

PS 8710 típusú többfunkciós testanalizáló mérleg

Rendelési szám: 860119

Biztonsági előírások

- Ez a mérleg csak házi használatra való.
- Ne állítsuk a mérleget szőnyegre vagy szőnyeg-padróra.
- A mérleget mindig ugyanazon a sima és kemény padlón használjuk. Ez állandó mérési eredményeket ad.
- Lépünk az üveglap ezüstszerű kerettel alátámasztott részére a szélétől legalább 2 centiméterre. Először lépünk fel a jobb- vagy a ballábunkkal az említett részre. Majd a másik lábunkat is rakjuk fel a mérlegre az elsővel azonos módon a mérleg másik oldalára. Legyünk közben nagyon óvatosak.
- Összpontosítsuk a súlyunkat a mérleg közepére, mielőtt levennénk az egyik lábunkat a mérlegről. Vigyázunk arra, hogy ne billenessen fel a mérleg.
- Ne lépünk nedves lábbal a mérlegre, mert elcsúszhatunk.
- Ne használjuk a szabadban a mérleget.
- Zivatar idején se használjuk a mérleget.
- Ha hibát észlelünk, vagy az üveglapon repedés látszik, ne használjuk tovább a mérleget.
- Ne rakjunk súlyt a mérleg üveglapjára.
- Ne ugorjunk rá vagy le a mérlegre/-ről.
- Ha fürdőszobában használjuk a mérleget, vigyázunk arra, hogy ne freccsenjen rá a víz, vagy ne essen be a vízbe.
- Ne tegyük ki a mérleget közvetlen napsütésnek, magas hőmérsékletnek, vagy tartósan magas pára-tartalomnak.
- Tartsuk távol a gyerekektől a mérleget.
- Ne nyissuk fel a mérleget. Az ebből eredő károokra nem vonatkozik a garancia.
- Figyelem! Az alábbi személyek nem használhatják a mérleget:
 - Terhes nők és 18 éven aluliak (ebben az esetben nem határozhatók meg pontos testsúly-értékek).
 - A mérleg a testsúly-arányt az ún. bioelektromos impedancia-analízis (BIA) módszerrel határozza meg. Ennél egy ártalmatlan jelet küld a testre a mérleg. Emiatt a mérleg nem használható olyan személyek által, akiknek szívritmus-szabályozó, vagy más, operációval beültetett orvosi készülék van a testében. Kétség esetén forduljunk az orvosunkhoz.

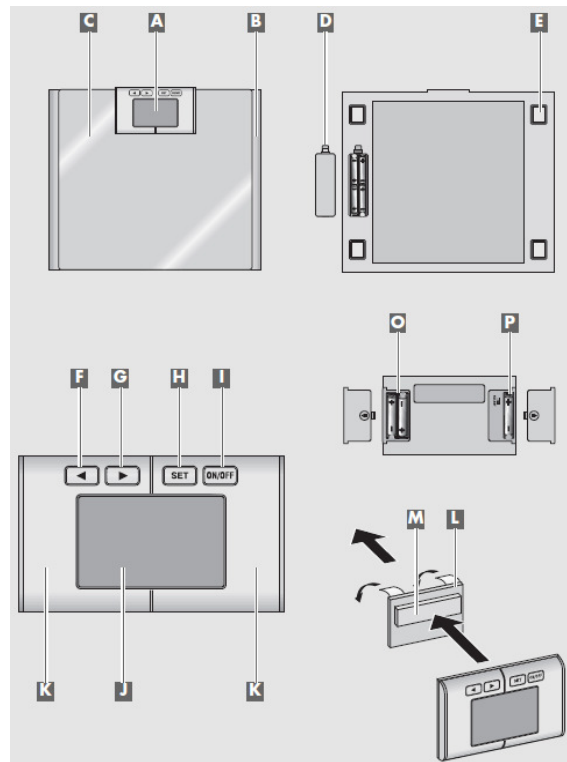
A szállítás tárgya

- 1 PS 8710 testanalizáló mérleg
- 2 levehető kezelőegység LC-kijelzővel
- 3 tartó a levehető kezelőegység fali felszerelésére

Rövid ismertetés

Felsőrész

- A levehető kezelőegység LC-kijelzővel
- B készülékkeret
- C üveglap



Alsórész

- D az elemtartó fedele
- E érzékelők csúszásmentes lábbal

Levehető kezelőegység

- F ►◀ választógomb
 - G ▶◀ választógomb
 - H „SET” gomb a beadások megerősítésére
 - I „ON/OFF” gomb. Be- és kikapcsolja az LC-kijelzőt és a mérleget.
 - J LC-kijelző
 - K fémház és a hüvelykujjhoz kialakított fogófelület
- #### A kezelőegység hátoldala és a tartozékok
- L tartó a falra való felszereléshez
 - M kiemelkedő mágneses csík
 - N mágneses bemélyesztés
 - O bal elemtartó
 - P jobb elemtartó

Főbb tulajdonságok

Ezzel a mérleggel testünk alábbi értékeit lehet megmérni:

Testsúly

A levehető kezelőegységgel testsúlyunkat gyorsan és egyszerűen határozhatjuk meg. Az eljárást jelzőhangok támogatják.

Testszír

A mérleggel átfogó testszír-analízist végezhetünk. Az előre beállítható 10 felhasználói paramétértől és az egyéni értékek beadásától függően a következő mennyiségeket határozza meg a mérleg:

- testszírarány,
- a víz aránya a test szöveteiben,
- az izmok súlyaránya,
- a csontok súlyának a testsúlyhoz viszonyított aránya.

Ezen kívül megfelelő tanácsot is kapunk a napi kalória-szükségletre vonatkozóan.

Tápanyagellátás, elemek

A mérleget 4 db AAA-méretű elem táplálja (együtt 6V). A levehető kezelőegység pedig 3 db AAA-méretű (együtt 4,5V) elemről működik.

A mérleg

- 1 Nyissuk ki az elemtartó fedelét.
- 2 Rakjunk be 4 db AAA-elemet. Vegyük figyelembe az elemtartó fenékén látható polaritás-jelöléseket.

Levehető kezelőegység

- 1 Nyissuk ki a baloldali elemtartót.
- 2 Rakjunk be 2 db AAA-elemet. Vegyük figyelembe az elemtartó fenékén látható polaritás-jelöléseket.
- 3 Nyissuk ki a jobboldali elemtartót.
- 4 Rakjunk be 1 db AAA-elemet. Vegyük figyelembe az elemtartó fenékén látható polaritás-jelöléseket.

Üzembeállítás

Az elemek első ízben történő berakása után, vagy az elemcsere után a mérleget inicialni kell.

- 1 Kapcsoljuk be a kezelőegységet és a mérleget az „ON/OFF” gombbal.
- 2 Aktiváljuk a mérleget úgy, hogy a lábunkkal gyengén rátaposunk a „C” üveglapra.
 - Egy hangjel nyugtázza a mérleg aktív voltát.
 - Majd automatikusan kikapcsolódik a mérleg. Most már használatra készen áll.

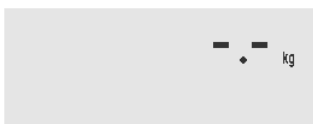
Megjegyzések

- Ne tegyük ki az elemeket szélsőséges melegnek, pl. közvetlen napsütésnek, fűtőtest vagy tűz hőjének stb.
- Ha kimerülő félben vannak az elemek (kb. 2,3 V), a kijelzőn megjelenik egy elem-szimbólum. Rakjunk be ekkor azonnal új elemeket.
- Vegyük ki az elemeket, ha kimerültek, vagy hosszabb ideig nem fogjuk használni a mérleget. A kifolyt elemek által okozott károkokra nem vonatkozik a garancia.
- Az elemeket – még ha nem is tartalmaznak nehéz-fémeket – nem szabad a háztartási hulladék közé dobni, hanem dobjuk a kimerült elemek speciális gyűjtőládájába, amely a szakszettekben és a hulladék-gyűjtő szigeteken található meg.

Használat normál mérlegként

Megjegyzések:

- A testsúly méréséhez nem kell adatokat beadni.
 - A mérleg 100 grammos lépésekben méri a testsúlyt.
 - Mérési eljárásaként a nagyon pontos 4-pont-mérési módszert alkalmazza a mérleg.
- 1 A kezelőegység „P” jobboldali elemtartójában lévő kapcsolóval kapcsolhatunk át az angolszász (lb/in) és az európai (kg/cm) mértékegységek között.
 - 2 Állítsuk a mérleget sík és egyenletes felületre.
 - 3 Tartsunk meg mindkét kezünkkel a levett „A” kezelőegységet.
 - 4 Kapcsoljuk be a kezelőegységet és a mérleget az „ON/OFF” gombbal.
 - 5 Aktiváljuk a mérleget úgy, hogy a lábunkkal gyengén rátaposunk a „C” üveglapra.
 - Egy hangjel nyugtázza a mérleg aktív voltát.
 - Kijelzés:



- 6 Amint a „0.0 kg” kijelzés látható, óvatosan lépünk fel a mérleg „C” üveglapjára.



- 7 Addig álljunk mozdulatlanul az üveglapon, amíg meg nem szólal egy jelzőhang.
 - a kijelzőben megjelenik a testsúlyunk,

- kb. 10 másodperc múlva a mérleg automatikusan kikapcsolódik.



Megjegyzés

- Ha közvetlenül a mérés után az alábbi kijelzés lenne látható, az nem jelent hibás működést. Csupán csak ne vegyük figyelembe ezt a kijelzést.



Használat testanalizátorként

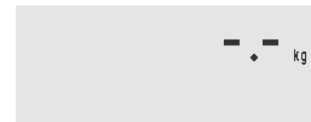
A mérés, ill. az adatátvitel a kezelőegységet tartó hüvelykujjainkon keresztül történik. Figyeljünk emiatt arra, hogy mindkét hüvelykujjunk jól fekdjön fel a fogófelületre.

A felhasználói adatok beadása

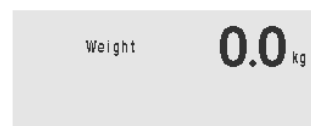
Amikor első ízben akarjuk használni a testanalizátor funkciót, előbb ki kell választanunk az alábbi adatokat és az alábbiakat kell beadnunk: a nekünk megfelelő felhasználói paraméterek (választás 01 ÷ 10), testmagasság, életkor, és a felhasználó specifikálása (választás A1 ÷ A4).

Megjegyzések

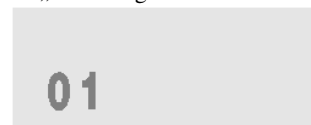
- Ha elvégeztük a beadásokat (testmagasság, életkor), az újbóli használat esetén már nem kell megnyomni a „SET” gombot. Már csak a megfelelő paramétereket kell kiválasztani a »« és a »« választógombbal (választás 01 ÷ 10).
 - Ha adatbeadás közben 15 másodpercnél hosszabb ideig nem nyomunk meg egyetlen gombot sem, a mérleg automatikusan kikapcsolódik. Ilyenkor előlről kell kezdenünk a beadást.
- 1 Tartsuk mind a két kezünkkel a levett „A” kezelő-egységet.
 - 2 Kapcsoljuk be a kezelőegységet és a mérleget az „ON/OFF” gombbal
- Kijelzés:



- 3 Aktiváljuk a mérleget úgy, hogy a lábunkkal egyszer gyengén rátaposunk a „C” üveglapra.
 - Egy hangjel nyugtázza a mérleg aktív voltát.
 - Kijelzés:



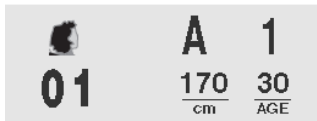
- 4 Nyomjuk meg a „SET” gombot.
 - Kijelzés: „01” villogva.



- 5 Válasszuk ki a kívánt felhasználói paramétereket a »« és »« gombbal (választás 01 ÷ 10).

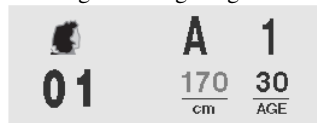
Megjegyzések

- Az alábbiakban példaként a 01 választást ismertetjük.
- 6 Megerősítésül nyomjuk meg a „SET” gombot.
 - Kijelzés: villog a női fej szimbólum.



- 7 Erősítsük meg a női felhasználó kiválasztását a „SET” gombbal.

– Kijelzés: villog a testmagasság.



- 8 Állítsuk be a személyes testmagasságot a »« és »« gombbal.

- 9 Erősítsük meg a beállítást a „SET” gombbal.

– Kijelzés: villog az életkor.



- 10 Állítsuk be a személyes életkort a »« és »« gombbal.

- 11 Erősítsük meg a beállítást a „SET” gombbal.

– Kijelzés: villog az „A1” felhasználói specifikáció.

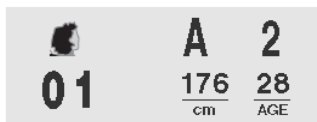


- 12 Válasszuk ki a kívánt felhasználói specifikációt (A1 ÷ A4) a »« és »« gombbal.

| | |
|----|--|
| A1 | Keveset mozgó edzetlen személyek. |
| A2 | Többnyire ülőmunkát végző személyek. |
| A3 | Csekély testi megterhelésű személyek. |
| A4 | Kemény testi munkát végzők, táncosok, atléták stb. |

- 13 Erősítsük meg a választást, pl. az A2-t a „SET” gombbal.

– Kijelzés:



- Ezzel befejeződött az adatbeadás.
– Kb. 20 másodperc múlva a mérleg automatikusan kikapcsolódik

Analízis

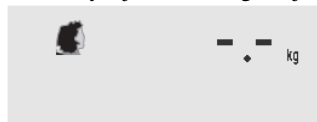
A 01 felhasználói paraméterű eljárást ismertetjük.

- Állítsuk a mérleget sík és egyenletes felületre.
 - Tartsunk meg mindkét kezünkkel a levett „A” kezelőegységet.
 - Kapcsoljuk be a kezelőegységet és a mérleget az „ON/OFF” gombbal.
- Kijelzés:



- 4 Válasszuk ki a 01 felhasználói paraméter a »« és »« gombbal.

– A kijelzőn előbb a személyes adatok, vagy az utolsó mérés eredményei jelennek meg, majd pedig az alábbi:

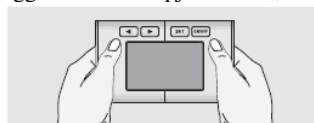


- 5 Aktiváljuk a mérleget úgy, hogy a lábunkkal gyengén rátaposunk a „C” üveglapra.

- Egy hangjel nyugtázza a mérleg aktív voltát.
– Kijelzés:



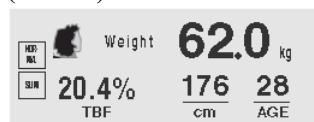
- 6 Mialatt a kijelzőn „0.0 kg” látható, két kezünkben a kezelőegységgel óvatosan lépünk fel a „C” üveglapra.



- 7 Addig maradjunk mozdulatlanul az üveglapon, amíg sorra meg nem jelennek a mért értékek.

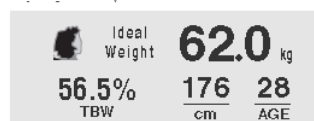
– A mért értékek egymásután négyszer jelennek meg a kijelzőn. Majd a mérleg automatikusan kikapcsolódik.

TBF-értékek (testzsír):



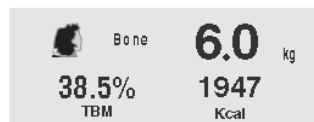
- a felhasználó (paraméter 01) nő,
– a testsúly 62 kg, a testmagasság 176 cm, az életkor 28 év,
– a testzsír-arány kb. 20,4%, és ez által normális.

TBW-értékek (vízarány a testsövetben):



- a felhasználó (paraméter 01) nő,
– az ideális testsúly 62 kg, a testmagasság 176 cm, az életkor 28 év,

TBM-értékek (csontsúly, izomarány, kalóriamennyiség):



- a felhasználó (paraméter 01) nő,
– a csontsúly kb. 6 kg,
– az izomarány kb. 38,5%,
– az ajánlott napi kalóriamennyiség 1947 kcal.

Hozzáfűzés a mérési értékekhez

Vízarány a testsövetekben

A víz a test jelentős alkateleme. Részeseése a test-súlyban 45% és 60% között van. Támogatja a test normális működéséhez szükséges biokémiai funkciókat. A víz szállítja el a sejtekből a bomlástermékeket, majd izzadság és vizelet formájában távolítja el.

A víz gondoskodik többek között a stabil testhőmérsékletéről. A testben lévő vízhányad függ a vízvesztés mértékétől, pl. a hőség vagy a mozgás következtében (izzadság). Emiatt fontos gondoskodnunk a vízhányad folyamatos fenntartásáról és ellenőrzéséről.

Testzsír-arány

Különösen fontos a testzsír-arány ellenőrzése. A túl nagy testzsír-arány magas vérnyomást, magas koleszterin-szintet, szívbetegségeket és a test egyéb működési zavarait idézheti elő. A testzsír-arányra az Amerikai Sportorvosi Kollégium az alábbi ajánlatokat teszi:

| életkor | férfi | nő |
|------------|-------|-----|
| 19-28 éves | 14% | 19% |
| 29-38 éves | 15% | 20% |
| 39-48 éves | 17% | 21% |
| 49-58 éves | 18% | 22% |

| | | |
|---------------------|-----|-----|
| 59-éves és a fölött | 19% | 23% |
|---------------------|-----|-----|

A férfiaknál a testszír-arány és a vízarány az alábbi iránymutató értékeket kell kövesse:

| életkor | testszír | víz |
|------------|----------|-----|
| 19-28 éves | 8-20% | 59% |
| 29-38 éves | 10-21% | |
| 39-48 éves | 12-22% | 54% |
| 49-58 éves | 14-24% | |
| 59-70 éves | 16-28% | 49% |

A nőknél a testszír-arány és a vízarány az alábbi iránymutató értékeket kell kövesse:

| életkor | testszír | víz |
|------------|----------|-----|
| 19-28 éves | 19-29% | 49% |
| 29-38 éves | 21-31% | |
| 39-48 éves | 23-33% | 48% |
| 49-58 éves | 25-35% | |
| 59-70 éves | 27-37% | 44% |

Megjegyzés

- A testsúlyt, a testsúly-arányt, a vízarányt naponta azonos időpontban a legjobb mérni.

Izomarány

Férfiak esetében az izomarány az alábbi iránymutató értékeket kell kövesse:

| életkor | kevés | normális |
|------------|-----------|----------|
| 20-29 éves | 42% alatt | 42-54% |
| 30-39 éves | 41% alatt | 41-52% |
| 40-49 éves | 40% alatt | 40-50% |
| 50-59 éves | 39% alatt | 39-48% |
| 60-69 éves | 38% alatt | 38-47% |

Nők esetében az izomarány az alábbi iránymutató értékeket kell kövesse:

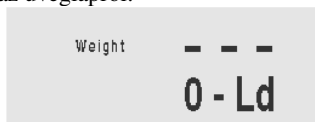
| életkor | kevés | normális |
|------------|-----------|----------|
| 20-29 éves | 34% alatt | 34-39% |
| 30-39 éves | 33% alatt | 33-38% |
| 40-49 éves | 31% alatt | 31-36% |
| 50-59 éves | 29% alatt | 29-34% |
| 60-69 éves | 28% alatt | 28-33% |

Megjegyzések

- A mérleget lehetőleg ruhátlanul használjuk. Csak így érünk el pontos mérési eredményeket.
- A mérési eredmények nem alkalmasak gyógyászati következtetések levonására. Kétség esetén konzultáljunk orvosunkkal.
- Lábaink legyenek mindig tiszták és szárazak.

Hasznos tudnivalók a használatról és ápolásról

- A mérleg maximális súlyterhelhetősége 180 kg. Túlterhelés esetén az alábbi kijelzés jelenik meg. Ilyenkor azonnal lépünk le az üveglapról.



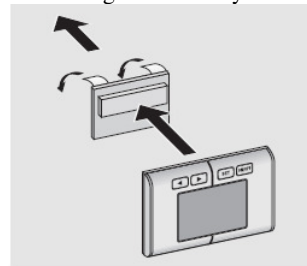
- Ha a mért értékek túllépik az LC-kijelző mérték-skáláját, az „Err” hibüzenet jelenik meg. Majd a mérleg automatikusan kikapcsolódik.
- A mérleg és a levehető kezelőegység közötti távolság ne legyen 2-3 méternél nagyobb. Ennél nagyobb távolságban leromlik a jelátvitel.
- Elemtakarékosság érdekében a mérleg rendelkezik egy automatikus kikapcsolási funkcióval, amely akkor kapcsolja ki a mérleget, ha kb. 15 másodpercig már nem használjuk.
- Ha pontos mérési eredményeket akarunk kapni, ne használjuk a mérleget közvetlenül kávé, sör, bor vagy erős alkoholos italok fogyasztása után. Ugyanez vonatkozik a nehéz fizikai megerőltetésre. Ezek a tényezők lecsökkentik

a víz arányát a szövetekben (kiszáradás). Várjunk ezekben az esetekben néhány órát a méréssel.

- A mérleget és a kezelőegységet egy nedves ruhával tisztítsuk le. Ne használjunk tisztítószert. Ne merítsük vízbe őket.

A kezelőegység felszerelése a falra

- Ragasszuk fel a tartót a falra úgy, hogy a kiemelkedő mágneses csík kifelé nézzen.
- Rakjuk fel a kezelőegységet a tartó mágneses kiemelkedésére a mágneses bemélyesztésnél.



Eltávolítás

Ez a termék újrahasznosításra alkalmas kiváló minőségű anyagokból készül. Élettartama lejártával tehát ne dobjuk a háztartási hulladék közé, hanem vigyük az elektronikus hulladékok gyűjtőhelyére.

A kimerült elemeket se dobjuk a háztartási hulladék közé, hanem dobjuk be az elemek gyűjtőládájába, amely minden szaküzletben, ill. olyan áruházban megtalálható, ahol elemeket is árusítanak.

Szerviz és tartalékalkatrész-beszerzés

Hiba esetén forduljunk a szakterekedőhöz, vagy az alábbi GRUNDIG-elérhetőségekhez:

Telefon: 0180/5231852

(hétfőtől péntekig 08.00 és 18.00 között)

Telefax: 0180/5231846

<http://service.grundig.de>

E-mail: service@grundig.com

Ezen az elérhetőségeken tájékozódhatunk az alkatrész-és tartozék-beszerzésről is.

Műszaki adatok

CE – Ez a termék megfelel a 2004/108/EU európai irányelv követelményeinek.

Tápellátás

3 db AAA-méretű elem, együtt 4,5 V (kezelőegység)

4 db AAA-méretű elem, együtt 6 V (mérleg)

Maximális súlyterhelés

180 kg

Minimális súlyterhelés

2,0 kg

Környezeti hőmérséklet

20°C ± 15°C

A műszaki és külső megjelenésbeli változtatások joga fenntartva.