

Digitálna osobná váha

Návod na obsluhu

SK



SENCOR®

SBS 7000

Pred uvedením tohto výrobku do prevádzky sa, prosím, oboznámte s návodom na jeho obsluhu, a to aj v prípade, že ste už oboznámení s používaním výrobkov podobného typu. Výrobok používajte iba tak, ako je popísané v tomto návode na obsluhu. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Minimálne počas záruky odporúčame uschovať originálny obal vrátane vnútorného baliaceho materiálu, pokladničný doklad a záručný list. V prípade prepravy zabalte prístroj späť do originálnej škatule od výrobcu, zaistíte si tak maximálnu ochranu výrobku pri prípadnom transporte (napr. sťahovanie alebo odoslanie do servisného strediska).

OBSAH

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	3
ÚVOD	4
POPIS VÝROBKU	6
ZISTENIE TELESNEJ HMOTNOSTI	7
ZISTENIE OBSAHU TUKU, VODY, SVALOVINY A HMOTNOSTI KOSTÍ V TELE	7
TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH MERACÍCH ROZSAHOV VÁHY	9
ČISTENIE A ÚDRŽBA	9
RIEŠENIE PROBLÉMOV	9
LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH BATÉRIÍ	9
TECHNICKÉ ÚDAJE	10
LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ	10
POKYN Y A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM	10

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- 1) Výrobok starostlivo vybalte a dajte pozor, aby ste nevyhodili žiadnu časť obalového materiálu skôr, než nájdete všetky súčasti výrobku.
- 2) Tento výrobok nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo mentálnou schopnosťou alebo osoby s obmedzenými skúsenosťami a znalosťami, ak nad nimi nie je vedený odborný dohľad alebo podané inštrukcie zahrňajúce použitie tohto výrobku osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- 3) Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa s výrobkom nebudú hrať.
- 4) V žiadnom prípade neopravujte výrobok sami a nevykonávajte na ňom žiadne úpravy – nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom! Všetky opravy a nastavenia tohto výrobku zverte odbornej firme/servisu. Zásahom do výrobku počas platnosti záruky sa vystavujete riziku straty záručných plnení.
- 5) Nikdy nepoužívajte výrobok, ak máte mokré nohy. Hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia.
- 6) Výrobok používajte a uchovávajte mimo dosahu horľavých a prchavých látok.
- 7) Výrobok nevystavujte extrémnym teplotám, priamemu slnečnému žiareniu, nadmernej vlhkosti a neumiestňujte ho do nadmerne prašného prostredia.
- 8) Výrobok neumiestňujte do blízkosti vyhrievacích telies, otvoreného ohňa a iných prístrojov alebo zariadení, ktoré sú zdrojmi tepla.
- 9) Výrobok je určený na použitie v domácnostiach. Nepoužívajte ho v priemyselnom prostredí alebo vonku!
- 10) Nepoužívajte výrobok na iné účely, než na ktoré je určený.
- 11) Výrobok nepostrekujte vodou ani inou tekutinou. Do výrobku nelejte vodu ani iné tekutiny. Výrobok neponárajte do vody alebo inej tekutiny.
- 12) Na váhu nikdy neskáčte.
- 13) Váha je určená iba a výhradne na váženie osôb.
- 14) Vo výrobku nepoužívajte dobíjacie batérie.
- 15) Ak nebudete výrobok dlhší čas používať, vyberte z neho batérie. V opačnom prípade môže dôjsť k ich vytečeniu dovnútra výrobku a jeho nenávratnému poškodeniu.
- 16) Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym použitím spotrebiča a jeho príslušenstva (poranenie, popálenie, obarenie, požiar, znehodnotenie potravín a pod.).

ÚVOD

Táto osobná „fitness“ váha používa pri meraní percentuálneho obsahu tuku, svalstva, kostí a vody v tele metódu tzv. bioelektrickej impendancnej analýzy (bioimpedancie).

Pri tejto metóde merania prechádza telom slabý elektrický prúd, ktorý sa vysiela a spätne sníma vodivými senzormi na povrchu váhy. Senzory sú dva a sú oddelené tak, aby postavením oboch chodidiel na váhu došlo k uzavretiu meracieho okruhu. Tento veľmi slabý prúd je pre ľudské telo úplne bezpečný a nepostrehnuteľný.

Samotná metodika merania je založená na skutočnosti, keď elektrický prúd prechádza ľahšie tekutinou v našich svaloch než tukom.

Ľudské telo obsahuje priemerne 45–85 % vody, pričom svalstvo obsahuje cca 90 % vody a tukové tkanivo cca 45 % vody.



Upozornenie:

Z tohto dôvodu môže percentuálny súčet jednotlivých nameraných hodnôt prevyšovať 100 %. To znamená, že napr. namerané percentuálne hodnoty tuku, svalstva a vody NIE JE MOŽNÉ SČÍTAŤ, pretože tuk aj svalstvo obsahujú vodu.

So zvyšujúcim sa vekom podiel vody v tele klesá, pričom dojčatá môžu mať obsah vody v tele až 85 %. S pribúdajúcim vekom sa dehydratujú telesné proteíny a ubúda mimobunkovej tekutiny. Starí ľudia sa vďaka tejto skutočnosti pohybujú obsahom vody vo svojom tele pod hranicu 55 %. Muž v produktívnom veku má obsah vody v tele priemerne 62 % a žena priemerne 56 %. Nižšia hodnota u žien je daná vyšším obsahom tuku.

Normálny rozsah tukového tkaniva u mužov predstavuje 10–20 %. U žien je fyziologicky daný vyšší podiel tuku a to 18–28 %. S vekom podiel tuku stúpa, napr. u žien nad 50 rokov je tolerovateľné množstvo do 33–35 %.

Meranie svalovej hmoty

Výpočet percentuálneho podielu svalovej hmoty v ľudskom tele sa vykonáva na základe odpočtu elektrického odporu pri meraní, keď sa využíva skutočnosť, že ľudské telo obsahuje v určitom veku určité percento vody. Zadaný druh pohlavia, vek a telesná výška pomáhajú následne celé meranie spresniť.

Meranie tukového tkaniva

Pri výpočte percentuálneho podielu tukového tkaniva sa využíva rozdiel hmotnosti tela a nameraného obsahu svalovej hmoty. Telesný tuk funguje ako izolácia (znižuje schopnosť prechádzania elektrického prúdu), a preto sa nemôže vypočítať priamo.

Meranie obsahu vody

Výpočet percentuálneho podielu vody v ľudskom tele sa vykonáva na základe odpočtu elektrického odporu pri meraní, keď sa využíva skutočnosť, že elektrický odpor je priamo úmerný množstvu vody v ľudskom tele. Zadaný druh pohlavia, vek a telesná výška pomáhajú následne celé meranie spresniť.

Pred prvým použitím

- 1) Aby bolo zaručené presné váženie, umiestnite váhu na rovný a tvrdý povrch (parkety, dlaždice, linoleum a pod.). Váženie neodporúčame vykonávať na koberci.
- 2) Pred vážením si vždy vyzujte topánky.
- 3) Odporúčame, aby ste svoju hmotnosť kontrolovali vždy v rovnaký čas, a to najlepšie ráno po prebudení, keď sa neprejavujú hmotnostné odchýlky spôsobené stravovaním, trávením alebo telesnými aktivitami počas dňa.
- 4) Výsledok merania môže byť po intenzívnom cvičení, diétnom režime alebo pri extrémnej dehydratácii zavádzajúci.
- 5) Počas merania stojte pokojne.
- 6) V prípade, že nebudete váhu dlhší čas používať, uskladňujte ju vždy v horizontálnej polohe, ktorá je šetrnejšia voči veľmi citlivým senzorm umiestneným v nožičkách váhy.
- 7) Nenechávajte na váhe položené rôzne predmety, ktoré by zbytočne zaťažovali jej senzory.
- 8) Silné magnetické polia môžu ovplyvniť presnosť váženia. Vyhnite sa používaniu váhy v takýchto priestoroch.



Upozornenie:

Táto váha slúži na meranie telesnej hmotnosti, obsahu telesného tuku, vody, svaloviny a hmotnosti kostí v domácich podmienkach a v žiadnom prípade nemôže nahradiť presné lekárske meranie na kalibrovaných váhach určených špeciálne na tieto účely. Výsledky meraní sú iba orientačné. V prípade, že máte záujem o zmeranie presných hodnôt, obráťte sa prosím na svojho lekára.

Vloženie batérií

Snímte kryt priestoru na uloženie batérií umiestnený na spodnej strane váhy. Do batériového priestoru vložte 4 kusy dodávaných AAA mikrotužkových batérií, pričom dbajte na dodržanie správnej polarizácie vyznačenej na dne batériového priestoru.

Výmena vybitých batérií

Ak sa na displeji zobrazí hodnota „Lo“, je potrebné vymeniť batériu. Otvorte batériový priestor umiestnený na spodnej strane váhy a batérie vymeňte za nové.

Prepnutie jednotiek hmotnosti

Táto váha je vybavená prepínačom jednotiek hmotnosti. V prípade, že si prajete prepínať medzi metrickými (kilogramy) a britskými (libry) jednotkami, vykonajte tak pomocou prepínača na zadnej strane váhy (kg --> lb). Zmena jednotiek sa prejaví zobrazením na displeji váhy.



Tip:

1 lb (libra) = 0,45 kg



Poznámka:

Prepínanie jednotiek je plne funkčné i keď je váha vypnutá.

POPIS VÝROBKU

Popis ukazovateľov displeja

Symbol	Popis
ft	jednotka telesnej výšky
cm	jednotka telesnej výšky
kg	Jednotka hmotnosti
lb	Jednotka hmotnosti
FAT	obsah telesného tuku
TBW	obsah telesnej vody
MUS	obsah svaloviny
BONE	Hmotnosť kostí
P1 – P8	číslo užívateľa
	indikácia nastavenia pohlavia muž
	indikácia nastavenia pohlavia žena
	indikácia nastavenia pre športovcov
	indikácia podváhy
	indikácia optimálnej váhy
	indikácia nadváhy
	Indikácia obezity

Funkcia automatického vypnutia

Táto váha je vybavená funkciou automatického vypnutia v prípade nečinnosti – k jej automatickému vypnutiu dôjde po 10 sekundách, keď s ňou nebudete manipulovať.

Ochrana proti preťaženiu

Táto váha je vybavená senzorom na preťaženie – pokiaľ dôjde k preťaženiu váhy, displej zobrazí varovnú hodnotu „-----“.

ZISTENIE TELESNEJ HMOTNOSTI

Táto váha je vybavená funkciou „Auto-on“. Pred vážením nie je potrebné na váhu klepať nohou ani ju nijako aktivovať do prevádzkového režimu. Ak si prajete zistiť svoju hmotnosť, jednoducho nastúpte na váhu, ktorá vám okamžite ukáže vašu aktuálnu hmotnosť bez nutnosti čakania.

Pre bežné váženie (teda zistenie iba telesnej hmotnosti) nie je potrebné váhu ďalej nijako nastavovať.

- 1) Nastúpte na váhu (váha sa automaticky zapne a začne váženie).
- 2) Pokojne stojte, o niekoľko málo sekúnd dôjde po ustálení k aretácii údajov o hmotnosti.



Poznámka:

Areťácia je signalizovaná zobrazením jednotky hmotnosti (kg alebo lb).

ZISTENIE OBSAHU TUKU, VODY, SVALOVINY A HMOTNOSTI KOSTÍ V TELE

Nastavenie parametrov jednotlivých užívateľov

Najskôr odporúčame nastaviť parametre konkrétneho užívateľa:

- 1) Na váhe vo vypnutom stave stlačte tlačidlo „SET“ (rozblíkajú sa čísla užívateľa P1 – P8).
- 2) Pomocou šípok ◀ a ▶ vyberte jednu z pamäťových pozícií, kam chcete uložiť svoje parametre.
- 3) Opäť stlačte tlačidlo „SET“ (rozblíkajú sa ikony na nastavenie pohlavia).
- 4) Pomocou šípok ◀ a ▶ vyberte jednu z možností (poradie pri stláčaní šípky ▶):
 - muž
 - žena – atlét
 - muž – atlét
 - žena
- 5) Opäť stlačte tlačidlo „SET“ (rozblíkajú sa hodnoty na nastavenie telesnej výšky).
- 6) Pomocou šípok ◀ a ▶ navoľte vašu telesnú výšku.
- 7) Opäť stlačte tlačidlo „SET“ (rozblíkajú sa hodnoty na nastavenie veku).
- 8) Pomocou šípok ◀ a ▶ navoľte váš vek.
- 9) Stlačením tlačidla „SET“ uložíte všetky navolené parametre do zvolenej pamätevej pozície.

Po uložení hodnôt sa váha po 3 sekundách automaticky prepne do režimu váženia a po ďalších 7 sekundách sa v prípade nenastúpenia na váhu automaticky vypne.



Upozornenie:

- V prípade, že v priebehu nastavovania vašich parametrov nestlačíte počas 20 sekúnd žiadne tlačidlo, váha sa automaticky prepne do pohotovostného stavu a žiadna z hodnôt sa neuloží.
- V prípade, že po prvotnom stlačení tlačidla „SET“ nepristúpite k nastaveniu prvého požadovaného parametra, teda čísla užívateľa (pamätevej pozície) počas 5 sekúnd, váha sa automaticky prepne do pohotovostného stavu a žiadny z parametrov sa neuloží.

Váženie s manuálnou identifikáciou užívateľa

- 1) Váhu zapnite stlačením tlačidla „SET“.
- 2) Pomocou šípok ◀ a ▶ navoľte svoje užívateľské číslo (číslo svojej pamätevej pozície).
- 3) Vyčkajte, kým sa na displeji nezobrazí nulová hmotnosť.
- 4) Teraz nastúpte na váhu bosými nohami.
- 5) Pokojne stojte, o niekoľko málo sekúnd dôjde po ustálení k aretácii údajov o hmotnosti.

**Poznámka:**

Aretácia je signalizovaná zobrazením jednotky hmotnosti (kg alebo lb).

- 6) Potom dôjde k vyhodnoteniu merania obsahu telesného tuku, vody, svaloviny a hmotnosti kostí signalizovaného postupným zobrazovaním hodnoty „o“ zľava doprava v spodnej časti displeja. Po celý tento čas stojte pokojne na váhe a čakajte na zobrazenie výsledkov merania.
- 7) Výsledné hodnoty sa zobrazia v troch cykloch postupne za sebou:
 - Obsah telesného tuku v %
 - Obsah telesnej vody v %
 - Obsah svaloviny v %
 - Hmotnosť kostí v kg

**Poznámka:**

Cyklus sa zobrazí celkom 3x za sebou, potom sa váha automaticky vypne.

Váženie s automatickou identifikáciou užívateľa

- 1) Nastúpte na váhu (váha sa automaticky zapne a začne váženie).
- 2) Pokojne stojte, o niekoľko málo sekúnd dôjde po ustálení k aretácii údajov o hmotnosti.

**Poznámka:**

Aretácia je signalizovaná zobrazením jednotky hmotnosti (kg alebo lb).

- 3) Ak je vaša aktuálna hmotnosť veľmi blízka hodnotám z posledných meraní uskutočnených pod vaším užívateľským číslom (pamäťovou pozíciou), bude vaše užívateľské číslo zvolené automaticky a následne prebehne meranie všetkých hodnôt, ako je popísané v predchádzajúcej kapitole od bodu 6.
- 4) Pokiaľ sa vaša aktuálna hmotnosť výrazne líši od posledných nameraných hodnôt, zobrazí váha iba vašu hmotnosť a potom sa automaticky vypne. V takom prípade je nevyhnutné vykonať váženie s manuálnou identifikáciou užívateľa, aby nedošlo k zlyhaniu identifikácie. V prípade, že tak neurobíte, váha vás pri ďalšom pokuse o váženie s automatickou identifikáciou užívateľa nerozpozná a zobrazí opäť iba hmotnosť.

TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH MERACÍCH ROZSAHOV VÁHY

Rozsah merania obsahu telesného tuku (3 % – 50 %):

Vek	Žena				Muž			
	Podváha	Optimálna	Nadváha	Obezita	Podváha	Optimálna	Nadváha	Obezita
<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

Rozsah merania obsahu telesnej vody (25 % – 75 %):

Pohlavie	Žena			Muž		
Vek	Nízka	Normálna	Vysoká	Nízka	Normálna	Vysoká
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

Rozsah merania obsahu svaloviny (25 % – 75 %):

Vek	Žena	Muž
	Optimálna	Optimálna
6-100	>34	>40

Rozsah merania hmotnosti kostí (≤ 10 kg):

	Žena			Muž		
Hmotnosť	<45 kg	45 – 60 kg	>60 kg	<60 kg	60 – 75 kg	>75 kg
Hmotnosť kostí	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

ČISTENIE A ÚDRŽBA

Na čistenie vonkajších častí prístroja používajte jemnú handričku navlhčenú vo vlažnej vode. Nepoužívajte drsné čistiace prostriedky, riedidlá alebo rozpúšťadlá, inak by mohlo dôjsť k poškodeniu povrchu prístroja.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

V prípade, že váha zobrazuje náhodné hodnoty, alebo sa automaticky nevypína, je potrebné ju tzv. „reštartovať“. V takom prípade vyberte na približne 10 sekúnd batérie, potom ich vložte späť. Váha by mala normálne fungovať.

LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH BATÉRIÍ

Súčasťou príslušenstva tohto výrobku sú alkalické batérie. Použité batérie nepatria do domového odpadu. Odložte ich na zberné miesta určené na odkladanie použitých batérií.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájanie	4x 1,5 V mikrotužková batéria (AAA)
Merací rozsah	10 – 180 kg
Rozlíšenie	100 g
Rozsah merania obsahu telesného tuku	3 % – 50 %
Rozsah merania obsahu telesnej vody	25 % – 75 %
Rozsah merania obsahu svaloviny	25 % – 75 %
Rozsah merania hmotnosti kostí	≤10 kg
Prepínanie hmotnostných jednotiek	kg --> lb
Viditeľná veľkosť displeja (d x v)	61 x 59 mm
Rozmery (š x d x v)	320 x 320 x 22 mm
Hmotnosť	2,0 kg

POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené obcou na ukladanie odpadu.

LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ



Tento symbol na produktoch alebo v sprievodných dokumentoch znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmú byť pridané do bežného komunálneho odpadu. Pre správnu likvidáciu, obnovu a recykláciu odovzdajte tieto výrobky na určené zberné miesta. Alternatívne v niektorých krajinách Európskej únie alebo v iných európskych krajinách môžete vrátiť svoje výrobky miestnemu predajcovi pri kúpe ekvivalentného nového produktu. Správnu likvidáciu tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Pre podnikové subjekty v krajinách Európskej únie

Ak chcete likvidovať elektrické a elektronické zariadenia, vyžiadajte si potrebné informácie od svojho predajcu alebo dodávateľa.

Likvidácia v ostatných krajinách mimo Európskej únie

Tento symbol je platný v Európskej únii. Ak chcete tento výrobok zlikvidovať, vyžiadajte si potrebné informácie o správnom spôsobe likvidácie od miestnych úradov alebo od svojho predajcu.



Tento výrobok spĺňa všetky základné požiadavky smerníc EÚ, ktoré sa naň vzťahujú.

Zmeny v texte, dizajne a technických špecifikáciách sa môžu meniť bez predchádzajúceho upozornenia a vyhradzuje si právo na ich zmenu.