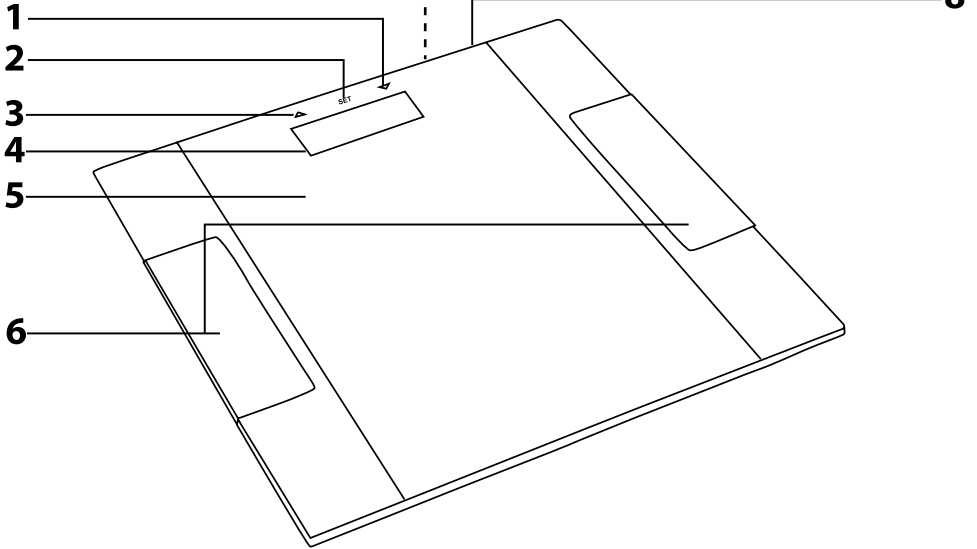
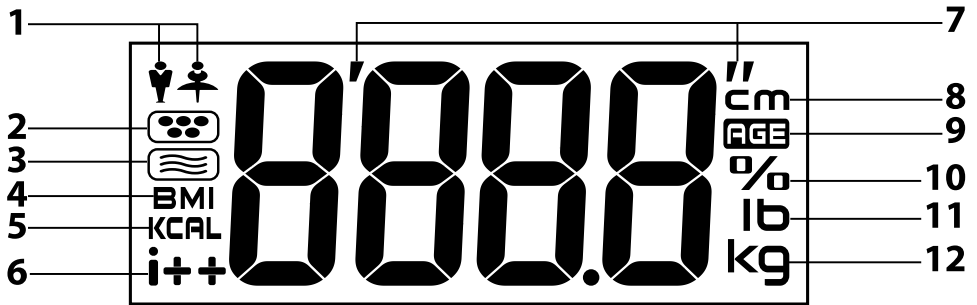
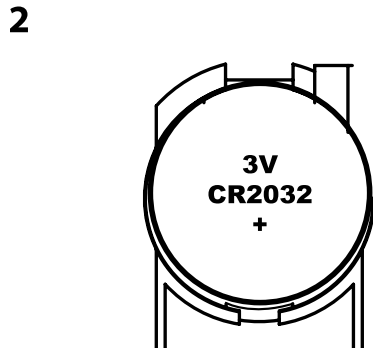
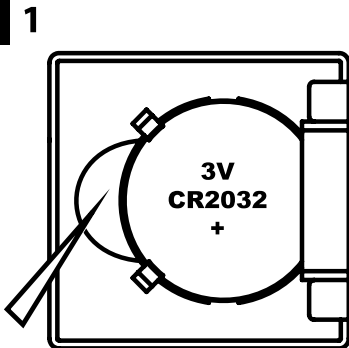


SENCOR®

SBS 5050BK
SBS 5051WH



PT ■ Balança pessoal Fitness

A**B****C**

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, escritórios 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 elevada 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 eletromagnético 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.
- Os valores medidos para gordura e água no corpo são meramente indicativos. Não utilize estes valores para realizar diagnósticos médicos. Se os valores medidos 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 do teor de água e gordura no corpo poderão ser superiores nas pessoas com mais de 70 anos e profissionais do desporto.
- A utilização da função de medição de gordura e água no corpo não é recomendável 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 assegure que não são colocados artigos em cima deste.

- Apesar do risco de vazamento da pilha de lítio ser muito baixo, retire a bateria do aparelho se decidir que não irá utilizá-lo por um longo período de tempo. Se a pilha verter 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 Botão tátil ▼ | A7 Interruptor de alternar unidade de peso |
| A2 Botão tátil SET | situa-se na parte inferior da balança. |
| A3 Botão tátil ▲ | A8 Compartimento da pilha (não ilustrado) |
| A4 Visor LCD | situa-se na parte inferior da balança. |
| A5 Plataforma de pesagem de vidro de segurança endurecido com 6 mm de espessura | |
| A6 Eletrodos em metal para medição do teor de gordura e água no corpo. | |

DESCRIÇÃO DO VISOR

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| B1 Sexo (masculino/feminino) | B7 Unidade de comprimento imperial |
| B2 Percentagem de gordura corporal | B8 Unidade de comprimento métrica |
| B3 Percentagem de água corporal | B9 Idade |
| B4 Índice de massa corporal (IMC) | B10 Percentagem |
| B5 Unidade de energia | B11 Unidade de peso imperial |
| B6 Representação gráfica da percentagem de gordura corporal medida | B12 Unidade de peso métrica |

PRINCÍPIO DE MEDIÇÃO DA GORDURA E ÁGUA CORPORAL

- Esta balança fitness pessoal está equipada com uma função para medir e analisar parâmetros corporais. O cálculo da gordura corporal e da percentagem de água 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 de gordura e água no corpo são calculadas com base nas diferenças da resistência elétrica de tecido humano individual.
- O impulso elétrico é enviado e a resposta é recebida por eletrodos de metal **A6** situados na plataforma de pesagem **A5** de forma que o circuito de medição é concluído quando ambos os pés se encontram posicionados na plataforma de pesagem **A5**.

FONTE DE ALIMENTAÇÃO

- Esta balança é fornecida com uma pilha de lítio CR 2032 (1× 3 V). A pilha é inserida no compartimento da pilha **A8**. Antes da primeira utilização, remova a fita de isolamento do compartimento **A8**. A fita está colocada para impedir que a pilha descarregue antes de o aparelho chegar até ao cliente final.
- Substitua a pilha quando surgir "Lo" (pilha fraca) no visor **A4** ou quando o visor **A4** não acender quando subir para a plataforma de pesagem **A5** ou premir o botão SET **A2**. Para substituir a pilha, remova a cobertura do compartimento da pilha **A8**. Retire a pilha plana e insira uma pilha nova do mesmo tipo como substituição. Assegure que a polaridade correta é mantida e que a pilha encaixa na posição correta. Feche a tampa.

- O método de inserção da pilha no compartimento da pilha **A8** difere em função do tipo de balança. As opções para remoção da pilha estão listadas de seguida:

- Para remover a pilha, utilize um instrumento com uma ponta cega, consulte a figura C1.
- Empurre a pilha para baixo delicadamente. Isto irá soltá-la do compartimento da pilha **A8**, podendo subsequentemente ser facilmente removida, consulte a figura C2.



Atenção:

Utilize apenas pilhas do tipo CR 2032 para alimentar este aparelho. Não 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 serem comparáveis, é necessário pesar-se à mesma hora do 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 elétrodos **A6**.

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 **A5**.
- Suba para a plataforma de pesagem **A5** com ambos os pés e aguarde que o peso medido apresentado no visor **A4** estabilize. O peso medido apresentado pisca uma vez e, de seguida, a balança desliga automaticamente.

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

- Pressione o botão **SET A2** e introduza os seus parâmetros pessoais. Quando a pilha estiver instalada e ao iniciar a balança pela primeira vez, os parâmetros predefinidos são configurados do seguinte modo: código de utilizador pessoal P-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 P-01 to P-12, sexo – feminino/masculino, altura 100 a 250 cm (3'03,5" – 8'032,5") e idade de 10 a 100 anos.
- Para selecionar o código de utilizador pessoal, utilize os botões **A1** e **A3**. Para confirmar as definições, pressione o botão **SET A2**. Utilize os botões **A1** e **A3** para selecionar um sexo e confirme a seleção pressionando o botão **SET A2**. Da mesma forma, defina a altura e a idade. Após introduzir a sua idade, toque na plataforma de pesagem **A5** ou aguarde 6 segundos. O visor **A4** 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 **A4**. 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 A2** durante 3 segundos voltará ao modo de definição de parâmetros pessoais.

- Para ligar a balança, pressione o botão **SET A2**. Utilize os botões **A1** e **A3** para selecionar um código de utilizador através do qual os seus parâmetros pessoais são guardados. Toque na plataforma de pesagem **A5** com o pé. Será apresentado um peso zero no visor **A4**. Certifique-se de que seus pés estão limpos e secos e, de seguida, permaneça imóvel na plataforma de pesagem **A5** de modo que ambos os pés fiquem posicionados nos elétrodos **A6**. Caso contrário, a medição e análise dos parâmetros corporais não ocorrerá. Permaneça imóvel na balança e aguarde que o peso medido apresentado no visor **A4** estabilize. O peso medido pisca uma vez. Subsequentemente, seguem-se a análise dos parâmetros corporais e os valores medidos. Por breves instantes, o visor **A4** 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 %, índice de massa corporal (IMC) e a ingestão diária de calorias recomendada em kcal (BMR). A balança desliga-se automaticamente.

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	Gordura corporal (F)	Hidratação (F)	Gordura corporal (M)	Hidratação (M)	Avaliação do estado de saúde	Ilustração gráfica (indicada no visor)
	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	Percentagem de gordura corporal muito baixa	i – –
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	Percentagem de gordura corporal baixa	i –
≤ 30	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	Percentagem de gordura corporal normal	i
	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	Percentagem de gordura corporal alta	i +
	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	Percentagem de gordura corporal muito alta	i + +
	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	Percentagem de gordura corporal muito baixa	i – –
	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	Percentagem de gordura corporal baixa	i –
> 30	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	Percentagem de gordura corporal normal	i
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	Percentagem de gordura corporal alta	i +
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	Percentagem de gordura corporal muito alta	i + +



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. FUNÇÃO DE RECONHECIMENTO AUTOMÁTICO DO UTILIZADOR

- Suba para a plataforma de pesagem **A5** de modo que ambos os pés fiquem posicionados nos elétrodos **A6**. Em poucos segundos, o seu peso será apresentado no visor **A4**. Se existir uma entrada na memória similar ao peso medido (em ± 2 kg / $\pm 4,4$ lb), o visor **A4** mostrará o código ao utilizador e inicia a análise dos parâmetros corporais e dos valores medidos. O visor **A4** 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 %, índice de massa corporal (IMC) e a ingestão diária de calorías recomendada em kcal (BMR). A balança desliga-se automaticamente.



Nota:

O reconhecimento automático do utilizador não ocorrerá a menos que tenha ambos os pés nos elétrodos **A6**, salvo um valor similar seja detetado ou quando não existem parâmetros pessoais guardados na memória. Após o peso medido ser apresentado, a balança desliga automaticamente.

No caso de existirem dois ou mais resultados de pesagem similares na memória, o resultado é atribuído ao utilizador com o valor mais próximo. No caso de existirem dois valores idênticos guardados na memória, o valor medido é atribuído automaticamente ao utilizador com o número de código mais baixo.

6. CHAMAR A MEMÓRIA

- Para ligar a balança, pressione o botão **SET A2**. O visor **A4** mostrará o código do utilizador que utilizou a balança anteriormente ou a definição predefinida. Para selecionar o código de utilizador pessoal, cujos dados pretende apresentar, utilize os botões **A1** e **A3**. Aguarde 6 segundos ou toque com o seu pé na plataforma de pesagem **A5**. Será apresentado um peso zero no visor **A4**. Pressione o botão **A3** para mudar para os dados apresentados guardados no modo de memória. O visor **A4** mostrará gradualmente três vezes os resultados da medição anterior, isto é, o peso medido, a percentagem de gordura corporal em % com uma apresentação gráfica da percentagem de gordura corporal, teor de água corporal em %, índice de massa corporal (IMC) e a ingestão diária de calorías recomendada em kcal (BMR). A balança desliga-se automaticamente. Para percorrer mais rapidamente a informação apresentada poderá utilizar os botões **A1** e **A3**.

7. 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 **A4**. Para evitar danificar a balança, é necessário sair da plataforma de pesagem **A5**.
- No caso de "ErrL" aparecer no visor **A4**, a percentagem de gordura corporal medida é demasiado baixa.
- No caso de "Errh" aparecer no visor **A4**, a percentagem de gordura corporal medida é demasiado alta.
- Quando "Lo" aparecer no visor **A4**, a pilha está quase gasta.

8. SELEÇÃO DA UNIDADE DE PESO

- O botão **A7** permite selecionar unidades de medida métricas (kg) ou imperiais (lb).
- A conversão de unidades é realizada ao premir o botão **A7** quando a balança é ligada.



Nota:

1 kg (quilograma) = 2,2 lb (libras)
1 lb (libra) = 0,454 kg (quilogramas)

9. CAPACIDADE E PRECISÃO DE PESAGEM

- A capacidade máxima de pesagem é 150 kg / 330 lb. No caso de a capacidade máxima de pesagem ser excedida, "Err" irá aparecer no visor **A4**. Para evitar danificar a balança, é necessário sair da plataforma de pesagem **A5**.

- A precisão de pesagem de ± 100 g / $\pm 0,2$ lb poderá não ser garantida para artigos que pesem menos de 2 kg / 4,4 lb.

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 **A8**.
- 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	1x pilha 3V tipo CR 2032
Capacidade de pesagem	150 kg / 330 lb
Precisão de pesagem	100 g / 0,2 lb
Seleção da unidade de peso	kg / 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 %
Precisão do cálculo de IMC	0,1
Precisão do cálculo de ingestão diária de energia (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.