

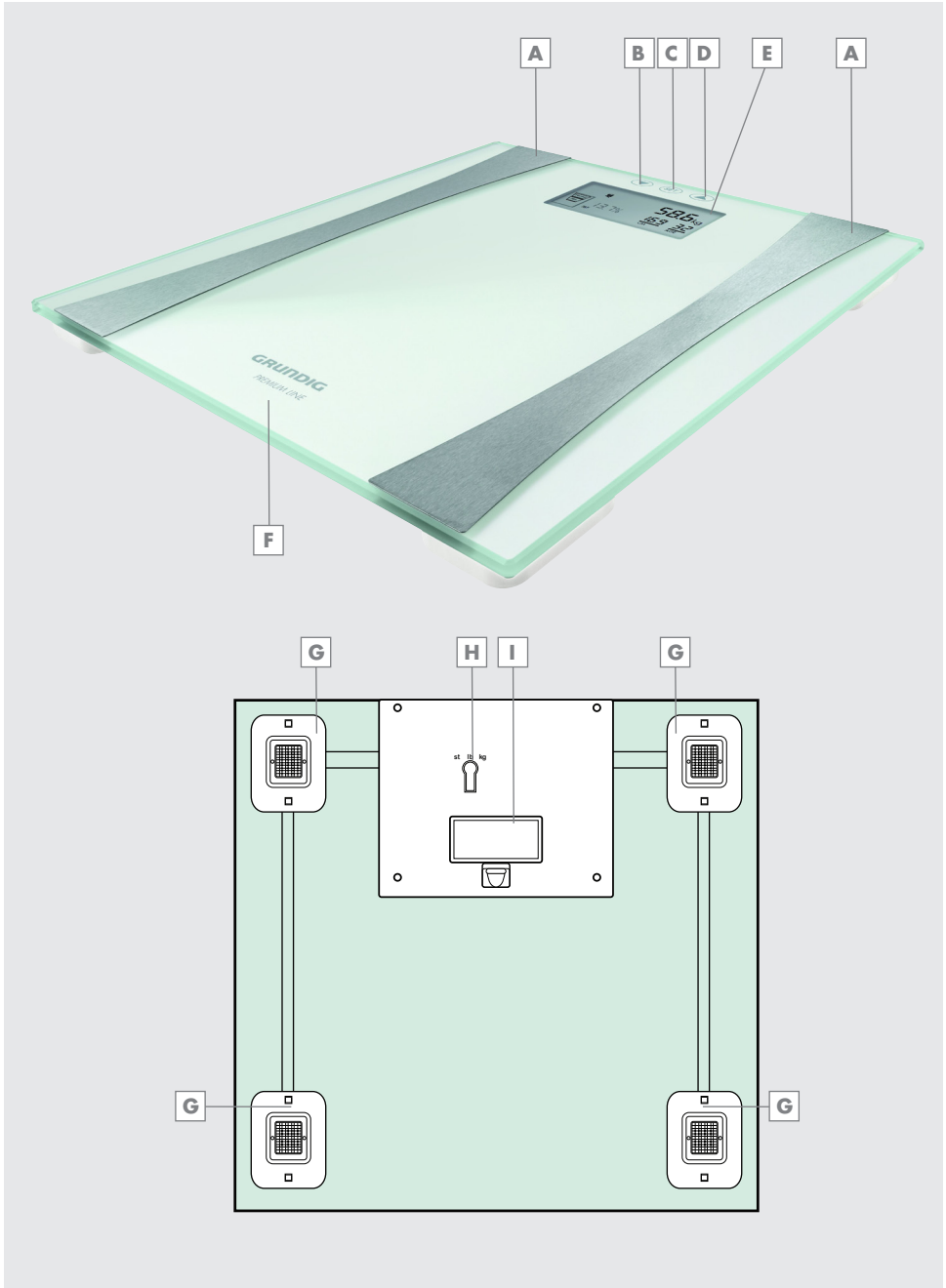
# MULTI-FUNCTION BODY ANALYSER SCALES

PS 5110



FOR A GOOD REASON

**GRUNDIG**





# BEZPEČNOST A NASTAVENÍ

Při prvním používání váhy dávejte pozor na následující body:

- Tato váha je určena pouze pro domácí použití.
- Nepoužívejte váhu na koberci nebo běhounu.
- Váhu používejte vždy na hladké a tvrdé podlaze. Tím se zajistí stálost naměřených hodnot.
- Při nastupování na váhu udržujte vzdálenost 2 cm od okraje. Dávejte prosím pozor.
- Nejprve vycentrujte hmotnost těla do středu váhy, než sestoupíte z váhy jednou nohou. V tomto okamžiku dávejte pozor, aby se váha nepřekotila (riziko zranění).
- Na váhu nikdy nestoupejte mokřými chodidly. Riziko uklouznutí!
- Váhu nikdy nepoužívejte venku.
- Váhu přestaňte používat, pokud cítíte zápach.
- Přestaňte používat váhu, pokud skleněný povrch praskne nebo jsou na něm praskliny.
- Na skleněný povrch váhy neumísťujte žádné předměty.
- Na váhu nevšakujte a neseskakujte z ní.
- Pokud váhu používáte v koupelně, zajistěte, aby nebyla ve styku s vodou.
- Pokud máte problémy s tímto zařízením, zkuste je resetovat vyjmutím baterií na krátkou dobu nebo jejich výměnou.
- Váhu nikdy neponořujte do vody.



- Váhu nevystavujte přímému slunečnímu světlu, vysokým teplotám nebo trvale vysoké vlhkosti.
- Váhu skladujte mimo dosah dětí.
- Váhu nepoužívejte, pokud vykazují známky viditelného poškození.

- Váhu za žádných okolností neotvírejte. Na škody způsobené nesprávnou manipulací se nevztahují reklamace.

## Pozor

- Váhu nesmějí používat následující osoby:  
Těhotné ženy a mládež do 18 let by neměli používat váhu na rozbor podkožního tuku (v těchto případech nelze stanovit přesnou hodnotu podkožního tuku).
- Váha měří poměr podkožního tuku pomocí BIA (analýzy bioelektrické impedance). Za tímto účelem je do těla vyslán neškodný signál. Tuto váhu by tedy neměly používat osoby s kardiostimulátorem nebo jakýmkoli jiným druhem operativně vkládaného zdravotnického zařízení. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s lékařem.
- Váš výrobek je konstruován s komplexními algoritmy. Z tohoto důvodu, pokud v blízkosti zařízení dochází k elektromagnetickému rušení, mohou být ovlivněny údaje na přístroji. V takových případech nejprve odstraňte důvod elektromagnetického rušení a opakujte měření. Při extrémním elektromagnetickém rušení se bude zařízení samo chránit a vstoupí do ochranného režimu. Pro návrat do normálního režimu po odstranění rušení vyjměte a znovu vložte baterii do výrobku.

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k zakoupení multifunkční váhy s funkcí tělesné analýzy PS 5110.

Prosíme přečtěte si následující návod k použití váhy důkladně, abyste tento vysoce kvalitní výrobek Grundig mohli využívat řadu let!

## Odpovědný přístup!




GRUNDIG se zaměřuje na smluvně dohodnuté sociální pracovní podmínky s poctivými mzdami pro interní zaměstnance i dodavatele. Příkladáme také velký význam účinnému využívání surovin s trvalým omezením odpadu v řádu několika tun plastu každý rok. Veškeré příslušenství je navíc k dispozici nejméně 5 let. Pro budoucnost, kdy stojí za to žít. Ze správného důvodu. Grundig.

## Pozor

- PS 5110 je určen pro vaši pohodu. Není to zdravotnický výrobek. Na základě používání tohoto přístroje nebo zobrazených výsledků nelze činit žádná zdravotnická doporučení.

## Stručný popis

Postupujte podle schémat na straně 3.

- A** Měřicí elektrody (vlevo a vpravo)
- B** Tlačítko ▼ (na úzké horní straně)
- C** Tlačítko  (na úzké horní straně)
- D** Tlačítko ▲ (na úzké horní straně)
- E** LCD displej
- F** Skleněná plocha
- G** Snímače s protiskluzovými podstavci
- H** Přepínač jednotek (st, lb, kg)
- I** Prostor pro baterie

# ZAČÁTEK ČINNOSTI

## Napájení

Tato váha využívá 2 x 1,5 V LR3/AAA baterie (celkem 3 V).

- 1 Otevřete kryt prostoru pro baterie **[I]**.
- 2 Vložte 1,5 V LR3/AAA baterie. Dávejte přitom pozor na značky polarity ve spodní části prostoru na baterie.
- 3 Zavřete kryt prostoru pro baterie **[I]**.

## Poznámky

- Nevystavujte baterie extrémnímu horku, např. přímému slunečnímu svitu, topení, ohni atd.
- Když jsou baterie vybité, na displeji se zobrazí »L«. Okamžitě baterie vyměňte.
- Vyjměte baterie, když jsou vybité, nebo pokud víte, že zařízení nebudete delší dobu používat. Za škody způsobené vytékajícími bateriemi neneseme žádnou odpovědnost.

## Informace k ochraně životního prostředí

- Baterie včetně typů s obsahem těžkých kovů nelikvidujte s domovním odpadem. Použité baterie zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí. Informujte se na zákonné předpisy platné ve vaší oblasti.

## Funkce váhy

### Poznámky

- Nemusíte zadávat žádné údaje pro měření tělesné hmotnosti.
  - Váha měří vaši hmotnost s přesností na 100 gramů.
  - Používá velmi přesné 4-bodové měření.
- 1 Na spodní straně váhy pomocí spínače **[H]** přepnete na imperiální (libry/palce) a evropské jednotky (kg/cm).
  - 2 Váhu postavte na hladký, rovný povrch.
  - 3 Aktivujte ji poklepáním chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví **[E]**.
    - Displej: »888« se zobrazí na LCD displeji **[E]**.



- 4 Jakmile se na displeji zobrazí »0.0 kg«, opatrně vystupte na váhu.



- 5 Stůjte na skleněné ploše, dokud zobrazovaná hmotnost neblikne dvakrát a již se nezmění.
  - Vaše tělesná hmotnost se zobrazí na displeji.
  - Asi po 5 sekundách se váha automaticky vypne.

### Poznámka

- Pokud se během vážení zobrazí »L«, váha je přetížená. Asi po 5 sekundách se váha automaticky vypne.

## Funkce rozboru těla

Měření a údaje se přenášejí bosými chodidly, které umístíte na měřicí elektrody **A**. Zkontrolujte tedy, zda máte obě chodidla správně na ploše váhy.

## Zadávání údajů

Když používáte funkci rozboru složení těla poprvé, zvolte následující údaje a pak zadejte následující informace: uživatelský parametr (od 01 do 12), pohlaví, výška (75 – 215 cm), věk (10-99) a úroveň aktivity (volte od A 1 do A 4).

### Poznámky

- Až zadáte úvodní údaje, nemusíte stisknout tlačítko **C** (🚫) při příštím použití váhy. Stačí jen zvolit příslušný parametr (01 až 12) tlačítky **B** (▲) a **D** (▼).
- Během zadávání dat, pokud během déle než 20 sekund nestisknete žádné tlačítko, váha se automaticky vypne. Musíte pak začít od začátku.

## Zadávání parametrů

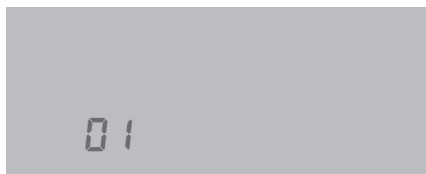
- 1 Váhu postavte na hladký, rovný povrch a aktivujte ji. To učiníte poklepáním chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví **F**.  
- Displej: »**888**« se zobrazí na LCD displeji **E**.



- 2 Stiskněte tlačítko **C** (🚫), jakmile se na displeji zobrazí »**00** kg«. - Displej: Bliká »**0** t«.

## Poznámka

Volba 01 je níže popsána jako příklad.



- 3 Zvolte požadovaný uživatelský parametr (01 až 12) pomocí tlačítek **B** (▼) a **D** (▲) a potvrďte volbu stiskem tlačítka **C** (🚫).  
- Bliká symbol **F**.



- 4 Potvrďte volbu mužského uživatele tlačítkem **C** (🚫).  
- Displej: Výška bliká.



- 5 Nastavte výšku tlačítky **B** (▼) a **D** (▲) a potvrďte volbu pomocí tlačítka **C** (🚫).  
- Displej: Věk bliká.



- 6 Nastavte věk tlačítky  $\nabla$  B a D  $\blacktriangle$  a potvrďte volbu pomocí tlačítka  $\otimes$  C.  
- Displej: Bliká úroveň aktivity A1.



- 7 Nastavte svou osobní úroveň aktivity tlačítky  $\nabla$  B a D  $\blacktriangle$ :

A 1	Osoba zvyklá na nepatrné množství pohybu
A 2	Osoba, která pracuje převážně vsedě
A 3	Osoba zvyklá na mírnou fyzickou zátěž
A 4	Osoba zvyklá na těžkou fyzickou práci, jako jsou tanečníci, atleti atd.

- 8 Potvrďte výběr pomocí tlačítka  $\otimes$  C.

## Provádění analýzy

Až zadáte své parametry, můžete používat funkci rozboru složení těla. Tento postup je popsán níže s pomocí uživatelského parametru 01:

- 1 Váhu postavte na hladký, rovný povrch a aktivujte ji. To učiníte poklepáním chodidlem, jakmile se na pravém dorním rohu skleněné plochy objeví  $\square$  F.  
- Displej: »888« se zobrazí na LCD displeji  $\square$  E.



- 2 Jakmile se na displeji zobrazí »00 kg«, zvolte požadovaný uživatelský parametr (01 až 12) pomocí tlačítek  $\nabla$  B a D  $\blacktriangle$ .

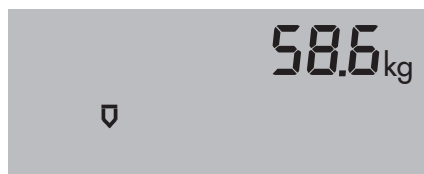


## Poznámky

- Hodnoty uložené pro tuto osobu se postupně zobrazí, pak se váha přepne do režimu vážení.  
- Displej: »00 kg« se zobrazí na displeji  $\square$  E.
- Neuložíte-li žádné údaje, váha se okamžitě přepne do režimu vážení.  
- Displej: » 00 kg« a » $\nabla$ « se zobrazí na displeji  $\square$  E.



- 3 Bosýma nohama opatrně nastupte na skleněnou plochu váhy. Zkontrolujte, zda máte chodidla na obou měřicích elektrodách  $\square$  A.  
- Váha zobrazí vaši hmotnost a symbol » $\nabla$ « se dvakrát otočí v kruhu.

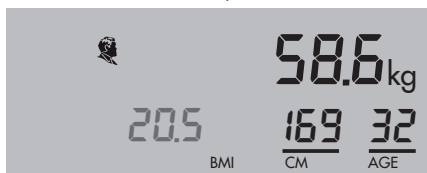




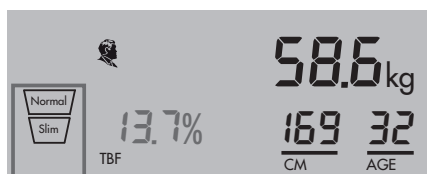
## Poznámky

Následující hodnoty a informace se na displeji zobrazují jedna po druhé [E]:

- BMI (index tělesné hmoty):

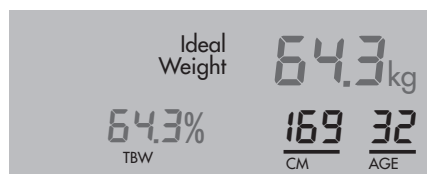


- Procento tělesného tuku - TBF, i interpretace hmotnosti - štíhlý, normální, mírná nadváha, nadváha.

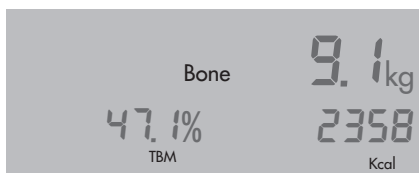


- Pokud je procento tělesného tuku nerealistické, »Err« se zobrazí na displeji a váha se automaticky vypne.

- Procento vody v tělesné tkáni - TBW, i vaše ideální hmotnost podle údajů, které jste zadali.



- Procento hmotnosti svalů - TBM, procento hmotnosti kostí v porovnání s hmotností těla v kg (kosterní hmota) i návrh denního přísunu kalorií (Kcal).



- Uvedené hodnoty a informace se zobrazují dvakrát a zůstávají zobrazené na displeji vždy asi 6 sekund. Pak se váha automaticky vypne.

## Poznámky

■ Pro každého uživatele se ukládají samostatné hodnoty (01-12).

■ Údaje se vymažou, jakmile vyjmete baterie.

# POZNÁMKY K MĚŘENÍM

## Celkový obsah vody v těle

Voda je zásadní součástí těla. Množství vody v těle může kolísat mezi 35% a 70%. Pomáhá všem nezbytným biochemickým reakcím, které jsou nutné pro běžné funkce těla. Voda přenáší odpadní produkty z buněk a vypouští je ve formě potu a moči.

Voda také udržuje stálou teplotu těla. Množství vody v těle závisí na proporcii ztráty vody, například z důvodu tepla nebo fyzické činnosti a pocení. Je tedy velmi důležité kontrolovat množství vody v těle a zajistit jeho stálost.

## Poznámky

- V následující tabulce jsou uvedeny pokyny, které vám pomohou posoudit tělesný tuk a obsah vody v těle. Na svalovou nebo kosterní hmotu nejsou žádné standardní referenční údaje.
- Je nutné sledovat vývoj vašeho tělesného tuku, obsahu vody v těle, svalové hmoty a hmotností kostí v určitém období, než se zaměřit jen na hmotnost těla.

- Zajistěte, abyste bosýma nohama stáli rádně na nerezových elektrodách. Extrémně suchá pokožka nebo silná pokožka mohou mít vliv na výsledek rozboru. To by mohlo vést k nesprávné funkci váhy a zobrazení chybové zprávy »Err«.

## Složení tělesného tuku

Kontrola složení tělesného tuku je velice důležitá. Vysoký obsah tuku může vést k vysokému krevnímu tlaku, vysokému obsahu cholesterolu, srdečním a jiným chorobám. Americká College of Sports Medicine vydala následující doporučení pro hmotnost tělesného tuku:

## Poznámky

- Změřte hmotnost těla, procento tuku v těle a poměr vody ve stejnou dobu každý den, nejlépe večer.
- Váhu použijte pokud možno bez oblečení. Výsledek bude přesnější.
- Výsledky nejsou vhodné pro diagnostikování zdravotních obtíží. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s lékařem.
- Chodidla byste vždy měli mít čistá a suchá.

Věk	Tělesný tuk (ženy)				Tělesný tuk (muži)			
	Štíhlý	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Štíhlý	Normální	Mírná nadváha	Nadváha
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%

Věk	Obsah vody (ženy)			Obsah vody (muži)		
	Nízký	Normální	Vysoký	Nízký	Normální	Vysoký
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

## Poznámky k obsluze a čištění

- Pro úsporu baterií je váha vybavena funkcí automatického vypnutí. Automaticky se vypne, když činnost váhy přerušíte na déle než 20 sekund.
- Pokud si přejete dosáhnout přesných výsledků měření, nepoužívejte váhu bezprostředně po kávě, pivu, vínu nebo jiných alkoholických nápojích. Totéž platí pro extrémní tělesnou zátěž. Tyto faktory omezují procento vody v tělesné tkáni (dehydratace). V těchto případech použijte váhu až po několika hodinách.
- Váhu čistěte navlhčeným hadrem. Nepoužívejte saponáty. Neponořujte zařízení do vody.

## Technické údaje



Tento výrobek odpovídá evropským směrnicím 2004/108/ES a 2006/95/ES.

### Napájení

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

### Maximální zatížení

150 kg

### Minimální zatížení

2,0 kg

### Provozní teplota

20 °C ± 15 °C

Technické a vzhledové změny vyhrazeny.

## Informace k ochraně životního prostředí

Tento výrobek je vyroben z vysoce kvalitních součástí a materiálů, které lze recyklovat a používat opakovaně.



Nevyhazujte výrobek s běžným domovním odpadem na konci jeho životnosti.

Vezměte jej na sběrné místo k recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Toto je vyznačeno tímto symbolem na výrobku,

v návodu k použití i na obalu.

Informace o umístění sběrných bodů vám sdělí na místním úřadě.

Pomáhejte ochraně životního prostředí pomocí recyklace použitých výrobků.

Grundig Intermedia GmbH  
Beuthener Strasse 41  
90471 Nürnberg

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

AUS GUTEM GRUND

**GRUNDIG**