [kg/cm]).
 - 2 Ustaw wagę na gładkiej, płaskiej powierzchni.
 - 3 Uaktywnij ją uderzając stopą jeden raz w prawy dolny narożnik powierzchni szklanej [F] wagi.
 - Wyświetlacz: Na wyświetlaczu LCD pojawi się » 888 « [E].



- 4 Po pojawieniu się » 0.0 kg « ostrożnie wejdź na wagę.



- 5 Stań spokojnie na szklanej powierzchni i poczekaj, aż wartość liczbowa wagi mignie dwukrotnie, a następnie wskazanie uspokoi się.
 - Na wyświetlaczu pojawi się twoja masa.
 - Po około 5 sekundach waga wyłączy się automatycznie.

Uwaga

- Jeśli przeciążyć wagę, na wyświetlaczu pojawi się » Ł-L Ł «. Po około 5 sekundach waga wyłączy się automatycznie.

Obsługa wagi jako analizatora ciała

Wartości pomiaru i dane są przekazywane przez boscę stopy, ustawione na elektrodach pomiarowych [A]. Dlatego tak ważne jest prawidłowe ustawienie stóp na wadze.

Wstawianie swoich danych

Podczas pierwszego używania funkcji analizy składu ciała wybierz następujące dane, a następnie wprowadź następujące informacje: swój parametr użytkownika (od 01 do 12), płeć, wzrost (75 - 215 cm), wiek (10 - 99) i poziom aktywności (od A 1 do A 4).

Uwaga

- Po wstawieniu tych danych, podczas kolejnego używania wagi nie musisz ponownie naciskać przycisku [C] [SET]. Wystarczy wybrać odpowiedni parametr (01 do 12) przyciskami [B] [▲] i [D] [▼].
- Jeśli podczas wstawiania danych przez ponad 20 sekund nie naciśniesz żadnego przycisku, waga wyłączy się automatycznie. Wówczas należy powtórzyć całą procedurę wstawiania danych.

Wstawianie parametrów

- 1 Ustaw wagę na gładkiej, płaskiej powierzchni i uaktywnij ją. W tym celu uderz stopą jeden raz w prawy dolny narożnik powierzchni szklanej [F].
- Wyświetlacz: Na wyświetlaczu LCD pojawi się »888« [E].



888

- 2 Naciśnij przycisk [SET] [C], gdy tylko na wyświetlaczu pojawi się »00 kg«.
- Wyświetlacz: miga »0 k«.

Uwaga

Poniżej opisano przykładowy wybór wartości 01.



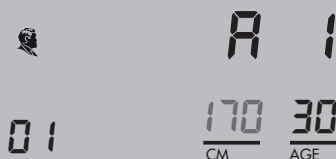
01

- 3 Wybierz odpowiedni parametr (01 do 12) przyciskami [B] [▼] i [D] [▲] oraz potwierdź wybór naciskając przycisk [SET] [C].
- Będzie migać symbol [E].



01 A 1
170 CM 30 AGE

- 4 Wybór użytkownika, który jest mężczyzną potwierdź naciskając przycisk [SET] [C].
- Wyświetlacz: Będzie migać wskaźnik wzrostu.



01 A 1
170 CM 30 AGE

- 5 Wzrost ustaw naciskając przyciski [▼] [B] i [D] [▲] oraz potwierdź wybór naciskając przycisk [SET] [C].
- Wyświetlacz: Będzie migać wskaźnik wieku.



01 A 1
169 CM 30 AGE

- 6 Wiek ustaw naciskając przycisk **B** i **D** oraz potwierdź wybór naciskając przycisk **SET** **C**.

- Wyświetlacz: Będzie migać wskaźnik poziomu aktywności.



- 7 Poziom swojej aktywności ustaw naciskając przyciski **B** i **D** **A**:

A 1	Słaba kondycja, niewiele ruchu
A 2	Głównie praca siedząca
A 3	Niewiele ćwiczeń fizycznych
A 4	Ciężka praca fizyczna, jak u tancerzy, sportowców itd.

- 8 Potwierdź wybór naciskając przycisk **SET** **C**.

Wykonanie analizy

Po wprowadzeniu swoich parametrów, możesz użyć funkcji analizy składu ciała. Poniżej opisano analizę zgodnie z parametrem 01.

- 1 Ustaw wagę na gładkiej, płaskiej powierzchni i uaktywnij ją. W tym celu uderz stopa jeden raz w prawy dolny narożnik powierzchni szklanej **F**.
- Wyświetlacz: Na wyświetlaczu LCD pojawi się »**888**« **E**.



- 2 Gdy na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik »**0.0** kg«, wybierz potrzebny parametr użytkownika (01 do 12), używając przycisków **B** i **D** .

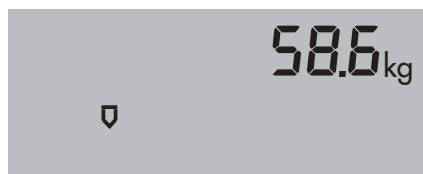


Uwaga

- Kolejno są wyświetlane wartości zapisane dla tej osoby, a następnie waga przełącza się w tryb ważenia.
 - Wyświetlacz: »**0.0** kg« będzie widoczne na wyświetlaczu **E**.
- Jeśli brak jest zapisanych danych, waga natychmiast przełączy się w tryb ważenia.
 - Wyświetlacz: »**0.0** kg « i »« pojawi się na wyświetlaczu **E**.



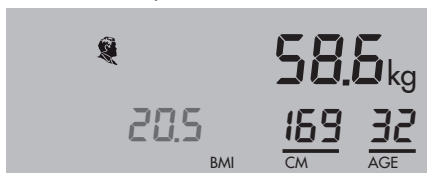
- 3 Boso wejdź na szklana powierzchnię wagi. Stopy muszą być ustawione na obydwóch elektrodach pomiarowych **A**.
- Waga wyświetli twoją masę i symbol »« wykona dwa pełne obroty.



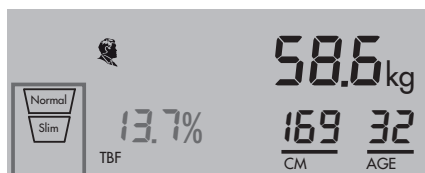
Uwaga

Kolejno na wyświetlaczu widoczne będą wartości i informacje [E]:

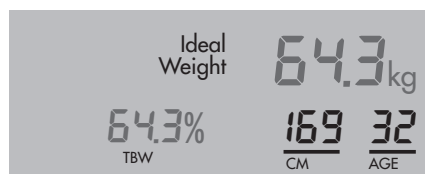
- BMI (indeks masy ciała):



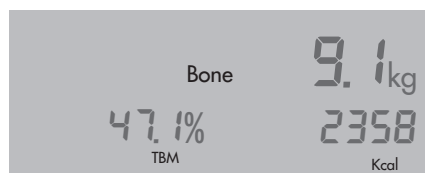
- Procent zawartości tłuszczu w ciele - TBF oraz interpretacja twojej masy - szczupła, normalna, lekka nadwaga, nadwaga.



- Jeśli procent zawartości tłuszczu będzie nierealny, na wyświetlaczu widoczny będzie »Err« i waga automatycznie wyłączy się.
- Procent zawartości wody w tkankach ciała - TBW oraz twoja idealna masa wynikająca z wprowadzonych danych.



- Procent masy mięśni - TBM, to znaczy procent masy kości w porównaniu do masy ciała w kg (masa kości) oraz propozycja dziennej dawki kalorii (Kcal).



- Podawane wartości i informacje są wyświetlane dwukrotnie i za każdym razem są widoczne przez około 6 sekund. Po upływie tego czasu waga wyłączy się automatycznie.

Uwaga

- Dane każdego użytkownika wagi są zapisywane osobno (01-12).
- Po wyjęciu baterii dane są usuwane.

UWAGI DOTYCZĄCE POMIARÓW

Zawartość wody w ciele

Woda jest ważnym składnikiem ciała. Zawartość wody w ciele może sięgać od 35% do 70%. Woda jest konieczna we wszystkich reakcjach biochemicznych zachodzących w ciele człowieka, umożliwiających prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Woda przenosi produkty odpadów z komórek i usuwa je w pocie i moczu.

Woda utrzymuje również stałą ciepłotę ciała. Ilość wody w ciele zależy od proporcji utraty wody, na przykład w czasie upału, aktywności fizycznej i pocenia się. Dlatego tak ważne jest kontrolowanie zawartości wody w ciele i utrzymywanie jej stałego poziomu.

Uwaga

- Następujące tabele podają dane orientacyjne, które pomogą ocenić zawartość tłuszczu i wody w swoim ciele. Nie podajemy standardowych danych dotyczący masy mięśniowej ani masy kości.
- Ważne jest obserwowanie przez pewien czas zawartości tłuszczu, wody w ciele, masy mięśniowej i masy kości, a nie tylko skoncentrowanie się na masie ciała.

- Stopy muszą być ustawione na elektrodach ze stali nierdzewnej. Na wyniki analizy może mieć wpływ bardzo sucha skóra lub bardzo duże modzele. Mogą one uniemożliwić prawidłowe działanie wagi i powodować wyświetlanie komunikatu o błędzie »Err«.

Zawartość tłuszczu w ciele

Szczególnie ważne jest kontrolowanie zawartości tłuszczu w ciele. Wysoka zawartość tłuszczu w masie ciała może prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu, chorób serca i innych. American College of Sports Medicine przedstawił następujące zalecenia dotyczące zawartości tłuszczu w masie ciała:

Uwaga

- Masę ciała, zawartość tłuszczu i wody w ciele należy mierzyć każdego dnia o tej samej godzinie, najlepiej wieczorem.
- Jeśli jest to możliwe wagi należy używać po zdjęciu całej odzieży. Zapewni to dokładniejsze wyniki.
- Na podstawie tych wyników nie można stawiać diagnoz medycznych. W przypadku wątpliwości należy skorzystać z porady medycznej.
- Stopy muszą być zawsze czyste i suche.

Wiek	Zawartość tłuszczu w ciele (kobieta)				Zawartość tłuszczu w ciele (mężczyzna)			
	Szczupła	Normalna	Lekka nadwaga	Nadwaga	Szczupła	Normalna	Lekka nadwaga	Nadwaga
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%

Wiek	Zawartość wody w ciele (kobieta)			Zawartość wody w ciele (mężczyzna)		
	Niska	Normalna	Wysoka	Niska	Normalna	Wysoka
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

Obsługa i czyszczenie

- Waga ta wyposażona jest w funkcję wyłączenia automatycznego, co zapewnia oszczędzanie baterii. W przypadku przerwania jej obsługi na ponad 20 sekund, waga automatycznie wyłącza się.
- Prawidłowe wyniki ważenia można uzyskać, gdy waga nie jest używana tuż po wypiciu wagi, piwa, wina lub innych napojów alkoholowych. Nie należy jej również używać tuż po dużym wysiłku fizycznym. Czynniki te zmniejszają zawartość wody w tkance ciała (odwodnienie). W takich przypadkach, należy odczekać kilka godzin i dopiero wówczas skorzystać z wagi.
- Wagę czyścić wilgotną ściereczką. Nie należy używać żadnych środków czyszczących. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie.

Dane techniczne

Wyrób ten jest zgodny z Dyrektywami Europejskimi 2004/108/WE.



Zasilanie

Baterie 2 x 1.5V LR3/AAA, 3 V

Obciążenie maksymalne

150 kg

Obciążenie minimalne

2,0 kg

Temperatura otoczenia

20°C ± 15°C

Zastrzega się prawo do modyfikacji konstrukcji i parametrów technicznych.

Uwaga dot. ochrony środowiska

Wyrób ten wykonano z części i materiałów wysokiej jakości, które mogą być odzyskane i użyte jako surowce wtórne.



Po zakończeniu użytkowania nie wolno zatem usuwać go razem z innymi odpadami bytowymi. Należy przekazać je do punktu zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych na surowce wtórne.

Wskazuje na to ten symbol umieszczony na wyrobie, instrukcji obsługi i opakowaniu.

O adresie najbliższego takiego punktu zbiórki prosimy dowiedzieć się od miejscowych władz.

Odzyskując surowce z używanych wyrobów pomagamy chronić środowisko naturalne.

BEZPEČNOST A NASTAVENÍ

Při prvním používání váhy dávejte pozor na následující body:

- Tato váha je určena pouze pro domácí použití.
- Nepoužívejte váhu na koberci nebo běhounu.
- Váhu používejte vždy na hladké a tvrdé podlaze. Tím se zajistí stálost naměřených hodnot.
- Při nastupování na váhu udržujte vzdálenost 2 cm od okraje. Dávejte prosím pozor.
- Nejprve vycentrujte hmotnost těla do středu váhy, než sestoupíte z váhy jednou nohou. V tomto okamžiku dávejte pozor, aby se váha nepřekotila (riziko zranění).
- Na váhu nikdy nestoupejte mokřými chodidly. Riziko uklouznutí!
- Váhu nikdy nepoužívejte venku.
- Váhu přestaňte používat, pokud cítíte zápach.
- Přestaňte používat váhu, pokud skleněný povrch praskne nebo jsou na něm praskliny.
- Na skleněný povrch váhy neumísťujte žádné předměty.
- Na váhu nevsakujte a neseskakujte z ní.
- Pokud váhu používáte v koupelně, zajistěte, aby nebyla ve styku s vodou.
- Pokud máte problémy s tímto zařízením, zkuste je resetovat vyjmutím baterií na krátkou dobu nebo jejich výměnou.
- Váhu nikdy neponořujte do vody.



- Váhu nevystavujte přímému slunečnímu světlu, vysokým teplotám nebo trvale vysoké vlhkosti.
- Váhu skladujte mimo dosah dětí.
- Váhu nepoužívejte, pokud vykazují známky viditelného poškození.
- Váhu za žádných okolností neotvírejte. Na škody způsobené nesprávnou manipulací se nevztahují reklamace.

Pozor

- Váhu nesmějí používat následující osoby:
Těhotné ženy a mládež do 18 let by neměli používat váhu na rozbor podkožního tuku (v těchto případech nelze stanovit přesnou hodnotu podkožního tuku).
- Váha měří poměr podkožního tuku pomocí BIA (analýzy bioelektrické impedance). Za tímto účelem je do těla vyslán neškodný signál. Tuto váhu by tedy neměly používat osoby s kardiostimulátorem nebo jakýmkoli jiným druhem operativně vkládaného zdravotnického zařízení. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s lékařem.
- Váš výrobek je konstruován s komplexními algoritmy. Z tohoto důvodu, pokud v blízkosti zařízení dochází k elektromagnetickému rušení, mohou být ovlivněny údaje na přístroji. V takových případech nejprve odstraňte důvod elektromagnetického rušení a opakujte měření. Při extrémním elektromagnetickém rušení se bude zařízení samo chránit a vstoupí do ochranného režimu. Pro návrat do normálního režimu po odstranění rušení vyměňte a znovu vložte baterii do výrobku.

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k zakoupení multifunkční váhy s funkcí tělesné analýzy PS 5110.

Prosíme přečtěte si následující návod k použití váhy důkladně, abyste tento vysoce kvalitní výrobek Grundig mohli využívat řadu let!

Odpovědný přístup!



GRUNDIG se zaměřuje na smluvně dohodnuté sociální pracovní podmínky s poctivými mzdami pro interní zaměstnance i dodavatele. Příkládáme také velký význam účinnému využívání

suroviny s trvalým omezováním odpadu v řádu několika tun plastu každý rok. Veškeré příslušenství je navíc k dispozici nejméně 5 let. Pro budoucnost, kdy stojí za to žít. Ze správného důvodu. Grundig.

Funkce

Kromě zobrazování tělesné hmotnosti tato váha umožňuje i ucelenou analýzu složení těla.

Podle volby řady přednastavených uživatelských parametrů a zadání jednotlivých hodnot se vypočítávají a zobrazují následující hodnoty a informace:



- BMI (index tělesné hmoty)
- Procento tělesného tuku - TBF
- Interpretace hmotnosti - štíhlý, normální, mírná nadváha, nadváha
- Procento vody v tělesné tkáni - TBW
- Vaše ideální hmotnost podle zadaných údajů.
- Procento hmotnosti svalů - TBM
- Procento hmotnosti kostí v porovnání s hmotností těla v kg (kosterní hmota)
- Návrh na denní přísun kalorií

Pozor

- PS 5110 je určen pro vaši pohodu. Není to zdravotnický výrobek. Na základě používání tohoto přístroje nebo zobrazených výsledků nelze činit žádná zdravotnická doporučení.

Stručný popis

Postupujte podle schémat na straně 2.

- A** Měřicí elektrody (vlevo a vpravo)
- B** Tlačítko  (na úzké horní straně)
- C** Tlačítko **SET** (na úzké horní straně)
- D** Tlačítko  (na úzké horní straně)
- E** LCD displej
- F** Skleněná plocha
- G** Snímače s protiskluzovými podstavci
- H** Přepínač jednotek (st, lb, kg)
- I** Prostor pro baterie

ZAČÁTEK ČINNOSTI

Napájení

Tato váha využívá 2 x 1,5 V LR3/AAA baterie (celkem 3 V).

- 1 Otevřete kryt prostoru pro baterie **[I]**.
- 2 Vložte 1,5 V LR3/AAA baterie. Dávejte přitom pozor na značky polarity ve spodní části prostoru na baterie.
- 3 Zavřete kryt prostoru pro baterie **[I]**.

Poznámky

- Nevystavujte baterie extrémnímu horku, např. přímému slunečnímu svitu, topení, ohni atd.
- Když jsou baterie vybité, na displeji se zobrazí »L«. Okamžitě baterie vyměňte.
- Vyjměte baterie, když jsou vybité, nebo pokud víte, že zařízení nebudete delší dobu používat. Za škody způsobené vytékajícími bateriemi neneseme žádnou odpovědnost.

Informace k ochraně životního prostředí

- Baterie včetně typů s obsahem těžkých kovů nelikvidujte s domovním odpadem. Použité baterie zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí. Informujte se na zákonné předpisy platné ve vaší oblasti.

Funkce váhy

Poznámky

- Nemusíte zadávat žádné údaje pro měření tělesné hmotnosti.
 - Váha měří vaši hmotnost s přesností na 100 gramů.
 - Používá velmi přesné 4-bodové měření.
- 1 Na spodní straně váhy pomocí spínače **[H]** přepnete na imperiální (libry/palce) a evropské jednotky (kg/cm).
 - 2 Váhu postavte na hladký, rovný povrch.
 - 3 Aktivujte ji poklepáním chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví **[E]**.
 - Displej: »888« se zobrazí na LCD displeji **[E]**.



- 4 Jakmile se na displeji zobrazí »0.0 kg«, opatrně vystupte na váhu.



- 5 Stůjte na skleněné ploše, dokud zobrazovaná hmotnost neblikne dvakrát a již se nezmění.
 - Vaše tělesná hmotnost se zobrazí na displeji.
 - Asi po 5 sekundách se váha automaticky vypne.

Poznámka

- Pokud se během vážení zobrazí »L«, váha je přetížená. Asi po 5 sekundách se váha automaticky vypne.

Funkce rozboru těla

Měření a údaje se přenášejí bosými chodidly, které umístíte na měřicí elektrody **A**. Zkontrolujte tedy, zda máte obě chodidla správně na ploše váhy.

Zadávání údajů

Když používáte funkci rozboru složení těla poprvé, zvolte následující údaje a pak zadejte následující informace: uživatelský parametr (od 01 do 12), pohlaví, výška (75 – 215 cm), věk (10-99) a úroveň aktivity (volte od A 1 do A 4).

Poznámky

- Až zadáte úvodní údaje, nemusíte stisknout tlačítko **C** (SET) při příštím použití váhy. Stačí jen zvolit příslušný parametr (01 až 12) tlačítky **B** (▲) a **D** (▼).
- Během zadávání dat, pokud během déle než 20 sekund nestisknete žádné tlačítko, váha se automaticky vypne. Musíte pak začít od začátku.

Zadávání parametrů

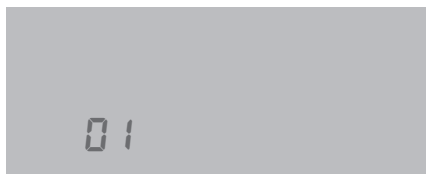
- 1 Váhu postavte na hladký, rovný povrch a aktivujte ji. To učiníte poklepnutím chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví **F**.
- Displej: »888« se zobrazí na LCD displeji **E**.



- 2 Stiskněte tlačítko **C** (SET), jakmile se na displeji zobrazí »00 kg«.
- Displej: Bliká »0 t«.

Poznámka

Volba 01 je níže popsána jako příklad.



- 3 Zvolte požadovaný uživatelský parametr (01 až 12) pomocí tlačítek **B** (▼) a **D** (▲) a potvrďte volbu stiskem tlačítka **C** (SET).
- Bliká symbol **F**.



- 4 Potvrďte volbu mužského uživatele tlačítkem **C** (SET).
- Displej: Výška bliká.



- 5 Nastavte výšku tlačítky **B** (▼) a **D** (▲) a potvrďte volbu pomocí tlačítka **C** (SET).
- Displej: Věk bliká.



- 6 Nastavte věk tlačítky ∇ B a D \blacktriangle a potvrďte volbu pomocí tlačítka SET C.
- Displej: Bliká úroveň aktivity A1.



- 7 Nastavte svou osobní úroveň aktivity tlačítky ∇ B a D \blacktriangle :

A 1	Osoba zvyklá na nepatrné množství pohybu
A 2	Osoba, která pracuje převážně vsedě
A 3	Osoba zvyklá na mírnou fyzickou zátěž
A 4	Osoba zvyklá na těžkou fyzickou práci, jako jsou tanečníci, atleti atd.

- 8 Potvrďte výběr pomocí tlačítka SET C.

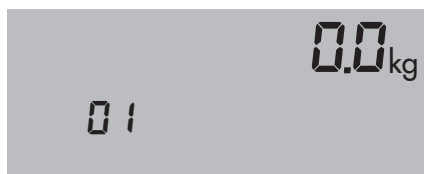
Provádění analýzy

Až zadáte své parametry, můžete používat funkci rozboru složení těla. Tento postup je popsán níže s pomocí uživatelského parametru 01:

- 1 Váhu postavte na hladký, rovný povrch a aktivujte ji. To učiníte poklepnutím chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví F .
- Displej: »888« se zobrazí na LCD displeji E .



- 2 Jakmile se na displeji zobrazí »00 kg«, zvolte požadovaný uživatelský parametr (01 až 12) pomocí tlačítek ∇ B a D \blacktriangle .

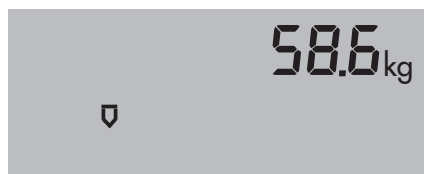


Poznámky

- Hodnoty uložené pro tuto osobu se postupně zobrazí, pak se váha přepne do režimu vážení.
- Displej: »00 kg« se zobrazí na displeji E .
- Neuložíte-li žádné údaje, váha se okamžitě přepne do režimu vážení.
- Displej: » 00 kg« a » ∇ « se zobrazí na displeji E .



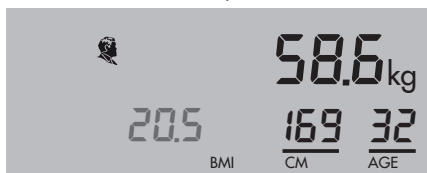
- 3 Bosýma nohama opatrně nastupte na skleněnou plochu váhy. Zkontrolujte, zda máte chodidla na obou měřících elektrodách A .
- Váha zobrazí vaši hmotnost a symbol » ∇ « se dvakrát otočí v kruhu.



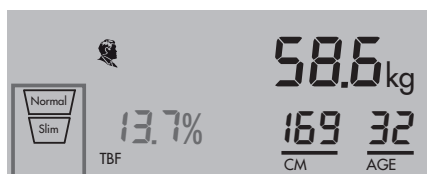
Poznámky

Následující hodnoty a informace se na displeji zobrazují jedna po druhé [E]:

- BMI (index tělesné hmoty):

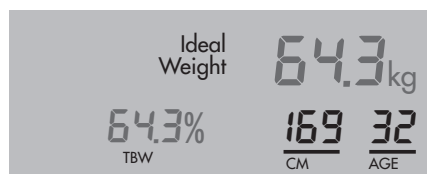


- Procento tělesného tuku - TBF, i interpretace hmotnosti - štíhlý, normální, mírná nadváha, nadváha.

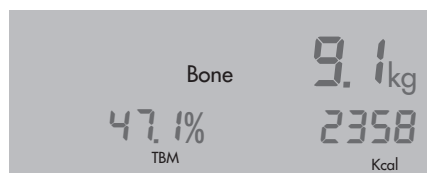


- Pokud je procento tělesného tuku nerealistické, »Err« se zobrazí na displeji a váha se automaticky vypne.

- Procento vody v tělesné tkáni - TBW, i vaše ideální hmotnost podle údajů, které jste zadali.



- Procento hmotnosti svalů - TBM, procento hmotnosti kostí v porovnání s hmotností těla v kg (kosterní hmota) i návrh denního příslunu kalorií (Kcal).



- Uvedené hodnoty a informace se zobrazují dvakrát a zůstávají zobrazené na displeji vždy asi 6 sekund. Pak se váha automaticky vypne.

Poznámky

■ Pro každého uživatele se ukládají samostatné hodnoty (01-12).

■ Údaje se vymažou, jakmile vyjmete baterie.

POZNÁMKY K MĚŘENÍM

Celkový obsah vody v těle

Voda je zásadní součástí těla. Množství vody v těle může kolísat mezi 35% a 70%. Pomáhá všem nezbytným biochemickým reakcím, které jsou nutné pro běžné funkce těla. Voda přenáší odpadní produkty z buněk a vypouští je ve formě potu a moči.

Voda také udržuje stálou teplotu těla. Množství vody v těle závisí na proporcii ztráty vody, například z důvodu tepla nebo fyzické činnosti a pocení. Je tedy velmi důležité kontrolovat množství vody v těle a zajistit jeho stálost.

Poznámky

- V následující tabulce jsou uvedeny pokyny, které vám pomohou posoudit tělesný tuk a obsah vody v těle. Na svalovou nebo kosterní hmotu nejsou žádné standardní referenční údaje.
- Je nutné sledovat vývoj vašeho tělesného tuku, obsahu vody v těle, svalové hmoty a hmotností kostí v určitém období, než se zaměřit jen na hmotnost těla.

- Zajistěte, abyste bosýma nohama stáli rádně na nerezových elektrodách. Extrémně suchá pokožka nebo silná pokožka mohou mít vliv na výsledek rozboru. To by mohlo vést k nesprávné funkci váhy a zobrazení chybové zprávy »Err«.

Složení tělesného tuku

Kontrola složení tělesného tuku je velice důležitá. Vysoký obsah tuku může vést k vysokému krevnímu tlaku, vysokému obsahu cholesterolu, srdečním a jiným chorobám. Americká College of Sports Medicine vydala následující doporučení pro hmotnost tělesného tuku:

Poznámky

- Změřte hmotnost těla, procento tuku v těle a poměr vody ve stejnou dobu každý den, nejlépe večer.
- Váhu používejte pokud možno bez oblečení. Výsledek bude přesnější.
- Výsledky nejsou vhodné pro diagnostikování zdravotních obtíží. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s lékařem.
- Chodidla byste vždy měli mít čistá a suchá.

Věk	Tělesný tuk (ženy)				Tělesný tuk (muži)			
	Štíhlý	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Štíhlý	Normální	Mírná nadváha	Nadváha
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%

Věk	Obsah vody (ženy)			Obsah vody (muži)		
	Nízký	Normální	Vysoký	Nízký	Normální	Vysoký
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

Poznámky k obsluze a čištění

- Pro úsporu baterií je váha vybavena funkcí automatického vypnutí. Automaticky se vypne, když činnost váhy přerušíte na déle než 20 sekund.
- Pokud si přejete dosáhnout přesných výsledků měření, nepoužívejte váhu bezprostředně po kávě, pivu, vínu nebo jiných alkoholických nápojích. Totéž platí pro extrémní tělesnou zátěž. Tyto faktory omezují procento vody v tělesné tkáni (dehydratace). V těchto případech použijte váhu až po několika hodinách.
- Váhu čistěte navlhčeným hadrem. Nepoužívejte saponáty. Neponořujte zařízení do vody.

Technické údaje

Tento výrobek odpovídá evropským směrnici 2004/108/ES.



Napájení

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

Maximální zatížení

150 kg

Minimální zatížení

2,0 kg

Provozní teplota

20 °C ± 15 °C

Technické a vzhledové změny vyhrazeny.

Informace k ochraně životního prostředí

Tento výrobek je vyroben z vysoce kvalitních součástí a materiálů, které lze recyklovat a používat opakovaně.



Nevyhazujte výrobek s běžným domovním odpadem na konci jeho životnosti. Vezměte jej na sběrné místo k recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Toto je vyznačeno tímto symbolem na výrobku, v návodu k použití i na obalu.

Informace o umístění sběrných bodů vám sdělí na místním úřadě.

Pomáhejte ochraně životního prostředí pomocí recyklace použitých výrobků.

GÜVENLİK VE KURULUM

Baskülü ilk kez kullanırken lütfen aşağıdakilere dikkat edin:

- Bu baskül yalnızca ev kullanımı için tasarlanmıştır.
- Baskülü halı veya halıfleks üzerinde kullanmayın.
- Baskülü her zaman düz ve sert bir zemin üzerinde kullanın. Böylece ölçülen değerlerin tutarlı olması sağlanır.
- Basküle çıktığınızda kenara 2 cm uzakta durun. Bunu yaparken lütfen dikkatli olun.
- Bir ayağınızı baskülden indirmeden önce vücut ağırlığınızı cihazın ortasına ortalayın. Bu noktada, baskülün devrilmeyeceğinden her zaman emin olun (yaralanma riski).
- Basküle kesinlikle ıslak ayakla basmayın. Kayma tehlikesi vardır!
- Baskülü kesinlikle kapalı alanlar dışında kullanmayın.
- Arızalar meydana gelirse baskülü kullanmaya son verin.
- Cam yüzeyi kırılır ya da çatlırsa baskülü kullanmaya son verin.
- Baskülün cam yüzeyinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Baskülün üzerine ani hareketle çıkmayın veya cihazın üzerinden ani hareketle inmeyin.
- Baskül banyoda kullanılıyorsa, suyla temas etmediğinden emin olun.
- Bu cihaza ilişkin herhangi bir sorun yaşarsanız, pilleri kısa bir süreliğine çıkarıp tekrar takarak cihazı sıfırlamayı deneyin.
- Baskülü kesinlikle suya sokmayın.



- Baskülü doğrudan gelen güneş ışınlarına, yüksek sıcaklıklara veya sürekli yüksek neme maruz bırakmayın.
- Baskülü çocuklardan uzak tutun.
- Gözle görünür hasar belirtisi varsa baskülü çalıştırmayın.
- Baskülün içini kesinlikle açmayın. Yanlış kullanım sonucunda oluşan hasarlar için garanti kapsamındaki haklar geçerli sayılmaz.

Dikkat

- Baskül aşağıdaki gruplar tarafından kullanılamaz:
 - Hamile kadınlar ve 18 yaşın altındaki çocuklar vücut yağı analizi için baskülü kullanmamalıdır (bu gibi durumlarda, vücut yağı değerleri tam olarak belirlenemez).
- Baskül, vücut yağı oranınızı ölçmek için BIA (Biyoelektrik Empedans Analizi) yöntemini kullanır. Bunu yapmak için vücudunuza zararsız bir sinyal gönderilir. Bu nedenle, baskül kalp pili veya vücudunda ameliyatla takılmış başka bir medikal cihaz bulunan kişilerce kullanılmamalıdır. Emin olmadığınızda doktorunuza danışın.
- Ürününüz karmaşık algoritmalar kullanılarak tasarlanmıştır. Bu algoritmalar dolayısıyla, cihazınızın yakınlarında harici bir elektromanyetik parazit meydana gelirse, bu durum okumalarınızı etkileyebilir. Böyle bir durumda, öncelikle elektromanyetik parazitin kaynağını ortadan kaldırarak ölçümünüzü yineleyin. Aşırı elektromanyetik parazit altında, cihazınız kendi kendini korumaya alarak koruma moduna geçecektir. Normal çalışma moduna geri dönmek için paraziti ortadan kaldırdıktan sonra ürünün pilini çıkarın ve geri takın.

Değerli müşterimiz,

PS 5110 Çok İşlevli Vücut Analiz Baskülünü aldığınız için teşekkür ederiz.

Yüksek kaliteli Grundig ürünü uzun yıllar kullanabilmek için lütfen bu baskül için hazırlanan aşağıdaki kullanma kılavuzunu dikkatle okuyun!

Sorumlu yaklaşım!



GRUNDIG hem çalışanlar hem de tedarikçiler için adil ücretlendirme sunan sözleşmeyle kabul edilmiş sosyal çalışma koşulları sağlamayı hedef alır. Hammaddelerin etkin kullanımı ve

her yıl birkaç ton plastik atık miktarını düzenli olarak azaltmak da öncelikli hedeflerimiz arasında yer alıyor. Ayrıca, tüm aksesuarlarımız en az 5 yıl boyunca kullanılabilir. Yaşamaya değer bir gelecek için. İyi bir amaç için. Grundig.

Özellikler

Bu baskül vücut ağırlığınızı göstermenin yanı sıra tam bir vücut kompozisyon analizi de yapar.

Cihaza programlanmış kullanıcı parametrelerinden hangilerinin seçildiğine ve girilen bireysel değerlere bağlı olarak aşağıdaki değerler ve bilgiler hesaplanır ve gösterilir:

- BMI (Vücut Kütle İndeksi)
- Vücuttaki yağ oranı - TBF
- Ağırlık yorumu - ince, normal, hafif kilolu, kilolu
- Vücut dokusundaki su oranı - TBW
- İdeal ağırlığınız, girdiğiniz verileri temel alır.
- Kas ağırlığı oranı - TBM
- Kemik ağırlığı oranı (kemik kütlesi), vücut ağırlığına göre kg cinsinden vücut ağırlığı
- Günlük kalori alım önerisi

Dikkat

- PS 5110 sağlıklı yaşama yönelik bir üründür. Tıbbi bir ürün değildir. Tartının kullanımına veya görüntülenen sonuçlara dayanılarak tıbbi önerilerde bulunulamaz.

Kısa açıklama

Sayfa 2'deki şekillere bakın.

- A** Ölçüm elektrotları (sol ve sağ)
- B** Düğme ▼ (dar üst tarafta)
- C** Düğme SET (dar üst tarafta)
- D** Düğme ▲ (dar üst tarafta)
- E** LCD ekran
- F** Cam yüzey
- G** Kaymayan ayaklı sensörler
- H** Birim seçme anahtarı (st, lb, kg)
- I** Pil yuvası

ÇALIŞMAYI BAŞLATMA

Güç kaynağı

Bu baskül 2 adet 1.5 V LR3/AAA pille (toplam 3 V) çalışır.

- 1 Pil yuvasının kapağını [I] açın.
- 2 1.5 V LR3/AAA pilleri takın. Bunu yaparken pil yuvasının alt kısmındaki kutup işaretlerine dikkat edin.
- 3 Pil yuvasının kapağını [I] kapatın.

Notlar

- Pilleri doğrudan güneş ışığı, ısıtıcılar veya ateşten kaynaklanan aşırı sığağa maruz bırakmayın.
- Pil seviyesi düştüğünde, ekranda » L 0 « simgesi görüntülenir. Pilleri hemen değiştirin.
- Piller bittiğinde veya cihazı uzun süre kullanmayı düşünmediğinizde pilleri çıkarın. Pil akmasından kaynaklanan zararlar için sorumluluk kabul edilmez.

Çevre ile ilgili not

- Piller, ağır metal içermeseler dahi evsel atıklarla birlikte atılmamalıdır. Lütfen pilleri çevreye duyarlı bir şekilde atın. Bölgenizde geçerli olan yasal düzenlemeleri öğrenin.

Baskül olarak kullanım

Notlar

- Vücut ağırlığınızı ölçmek için herhangi bir veri girmenize gerek yoktur.
- Baskül ağırlığınızı 100 gramlık artışlarla ölçer.
- Çok hassas 4 noktalı ölçüm kullanır.

- 1 İngiliz (st/lb/in) ve Avrupa (kg/cm) ölçüm birimleri arasında geçiş yapmak için baskülün altındaki [H] düğmesini kullanın.
- 2 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin.
- 3 Ayağınızı hafifçe cam yüzeyin [F] sağ alt köşesine bir kez vurarak baskülü etkinleştirin.
 - Ekran: LCD ekranda [E], »888« simgesi görüntülenir.



- 4 Ekranda » 00 kg « simgesi görüntülenir görüntülenmez dikkatle basküle çıkın.



- 5 Cam yüzeyin üstünde kıpırdamadan durun, gösterilen ağırlık iki kez yanıp söndükten sonra artık değişmez.
 - Vücut ağırlığınız ekranda gösterilir.
 - 5 saniye kadar sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Not

- Ekranda » 0-L 0 « görüntüsü belirirse, bu baskülün aşırı yüklendiği anlamına gelir. 5 saniye kadar sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Vücut analiz cihazı olarak kullanım

Ölçüm ve veriler ölçüm elektrotları [A] üzerine yerleştirdiğiniz çıplak ayaklarınızdan iletilir. Bu nedenle, iki ayağın da baskül üzerine düzgün yerleştikten emin olun.

ÇALIŞTIRMA

Verilerinizi girme

Vücut kompozisyon analizi işlevini ilk kez kullandığınızda aşağıdaki verileri seçin ve ardından ilgili bilgileri girin: kullanıcı parametreniz (01 - 12 arası), cinsiyetiniz, boyunuz (75 - 215 cm), yaşınız (10-99) ve aktivite seviyeniz (A 1 ila A 4 arasında seçim yapın).

Notlar

- İlk verileri girdikten sonra baskülü bir dahaki kullanımınızda **[C] (SET)** düğmesine basmanız gerek olmayacaktır. İlgili parametreyi seçmek için (01 - 12) **[B] (▲)** ve **[D] (▼)** düğmelerini kullanmanız yeterlidir.
- Veri girişi sırasında, 20 saniyeden daha uzun bir süre boyunca hiçbir düğmeye basılmazsa, baskül otomatik olarak kapanır. Bu durumda baştan başlamanız gerekir.

Parametrelerin girilmesi

1 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin ve etkinleştirin. Bunu yapmak için, ayağınızı hafifçe cam yüzeyin **[F]** sağ alt köşesine bir kez vurun.

- Ekran: »LCD ekranda **[E] 888** « simgesi görüntülenir.



2 Ekranda »**00 kg**« simgesi görünür görünmez

- [SET] [C]** düğmesine basın.
- Ekran: »**0** t« yanıp söner.

Not

Aşağıda 01 parametresi seçilerek örnek olarak açıklanmıştır.



3 İstenilen kullanıcı parametresini (01 - 12) seçmek için **[B] (▼)** ve **[D] (▲)** düğmelerini kullanın ve seçiminizi **[SET] [C]** düğmesiyle onaylayın.

- **♂** simgesi yanıp söner.



4 Erkek kullanıcı seçimini **[SET] [C]** düğmesiyle onaylayın.

- Ekran: Boy ölçüsü yanıp söner.



5 Boyu **[▼] [B]** ve **[D] (▲)** düğmeleriyle ayarlayın ve seçimi **[SET] [C]** düğmesiyle onaylayın.

- Ekran: Yaş yanıp söner.



ÇALIŞTIRMA

- 6 Yaşınızı (▼) [B] ve [D] (▲) düğmeleriyle ayarlayın ve seçiminizi (SET) [C] düğmesiyle onaylayın.

- Ekran: Aktivite seviyesi A1 yanıp söner.



- 7 Kişisel aktivite seviyenizi (▼) [B] ve [D] (▲) düğmeleriyle ayarlayın:

A 1	Unfit person used to little movement
A 2	Person who mostly works sitting down
A 3	Person used to slight physical exertion
A 4	Person used to hard physical work, such as dancers, athletes, etc.

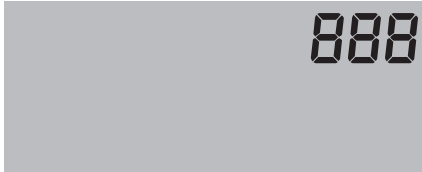
- 8 Seçimi (SET) [C] düğmesiyle onaylayın.

Analizin yapılması

Parametrelerinizi girdikten sonra, baskülün vücut kompozisyon analiz işlevini kullanabilirsiniz. Bu işlem kullanıcı parametresi olarak 01 örnek alınarak aşağıda açıklanmaktadır:

- 1 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin ve etkinleştirin. Bunu yapmak için, ayağınızı hafifçe cam yüzeyin [F] sağ alt köşesine bir kez vurun.

- Ekran: »LCD ekranda [E], 888 « simgesi görüntülenir.

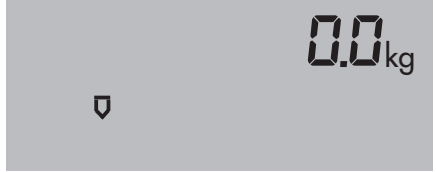


- 2 Ekranda »00 kg« simgesi görünür görünmez, (▼) [B] ve [D] (▲) düğmelerini kullanarak istenen kullanıcı parametresini (01 - 12) seçin.



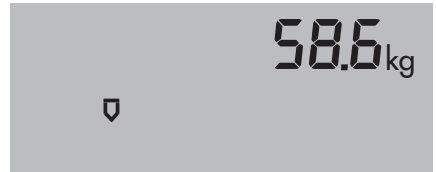
Notlar

- Bu kişi için kaydedilen değerler birbiri ardına gösterilir ve ardından baskül, tartma moduna geçiş yapar.
 - Ekran: »Ekranda 00 kg« görüntülenir [E].
- Kaydedilen herhangi bir veri yoksa, baskül doğrudan tartma moduna geçer.
 - Ekran: » Ekranda 00 kg « ve » ▽ « görüntülenir [E].



- 3 Çıplak ayakla baskülün cam yüzeyine çıkın. Ayaklarınızı iki ölçüm elektrodunun [A] üstüne gelecek şekilde yerleştirin.

- Baskül ağırlığınızı gösterir ve » ▽ « simgesi iki kez daire çizer.

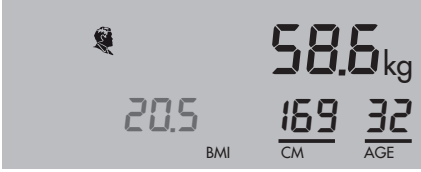


ÇALIŞTIRMA

Notlar

Aşağıdaki değerler ve bilgiler birbiri ardına ekranda **E** gösterilir:

- BMI (Vücut Kitle İndeksi) :

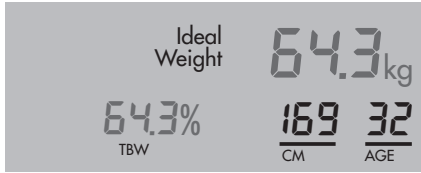


- Vücut yağ yüzdesi - TBF; ayrıca ağırlık yorumu - ince, normal, hafif kilolu, kilolu.

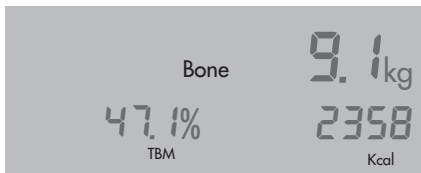


- Vücuttaki yağ yüzdesi gerçekçi görünmüyorsa, ekranda »Err« gösterilir ve baskül otomatik olarak kapanır.

- Vücut dokusundaki su yüzdesi - TBW; ayrıca girdiğiniz verileri temel alarak hesaplanan ideal ağırlığınız.



- Kas ağırlığı yüzdesi - TBM, kemik ağırlığının vücut ağırlığına (kg) oranı (kemik kütlesi); ayrıca günlük olarak almanız önerilen kalori miktarı (Kcal).



- Sağlanan değer ve bilgiler ekranda iki kez gösterilir ve her seferinde ekranda yaklaşık 6 saniye kalır. Bundan sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Notlar

- Her bir kullanıcı için ayrı değerler kaydedilir (01-12).
- Pilleri çıkardığınızda veriler silinir.

ÖLÇÜMLERLE İLGİLİ NOT

Vücuttaki toplam su miktarı

Su vücudun temel bir parçasıdır. Vücuttaki su miktarı %35 ile %70 arasında değişebilir. Su normal vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi için gerekli biyokimyasal tepkimelere yardımcı olur. Su atık ürünleri hücrelerin dışına taşıır, ter ve idrar yoluyla dışarı atar.

Su ayrıca vücut sıcaklığını sabit tutar. Vücuttaki su miktarı, örneğin sıcaklık, fiziksel aktivite ve terleme ile kaybedilen su oranına bağlıdır. Bu nedenle, vücuttaki su oranını kontrol etmek ve sabit tutmak önemlidir.

Notlar

- Aşağıdaki tablolar vücut yağ oranı ve vücut su oranınızı belirlemenize yardımcı olabilir. Kas kütlesi ve kemik ağırlığı için standart başvuru verileri yoktur.
- Sadece vücut ağırlığına odaklanmadan önce belli bir süre için vücudunuzun yağ ve su oranıyla kas kütlesi ve kemik ağırlığını gözlemleyip gelişimi takip etmeniz önemlidir.
- Çıplak ayaklarınızı paslanmaz çelik elektrotların üstüne düzgün şekilde yerleştirdiğinizden emin olun. Aşırı kuru deri veya kalın nasır tabakası analiz sonuçlarını etkileyebilir. Bu durum baskülün düzgün çalışmasını engelleyebilir ve »ERR« hata mesajı görüntülenir.

Vücut yağ kompozisyonu

Vücut yağ kompozisyonunu kontrol etmek özellikle önemlidir. Yüksek yağ oranı yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp hastalıkları ve diğer hastalıklara neden olabilir. Amerikan Spor Hekimliği Akademisi vücut yağ kütlesi için aşağıdaki önerilerde bulunuyor:

Notlar

- Vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve su oranını her gün aynı saatte, tercihen akşamları ölçün.
- Baskülünüz mümkünse giyinik olmadan kullanın. Bu şekilde en doğru sonuçları alırsınız.
- Sonuçlar tıbbi sorunları teşhis etmeye uygun değildir. Emin değilseniz bir doktora danışın.
- Ayaklarınız her zaman temiz ve kuru olmalıdır.

Yaş	Yağ oranı (kadınlar)				Yağ oranı (erkekler)			
	İnce	Normal	Hafif kilolu	Kilolu	İnce	Normal	Hafif kilolu	Kilolu
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

Yaş	Su oranı (kadınlar)			Su oranı (erkekler)		
	Düşük	Normal	Yüksek	Düşük	Normal	Yüksek
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

Çalıştırma ve temizleme notları

- Pilleri korumak amacıyla basküle Otomatik Kapanma işlevi eklenmiştir. Çalışması 20 saniyeden daha uzun bir süre kesintiye uğradığında baskül otomatik olarak kapanır.
- Doğru ölçüm sonuçları almak istiyorsanız, kahve, bira, şarap veya diğer alkollü içecekleri tükettikten hemen sonra baskülü kullanmayın. Bu durum aşırı fiziksel aktivite sonrası için de geçerlidir. Bu faktörler vücut dokusundaki su oranını azaltabilir (dehidrasyon). Böyle bir durumda, baskülü kullanmak için birkaç saat bekleyin.
- Baskülü nemli bir bezle temizleyin. Herhangi bir temizleme maddesi kullanmayın. Cihazı suya sokmayın.

Teknik veriler

Bu ürün 2004/108/EC sayılı Avrupa Birliği yönergelerine uygundur.



Güç kaynağı

2 x 1.5V LR3/AAA pil, 3 V

Maksimum ağırlık

150 kg

Minimum ağırlık

2,0 kg

Ortam sıcaklığı

20°C ± 15°C

Teknik ve tasarım değişiklikleri yapma hakkı saklıdır.

Çevre ile ilgili not

Bu ürün yeniden kullanılabilen ve geri dönüştürülebilir, yüksek kaliteli parçalardan ve malzemelerden yapılmıştır.



Bu nedenle, ürünü kullanım ömrünün sonunda normal ev atıklarıyla birlikte atmayın. Elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü için oluşturulan toplama noktasına götürün. Bu husus ürünün üzerinde,

kullanım kılavuzunda ve ambalaj üzerinde bulunan şu simge ile gösterilir.

Lütfen yerel makamlarınız tarafından işletilen toplama noktalarını öğrenin.

Kullanılmış ürünlerin geri dönüşümünü sağlayarak çevrenin korunmasına yardımcı olun.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για πρώτη φορά, προσέξτε τα εξής:

- Η ζυγαριά αυτή προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά πάνω σε χαλί ή μοκέτα.
- Πάντα χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά στο ίδιο λείο και σκληρό δάπεδο. Έτσι εξασφαλίζεται συνέπεια των μετρήσεων.
- Όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά, κρατάτε απόσταση 2 εκ. από τις άκρες. Παρακαλούμε να προσέχετε όταν το κάνετε αυτό.
- Πρώτα κεντράρετε το βάρος του σώματός σας στη ζυγαριά πριν πάρετε το ένα πόδι από αυτήν. Στο σημείο αυτό, να βεβαιώνετε πάντα ότι η ζυγαριά δεν θα ανατραπεί (γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού).
- Ποτέ μην ανεβείτε στη ζυγαριά με υγρά πόδια. Κίνδυνος γλιστρήματος!
- Ποτέ μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε εξωτερικό χώρο.
- Σταματήστε τη χρήση της ζυγαριάς αν προκύψει βλάβη.
- Σταματήστε τη χρήση της ζυγαριάς αν η γυάλινη επιφάνεια σπάσει ή έχει ρωγμή.
- Μην τοποθετείτε οποιοδήποτε αντικείμενο πάνω στη γυάλινη επιφάνεια της ζυγαριάς.
- Ποτέ μην πηδάτε για να ανεβείτε ή να κατεβείτε από τη ζυγαριά.
- Αν η ζυγαριά χρησιμοποιείται στο δωμάτιο του μπάνιου, βεβαιωθείτε ότι δεν θα έρθει σε επαφή με νερό.
- Αν έχετε προβλήματα με αυτή τη συσκευή, προσπαθήστε να πραγματοποιήσετε επαναφορά αφαιρώντας για λίγο τις μπαταρίες ή αντικαθιστώντας τις.
- Ποτέ μη βυθίσετε τη ζυγαριά σε νερό.



- Μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία, υψηλές θερμοκρασίες ή σε μόνιμα υψηλή υγρασία.
- Κρατάτε τη ζυγαριά μακριά από τα παιδιά.
- Μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά αν παρουσιάζει εμφανείς ενδείξεις ζημιάς.
- Σε καμία περίπτωση μην ανοίξετε τη ζυγαριά. Για ζημιά που προκύπτει ως αποτέλεσμα ακατάλληλου χειρισμού, δεν ισχύει καμία αξίωση επί της εγγύησης.

Προσοχή

- Η ζυγαριά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από τις ακόλουθες ομάδες:

Έγκυοι γυναίκες και νέοι κάτω των 18 ετών δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν τη ζυγαριά για ανάλυση λίπους σώματος (στις περιπτώσεις αυτές δεν μπορεί να προσδιοριστεί ακριβώς η τιμή λίπους σώματος).

- Η ζυγαριά μετρά την αναλογία του σωματικού σας λίπους με τη μέθοδο BIA (Bioelectrical Impedance Analysis - Ανάλυση Βιοηλεκτρικής σύνθετης αντίστασης). Για να επιτευχθεί αυτό, αποστέλλεται μέσω του σώματος ένα αβλαβές σήμα. Για το λόγο αυτό η ζυγαριά αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με βηματοδότη ή με οποιοδήποτε άλλο είδος χειρουργικά εμφυτευμένης ιατρικής συσκευής. Αν έχετε αμφιβολίες, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Το προϊόν σας είναι σχεδιασμένο με περίπλοκους αλγόριθμους. Λόγω αυτών των αλγορίθμων, πιθανές εξωτερικές ηλεκτρομαγνητικές παρεμβολές που λαμβάνουν χώρα κοντά στη συσκευή σας μπορεί να έχουν επίδραση στις ενδείξεις που λαμβάνετε. Σε τέτοιες περιπτώσεις, πρώτα απομακρύνετε την αιτία της ηλεκτρομαγνητικής παρεμβολής και επαναλάβετε τη μέτρησή σας. Σε περίπτωση ακραίων ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, η συσκευή σας θα αυτοπροστατευτεί και θα εισέλθει σε λειτουργία προστασίας. Για να επιστρέψετε στον κανονικό τρόπο λειτουργίας, αφαιρέστε και επανατοποθετήστε την μπαταρία του προϊόντος αφού πρώτα απομακρύνετε την αιτία των παρεμβολών.

Αγαπητέ πελάτη,

Συγχαρητήρια για την αγορά της Πολλαπλών λειτουργιών Ζυγαριάς Ανάλυσης Σώματος PS 5110.

Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες χρήσης της ζυγαριάς ώστε να απολαύσετε πολλά χρόνια χρήσης από αυτό το υψηλής ποιότητας προϊόν Grundig.

Μια υπεύθυνη προσέγγιση!



Η GRUNDIG επικεντρώνεται σε συμβατικά συμφωνημένες κοινωνικές συνθήκες εργασίας με δικαιες αμοιβές τόσο για εσωτερικούς υπαλλήλους όσο και για προμηθευτές. Επίσης, αποδι-

δουμε μεγάλη σημασία στην αποτελεσματική χρήση των πρώτων υλών με συνεχή μείωση αποβλήτων κατά αρκετούς τόνους πλαστικού ανά έτος. Επιπλέον, όλα τα αξεσουάρ μας είναι διαθέσιμα για τουλάχιστον 5 έτη.

Για ένα μέλλον που αξίζει να το ζεις.
Για καλό λόγο. Grundig.

Χαρακτηριστικά

Η ζυγαριά αυτή όχι μόνο εμφανίζει το σωματικό σας βάρος, αλλά επιτρέπει και λεπτομερή ανάλυση σύστασης σώματος.

Βάσει επιλογής διάφορων προκαθορισμένων αριθμών χρήση και της εισαγωγής μεμονωμένων τιμών, υπολογίζονται και εμφανίζονται οι εξής τιμές:

- BMI (Δείκτης μάζας σώματος) :
- Ποσοστό λίπους σώματος - TBF
- Ερμηνεία του βάρους - slim (λεπτός/λεπτή), normal (κανονικός βάρος), slightly overweight (ελαφρά υπέρβαρος(-η)) και overweight (υπέρβαρος(-η))
- Ποσοστό νερού στους σωματικούς ιστούς - TBW
- Το ιδανικό σας βάρος, βάσει των δεδομένων που έχετε καταχωρίσει.
- Ποσοστό μυϊκής μάζας - TBM

- Ποσοστό οστικής μάζας σε σύγκριση με το βάρος σώματος σε κιλά (οστική μάζα)
- Προτεινόμενη τιμή καθημερινής πρόσληψης θερμίδων

Προσοχή

- Η συσκευή PS 5110 είναι προϊόν προσώπικης φροντίδας. Δεν είναι ιατρικό προϊόν. Δεν μπορούν να γίνουν ιατρικές συστάσεις βάσει της χρήσης της ή των εμφανιζόμενων αποτελεσμάτων.

Σύντομη περιγραφή

Ανατρέξτε στα διαγράμματα στη σελίδα 2.

- A** Ηλεκτρόδια μέτρησης (αριστερό και δεξιό)
- B** Κουμπί ▼ (στη σενή πάνω πλευρά)
- C** Κουμπί SET (στη σενή πάνω πλευρά)
- D** Κουμπί ▲ (στη σενή πάνω πλευρά)
- E** Οθόνη LCD
- F** Γυάλινη επιφάνεια
- G** Αισθητήρες με ανπολισθητικά σπηρίγματα
- H** Διακόπτης επιλογής μονάδων (st, lb, kg)
- I** Υποδοχή μπαταριών

Ηλεκτρική τροφοδοσία

Η ζυγαριά αυτή λειτουργεί με 2 μπαταρίες LR3/AAA του 1,5 V (σύνολο 3 V).

- 1 Ανοίξτε το κάλυμμα υποδοχής μπαταριών **I**.
- 2 Εισάγετε τις μπαταρίες 1,5 V LR3/AAA. Όταν το κάνετε προσέξτε τις ενδείξεις πολικότητας στη βάση της υποδοχής μπαταριών.
- 3 Κλείστε το κάλυμμα υποδοχής μπαταριών **I**.

Σημειώσεις

- Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε υπερβολική θερμότητα, π.χ. από άμεση ηλιακή ακτινοβολία, συσκευές θέρμανσης, φλώρα κλπ.
- Όταν έχουν εξασθενήσει οι μπαταρίες, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη » L o «. Αντικαταστήστε αμέσως τις μπαταρίες.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν έχουν εξαντληθεί ή αν γνωρίζετε ότι η συσκευή δεν θα χρησιμοποιηθεί για μεγάλη χρονική περίοδο. Δεν γίνεται δεκτή καμία ευθύνη για ζημιά που θα προκληθεί ως αποτέλεσμα της διαρροής μπαταριών.

Σημείωση για το περιβάλλον

- Οι μπαταρίες, περιλαμβανομένων αυτών που δεν περιέχουν βαρέα μέταλλα, δεν πρέπει να απορρίπτονται με τα οικιακά απορρίμματα. Παρακαλούμε να απορρίψετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες με τρόπο ασφαλή για το περιβάλλον. Πληροφορηθείτε τους νομικούς κανονισμούς που ισχύουν στην περιοχή σας.

Χρήση για απλή ζύγιση

Σημειώσεις

- Δεν χρειάζεται να εισάγετε οποιαδήποτε δεδομένα για τη μέτρηση του σωματικού βάρους.
- Η ζυγαριά μετράει το βάρος σας σε υποδιαιρέσεις 100 γραμμαρίων.
- Χρησιμοποιεί μία πολύ ακριβή μέτρηση 4 σημείων.

1 Στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς, χρησιμοποιήστε το διακόπτη **H** για να επιλέξετε μεταξύ Βρετανικών (st/lb/in) και Ευρωπαϊκών μονάδων (kg/cm).

2 Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε λεία, επίπεδη επιφάνεια.

3 Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το πόδι σας ελαφρά μια φορά στη κάτω δεξιά γωνία της γυάλινης επιφάνειας **F**.

- Οθόνη: » **888** « εμφανίζεται στην οθόνη LCD **E**.



4 Μόλις εμφανιστεί η ένδειξη » **0.0** kg « ανεβείτε προσεκτικά στη ζυγαριά.



5 Σταθείτε ακίνητος/η στη γυάλινη επιφάνεια έξω όπου η ένδειξη βάρους αναβοσβήσει δύο φορές και κατόπιν σταματήσει να κυμαίνεται.

- Το σωματικό σας βάρος εμφανίζεται στην οθόνη.

- Μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Σημείωση

■ Αν κατά τη διάρκεια της ζύγισης εμφανιστεί η ένδειξη » **U-Ld** «, τότε η ζυγαριά έχει υπερφορτωθεί. Μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Χρήση για ανάλυση στοιχείων σώματος

Η μέτρηση και τα δεδομένα μεταδίδονται μέσω των γυμνών ποδιών σας, τα οποία έχουν τοποθετηθεί πάνω στα ηλεκτρόδια μέτρησης [A]. Για το λόγο αυτό, βεβαιωθείτε ότι και τα δύο πόδια έχουν τη σωστή θέση πάνω στη ζυγαριά.

Εισαγωγή των δεδομένων σας

Όταν χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά τη λειτουργία ανάλυσης σύστασης σώματος, επιλέξτε τα εξής δεδομένα και κατόπιν καταχωρίστε τις εξής πληροφορίες: τον αριθμό χρήστη σας (από 01 έως 12), το φύλο σας, το ύψος σας (75 - 215 cm), την ηλικία σας (10-99) και το επίπεδο δραστηριότητάς σας (επιλέξτε από A 1 έως A 4).

Σημειώσεις

- Μετά την εισαγωγή των αρχικών δεδομένων, δεν θα χρειαστεί να πιέσετε το κουμπί [C] [SET] πάλι την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά. Απλά επιλέξτε τον αντίστοιχο αριθμό χρήστη (01 έως 12) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά [B] [▲] και [D] [▼].
- Κατά την καταχώριση των δεδομένων, αν δεν πατηθεί κανένα κουμπί για περισσότερα από 20 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Τότε πρέπει να αρχίσετε πάλι από την αρχή.

Καταχώριση παραμέτρων

- 1 Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε λεία, επίπεδη επιφάνεια και ενεργοποιήστε τη. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε το πόδι σας μια φορά ελαφρά στη ζυγαριά στην κάτω δεξιά γωνία της γυάλινης επιφάνειας [F].
 - Οθόνη: »BBB« εμφανίζεται στην οθόνη LCD [E].



- 2 Πατήστε το κουμπί [SET] [C] μόλις εμφανιστεί η ένδειξη »BB kg«.
 - Οθόνη: »B « αναβοσβήνει.

Σημείωση

Η επιλογή 01 περιγράφεται πιο κάτω σαν παράδειγμα.



- 3 Επιλέξτε τον επιθυμητό αριθμό χρήστη (01 έως 12) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά [B] [▼] και [D] [▲] και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί [SET] [C].
 - Αναβοσβήνει το σύμβολο ♂.



- 4 Επιβεβαιώστε την επιλογή χρήστη αρσενικού γένους με το κουμπί [SET] [C].
 - Οθόνη: Αναβοσβήνει η ένδειξη ύψους.



- 5 Ρυθμίστε την τιμή ύψους με τα κουμπιά [▼] [B] και [D] [▲] και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί [SET] [C].
 - Οθόνη: Αναβοσβήνει η ηλικία.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- 6 Ρυθμίστε την τιμή της ηλικίας σας με τα κουμπιά **▼** **B** και **D** **▲** και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί **(SET)** **C**.
- Οθόνη: Αναβοσβήνει το επίπεδο δραστηριότητας A1.



- 7 Ρυθμίστε το προσωπικό σας επίπεδο δραστηριότητας με τα κουμπιά **▼** **B** και **D** **▲**:

A 1	Μη αθλητικό άτομο που συνηθίζει να κινείται λίγο
A 2	Άτομο που κυρίως εργάζεται καθιστό
A 3	Άτομο που συνηθίζει ελαφρά σωματική άσκηση
A 4	Άτομο που συνηθίζει σκληρή σωματική εργασία, όπως χορευτές, αθλητές κλπ.

- 8 Επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί **(SET)** **C**.

Πραγματοποίηση της ανάλυσης

Μετά την καταχώριση των παραμέτρων σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ανάλυσης σύστασης σώματος που διαθέτει η ζυγαριά. Η διαδικασία αυτή περιγράφεται πιο κάτω με το 01 ως αριθμό χρήστη:

- 1 Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε λεία, επίπεδη επιφάνεια και ενεργοποιήστε τη. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε ελαφρά το πόδι σας μια φορά στη ζυγαριά στην κάτω δεξιά γωνία της γυάλινης επιφάνειας **F**.
- Οθόνη: «**888**» εμφανίζεται στην οθόνη LCD **E**.



- 2 Μόλις στην οθόνη εμφανιστεί «**00** kg», επιλέξτε τον επιθυμητό αριθμό χρήστη (01 έως 12) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **▼** **B** και **D** **▲**.



Σημειώσεις

- Οι τιμές που έχουν αποθηκευτεί για το άτομο αυτό εμφανίζονται η μία μετά την άλλη και κατόπιν η ζυγαριά μεταβαίνει σε λειτουργία ζύγισης.
 - Οθόνη: «**00** kg» εμφανίζεται στην οθόνη **E**.
- Αν δεν έχουν αποθηκευτεί δεδομένα, η ζυγαριά μεταβαίνει αμέσως σε λειτουργία ζύγισης.
 - Οθόνη: « **00** kg « και » **▼** « εμφανίζονται στην οθόνη **E**.



- 3 Με γυμνά πόδια, ανεβείτε προσεκτικά πάνω στη γυάλινη επιφάνεια της ζυγαριάς. Βεβαιώστε ότι τα πόδια σας είναι τοποθετημένα και στα δύο ηλεκτρόδια μέτρησης **A**.
- Η ζυγαριά εμφανίζει το βάρος σας και το σύμβολο » **▼** « περιστρέφεται σε κύκλο δύο φορές.

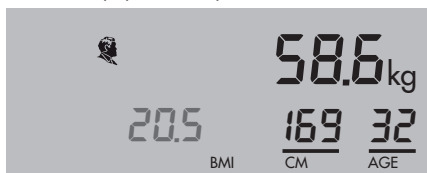


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

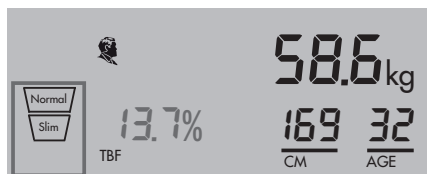
Σημειώσεις

Στην οθόνη **E** εμφανίζονται οι εξής τιμές και πληροφορίες η μία μετά την άλλη:

- BMI (Δείκτης μάζας σώματος) :

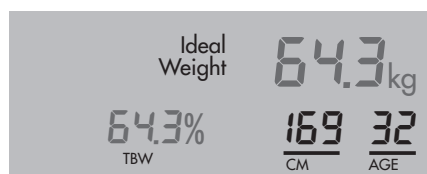


- Το ποσοστό λίπους σώματος - TBF, καθώς και μια ερμηνεία του βάρους - slim (λεπτός/λεπτή), normal (κανονικό βάρος), slightly overweight (ελαφρά υπέρβαρος(-η)) και overweight (υπέρβαρος(-η)).

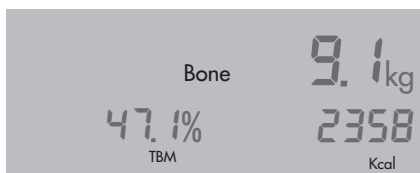


- Αν το ποσοστό λίπους σώματος είναι μη ρεαλιστικό, στην οθόνη θα εμφανιστεί «Err» και η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

- Το ποσοστό νερού στους ιστούς του σώματός σας - TBW, καθώς και το ιδανικό βάρος (Ideal Weight) για σας, βάσει τ'Ων δεδομένων που καταχωρίσατε.



- Το ποσοστό μυϊκής μάζας - TBM, το ποσοστό οστικής μάζας σε σύγκριση με το βάρος του σώματος σε kg, καθώς και μία πρόταση για καθημερινή πρόσληψη θερμίδων (Kcal).



- Οι τιμές και οι πληροφορίες που παρέχονται εμφανίζονται δύο φορές και παραμένουν ορατές στην οθόνη για περίπου 6 δευτ. κάθε φορά. Κατόπιν, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Σημειώσεις

■ Αποθηκεύονται χωριστές τιμές για κάθε χρήση (01-12).

■ Τα δεδομένα διαγράφονται όταν αφαιρείτε τις μπαταρίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

Συνολικό νερό σώματος

Το νερό είναι απαραίτητο συστατικό του σώματος. Η ποσότητα του νερού στο σώμα μπορεί να ποικίλλει μεταξύ 35% και 70%. Συμβάλλει στις απαραίτητες βιοχημικές αντιδράσεις που χρειάζονται για τις κανονικές λειτουργίες του σώματος. Το νερό μεταφέρει τα απόβλητα έξω από τα κύτταρα και τα αποβάλλει με τον ιδρώτα και τα ούρα.

Το νερό επίσης διατηρεί μια σταθερή θερμοκρασία σώματος. Η ποσότητα του νερού στο σώμα εξαρτάται από το ρυθμό απώλειας νερού, για παράδειγμα λόγω θερμότητας ή φυσική δραστηριότητας και εφίδρωσης. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να ελέγχεται η αναλογία του νερού στο σώμα και να διασφαλίζεται ότι παραμένει σταθερή.

Σημειώσεις

- Οι πίνακες που ακολουθούν σας δίνουν τιμές αναφοράς που μπορούν να σας βοηθήσουν να κρίνετε μόνοι σας το λίπος του σώματός σας και το νερό του σώματός σας. Δεν υπάρχουν τυπικά δεδομένα αναφοράς για τη μυϊκή μάζα ή την οστική μάζα.
- Είναι σημαντικό να ελέγχετε και να παρακολουθείτε την πορεία των τιμών για το λίπος του σώματος, το νερό του σώματος, τη μυϊκή μάζα και την οστική μάζα στη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος παρά να επικεντρώνεστε μόνο στο σωματικό βάρος.

- Βεβαιωθείτε ότι τα γυμνά πόδια σας είναι τοποθετημένα σωστά στα ηλεκτρόδια από ανοξείδωτο χάλυβα. Το εξαιρετικά ξηρό δέρμα ή μεγάλο πάχος κάλοι μπορούν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα της ανάλυσης. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να εμποδίσουν τη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς, οπότε θα εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος »Err«.

Περιεκτικότητα λίπους σώματος

Ο έλεγχος της περιεκτικότητας λίπους σώματος είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Η υψηλή μάζα λίπους μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή πίεση του αίματος, υψηλή χοληστερίνη, καρδιοπάθειες και άλλες παθήσεις. Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητικής Ιατρικής (American College of Sports Medicine) έχει προτείνει τα εξής για τη μάζα του λίπους σώματος:

Σημειώσεις

- Μετράτε το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους σώματος και την αναλογία νερού την ίδια ώρα κάθε μέρα, κατά προτίμηση το βράδυ.
- Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά χωρίς να φοράτε ρούχα. Έτσι θα έχετε πιο ακριβή αποτελέσματα.
- Τα αποτελέσματα δεν είναι κατάλληλα για τη διάγνωση ιατρικών προβλημάτων. Αν έχετε αμφιβολία, ζητήστε ιατρική συμβουλή.
- Τα πόδια σας θα πρέπει να είναι πάντα καθαρά και στεγνά.

Ηλικία	Λίπος σώματος (γυναίκες)				Λίπος σώματος (άνδρες)			
	Λεπτός /-ή	Κανονικό	Ελαφρά υπέρβαρος /-η	Υπέρβαρος /-η	Λεπτός /-ή	Κανονικό	Ελαφρά υπέρβαρος /-η	Υπέρβαρος /-η
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%

Ηλικία	Νερό σώματος (γυναίκες)			Νερό σώματος (άνδρες)		
	Χαμηλό	Κανονικό	Υψηλό	Χαμηλό	Κανονικό	Υψηλό
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

Σημειώσεις σχετικά με το χειρισμό και τον καθαρισμό

- Για εξοικονόμηση ενέργειας των μπαταριών, η ζυγαριά διαθέτει λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης. Απενεργοποιείται αυτόματα αν η λειτουργία της έχει διακοπεί για περισσότερα από 20 δευτερόλεπτα.
- Αν θα θέλατε να επιτύχετε ακριβή αποτελέσματα μέτρησης, μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά αμέσως μετά την κατανάλωση καφέ, μπύρας, κρασιού ή άλλων οιοπνευματιζδών ποτών. Το ίδιο ισχύει και για ακραία σωματική άσκηση. Οι παράγοντες αυτοί μειώνουν το ποσοστό του νερού στους σωματικούς ιστούς (αφυδάτωση). Σε τέτοιες περιπτώσεις, περιμένετε λίγες ώρες πριν χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά.
- Καθαρίζετε τη ζυγαριά με ένα ελαφρά υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικούς παράγοντες. Μη βυθίσετε τη συσκευή σε νερό.

Τεχνικά δεδομένα

Το παρόν προϊόν συμμορφώνεται με τις Ευρωπαϊκές Οδηγίες 2004/108/ΕΚ.



Ηλεκτρική τροφοδοσία

2 μπαταρίες LR3/AAA του 1,5 V, σύνολο 3 V

Μέγιστο φορτίο βάρους

150 κιλά

Ελάχιστο φορτίο βάρους

2,0 κιλά

Θερμοκρασία περιβάλλοντος

20 °C ± 15 °C

Με την επιφύλαξη τεχνικών και σχεδιαστικών τροποποιήσεων.

Σημείωση για το περιβάλλον

Το προϊόν αυτό έχει κατασκευαστεί από εξαρτήματα και υλικά υψηλής ποιότητας τα οποία μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν και είναι κατάλληλα για ανακύκλωση.



Γι' αυτό, μην πετάξετε το προϊόν μαζί με τα κανονικά οικιακά απορρίμματα στο τέλος της Ωφέλιμης Ζωής του. Παραδώστε το σε θέση συλλογής για την ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Αυτό

υποδηλώνεται από το σύμβολο στο προϊόν, στο εγχειρίδιο λειτουργίας και στη συσκευασία.

Πληροφορηθείτε για τα πλησιέστερα σημεία συλλογής που διαχειρίζονται οι τοπικές σας αρχές.

Βοηθήστε μας να προστατεύσουμε το περιβάλλον ανακυκλώνοντας τα μεταχειρισμένα προϊόντα.

