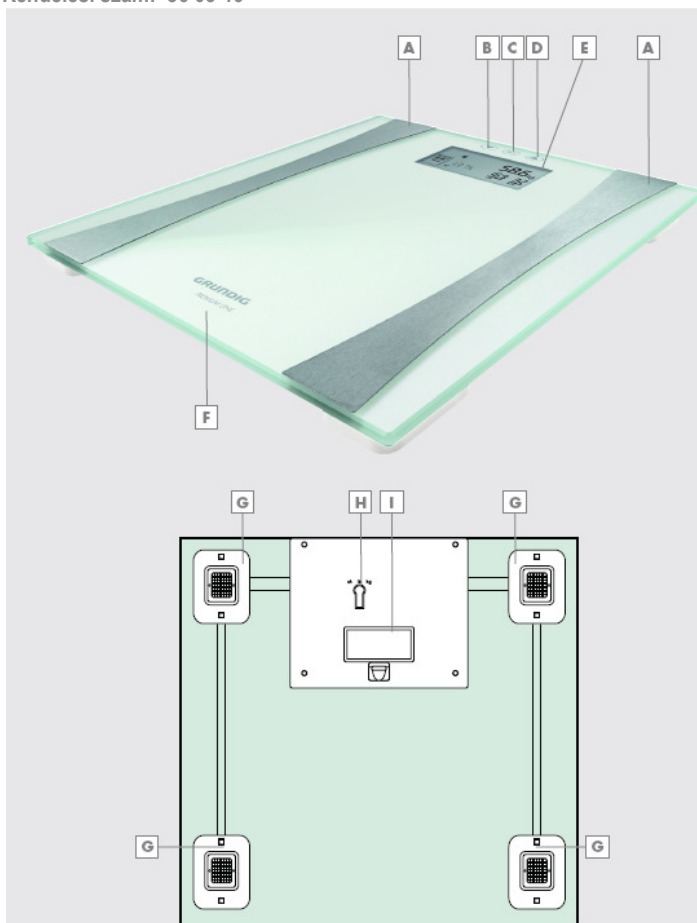


Conrad Szaküzlet 1067 Budapest, Teréz krt. 23. Tel: (061) 302-3588

Conrad Vevőszolgálat 1124 Budapest, Jagelló út 30. Tel: (061) 319-0250

MULTIFUNKCIÓS TESTANALIZÁLÓ MÉRLEG, Ps 5110

Rendelési szám: 86 05 46



Kezelőszervek

- A Mérőelektródok (bal és jobb)
- B Gomb ▼ (a felső keskeny oldalon)
- C Gomb SET (a felső keskeny oldalon)
- D Gomb ▲ (a felső keskeny oldalon)
- E Kijelző
- F Üvegfelület
- G Talp

H Egység választó kapcsoló (st, lb, kg)

I Elementáró

BIZTONSÁG

A mérleg üzembe helyezésekor vegye figyelembe a következő tudnivalókat:

- Ez a mérleg csak otthoni használatra van kialakítva.
- Ne használja a mérleget szőnyegen vagy szőnyegpadlón.
- A mérleget mindig ugyanazon a sima és kemény padlón használja. Ez állandó mérési értékeket eredményez.
- Ha a mérlegre lép, tartson a mérleg peremétől 2 cm-es távolságot. Legyen itt nagyon óvatos.
- Központosítsa teljes súlyát először a mérleg közepére, mielőtt levinné az egyik lábát a mérlegről. Ügyeljen ekkor mindig arra, hogy a mérlegnek nem szabad megbillennie (balesetveszélyes).
- Ne lépjen nedves lábbal a mérlegre. Csúszásveszélyes!
- Soha ne használja a mérleget a szabadban.
- Ne használja a mérleget, ha hibásan működik.
- Ne használja a mérleget, ha az üveg lap megreped vagy eltörik.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a mérleg üvegfelületére.
- Üzemzavarok esetén vegye ki az elemeket majd helyezze vissza őket.
- Soha ne ugorjon a mérlegre vagy arról le.
- Ha fürdőszobában használja a mérleget, feltétlenül ügyeljen arra, hogy ne érintkezzen vízzel.
- A mérleget nem szabad vízbe meríteni.
- Ne tegye ki a mérleget közvetlen napsugárzásnak, magas hőmérsékletnek vagy tartós magas légnedvességnek.
- Tartsa távol gyermekektől a mérleget.
- Nem szabad a mérleget üzembe helyezni, ha látható sérülések vannak rajta.
- Semmi esetre sem szabad felnyitni a mérleget. A szakszerűtlen kezelésből adódó károkért nem vállalunk felelősséget!



Figyelem!

A mérleget a következő személycsoportok nem használhatják:

- A mérleg a testzsír hányadot Bioelectrical Impedance Analysis (BIA - bioelektromos impedancia analízis) segítségével határozza meg. Egy ártalmatlan jelet küld át a testen. Ezért a mérleg nem alkalmas olyan személyek számára, akik szívritmus szabályozóval vagy más operációval behelyezett gyógyászati készülékkel rendelkeznek. Ha kétségei vannak, konzultáljon orvosával.
- Állapotosok és 18 évesnél fiatalabbak ne használják a mérleget analízisre (ezekben az esetekben nem állapíthatók meg pontos testzsír értékek).
- A készülék összetett elektronikus algoritmusokkal dolgozik. Ezért a készülék közelében található külső elektromágneses befolyások kihathatnak az eredményre. Ezekben az esetekben derítse fel először az elektromágneses zavar okát, végül ismétlje meg a mérést. Extrém elektromágneses zavarok esetén a készülék a saját védelme érdekében biztonsági üzemmódba vált. A normál üzemmód visszaállításához hárítsa el a zavar okát, vegye ki az elemeket a készülékből majd tegye vissza őket.

EGY PILLANATRA

Igen tisztelt vevő,

Gratulálunk a PS 5110 testanalitikai mérleg megvásárlásához.

Olvassa végig gondosan a mérlegre vonatkozó következő használati tudnivalókat, így hosszú éveken keresztül élvezheti a Grundig minőségi termékét.

Felelősségteljes kereskedés!

A GRUNDIG a szállítónál is szerződésben rögzített szociális munkakörülményeket biztosít tisztességes jövedelemmel, hatékony nyersanyag használat és folyamatos, évi több tonnás hulladék csökkentés mellett - és legalább 5 év elérhetőséget biztosít minden tartozékra.

Az életre érdemes jövőért.

Jó okkal. Grundig.

Különlegességek

A testsúly kijelzése mellett a mérleg lehetőséget nyújt egy átfogó testanalízisre. A különböző előre beállított felhasználói paraméterek választékától és az egyedi értékek megadásától függően a következő értékeket és információkat számítja ki és jeleníti meg:



- BMI (Body Mass Index)
- A testszír hányad százalékosan - TBF
- Súlyértelmezés - sovány, normál, kissé túlsúlyos, túlsúlyos (slim, normal, slightly overweight, overweight)
- A testszövetben található víz százalékosan - TBW
- Az Ön ideális súlya (ideal weight) az Ön által megadott adatok alapján
- Az izomtömeg hányad százalékosan - TBM
- A csonttömeg a testsúlyhoz viszonyítva kg-ban (Bone Mass)
- Javaslat a napi kalóriabevitelre

Figyelem!

- A PS 5110 készülék egy wellness-, nem pedig gyógyászati termék. Így használata/kijelzett eredményei nem szolgálhatnak alapul orvosi javaslatokhoz.

ÜZEMBE HELYEZÉS

Áramellátás

A mérleg 2 db 1,5 V-os mikroelemmel működik (összesen 3 V).

1 Az elemtartó fedelének I kinyitása.

2 A mikroelemek behelyezése. Ügyeljen itt az elemtartó alján található pólus jelölésre.

3 Az elemtartó fedelének I lezárása.

Megjegyzések:

- Ne tegye ki az elemeket extrém forrásnak mint pl. napsugárzásnak, fűtőtestnek, tűznek stb.
- Ha az elemek lemerülnek, a kijelzőn »LO« jelenik meg. Ekkor helyezzen be rögtön új elemeket.
- Távolítsa el az elemeket, ha elhasználnának vagy ha a mérleget hosszabb ideig nem használja. A károkért, amelyeket az esetleg kifolyt elem okoz, nem vállalunk felelősséget.

Környezetvédelmi tudnivaló

- Az elemeket - a nehézfémeket nem tartalmazókat sem - szabad a háztartási hulladék közé dobni. Az elhasznált elemeket le kell adni az ilyen elemek számára rendszeresített gyűjtőtartályokba a kereskedelemben és más nyilvános helyeken.

Működés mérlegként

Megjegyzések:

- A testsúly méréshez nem szükséges adatot megadni.
- A mérleg a testsúlyt 100 g-os léptékekben méri.
- Mérés eljárásaként a megbízható 4 pontos mérést használja.

1 A H kapcsolóval (a hátlapon) válassza ki, hogy angolszász (st/lb/in) vagy európai (kg/cm) mértékegységeket szeretne-e használni.

2 Állítsa a mérleget sima és lapos talajra.

3 Kapcsolja be a mérleget, ehhez üssön rá egyszer az üvegfelület jobb alsó sarkára F a lábával.

– Kijelzés: »888« a kijelzőn E.



4 Amint a kijelzőn »0.0 kg« jelenik meg, lépjen rá óvatosan a mérleg üvegfelületére.



5 Álljon addig nyugodtan a mérlegen, amíg a kijelzett súly kétszer villog és nem változik többet.

– A kijelzőn megjelenik a testsúlya.

– Kb. 5 másodperc elteltével a mérleg automatikusan kikapcsol.

Megjegyzés

- Ha a mérés közben a kijelzőn »0-LD« jelenik meg, a mérleg túl van terhelve. Kb. 5 másodperc elteltével a mérleg automatikusan kikapcsol.

Működés testanalízissel

A mérés és az adatátvitel a mezeten lábon keresztül történik, amivel a mérőelektródákon A áll. Ügyeljen itt arra, hogy mindkét lábbal helyesen álljon a mérlegen.

Felhasználói adatok bevitel

Ha első alkalommal szeretné használni a testanalízis funkciót, először a következő adatokat kell feltétlenül kiválasztania és a következőket kell megadnia: az Önnek megfelelő felhasználói paraméterek kiválasztása (01 - 12 választható), neme, testmagassága (75 - 215 cm), az életkora (10- 99) és az aktivitási szintje (A 1 - A 4).

Megjegyzések:

- Adatai első bevitel után a következő használatnál a C SET gombot nem kell többet megnyomni. Akkor elég, a B ▲ és D ▼ gombokkal a megfelelő paramétert (01 - 12) kiválasztani.

- Ha adatbevitel közben több mint 20 másodpercig nem nyom meg egy gombot sem, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ekkor az elejéről kell kezdenie.

Paraméterek bevitel

1 Helyezze a mérleget sima és lapos talajra és aktiválja. Ehhez lábbal gyengéden az üvegfelület jobb alsó sarkára kell F ütni.

– Kijelzés: »888« a kijelzőn E.

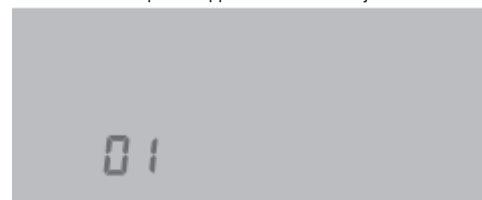


2 SET C gombot nyomja meg, amint »0.0« megjelenik.

– Kijelző: »« villog.

Megjegyzés

A következőkben példaképp a 01 választást írjuk le.



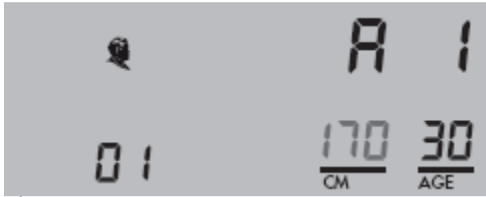
3 Válassza ki a kívánt felhasználói paramétert (01 - 12) a ▼ B és ▲ D gombokkal és hagyja jóvá a SET C gombbal.

– A  szimbólum villog.



4 Férfi felhasználó kiválasztásának jóváhagyása a SET C gombbal.

– Kijelző: a testmagasság villog.



5 Állítsa be a testmagasságot a ▼ B és ▲ D gombokkal és hagyja jóvá a SET C gombbal.
– Kijelző: az életkor villog.



6 Állítsa be az életkort a ▼ B és ▲ D gombokkal és hagyja jóvá a SET C gombbal.
– Kijelző: A1 aktivitási szint villog.



7 Állítsa be a személyes aktivitási szintjét a ▼ B és ▲ D gombokkal:

- | | |
|-----|--|
| A 1 | Nem edzett személyek, kevés mozgással |
| A 2 | Olyan személyek, akik többnyire ülve dolgoznak |
| A 3 | Kevés testmozgást végző személyek |
| A 4 | Kemény fizikai munkások, táncosok, atléták, stb. |

8 A választást hagyja jóvá a SET C gombbal.

Analízis lefolytatása

A paramétereit megadása után használhatja a mérleg testanalízis funkcióját. A folyamatot a 01-es felhasználói paraméterrel írjuk le:

1 Helyezze a mérleget sima és lapos talajra és aktiválja. Ehhez lábbal gyengéden az üvegfelület jobb alsó sarkára kell F ütni.

– Kijelzés: »888« a kijelzőn E.



2 Amint a kijelzőn »0.0 kg« jelenik meg, válassza ki a kívánt felhasználói paramétert (01 - 12) a ▼ B és ▲ D gombokkal.



Megjegyzések:

- A kiválasztott személy elmentett adatai egymás után megjelennek, ezután a mérleg mérleg módba vált.
- Kijelző: »0.0 kg«.
- Ha még nincs elmentve adat, a mérleg rögtön mérleg módba vált.

– Kijelző: »0.0 kg« és » ▾ ' «.



3 Lépjen óvatosan, meztláb a mérleg üvegfelületére. Győződjön meg róla, hogy a két lába a két mérőelektrodán A áll.

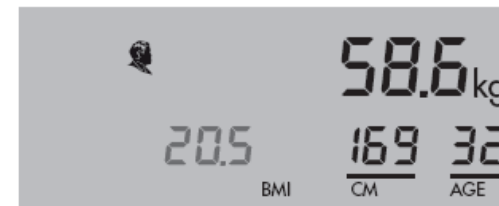
– A mérleg a testsúlyt mutatja és a » ▾ ' « szimbólum kétszer körbe forog.



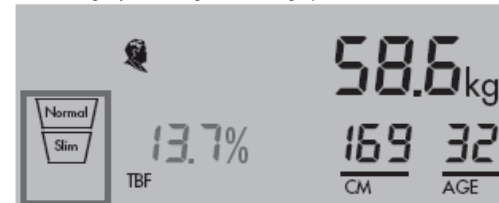
Megjegyzések:

Egymás után a következő értékek és információk jelennek meg a kijelzőn E:

– Body Mass Index BMI (testtömeg index):

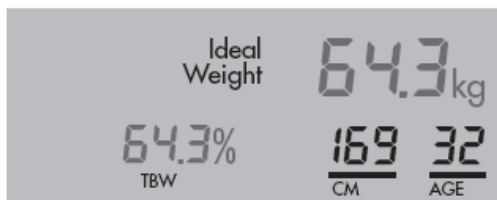


– A testszír hányad százalékosan - TBF, valamint egy súlyértelmezés - sovány, normál, kissé túlsúlyos, túlsúlyos (slim, normal, slightly overweight, overweight)

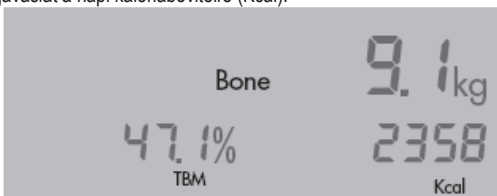


– Ha a testszír hányad nem realizáltuk, a kijelzőn »Err« jelenik meg és a mérleg automatikusan kikapcsol.

– A testszövetben található vízhányad százalékosan - TBW, valamint az ideális súlya (Ideal Weight) az Ön által megadott adatok alapján.



Az izomtömeg hányad százalékosan - TBM, a csonttömeg aránya a testsúlyhoz képest kg-ban (Bone Mass), valamint egy javaslat a napi kalóriabevitelre (Kcal).



– Az értékek és információk kétszer jelennek meg és 6-6 másodpercig láthatók a kijelzőn. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Megjegyzések:

- Az értékek minden felhasználóhoz (01 - 12) külön tárolódnak.
- Az adatok törlődnek, ha eltávolítja az elemeket.

TUDNIVALÓK A MÉRÉSI ÉRTÉKEKHEZ _____

Vízhányad a testszövetben

A víz a test jelentős összetevője. A testsúlyhoz viszonyított hányada 35% és 70% között lehet. Támogatja a normál testfunkciókhoz szükséges biokémiai reakciókat. A vízen keresztül a hulladék anyagok elszállítódnak a cellákból és az izzadságon és a vizeleten keresztül kiválasztódnak.

A víz többek között a stabil testhőmérsékletéről gondoskodik. A vízhányad nagysága függ a vízvesztés mértékétől, pl. a forróságtól vagy a mozgástól (izzadás). Ezért fontos, hogy gondoskodjunk a vízhányad folyamatos szintjéről és ezt kontrolláljuk.

Megjegyzések:

- A következő táblázatok olyan irányvonalakat tartalmaznak, amik abban segítenek, hogy a testszír- és vízhányadukat értékeljük. Az izomtömegre és csonttömegre vonatkozóan nincsenek irányelvek.
- Fontosabb, hogy a testszír hányadot, a vízhányadot, az izomtömeget és a csonttömeget hosszabb időn keresztül felügyelni, mint hogy csak a testsúlyra koncentráljunk.
- Győződjön meg róla, hogy a meztelen lábai mindig jó kapcsolatban vannak a mérőelektródákkal. A nagyon száraz bőr vagy egy vastagabb elszarusodás befolyásolhatja az analízis eredményét. A mérlegen ekkor »Err« jelenik meg.

Testszír hányad

Különösen fontos a testszír hányad felügyelete. A túl magas testszír hányad magas vérnyomáshoz, magas koleszterin szinthez, szívbetegekhez és más testműködési zavarokhoz vezethet. A testszír hányadhoz az "American College of Sports Medicine" a következő ajánlásokat teszi:

Tudnivalók

- Mérje testsúlyát, testszír hányadát és vízhányadát naponta ugyanabban az időben, a legjobb, ha esténként.
- A mérleget lehetőség szerint meztelenül használja. Csak így érhet el pontos mérési értékeket.
- A mérési értékek nem alkalmasak orvosi következtetésekhez. Kétség esetén konzultáljon orvosával.
- A lábai legyenek mindig tiszták és szárazak.

Életkor	Testszír (nők)			Túlsúlyos	Testszír (férfiak)			
	Sovány	Normál	Kissé túlsúlyos		Sovány	normál	Kissé túlsúlyos	Túlsúlyos
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%

Életkor	Vízhányad (nők)			Vízhányad (férfiak)		
	Alacsony	Normál	Magas	Alacsony	Normál	Magas
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

Tudnivalók a működtetéshez és az ápoláshoz

- Az elemek kímélése érdekében a mérleg egy automatikus kikapcsolás funkcióval van ellátva. Automatikusan kikapcsol, ha a használata kb. 20 másodpercig megszakad.
- Ha pontos mérési eredményeket szeretne kapni, ne használja a mérleget közvetlenül kávé-, sör-, bor- vagy más alkoholos ital fogyasztása után. Ugyanez érvényes a nehéz testi megerőltetésre. Ezek a faktorok csökkentik a testszövet vízhányadát (dehidratálás). Ezekben az esetekben várjon egy órát.
- Tisztítsa a mérleget egy nedves ruhával. Ne használjon agresszív tisztítószereket.

Műszaki adatok

A termék megfelel a 2004/108/EG európai irányelvnek.

Feszültségellátás 2 db mikroelem, 3 V

Max. terhelhetőség 150 kg

Min. terhelhetőség 2,0 kg

Környezeti hőmérséklet 20° C ± 15° C

Műszaki és kivitelezési változások joga fenntartva!

Környezeti tudnivaló

Jelen termék értékes anyagokból és részekből készült, amelyek alkalmasak az újrafelhasználásra, és ezért leadandók újbóli feldolgozás céljából.

Élettartama végén a terméket nem szabad a normál háztartási hulladékgyűjtőbe dobni, hanem azt egy, az elektromos és elektronikai hulladékok újrahasznosítása céljából felállított gyűjtőhelyen kell leadni. A készüléken, a használati útmutatóban és a csomagoláson látható alábbi szimbólum is erre utal.

Tájékozódjon a helyi hatóságoknál a gyűjtőhelyekről.

Az elhasznált készülékek hasznosításával Ön nagymértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.