

Digitális személyi mérleg

Használati útmutató

CH



SENCOR®

SBS 7000

A termék üzembe helyezése előtt kérjük ismerkedjen meg a használati útmutatóval, még ha ismeri is 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 a készüléket csomagolja vissza a gyári eredeti dobozba, ezzel biztosítja a termék maximális védelmét szállítás közben (pl. költözés vagy szakszervízbe küldés).

TARTALOM

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
BEVEZETŐ.....	4
A TERMÉK LEÍRÁSA.....	6
A TESTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA.....	7
ZSÍR-, VÍZ-, IZOM-TARTALOM ÉS CSONTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA.....	7
A MÉRLEG ELŐBEÁLLÍTOTT MÉRÉSI TARTOMÁNYAINAK TÁBLÁZATA.....	9
TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS.....	9
HIBAELHÁRÍTÁS.....	9
A HASZNÁLT AKKUMULÁTOROK MEGSEMMISÍTÉSE.....	9
MŰSZAKI ADATOK.....	10
A HASZNÁLT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMMISÍTÉSE.....	10
UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓAN.....	10

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- 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 maga a terméket és ne is végezzen rajta módosításokat – áramütés veszélye! 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. Csúszásveszély!
- 6) A terméket gyúlékony vagy illékony anyagok közelében ne használja, se ne tárolja.
- 7) Ne tegye ki a mérleget szélsőséges hőmérsékleteknek, közvetlen napsütésnek, túlzott nedvességnek és ne tegye azt túlzottan poros környezetbe!
- 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 használatától eltérő módon!
- 11) Ne öntsön vizet vagy más folyadékot a termékre! A készülékbe ne öntsön vizet vagy más folyadékot. A készüléket ne merítse vízbe vagy más folyadékba.
- 12) A mérlegre soha se ugráljon.
- 13) A mérleg csak személyek súlyának mérésére szolgál.
- 14) Ne használjon tölthető elemeket.
- 15) Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, vegye ki belőle az elemeket. Ellenkező esetben kilyukhatnak 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 „fitnessz” 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 zsírtartalom 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 korrallal a víz aránya a testben csökken, miközben a csecsemők testének vízaránya 85 % is lehet. A korrallal 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 aránya a férfiaknál 10–20 %. A nőknél ez fiziológiailag nagyobb arány, 18–28 %. A korrallal 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.

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.
- 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 álljon nyugodtan.
- 6) Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, mindig vízszintes helyzetben tárolja, ami jobban óvja a nagyon érzékeny érzékelőket a mérleg lábaiban.
- 7) Ne hagyjon rajta tárgyakat, amik fölöslegesen terhelnék az érzékelőket.
- 8) Az erős mágneses terek befolyásolhatják a mérlegelés pontosságát. Kerülje a mérleg ilyen helyeken használatát.



Figyelmeztetés:

Ez a mérleg a testtömeg mérésére, zsírtömeg, víz-, izom-tartalom és csonttömeg mérésére szolgál házi körülmények között és semmilyen esetben sem helyettesítheti az erre a célra szolgáló pontos orvosi mérést kalibrált mérlegeken. A mérés eredményei csak tájékoztató jellegűek. Ha a pontos értékek megmérése érdekli, kérjük forduljon orvosához.

Az elemek behelyezése

Vegye le az elemek elhelyezésére szolgáló tér fedelét a mérleg alulsó felén! Az elemtérbe tegyen 4 darab tartozék AAA mikroceruazaelemet, miközben ügyeljen a polaritás betartására az elemtér alján kijelezve.

A lemerült elemek cseréje

Ha a kijelzőn a „Lo” érték jelenik meg, ki kell cserélni az elemet. Nyissa fel az elemtér fedelét a mérleg alulsó oldalán és az elemeket cserélje ki újakra.

A tömegegységek átkapcsolása

Ez a mérleg tömegegység-átkapcsolóval rendelkezik. Ha a metrikus (kilogramm) és a brit (font) egységek között akar átváltani, azt a mérleg hátoldalán levő kapcsolóval végezze el (kg --> lb). A tömegegység-váltás megjelenik a mérleg kijelzőjén.



Tipp:

1 lb (font) = 0,45 kg



Megjegyzés:

A tömegegységek átkapcsolása működik, még ha a mérleg ki is van kapcsolva.

A TERMÉK LEÍRÁSA

Kijelzőmutatók leírása

Jel	Leírás
ft	testmagasság egység
cm	testmagasság egység
kg	tömeg egység
lb	tömeg egység
FAT	zsírtartalom
TBW	víz tartalom
MUS	izom tartalom
BONE	csonttömeg
P1 – P8	felhasználói szám
	férfi beállítás jelzés
	női beállítás jelzés
	sportoló beállítás jelzés
	soványság jelzés
	optimális súly jelzés
	túlsúly jelzés
	kövértség jelzés

Önműködő kikapcsolás funkció

Ez a mérleg tétlenség esetén önműködő kikapcsolás funkcióval rendelkezik – 10 másodperc után önműködően kikapcsol, ha nem használja.

Túlterhelés elleni védelem

Ez a mérleg túlterhelés-érzékelővel van ellátva - ha túlterhelődik a mérleg, a kijelzőn az „- - - - -” figyelmeztető üzenet jelenik meg.

A TESTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA

Ez a mérleg „Auto-on” funkcióval rendelkezik. Mérlegelés előtt a mérleget nem kell megnyomni vagy máshogy üzembe helyezni. Ha meg akarja mérni a tömegét, egyszerűen lépjen a mérlegre, amely azonnal megmutatja a jelenlegi tömegét várakozás nélkül.

A szokásos mérlegeléséhez (tehát csak a testtömeg megállapításához) a mérleget nem kell sehogy másképp beállítani.

- 1) Lépjen a mérlegre (a mérleg önműködően bekapcsol és elkezd a súlymérést).
- 2) Álljon nyugodtan, néhány másodperc alatt beáll a tömeg adat.



Megjegyzés:

Az értékbeállítás a tömegegység kijelzésével van jelezve (kg vagy lb).

ZSÍR-, VÍZ-, IZOM-TARTALOM ÉS CSONTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA

Az egyes felhasználók paramétereinek beállítása

Előbb javasolt beállítani az adott felhasználó paramétereit:

- 1) A kikapcsolt mérlegen nyomja meg a „SET” gombot (villogni kezd a P1 – P8 felhasználói szám).
- 2) A ◀ és ▶ nyilakkal válassza ki a memóriahelyek egyikét, ahova a saját paramétereit menteni akarja.
- 3) Nyomja meg újra a „SET” gombot (villogni kezd a nem-beállítás ikon).
- 4) A ◀ és ▶ nyilakkal válassza ki a lehetőségek egyikét (sorrend a ▶ nyíl lenyomásánál):
 - férfi
 - nő – atléta
 - férfi – atléta
 - nő
- 5) Nyomja meg újra a „SET” gombot (villogni kezd a testmagasság értéke).
- 6) A ◀ és ▶ nyilakkal adja meg a testmagasságát.
- 7) Nyomja meg újra a „SET” gombot (villogni kezd a kor-beállítás érték).
- 8) A ◀ és ▶ nyilakkal adja meg a korát.
- 9) A „SET” gomb lenyomásával elmenti az összes beállított paramétert a kiválasztott memóriahelyre.

Az érték elmentése után 3 másodperccel a mérleg átkapcsol mérlegelés módba és újabb 7 másodperc múlva ha addig nem lépnek a mérlegre, önműködően kikapcsol.



Figyelmeztetés:

- Ha paramétereinek beállítása során nem nyom meg 20 másodpercig gombot, a mérleg önműködően készenléti módba kapcsol és egyik érték sem mentődik.
- Ha a „SET” gomb első lenyomása után nem állítja be az első kért paramétert, azaz a felhasználó számát (memóriahely) 5 másodpercig, a mérleg önműködően készenléti módba kapcsol és egyik érték sem mentődik.

Mérlegelés a felhasználó kézi azonosításával

- 1) A mérleget a „SET” gombbal kapcsolja be.
- 2) A ◀ és ▶ nyilal válassza ki a saját felhasználói számát (a memóriahely számát).
- 3) Várja meg, amíg a kijelzőn nulla tömegérték nem jelenik meg.
- 4) Most lépjen a mérlegre mezítláb.
- 5) Álljon nyugodtan, néhány másodperc alatt beáll a tömeg adat.

**Megjegyzés:**

Az értékbeállítás a tömegegység kijelzésével van jelezve (kg vagy lb).

- 6) Ezután kiértékelődik a zsírtartalom, víztartalom, izomtömeg és csonttömeg mérés az „o” érték fokozatos kijelzésével balról jobbra a kijelző alsó részén. Egész ezen idő alatt álljon nyugodtan a mérlegen és várja meg a mérés eredményének kijelzését.
- 7) A végeredmény értékei három ciklusban jelennek meg egymás után:
 - Zsírtartalom %-ban
 - Víztartalom %-ban
 - Izomtartalom %-ban
 - Csonttömeg kg-ban

**Megjegyzés:**

A ciklus 3x jelenik egymás után, azután a mérleg önműködően kikapcsol.

Mérlegelés a felhasználó automatikus azonosításával

- 1) Lépjen a mérlegre (a mérleg önműködően bekapcsol és elkezd a súlymérést).
- 2) Álljon nyugodtan, néhány másodperc alatt beáll a tömeg adat.

**Megjegyzés:**

Az értékbeállítás a tömegegység kijelzésével van jelezve (kg vagy lb).

- 3) Ha jelenlegi tömege közel van az utoljára a saját felhasználói száma alatt mért értékekhez, a felhasználói száma önműködően elő van hívva és ezután elvégződik a többi érték mérése is, ahogy az előző fejezetben le van írva a 6. ponttól.
- 4) Ha jelenlegi tömege jelentősen eltér az utoljára mért értékektől, csak a testtömege jelenik meg és azután a mérleg kikapcsol. Ilyen esetben szükséges a felhasználó kézi azonosítása, hogy ne mondjon csődöt az azonosítás. Ha nem teszi meg, a következő mérlegelési kísérletnél az automatikus felhasználói azonosítás nem ismeri föl és ismét csak a testtömeg jelenik meg.

Digitális személyi mérleg

SBS 7000



A MÉRLEG ELŐBEÁLLÍTOTT MÉRÉSI TARTOMÁNYAINAK TÁBLÁZATA

Zsirttartalom mérésének tartománya (3% - 50%):

Kor	Nő				Férfi			
	Sovány	Optimális	Túlsúlyos	Elhízott	Sovány	Optimális	Túlsúlyos	Elhízott
<39	<21	21,1 - 33	33,1 - 39	>39%	<8	8,1 - 20	20,1 - 25	>25%
40 - 59	<23	23,1 - 34	34,1 - 40	>40%	<11	11,1 - 22	22,1 - 28	>28%
>59%	<24	24,1 - 36	36,1 - 42	>42%	<13	13,1 - 25	25,1 - 30	>30%

Víztartalom mérésének tartománya (25% - 75%):

Nem	Nő			Férfi		
Kor	Alacsony	Normális	Magas	Alacsony	Normális	Magas
10 - 15	<57	57,1 - 67	>67%	<58	58,1 - 72	>72%
16 - 30	<47	47,1 - 57	>57%	<53	53,1 - 67	>67%
31 - 60	<42	42,1 - 52	>52%	<47	47,1 - 61	>61%
61 - 80	<37	37,1 - 47	>47%	<42	42,1 - 56	>56%

Izomtartalom mérésének tartománya (25% - 75%):

Kor	Nő	Férfi
	Optimális	Optimális
6-100	>34%	>40%

Csonttömeg mérésének tartománya (≤ 10 kg):

	Nő			Férfi		
Tömeg	<45 kg	45 – 60 kg	>60 kg	<60 kg	60 – 75 kg	>75 kg
Csonttömeg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

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

HIBAELHÁRÍTÁS

Ha a mérleg véletlenszerű értékeket mutat vagy magától kikapcsol, újra kell indítani. Ilyen esetben körülbelül 10 másodpercre vegye ki az elemeket, majd tegye vissza. A mérlegnek most rendszeren kellene működnie.

A HASZNÁLT ELEMEEK MEGSEMMISÍTÉSE

Ezen termék tartozékainak része az alkáli elemek. A használt elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba. Adjja le azokat használt elemeknek kijelölt gyűjtőhelyen.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	4x 1,5 V mikroceruzaelem (AAA)
Mérési tartomány	10 – 180 kg
Pontosság	100 g
Zsirtartalom mérésének tartománya	3 % - 50 %
Víztartalom mérésének tartománya	25 % - 75 %
Izomtartalom mérésének tartománya	25 % - 75 %
Csonttömeg mérésének tartománya	≤10 kg
Tömegegységek átkapcsolása	kg --> lb
Kijelző látható méret (h x m)	61 x 59 mm
Méret (sz x m x m)	320 x 320 x 22 mm
Tömeg	2,0 kg

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 élő környezetre 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 vagy beszállítójától.

Megsemmisítés Európai Unió 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.

Változtatások a szövegben, kivitelben és műszaki jellemzőkben előzetes figyelmeztetés nélkül történhetnek és minden módosításra vonatkozó jog fenntartva.