

Cyfrowa waga osobowa

Instrukcja obsługi

PL



SENCOR®

SBS 7000

Przed uruchomieniem tego wyrobu do pracy, prosimy zapoznać się z z instrukcją jego obsługi, nawet w przypadku gdy już byliście poinstruowani w zakresie używania wyrobu podobnego typu. Wyrób należy stosować tak, jak jest to opisane w w tej instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować do ewentualnego zastosowania w przyszłości.

Przynajmniej przez okres gwarancji zalecamy zachować oryginalne opakowanie łącznie z wewnętrznym materiałem pakowym, dokument kasowy i kartę gwarancyjną. W przypadku transportu urządzenie pakujemy do oryginalnego opakowania producenta, żeby zapewnić jego optymalną ochronę podczas przewożenia (na przykład przeprowadzka albo wysyłka do Centrum Serwisowego).

SPIS TREŚCI

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA	3
WPROWADZENIE	4
OPIS PRODUKTU	6
KONTROLA WAGI CIAŁA	7
POMIAR ILOŚCI TŁUSZCZU, WODY, MIĘŚNI CIĘŻARU KOŚCI W CIELE	7
TABELA USTAWIONYCH WSTĘPNIE ZAKRESÓW POMIAROWYCH WAGI	9
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE	9
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	9
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII	9
DANE TECHNICZNE	10
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH	10
ZALECENIA I INFORMACJE O POSTĘPOWANIU Z ZUŻYTYM OPAKOWANIEM	10

WAŻNE UWAGI BEZPIECZEŃSTWA

- 1) Starannie rozpakuj wyrób, zwracając uwagę, by nie wyrzucić żadnej części materiału pakowego, zanim NIE znajdziesz wszystkiCH elementów produktu.
- 2) Ten wyrób nie jest przeznaczony dla osób (łącznie z dziećmi) o zmniejszonych predyspozycjach fizycznych, umysłowych albo mentalnych oraz dla osób o ograniczonym doświadczeniu i wiedzy, o ile nie jest nad nimi sprawowany nadzór albo nie zostały im przekazane instrukcje dotyczące korzystania z tego wyrobu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- 3) Dzieci powinny się znajdować pod nadzorem, który zapewni, że będą się bawić tym wyrobem.
- 4) W żadnym wypadku nie naprawiamy tego wyrobu we własnym zakresie i nie wykonujemy w nim żadnych przeróbek – niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym! Wszystkie naprawy i regulacje tego wyrobu powierzamy autoryzowanemu, wyspecjalizowanemu serwisowi. Ingerencja do urządzenia w okresie gwarancji grozi utratą uprawnień gwarancyjnych.
- 5) Nigdy nie korzystamy z tego wyrobu, jeżeli mamy mokre nogi. Istnieje wtedy możliwość poślizgnięcia się.
- 6) Z wyrobu korzystamy i przechowujemy go zdala od materiałów palnych i substancji ciekłych.
- 7) Wyrobu nie narażamy na działanie ekstremalnych temperatur, bezpośrednie światło słoneczne, nadmierną wilgotność i nie umieszczamy go w zbyt zapyłonym pomieszczeniu.
- 8) Wyrobu nie ustawiamy w pobliżu grzejników i otwartego ognia oraz innych urządzeń albo aparatów, które są źródłami ciepła.
- 9) Wyrób jest przeznaczony do użytku w gospodarstwach domowych. Nie korzystamy z niego w środowisku przemysłowym albo na zewnątrz!
- 10) Wyrobu nie stosujemy do innych celów, niż te, do których jest przeznaczony.
- 11) Wyrobu nie spryskujemy wodą, ani inną cieczą. Do wyrobu nie wlewamy wody, ani innej cieczy. Wyrobu nie zanurzamy do wody, ani do innej cieczy.
- 12) Nie podskakujemy na wadze.
- 13) Waga jest przeznaczona tylko i wyłącznie do ważenia osób.
- 14) W wyrobie nie korzystamy z baterii przystosowanych do doładowywania.
- 15) Jeżeli przez dłuższy czas nie będziecie korzystać z wyrobu, to wyjmijcie z niego baterie. W przeciwnym razie może dojść do ich wylania wewnątrz wyrobu i jego nieodwracalnego uszkodzenia.
- 16) Producent nie odpowiada za szkody powstałe przez niewłaściwe korzystanie z urządzenia i jego wyposażenia (wypadki, poparzenia, pożar, zniszczenie artykułów spożywczych itp.).

WPROWADZENIE

Osobista waga „fitness” wykorzystuje podczas pomiarów zawartości procentowej tkanki tłuszczowej, mięśniowej, kostnej i wody w organizmie metodę tzw. bioelektrycznej analizy impedancyjnej (bioimpedancja).

Przy zastosowaniu tej metody pomiarowej przez ciało przepuszczany jest słaby prąd elektryczny, nadawany i odbierany przez czujniki przewodzące, znajdujące się na powierzchni wagi. Dwa czujniki są oddzielone tak, aby po postawieniu obu stóp na wadze doszło do zamknięcia obwodu pomiarowego. Oddziaływanie słabego prądu jest dla organizmu ludzkiego całkowicie bezpieczne i niedostrzegalne.

Metodyka pomiarowa jest oparta na fakcie łatwiejszego przenikania prądu elektrycznego przez płyny, znajdujące się w naszej tkance mięśniowej, niż przez tłuszcz.

Ludzkie ciało zawiera średnio 45–85 % wody, przy czym tkanka mięśniowa zawiera ok. 90 % wody, a tkanka tłuszczowa ok. 45 % wody.



Uwaga:

Z tego względu suma procentowa poszczególnych zmierzonych wartości może przekraczać 100 %. Tak np. zmierzonej procentowej wartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody NIE MOŻNA SUMOWAĆ, ponieważ zarówno tkanka tłuszczowa, jak i mięśniowa zawierają wodę.

Wraz ze wzrastającym wiekiem udział wody w organizmie spada, przy czym zawartość wody w ciele niemowląt może sięgać nawet 85 %. Wraz ze wzrastającym wiekiem dochodzi do odwodnienia białek w ciele i ubytku płynów pozakomórkowych. Ze względu na to zawartość wody w ciele starszej osoby wynosi poniżej 55 %. Zawartość wody w ciele mężczyzny w wieku produkcyjnym wynosi średnio 62 %, a kobiety przeciętnie 56 %. Niższa zawartość wody u kobiet wynika z większej zawartości tłuszczu.

Normalny zakres zawartości tkanki tłuszczowej u mężczyzn wynosi 10–20 %. U kobiet jest fizjologicznie uwarunkowana wyższa zawartość tłuszczu, która wynosi 18–28 %. Wraz z wzrastającym wiekiem zawartość tłuszczu się zwiększa, np. u kobiet powyżej 50 roku życia tolerowana zawartość tkanki tłuszczowej wynosi 33–35 %.

Pomiary masy mięśniowej

Obliczenie zawartości procentowej masy mięśniowej w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że ciało ludzkie zawiera w określonym wieku określony procent wody. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

Pomiary tkanki tłuszczowej

Podczas obliczania zawartości procentowej tkanki tłuszczowej wykorzystywana jest różnica wagi ciała i zmierzonej zawartości masy mięśniowej. Tłuszcz cieleśny spełnia funkcję izolacji (obniża zdolność przepływu prądu elektrycznego), dlatego nie może być obliczony bezpośrednio.

Pomiar zawartości wody

Obliczenie zawartości procentowej wody w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że opór elektryczny jest wprost proporcjonalny do zawartości wody w ciele człowieka. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

Przed pierwszym użyciem

- 1) Aby zapewnić dokładne ważenie, umieść wagę na równej i twardej powierzchni (parkiety, płytki, linoleum itp.). Nie zalecamy ważenia na dywanie.
- 2) Przed rozpoczęciem ważenia zdejmij buty.
- 3) Zalecamy, żeby swoją wagę kontrolować zawsze o tej samej porze, najlepiej rano, po przebudzeniu, kiedy najmniejsze są odchylenia spowodowane posiłkami, trawieniem albo aktywnością fizyczną w czasie dnia.
- 4) Wynik ważenia po intensywnych ćwiczeniach, diecie albo odwodnieniu może nas wprowadzić w błąd.
- 5) Podczas ważenia stoimy bez ruchu.
- 6) W gdy waga nie będzie używana przez dłuższy czas, należy ją zawsze przechowywać w położeniu poziomym, które jest najbezpieczniejsze dla czułych czujników znajdujących się w nóżkach wagi.
- 7) Nie pozostawiamy na wadze różnych przedmiotów, które mogłyby niepotrzebnie obciążać zainstalowane czujniki.
- 8) Silne pole magnetyczne może wpływać na dokładność ważenia. Unikamy korzystania z wagi w takich miejscach.



Uwaga:

Ta waga służy do kontroli wagi ciała, zawartości tłuszczu, wody, mięśni i ciężaru kości w warunkach domowych i w żadnym razie nie może ona zastępować dokładnej wagi lekarskiej, która jest specjalnie przygotowana do takich celów. Wyniki ważenia są tylko orientacyjne. W przypadku, gdy jesteście zainteresowani zmierzeniem dokładnych wartości, to należy się zwrócić do swojego lekarza.

Wkładanie baterii

Zdejmujemy pokrywkę pojemnika na baterie umieszczoną pod spodem wagi. Do pojemnika na baterie wkładamy 4 dostarczone baterie AAA typu mini paluszek, z zachowaniem poprawnej polaryzacji, która jest zaznaczona na dnie pojemnika na baterie.

Wymiana zużytych baterii

Gdy na wyświetlaczu pojawi się symbol „Lo”, to należy wymienić baterie. Otwieramy pojemnik na baterie umieszczony pod spodem wagi i baterie wymieniamy na nowe.

Przełączanie jednostek masy

Ta waga jest wyposażona w przełącznik jednostek masy. W przypadku, gdy chcemy przełączać między jednostkami metrycznymi (kilogramy) a brytyjskimi (libry), to trzeba to zrobić za pomocą przełącznika od spodu wagi (kg --> lb). Zmiana jednostek uwidoczni się na wyświetlaczu wagi.



Rada:

1 lb (libra) = 0,45 kg



Uwaga:

Przełączanie jednostek działa nawet, jeżeli waga jest wyłączona.

OPIS PRODUKTU

Opis wskaźników na wyświetlaczu

Symbol	Opis
ft	jednotka wzrostu
cm	jednotka wzrostu
kg	jednostka wagi
lb	jednostka wagi
FAT	zawartość tłuszczu w ciele
TBW	zawartość wody w ciele
MUS	zawartość mięśni
BONE	Ciężar kości
P1 – P8	numer użytkownika
	wskaźnik ustawienia płci - mężczyzna
	wskaźnik ustawienia płci - kobieta
	wskaźnik ustawienia dla sportowców
	wskaźnik niedowagi
	wskaźnik optymalnej wagi
	wskaźnik nadwagi
	wskaźnik otyłości

Funkcja automatycznego wyłączenia

Ta waga jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączenia a przypadku nieczynności– do jej automatycznego wyłączenia dochodzi po 10 sekundach, jeżeli nie będą z nią wykonywane żadne operacje.

Ochrona przed przeciążeniem

Ta waga jest wyposażona w czujnik przeciążenia - jeżeli dojdzie do przeciążenia wagi, to na wyświetlaczu pojawi się informacja ostrzegawcza „-----”.

KONTROLA WAGI CIAŁA

Ta waga jest wyposażona w funkcję „Auto-on”. Przed ważeniem wagę należy nacisnąć nogą i nie uruchamiać jej w inny sposób do trybu roboczego. Jeśli chcesz sprawdzić, ile ważysz, po prostu wejdź na wagę, która natychmiast wskaże aktualną masę ciała bez konieczności czekania.

Do zwykłego ważenia (czyli do kontroli ciężaru ciała) nie potrzeba nastawiać wagi w żaden inny sposób.

- 1) Stajemy na wadze (waga włączy się automatycznie i rozpocznie ważenie).
- 2) Stoimy spokojnie, w czasie kilku sekund nastąpi ustabilizowanie i zapisanie danych o ciężarze.



Uwaga:

Zapisanie wyniku ważenia jest sygnalizowane podaniem jednostki (kg albo lb).

KONTROLA ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU, WODY, MIĘŚNI I CIĘŻARU KOŚCI W CIELE

Ustawienie parametrów poszczególnych użytkowników

Najpierw zalecamy ustawić parametry konkretnego użytkownika:

- 1) Na wadze w stanie wyłączonym naciskamy przycisk „SET” (miga numer użytkownika P1 – P8).
- 2) Za pomocą strzałek ◀ a ▶ wybieramy jedną z pozycji w pamięci, gdzie chcemy zapisać swoje parametry.
- 3) Ponownie naciskamy przycisk „SET” (zapala się ikona do wprowadzenia płci).
- 4) Za pomocą strzałek ◀ a ▶ wybieramy jedną z możliwości (kolejność przy naciskaniu strzałki ▶):
 - mężczyzna
 - kobieta – atletyczna
 - mężczyzna – atletyczny
 - kobieta
- 5) Ponownie naciskamy przycisk „SET” (zapala się ikona do wprowadzenia wzrostu).
- 6) Za pomocą strzałek ◀ a ▶ wprowadzamy swój wzrost.
- 7) Ponownie naciskamy przycisk „SET” (zapala się ikona do wprowadzenia wieku).
- 8) Za pomocą strzałek ◀ a ▶ wprowadzamy swój wiek.
- 9) Naciskając przycisk „SET” zapisujemy wszystkie wybrane parametry do wybranej komórki pamięci.

Po zapisaniu danych waga po 3 sekundach automatycznie przełączy się do trybu ważenia i po kolejnych 7 sekundach w przypadku braku wejścia na wagę nastąpi jej automatyczne wyłączenie.



Uwaga:

- W przypadku, gdy w trakcie ustawiania Waszych parametrów nie naciśnięcie podczas 20 sekund żadnego przycisku, to waga automatycznie przełączy się do trybu oczekiwania i żadna z wartości nie zostanie zapisana.
- W przypadku, gdy po ponownym naciśnięciu przycisku „SET” nie przystąpicie do ustawiania pierwszego wymaganego parametru, czyli numeru użytkownika (pozycji w pamięci) podczas 5 sekund, to waga automatycznie przełączy się do stanu oczekiwania i żaden z parametrów nie zostanie zapisany.

Ważenie z ręczną identyfikacją użytkownika

- 1) Wagę włączamy naciskając przycisk „SET”.
- 2) Za pomocą strzałek ◀ a ▶ wybieramy swój numer użytkownika (numer swojej pozycji w pamięci).
- 3) Czekamy, aż na wyświetlaczu pojawi się wartość zerowa.
- 4) Teraz stajemy na wadze bosymi nogami.

- 5) Stoimy spokojnie, ponieważ po kilku sekundach następuje ustabilizowanie do zapisania danych o ciężarze.

**Uwaga:**

Zapisywanie danych jest wygłuszane wyświetleniem jednostki ciężaru (kg albo lb).

- 6) Następnie dojdzie do wyznaczenia zawartości tłuszczu, wody, mięśni i ciężaru kości sygnalizowanego kolejnym wyświetleniem wartości „o” od lewej do prawej w dolnej części wyświetlacza. Przez ten cały czas stoimy spokojnie na wadze i i czekamy na wyświetlenie wyników ważenia.
- 7) Wyniki są wyświetlane w trzech cyklach, kolejno po sobie:
- Zawartość tłuszczu w ciele w %
 - Zawartość wody w ciele w %
 - Zawartość mięśni w %
 - Ciężar kości w kg

**Uwaga:**

Cykl jest powtarzany 3x, potem waga wyłączy się automatycznie.

Ważenie z automatyczną identyfikacją użytkownika

- 1) Stajemy na wadze (waga włącza się automatycznie i rozpoczyna ważenie).
- 2) Stoimy spokojnie, ponieważ po kilku sekundach nastąpi ustabilizowanie i zostaną zapisane dane o ciężarze.

**Uwaga:**

Zapisywanie jest sygnalizowane przez wyświetlenie jednostki ciężaru (kg albo lb).

- 3) Jeżeli Wasza aktualna waga jest bliska wartości z ostatnich ważeń przeprowadzonych pod Waszym numerem użytkownika (pozycja w pamięci), to Wasz numer użytkownika zostanie automatycznie wybrany i kolejno zostaną zmierzone wszystkie wartości, jakie opisano w poprzednim rozdziale od punktu 6.
- 4) Jeżeli Wasza aktualna waga różni się zdecydowanie od ostatnio zmierzonych wartości, to urządzenie wyświetli tylko Waszą wagę i następnie waga wyłączy się automatycznie. W takim przypadku konieczne jest przeprowadzenie ważenia z ręczną identyfikacją użytkownika, żeby nie doszło do błędnej identyfikacji. W przypadku, gdy tego nie zrobicie, waga przy Waszej kolejnej próbie ważenia z automatyczną identyfikacją użytkownika nie dokona rozpoznania i wyświetli samą wagę.

TABELA WPROWADZONYCH WCZEŚNIEJ ZAKRESÓW POMIAROWYCH WAGI

Zakres pomiarowy zawartości tłuszczu w ciele (3% - 50%):

Wiek	Kobieta				Mężczyzna			
	Niedowaga	Optimum	Nadwaga	Otyłość	Niedowaga	Optimum	Nadwaga	Otyłość
< 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

Zakres pomiaru zawartości wody w ciele (25% - 75%):

Płeć	Kobieta			Mężczyzna		
Wiek	Niska	Normalna	Wysoka	Niska	Normalna	Wysoka
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

Zakres pomiaru zawartości tkanki mięśniowej (25% - 75%):

Wiek	Kobieta	Mężczyzna
	Optymalny	Optymalny
6-100	>34	>40

Zakres pomiaru ciężaru kości(≤ 10 kg):

	Kobieta			Mężczyzna		
Ciężar	<45 kg	45 – 60 kg	>60 kg	<60 kg	60 – 75 kg	>75 kg
Ciężar kości	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Do czyszczenia zewnętrznych części urządzenia stosujemy delikatną ściereczkę zwilżoną w ciepłej wodzie. Nie stosujemy ściernych środków czyszczących, rozpuszczalników albo rozcieńczalników, w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia powierzchni urządzenia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W przypadku, gdy waga pokazuje przypadkowe wartości, albo nie wylączy się automatycznie, trzeba ją „restartować”. W takim przypadku wyjmujemy na około 10 sekund baterie, i wkładamy je z powrotem. Waga powinna normalnie funkcjonować.

LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII

Częścią wyposażenia tego wyrobu są baterie alkaliczne. Zużytych baterii nie zalicza się do odpadów domowych. Oddajemy je do zbiorczych miejsc przeznaczonych do składowania baterii.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	4x 1,5 V baterie typu mini paluszek (AAA)
Zakres pomiaru	10 – 180 kg
Dokładność	100 g
Zakres pomiaru zawartości tłuszczu w ciele	3 % - 50 %
Zakres pomiaru zawartości wody w ciele	25 % - 75 %
Zakres pomiaru tkanki mięśniowej	25 % - 75 %
Zakres pomiaru ciężaru kości	≤10 kg
Przełączanie jednostek masy	kg --> lb
Widoczna wielkość wyświetlacza (dł. x wys.)	61 x 59 mm
Wymiary (sz. x dł. x wys.)	320 x 320 x 22 mm
Waga	2,0 kg

WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Zużyty materiał opakowaniowy należy dostarczyć do punktu przeznaczonego do składowania odpadu, wyznaczonego przez urzędy lokalne.

UTYLIZACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH

Ten symbol, umieszczony na produktach lub w ich dokumentacji, oznacza, że zużytych wyrobów elektrycznych i elektronicznych nie wolno likwidować wraz ze zwykłym odpadem komunalnym. W celu zapewnienia należytej likwidacji, utylizacji i recyklingu tych wyrobów należy przekazać je do wyznaczonych składnic odpadów. W niektórych krajach Unii Europejskiej lub innych państwach europejskich można zamiast tego zwrócić tego rodzaju wyroby lokalnemu sprzedawcy przy kupnie ekwiwalentnego nowego produktu. Właściwa likwidacja tych produktów pozwoli zachować cenne źródła surowców naturalnych i pomoże w zapobieganiu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie, co może spowodować niewłaściwa likwidacja odpadów. Szczegółowych informacji udzielą Państwu urzędy miejskie lub najbliższe składnice odpadów. W przypadku niewłaściwej utylizacji tego rodzaju odpadu mogą zostać nałożone kary zgodnie z lokalnymi przepisami.

Dotyczy przedsiębiorców z krajów Unii Europejskiej

Jeśli chcą Państwo likwidować urządzenia elektryczne i elektroniczne, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji od sprzedawcy lub dostawcy wyrobu.

Likwidacja wyrobów w krajach spoza Unii Europejskiej

Ten symbol obowiązuje w Unii Europejskiej. Jeśli chcą Państwo zlikwidować ten wyrób, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji dotyczących prawidłowego sposobu likwidacji od lokalnych urzędów lub od sprzedawcy.



Ten wyrób spełnia wszystkie podstawowe wymagania dyrektyw UE, które go dotyczą.

Zastrzegamy sobie możliwość dokonywania zmian tekstu, designu i danych technicznych wyrobu bez uprzedzenia.