

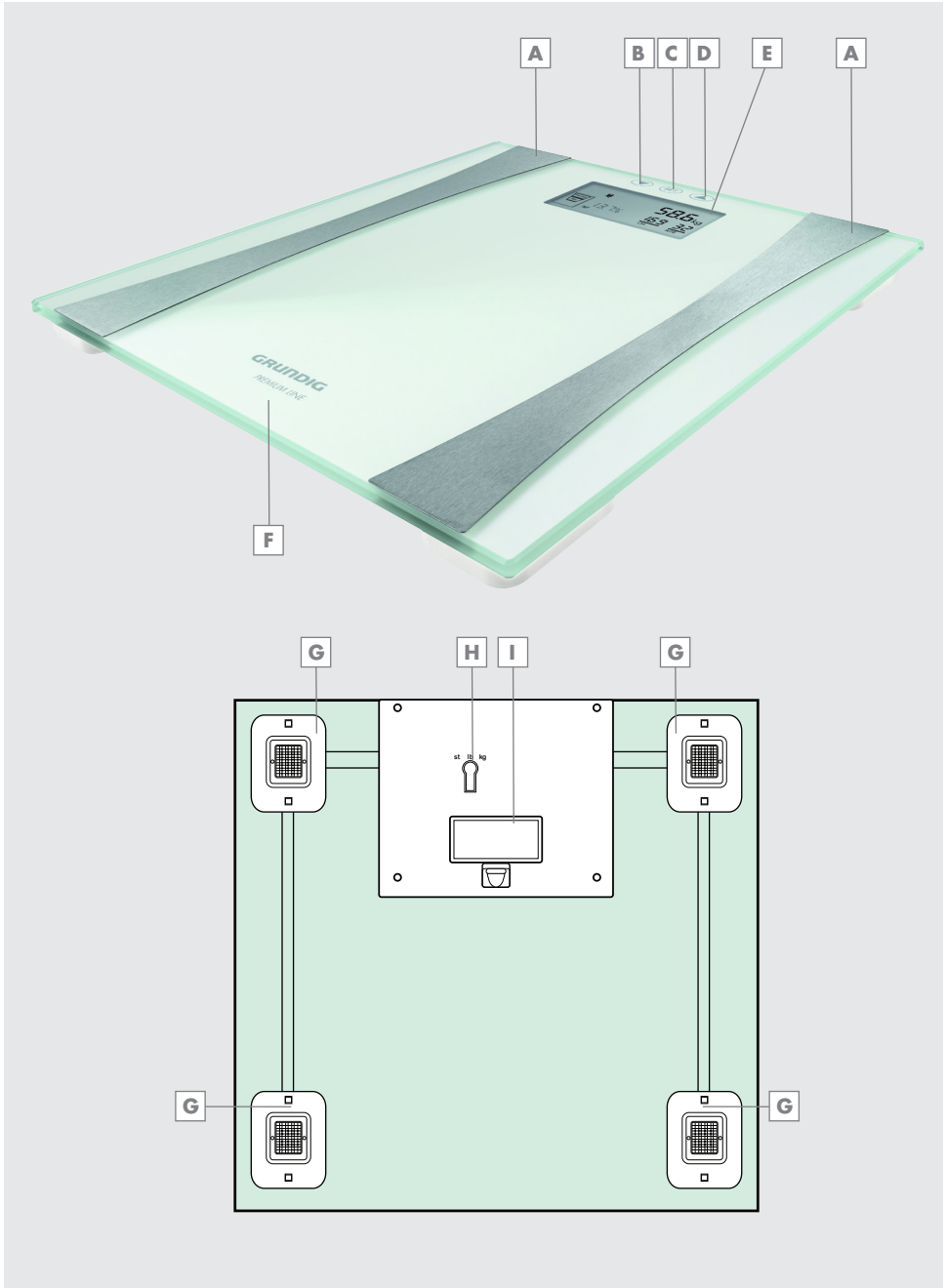
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



BIZTONSÁG ÉS BEÁLLÍTÁS

A mérleg első mérleg első használatakor kérjük, figyeljen oda a következőkre:

- A mérleg kizárólag otthoni használatra készült.
- Ne használja a mérleget szőnyegen vagy padlószőnyegen.
- A mérleget mindig sima, kemény padlón használja. Ez konzisztens mérési eredményeket tesz lehetővé.
- A mérlegre úgy álljon rá, hogy hagyjon 2 cm helyet a peremektől. Kérjük, óvatosan álljon rá a mérlegre.
- Mielőtt levennie az egyik lábát a mérlegről, támaszkodjon rá a teljes testsúlyával a másik lábára. Ezáltal biztosíthatja, hogy a mérleg ne boruljon fel (sérülés kockázata).
- Soha ne lépjen rá a mérlegre nedves lábbal. Megcsúszás veszélye!
- Soha ne használja a mérleget a szabadban.
- Ne használja a mérleget, ha hibát tapasztal.
- Ne használja a mérleget, ha az üveg eltört vagy repedések vannak rajta.
- Ne helyezzen tárgyakat a mérleg üveglapjára.
- Soha ne ugrojon rá a mérlegre, és ne ugorjon le róla.
- Amennyiben a mérleget fürdőszobában használja, biztosítsa, hogy ne érje víz.
- Amennyiben hibát tapasztal, próbálja meg újraindítani azt az elemek rövid eltávolításával vagy cseréjével.
- A mérleget soha ne merítse vízbe.



- Soha ne tegye ki a mérleget közvetlen napsugárzásnak, magas hőmérsékleteknek vagy állandóan magas páratartalomnak.
- Tartsa távol a mérleget a gyerekektől.

- Ne használja a mérleget, ha látható sérülések vannak rajta.
- Semmilyen körülmények között ne nyissa fel a mérleget. A helytelen kezeléssel szemben kárért nem vállalunk garanciát.

Vigyázat

- A mérleget nem használhatják a következő személyek:
Terhes nők és 18 év alatti fiatalok nem használhatják a mérleget a testsúly meghatározásához (ilyen esetekben a pontos testsúly érték nem határozható meg).
- A mérleg a testsúly arányát BIA (bioelektromos impedancia analízis) segítségével határozza meg. Ennek elvégzéséhez egy ártalmatlan jelet küld keresztül a testén. Ebből következően a mérleget nem használhatják pacemakerrel vagy egyéb, műtéti módon behelyezett orvosi készüléket viselő emberek. Kérdés esetén konzultáljon az orvosával.
- A termék komplex algoritmusok segítségével működik. Amennyiben külső elektromágneses zavarok jelennek meg a készülék közelében, ezek az algoritmusok befolyásolhatják a mért értéket. Ilyen esetekben első lépésként szüntesse meg az elektromágneses zavarok okát, majd ismételje meg a mérést. Rendkívül nagy elektromágneses zavarok esetén a készülék automatikusan belép a védelmi üzemmódba, mellyel képes megvédeni magát. A normál üzemmódba történő visszakapcsoláshoz a zavar elhárítása után távolítsa el, majd helyezze vissza az elemeket.

Tisztelt Ügyfelünk!

Köszönjük, hogy a PS 5110 multifunkciós testanalizáló mérleget választotta.

Kérjük, alaposan olvassa el a mérleg használati útmutatóját, hogy sok évig élvezhesse ezt a csúcsmínőségű Grundig terméket!

Felelősségteljes megközelítés!



A GRUNDIG törekszik a szerződésben meghatározott szociális munkakörülményekre, a tisztességes fizetésekre, mind az alkalmazottak, mind a beszállítók számára. Ezen felül pedig nagy hangsúlyt fektetünk a nyersanyagok hatékony felhasználására és a folyamatos hulladéksökkentésre, mellyel több tonna műanyag hulladékot takarítunk meg évente. Ezen felül pedig, a kiegészítőink legalább 5 évig kaphatók az egyes termékekhez. Egy élhetőbb jövőért. Egy jó ügy érdekében. Grundig.

Vigyázat

- A PS 5110 egy kényelmi termék. Nem minősül orvosi terméknek. A megjelenített értékek alapján nem szabad orvosi javaslatokat és döntéseket hozni.

Rövid ismertetés

Kérjük, tekintse meg a 3. oldalon található ábrákat.

- A** Mérőelektrodák (bal és jobb)
- B** ▼ gomb (a szűkebb felső oldalon)
- C** ⊗ gomb (a szűkebb felső oldalon)
- D** ▲ gomb (a szűkebb felső oldalon)
- E** LCD-kijelző
- F** Üveglap
- G** Csúszásbiztos szenzorok
- H** Mértékegység-kiválasztó kapcsoló (st, lb, kg)
- I** Elemtartó rekesz

A HASZNÁLAT MEGKEZDÉSE

Tápellátás

A mérleg 2 x 1,5 V-os LR3/AAA elemről üzemel (összesen 3 V).

- 1 Nyissa fel az elemtartó rekesz fedelét **[I]**.
- 2 Helyezze be a 1,5 V-os LR3/AAA elemeket. Az elemek behelyezésekor figyeljen oda az elemtartó rekesz alján található polaritási szimbólumokra.
- 3 Helyezze vissza az elemtartó rekesz fedelét **[I]**.

Megjegyzések

- Ne tegye ki az elemeket rendkívül nagy hőnek, pl. közvetlen napsugárzásnak, fűtőtesteknek, tűznek stb.
- Amikor az elemek kezdenek lemerülni, a » **L** » szimbólum jelenik meg a kijelzőn. Ebben az esetben azonnal cserélje ki az elemeket.
- Akkor távolítsa el az elemeket, ha lemerültek, vagy ha tudja, hogy hosszú ideig nem fogja használni a készüléket. A szivárgó elemek miatt bekövetkező károkért nem vállalunk felelősséget.

A környezetvédelemmel kapcsolatos megjegyzés

- Az elemeket (ideértve azokat is, melyek nem tartalmaznak nehézfémeket) nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. Kérjük, az elemektől környezettudatos módon szabaduljon meg. Járjon utána az országára vonatkozó jogszabályoknak.

A készülék mérlegként történő használata

Megjegyzések

- A testtömeg megméréséhez semmilyen adatot nem kell megadnia.
 - A mérleg 100 grammos lépésközzel képes a tömeg mérésére.
 - A készülék egy nagyon pontos, 4-pontos mérési technikát alkalmaz.
- 1 Az angolszász (st/lb/in) és az európai (kg/cm) mértékegységek közt a mérleg alján található kapcsoló **[H]** segítségével váltogathat.
 - 2 Helyezze a mérleget egy sima, vízszintes területre.
 - 3 A mérleg aktiválásához lépjen rá egyszer a mérleg üveglapjának jobb alsó sarkára **[F]**.
 - Kijelzés: » **888** » szimbólum jelenik meg az LCD-kijelzőn **[E]**.



888

- 4 Amint a » **0.0** kg « felirat jelenik meg a kijelzőn, azonnal lépjen rá a mérlegre.



0.0 kg

- 5 Álljon egyhelyben az üveglapon, míg a megjelenített tömeg kettőt nem villan, ezután a mért érték már nem változik.
 - A testtömege a kijelzőről olvasható le.
 - Körülbelül 5 másodperc után a mérleg automatikusan kikapcsol.

MŰKÖDÉS

Megjegyzés

- Amennyiben a »**0-Ld**« felirat jelenik meg a mérés közben, az azt jelenti, hogy a mérleg túl van terhelve. Körülbelül 5 másodperc után a mérleg automatikusan kikapcsol.




A mérleg testanalizátorként történő használata

A mérés és az adatátvitel a mezítelen lábon keresztül történik, melyeket a mérőelektródákra kell pozicionálni **A**. Ebből következően mindkét lábát megfelelően kell elhelyezni a mérlegen.

Az adatok bevitele

Amennyiben első alkalommal használja a készülék testösszetétel meghatározási funkcióját, válassza ki a következő adatokat: a majd adja meg a következő információkat: a felhasználói paramétere (01 - 12), a neme, a magassága (75 - 215 cm), a kora (10-99) és az aktivitási szintje (válasszon az A 1 - A 4 közül).


Megjegyzések

- Az adatok első megadása után, ha ismét szeretné használni a mérleget, nyomja meg a **C**  gombot. Egyszerűen válassza ki a megfelelő paramétert (01-12) a **B**  és **D**  gombok segítségével.
- Az adatbevitel során, ha egy gombot sem nyom meg 20 másodpercig, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ezután az egésztest újra kell kezdenie.

Paraméterek bevitele

- 1 Helyezze a mérleget egy sima, vízszintes területre, majd kapcsolja be. Ehhez lépjen rá egyszer a mérleg üveglapjának jobb alsó sarkára **F**.
 - Kijelző: »**888**« szimbólum jelenik meg az LCD-kijelzőn **E**.







- 2 Nyomja meg a  **C** gombot, amikor a »**00 kg**« felirat megjelenik a kijelzőn.
 - Kijelző: »**0** **!**« villogni kezd.


Megjegyzés

A következő példában a 01 paraméter kiválasztását mutatjuk be.






- 3 Válassza ki a kívánt felhasználói paramétert (01 - 12) **B**  és **D**  gomb segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg a  **C** gombot.
 - A  szimbólum villogni kezd.



- 4 A  **C** gomb segítségével erősítse meg, hogy Ön férfi.
 - Kijelző: A magasság villogni kezd.



- 5 A  **B** és **D**  gomb segítségével állítsa be a magasságot, majd a megerősítéshez nyomja meg a  **C** gombot.
 - Kijelző: A kor villogni kezd.



MŰKÖDÉS

- 6 A és gomb segítségével állítsa be a korát, majd a megerősítéshez nyomja meg a gombot.

- Kijelző: Az A1 aktivitási szint villogni kezd.



- 7 A és gombok segítségével állítsa be a személyes aktivitási szintjét:

| | |
|-----|--|
| A 1 | Rossz formában lévő személy, kevés mozgással |
| A 2 | Olyan személy, aki a leginkább ülőmunkát végez |
| A 3 | Olyan személy, aki egy kevés fizikai edzést végez |
| A 4 | Olyan személy, aki kemény fizikai munkát végez, pl. táncosok, atléták stb. |

- 8 A megerősítéshez nyomja meg a gombot.

Az analízis elvégzése

A paraméterek megadása után szabadon használhatja a mérleg testösszetétel meghatározása funkcióját. A folyamatot a 01 felhasználó paraméter kiválasztása esetén ismertetjük:

- 1 Helyezze a mérleget egy sima, vízszintes területre, majd kapcsolja be. Ehhez lépjen rá óvatosan a mérleg üveglapjának jobb alsó sarkára .

- Kijelző: »888« szimbólum jelenik meg az LCD-kijelzőn .



- 2 Amint a »00 kg« felirat megjelenik a kijelzőn, a és gombok segítségével válassza ki a kívánt felhasználói paramétert (01-12).



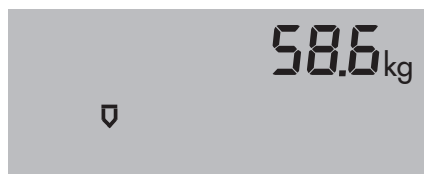
Megjegyzések

- Az ehhez a személyhez elmentett adatok egymás után jelennek meg, a mérleg pedig átkapcsol mérési üzemmódba.
- Kijelző: »00 kg« felirat jelenik meg a kijelzőn .
- Amennyiben nincsenek elmentett adatok, a mérleg automatikusan átkapcsol tömegmérés üzemmódba.
- Kijelző: »00 kg« és »« felirat jelenik meg a kijelzőn .




- 3 Meztelen lábbal, óvatosan lépjen rá a mérleg üveglapjára. Győződjön meg róla, hogy mindkét lábával a mérőelektródákon áll-e .

- A mérleg megjeleníti a súlyát, a »« szimbólum pedig kétszer körbefordul.

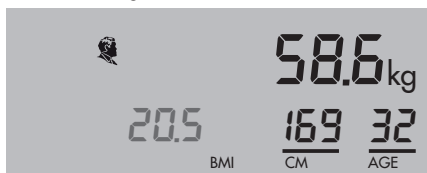


MŰKÖDÉS

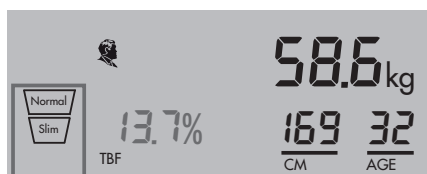
Megjegyzések

A következő értékek és információk egymás után jelennek meg a kijelzőn :

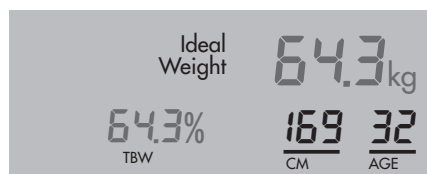
- BMI (testtömeg index) :



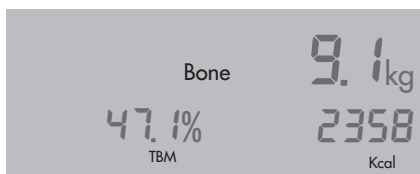
- A testszír százalékos értéke - TBF, továbbá az érték magyarázata - sovány, normális, kissé túlsúlyos, elhízott.



- Amennyiben a testtömeg százalék nem reális értéket mutat, a »Err« felirat jelenik meg a kijelzőn és a mérleg automatikusan lekapcsol.
- A testszövetekben lévő víz százalékos értéke - TBW, továbbá az ideális testsúly az Ön által megadott értékek alapján.



- Az izomtömeg százalékos értéke - TBM, a csonttömeg testtömeg (kg) százalékos aránya, továbbá a javasolt napi kalóriabevitel (Kcal).



- Az értékek és az információk kétszer jelennek meg egymás után, és további kb. 6 másodpercig maradnak láthatók. Ezután a mérleg automatikusan lekapcsol.

Megjegyzések

- Az egyes felhasználókhoz (01-12) különálló értékek menthetők el.
- Az elemek eltávolításakor az adatok törlődnek.

A MÉRÉSEKRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Testvíz szint

A víz a test esszenciális része. A test víztartalma 35% és 70% közt változik. Ez elősegíti a normál testfunkciók számára elengedhetetlen biokémiai reakciókat. A víz elszállítja a sejtek salakanyagait és az izzadsággal vagy a vizelettel távozik.

Ezen felül a víz segít fenntartani a test állandó hőmérsékletét. A víz mennyiségét a vízvesztesség aránya határozza meg, pl. hő vagy fizikai tevékenység és izzadás. Ebből következően nagyon fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük a test vízmennyiségének arányát, és állandó szinten tartjuk azt.

Megjegyzések

- A következő táblázatok referenciaként szolgálnak, melyek segítenek meghatározni a testzsír és testvíz mennyiségét. Az izomtömegre vagy a csonttömegre nincsenek standard referenciaadatok.
- Nagyon fontos, hogy tisztán a tömeg helyett a testzsír, a testvíz, az izomtömeg és a csonttömeg mennyiségét is nyomon kövessük.

- Győződjön meg róla, hogy a mezíten lábai megfelelően vannak pozícionálva a rozsdamentes acél elektródákra. A rendkívül száraz bőr és a vastag bőrkeményedés hatással lehet az eredményekre. Ez megakadályozza a mérleg megfelelő működését. Ekkor a »Err« hibaüzenet jelenik meg a kijelzőn.

Testzsír-összetétel

A testzsír-összetétel nyomon követése különösen fontos. A magas testzsír magas vérnyomáshoz, magas koleszterinszinthez, szívbetegségekhez és egyéb betegségekhez vezethet. Az American College of Sports Medicine szaklap a következő ajánlásokat teszi a testzsír tömegére:

Megjegyzések

- A testtömeget, a testzsír százalékos értékét és a víz arányát minden nap, ugyanabban az időpontban mérje meg, lehetőleg inkább este.
- Lehetőleg akkor használja a mérleget, miután levetkőzött. Így kaphat pontos eredményeket.
- Ez eredmények nem alkalmasak orvosi problémák diagnosztizálására. Kérdés esetén kérjen orvosi segítséget.
- A lábának mindig tisztának és száraznak kell lennie.

| Kor | Testzsír (nő) | | | | Testzsír (férfi) | | | |
|---------|---------------|----------|-----------------|----------|------------------|----------|-----------------|----------|
| | Sovány | Normális | Kissé túlsúlyos | Elhízott | Sovány | Normális | Kissé túlsúlyos | Elhízott |
| 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% |

| Kor | Testvíz (nő) | | | Testvíz (férfi) | | |
|---------|--------------|----------|-------|-----------------|----------|-------|
| | Alacsony | Normális | Magas | Alacsony | Normális | Magas |
| 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 |

A használatra és a tisztításra vonatkozó megjegyzések

- Az elemek megóvása érdekében a mérleg automatikus lekapcsolás funkcióval rendelkezik. Amennyiben 20 másodpercig semmiféle műveletet nem hajt végre a készüléken, a mérleg automatikusan kikapcsolja magát.
- Amennyiben pontos mérési eredményeket szeretne elérni, ne használja a mérleget közvetlenül kávé, sör, bor vagy egyéb alkoholos ital fogyasztása után. Ugyanez igaz a rendkívül erős fizikai megterhelésre is. Ezek a tényező csökkentik a test szöveteiben lévő víz arányát (kiszáradás). Ilyen esetekben várjon néhány órát a mérleg használata előtt.
- A mérleget egy nedves ruha segítségével tisztítsa. Tisztítószert ne használjon. Soha ne merítse vízbe a készüléket.

Műszaki adatok



A termék megfelel a 2004/108/EK és 2006/95/EK európai irányelvek által támogatott követelményeknek.

Tápellátás

2 x 1,5V-os LR3/AAA elem, 3 V

Maximális terhelés

150 kg

Minimális terhelés

2,0 kg

Környezeti hőmérséklet

20 °C ± 15 °C

A változtatások jogát fenntartjuk!

A környezetvédelemmel kapcsolatos megjegyzés

A termék kiváló minőségű alkatrészekből és anyagokból készült, melyek újból felhasználhatók és alkalmasak az újrahasznosításra.



Éppen ezért a terméket ne háztartási szemétként kezelje annak élettartama végén. Vigye a készüléket az elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítására

szakosodott gyűjtőhelyre. Erről egy szimbólum tájékoztat a terméken, a használati útmutatóban és a csomagoláson.

A gyűjtőhelyek hollétét illetően kérjük, tájékozódjon a helyi hatóságoknál.

Segítsen a környezet védelmében a használt termékek újrahasznosításával.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG