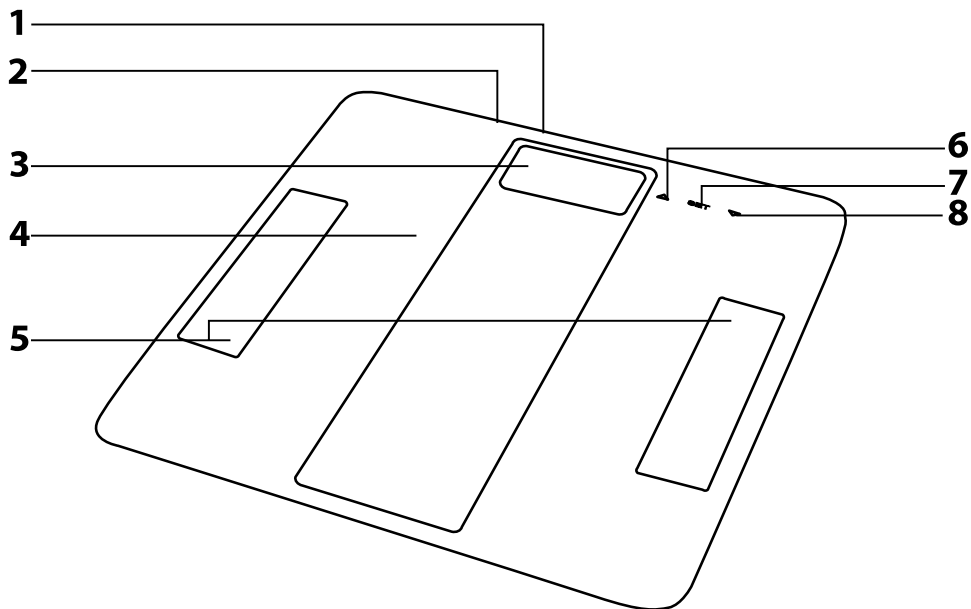




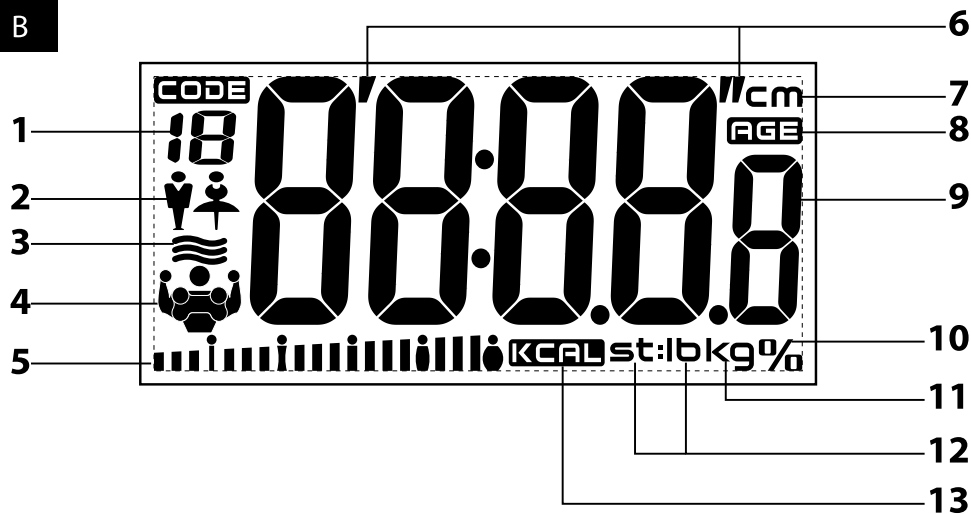
PT ■ Balança Fitness Bluetooth

Tradução do manual original

A

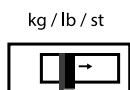


B

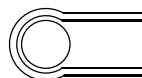


C

1



2



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E NOTAS IMPORTANTES

- Antes de utilizar este aparelho, leia o manual do utilizador atentamente, mesmo em casos que já esteja familiarizado com o funcionamento anterior de tipos semelhantes de aparelhos. Apenas utilize o aparelho conforme descrito neste manual do utilizador. Guarde este manual do utilizador num local seguro onde esteja facilmente acessível para utilização futura.
- Recomendamos que guarde a caixa de cartão original, o material de embalagem, o recibo da compra, a declaração de responsabilidades do fornecedor ou cartão da garantia pelo menos durante a vigência da responsabilidade legal por desempenho ou qualidade insatisfatórios. Em caso de transporte, recomendamos que embale o aparelho na caixa original do fabricante.
- O aparelho foi concebido para utilização em residências, es-

critórios e tipos semelhantes de áreas. Não o utilize para fins comerciais, médicos ou outras finalidades.

- Este aparelho pode ser utilizado por crianças e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com experiência e conhecimento insuficientes se forem devidamente supervisionadas.
- As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho.
- Não utilize o aparelho em espaços ao ar livre, não coloque o aparelho em superfícies instáveis ou na proximidade de chama aberta ou de outras fontes de calor.
- Não exponha o aparelho à luz solar direta nem a uma humidade elevado e não o utilize num ambiente com excesso de poeira.
- Certifique-se de que o aparelho está localizado numa superfície uniforme, macia, dura e estável. Isto aplica-se especialmente durante a utilização do aparelho. Caso contrário, pode resultar em medições imprecisas.
- Não utilize o aparelho na proximidade de um campo eletro-

magnético forte.

- Antes de subir para a plataforma de pesagem, verifique se não está húmida e se os seus pés não estão molhados. Caso contrário, corre o risco de escorregar.
- Não salte em cima do aparelho e não exceda a sua capacidade máxima de pesagem. Isso poderá danificá-lo.
- No caso de pesagem com medição e análise do modo de parâmetros corporais, é necessário subir para a plataforma de pesagem com os pés descalço e limpos e ambos os pés têm de estar posicionados nos eletrodos.
- A percentagem medida de osso, gordura e tecido muscular e água no corpo é apenas de natureza indicativa. Por favor, não baseie diagnósticos médicos nestes resultados. Se a percentagem de tecido adiposo e o nível de hidratação diferirem significativamente da norma, recomendamos a consulta deste estado de saúde junto de um médico ou de um nutricionista. Consulte, de igual modo, o seu médico ou nutricionista para obter recomendações de

medidas adequadas para atingir o peso corporal ideal.

- Os desvios na medição da percentagem de osso, gordura e tecido muscular e água no corpo poderão ser superiores nas pessoas com mais de 70 anos e profissionais do desporto.
- Os resultados de medição poderão ser distorcidos após a prática intensiva de desporto, durante a desidratação extrema do organismo ou quando está numa dieta drástica de perda de peso.
- A medição da percentagem de osso, tecido adiposo e muscular e de água no corpo não é recomendada para:
 - pessoas com um marcapasso implantado ou outros implantes médicos,
 - grávidas,
 - pessoas com sintomas de edema (inchaço) ou pessoas submetidas a tratamento de diálise.
- Crianças com menos de 10 anos e pessoas com mais de 100 anos apenas poderão utilizar o aparelho no modo de pesagem.
- Não utilize o aparelho como local para colocar artigos. Guarde-o na posição horizontal e as-

segure que não são colocados artigos em cima deste.

- Se decidir não utilizar o aparelho durante um período prolongado (superior a 3 meses), remova as pilhas. Se as pilhas verterem para a zona interior do aparelho, isso pode resultar em danos.
- Não utilize pilhas recarregáveis com este aparelho.
- Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças, pois estas podem constituir um perigo. Caso uma criança engula uma pilha, procure imediatamente ajuda médica.
- Mantenha o aparelho limpo. Limpe-a de acordo com as instruções que constam no capítulo Limpeza e manutenção. Não mergulhe o aparelho em água ou qualquer outro líquido e não enxague com água corrente.
- Não tente reparar o aparelho nem fazer qualquer adaptação. Contacte um centro de serviço autorizado para realizar todas as reparações ou ajustes. Se manipular o aparelho sem autorização, corre o risco de anular os seus direitos legais associados à garantia de desempenho ou qualidade insatisfatórios.

DESCRIÇÃO DA BALANÇA

- A1** Interruptor de alternar unidade de peso (não ilustrado) situa-se na parte inferior da balança.
- A2** Compartimento da pilha (não ilustrado) situa-se na parte inferior da balança.
- A3** Visor LCD
- A4** Plataforma de pesagem de vidro de segurança endurecido com 6 mm de espessura
- A5** Eléktrodo de metal para medir as percentagens de osso, tecido adiposo e muscular e o teor de água no corpo.
- A6** Botão tátil ▲
- A7** Botão tátil SET
- A8** Botão tátil ▼

DESCRIÇÃO DO VISOR

- B1** Código de utilizador pessoal
- B2** Sexo (masculino/feminino)
- B3** Percentagem de água corporal
- B4** Percentagem de tecido ósseo, adiposo e muscular
- B5** Representação gráfica da percentagem de gordura corporal medida
- B6** Unidade de comprimento imperial
- B7** Unidade de comprimento métrica
- B8** Idade
- B9** Resultado de medição
- B10** Percentagem
- B11** Unidade de peso métrica
- B12** Unidade de peso imperial
- B13** Unidade de energia

PRINCÍPIO DE MEDIÇÃO DA PERCENTAGEM DE OSSO, TECIDO ADIPOSO E MUSCULAR E DE ÁGUA NO CORPO

- Esta balança fitness pessoal está equipada com uma função para medir e analisar parâmetros corporais. A medição da percentagem de osso, tecido adiposo e muscular e de água no corpo baseia-se no método de análise de impedância bioelétrica (BIA). O método BIA permite calcular estes valores com base na resistência elétrica do tecido humano que é medido através do uso de um impulso elétrico fraco. As percentagens são calculadas com base nas diferenças da resistência elétrica dos tecidos individuais. Os valores medidos não podem ser adicionados.
- O impulso elétrico é enviado e a resposta é recebida por eléctrodo de metal **A5** situados na plataforma de pesagem **A4** de forma que o circuito de medição é concluído quando ambos os pés se encontram posicionados na plataforma de pesagem **A4**.

FONTES DE ALIMENTAÇÃO

- Duas pilhas do tipo AAA (2x 1,5V) são utilizadas para alimentar esta balança e são incluídas no aparelho. Remova a cobertura do compartimento da pilha **A2** e insira as pilhas neste. Assegure que a polaridade correta é mantida e que as pilhas encaixam na posição correta. Feche a tampa.
- Substitua as pilhas quando surgir «Lo» (pilhas fracas) no visor **A3** ou quando o visor **A3** não acender quando subir para a plataforma de pesagem **A4** ou premir o botão SET **A7**.
- Se decidir não utilizar a balança durante um período prolongado (superior a 3 meses), remova as pilhas.



Atenção:
Utilize pilhas AAA para alimentar a balança. Não combine pilhas novas e usadas nem utilize pilhas recarregáveis.

UTILIZAÇÃO DA BALANÇA

- Coloque a balança numa superfície uniforme, macia, dura e estável. Não coloque o aparelho sobre um tapete ou qualquer outra superfície macia, caso contrário, o resultado da pesagem poderá ser impreciso.
- Quando se pesar, permaneça imóvel e não se incline. Para os resultados de pesagem serem comparáveis, é necessário pesar-se à mesma hora dia, idealmente pela manhã. Os resultados de pesagem são influenciados pelo peso da roupa que está a usar, bem como pela comida e bebida que consumiu antes de se pesar.
- A pesagem com a medição e análise dos parâmetros corporais requer estar descalço e ambos os pés têm de estar posicionados nos eléctrodo **A5**.

1. MODO DE PESAGEM

- A balança está equipada com uma função «Ligação Automática» que inicia o processo de pesagem automaticamente logo após subir para a plataforma de pesagem **A4**.
- Suba para a plataforma de pesagem **A4** com ambos os pés e aguarde que o peso medido apresentado no visor **A3** estabilize. O peso medido apresentado pisca uma vez e, de seguida, a balança desliga automaticamente.
- Antes de a balança desligar automaticamente pode aumentar a carga nesta e continuar a pesagem. Para obter uma nova medição de peso, cada carga subsequente deve ter pelo menos 2 kg. Por exemplo, se pretender pesar o seu filho, pese-se primeiramente e, de seguida, pegue no seu filho sem sair da balança e pesem-se os dois juntos. Desta forma, irá obter o peso total. O peso do seu filho é igual à diferença entre o peso atual e o peso anterior.

2. MODO DE PESAGEM COM A MEDIÇÃO E ANÁLISE DOS PARÂMETROS CORPORAIS

- Pressione o botão **SET A7** e introduza os seus parâmetros pessoais. Ao iniciar a balança pela primeira vez e após a instalação das pilhas novas, os parâmetros predefinidos são configurados do seguinte modo: código de utilizador pessoal – 01, sexo – feminino, altura de 165 cm (5'05,0") e idade de 25 anos. Os parâmetros pessoais podem ser configurados no intervalo: código de utilizador pessoal 01–12, sexo – feminino/masculino, altura 100 a 250 cm (3'03,5" – 8'02,5") e idade de 10 a 100 anos.
- Para selecionar o código de utilizador pessoal, utilize os botões **A6** e **A8**. Para confirmar as definições, pressione o botão **SET A7**. Utilize os botões **A6** e **A8** para selecionar um sexo e confirme a seleção pressionando o botão **SET A7**. Da mesma forma, defina a altura e a idade. A definição dos parâmetros é acelerada ao manter o botão **A6** ou **A8** premido. Após introduzir a sua idade, toque na plataforma de pesagem **A4** ou aguarde 6 segundos. O visor **A3** mostrará um peso zero e após alguns segundos a balança desliga automaticamente.



Nota:
Se não premir qualquer botão no modo de definição de parâmetros no período de 6 segundos, será apresentado um peso zero no visor **A3**. Isto sinaliza que a pesagem com a medição e análise dos parâmetros corporais foi iniciada. Os parâmetros que foram definidos antes de a balança mudar para o modo de pesagem são automaticamente guardados na memória. Ao pressionar e manter premido o botão **SET A7** durante 3 segundos voltará ao modo de definição de parâmetros pessoais.

- Para ligar a balança, pressione o botão **SET A7**. O visor **A3** mostrará os parâmetros do último utilizador ou a definição pré-configurada. Utilize os botões **A6** e **A8** para selecionar um código de utilizador através do qual os seus parâmetros pessoais são guardados. Toque na plataforma de pesagem **A4** com o pé. O peso zero é mostrado no visor **A3**. Certifique-se de que seus pés estão limpos e secos e, de seguida, permaneça imóvel na plataforma de pesagem **A4** de modo que ambos os pés fiquem posicionados nos eletrodos **A5**. Caso contrário, a medição e análise dos parâmetros corporais não ocorrerá. Permaneça imóvel na balança e aguarde que o peso medido apresentado no visor **A3** estabilize. O peso medido pisca uma vez. Posteriormente, ocorre a medição e análise dos parâmetros corporais. Por breves instantes, o visor **A3** mostrará gradualmente três vezes o peso medido, a percentagem de gordura corporal em % com uma apresentação gráfica da percentagem de gordura corporal, teor de água corporal em %, percentagem de tecido muscular em %, percentagem de tecido ósseo em % e a ingestão diária de calorias recomendada em kcal (BMR). A balança desliga-se automaticamente. Os resultados de medição serão guardados na memória no visor **A3** durante a medição seguinte.

3. AVALIAÇÃO DOS PARÂMETROS CORPORAIS

- O corpo humano contém em média 45–85 % de água, enquanto que o teor de água nos músculos é de aproximadamente 90 % e no tecido adiposo cerca de 45 %. Enquanto que o corpo de um bebé pode ter um teor de água de até 85 %, com o aumento da idade, o teor de água corporal diminui, as proteínas corporais desidratam e os fluidos extracelulares perdem-se. Por esta razão, os idosos possuem um teor de água no corpo inferior a 55 %. Os homens em idade reprodutiva possuem um teor de água corporal médio de 62 % e as mulheres de 56 %. O valor mais baixo para as mulheres é resultado do seu teor de gordura corporal mais elevado.
- Nos homens, a percentagem de gordura corporal normal deve situar-se no intervalo de 15–25 %. Por motivos fisiológicos, as mulheres possuem um nível de gordura de 18–28 %. A percentagem de gordura aumenta com a idade, por exemplo, uma percentagem de gordura corporal de 33–35 % é bastante normal nas mulheres com mais de 50 anos de idade.

Idade	Mulheres		Homens		Avaliação do estado de saúde	Ilustração gráfica (indicada no visor)
	Gordura corporal (%)	Hidratação (%)	Gordura corporal (%)	Hidratação (%)		
≤ 30	4,0–16,0	66,0–57,8	4,0–11,0	66,0–61,2	Percentagem de gordura corporal muito baixa	■■■
	16,1–20,5	57,7–54,7	11,1–15,5	61,1–58,1	Percentagem de gordura corporal baixa	■■■■
	20,6–25,0	54,6–51,6	15,6–20,0	58,0–55,0	Percentagem de gordura corporal normal	■■■■■
					Percentagem de gordura corporal alta	■■■■■■■■
					Percentagem de gordura corporal muito alta	■■■■■■■■■■
> 30	4,0–20,0	66,0–55,0	4,0–15,0	66,0–58,4	Percentagem de gordura corporal muito baixa	■■■
	20,1–25,0	54,9–51,6	15,1–19,5	58,3–55,3	Percentagem de gordura corporal baixa	■■■■
	25,1–30,0	51,5–48,1	19,6–24,0	55,2–52,3	Percentagem de gordura corporal normal	■■■■■
	30,1–35,0	48,0–44,7	24,1–28,5	52,2–49,2	Percentagem de gordura corporal alta	■■■■■■■■
	35,1–60,0	44,6–27,5	28,6–60,0	49,1–27,5	Percentagem de gordura corporal muito alta	■■■■■■■■■■



Nota:
Os dados anteriormente referidos são de caráter meramente informativo.

4. INGESTÃO DIÁRIA DE CALORIAS RECOMENDADA

- A ingestão diária de calorias (BMR) é calculada durante a análise dos parâmetros corporais e do valor medido. Essa é a energia necessária para assegurar as funções básicas de vida do organismo no modo de repouso durante 24 horas. A BMR tem em consideração o peso, a altura, a idade e o género. Qualquer atividade mental ou física como, por exemplo, correr, caminhar, etc. aumenta o consumo de energia, o qual tem de se refletir na ingestão diária de energia total. Quanto mais ativa for uma pessoa, maior será o consumo de energia diário.
- Se pretende perder peso, o método mais eficaz é a ingestão diária de energia correspondente, uma dieta equilibrada e atividade física suficiente.

5. RESUMO DAS MENSAGENS APRESENTADAS NO VISOR

- Se «C» surgir no visor **A4** quando sai de cima da balança significa que ocorreu um erro de pesagem. Pese-se novamente.
- No caso de a capacidade máxima de pesagem ser excedida, «Err» irá aparecer no visor **A3**. Para evitar danificar a balança, é necessário sair da plataforma de pesagem **A4**.
- No caso de «ErrL» aparecer no visor **A3**, a percentagem de gordura corporal medida é demasiado baixa.
- No caso de «ErrH» aparecer no visor **A3**, a percentagem de gordura corporal medida é demasiado alta.
- Quando «Lo» aparecer no visor **A3**, a pilha está quase gasta.

6. SELEÇÃO DA UNIDADE DE PESO

- O botão **A1** permite selecionar unidades de medida métricas (kg) ou imperiais (lb, st).
- O aspeto e a localização do interruptor **A1** depende do tipo de balança. A conversão de unidades é realizada ao:
 - deslizar o botão para a posição necessária kg-lb-st, consulte a figura **C1**.
 - pressionar o botão quando a balança está ligada, consulte a figura **C2**. Quando o botão **A1** é premido pela primeira vez, o visor **A3** mostrará as unidades de peso definidas no momento. Pressione o botão **A1** novamente para converter as unidades.

**Nota:**

- 1 kg (quilograma) = 2,2 lb (libras)
- 1 lb (libra) = 0,454 kg (quilogramas)
- 14 st (pedra) = 14 lb (libras) = 6,35 kg (quilogramas)

7. CAPACIDADE E PRECISÃO DE PESAGEM

- A capacidade máxima de pesagem é 180 kg / 400 lb. No caso de a capacidade máxima de pesagem ser excedida, «Err» irá aparecer no visor **A3**. Para evitar danificar a balança, é necessário sair da plataforma de pesagem **A4**.
- A precisão de pesagem de $\pm 0,1$ kg / $\pm 0,2$ lb poderá não ser garantida para artigos que pesem menos de 2 kg / 4,4 lb.

8. DEFINIÇÃO E UTILIZAÇÃO DE APLICAÇÕES MÓVEIS

- Esta balança permite armazenar e pesquisar resultados de medição através do uso de uma aplicação móvel. Os valores medidos são transferidos para um dispositivo móvel através do uso de tecnologia Bluetooth. Na aplicação, estes valores são processados num gráfico claro, no qual poderá monitorizar o desenvolvimento dos parâmetros individuais. A aplicação também permite definir perfis de utilizador individuais e o idioma de comunicação (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR ou GR).
- Siga as instruções seguintes para transferir a aplicação para o seu dispositivo móvel. Aceda à loja de aplicações «AppStore» ou «GooglePlay». Pesquise e transfira a aplicação intitulada «SencorHealth». Se tiver uma aplicação de leitura de códigos QR instalada no seu dispositivo móvel, pode utilizar o código QR situado na parte inferior da balança para encontrar e transferir a aplicação.
- A aplicação requer suporte para a versão 4.0 do Bluetooth e para o sistema operativo iOS 7.0/Android 4.3 ou superior e é compatível com iPhone4s ou versões superiores, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2, etc. Esta aplicação não é otimizada para tablets. As instruções para o software que é continuamente atualizado encontram-se na aplicação.
- Para transferir os valores medidos, certifique-se de que a função de Bluetooth está ativada no seu dispositivo móvel. Toque na plataforma de pesagem **A4** com o pé. Os dispositivos não têm de ser emparelhados. O emparelhamento ocorre automaticamente. O alcance do sinal Bluetooth é aproximadamente de 5 a 10 metros.
- Se o software não for bem-sucedido na recolha dos valores medidos, verifique se:
 - o seu dispositivo móvel suporta a versão 4.0 ou superior do Bluetooth;
 - O Bluetooth é ativado no seu dispositivo móvel;
 - o dispositivo móvel está dentro do alcance do sinal do Bluetooth;
 - a ligação é efetuada com um único dispositivo móvel;
 - a pilha na sua balança não é totalmente plana.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Para limpar a balança utilize um pano ligeiramente húmido. De seguida, limpe tudo para que esteja completamente seco. Certifique-se de que ao limpar não entra água para o compartimento da pilha **A2**.
- Para a limpeza, não utilize palha de aço, produtos de limpeza com um efeito abrasivo, solventes, etc. Caso contrário, a superfície limpa pode ficar danificada.
- Não mergulhe a balança em água ou qualquer outro líquido e não enxague com água corrente.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

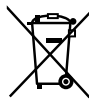
Fonte de alimentação.....	2x pilhas tipos AAA 1,5V
Capacidade de pesagem.....	180 kg / 400 lb
Precisão de pesagem.....	0,1 kg / 0,2 lb
Seleção da unidade de peso.....	kg / st / lb
Intervalo de medição de gordura corporal.....	4–60 %
Precisão de medição de gordura corporal.....	0,1 %
Intervalo de medição para percentagem de água corporal.....	27,5–66 %
Precisão de medição de água corporal.....	0,1 %
Intervalo de medição de tecido muscular.....	20–56 %
Precisão de medição de tecido muscular.....	0,1 %
Intervalo de medição de tecido ósseo.....	2–20 %
Precisão de medição de tecido ósseo.....	0,1 %
Precisão do cálculo de ingestão diária de calorías (BMR).....	1 kcal
Memória.....	para 12 utilizadores

Reservamos o direito de alterar o texto e as especificações técnicas.

INSTRUÇÕES E INFORMAÇÕES RELATIVAS À ELIMINAÇÃO DE MATERIAIS DE EMBALAGEM USADOS

Elimine materiais de embalagem usados levando-os até ao centro de resíduos designado do seu município.

ELIMINAÇÃO DE PILHAS USADAS



As pilhas contêm substâncias prejudiciais para o ambiente e, portanto, não pertencem ao lixo doméstico comum. Entregue as pilhas usadas para eliminação adequada em locais destinados à sua recolha.

ELIMINAÇÃO DE EQUIPAMENTO ELÉTRICO E ELETRÓNICO USADO



Este símbolo que surge nos produtos ou documentos originais significa que os produtos elétricos ou eletrónicos usados não devem ser eliminados juntamente com os resíduos urbanos comuns. Para efetuar a devida eliminação, renovação e reciclagem, entregue estes aparelhos aos pontos de recolha designados. Em alternativa, em alguns estados da União Europeia ou outros países europeus, pode devolver os aparelhos ao revendedor local quando comprar um aparelho novo equivalente.

A eliminação correta deste produto ajuda a poupar recursos naturais valiosos e evita os potenciais efeitos negativos ao ambiente e à saúde humana que podem ser causados por uma eliminação inadequada dos resíduos. Solicite mais informações às autoridades ou instalações de recolha locais.

De acordo com os regulamentos nacionais, poderão ser aplicadas sanções em caso de eliminação incorreta deste tipo de produto.

Para entidades empresariais dos estados da União Europeia

Se pretender eliminar aparelhos elétricos ou eletrónicos, solicite as informações necessárias ao seu revendedor ou fornecedor.

Eliminação de resíduos em outros países fora da União Europeia.

Este símbolo é válido na União Europeia. Se pretender eliminar este produto, solicite as informações necessárias sobre o método de eliminação correto à autarquia local ou ao seu revendedor.



Este aparelho cumpre todos os requisitos básicos das diretivas da UE relacionadas com o mesmo.

A SENCOR declara pela presente que o número de modelo do dispositivo de rádio SBS 8000BK está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto integral da Declaração de Conformidade da UE está disponível no sítio web: www.sencor.eu.