

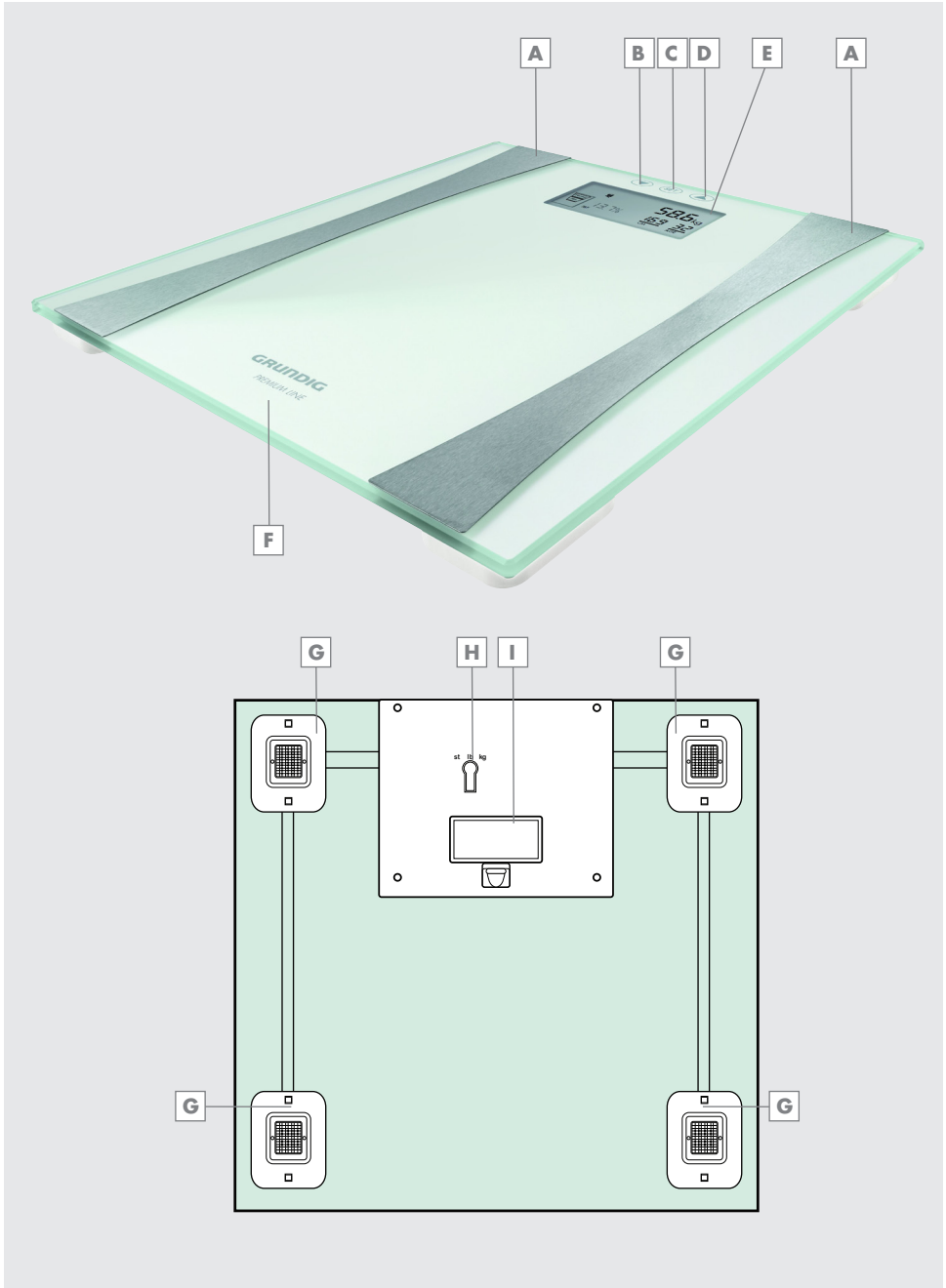
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



SIKKERHET OG OPPSETT

Når du bruker vekten første gang må du være oppmerksom på følgende:

- Vekten er kun konstruert til hjemmebruk.
- Ikke bruk vekten på et teppe eller et teppebeleglag gulv.
- Bruk alltid vekten på det samme jevnte, harde gulvet. Dette sikrer konsistente måleverdier.
- Ha 2 cm klaring på hver side når du går på vekten. Vær forsiktig når du går på.
- Fordel vekten din til midten av vekten før du tar av den ene foten. Her må du alltid passe på at vekten ikke tipper (fare for skade).
- Aldri gå på vekten med våte føtter. Fare for å skli!
- Vekten skal aldri brukes utendørs.
- Hvis det oppstår feil, skal du ikke bruke vekten.
- Hvis glassoverflaten knuses eller sprekker, skal du ikke bruke vekten.
- Ikke plasser noen gjenstander på glassoverflaten.
- Hopp aldri på eller av vekten.
- Hvis vekten brukes på badet, skal den aldri komme i kontakt med vann.
- Hvis du har problemer med dette apparatet, prøv å tilbakestille det ved å fjerne batteriene kort eller skifte dem ut.
- Ikke senk vekten i vann.



- Ikke utsett vekten for direkte sollys, høye temperaturer eller konstant høy luftfuktighet.
- Hold vekten på avstand fra barn.
- Ikke bruk vekten hvis det er synlige tegn på skade.
- Ikke åpne vekten under noen omstendighet. Garantikrav der skaden har oppstått på grunn av feil bruk, er ikke gyldige.

Forsiktig

- Vekten skal ikke brukes av følgende grupper personer:
Gravide kvinner og ungdom under 18 år skal ikke bruke vekten til å analysere kroppsfett (i slike tilfeller kan det ikke bestemmes en nøyaktig verdi for kroppsfett).
- Vekten måler din mengde kroppsfett ved bruk av BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). For å gjøre dette sender den et ufarlig signal gjennom kroppen din. Derfor skal ikke vekten brukes av personer med pacemaker eller andre kirurgisk implantert medisinsk utstyr. Kontakt legen din dersom du er usikker.
- Produktet er designet med komplekse algoritmer. På grunn av disse algoritmene kan elektromagnetisk støy i nærheten av enheten påvirke avlesingene. I slike tilfeller skal den elektromagnetiske støykilden først fjernes, og deretter skal målingen gjentas. Ved ekstrem elektromagnetisk støy vil enheten beskytte seg selv og gå inn i beskyttelsesmodus. For å gå tilbake til normal driftsmodus, fjern og skift ut batteriet på produktet etter at støykilden er fjernet.

OVERSIKT

Kjære kunde,

Gratulerer med kjøpet av din PS 5110 Multifunction Body Analyser Scales.

Les følgende bruksanvisning for denne vekten nøye, slik at du kan ha glede av dette høykvalitetsproduktet fra Grundig i mange år!

Vis ansvarlighet!



GRUNDIG fokuserer på avtalemessige sosiale arbeidsforhold med rettferdige lønninger både for internt ansatte og leverandører. Vi legger også stor vekt på effektiv bruk av råmaterialer med

kontinuerlig avfallsreduksjon på flere tonn plast hver år. Videre er alt tilbehør tilgjengelig i minst 5 år.

For en fremtid som er verdt å leve i.




Av en god grunn. Grundig.

Forsiktig

- PS 5110 er et produkt for din velvære. Dette er ikke et medisinsk produkt. Ingen medisinske anbefalinger kan foretas på grunnlag av bruken av det eller resultatene som vises.

Kort beskrivelse

Se illustrasjonene på side 3.

- A** Måleelektroder (venstre og høyre)
- B** Knapp  (på den smale, øverste siden)
- C** Knapp  (på den smale, øverste siden)
- D** Knapp  (på den smale, øverste siden)
- E** LCD-skjerm
- F** Glassoverflate
- G** Sensorer med antiglideinnretninger
- H** Bryter for enhetsvelger (st, lb, kg)
- I** Batterihus

BEGYNNEN Å BRUKE VEKTEN

Strømforsyning

Denne vekten drives med 2 x 1.5 V LR3/AAA batterier (totalt 3 V).

- 1 Åpne dekselet på batterirommet **I**.
- 2 Sett i 1,5 V LR3/AAA-batteriene. Når du setter inn batteriene, må du være oppmerksom på polariteten, slik som indikert på innsiden av batterihuset.
- 3 Lukk dekselet på batterirommet **I**.

Merknader

- Ikke utsett batteriene for eksterm varme, som er forårsaket av direkte sollys, varmeovner eller brann.
- Når batteriene er tomme, vil det stå » L0 « vises på skjermen. Skift ut batteriene med én gang.
- Ta ut batteriene hvis de er tomme eller hvis du planlegger å ikke bruke apparatet over lengre tid. Det tas intet ansvar for skade som oppstår på grunn av batterier som lekker.

Ta hensyn til miljøet

- Batterier, inkludert de som ikke inneholder noe tungt metall, kan ikke kastes med husholdningsavfallet. Batterier skal alltid avhendes i henhold til lokale miljøforskrifter. Finn mer informasjon om de lokale forskriftene som gjelder i ditt område.

Bruke som vekt

Merknader

- Du trenger ikke oppgi noen data for å måle kroppsvekt.
 - Vekten måler vekten din med inkrementer på 100 gram.
 - Den bruker en svært nøyaktig 4-punkts måling.
- 1 På undersiden av vekten finner du en bryter **H** som du kan bruke til å veksle mellom imperiske mål (st/lb/in) og europeiske mål (kg/cm).
 - 2 Plasser vekten på en glatt, flat overflate.
 - 3 Aktiver ved å trykke én gang med foten på glassplaten på vektens høyre hjørne **F**.
 - Skjerm: » Det står **888** « på LCD-skjermen **E**.



- 4 Gå på vekten når det står » 00 kg « på vekten.



- 5 Stå stille på glassoverflaten til vekten som vises blinker to ganger og er stabil.
 - Nå vises kroppsvekten din på skjermen.
 - Etter ca. 5 sekunder slås vekten av automatisk.

Merknad

- Hvis vekten overbelastes under veiing, står det » 0-L0 « på skjermen. Etter ca. 5 sekunder slås vekten av automatisk.




Bruke som kroppsanalyserer

Målingen og data sendes gjennom dine bare bølter, som står på måleelektrodene **A**. Derfor må du forsikre deg om at begge føttene står korrekt på vekten.

Angi data

Når du bruker funksjonen for analysering av kroppssammensetningen første gang, velger du følgende data og angir deretter følgende informasjon: dine brukerparametre (fra 01 til 12), kjønn, høyde (75 - 215 cm), alder (10-99) og aktivitetsnivå (velg fra A 1 til A 4).


Merknader

- Når du først har angitt førstegangsdata, trenger du ikke å trykke på knappen **C**  igjen neste gang du bruker vekten. Bare velg korresponderende parametre (01 til 12) med knappene **B**  og **D** .
- Hvis du ikke trykker på noen knapper i løpet av 20 sekunder mens du angir data, slår vekten seg automatisk av. Da må du starte fra begynnelsen.

Angi parametre

- 1 Plasser vekten på en glatt, flat overflate og aktiver den. Dette gjør du ved å trykke én gang med foten på glassplaten på vektens høyre hjørne **F**.
- Skjerm: »Det står **888**« på LCD-skjermen **E**.




- 2 Trykk på knappen  **C** straks det står »00 kg« på skjermen.
- Skjerm: »0 t« blinker.


Merknad

Under er valg 01 beskrevet som et eksempel.






- 3 Velg ønskede brukerparametre (01 til 12) med knappene **B**  og **D**  og bekreft valget ditt med knappen  **C**.
- Symbolet  blinker.



- 4 Bekreft valg av en mannlig bruker med knappen  **C**.
- Skjerm: Høyden blinker.



- 5 Angi høyden med knappene  **B** og **D**  og bekreft valget ditt med knappen  **C**.
- Skjerm: Alder blinker.



DRIFT

- 6 Angi alder med knappene **B** og **D** og bekreft valget ditt med knappen **C**.
- Skjerm: Aktivitetsnivå A1 blinker.



- 7 Angi personlig aktivitetsnivå med knappene **B** og **D** :

A 1	Person i dårlig form som er vant til lite bevegelse
A 2	Person som for det meste arbeider sittende
A 3	Person som er vant til litt fysisk bevegelse
A 4	Person som er vant til hardt fysisk arbeid, som dansere, atleter osv.

- 8 Bekreft valget med knappen **C**.

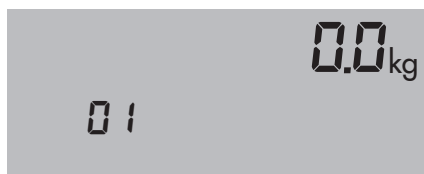
Utføre analysen

Når du har angitt paramterene kan du bruke vektens funksjon for analysering av kroppssammensetningen. Denne prosessen beskrives under, med 01 som brukerparameter:

- 1 Plasser vekten på en glatt, flat overflate og aktiver den. Dette gjør du ved å trykke én gang med foten på glassplaten på vektens høyre hjørne **F**.
- Skjerm: »Det står **888** « på LCD-skjermen **E**.



- 2 Når det står »00 kg« på skjermen, velger du ønskede brukerparametre (01 til 12) med knappene **B** og **D** .



Merknader

- Verdiene som lagres for denne personen vises én etter én, og deretter bytter vekten til veiemodus.
- Skjerm: »Det står 00 kg« på skjermen **E**.
- Hvis det ikke er lagret noen data, bytter vekten til veiemodus med én gang.
- Skjerm: » Det står 00 kg « og » « på skjermen **E**.



- 3 Med bare føtter, gå forsiktig opp på glassplaten på vekten. Pass på at føttene er plassert på begge målelektrodene **A**.
- Vekten viser vekten din, og symbolet » « roterer to ganger i en sirkel.

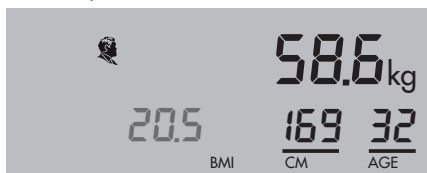


DRIFT

Merknader

Følgende verdier og informasjon vises på skjermen, én etter én [E]:

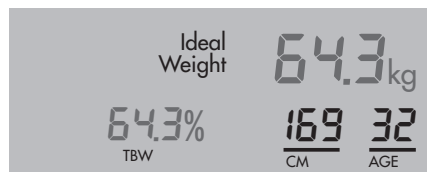
- BMI (Body Mass Index) :



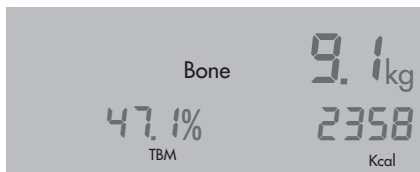
- Prosent kroppsfett - TBF, i tillegg til en vektolkning - slank, normal, litt overvektig, overvektig.



- Hvis prosent kroppsfett ikke er realistisk, »Err« vises på skjermen og vekten slår seg automatisk av.
- Prosent vann i kroppsvevet ditt - TBW, i tillegg til din idealvekt, basert på dataene du har oppgitt.



- Prosent av muskelvekt - TBM, prosent av beinvekt i forhold til kroppsvekt i kg (beinmasse), i tillegg til et forslag til daglig kaloriinntak (Kcal).



- Verdiene og informasjonen vises to ganger, og forblir synlige på skjermen i ca. 6 sekunder begge gangene. Deretter slås vekten av automatisk.

Merknader

- Separate verdier lagres for hver bruker (01-12).
- Dataene slettes når du tar ut batteriene.

MERKNADER OM MÅLINGER

Totalt kroppsvann

Vann er en viktig del av kroppen. Mengden vann i kroppen kan variere mellom 35 og 70 %. Vann bidrar til alle de viktige biokjemiske reaksjonene som er nødvendig for normale kroppsfunksjoner. Vann transporterer avfallsprodukter ut av cellene, og kvitter seg med disse via svette og urin.

Vann har også konstant kroppstemperatur. Mengden vann i kroppen avhenger av mengden vanntap, for eksempel på grunn av varme, fysisk aktivitet og svetting. Derfor er det viktig å kontrollere mengden vann i kroppen og forsikre seg om at den holder seg konstant.

Merknader

- Følgende tabell gir deg en oversikt som kan hjelpe deg å bedømme mengden kroppsfett og -vann selv. Det finnes ingen standardreferanser for muskelmasse eller beinvekt.
- Det er viktig å se, og å følge utviklingen av kroppsfett, kroppsvann, muskelmasse og beinvekt over en periode, heller enn bare konsentrasjonen av kroppsvekt.

- Pass på at føttene er plassert på begge målelektrodenes av rusfritt stål. Svært tørr hud eller tykk kallus kan påvirke analyseresultatene. Dette kan hindre at vekten fungerer skikkelig, og feilmeldingen »ERR« vises.

Sammensetning av kroppsfett

Det er særlig viktig å kontrollere sammensetningen av kroppsfett. Høy fettmasse kan føre til høyt blodtrykk, høyt kolesterol, hjertesykdom og andre sykdommer. American College of Sports Medicine har følgende anbefalinger for kroppsfettmasse:

Merknader

- Mål kroppsvekt, prosent kroppsfett og vannmengde til samme tid hver dag, helst om kvelden.
- Du bør helst veie deg uten klær om dette er mulig. Da blir resultatene mest nøyaktig.
- Resultatene egner seg ikke til diagnostisering av medisinske problemer. Hvis du er usikker må du kontakte lege.
- Føttene dine skal alltid være rene og tørre.

	Kroppsfett (kvinner)				Kroppsfett (menn)			
Alder	Slank	Normal	Lett overvektig	Overvektig	Slank	Normal	Lett overvektig	Overvektig
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%

	Kroppsvann (kvinner)			Kroppsvann (menn)		
Alder	Lav	Normal	Høy	Lav	Normal	Høy
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

Merknader om bruk og rengjøring

- Vekten er utstyrt med en automatisk av-funksjon for å bevare batteriene. Denne slår vekten av automatisk når den ikke er i bruk på mer enn 20 sekunder.
- Hvis du vil ha mer nøyaktige resultater skal du ikke bruke vekten like etter at du har drukket kaffe, øl, vin eller andre alkoholholdige drikker. Det samme gjelder fysisk aktivitet. Disse faktorene reduserer vannprosenten i kroppsvæv (dehydrering). I slike tilfeller bør du vente noen timer før du bruker vekten.
- Rengjør kun vekten med en fuktig klut Ikke bruk skurende rengjøringsmidler. Ikke senk apparatet i vann.

Tekniske data



Dette produktet oppfyller de europeiske direktivene 2004/108/EC og 2006/95/EC.

Strømforsyning

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

Maksimal vektbelastning

150 kg

Minimal vektbelastning

2,0 kg

Omgivelsestemperatur

20 °C ± 15 °C

Det tas forbehold om tekniske endringer og designmodifiseringer.

Ta hensyn til miljøet

Dette produktet er laget av høykvalitetsdeler og -materialer som kan gjenbrukes og resirkuleres.



Derfor skal produktet ikke kastes sammen med normalt husholdningsavfall på slutten av levetiden. Ta det med til et innsamlingspunkt for resirkulering av elektriske og elektroniske innretninger. Det angis ved dette symbolet på produktet, i bruksanvisningen og på pakningen.

Vennligst finn informasjon om innsamlingspunkter som drives av den lokale myndigheten.

Hjelp til med å beskytte miljøet ved å resirkulere gamle apparater.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG