

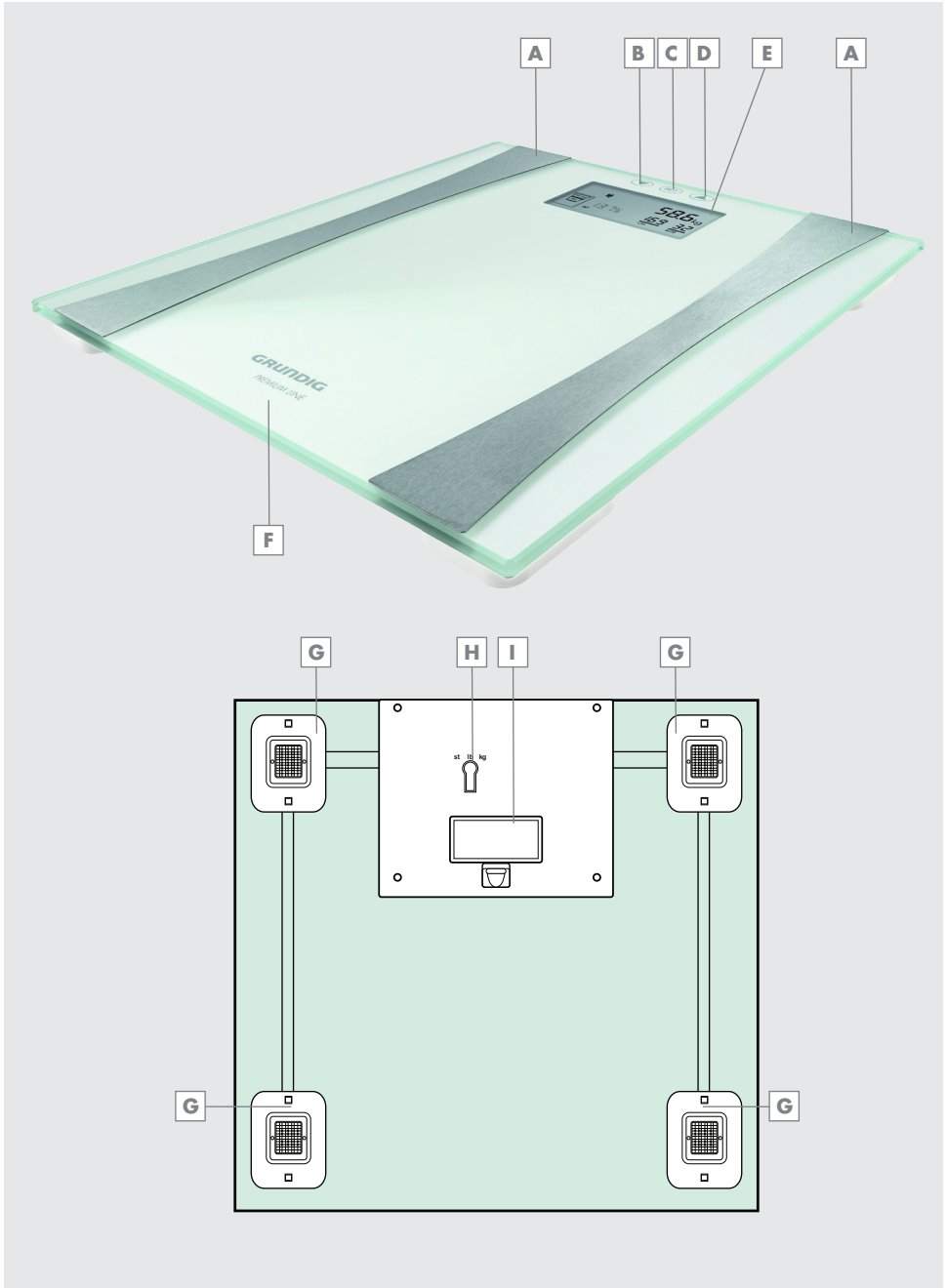
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



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 widoczne 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 wysyłany 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.

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. 3.

- 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 przeciwpółizgowym
- H** Wybierak jednostek (st, lb, kg)
- I** Komora na baterię

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 wyjmuje się, gdy są wyczerpane lub gdy nie zamierza się 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 » 888 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 » ŁŁ «. Po około 5 sekundach waga wyłączy się automatycznie.

Obsługa wagi jako analizatora ciała

Wartości pomiaru i dane są przekazywane przez bose 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] [D]. Wystarczy wybrać odpowiedni parametr (01 do 12) przyciskami [B] [D] i [D] [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 stopa jeden raz w prawy dolny narożnik powierzchni szklanej [F].
- Wyświetlacz: Na wyświetlaczu LCD pojawi się »888« [E].



888

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

Uwaga

Poniżej opisano przykładowy wybór wartości 01.



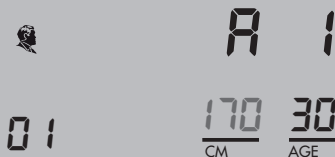
01

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



A 1
170 CM 30 AGE

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






A 1
170 CM 30 AGE

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



A 1
169 CM 30 AGE

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

- Wyświetlacz: Będzie migać wskaźnik poziomu aktywności.





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

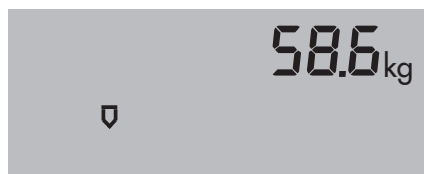


Uwaga

- 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**.



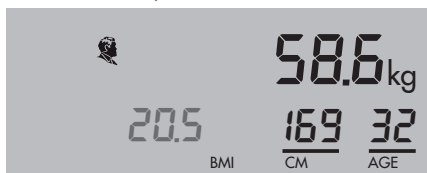
- 3 Boso wejdź na szklaną powierzchnię wagi. Stopy muszą być ustawione na obydwóch elektrodach pomiarowych  **A**.
- Waga wyświetli twoją masę i symbol »  « wykona dwa pełne obroty.



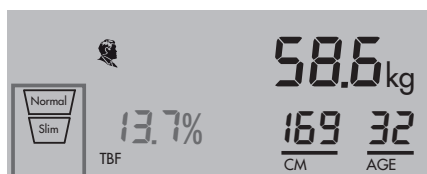
Uwaga

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

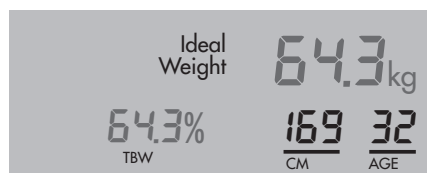
- BMI (indeks masy ciała):



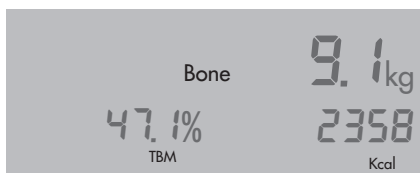
- Procent zawartości tłuszczu w ciele - TBF oraz interpretacja twojej masy - szczupła, normalna, lekka nadwaga, nadwaga.



- 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 w 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 odpadowe 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 oraz 2006/95/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.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG