

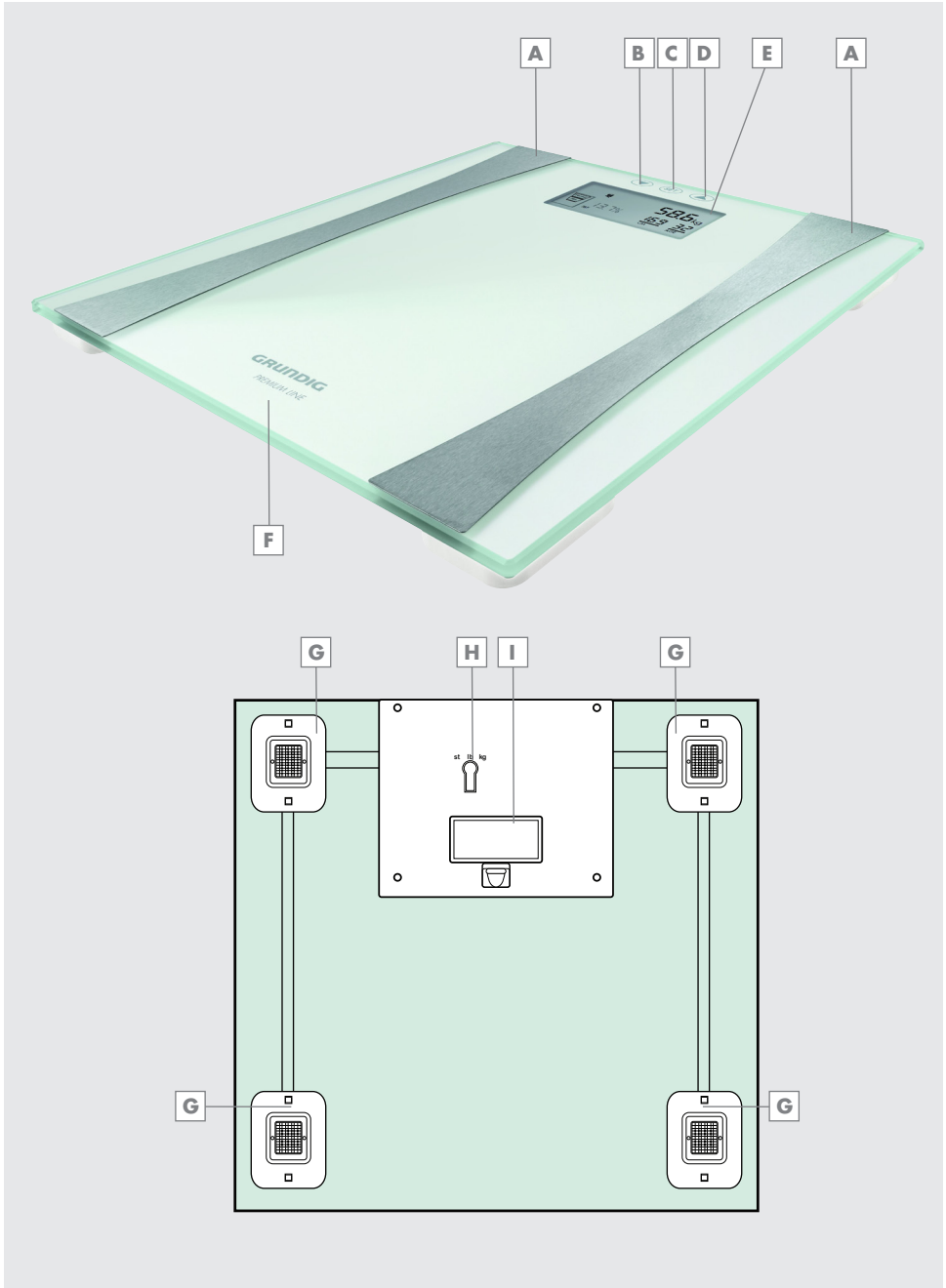
# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

**GRUNDIG**





# SÄKERHET OCH INSTÄLLNINGAR

När du använder vågen första gången ska du vara uppmärksam på följande:

- Den här vågen är endast avsedd för hemmabruk.
- Använd inte vågen när den står på en matta eller en heltäckningsmatta.
- Använd alltid vågen på samma släta och hårda golv. Detta gör mätvärdena mer jämförbara.
- När du kliver på vågen ska du ha ett avstånd på 2 cm till kanten. Var försiktig när du gör detta.
- Centrera din kroppsvikt till mitten av vågen innan du tar av en fot från den. I det här läget ska du vara försiktig så att inte vågen vickar (då finns det risk för skador).
- Ställ dig aldrig på vågen med blöta fötter. Du kan halka!
- Använd aldrig vågen utomhus.
- Om det uppstår ett fel ska du upphöra att använda vågen.
- Använd inte vågen mer om glasytan går sönder eller har sprickor.
- Placera inge föremål på vågens glasyta.
- Hoppa aldrig på eller av vågen.
- Om vågen används i ett badrum ska du se till att den inte kommer i kontakt med vatten.
- Om du har problem med den här enheten ska du prova att återställa den genom att ta ur batterierna en kort stund och sedan sätta i dem igen.
- Doppa aldrig vågen i vatten.



- Utsätt inte vågen för direkt solljus, höga temperaturer eller konstant hög luftfuktighet.
- Ha vågen utom räckhåll för barn.

- Använd inte vågen om den visar tecken på synliga skador.
- Demontera inte vågen under några omständigheter. Om skador uppstår som orsakats av felaktig hantering gäller inte garantin.

## Var försiktig

- Vågen får inte användas av följande personer, inklusive barn:  
Gravida kvinnor och barn under 18 år ska inte använda vågen för att mäta kroppsfett (i dessa fall kan inte ett exakt värde för kroppsfett anges).
- Vågen mäter din proportion av kroppsfett med hjälp av BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). För att göra detta skickas en ofarlig signal genom din kropp. Därför ska denna våg inte användas av personer som bär pacemaker eller någon annan typ av inopererad medicinsk enhet. Om du känner dig osäker ska du kontakta en läkare.
- Din produkt är designad med komplexa algoritmer. På grund av dessa algoritmer kan dina avläsningar påverkas om det finns någon elektromagnetisk störning i närheten av enheten. I sådana fall ska du första avlägsna den elektromagnetiska störningen och sedan upprepa mätningen. Vid extrem elektromagnetisk störning skyddar enheten sig själv och övergår i skyddsläge. För att återgå till normalt körningsläge tar du bort och byter batteri i produkten efter att störningen har eliminerats.

Bästa kund,

Tack för att du köpt en PS 5110 multifunktionsvåg med kroppsanalys.

Läs bruksanvisning för vågen noggrant så att du kan njuta av många års användning av denna kvalitetsprodukt från Grundig!

## Ansvarsfull hantering!



GRUNDIG arbetar proaktivt för goda sociala förhållanden när det gäller rättvisa löner för både egna anställda samt hos leverantörer. Vi lägger även stor vikt vid effektiv användning av råmaterial med återvinning av flera ton plast per år. Dessutom finns alla våra tillbehör tillgängliga i minst 5 år.

För en bättre framtid!




För en god sak! Grundig.

## Var försiktig

- PS 5110 är en produkt som har utformats för ditt välbefinnande. Det är inte en medicinsk produkt. Inga medicinska rekommendationer kan göras på basis utifrån användning eller de resultat som visas.

## Kort beskrivning

Se diagrammen på sidan 3.

- A** Mätелеktroder (vänster och höger)
- B** Knapp  (på den smala övre sidan)
- C** Knapp  (på den smala övre sidan)
- D** Knapp  (på den smala övre sidan)
- E** LCD-skärm
- F** Glasyta
- G** Sensorer med antinglidtytor
- H** Enhetsväxlare (st, lb, kg)
- I** Batterifack

# BÖRJA ANVÄNDA

## Strömförsörjning

Den här vågen använder 2 x 1,5 V LR3/AAA batterier (totalt 3 V).

- 1 Öppna locket på batterifacket **I**.
- 2 Sätt i 1,5 V LR3/AAA batterier. När du gör detta ska du vara noga med att matcha polaritetsmarkeringarna i botten av batterifacket.
- 3 Stäng locket på batterifacket **I**.

### Obs

- Utsätt inte batterierna för extrem hetta, t.ex. direkt solljus, element, eld etc.
- När batterinivån blir låg visas » **L** « på displayen. Byt omedelbart batterier.
- Ta ur batterierna när de är slut eller om du vet att enheten inte kommer att användas under en längre tid. Garantin gäller inte för skador som orsakats av läckande batterier.

## Miljömeddelande

- Batterier, inklusive de som inte innehåller tungmetaller, ska inte kastas med hushållsavfallet. Gör dig av med använda batterier på ett miljöanpassat sätt. Undersök vilka juridiska regler som gäller där du bor.

## Använda som en våg

### Obs

- Du behöver inte ange några data för att mäta kroppsvikten.
  - Vågen mäter din vikt i steg om 100 gram.
  - Den använder en mycket exakt 4-punktsmätning.
- 1 På vågens undersida finns en växlare **H** som du kan ändra mellan brittisk standard (st/lb/in) och europeisk standard (kg/cm).
  - 2 Placera vågen på ett jämnt och plan yta.
  - 3 Aktivera vågen genom att trycka lätt med foten på glasytans nedre högra hörn **F**.
    - Display: » **888** « visas på LCD-skärmen **E**.



- 4 Så snart displayen visar » **0.0** kg « ska du varsamt kliva upp på vågen.



- 5 Stå stilla på glasytan tills vikten som visas blinkar två gånger och inte ändras längre.
  - Din kroppsvikt visas på displayen.
  - Efter cirka 5 sekunder slår vågen automatiskt av.

### Obs

- Om displayen visar » **L** « under vägningen är vågen överbelastad. Efter cirka 5 sekunder slår vågen automatiskt av.

# ANVÄNDNING

## Används som kroppsanalyserare

Mätning och data skickas genom dina bara fötter, som är placerade på mätelektroder **A**. Därför är det viktigt att båda fötterna är placerade korrekt på vågen.

## Ange dina data

När du använder analysfunktionen för kroppsammansättning första gången ska du välja följande data och sedan ange följande information: Din användarparameter (från 01 till 12), kön, längd (75 - 215 cm), ålder (10-99) och aktivitetsnivå (välj i intervallet A 1 till A 4).

### Obs

- När du angivit initiala data behöver du inte trycka på knappen **C** igen nästa gång du använder vågen. Välj bara din parameter (01 till 12) med hjälp av knapparna **B** och **D**.
- Vågen slås av automatiskt om ingen knapp trycks in på mer än 20 sekunder under data-inmatning. Du måste då börja om från början.

## Ange parametrar

- 1 Placera vågen på ett jämn, plan yta och aktivera den. Gör detta genom att trycka lätt med foten på glasytans nedre högra hörn **F**.  
- Display: »**888**« visas på LCD-skärmen **E**.




- 2 Tryck på knappen **C** så snart »**00** kg« visas på displayen.  
- Display: »**0** t« blinkar.

### Obs

Valet 01 anges som exempel nedan.



- 3 Välj önskad användarparameter (mellan 01 och 12) med hjälp av knapparna **B** och **D** och bekräfta valet med knappen **C**.  
- Symbolen  blinkar.







- 4 Bekräfta valet av manlig användare med knappen **C**.  
- Display: Längden blinkar.



- 5 Ange längden med knapparna **B** och **D** och bekräfta valet med knappen **C**.  
- Display: Åldern blinkar.



# ANVÄNDNING

- 6 Ange din ålder med knapparna   och   och bekräfta valet med knappen  .

- Display: Aktivitetsnivå A1 blinkar.





- 7 Ange din personliga aktivitetsnivå med knapparna   och  :

A 1	Person som är ovan vid rörelser
A 2	Person som ofta arbetar i sittande läge
A 3	Person som anstränger sig något fysiskt
A 4	Person som har ett hårt fysiskt arbete, så som dansare, atleter etc.





- 8 Bekräfta valet med knappen  .

## Utföra analysen

När du angivit dina parametrar kan du använda vågens analysfunktion för kroppssammansättning. Den här processen beskrivs nedan med 01 som exempel på användarparameter:




- 1 Placera vågen på ett jämn, plan yta och aktivera den. Gör detta genom att trycka lätt med foten på glasytans nedre högra hörn .
- Display: »**888**« visas på LCD-skärmen .





- 2 Så snart »**0.0** kg« visas på displayen väljer du önskad användarparameter (mellan 01 och 12) med hjälp av knapparna   och  .

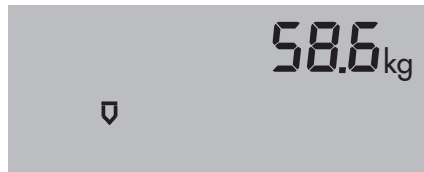


## Obs

- Värdena som sparas för den här personen visas en efter en, och sedan övergår vågen till vägningssläge.  
- Display: »**0.0** kg« visas på displayen .
- Om inga data har sparats växlar vågen omedelbart till vägningssläge.  
- Display: » **0.0** kg « och »  « visas på displayen .



- 3 Ställ dig varsamt och barfota på vågens glasyta. Se till att fötterna är placerade på både mätningselektrodena .
- Vågen visar din vikt och symbolen »  « roterar i en cirkel två gånger.



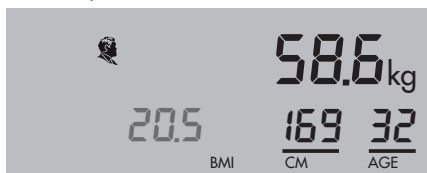


# ANVÄNDNING

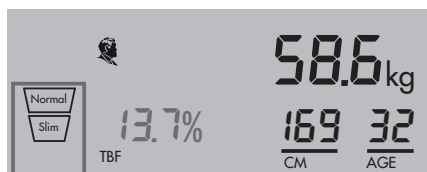
## Obs

Följande värden och information visas en efter en på displayen **E**:

- BMI (Body Mass Index) :

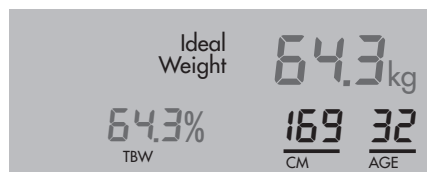


- Procent kroppsfett - TBF, samt viktolkning - smal, normal, något överviktig, överviktig.

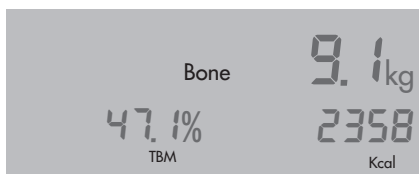


- Om procentalet för kroppsfett är orealistiskt visas »Err« på displayen och vågen slås av automatiskt.

- Procent vatten i kroppsvävnaden - TBW, samt din idealvikt, baserat på de data du angivit.



- Procent muskelvikt - TBM, procent benvikt i jämförelse med kroppsvikten (benmassa), samt råd om dagligt kaloriintag (Kcal).



- Värden och information visas två gånger och är synliga på displayen i cirka 6 sekunder varje gång. Efter det slås vågen av automatiskt.

## Obs

■ Separata värden sparas för varje användare (01-12).

■ Data raderas när du tar ur batterierna.

# ATT OBSERVERA KRING MÄTNINGAR

## Total kroppsvätska

Vatten utgör en grundläggande del av kroppen. Mängden vatten i kroppen kan variera mellan 35 % och 70 %. Det hjälper alla essentiella biokemiska reaktioner som är nödvändiga för normal kroppsfunktion. Vattnet transporterar avfallsprodukter ut från cellerna och gör sig av med dem i svett och urin.

Vatten bibehåller även en konstant kroppstemperatur. Mängden vatten i kroppen är beroende av andelen vätskeförlust, exempelvis på grund av hetta eller fysisk aktivitet och svett. Därför är det mycket viktigt att kontrollera andelen vätska i kroppen och se till att den är konstant.

### Obs

- Följande tabell ger dig en referens som kan hjälpa dig att själv bedöma ditt kroppsfett och kroppsvatten. Det finns inga standarddata som referens för muskelmassa eller benvikt.
- Det är viktigt att se och följa utvecklingen av kroppsfett, kroppsvatten, muskelmassa och benvikt under en tidsperiod, snarare än att bara koncentrera sig på kroppsvikten.

- De till att dina bara fötter har rätt position på elektroderna i rostfritt stål. Extremt torr hud eller tjocka förhårdnader kan påverka analysresultaten. Detta kan göra att vågen inte fungerar som den ska, och felmeddelandet »Err« visas.

## Kroppsfettssammansättning

Det är speciellt viktigt att kontrollera kroppsfettssammansättningen. En hög fettmassa kan leda till högt blodtryck, högt kolesterolvärde, hjärtsjukdomar och andra sjukdomar. American College of Sports Medicine har gjort följande rekommendationer för kroppsfettmassa:

### Obs

- Mät kroppsvikt, procent kroppsfett och vattenproportion vid samma tidpunkt varje dag, helst på kvällen.
- Använd helst vågen när du inte har kläder på dig. Det ger dig mer exakta resultat.
- Resultaten är inte lämpliga för diagnostisering av medicinska problem. Om du är tveksam, kontakta läkare.
- Dina fötter ska alltid vara rena och torra.

Ålder	Kroppsfett (kvinnor)				Kroppsfett (män)			
	Smal	Normal	Något överviktig	Överviktig	Smal	Normal	Något överviktig	Överviktig
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%

Ålder	Kroppsvatten (kvinnor)			Kroppsvatten (män)		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
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

## Att observera kring användning och rengöring

- För att bevara batterierna är vågen utrustad med en automatisk avstängningsfunktion. Den stängs automatiskt av när ingen användning har skett på mer än 20 sekunder.
- Om du vill få så noggranna resultat som möjligt ska du inte använda vågen direkt efter intag av kaffe, öl, vin eller andra alkoholhaltiga drycker. Samma sak gäller för extrem fysisk ansträngning. De här faktorerna minskar procenten vatten i kroppsvävnaden (uttorkning). Vänta i så fall några timmar innan du använder vågen.
- Rengör vågen med en fuktig trasa. Använd aldrig några rengöringsmedel. Sänk inte ned enheten i vatten.

## Tekniska data



Den här produkten efterlever kraven enligt EU-direktiv 2004/108/EC och 2006/95/EC.

### Strömförsörjning

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

### Maxviktbelastning

150 kg

### Minimal viktbelastning

2,0 kg

### Omgivande temperatur

20 °C ± 15 °C

Med förbehåll för tekniska modifieringar och designändringar.

## Miljömeddelande

Den här produkten har tillverkats av högkvalitativa delar och material som kan återanvändas och återvinnas.



Gör dig därför inte av med produkten i hushållsavfallet när livslängden är slut. Ta dem till ett insamlingsställe för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Detta indikeras av den här symbolen på produkten, i bruksanvisningen och på förpackningen.

Undersök var det finns insamlingsställen som drivs av din kommun.

Hjälp till att skydda miljön genom återvinning av använda produkter.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

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

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**