

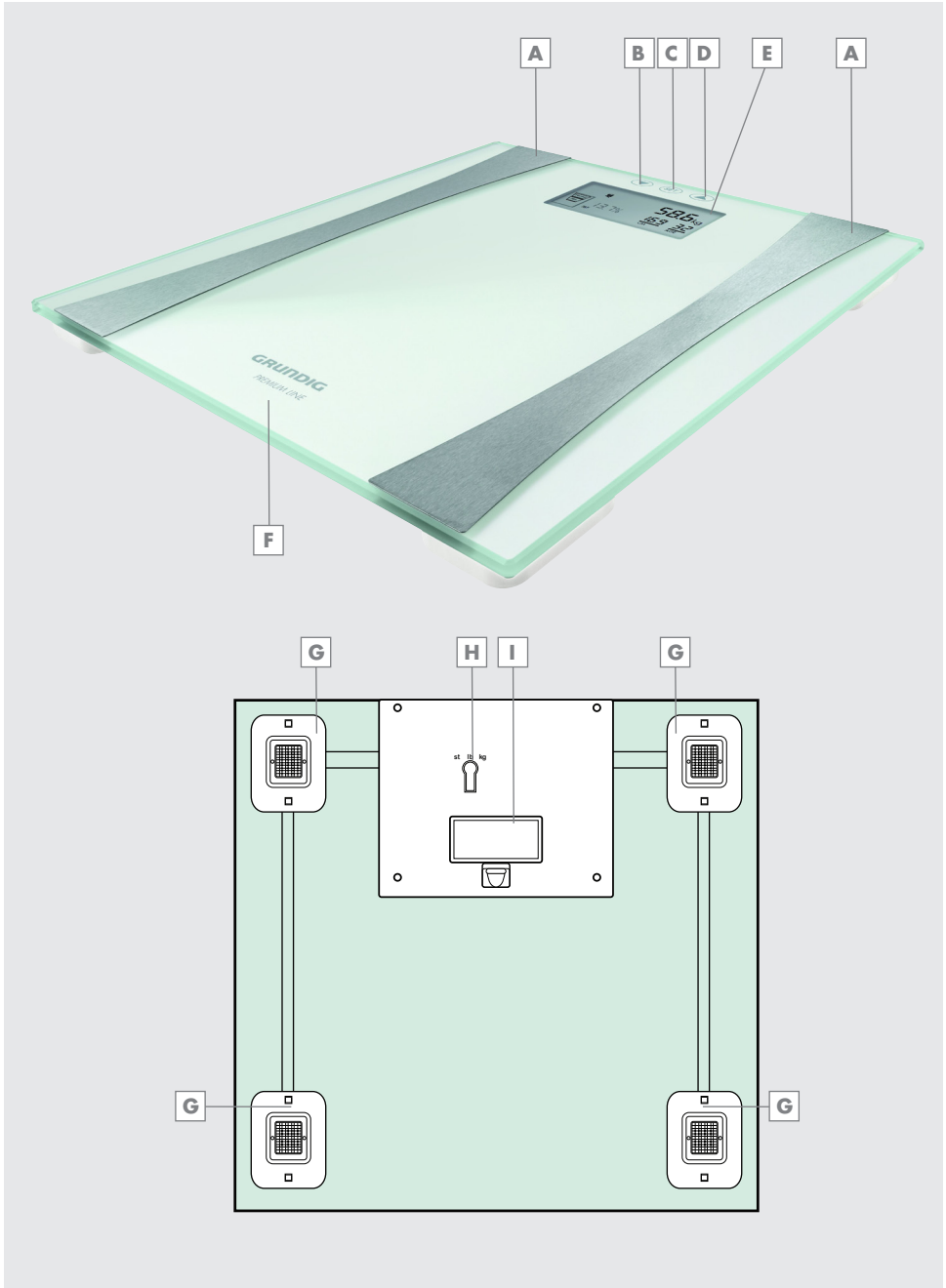
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



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 ponha 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.

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.

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 3.

- A** Electrodo de medição (esquerdo e direito)
- B** Botão ▼ (na lateral superior estreita)
- C** Botão  (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** novamente da próxima vez que usar a balança. Basta seleccionar o parâmetro correspondente (01 a 12) usando os botões **B**, **A** 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 **C** assim que »**00 kg**« aparecer no visor.
- Visor: »**0**« pisca.

Nota

A selecção 01 é descrita abaixo como exemplo.



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








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



- 5 Defina o peso com os botões **B** e **D**, **A** e confirme a sua selecção com o botão **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 »00 kg« aparecer no visor, seleccione o parâmetro do utilizador pretendido (01 a 12) usando os botões   e .

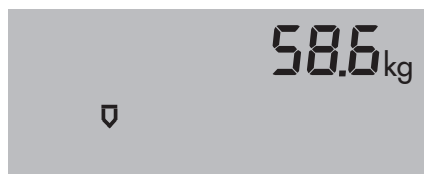


Notas

- Os valores memorizados para esta pessoa são exibidos um após o outro e depois a balança muda para o modo de pesagem.
- Visor: »00 kg« aparece no visor .
- Se não foi memorizado qualquer dado, a balança muda imediatamente para o modo de pesagem.
- Visor: » 00 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.

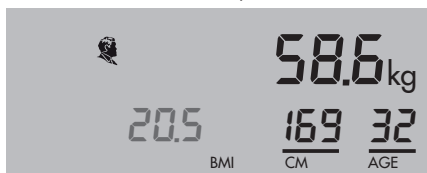


FUNCIONAMENTO

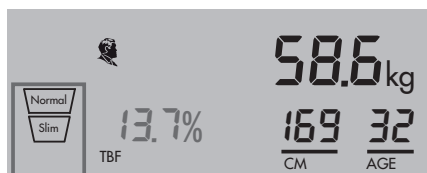
Notas

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

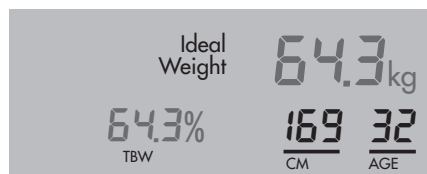
- BMI (Índice de massa corporal):



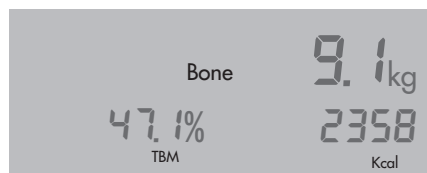
- A percentagem de gordura corporal - TBF, bem como uma interpretação do peso - magro, normal, sobrepeso moderado, sobrepeso.



- 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 nu. 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 e 2006/95/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.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG