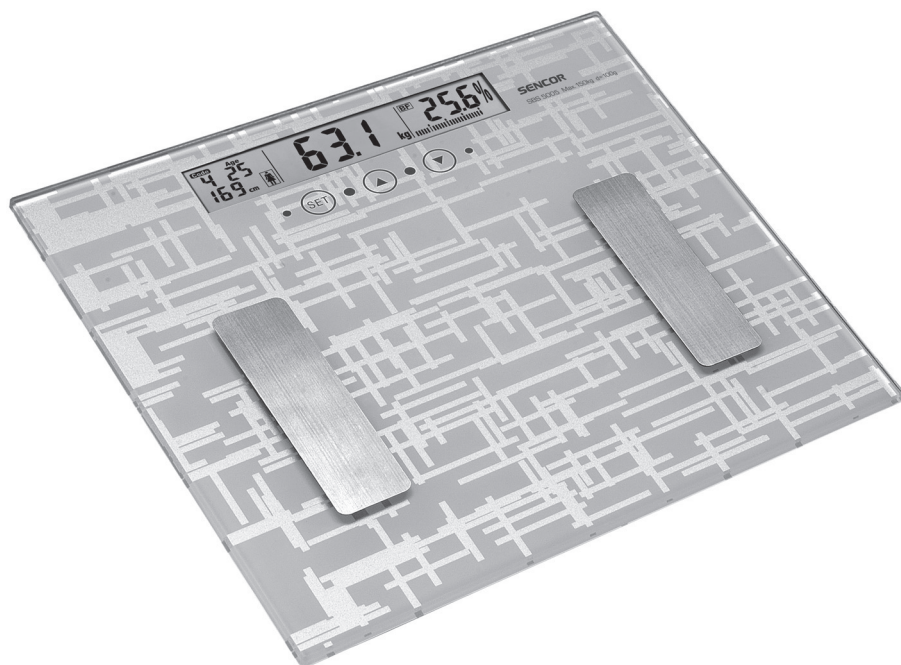


Digitális személymérleg

Használati útmutató

21



SENCOR®

SBS 5005

A termék használatba vétele előtt, kérjük ismerkedjen meg a használati útmutatóval, még abban az esetben is, ha ismeri a hasonló termékek kezelését! A terméket csak az ezen használati útmutatóban leírtak szerint használja! Őrizze meg a használati útmutatót, később is szüksége lehet rá!

Javasoljuk, hogy legalább a jótállás idejére őrizze meg a termék eredeti dobozát, csomagolását, pénztárbizonylatát és jótállási jegyét! Átszállítás esetén csomagolja vissza a készüléket az eredeti gyári dobozába, így biztosítja a termék maximális védelmét az átszállítás során (pl. költözés vagy szakszervizbe küldés).

HU-1

TARTALOM

| | |
|---|----|
| FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK | 3 |
| BEVEZETŐ | 4 |
| HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK | 5 |
| TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS | 13 |
| HIBAELHÁRÍTÁS | 13 |
| HASZNÁLT ELEMOK MEGSEMMISÍTÉSE | 13 |
| MŰSZAKI ADATOK | 14 |
| HASZNÁLT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMMISÍTÉSE | 14 |
| UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓAN | 14 |

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- 1) A terméket óvatosan csomagolja ki és ügyeljen arra, hogy a csomagolóanyag egyik részét se dobja ki korábban, mint hogy megtalálja a termék összes részét.
- 2) Ezt a terméket nem olyan személyeknek (beleértve gyerekeket) tervezték, akik csökkent fizikai vagy szellemi képességűek vagy korlátozott tapasztalatú és tudású személyek, ha nincs mellettük felügyelő vagy biztonságukért felelős személy, aki ellátta őket a berendezés használatára vonatkozó utasításokkal.
- 3) A gyerekeknek felügyelet alatt kell lenniük, hogy biztosítsa, nem fognak a termékkel játszani.
- 4) Soha se javítsa a berendezést maga és ne is végezzen rajta semmilyen módosításokat. A terméken végrehajtott összes javítást és beállítást bízza szakértő cégre/szakszervizre! A jótállási idő alatti termékbe beavatkozással elveszítheti a jótállási teljesítésre vonatkozó jogát.
- 5) Soha se használja a terméket, ha nedves a lába. Csúszás veszélye fenyeget.
- 6) A terméket éghető vagy illékony anyagok közelében ne használja, se ne tárolja.
- 7) A terméket ne tegye ki szélsőséges hőmérsékletnek, közvetlen napfénynek és túlzott nedvességnek és ne tegye túlzottan poros helyiségbe.
- 8) A terméket ne tegye fűtőtestek, nyílt láng vagy más készülékek és berendezések közelébe, amelyek hőforrások.
- 9) A termék rendeltetése a háztartási felhasználás. Ne használja ipari környezetben vagy kint!
- 10) Ne használja a terméket a rendeltetésszerű használattól eltérő módon!
- 11) Ne szóktelljen vizet vagy más folyadékot a termékre! A berendezésbe ne öntsön vizet vagy más folyadékot. A terméket ne merítse vízbe vagy más folyadékba.
- 12) A mérlegre soha se ugráljon.
- 13) Ne használjon tölthető elemeket.
- 14) A mérleg csak személyek súlyának mérésére szolgál.
- 15) Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki belőle az elemeket. Ellenkező esetben kifolyhatnak a készülék belsejébe és az visszafordíthatatlanul károsodhat.
- 16) A gyártó nem felel a készülék vagy tartozékainak helytelen használatából adódó károkért (sérülés, megégés, gőz okozta égés, tűz, élelmiszer megromlás stb.)

BEVEZETŐ

Ez a személyi „fitness” mérleg a zsír, izom, csontok és víz százalékarányos mérésére szolgál ún. bioelektrikus **impedancia elemzés (bioimpedancia)** módszerrel.

Ennél a mérési módszernél a testen gyenge áram halad át, amelyik ki van küldve és vissza észlelve a vezető érzékelőkkel a mérleg felületén. Két érzékelő van és úgy vannak elkülönítve, hogy mindkét láb mérlegre helyezése után záruljon a mérési áramkör. Ez a gyenge áram az emberi testre teljesen biztonságos és érzékelhetetlen.

Maga a mérési módszer azon a tényen alapul, hogy az áram könnyebben halad át folyadékon az izmokban, mint a zsíron.

Az emberi test átlagosan 45–85 % vizet tartalmaz, míg az izom kb. 90 % vizet és a zsírost kb. 45 % vizet tartalmaz.



Figyelem:

Ezen okból az egyes mért értékek százalékos összege meghaladhatja a 100 %-ot. Ez pl. a mért zsír, izom és víz százalékos érték NEM ADHATÓ ÖSSZE, mivel a zsír és izom is tartalmaz vizet.

A korrál a víz aránya a testben csökken, miközben a csecsemők testének vízaránya 85 % is lehet. A korrál dehidrálódnak a testi proteinek és csökken a sejten kívüli folyadék. Az öreg emberek testének vízaránya ezért mozog 55 % alatt. A férfi testének vízaránya termékeny korban 62 % és a nőé átlagosan 56 %. Az alacsonyabb érték a nőknél a nagyobb zsírtartalom miatt van.

A normál zsírszövet arány a férfiaknál 10–20 %. A nőknél ez fiziológiailag nagyobb arány, 18–28 %. A korrál a zsírarány növekszik, az 50 év feletti nőknél a tolerálható mennyiség a 33–35 %.

Az izomtömeg mérése

Az izomtömeg százalékos aránya a testben az elektromos ellenállás alapján van kiszámolva, ahol az a tény van kihasználva, hogy az emberi test bizonyos korban bizonyos vízarányt tartalmaz. A nem, kor és testmagasság megadása segíti a mérés pontosságát.

A zsírszövet mérése

A zsírszövet százalékos arányának kiszámításában a testtömeg és a mért izomtömeg különbsége van kihasználva. A testzsír mint szigetelés működik (csökkenti az áramvezető képességet), és ezért nem számítható ki közvetlenül.

A víztartalom mérése

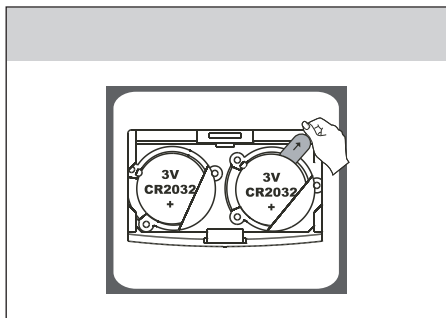
A víz százalékos aránya a testben az elektromos ellenállás alapján van kiszámolva, ahol az a tény van kihasználva, hogy az elektromos ellenállás arányos a víz mennyiségével az emberi testben. A nem, kor és testmagasság megadása segíti a mérés pontosságát.

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

Első használat előtt

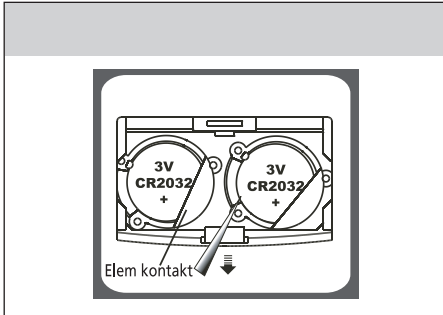
- 1) A pontos súlymérés érdekében, a mérleget egyenes és szilárd felületre helyezze (parketta, talajcsempe, linóleum stb.). Nem javasoljuk, hogy a mérést szőnyegen végezze el.
- 2) Mérlegelés előtt mindig vegye le a cipőt, zoknit és a lábát törölje le.
- 3) Javasolt, hogy tömegét mindig azonos időben ellenőrizze, legjobb reggel, ébredés után, amikor nem érvényesülnek a táplálkozás, az emésztés vagy a nap folyamán végzett fizikai aktivitás okozta tömegeltérések.
- 4) A mérlegelés eredménye intenzív torna, diéta vagy erős dehidratáció esetén csalóka lehet.
- 5) Mérlegelés közben legyen nyugalomban.
- 6) A testzsír/folyadék ezeknél a személyeknél eltéréseket mutathatnak:
 - Gyerekek 10 éves korig és 100 évnél idősebb személyek (a mérleget csak a testtömeg megállapítására használják)
 - Testépítők és más sportolók
- 7) A készüléket ilyen állapotú személyeknek nem kéne használniuk:
 - Terhes nők
 - Dialízissel kezelt személyek
 - Szívszabályzóval vagy más implantátumokkal rendelkező személyek.
- 8) Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vízszintes helyzetben tárolja, ami jobban óvja a nagyon érzékeny érzékelőket a mérleg lábaiban.
- 9) Ne hagyjon rajta tárgyakat, amik fölöslegesen terhelnék az érzékelőket.
- 10) Erős mágneses terek befolyásolhatják a mérlegelés pontosságát. Kerülje a mérleg ilyen helyeken használatát.
- 11) A test-zsír/folyadék/izom arányának ezen készüléken mért értéke csak tájékoztató jellegű (nem orvosi célokra szolgál). Ha a test-zsír/folyadék/izom aránya az átlag fölött/alatt van, beszéljen orvosával.

Elemek



Használat előtt kérjük távolítsa el a szigetelőszalagot az elemkontaktokról. Tartsa be a polaritást.

Az elemek behelyezése



Nyissa fel az elemtér fedelét a mérleg alulsó felén!

- 1) Éles tárgy segítségével vegye ki a használt elemeket - lsd kép.
- 2) Úgy tegye be az új elemet, hogy az egyik oldalát tolja a kontakt alá, a másikat az ellentétes oldalon nyomja le.

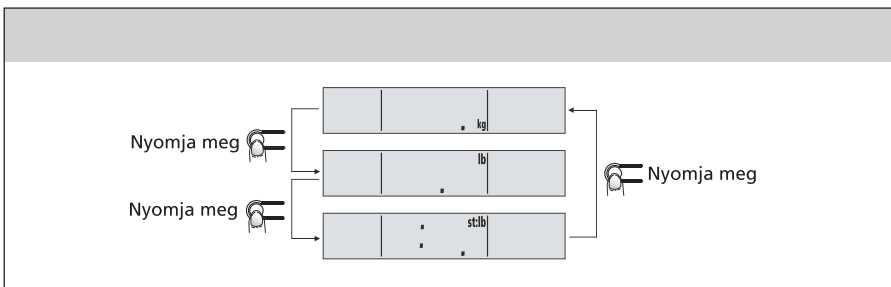
A mérleg beállítása



Ha a mérleg kg/lb/st egységekkel rendelkezik, maga választhat az átalakítás gomb lenyomásával.

Az átalakítás gombot kapcsolja át, ha a mérleg ki van kapcsolva, az LCD kijelzőn a jelenleg beállított egységek jelennek meg.

A gomb ismételt lenyomásával válassza ki a kívánt egységeket.



A kívánt egység beállítása után a mérleg 3 másodperc után önműködően kikapcsol. A kiválasztott tömegegység aktiválódik, amint a mérleget újra bekapcsolja.

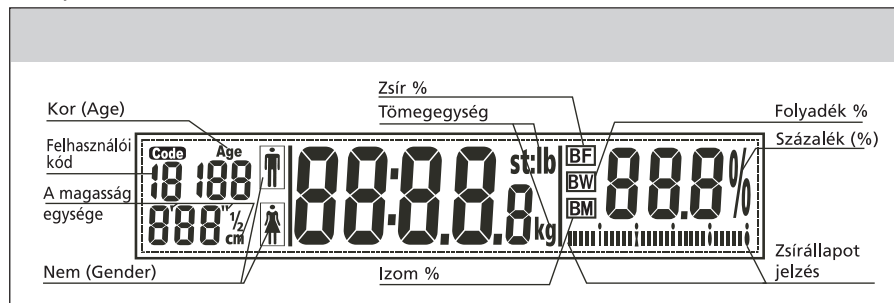
- A tömegegység lb/st-re állítása után a magasság alapértelmezett egysége láb/hüvelyk.
- A tömegegység kg-ra állítása után a magasság alapértelmezett egysége cm.

Digitális személymérleg

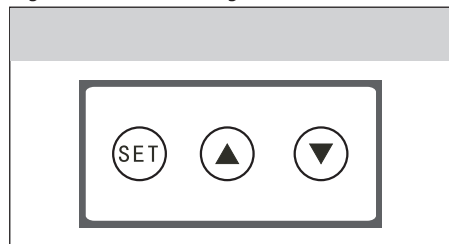
SBS 5005

PH

LCD kijelző



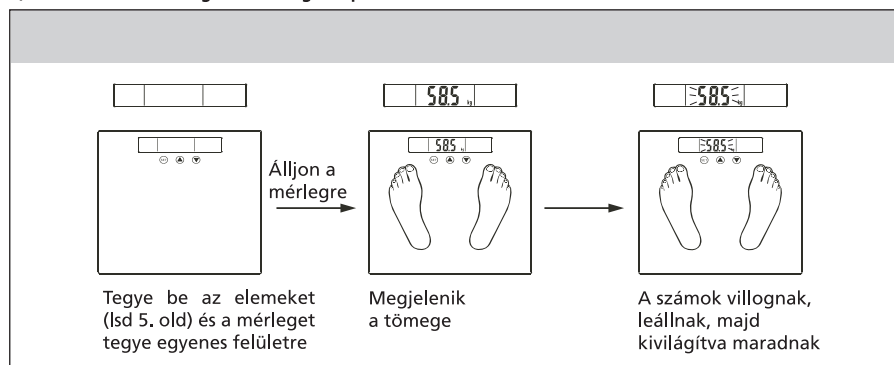
A gombok leírása (érintőgombok)



- SET** Kapcsolja be a mérleget és lépjen a következő paraméterre. (Lsd Személyes paraméterek beállítása a második oldalon)
- ▲** Az értéket egy intervallummal növeli minden lenyomással. A gomb tartásával az értéknövelést felgyorsítja.
- ▼** Az értéket egy intervallummal csökkenti minden lenyomással. A gomb tartásával az értékcsökkenést felgyorsítja.

Választható rendes mérlegelési mód (kihagyja a paraméterek beállítását)

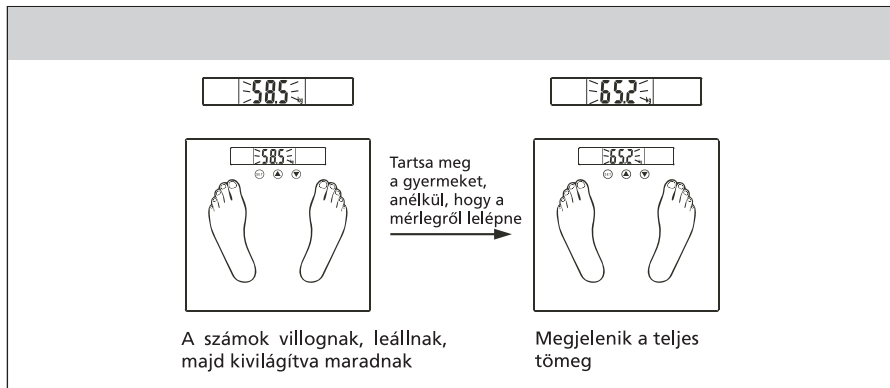
1) Önműködő mérlegelés mérlegre lépés után



2) Kiegészítő mérlegelés

Amint a számok kivilágítva maradnak, növelheti a mérleg terhelését és folytathatja a mérlegelést. Az új tömegértékhez minden további terhelésnek min. 2 kg-nak kell lennie.

Példa: Ha le akarja mérni a gyermekét, először megmérheti magát, majd gyermekét kézbe véve együtt is megmérézkedhetnek. Közben nem léphet le a mérlegről. Így megkapja a saját tömegét. A saját előző tömegének kivonásával az új teljes tömegértékből megkapja a gyermek tömegét.



Test-zsír/folyadék/izom mérés

1) Személyes paraméterek beállítása

① Először az elemek behelyezése után a paraméterek beállítása a következő:

| Nem | Magasság | Kor |
|-------|----------|-----|
| Férfi | 165 cm | 25 |

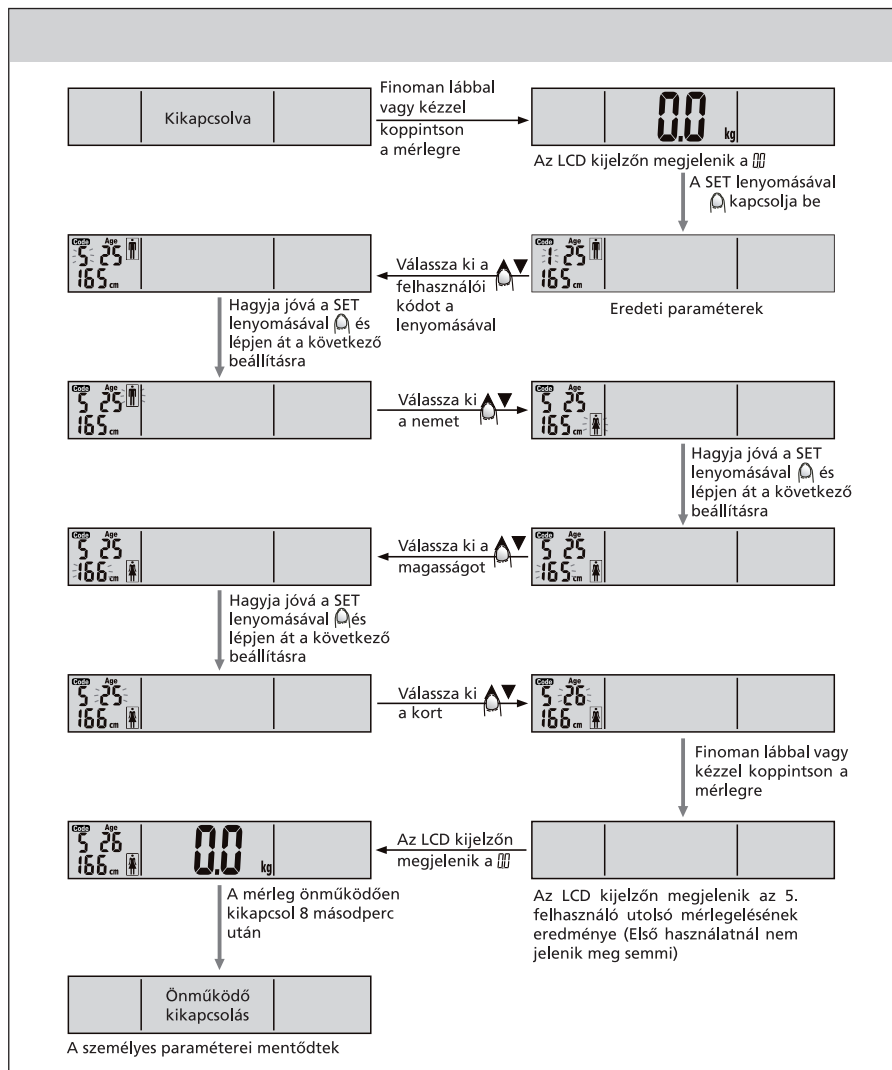
② A paramétereket a következő tartományban lehet beállítani:

| Memória | Nem | Magasság | Kor |
|---------|----------|--------------|----------|
| 1 - 12 | férfi/nő | 100 - 250 cm | 10 - 100 |

Digitális személymérleg

SBS 5005

PH



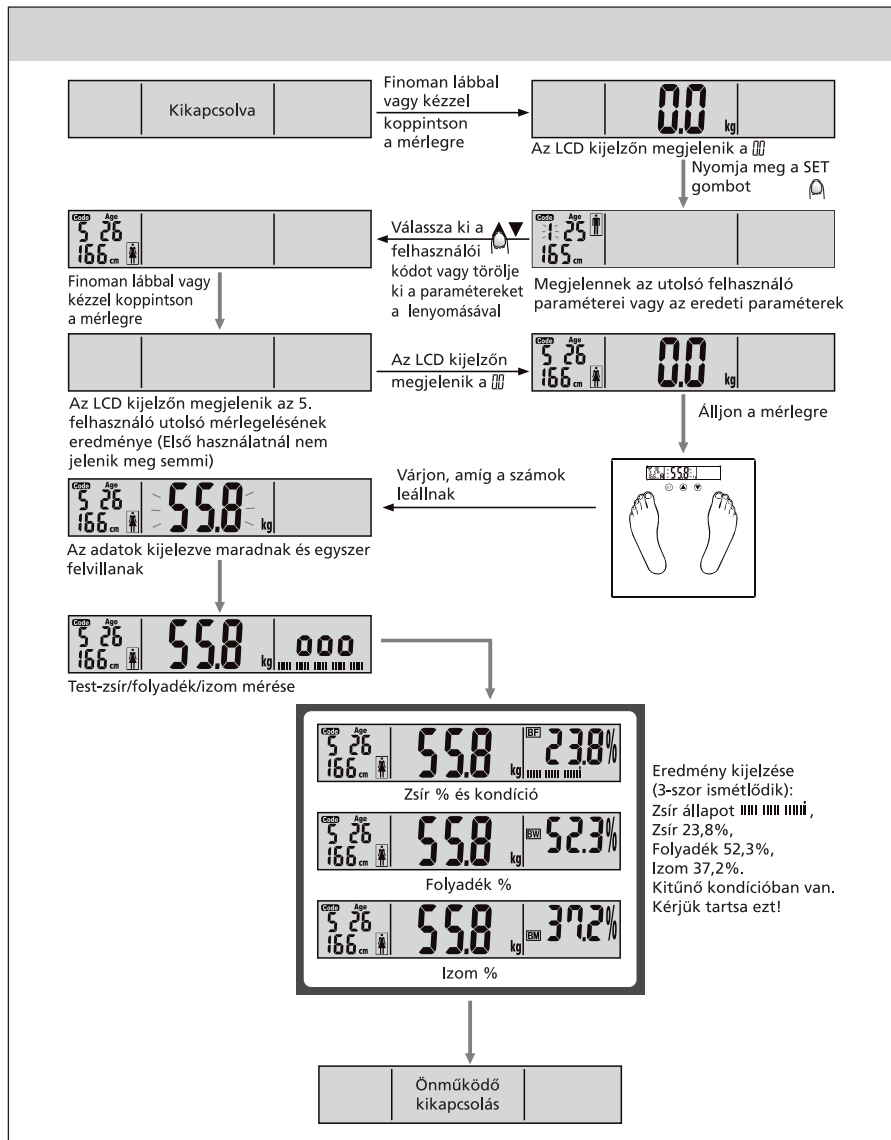
Tipp:

- A paraméterek beállítása közben bármikor a mérlegre lábbal vagy kézzel koppintással a mérleget kinulázhatja. Az éppen beállított/javított paraméterek alapján indíthatja a test-zsír/olyadék/izom mérést.
- A beállítás befejezése után mindig újra folytathatja a SET gomb lenyomásával és további beállításokat végezhet minden paraméteren.

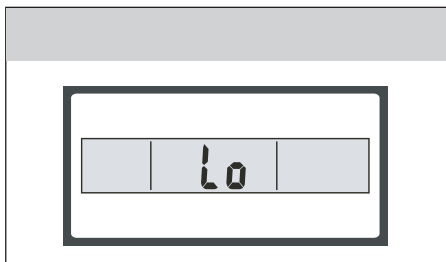
2) A mérlegelés megkezdése

A pontosság érdekében, a mérleg használata előtt vegye le a cipőjét és zokniját.

Példa: 5. felhasználó, nő, 166 cm, 26 év - így végezheti el a mérést:



Figyelmeztető indikátorok



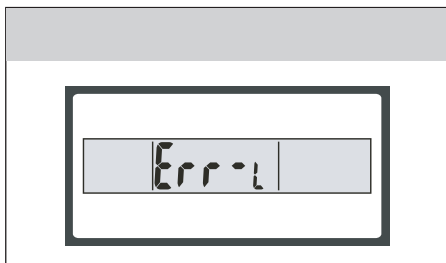
Lemerült elemek jelzése

Az elemek lemerültek, cserélje újakra.



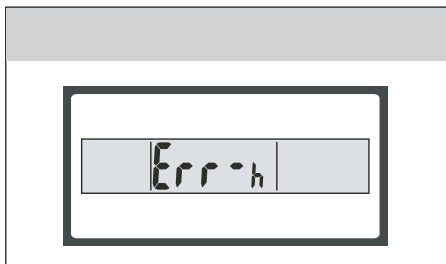
Túlerhelés jelzése

A mérlegelt személy súlya túllépte a mérleg maximum kapacitását. Lépjen le a mérlegről, hogy sérüljenek az érzékelők.



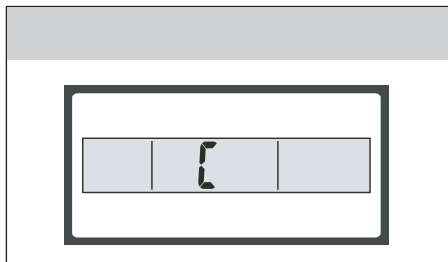
Alacsony zsír % arány jelzése

A zsír % arány túl alacsony. Egyen táplálóbb ételeket és többet törődjön magával.



Magas zsír % arány jelzése

A zsír % arány túl magas. Válogassa meg az ételeket, amiket eszik és tornázzon.



Ismételt teszt

Hiba állt elő, indítsa el a tesztet, hogy pontos eredményt érjen el.

Táblázat a kondíció megállapításához

A mérlegelés után a következő táblázatot a kondícióról mint referencia használhatja:

| Kor | Zsír (N) | Folyadék (N) | Zsír (F) | Folyadék (F) | Kondíció | A kondíció grafikus állapotkijelzése az LCD kijelzőn |
|------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|
| ≤30 | 4,0 - 16,0 % | 66,0 - 57,8 % | 4,0 - 11,0 % | 66,0 - 61,2 % | nagyon alacsony zsírszövet-arány a testben | |
| | 16,1 - 20,5 % | 57,7 - 54,7 % | 11,1 - 15,5 % | 61,1 - 58,1 % | alacsony zsírszövet-arány a testben | |
| | 20,6 - 25,0 % | 54,6 - 51,6 % | 15,6 - 20,0 % | 58,0 - 55,0 % | Normális | |
| | 25,1 - 30,5 % | 51,5 - 47,8 % | 20,1 - 24,5 % | 54,9 - 51,9 % | magas zsírszövet-arány a testben | |
| | 30,6 - 60,0 % | 47,7 - 27,5 % | 24,6 - 60,0 % | 51,8 - 27,5 % | nagyon magas zsírszövet-arány a testben | |
| >30% | 4,0 - 20,0 % | 66,0 - 55,0 % | 4,0 - 15,0 % | 66,0 - 58,4 % | nagyon alacsony zsírszövet-arány a testben | |
| | 20,1 - 25,0 % | 54,9 - 51,6 % | 15,1 - 19,5 % | 58,3 - 55,3 % | alacsony zsírszövet-arány a testben | |
| | 25,1 - 30,0 % | 51,5 - 48,1 % | 19,6 - 24,0 % | 55,2 - 52,3 % | Normális | |
| | 30,1 - 35,0 % | 48,0 - 44,7 % | 24,1 - 28,5 % | 52,2 - 49,2 % | magas zsírszövet-arány a testben | |
| | 35,1 - 60,0 % | 44,6 - 27,5 % | 28,6 - 60,0 % | 49,1 - 27,5 % | nagyon magas zsírszövet-arány a testben | |

- A fentebbi információk csak tájékoztató jellegűek

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS



Figyelmeztetés:

Tisztítás előtt a termékből mindig vegye ki az elemet.

A termék külső részeinek tisztítására puha, langyos vízben nedvesített rongyot használjon. Ne használjon erős tisztítószereket, oldószereket vagy higítót, különben a termék burkolata károsodhat.

HIBAELHÁRÍTÁS

Ha a mérleg véletlenszerű értékeket jelez vagy magától kikapcsol, újraindítani szükséges. Ilyen esetben körülbelül 10 másodpercre vegye ki az elemet, majd tegye vissza. A mérlegnek most rendesen kellene működnie.

A HASZNÁLT ELEMOK MEGSEMMISÍTÉSE

Ezen termék tartozékainak része az alkáli elem. A használt elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba. Adja le őket használt elemeknek kijelölt gyűjtőhelyen.

MŰSZAKI ADATOK

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Tápellátás..... | 2 x 3V lítium elem (CR2032) |
| Mérési tartomány..... | 2 – 150 kg |
| Mérés pontossága..... | 100 g |
| Mérési tartomány (zsír)..... | 4 - 60% |
| Mérési pontosság (zsír)..... | 0,1% |
| Mérési tartomány (folyadék)..... | 27,5 - 66% |
| Mérési pontosság (folyadék)..... | 0,1% |
| Mérési tartomány (izom)..... | 20 - 56% |
| Mérési pontosság (izom)..... | 0,1% |
| Tömegegységek átkapcsolása..... | kg --> lb --> st |
| Számok nagysága a kijelzőn..... | 26 mm |
| Méreték (sz x m x m)..... | 313 x 300 x 21 mm |
| Tömeg..... | 1,7 kg |

A szöveg és műszaki paraméterek változtatásának joga fenntartva.

UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓAN

A használt csomagolóanyagokat az önkormányzat által kijelölt hulladéklerakó helyre helyezze el!

HASZNÁLT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMISÍTÉSE



Ez a jelzés a terméken vagy a kísérő dokumentációban azt jelzi, hogy az elektromos vagy elektronikus termék nem dobható háztartási hulladék közé. A helyes megsemmisítéshez és újrafelhasználáshoz ezen termékeket kijelölt hulladékgyűjtő helyre adja le. Az EU országokban vagy más európai országokban a termékek visszaválthatóak az eladóhelyen azonos új termék vásárlásánál. A termék helyes megsemmisítésével segít megelőzni az élőkönyezetre és emberi egészségre kockázatos lehetséges veszélyek kialakulását amelyek a hulladék helytelen kezelésével adódhatnak. További részletekről érdeklődjön a helyi hatóságnál vagy a legközelebbi gyűjtőhelyen. Az ilyen fajta hulladék helytelen megsemmisítése a helyi előírásokkal összhangban bírsággal sújtható.

Vállalkozások számára a Európai Unióban

Ha meg akarja semmisíteni az elektromos vagy elektronikus berendezést, kérje a szükséges információkat az eladójától vgy beszállítójától.

Megsemmisítés Európai Unión kívüli országban

Ez a jelzés az Európai Unióban érvényes. Ha meg akarja semmisíteni a terméket, kérje a szükséges információkat a helyes megsemmisítésről a helyi hivataloktól vagy az eladójától.



Ez a termék teljesíti minden rá vonatkozó EU irányelv alapvető követelményét.