

Cântar personal fitness

Manual de utilizare

RO



SENCOR®

**SBS 6015BK
SBS 6015WH**

Înainte de utilizare citiți cu atenție toate instrucțiunile din acest manual, chiar dacă sunteți deja familiarizat cu folosirea acestui tip de produs. Utilizați acest produs numai în conformitate cu instrucțiunile din manual. Păstrați manualul într-un loc sigur pentru a-l putea consulta ulterior.

Păstrați ambalajul original, certificatul de garanție și bonul, pe durata perioadei de garanție (cel puțin). Dacă doriți să expediați acest produs, împachetați-l în cutia originală pentru a-i asigura protecția maximă în timpul transportului (ex. când vă mutați sau când trebuie să îl transportați pentru reparații).

RO-1

CUPRINS

MĂSURI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ	3
INTRODUCERE	4
DESCRIEREA PRODUSULUI	6
DESCRIEREA ECRANULUI	7
MĂSURAREA GREUTĂȚII CORPORALE	8
MĂSURAREA GRĂSIMII, APEI, MASEI MUSCULARE ȘI GREUTĂȚII MASEI OȘOASE DIN CORP	8
TABEL DE MĂSURĂTORI PRESETATE ALE CÂNTARULUI	10
ÎNȚEȚINERE ȘI CURĂȚARE	10
DEPANARE	10
CASAREA BATERIILOR UZATE	10
SPECIFICAȚII TEHNICE	11
INSTRUCȚIUNI ȘI INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA AMBALAJELOR UZATE.....	11
CASAREA ECHIPAMENTELOR ELECTRICE ȘI ELECTRONICE UZATE.....	11

MĂSURI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

- 1) Despachetați produsul cu atenție și aveți grijă să nu aruncați nicio parte a ambalajului până nu identificați toate componentele produsului.
- 2) Acest produs nu trebuie utilizat de persoane (inclusiv copii) cu dizabilități psihice, fizice sau fără experiență, cu excepția cazurilor în care acestea sunt instruite corespunzător, sau dacă sunt atent supravegheate de o persoană calificată, responsabilă pentru siguranța lor.
- 3) Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu acest produs.
- 4) Sub nicio formă nu trebuie să încercați singuri repararea sau modificarea produsului - pericol de electrocutare! Acest lucru trebuie făcut de un service/o firmă specializată. Dacă desigilați produsul în timpul perioadei de garanție, riscați să anulați garanția.
- 5) Nu utilizați acest produs dacă aveți picioarele ude - pericol de alunecare.
- 6) Depozitați și utilizați produsul departe de materiale și soluții inflamabile sau volatile.
- 7) Țineți produsul departe de temperaturi extreme, lumină solară directă și umiditate în exces. Nu îl folosiți într-un mediu cu mult praf.
- 8) Nu amplasați aparatul aproape de radiatoare, foc și alte surse de căldură.
- 9) Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice. A nu se folosi la exterior sau în medii industriale!
- 10) A nu se utiliza în alte scopuri decât cele pentru care a fost creat.
- 11) Nu pulverizați apă sau alte lichide pe produs. Nu turnați apă sau alte lichide pe aparat. Nu introduceți produsul în apă sau alte lichide.
- 12) Nu săriți pe cântar.
- 13) Cântarul este conceput exclusiv pentru persoane.
- 14) Nu utilizați baterii reincărcabile.
- 15) Dacă nu folosiți produsul pe o perioadă lungă de timp, îndepărtați bateriile pentru a evita eventualele scurgeri în interiorul aparatului cauzând astfel daune ireparabile.
- 16) Producatorul nu este responsabil pentru daunele cauzate de utilizarea incorectă a acestui aparat sau a accesoriilor acestuia (alterarea alimentelor, lovituri, arsuri, opărire, incendiu etc.).

INTRODUCERE

Prezentul cântar pentru „fitness” utilizează analiza impedanței bioelectrice (bio-impedanță) ca metodă de măsurare a procentului de grăsime, masă musculară, masă osoasă și apă din corp.

Această metodă de măsurare constă în declanșarea unui circuit de curent electric slab care trece prin corp fiind transmis și receptat de senzorii amplasați pe suprafața cântarului. Există doi senzori care sunt astfel separați încât circuitul de măsurare se închide în momentul în care ambele picioare se află pe cântar. Acest curent electric foarte slab este pe deplin nedăunător pentru corpul uman și nu poate fi simțit.

Metodologia efectivă de măsurare se bazează pe faptul că un curent electric trece mai ușor prin lichidul din mușchi decât prin grăsime.

Corpul uman conține în medie 45–85 % apă, în timp ce mușchii conțin 90 % iar țesutul adipos aproximativ 45 %.



Atenție:

Din acest motiv suma procentuală a valorilor individuale măsurate poate depăși 100%. Ceea ce înseamnă că valorile procentuale măsurate ale conținutului de grăsime, mușchi și apă NU POT FI ADUNATE deoarece atât țesutul adipos cât și cel muscular conțin apă.

Odată cu înaintarea în vârstă conținutul de apă scade, nou-născuții având un procentaj apă în corp de până la 85 %. Cu vârsta proteinele din corp se deshidratează iar fluidul extracelular se pierde. Din acest motiv persoanele mai în vârstă au un conținut de apă în corp de sub 55 %. Bărbații de vârstă productivă au în medie un conținut de apă în corp de 62 % iar femeile de 56 %. Valorile mai scăzute la femei se explică prin conținutul mai ridicat de grăsime.

Valorile normale de țesut adipos pentru bărbați se situează între 10–20 %. Din cauze fiziologice, femeile au un nivel de grăsime de 18–28 %. Procentajul de grăsime crește odată cu vârsta, de exemplu un nivel de grăsime de 33–35 % este acceptabil pentru femeile de peste 50 de ani.

Măsurarea masei musculare

Procentajul masei musculare din corpul uman se calculează pe baza operației de scădere a rezistenței electrice în timpul măsurătorii, știindu-se că în corpul uman se află un anumit procent de apă la o anumită vârstă. Introducerea datelor privind sexul, vârsta și înălțimea ajută la creșterea acurateții procesului general de măsurare.

Măsurarea țesutului adipos

Calcularea procentului de țesut adipos din corp se face prin utilizarea diferenței dintre greutatea corporală și masa musculară măsurată. Grăsimea corporală funcționează ca un material izolan (reduce abilitatea curentului electric de a trece prin țesut) și prin urmare nu poate fi calculat direct.

Măsurarea conținutului de apă

Procentajul apei din corpul uman se calculează prin scăderea rezistenței electrice în timpul măsurătorilor, știindu-se faptul că rezistența electrică este direct proporțională cu conținutul de apă din corpul uman. Introducerea datelor privind sexul, vârsta și înălțimea ajută la creșterea acurateții procesului general de măsurare.

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

RO

Înainte de prima utilizare:

- 1) Pentru o cântărire cât mai precisă, amplasați cântarul pe o suprafață dură și plată cum ar fi: parchet, gresie, linoleum, etc. Nu se recomandă cântărirea pe covor.
- 2) Cântărirea se va face întotdeauna fără încălțăminte.
- 3) Se recomandă verificarea greutății întotdeauna la aceeași oră, cel mai bine dimineața după trezire. Dimineața se elimină toate diferențele de greutate cauzate de mâncarea ingerată, procesul digestiv sau activitățile fizice.
- 4) Rezultatul poate fi mai puțin precis dacă vă cântăriți după exerciții fizice intense, dietă sau în timpul deshidratării extreme.
- 5) Nu vă mișcați în timpul cântăririi.
- 6) Dacă nu veți folosi cântarul o perioadă îndelungată de timp, păstrați-l în poziție orizontală. Această poziție protejează mai bine senzorii localizați în picioarele cântarului.
- 7) Nu lăsați obiecte pe cântar pentru a nu supune senzorii la un stres inutil.
- 8) Țineți aparatul departe de câmpurile electromagnetice puternice întrucât acestea pot influența negativ precizia cântăririi.



Atenție:

Prezentul cântar măsoară greutatea corporală, conținutul de grăsime, apă, masă musculară și osoasă din corp în condiții de uz casnic și în niciun caz aceste măsurători nu ar trebui să înlocuiască măsurătorile medicale exacte luate cu ajutorul cântarelor calibrate proiectate special în acest scop. Rezultatele măsurate oferă doar informații aproximative. Dacă vă interesează măsurarea valorilor exacte vă rugăm contactați un doctor specialist.

Montarea bateriilor

Îndepărtați capacul compartimentului pentru baterii localizat în partea inferioară a cântarului. Introduceți cele două baterii incluse tip CR 2032 în compartimentul pentru baterii, asigurându-vă că respectați simbolurile care indică direcția corectă pentru polaritate marcate pe compartimentul pentru baterii.

Înlocuirea bateriilor

Bateriile trebuie înlocuite dacă pe ecran apare simbolul "Lo". Deschideți compartimentul bateriilor situat pe spatele cântarului și înlocuiți bateriile cu altele noi.

Schimbarea unităților de măsurare

Cântarul este prevăzut cu un buton UNIT pentru schimbarea unității de măsură a greutății situat pe partea inferioară a cântarului. Acest buton face posibilă selectarea unităților metrice (kilograme) sau a unităților de măsură imperiale (stone, pounds). După acționarea butonului setarea unităților de măsură se va afișa pe ecran.



Sfat:

1 lb (pound) = 0,45 kg

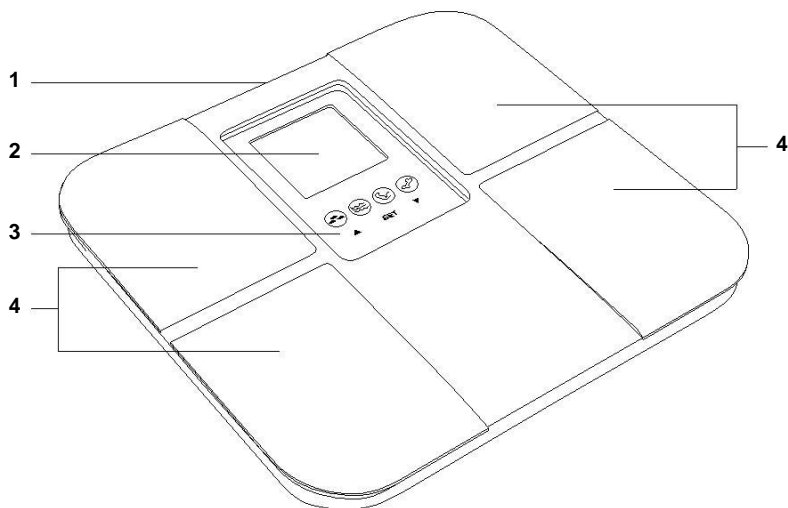
1 st (stone) = 14 lb (pounds) = 6.35 kg



Notă:

Unitățile pot fi schimbate chiar și când cântarul este oprit.

DESCRIEREA PRODUSULUI

A

- 1 Platformă cântărire
- 2 Ecran LCD
- 3 Panou de comandă Soft-Touch
- 4 Electrozi

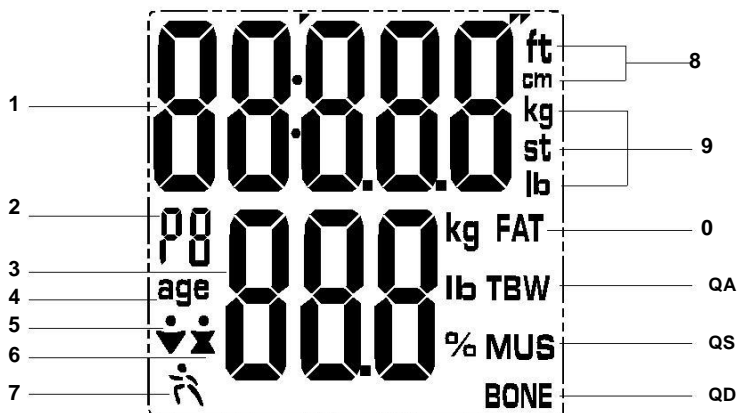
Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

RO

DESCRIEREA ECRANULUI

B



- 1 Afișaj greutate/ înălțime
- 2 Număr secvențial utilizator
- 3 Afișaj vârstă/ valoare măsurată procentaj țesut adipos, apă, masă musculară și țesut osos
- 4 Vârstă
- 5 Sex – bărbat
- 6 Sex – femeie
- 7 Bărbat/ femeie atlet

- 8 Unitate înălțime
- 9 Unitate greutate
- 0 Procentaj țesut adipos
- QA Procentaj apă
- QS Procentaj masă musculară
- QD Procentaj țesut osos

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

MĂSURAREA GREUTĂȚII CORPORALE

Cântarul are o funcție de pornire automată "Auto-on". Nu este necesar să atingeți cântarul cu piciorul pentru pornire sau să îl activați în alt fel înainte de cântărire. Dacă doriți să vă aflați greutatea, pur și simplu urcați pe cântar și greutatea dvs. se va afișa fără a fi nevoie să așteptați.

Pentru cântărirea standard (măsurarea greutății corporale) nu este necesar să faceți nicio setare specială.

- 1) Urcați pe cântar (cântarul va porni automat și va începe cântărirea).
- 2) Stați nemișcat iar în câteva secunde valoarea greutății se va fixa la greutatea finală.



Notă:

Greutatea finală este indicată în momentul în care unitatea de măsură (kg or st/lb) se va afișa pe ecran.

MĂSURAREA CONȚINUTULUI DE GRĂSIME, APĂ, MASĂ MUSCULARĂ ȘI OSOASĂ DIN CORP

Setarea parametrilor pentru utilizatori individuali

Vă recomandăm să setați mai întâi parametrii pentru un anume utilizator:

- 1) În timp ce cântarul este oprit, apăsați butonul "SET" (numărul de utilizator P1 - P8 se va afișa și va pălpâi).
- 2) Folosind săgețile ◀ și ▶ selectați una din pozițiile de memorare, unde doriți să stocați parametrii dvs.
- 3) Apăsați butonul "SET" din nou (iconița pentru setarea sexului va începe să pălpâie).
- 4) Folosind săgețile ◀ și ▶ selectați una din pozițiile (ordinea în care apar când se apasă săgeata ▶):
 - bărbat
 - femeie – atlet
 - bărbat – atlet
 - femeie
- 5) Apăsați butonul "SET" din nou (valoarea pentru înălțime va începe să pălpâie).
- 6) Folosind săgețile ◀ și ▶ introduceți înălțimea.
- 7) Apăsați butonul "SET" din nou (valoarea vârstei va începe să pălpâie).
- 8) Folosind săgețile ◀ și ▶ introduceți vârsta.
- 9) Apăsați butonul "SET" pentru a salva toți parametrii introduși în poziția de memorare selectată.

După ce valorile au fost salvate cântarul va intra automat după 3 secunde în modul cântărire, iar dacă nu urcă nicio persoană pe cântar în aproximativ 10 secunde acesta se va opri automat.



Atenție:

- Dacă în timp ce vă setați parametrii nu apăsați niciun buton timp de 20 de secunde, cântarul va intra automat în modul repaus iar valorile introduse nu vor fi salvate.
- Dacă după apăsarea butonului "SET" nu continuați cu setarea primului parametru cerut, adică numărul utilizatorului (poziția de memorare) în următoarele 5 secunde, cântarul va intra automat în modul repaus și nu va salva niciun parametru.

Cântărirea cu ajutorul identificării manuale a utilizatorului

- 1) Porniți cântarul prin apăsarea butonului "SET".
- 2) Folosind săgețile ◀ și ▶ selectați numărul dvs. de utilizator (numărul poziției de memorare).
- 3) Așteptați până ce pe ecran se afișează greutatea zero.
- 4) Acum urcați pe cântar cu picioarele goale.
- 5) Stați nemișcat, iar în câteva secunde valoarea greutății se va stabili la greutatea finală.

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

RO



Notă:

Greutatea finală este indicată în momentul în care pe ecran apare afișată unitatea de măsură (kg sau st/lb).

- 6) Urmează apoi măsurarea valorilor de grăsime corporală, apă, masă musculară și osoasă afișate în mod secvențial printr-o valoare "o" de la stânga la dreapta în partea de jos a ecranului. Stați nemișcat pe cântar în tot acest timp și așteptați afișarea rezultatelor măsurate.
- 7) Rezultatele vor fi afișate în trei etape, secvențial unul după altul:
 - Conținut grăsime corporală în %
 - Conținut apă în %
 - Conținut masă musculară în %
 - Greutate țesut osos în kg



Notă:

Valorile vor fi afișate de 3 ori înainte ca aparatul să se oprească automat.

Cântărirea cu ajutorul identificării automate a utilizatorului

- 1) Urcăți pe cântar (cântarul va porni automat și va începe cântărirea).
- 2) Stați nemișcat iar în câteva secunde valoarea greutății se va fixa la greutatea finală.



Notă:

Greutatea finală este indicată în momentul în care unitatea de măsură (kg sau st/lb) se va afișa pe ecran.

- 3) Dacă greutatea dvs. actuală este foarte aproape de valorile înregistrate la ultima cântărire făcută sub numărul dvs. de utilizator (poziție memorie), atunci numărul dvs. de utilizator va fi selectat automat și măsurătorile tuturor valorilor se vor afișa după cum a fost specificat în capitolul anterior la punctul 6.
- 4) Dacă greutatea dvs. actuală este foarte aproape de valorile înregistrate pentru mai mulți utilizatori, ecranul va afișa o listă de numere de utilizator. Folosiți săgețile ▲ și ▼ pentru a selecta numărul de utilizator. Folosiți săgeata ▲ pentru a selecta un număr de utilizator din stânga ecranului. Folosiți săgeata ▼ pentru a selecta un număr de utilizator din dreapta ecranului.
- 5) Dacă greutatea dvs. actuală este cu mult diferită de ultimele valori măsurate, cântarul va afișa doar greutatea și apoi se va opri automat. În acest caz este necesar să faceți cântărirea cu ajutorul identificării manuale a utilizatorului pentru a preveni o eroare de identificare. În caz contrar, la următoarea cântărire cu ajutorul identificării automate a utilizatorului cântarul nu vă va recunoaște și va afișa din nou numai greutatea.

Funcția de oprire automată

Cântarul este prevăzut cu o funcție de oprire automată. Această funcție va opri cântarul dacă timp de 10 secunde nu este detectată niciun fel de activitate.

Protecție împotriva supraîncărcării

Cântarul este prevăzut cu un senzor ce indică supraîncărcarea. Semnul de avertizare: " — — — " va apărea pe ecran.

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

TABEL DE MĂSURĂTORI PRESETATE ALE CÂNTARULUI

Măsurători procentaj țesut adipos (3 % - 50 %):

Vârsta	Femeie				Bărbat			
	Sub-ponderal	Optim	Supra-ponderal	Obezitate	Sub-ponderal	Optim	Supra-ponderal	Obezitate
<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

Măsurători procentaj apă (25-75 %):

Sex	Femeie			Bărbat		
Vârsta	Scăzut	Normal	Crescut	Scăzut	Normal	Crescut
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

Măsurători procentaj masă musculară (25-75 %):

Vârsta	Femeie	Bărbat
	Optim	Optim
6-100	>34	>40

Măsurători procentaj țesut osos (≤10 kg):

	Femeie			Bărbat		
Greutate	<45 kg	45 - 60 kg	>60 kg	<60 kg	60 - 75 kg	>75 kg
Greutate masă osoasă	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

CURĂȚARE ȘI ÎNȚEȚINERE

Pentru a curăța părțile exterioare ale cântarului, utilizați un prosop moale înmuiat în apă caldă. Nu folosiți substanțe abrazive, solvenți sau diluanți. Acestea pot distruge suprafața aparatului.

DEPANARE

Dacă aparatul afișează valori aleatorii sau dacă nu se închide automat, acesta trebuie repornit. În asemenea cazuri, îndepărtați bateria pentru aproximativ 10 secunde și apoi puneți-o la loc în aparat. Cântarul ar trebui să funcționeze normal.

CASAREA BATERIILOR UZATE

Acest produs este prevăzut cu baterii alcaline. Bateriile uzate nu se tratează ca gunoi menajer. Bateriile se pot preda la punctele de colectare sau centrele de reciclare speciale.

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

RO

SPECIFICAȚII TEHNICE

Sursă alimentare.....	2 baterii X 3V tip CR 2032
Plajă de măsurare	5–180 kg
Precizie la cântărire.....	100 g
Plajă setări înălțime	80–220 cm
Plajă setări vârstă.....	6–100 ani
Număr utilizatori	8
Plajă măsurare conținut de grăsime.....	3–50 %
Plajă măsurare conținut de apă	25–75 %
Plajă măsurare masă musculară	25–75 %
Plajă măsurare procentaj masă osoasă	≤10 kg
Schimbare unități de măsură	kg/lb
Dimensiuni ecran (Lungime x înălțime)	62 x 62 mm
Dimensiuni (l x a x î)	310 x 300 x 23 mm
Greutate aparat	2 kg

Ne rezervăm dreptul de a modifica textul și parametrii tehnici.

INSTRUCȚIUNI ȘI INFORMAȚII REFERITOARE LA RECICLAREA AMBALAJELOR UZATE

Casați ambalajele la un centru public de evacuare a deșeurilor.

CASAREA ECHIPAMENTELOR ELECTRICE ȘI ELECTRONICE UZATE



Semnificația simbolului de pe produs, de pe accesoriile sale sau de pe ambalaj indică faptul că acest produs nu trebuie tratat ca deșeu menajer. Vă rugăm casați acest aparat la centrul de colectare pentru reciclarea deșeurilor electrice și electronice din zona dvs. Alternativ, în unele state ale Uniunii Europene sau în alte state europene, puteți returna produsele la distribuitorul local atunci când achiziționați un produs nou echivalent. Casarea corectă a acestui aparat va contribui la economisirea de resurse naturale valoroase și la prevenirea impactului potențial negativ asupra mediului și al sănătății umane care poate apărea ca rezultat al tratării necorespunzătoare a deșeurilor. Interesați-vă la autoritățile locale sau la cel mai apropiat centru de colectare a deșeurilor pentru detalii suplimentare. Casarea incorectă a acestui tip de deșeu poate fi sancționată prin amenzi, conform normelor naționale.

Pentru firmele din Uniunea Europeană

Dacă doriți să casați un dispozitiv electric sau electronic, solicitați informațiile necesare de la vânzător sau furnizor.

Casarea în țări din afara Uniunii Europene

Dacă doriți să casați acest produs, solicitați informațiile necesare despre metoda corectă de casare de la departamentele autorităților locale sau de la vânzător.



Acest produs îndeplinește toate cerințele legislative ale UE care îl vizează.

Cântar personal fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH