

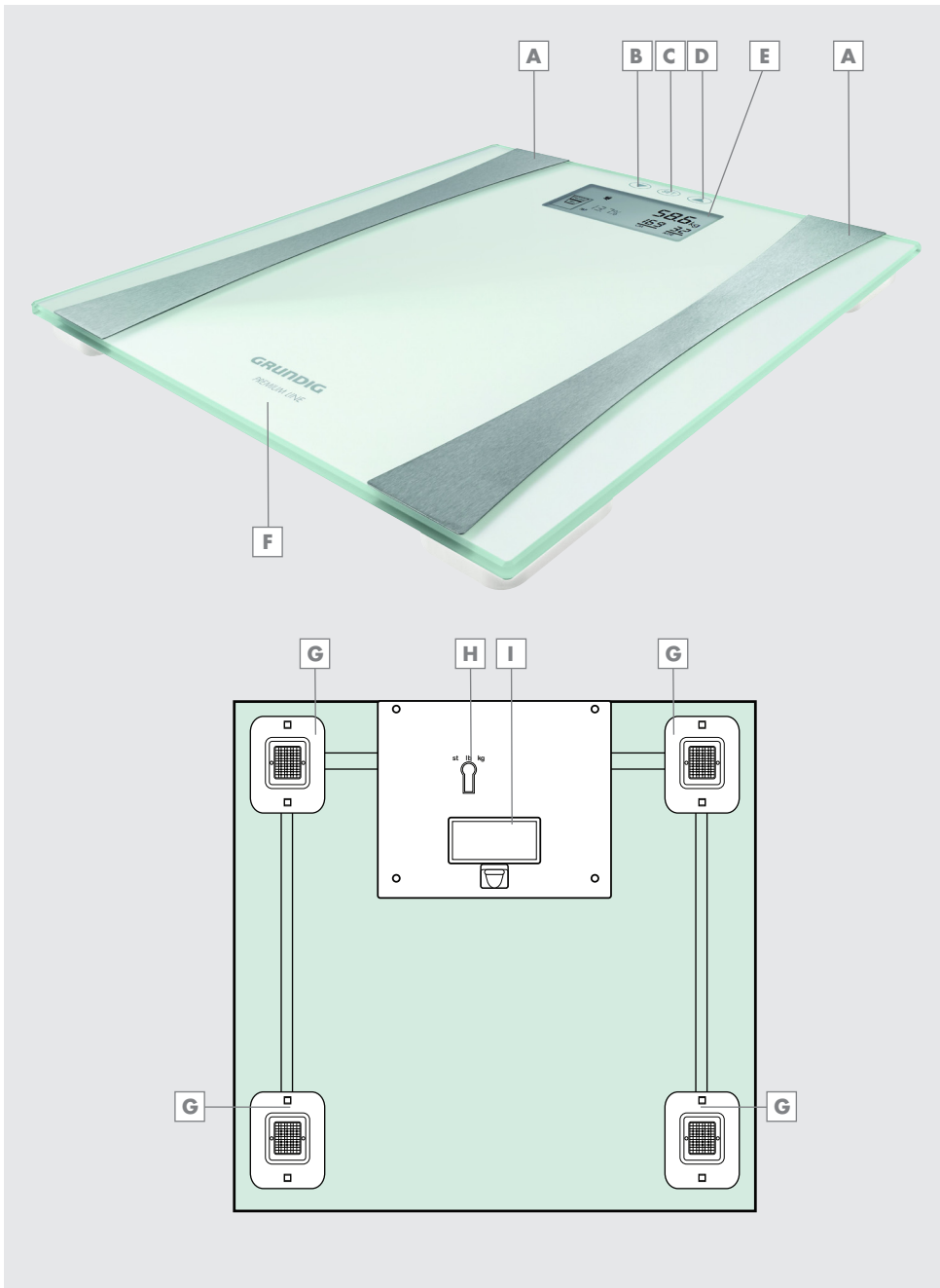
MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

GRUNDIG



GÜVENLİK VE KURULUM

Baskülü ilk kez kullanırken lütfen aşağıdakilere dikkat edin:

- Bu baskül yalnızca ev kullanımı için tasarlanmıştır.
- Baskülü halı veya halıfleks üzerinde kullanmayın.
- Baskülü her zaman düz ve sert bir zemin üzerinde kullanın. Böylece ölçülen değerlerin tutarlı olması sağlanır.
- Basküle çıktığınızda kenara 2 cm uzakta durun. Bunu yaparken lütfen dikkatli olun.
- Bir ayağınızı baskülden indirmeden önce vücut ağırlığınızı cihazın ortasına ortalayın. Bu noktada, baskülün devrilmeyeceğinden her zaman emin olun (yaralanma riski).
- Basküle kesinlikle ıslak ayakla basmayın. Kayma tehlikesi vardır!
- Baskülü kesinlikle kapalı alanlar dışında kullanmayın.
- Arızalar meydana gelirse baskülü kullanmaya son verin.
- Cam yüzeyi kırılır ya da çatlırsa baskülü kullanmaya son verin.
- Baskülün cam yüzeyinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Baskülün üzerine ani hareketle çıkmayın veya cihazın üzerinden ani hareketle inmeyin.
- Baskül banyoda kullanılıyorsa, suyla temas etmediğinden emin olun.
- Bu cihaza ilişkin herhangi bir sorun yaşarsanız, pilleri kısa bir süreliğine çıkarıp tekrar takarak cihazı sıfırlamayı deneyin.
- Baskülü kesinlikle suya sokmayın.



- Baskülü doğrudan gelen güneş ışınlarına, yüksek sıcaklıklara veya sürekli yüksek neme maruz bırakmayın.

- Baskülü çocuklardan uzak tutun.
- Gözle görünür hasar belirtisi varsa baskülü çalıştırmayın.
- Baskülün içini kesinlikle açmayın. Yanlış kullanım sonucunda oluşan hasarlar için garanti kapsamındaki haklar geçerli sayılmaz.

Dikkat

- Baskül aşağıdaki gruplar tarafından kullanılamaz:

Hamile kadınlar ve 18 yaşın altındaki çocuklar vücut yağı analizi için baskülü kullanmamalıdır (bu gibi durumlarda, vücut yağı değerleri tam olarak belirlenemez).

- Baskül, vücut yağı oranınızı ölçmek için BIA (Biyoelektrik Empedans Analizi) yöntemini kullanır. Bunu yapmak için vücudunuza zararsız bir sinyal gönderilir. Bu nedenle, baskül kalp pili veya vücudunda ameliyatla takılmış başka bir medikal cihaz bulunan kişilerce kullanılmamalıdır. Emin olmadığınızda doktorunuza danışın.
- Ürününüz karmaşık algoritmalar kullanılarak tasarlanmıştır. Bu algoritmalar dolayısıyla, cihazınızın yakınlarında harici bir elektromanyetik parazit meydana gelirse, bu durum okumalarınızı etkileyebilir. Böyle bir durumda, öncelikle elektromanyetik parazitin kaynağını ortadan kaldırarak ölçümünüzü yineleyin. Aşırı elektromanyetik parazit altında, cihazınız kendi kendini korumaya alarak koruma moduna geçecektir. Normal çalışma moduna geri dönmek için paraziti ortadan kaldırdıktan sonra ürünün pilini çıkarın ve geri takın.

GENEL BAKIŞ

Değerli müşterimiz,

PS 5110 Çok İşlevli Vücut Analiz Baskülünü aldığınız için teşekkür ederiz.

Yüksek kaliteli Grundig ürünü uzun yıllar kullanabilmek için lütfen bu baskül için hazırlanan aşağıdaki kullanma kılavuzunu dikkatle okuyun!

Sorumlu yaklaşım!



GRUNDIG hem çalışanlar hem de tedarikçiler için adil ücretlendirme sunan sözleşmeyle kabul edilmiş sosyal çalışma koşulları sağlamayı hedef alır. Hammaddelerin etkin kullanımı ve

her yıl birkaç ton plastik atık miktarını düzenli olarak azaltmak da öncelikli hedeflerimiz arasında yer alıyor. Ayrıca, tüm aksesuarlarımız en az 5 yıl boyunca kullanılabilir. Yaşamaya değer bir gelecek için. İyi bir amaç için. Grundig.

Dikkat

- PS 5110 sağlıklı yaşama yönelik bir üründür. Tıbbi bir ürün değildir. Tartının kullanımına veya görüntülenen sonuçlara dayanılarak tıbbi önerilerde bulunulamaz.

Kısa açıklama

Sayfa 3'deki şekillere bakın.

- A** Ölçüm elektrotları (sol ve sağ)
- B** Düğme ▼ (dar üst tarafta)
- C** Düğme ⓧ (dar üst tarafta)
- D** Düğme ▲ (dar üst tarafta)
- E** LCD ekran
- F** Cam yüzey
- G** Kaymayan ayaklı sensörler
- H** Birim seçme anahtarı (st, lb, kg)
- I** Pil yuvası

ÇALIŞMAYI BAŞLATMA

Güç kaynağı

Bu baskül 2 adet 1.5 V LR3/AAA pille (toplam 3 V) çalışır.

- 1 Pil yuvasının kapağını [I] açın.
- 2 1.5 V LR3/AAA pilleri takın. Bunu yaparken pil yuvasının alt kısmındaki kutup işaretlerine dikkat edin.
- 3 Pil yuvasının kapağını [I] kapatın.

Notlar

- Pilleri doğrudan güneş ışığı, ısıtıcılar veya ateşten kaynaklanan aşırı sığağa maruz bırakmayın.
- Pil seviyesi düştüğünde, ekranda » L « simgesi görüntülenir. Pilleri hemen değiştirin.
- Piller bittiğinde veya cihazı uzun süre kullanmayı düşünmediğinizde pilleri çıkarın. Pil akmasından kaynaklanan zararlar için sorumluluk kabul edilmez.

Çevre ile ilgili not

- Piller, ağır metal içermeseler dahi evsel atıklarla birlikte atılmamalıdır. Lütfen pilleri çevreye duyarlı bir şekilde atın. Bölgenizde geçerli olan yasal düzenlemeleri öğrenin.

Baskül olarak kullanım

Notlar

- Vücut ağırlığınızı ölçmek için herhangi bir veri girmenize gerek yoktur.
- Baskül ağırlığınızı 100 gramlık artışlarla ölçer.
- Çok hassas 4 noktalı ölçüm kullanır.

- 1 İngiliz (st/lb/in) ve Avrupa (kg/cm) ölçüm birimleri arasında geçiş yapmak için baskülün altındaki [H] düğmesini kullanın.
- 2 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin.
- 3 Ayağınızı hafifçe cam yüzeyin [F] sağ alt köşesine bir kez vurarak baskülü etkinleştirin.
 - Ekran: LCD ekranda [E], »888« simgesi görüntülenir.



- 4 Ekranda » 00 kg « simgesi görüntülenir görüntülenmez dikkatle basküle çıkın.



- 5 Cam yüzeyin üstünde kıpırdamadan durun, gösterilen ağırlık iki kez yanıp söndükten sonra artık değişmez.
 - Vücut ağırlığınız ekranda gösterilir.
 - 5 saniye kadar sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Not

- Ekranda » 0-L « görüntüsü belirirse, bu baskülün aşırı yüklendiği anlamına gelir. 5 saniye kadar sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Vücut analiz cihazı olarak kullanım




Ölçüm ve veriler ölçüm elektrotları [A] üzerine yerleştirdiğiniz çıplak ayaklarınızdan iletilir. Bu nedenle, iki ayağın da baskül üzerine düzgün yerleştikten emin olun.

ÇALIŞTIRMA

Verilerinizi girme

Vücut kompozisyon analizi işlevini ilk kez kullandığınızda aşağıdaki verileri seçin ve ardından ilgili bilgileri girin: kullanıcı parametreniz (01 - 12 arası), cinsiyetiniz, boyunuz (75 - 215 cm), yaşınız (10-99) ve aktivite seviyeniz (A 1 ila A 4 arasında seçim yapın).

Notlar

- İlk verileri girdikten sonra baskülü bir dahaki kullanımınızda **C**  düğmesine basmanız gerek olmayacaktır. İlgili parametreyi seçmek için (01 - 12) **B**  ve **D**  düğmelerini kullanmanız yeterlidir.
- Veri girişi sırasında, 20 saniyeden daha uzun bir süre boyunca hiçbir düğmeye basılmazsa, baskül otomatik olarak kapanır. Bu durumda baştan başlamanız gerekir.


Parametrelerin girilmesi

1 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin ve etkinleştirin. Bunu yapmak için, ayağınızı hafifçe cam yüzeyin **F** sağ alt köşesine bir kez vurun.

- Ekran: »LCD ekranda **E**, **888** « simgesi görüntülenir.






2 Ekranda »**00** kg« simgesi görünür görünmez


-  **C** düğmesine basın.
- Ekran: »**0** t« yanıp söner.

Not


Aşağıda 01 parametresi seçilerek örnek olarak açıklanmıştır.



3 İstenilen kullanıcı parametresini (01 - 12) seçmek için **B**  ve **D**  düğmelerini kullanın ve seçiminizi  **C** düğmesiyle onaylayın.



-  simgesi yanıp söner.



4 Erkek kullanıcı seçimini  **C** düğmesiyle onaylayın.

- Ekran: Boy ölçüsü yanıp söner.



5 Boyu  **B** ve **D**  düğmeleriyle ayarlayın ve seçimi  **C** düğmesiyle onaylayın.

- Ekran: Yaş yanıp söner.



ÇALIŞTIRMA

- 6 Yaşınızı (▼) [B] ve [D] (▲) düğmeleriyle ayarlayın ve seçiminizi (⊘) [C] düğmesiyle onaylayın.
- Ekran: Aktivite seviyesi A1 yanıp söner.



- 7 Kişisel aktivite seviyenizi (▼) [B] ve [D] (▲) düğmeleriyle ayarlayın:

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 Seçimi (⊘) [C] düğmesiyle onaylayın.

Analizin yapılması

Parametrelerinizi girdikten sonra, baskülün vücut kompozisyon analiz işlevini kullanabilirsiniz. Bu işlem kullanıcı parametresi olarak 01 örnek alınarak aşağıda açıklanmaktadır:

- 1 Baskülü düz ve pürüzsüz bir zemine yerleştirin ve etkinleştirin. Bunu yapmak için, ayağınızı hafifçe cam yüzeyin [F] sağ alt köşesine bir kez vurun.
- Ekran: »LCD ekranda [E], 888 « simgesi görüntülenir.



- 2 Ekranda »00 kg« simgesi görünür görünmez, (▼) [B] ve [D] (▲) düğmelerini kullanarak istenen kullanıcı parametresini (01 - 12) seçin.

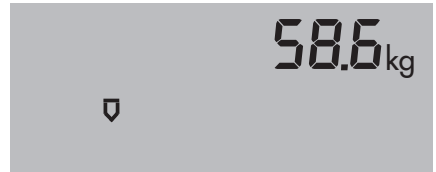


Notlar

- Bu kişi için kaydedilen değerler birbiri ardına gösterilir ve ardından baskül, tartma moduna geçiş yapar.
- Ekran: »Ekranda 00 kg« görüntülenir [E].
- Kaydedilen herhangi bir veri yoksa, baskül doğrudan tartma moduna geçer.
- Ekran: » Ekranda 00 kg « ve » ⊘ « görüntülenir [E].



- 3 Çıplak ayakla baskülün cam yüzeyine çıkın. Ayaklarınızı iki ölçüm elektrodunun [A] üstüne gelecek şekilde yerleştirin.
- Baskül ağırlığınızı gösterir ve » ⊘ « simgesi iki kez daire çizer.



ÇALIŞTIRMA

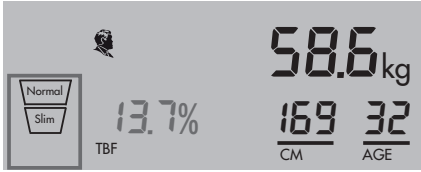
Notlar

Aşağıdaki değerler ve bilgiler birbiri ardına ekranda **E** gösterilir:

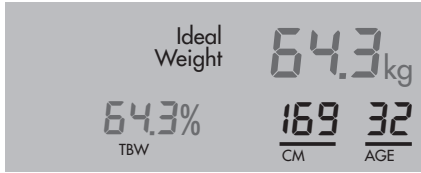
- BMI (Vücut Kitle İndeksi) :



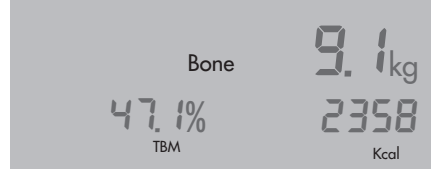
- Vücut yağ yüzdesi - TBF; ayrıca ağırlık yorumu - ince, normal, hafif kilolu, kilolu.



- Vücuttaki yağ yüzdesi gerçekçi görünmüyorsa, ekranda »Err« gösterilir ve baskül otomatik olarak kapanır.
- Vücut dokusundaki su yüzdesi - TBW; ayrıca girdiğiniz verileri temel alarak hesaplanan ideal ağırlığınız.



- Kas ağırlığı yüzdesi - TBM, kemik ağırlığının vücut ağırlığına (kg) oranı (kemik kütlesi); ayrıca günlük olarak almanız önerilen kalori miktarı (Kcal).



- Sağlanan değer ve bilgiler ekranda iki kez gösterilir ve her seferinde ekranda yaklaşık 6 saniye kalır. Bundan sonra, baskül otomatik olarak kapanır.

Notlar

- Her bir kullanıcı için ayrı değerler kaydedilir (01-12).
- Pilleri çıkardığınızda veriler silinir.

ÖLÇÜMLERLE İLGİLİ NOT

Vücuttaki toplam su miktarı

Su vücudun temel bir parçasıdır. Vücuttaki su miktarı %35 ile %70 arasında değişebilir. Su normal vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi için gerekli biyokimyasal tepkimelere yardımcı olur. Su atık ürünleri hücrelerin dışına taşıır, ter ve idrar yoluyla dışarı atar.

Su ayrıca vücut sıcaklığını sabit tutar. Vücuttaki su miktarı, örneğin sıcaklık, fiziksel aktivite ve terleme ile kaybedilen su oranına bağlıdır. Bu nedenle, vücuttaki su oranını kontrol etmek ve sabit tutmak önemlidir.

Notlar

- Aşağıdaki tablolar vücut yağ oranı ve vücut su oranınızı belirlemenize yardımcı olabilir. Kas kütlesi ve kemik ağırlığı için standart başvuru verileri yoktur.
- Sadece vücut ağırlığına odaklanmadan önce belli bir süre için vücudunuzun yağ ve su oranıyla kas kütlesi ve kemik ağırlığını gözlemleyip gelişimi takip etmeniz önemlidir.
- Çıplak ayaklarınızı paslanmaz çelik elektrotların üstüne düzgün şekilde yerleştirdiğinizden emin olun. Aşırı kuru deri veya kalın nasır tabakası analiz sonuçlarını etkileyebilir. Bu durum baskülün düzgün çalışmasını engelleyebilir ve »ERR« hata mesajı görüntülenir.

Vücut yağ kompozisyonu

Vücut yağ kompozisyonunu kontrol etmek özellikle önemlidir. Yüksek yağ oranı yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp hastalıkları ve diğer hastalıklara neden olabilir. Amerikan Spor Hekimliği Akademisi vücut yağ kütlesi için aşağıdaki önerilerde bulunuyor:

Notlar

- Vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve su oranını her gün aynı saatte, tercihen akşamları ölçün.
- Baskülü mümkünse giyinik olmadan kullanın. Bu şekilde en doğru sonuçları alırsınız.
- Sonuçlar tıbbi sorunları teşhis etmeye uygun değildir. Emin değilseniz bir doktora danışın.
- Ayaklarınız her zaman temiz ve kuru olmalıdır.

Yaş	Yağ oranı (kadınlar)				Yağ oranı (erkekler)			
	İnce	Normal	Hafif kilolu	Kilolu	İnce	Normal	Hafif kilolu	Kilolu
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

Yaş	Su oranı (kadınlar)			Su oranı (erkekler)		
	Düşük	Normal	Yüksek	Düşük	Normal	Yüksek
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

Çalıştırma ve temizleme notları

- Pilleri korumak amacıyla basküle Otomatik Kapanma işlevi eklenmiştir. Çalışması 20 saniyeden daha uzun bir süre kesintiye uğradığında baskül otomatik olarak kapanır.
- Doğru ölçüm sonuçları almak istiyorsanız, kahve, bira, şarap veya diğer alkollü içecekleri tükettikten hemen sonra baskülü kullanmayın. Bu durum aşırı fiziksel aktivite sonrası için de geçerlidir. Bu faktörler vücut dokusundaki su oranını azaltabilir (dehidrasyon). Böyle bir durumda, baskülü kullanmak için birkaç saat bekleyin.
- Baskülü nemli bir bezle temizleyin. Herhangi bir temizleme maddesi kullanmayın. Cihazı suya sokmayın.

Teknik veriler



Bu ürün 2004/108/EC ve 2006/95/EC sayılı Avrupa Birliği yönergelerine uygundur.

Güç kaynağı

2 x 1.5V LR3/AAA pil, 3 V

Maksimum ağırlık

150 kg

Minimum ağırlık

2,0 kg

Ortam sıcaklığı

20°C ± 15°C

Teknik ve tasarım değişiklikleri yapma hakkı saklıdır.

Çevre ile ilgili not

Bu ürün yeniden kullanılabilen ve geri dönüştürülebilir, yüksek kaliteli parçalardan ve malzemelerden yapılmıştır.



Bu nedenle, ürünü kullanım ömrünün sonunda normal ev atıklarıyla birlikte atmayın. Elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü için

oluşturulan toplama noktasına götürün. Bu husus ürünün üzerinde, kullanım kılavuzunda ve ambalaj üzerinde bulunan şu simge ile gösterilir.

Lütfen yerel makamlarınız tarafından işletilen toplama noktalarını öğrenin.

Kullanılmış ürünlerin geri dönüşümünü sağlayarak çevrenin korunmasına yardımcı olun.

Grundig Intermedia GmbH
Beuthener Strasse 41
90471 Nürnberg

www.grundig.com
72011 908 0700 12/50

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG