

FOR A GOOD REASON

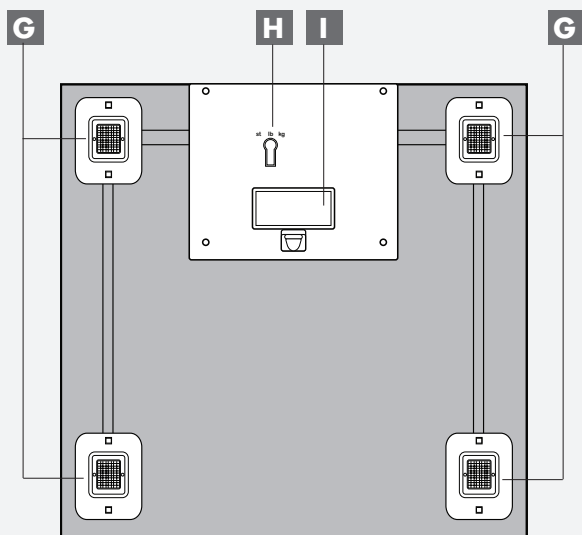
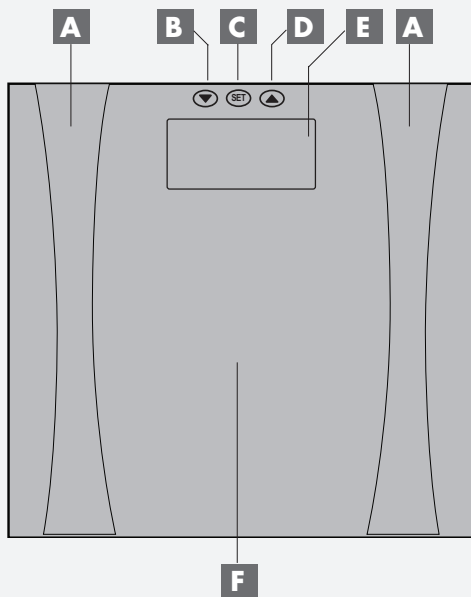
GRUNDIG

BATHROOM SCALE

PS 5040

de

en





DEUTSCH

4 - 11

ENGLISH

12 - 19

SICHERHEIT

Beachten Sie bei Inbetriebnahme der Waage bitte folgende Hinweise:

- Diese Waage ist nur für häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie die Waage nicht auf einem Teppich oder Teppichboden.
- Benutzen Sie die Waage stets auf dem gleichen glatten und harten Boden. Dies gewährleistet konstante Messwerte.
- Wenn Sie auf die Waage treten, halten Sie bitte einen Abstand von 2 cm zum Rand der Waage ein. Seien Sie hierbei vorsichtig.
- Zentrieren Sie ihr Körpergewicht zunächst in der Mitte der Waage, bevor Sie einen Fuß von der Waage heruntersetzen. Achten Sie hierbei stets darauf, dass die Waage nicht kippen kann (Verletzungsgefahr).
- Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen. Rutschgefahr!
- Verwenden Sie die Waage niemals im Freien.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Fehlfunktionen auftreten.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn die Glasplatte Sprünge oder Risse aufweist.
- Legen Sie keine Gegenstände auf die Glasfläche der Waage.
- Bei Betriebsstörungen entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie sie danach wieder ein.
- Springen Sie niemals auf die Waage oder von der Waage herunter.
- Wird die Waage im Bad benutzt, ist unbedingt darauf zu achten, dass sie nicht mit Wasser in Berührung kommt.

- Die Waage darf nicht in Wasser eingetaucht werden.



- Setzen Sie die Waage keiner direkten Sonneneinstrahlung, keinen hohen Temperaturen oder dauerhaft hoher Luftfeuchtigkeit aus.
- Halten Sie die Waage von Kindern fern.
- Die Waage darf nicht in Betrieb genommen werden, wenn sie sichtbare Schäden aufweist.
- Die Waage auf keinen Fall öffnen. Für Schäden, die durch unsachgemäße Eingriffe entstehen, geht der Anspruch auf Gewährleistung verloren.

Achtung

Die Waage darf von folgenden Personengruppen nicht benutzt werden:

- Die Waage bestimmt Ihr Körperfett-Verhältnis mittels Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Hierbei wird ein unschädliches Signal durch den Körper gesendet. **Die Waage ist daher nicht für Personen geeignet, die über einen Herzschrittmacher oder andere operativ eingesetzte medizinische Geräte verfügen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.**
- Schwangere und Jugendliche unter 18 Jahren sollten die Waage nicht zur Analyse benutzen (in diesen Fällen können keine exakten Körperfett-Werte ermittelt werden).

KÖRPER-ANALYSEWAAGE PS 5040

Sehr geehrter Kunde,

wir beglückwünschen Sie zum Kauf der Körperanalysewaage PS 5040. Bitte lesen Sie die folgenden Benutzerhinweise zu dieser Waage sorgfältig durch, damit Sie viele Jahre Freude an Ihrem Qualitätsprodukt aus dem Hause Grundig haben!

Besonderheiten

Zusätzlich zur Anzeige Ihres Körpergewichts, ermöglicht die Waage eine umfassende Körper-Analyse. Abhängig von der Auswahl aus verschiedenen voreingestellten Benutzerparametern und der Eingabe individueller Werte, werden folgende Größen errechnet und Informationen angezeigt :




- BMI (Body Mass Index)
- der prozentuale Anteil an Körperfett - TBF
eine Gewichtsinterpretation - schlank, normal, leicht übergewichtig, übergewichtig (slim, normal, slightly overweight, overweight)
- der prozentuale Anteil an Wasser im Körpergewebe - TBW
- Ihr Idealgewicht (ideal weight) basierend auf den von Ihnen eingegebenen Daten
- der prozentuale Anteil an Muskelgewicht - TBM
- der Anteil an Knochengewicht im Verhältnis zum Körpergewicht in kg (Bone Mass)
- einen Vorschlag zum täglichen Kalorienbedarf

Achtung

- Das Produkt PS 5040 ist ein Wellness-, kein Medizinprodukt. Somit kann auf Grundlage der Benutzung/angezeigter Ergebnisse keine medizinische Empfehlung gegeben werden.

Bedienelemente

Beachten Sie hierzu die Abbildungen auf Seite 2.

- A** Messelektroden (links und rechts)
- B** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- C** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- D** Taste  (an der oberen Schmalseite)
- E** Display
- F** Glasfläche
- G** Standfüße
- H** Einheitswahlschalter (st, lb, kg)
- I** Batteriefach

INBETRIEBNAHME UND BETRIEB

Stromversorgung

Die Waage betreiben Sie mit 2 x 1,5V LR3/AAA Batterien (zusammen 3 V).

- 1 Deckel des Batteriefaches **1** öffnen.
- 2 Die Batterien 1,5V LR3/AAA einlegen. Hierbei die im Batteriefachboden markierte Polung beachten.
- 3 Deckel des Batteriefaches **1** schließen.

Hinweise

- Setzen Sie die Batterien keiner extremen Hitze wie z.B. durch Sonneneinstrahlung, Heizungen, Feuer, etc. aus.
- Wenn die Batterien schwach werden, erscheint im Display »L.«. Setzen Sie dann sofort neue Batterien ein.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn sie verbraucht sind oder wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen. Für Schäden, die durch ausgelaufene Batterien entstehen, kann nicht gehaftet werden.

Umwelthinweis

- Die Batterien – auch schwermetallfreie – dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Verbrauchte Batterien müssen in die Altbatteriesammelgefäße bei Handel und öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern gegeben werden.

Betrieb als Waage

Hinweise

- Für das Messen des Körpergewichts ist keine Dateneingabe erforderlich.
- Die Waage misst Ihr Körpergewicht in 100 g-Schritten.
- Als Meßverfahren dient die sehr genaue 4 Punkt-Messung.

- 1 Schalten Sie mit dem Schalter **2** (an der Rückseite) zwischen angelsächsischen (st/ lb/in) und europäischen Maßen (kg/cm) um.
- 2 Stellen Sie die Waage auf glattem und flachem Untergrund auf.
- 3 Schalten Sie die Waage ein, dazu mit dem Fuß einmal auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **3** tippen.
– Anzeige: »888« im Display **4**.



- 4 Sobald die Anzeige »0.0 kg« erscheint, vorsichtig auf die Glasfläche der Waage treten.



- 5 So lange ruhig auf der Glasfläche verharren, bis das angezeigte Gewicht zweimal blinkt und sich nicht mehr verändert.
– In der Anzeige erscheint Ihr Körpergewicht.
– Nach ca. 5 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweis

- Sollte bei dem Wiegen die Anzeige »L.« erscheinen, wurde die Waage überlastet. Nach ca. 5 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

BETRIEB

Betrieb mit Körperanalyse

Die Messung bzw. Datenübertragung erfolgt über die nackten Füße, mit denen Sie auf den Messelektroden **A** stehen. Achten Sie daher darauf, dass beide Füße korrekt auf der Waage stehen.

Benutzerdaten eingeben

Wenn Sie die Körperanalyse-Funktion zum ersten Mal anwenden wollen, müssen Sie zuvor unbedingt folgende Daten wählen und folgende Eingaben machen: den Ihnen entsprechenden Benutzerparameter (Auswahl 01 bis 12), Ihr Geschlecht, die Körpergröße (75 - 215cm), das Alter (10- 99) und den Aktivitätslevel (Auswahl A 1 bis A 4).

Hinweise

- Nach dem erstmaligen Eingeben Ihrer Daten, müssen Sie bei erneutem Gebrauch die Taste **SET** **C** nicht mehr betätigen. Es genügt dann, mit den Tasten **▼** **B** und **▲** **D** den entsprechenden Parameter (01 bis 12) auszuwählen.
- Wenn Sie während der Dateneingabe länger als 20 Sekunden keine Taste drücken, schaltet sich die Waage automatisch ab. Sie müssen dann von vorne beginnen.

Eingabe von Parametern

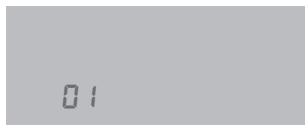
- 1 Waage auf glattem und flachem Untergrund positionieren und aktivieren. Dazu mit dem Fuß einmal leicht auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **F** tippen.

– Anzeige: »888« im Display **E**.



- 2 Taste **SET** **C** drücken, sobald die Anzeige »0.0 kg« erscheint.

– Anzeige: »01« blinkt.



- 3 Gewünschten Benutzerparameter (01 bis 12) mit den Tasten **▼** **B** und **▲** **D** wählen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen. Im Folgenden wird beispielhaft die Auswahl 01 beschrieben.

Das Symbol blinkt.



- 4 Auswahl männlicher Benutzer mit der Taste **SET** **C** bestätigen.

– Anzeige: die Körpergröße blinkt.



- 5 Körpergröße mit den Tasten **▼** **B** und **▲** **D** einstellen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen.

– Anzeige: das Alter blinkt.



- 6 Persönliches Alter mit den Tasten **▼** **B** und **▲** **D** einstellen und mit der Taste **SET** **C** bestätigen.

– Anzeige: Aktivitätslevel A1 blinkt.



- 7 Persönlichen Aktivitätslevel mit den Tasten **▼** **B** und **▲** **D** einstellen:

A 1	Untrainierte Personen mit wenig Bewegung
A 2	Personen, die meist im Sitzen arbeiten
A 3	Personen mit geringer körperlicher Belastung
A 4	Hart körperlich Arbeitende, Tänzer, Athleten, etc.

- 8 Die Wahl mit der Taste **SET** **C** bestätigen.

BETRIEB

Analyse durchführen

Nach der Eingabe Ihrer Parameter, können Sie die Körperanalysefunktion der Körperwaage benutzen. Beschrieben wird der Vorgang mit 01 als Benutzerparameter:

- 1 Waage auf glattem, flachem Untergrund positionieren und aktivieren. Dazu mit dem Fuß einmal leicht auf die rechte untere Ecke der Glasfläche **F** tippen.
– Anzeige: »888« im Display **E**.



- 2 Sobald die Anzeige »0.0 kg« erscheint, den gewünschten Benutzerparameter (01 bis 12) mit den Tasten **B** und **D** wählen.



Hinweise

- Die gespeicherten Werte dieser Person werden nacheinander angezeigt, dann schaltet sich die Waage in den Wiegemodus. Anzeige: »0.0 kg« im Display **E**.
- Sollten noch keine Daten gespeichert sein, schaltet sich die Waage sofort in den Wiegemodus. Anzeige: »0.0 kg und ▽« im Display **E**.



- 3 Vorsichtig, mit nackten Füßen, auf die Glasfläche der Waage treten. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße auf den beiden Messelektroden **A** stehen.
– Die Waage zeigt Ihr Gewicht an und das ▽ Symbol dreht sich zweimal im Kreis.



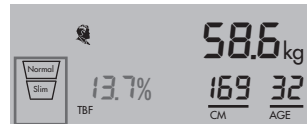
Hinweise

Es erscheinen nacheinander die folgenden Werte und Informationen im Display **E**:
– Body Mass Index BMI:

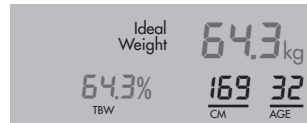


– Der prozentuale Anteil an Körperfett - TBF, sowie eine Gewichtsinterpretation - schlank, normal, leicht Übergewichtig, Übergewichtig (slim, normal, slightly overweight, overweight):

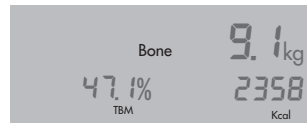
– Sollte der Körperfettanteil unrealistisch sein, erscheint die Anzeige »Err« und die Waage schaltet sich automatisch aus.



– Der prozentuale Anteil an Wasser im Körpergewebe - TBW, sowie Ihr Idealgewicht (Ideal Weight) basierend auf den von Ihnen eingegebenen Daten.



– Der prozentuale Anteil an Muskelgewicht - TBM, der Anteil an Knochengewicht im Verhältnis zum Körpergewicht in kg (Bone Mass), sowie einen Vorschlag zum täglichen Kalorienbedarf (Kcal).



– Die Werte und Informationen werden zweimal angezeigt und bleiben jeweils für ca. 6 Sekunden im Display sichtbar. Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweise

- Die Werte werden für jeden Benutzer (01 -12) separat gespeichert.
- Die Daten werden gelöscht, wenn Sie die Batterien entfernen.

HINWEISE ZU DEN MESSWERTEN

Wasseranteil im Körpergewebe

Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil des Körpers. Sein Anteil am Körpergewicht kann zwischen 35% und 70% liegen. Es unterstützt die für normale Körperfunktionen nötigen biochemischen Reaktionen. Über Wasser werden Abfallprodukte aus den Zellen transportiert und durch Schweiß und Urin ausgeschieden.

Wasser sorgt unter anderem für eine stabile Körpertemperatur. Die Höhe des Wasseranteils im Körper ist abhängig vom Ausmaß des Wasserverlustes z.B. durch Hitze oder Bewegung (Schwitzen). Es ist deshalb wichtig, für eine kontinuierliche Höhe des Wasseranteiles zu sorgen und diese zu kontrollieren.

Hinweise

- Die folgenden Tabellen enthalten Richtlinien, die Ihnen helfen, Ihren Körperfett- und Wasser-Anteil zu beurteilen. Es gibt keine Richtlinien betreffend Muskelmasse und Knochengewicht.
- Es ist wichtiger die Entwicklung Ihres Körperfettanteils, des Wasseranteils, der Muskelmasse und des Knochengewichts über einen längeren Zeitraum zu beobachten, als sich nur auf das Körpergewicht zu konzentrieren.

- Vergewissern Sie sich, dass ihre nackten Füße immer in gutem Kontakt mit den Messelektroden sind. Sehr trockene Haut oder eine dicke Hornhaut, können das Analyseresultat beeinflussen. Die Waage zeigt in diesem Fall »Err« an.

Körperfett-Anteil

Besonders wichtig ist die Kontrolle des Körperfett-Anteils. Zu hoher Körperfett-Anteil kann zu Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen und anderen Störungen der Körperfunktion führen. Für den Körperfett-Anteil werden folgende Empfehlungen vom American College of Sports Medicine gegeben:

Hinweise

- Messen Sie Körpergewicht, Körperfett-Anteil und Wasser-Anteil täglich zur gleichen Zeit, am besten abends.
- Benutzen Sie die Waage nach Möglichkeit unbedeckt. Nur so erzielen Sie genaue Meßergebnisse.
- Die Meßergebnisse sind nicht für medizinische Rückschlüsse geeignet. Konsultieren Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt.
- Ihre Füße sollten stets sauber und trocken sein.

Körperfett (Frauen)					Körperfett (Männer)			
Alter	Schlank	Normal	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Schlank	Normal	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
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%

Wasseranteil (Frauen)				Wasseranteil (Männer)		
Alter	Niedrig	Normal	Hoch	Niedrig	Normal	Hoch
17 - 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

INFORMATIONEN

Hinweise zum Betrieb und zur Pflege

- Zur Schonung der Batterien ist die Waage mit einer Auto Off-Funktion ausgestattet. Sie schaltet sich automatisch ab, wenn der Betrieb für ca. 20 Sekunden unterbrochen wird.
- Wollen Sie genaue Messergebnisse erzielen, benutzen Sie die Waage nicht unmittelbar nach dem Genuss von Kaffee, Bier, Wein oder anderer Alkoholika. Das gleiche gilt für schwere körperliche Anstrengung. Diese Faktoren verringern den Anteil an Wasser im Körpergewebe (Dehydrierung). Warten Sie in solchen Fällen einige Stunden.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.

Hinweis

Dieses Gerät genügt der relativen Unempfindlichkeitsprüfung für Strahlung. Das Gerät kann aber durch naheliegende hoch-frequente Strahlung gestört werden. In solchen Fällen, entfernen Sie bitte solche Quellen (z.B. kabellose Telefone/ Mobiltelefone) sofort, um Fehlfunktionen oder Falschanzeigen zu vermeiden.

Technische Daten



Dieses Produkt erfüllt die europäischen Richtlinien 2004/108/EG und 2006/95/EG.

Spannungsversorgung

2 x 1,5V LR3/AAA-Batterien, 3 V

Max Gewichtsbelastung

150 kg

Min Gewichtsbelastung

2,0 kg

Umgebungstemperatur

20° C ± 15° C

Technische und optische Änderungen vorbehalten!

INFORMATIONEN

Umwelthinweis

Dieses Produkt wurde aus hochwertigen Materialien und Teilen hergestellt, die für das Recycling tauglich sind und wiederverwendet werden können.

Das Produkt darf daher am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Folgendes Symbol am Produkt, in der Bedienungsanleitung oder auf der Verpackung weist darauf hin.



Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Sammelstellen bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Mit der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Service und Ersatzteile

Unsere Geräte werden nach den neuesten technischen Erkenntnissen entwickelt, produziert und geprüft. Sollte trotzdem eine Störung auftreten, so bitten wir Sie, sich mit Ihrem Fachhändler bzw. mit der Verkaufsstelle in Verbindung zu setzen. Sollte dies nicht möglich sein, wenden Sie sich bitte an das GRUNDIG-Service-Center unter folgenden Kontaktdaten:

Telefon: 0180/5231852*
(Montag bis Freitag von 08.00 bis 18.00 Uhr)

Telefax: 0180/5231846*
<http://service.grundig.de>

E-Mail: service@grundig.com

* gebührenpflichtig (0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk: max 0,42 €/Min.)

Unter den obengenannten Kontaktdaten erhalten Sie ebenfalls Auskunft über den Bezug möglicher Ersatz- und Zubehörteile.

GRUNDIG Kundenberatungszentrum

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr

Deutschland: 0180 / 523 18 80 *

Österreich: 0820 / 220 33 22 **

* gebührenpflichtig (0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk: max 0,42 €/Min.)

** gebührenpflichtig (0,145 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk: max 0,42 €/Min.)

Haben Sie Fragen?

Unser Kundenberatungszentrum steht Ihnen werktags stets von 8.00 – 18.00 Uhr zur Verfügung.

AUS GUTEM GRUND

GRUNDIG

www.grundig.com

TCC Global N.V., World Trade Center Amsterdam,
Zuidplein 84, 1077 XV Amsterdam, The Netherlands