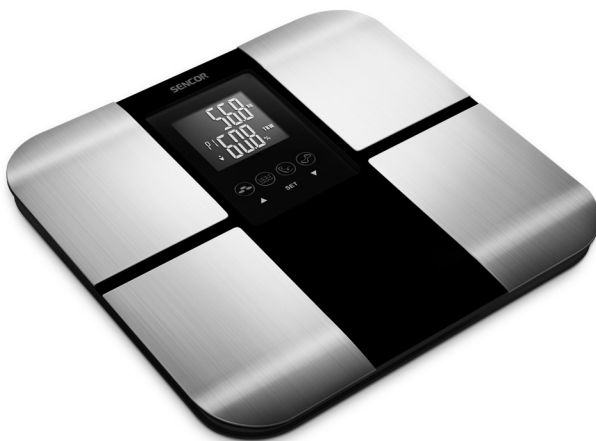


Fitnessz személyi mérleg

Használati útmutató

UH



SENCOR®

SBS 6015BK
SBS 6015WH

A termék üzembe helyezése előtt kérjük, hogy ismerkedjen meg a használati útmutatóval, még ha ismeri is hasonló berendezések használati módját. A terméket csak az ezen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbiekre.

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

TARTALOM

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK	3
BEVEZETŐ	4
A TERMÉK LEÍRÁSA	6
A KIJELEZŐ LEÍRÁSA	7
A TESTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA	8
ZSÍR-, VÍZ-, IZOM-TARTALOM ÉS CSONTTÖMEG MEGÁLLAPÍTÁSA	8
A MÉRLEG ELŐBEÁLLÍTOTT MÉRÉSI TARTOMÁNYAINAK TÁBLÁZATA	10
TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS	10
HIBAELHÁRÍTÁS	10
A LEMERÜLT ELEMÉK MEGSEMMISÍTÉSE	10
MŰSZAKI ADATOK	11
UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓAN.	11
HASZNÁLT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMMISÍTÉSE	11

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- 1) A terméket gondosan csomagolja ki és ügyeljen arra, hogy ne dobjon ki semmit, mielőtt minden alkatrészt meg nem talál.
- 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 készülékkel 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) A terméket ne tegye ki szélsőséges hőmérsékleteknek, közvetlen napsütésnek, túlzott nedvességnek és ne tegye azt túl 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 szóktelljen vizet vagy más folyadékot a termékre! A termékbe ne öntsön vizet vagy más folyadékot. A terméket 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 a termékben.
- 15) Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, vegye ki belőle az elemeket. Ellenkező esetben kifeléhatnak 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 kíméli 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 2 darab tartozék CR 2032 elemet, miközben ügyeljen a polaritás betartására az elemtér alján kijelvezve.

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 UNIT tömegegység-átkapcsolóval rendelkezik, ami a mérleg hátsó oldalán van. Ez az átkapcsoló lehetővé teszi a metrikus (kilogramm) és brit-amerikai (stone, font) tömegegység közti választást. Az átkapcsoló lenyomása után a tömegegység beállítás megjelenik a kijelzőn.



Tipp:

1 lb (font) \approx 0,45 kg
1 st (stone) = 14 lb (lb) = 6,35 kg

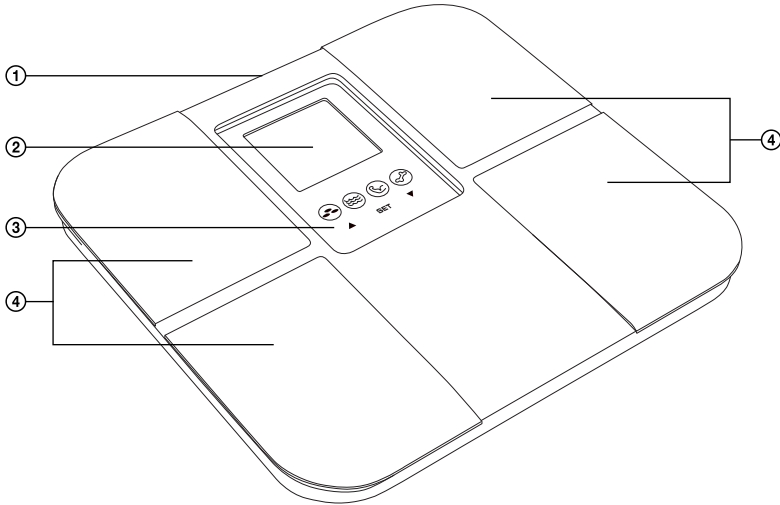


Megjegyzés:

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

A TERMÉK LEÍRÁSA

A



- ① Fellépő felület
- ② LCD kijelző
- ③ Soft-Touch érintős kezelőfelület
- ④ Elektrodák

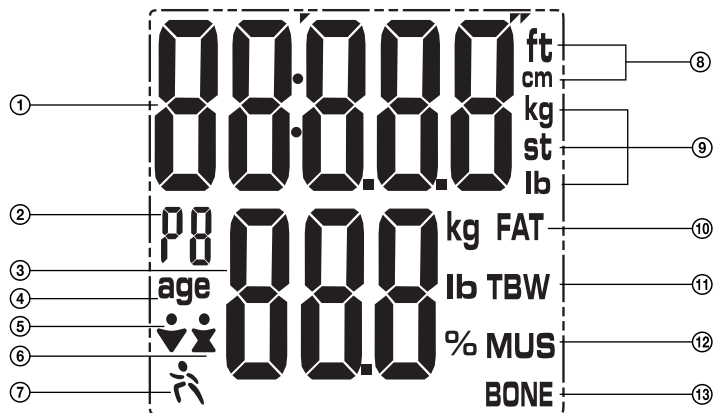
Fitnessz személyi mérleg

SBS 6015BK / SBS 6015WH

PH

A KIJELZŐ LEÍRÁSA

B



- ① Testtömeg/magasság kijelzése
- ② Felhasználó sorszáma
- ③ Kor / zsír-, víz-, izomtömeg, és csonttartalom kijelzése
- ④ Kor
- ⑤ Nem – férfi
- ⑥ Nem – nő
- ⑦ Férfi/nő sportoló

- ⑧ Testmagasság egység
- ⑨ Tömeg egység
- ⑩ Zsír-arány
- ⑪ Víz-arány
- ⑫ Izom-arány
- ⑬ Csont-arány

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 st/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 memóiahelyek 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 (a sorrend a ▼ nyíl lenyomásánál):
 - férfi
 - nő – sportoló
 - férfi – sportoló
 - 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 memóiahelyre.

Az érték elmentése után 3 másodperccel a mérleg átkapcsol mérlegelés módba és újabb 10 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 (memóiahely) 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 memóiahely 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.

Fitnessz személyi mérleg

SBS 6015BK / SBS 6015WH



Megjegyzés:

Az értékeállítás a tömegegység kijelzésével van jelezve (kg vagy st/lb).

- 6) Ezután megtörténik a zsír-, víz-, izom-, és csont-arány kiértékelése. Ezt a „O” érték fokozatos kijelzése jelzi s kijelző alsó részén balról jobbra. 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:
 - Zsír-arány %
 - Víz-arány %
 - Izom-arány %
 - Csonttömeg kg



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 értékeállítás a tömegegység kijelzésével van jelezve (kg vagy st/lb).

- 3) Ha jelenlegi tömege közel van az utoljára a saját felhasználói száma alatt mért értékekhez, a felhasználói száma önműködően előhívódik és ezután elvégződik a többi érték mérése is, ahogy az előző fejezetben le van írva a 6. ponttól.
- 4) Ha jelenlegi tömege közel van több felhasználó utoljára mért értékhez, a kijelzőn megjelenik a felhasználó számának kiválasztása. A ▲ és ▼ nyilakkal válassza ki a felhasználó számát. A ▲ nyíllal választja ki a felhasználó számát, ami a kijelzőn bal oldalt van megjelenítve. A ▼ nyíllal választja ki a felhasználó számát, ami a kijelzőn jobb oldalt van megjelenítve.
- 5) 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 legyen sikertelen az azonosítás. Ha nem teszi meg, a következő mérlegelési kísérletnél az automatikus felhasználói azonosítás nem ismeri föl és ismét csak a testtömeg jelenik meg.

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 MÉRLEG ELŐBEÁLLÍTOTT MÉRÉSI TARTOMÁNYAINAK TÁBLÁZATA

Zsírszövet-arány mérési tartomány (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

Víz-arány mérési tartomány (25–75 %):

Nem	Nő			Férfi		
Kor	Alacsony	Normál	Magas	Alacsony	Normál	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

Izomtömeg-arány mérési tartomány (25–75 %):

Kor	Nő	Férfi
	Optimális	Optimális
6–100	>34	>40

Csont-arány mérési tartomány (≤ 10 kg):

	Nő			Férfi		
Testtömeg	<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 higítót, különben a berendezés burkolata károsodhat.

HIBAELOHÍTÁS

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

A LEMERÜLT ELEMEL MEGSEMMISÍTÉSE

A termék tartozékának része a töltőelemek. A használt elemeket ne dobja háztartási hulladékba. Adja le azokat használt elemeknek kijelölt gyűjtőhelyen.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	2 x CR 2032 3V elem
Mérési tartomány	5–180 kg
Felbontás	100 g
Testmagasság beállítás	80–220 cm
Korbeállítás	6–100 év
Felhasználók száma	8
Zsírszövet-arány mérési tartomány	3–50 %
Víz-arány mérési tartomány	25–75 %
Izomtömeg-arány mérési tartomány	25–75 %
Csont-arány mérési tartomány	≤10 kg
Tömegegységek átkapcsolása	kg → lb → st/lb
Kijelző látható méret (h x m)	62 x 62 mm
Méret (sz x h x m)	310 x 300 x 23 mm
A termék tömege	2 kg

Változtatások joga a szövegben és a műszaki paraméterekben 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 országaiban 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 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.

Fitnessz személyi mérleg

SBS 6015BK / SBS 6015WH