

# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

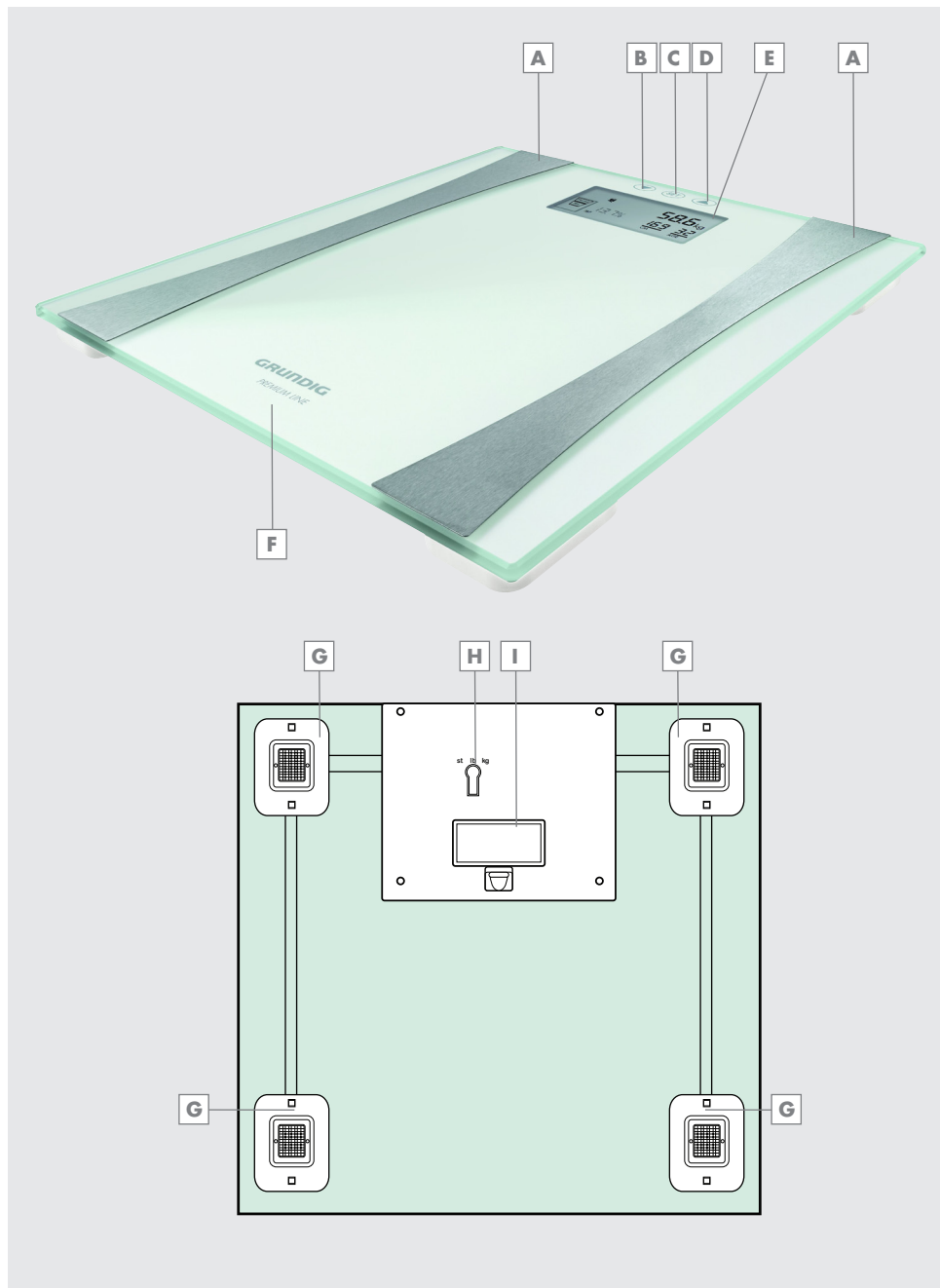
PS 5110



FOR A GOOD REASON



**GRUNDIG**





# БЕЗОПАСНОСТЬ И УСТАНОВКА

При первом использовании весов просим обратить внимание на следующее:

- Весы предназначены только для бытового применения.
- Не пользуйтесь весами на ковре или на полу с ковролином.
- Всегда пользуйтесь весами в одном и том же месте на ровном и твердом полу. Это обеспечит постоянство показателей измерений.
- Становясь на весы, оставляйте расстояние 2 см от кромки. Будьте внимательны и соблюдайте это правило.
- Сначала сконцентрируйте массу вашего тела в середине весов, прежде чем убирать одну ногу с весов. При этом обязательно убедитесь в том, что весы не опрокинутся (опасность получения травм).
- Никогда не становитесь на весы мокрыми ногами. Имеется опасность поскользнуться!
- Не пользуйтесь весами на открытом воздухе.
- Не пользуйтесь весами при возникновении неисправностей.
- Не пользуйтесь весами, если стеклянная поверхность разбита или на ней появилась трещина.
- Не ставьте на стеклянную поверхность никаких предметов.
- Никогда не прыгайте на весы и не спрыгивайте с них.
- Если весы используются в ванной комнате, не допускайте их контакта с водой.
- Если имеются проблемы с устройством, попробуйте выполнить сброс, на короткое время вынув батарейки и вставив их обратно.
- Никогда не погружайте весы в воду.



- Не подвергайте весы воздействию прямых лучей солнечного света, высоких температур и постоянной высокой влажности.
- Храните весы в недоступном для детей месте.
- Не пользуйтесь весами при наличии видимых признаков повреждений.
- Ни в коем случае не вскрывайте весы. В случае повреждений в результате ненадлежащего обращения претензии по гарантии не принимаются.

## Внимание!

- Не следует пользоваться весами следующим контингентам:  
беременным женщинам и лицам, не достигшим возраста 18 лет, не следует пользоваться весами для анализа содержания жира (в этих случаях точное содержание жира в организме определить невозможно).
- Весы измеряют содержание жира в вашем организме с использованием BIA (анализа биоэлектрического импеданса). Для этого безвредный сигнал пропускается через ваше тело. По этой причине данными весами нельзя пользоваться лицам с кардиостимулятором или любым иным оперативно вживленным медицинским устройством. В случае сомнений следует проконсультироваться с врачом.
- Конструкция изделия основана на сложных алгоритмах. В связи с этим, в случае появления электромагнитных помех вблизи вашего устройства, они могут повлиять на показания весов. В этих случаях сначала устраните причину электромагнитных помех, затем повторите измерения. При наличии электромагнитных помех устройство защищает себя и переключается в безопасный режим. Чтобы вернуться в режим нормальной работы, после устранения источника помех извлеките и снова вставьте батарейки.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем вас с приобретением многофункциональных весов с функцией анализатора состава организма PS 5110.

Просим внимательно прочитать руководство пользователя этих весов, чтобы долгие годы успешно пользоваться высококачественным изделием марки Grundig.

## Ответственный подход!



Компания GRUNDIG делает все необходимое, чтобы обеспечить предусмотренные контрактами должные условия труда и достойную оплату как своим сотрудникам, так и

поставщикам. Мы также уделяем большое внимание эффективному использованию сырья и снижению объема отходов, ежегодно сокращая количество отходов пластика на несколько тонн. Кроме того, любые принадлежности к бытовой технике имеются в продаже в течение не менее 5 лет со дня ее выпуска.

Ради достойного будущего.

Ради здравого смысла. Grundig.

## Внимание!

■ Весы PS 5110 являются изделием, предназначенным для сохранения вашего здоровья. Они не являются медицинским изделием. Не допускается выдача медицинских рекомендаций на основе использования весов или отображенных ими результатов.

## Краткое описание

См. схемы на странице 3.

- A** Измерительные электроды (левый и правый)
- B** Кнопка  (на узкой верхней стороне)
- C** Кнопка  (на узкой верхней стороне)
- D** Кнопка  (на узкой верхней стороне)
- E** Экран ЖКД
- F** Стекла́нная поверхность
- G** Датчики с несколькими платформами для стоп
- H** Переключатель единиц измерения (st, lb, kg – стоун, фунт, кг)
- I** Батарейный отсек

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## Электропитание

Весы работают от 2 батареек 1,5 В LR3/AAA (всего 3 В).

- 1 Откройте крышку батарейного отсека **I**.
- 2 Вставьте 2 батарейки 1,5 В LR3/AAA. При этом соблюдайте полярность, указанную на дне батарейного отсека.
- 3 Закройте крышку батарейного отсека **I**.

### Примечания.

- Не подвергайте батарейки воздействию сильного тепла, например, от прямых солнечных лучей, обогревателей или огня.
- Если батарейки разряжены, на дисплее появится символ » **Lo** «. Немедленно замените батарейки.
- Если батарейки разрядились или вам известно, что устройство не будет использоваться в течение продолжительного времени, извлеките батарейки. Производитель не несет ответственность за повреждения в результате протекания батареек.

## Примечание по охране окружающей среды

- Батареи, в том числе элементы питания, не содержащие тяжелых металлов, запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизируйте использованные батарейки, не причиняя вреда экологии. Узнайте о правовых нормах, действующих в вашем регионе.

## Использование в качестве весов

### Примечания.

- Для измерения веса тела вам не нужно вводить никаких данных.
  - Весы измеряют вес тела с интервалом 100 граммов.
  - Весы используют очень точное 4-точечное измерение.
- 1 На нижней стороне весов с помощью переключателя **H** выберите британские (st/lb/in – стоун/фунт/дюйм) или европейские (kg/cm – кг/см) единицы измерения.
  - 2 Установите весы на гладкую, ровную поверхность.
  - 3 Включите их, однократно нажав ногой на весы в нижнем правом углу стеклянной поверхности **F**.
    - Дисплей: » **888** « появится на экране ЖК-дисплея **E**.



888

- 4 Когда на дисплее отобразится » **0.0** kg «, осторожно встаньте на весы.



0.0 kg

- 5 Стойте неподвижно на стеклянной поверхности, пока показатель отображенного веса не мигнет дважды и перестанет изменяться.
  - На дисплее отобразится вес вашего тела.
  - Приблизительно через 5 секунд весы автоматически выключатся.

## Примечание.

- Если во время взвешивания на дисплее появится «**U-Ld**», весы перегружены. Приблизительно через 5 секунд весы автоматически выключатся.

## Использование в качестве анализатора состава организма

Измерения и данные передаются через ваши босые ноги, стоящие на измерительных электродах **[A]**. Поэтому убедитесь, вы правильно стоите на весах обеими ногами.

## Ввод ваших данных

При первом использовании функции анализа состава вашего организма выберите следующие данные и введите следующую информацию: ваш пользовательский параметр (от 01 до 12), ваш пол, ваш рост (75 – 215 см), ваш возраст (10 – 99) и уровень активности (выберите от A 1 до A 4).

## Примечания.

- После ввода исходных данных вам не нужно будет снова нажимать кнопку **[C]**  при следующем использовании весов. Просто выберите соответствующий параметр (от 01 до 12) с помощью кнопок **[B]**  и **[D]** .
- Если во время ввода данных в течение более 20 секунд не будет нажата какая-либо кнопка, весы автоматически выключатся. Вам придется начать сначала.

## Ввод параметров

- 1 Установите весы на гладкую, ровную поверхность и включите их. Для этого однократно нажмите ногой на весы в нижнем правом углу стеклянной поверхности **[F]**.
  - Дисплей: «**888**» появится на экране ЖК-дисплея **[E]**.



- 2 Нажмите кнопку  **[C]**, как только на дисплее появится символ «**U-Ld** kg».
  - Дисплей: «**U-Ld** kg» мигает.

## Примечание.

Выбор 01 описан ниже в качестве примера.



- 3 Выберите нужный параметр пользователя (от 01 до 12) с помощью кнопок **[B]**  и **[D]**  и подтвердите выбор кнопкой  **[C]**.
  - Символ  мигает.



- 4 Подтвердите выбор пользователя мужского пола кнопкой  **[C]**.
  - Дисплей: мигает рост.



- 5 Установите рост с помощью кнопку  **[B]** и **[D]**  и подтвердите выбор кнопкой  **[C]**.
  - Дисплей: мигает возраст.



- 6 Установите возраст с помощью кнопок и и подтвердите выбор кнопкой .  
– Дисплей: мигает уровень активности A1.



- 7 Установите уровень вашей личной активности с помощью кнопок и :

|     |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 1 | Нетренированный человек, ведущий малоподвижный образ жизни                            |
| A 2 | Лицо, обычно работающее сидя                                                          |
| A 3 | Лицо, получающее незначительные физические нагрузки                                   |
| A 4 | Лицо, занимающееся тяжелым физическим трудом, например, танцовщики, спортсмены и т.п. |

- 8 Подтвердите выбор кнопкой .

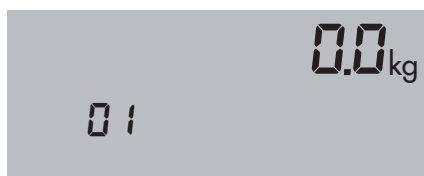
## Выполнение анализа

После ввода своих параметров вы можете использовать в весах функцию анализа состава тела. Этот процесс описан ниже с использованием параметра 01 в качестве примера.

- 1 Установите весы на гладкую, ровную поверхность и включите их. Для этого однократно нажмите ногой на весы в нижнем правом углу стеклянной поверхности .  
– Дисплей: »888« появится на экране ЖК-дисплея .



- 2 Как только на дисплее появится »00 kg«, выберите нужный параметр пользователя (от 01 до 12) с помощью кнопок и .



## Примечания.

- На дисплее поочередно отображаются параметры, сохраненные для данного лица, после чего весы переключаются в режим взвешивания.  
– Дисплей: »00 kg« появляется на дисплее .
- Если не выполняется сохранение каких-либо данных, весы сразу переключаются в режим взвешивания.  
– Дисплей: » 00 kg « и » « появляются на дисплее .



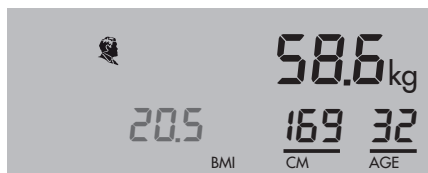
- 3 Осторожно встаньте на стеклянную поверхность весов босыми ногами. Убедитесь, что ваши ноги стоят на обоих измерительных электродах .  
– Весы отображают ваш вес, а символ » « дважды поворачивается по кругу.



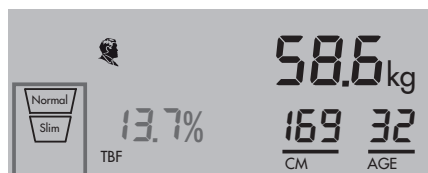
## Примечания.

На дисплее [E] поочередно отображаются следующие показатели и информация:

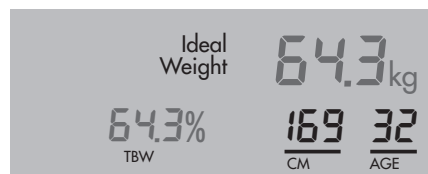
- BMI (индекс массы тела):



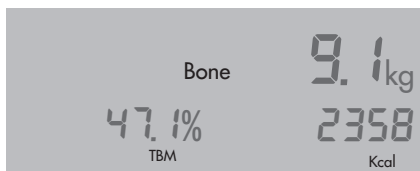
- Содержание жира в организме – TBF, а также интерпретация веса – худоба, нормальный вес, легкое ожирение, ожирение.



- Если содержание жира в организме нереальное, на дисплее отобразится »Err«, и весы автоматически выключатся.
- Содержание воды в тканях вашего организма – TBW, а также ваш идеальный вес на основе введенных вами данных.



- Процентное содержание мышечной массы – TBM, процентное содержание костной массы в сравнении с весом тела в кг (костная масса), а также рекомендация по суточной норме потребления калорий (ккал).



- Показатели и информация отображаются дважды и остаются видимыми на дисплее каждый раз в течение приблизительно 6 секунд. После этого весы автоматически выключаются.

## Примечания.

- Показатели сохраняются отдельно для каждого пользователя (01 – 12).
- Данные удаляются, когда вы вынимаете батарейки.

# ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ИЗМЕРЕНИЙ\_\_\_\_\_

## Общее содержание воды в организме

Вода является важной составной частью организма. Количество воды в организме может изменяться от 35% до 70%. Она способствует осуществлению всех основных биохимических реакций, необходимых для нормального функционирования организма. Вода транспортирует продукты жизнедеятельности из клеток и выводит их с потом и мочой.

Вода также поддерживает постоянную температуру тела. Количество воды в организме зависит от объема потерь воды, например, из-за тепла или физической активности и потения. Поэтому очень важно проверять содержание воды в организме и обеспечивать ее поддержание на постоянном уровне.

### Примечания.

- В следующих таблицах содержатся справочные сведения, которые могут помочь вам самостоятельно оценить содержание жира и воды в организме. Стандартные нормативные данные в отношении мышечной и костной массы отсутствуют.
- Необходимо видеть и контролировать развитие содержания жира, воды, мышечной и костной массы в организме в течение определенного периода, а не концентрироваться только на весе тела.

- Убедитесь, что вы стоите босыми ногами на электродах из нержавеющей стали. Чрезмерно сухая кожа или толстые мозоли могут повлиять на результаты анализа. Это может нарушить нормальную работу весов, и отобразится сообщение об ошибке »Err«.

## Содержание жира в организме

Проверка содержания жира в организме очень важна. Высокий уровень массы жира может привести к повышенному кровяному давлению, высокому уровню холестерина, заболеваниям сердца и другим недугам. Американский колледж спортивной медицины разработал следующие рекомендации в отношении массы жира в организме:

### Примечания.

- Измеряйте вес тела, процентное содержание жира в организме и содержание воды ежедневно в одно и то же время, предпочтительно вечером.
- По возможности пользуйтесь весами в раздетом состоянии. Это даст более точные результаты.
- Результаты не предназначены для диагностики медицинских проблем. В случае сомнений обратитесь за медицинской помощью.
- Ноги должны всегда быть чистыми и сухими.

| Возраст | Содержание жира в организме (женщины) |                |                 |          | Содержание жира в организме (мужчины) |                |                 |          |
|---------|---------------------------------------|----------------|-----------------|----------|---------------------------------------|----------------|-----------------|----------|
|         | Худоба                                | Нормальный вес | Легкое ожирение | Ожирение | Худоба                                | Нормальный вес | Легкое ожирение | Ожирение |
| 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%     |

| Возраст | Содержание воды в организме (женщины) |            |         | Содержание воды в организме (мужчины) |            |         |
|---------|---------------------------------------|------------|---------|---------------------------------------|------------|---------|
|         | Низкое                                | Нормальное | Высокое | Низкое                                | Нормальное | Высокое |
| 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      |

## Замечания по вопросам эксплуатации и чистки

- С целью экономного расходования энергии батареек весы оснащены функцией автоматического выключения. Они автоматически выключаются, если в течение более 20 секунд не выполняются какие-либо действия.
- Если вы хотите добиться точных результатов измерений, не пользуйтесь весами непосредственно после употребления кофе, пива, вина или других алкогольных напитков. Это относится и к экстремальным физическим нагрузкам. Эти факторы снижают процентное содержание воды в тканях организма (обезвоживание). В этих случаях подождите несколько часов, прежде чем пользоваться весами.
- Вытирайте весы влажной тканью. Не используйте никаких чистящих средств. Не погружайте устройство в воду.

## Технические данные



Данное изделие соответствует требованиям европейской директивы 2004/108/EC и 2006/95/EC.

### Электропитание

2 батарейки 1,5 В LR3/AAA, 3 В

### Максимальная весовая нагрузка

150 кг

### Минимальная весовая нагрузка

2,0 кг

### Температура окружающей среды

20°C ± 15°C

Производитель оставляет за собой право на изменение технических характеристик и конструкции.

## Примечание по охране окружающей среды

Данное изделие изготовлено из высококачественных компонентов и материалов, подлежащих повторному использованию и переработке.



В связи с этим не утилизируйте изделие с обычными бытовыми отходами по истечении срока его эксплуатации. Сдайте его на соответствующий пункт сбора

электрического и электронного оборудования для переработки. На это указывает символ на изделии, в руководстве по эксплуатации и на упаковке.

Информацию о пунктах сбора можно узнать в местных органах власти.

Способствуйте защите окружающей среды путем переработки изделий, вышедших из эксплуатации.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

[www.grundig.com](http://www.grundig.com)  
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**