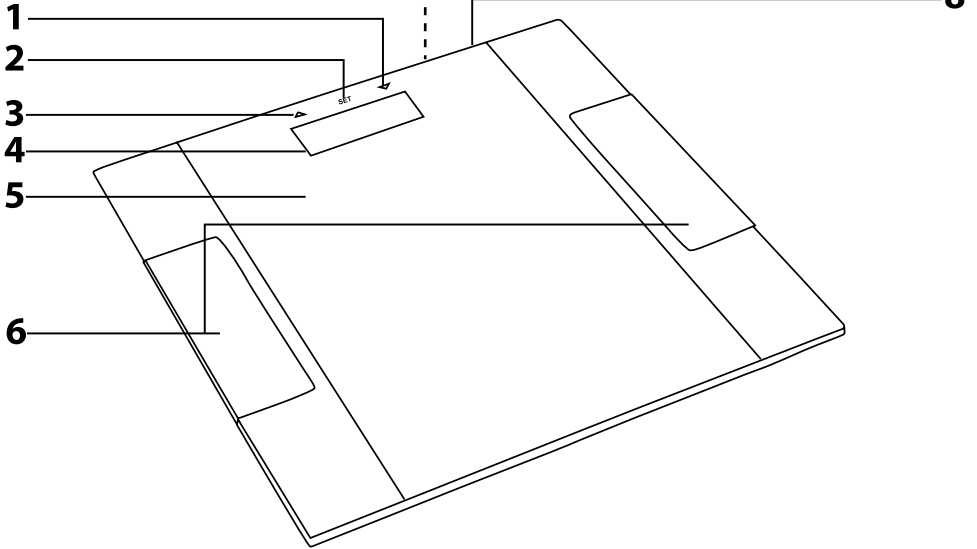
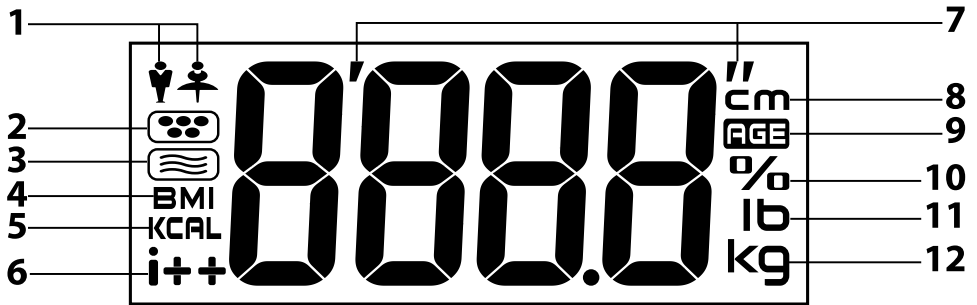
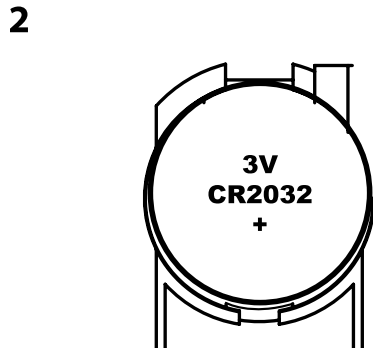
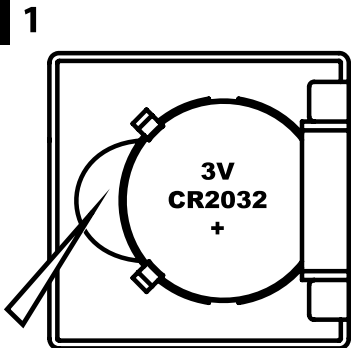


**SENCOR®**

SBS 5050BK  
SBS 5051WH



## SI ■ Osebna fitnes tehnica

**A****B****C**

### VARNOSTNA NAVODILA IN POMEMBNE OPOMBE

- Pred uporabo naprave pozorno preberite uporabniški priročnik, tudi, če ste že seznanjeni z delovanjem podobnih naprav. Napravo uporabljajte le na način, ki je opisan v temu uporabniškemu priročniku. Uporabniški priročnik hranite na varnem mestu, kjer ga boste kadarkoli lahko enostavno uporabili.
- Priporočamo, da kartonasto škatlo, v kateri je bil izdelek, ostalo embalažo in originalni račun – skupaj z jamstvom prodajalca in garancijskim listom, hranite vsaj tako dolgo, dokler pravno lahko uveljavljate pravice glede brezhibnosti in učinkovitosti delovanja naprave. Priporočamo, da napravo med prevažanjem shranite v originalno embalažo.
- Naprava je namenjena za uporabo doma, v pisarnah in podobnih območjih. Naprave ne uporabljajte za komercialne, zdravstvene ali druge, nepredvidene namene.
- To napravo lahko uporabljajo tudi otroci ali osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali mentalnimi sposobnostmi, celo osebe, ki nimajo ustreznih izkušenj za njeno uporabo, če so le te osebe pod ustreznim nadzorom.
- Otroci morajo biti pod nadzorom odrasle osebe, ki poskrbi, da se z napravo ne igrajo.
- Naprave ne uporabljajte zunaj, niti je ne postavljajte na nestabilne površine ali blizu odprtega ognja oziroma drugih virov toplote.
- Naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi ali visoki vlažnosti, niti je ne uporabljajte v prekomerno zaprašenih okoljih.
- Poskrbite, da bo naprava postavljena na ravni, gladki, trdi in stabilni površini. To velja še posebej tedaj, ko jo uporabljate. V nasprotnem primeru meritev morda ne bo natančna.
- Naprave ne uporabljajte v bližini močnega elektromagnetnega polja.
- Preden boste stopili na platformo za tehtanje, preverite, če slednja morda ni mokra, ravno tako pa morajo biti suha tudi vaša stopala. V nasprotnem primeru lahko zdrsnete.
- Na napravo nikoli ne skačite, hkrati pa pazite, da ne boste presegli njene maksimalne obremenitve. To, napravo lahko poškoduje.
- Pri tehtanju v načinu analize meritev in parametrov telesa, je na platformo za tehtanje potrebno stopiti s čistimi in golimi stopali, ter z obema stopaloma na elektrodah.
- Izmerjeni vrednosti maščobe in vsebnosti vode v telesu sta le okvirni. Ne uporabljajte jih za medicinsko diagnozo. Če se izmerjene vrednosti bistveno razlikujejo od norme, vam priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom ali prehranskim svetovalcem. Za priporočila ustreznih meritev za doseganje optimalne telesne teže, se prav tako posvetujte z zdravnikom ali prehranskim svetovalcem.
- Odstopanje pri merjenju maščobe in vsebnosti vode v telesu je lahko večja pri osebah, starejših od 70 let in športnih profesionalcih.
- Uporaba funkcije merjenja maščobe in vsebnosti vode v telesu ni priporočena za:
  - osebe, ki imajo vsajen srčni spodbujevalnik ali druge medicinske vsadke,
  - nosečnice,
  - osebe s simptomi edem (oteklin) ali osebe, ki se zdravijo z dializo.
- Otroci, mlajši od 10 let in osebe, starejše od 100 let, lahko napravo uporabljajo le v načinu tehtanja.
- Naprave ne uporabljajte kot mesto za odlaganje stvari. Shranite jo v vodoravnem položaju in poskrbite, da na njej ne bo postavljen noben predmet.
- Ne glede na to, da litijevе baterije puščajo zelo redko, priporočamo, da v primeru, če naprave ne boste dlje časa uporabljali, baterijo odstranite iz naprave. Če tekočina iz baterije steče v notranjost naprave, se slednja pri tem lahko poškoduje.
- Za napajanje naprave nikoli ne uporabljajte baterij, ki jih je možno ponovno polniti.
- Baterije hranite izven dosega otrok, saj bi ti pri igranju z njimi lahko utrpeli poškodbe. Če otrok slučajno pogoltno baterijo, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Napravo redno čistite. Napravo čistite skladno z navodili v poglavju »Čiščenje in vzdrževanje«. Naprave nikoli ne potaplajte v vodo ali drugo tekočino, niti po njej ne škropite s tekočo vodo.

- Naprave ne popravljajte ali prilagajajte sami. Vsa popravila ali prilagoditve naj opravi pooblašeni servisni center. S poseganjem v napravo tvegate, da boste izgubili pravne pravice, ki vam omogočajo vlaganje garancijskega zahtevka v primeru neustreznega delovanja naprave.

### OPIS TEHTNICE

- |   |  |
|---|--|
| <b>A1</b> Gumb ▼  | <b>A6</b> Kovinske elektrode za merjenje telesne maščobe in vsebnosti vode v telesu. |
| <b>A2</b> Gumb SET  | <b>A7</b> Stikalo za izbiranje enot teže je na spodnji strani tehtnice.              |
| <b>A3</b> Gumb ▲  | <b>A8</b> Predal za baterijo (ni prikazano) je na spodnji strani tehtnice.           |
| <b>A4</b> LCD zaslon  |  |
| <b>A5</b> Platforma za tehtanje iz 6 mm debelega kaljenega stekla |  |

### OPIS ZASLONA

- |  |  |
|--|--|
| <b>B1</b> Spol (moški/ženski)                                  | <b>B7</b> Imperialna merska enota višine |
| <b>B2</b> Odstotek telesne maščobe                             | <b>B8</b> Metrična merska enota višine   |
| <b>B3</b> Odstotek vode v telesu                               | <b>B9</b> Starost                        |
| <b>B4</b> Indeks telesne mase (BMI)                            | <b>B10</b> Odstotek                      |
| <b>B5</b> Enota energije                                       | <b>B11</b> Imperialna merska enota teže  |
| <b>B6</b> Grafični prikaz izmerjenega odstotka telesne maščobe | <b>B12</b> Metrična merska enota teže    |

### NAČIN MERJENJA MAŠČOBE IN VSEBNOSTI VODE

- Ta osebna fitness tehtnica ima funkcijo analize meritev in parametrov telesa. Določanje odstotka telesne maščobe in vode temelji na metodi bioelektrične analize impedance (BIA). Metoda BIA omogoča določanje teh vrednosti na podlagi električne upornosti človeškega tkiva, ki se meri s šibkim električnim impulzom. Odstotka telesne maščobe in vode sta izračunana na podlagi razlik v električni upornosti posameznega človeškega tkiva.
- Električni impulz je poslan in odziv prejmeta kovinski elektrodi **A6**, ki se nahajata na platformi za tehtanje **A5** tako, da je merilno vezje sklenjeno in, da z obema stopaloma stojite na platformi za tehtanje **A5**.

### VIR NAPAJANJA

- Tehtnico je priložena ena litijeva baterija CR 2032 (1× 3 V). Baterija je vstavljena v predal za baterijo **A8**. Pred prvo uporabo odstranite izolacijski trak iz predala za baterijo **A8**. Ta trak preprečuje, da bi se baterija izpraznila preden bi napravo začel uporabljati končni kupec.
- Ko se na zaslonu **A4** pojavi oznaka »Lo« (izpraznjena baterija) ali se zaslon **A4** ne vklopi, ko stopite na platformo za tehtanje **A5** ali pritisnete gumb SET **A2**, baterijo zamenjajte z novo. Baterijo lahko zamenjate tako, da odprete pokrov predala za baterijo **A8**. Iz njega vzemite izrabljeno ploščato baterijo in jo zamenjajte z novo, enake vrste. Poskrbite, da bo baterija pravilno obrnjena in se bo lepo prilegala ležišču. Zaprite pokrov.
- Način vstavitve baterije v predal za baterijo **A8**, je pri vsaki tehtnici lahko drugačen. Baterijo lahko odstranite iz predala na enega od naslednjih načinov:
  - Baterijo odstranite z zašiljenim pripomočkom, glejte sliko C1.
  - Nežno potisnite baterijo navzdol. To bo sprostilo baterijo iz predala za baterijo **A8**, zato jo boste lažje odstranili, glejte sliko C2.



#### Pozor:

- Za napajanje te naprave uporabljajte le baterije vrste CR 2032. Nikoli ne uporabljajte baterij, ki jih je možno polniti.

### UPORABA OSEBNE TEHTNICE

- Tehtnico postavite na ravno, gladko, trdno in stabilno površino. Ne postavljajte je na preproge ali na druge mehke površine, kajti rezultat tehtanja na tej površini lahko ne bi bil natančen.
- Med tehtanjem stojte pri miru in se ne nagibajte. Če želite zaporedne rezultate tehtanja primerjati med seboj, se morate tehtati vsak dan ob istem času, najbolje zjutraj. Na rezultate tehtanja vpliva tudi teža oblačil, ki jih imate na sebi ter količina hrane in pijače, ki jo zaužijete pred tehtanjem.
- Pri tehtanju z analizo meritev in parametrov telesa, je na platformo za tehtanje potrebno stopiti s čistimi in golimi stopali, ter z obema stopaloma na elektrodah **A6**.

### 1. NAČIN TEHTANJA

- Tehtnica ima vgrajeno funkcijo »Auto-On« (Samodejni vklop), ki samodejno zažene postopek tehtanja takoj, ko stopite na platformo za tehtanje **A5**.

- Na platformo za tehtanje **A5** stopite z obema nogama in počakajte, da se vrednost na zaslonu **A4** stabilizira. Prikazana izmerjena vrednost bo enkrat utripnila, nato pa se bo tehtnica samodejno izklopila.

## 2. NAČIN TEHTANJA Z ANALIZO MERITEV IN PARAMETROV TELESA

- Pritisnite gumb SET **A2** in vnesite parametre vašega telesa. Ko je baterija nameščena in tehtnico prvič prižgete, so privzeti parametri nastavljeni kot sledi: uporabniška koda P-01, spol – ženski, višina 165 cm (5'05.0") in starost 25 let. Parametre telesa lahko nastavljate v območju: uporabniška koda P-01 do P-12, spol–ženski/moški, višina od 100 do 250 cm (3'03.5"–8'032.5") in starost od 10 do 100 let.
- Za izbiranje uporabniške kode, uporabite gumbo **A1** in **A3**. Za potrditev nastavitve, pritisnite gumb SET **A2**. Z gumboma **A1** in **A3** izberite spol in nastavite potrdite s pritiskom gumba SET **A2**. Na enak način, nastavite višino in starost. Ko vnesete starost, pritisnite na platformo za tehtanje **A5** ali počakajte 6 sekund. Na zaslonu **A4** bo prikazana vrednost nič in po nekaj sekundah, se bo tehtnica samodejno izklopila.



### Opomba:

Če v načinu nastavljanja parametrov ne pritisnete nobenega gumba za 6 sekund, bo na zaslonu **A4** prikazana vrednost nič. To signalizira, da se je tehtanje z analizo meritev in parametrov telesa pričelo. Parametri, ki so bili nastavljeni pred preklopom tehtnice v način tehtanja, se samodejno shranijo v spomin. Če pritisnete in za 3 sekunde pridržite gumb SET **A2**, se bo tehtnica preklopila nazaj v način nastavljanja parametrov.

- Za vklop tehtnice, pritisnite gumb SET **A2**. Z gumboma **A1** in **A3** izberite uporabniško kodo, pod katero bodo vaši parametri shranjeni. Na platformo za tehtanje **A5** rahlo pritisnite z nogo. Vrednost nič bo prikazana na zaslonu **A4**. Poskrbite, da so vaša stopala čista in suha, nato stopite na platformo za tehtanje **A5** tako, da bosta obe stopali na elektrodah **A6**. Sicer, analiza meritev in parametrov telesa ne bo izvedena. Na tehtnici stojite pri miru in počakajte, da se vrednost na zaslonu **A4** stabilizira. Izmerjena vrednost bo enkrat utripnila. Nato sledi analiza vrednosti meritev in parametrov telesa. V kratkem času, se bodo na zaslonu **A4** prikazale vrednosti izmerjene teže, odstotek telesne maščobe v % z grafičnim prikazom izmerjenega odstotka telesne maščobe, vsebnost vode v %, Indeks telesne mase (BMI) in priporočeni dnevni energijski vnos in kcal (BMR). Tehtnica se bo nato samodejno izklopila.

## 3. OCENITEV PARAMETROV TELESA

- Človeško telo vsebuje v povprečju 45–85 % vode, vsebnost vode v mišicah je približno 90 % in v maščobnem tkivu okoli 45 %. Ker ima lahko telo dojenčka vsebnost vode do 85 %, se z naraščajočo starostjo vsebnost vode v telesu zmanjšuje, telesne beljakovine dehidrirajo in zunajcelične tekočine se izgubijo. Iz tega razloga, imajo starejše osebe vsebnost vode v telesu pod 55 %. Produktivno stari moški imajo v povprečju 62 % vsebnost vode, ženske pa 56 %. Nižja vrednost pri ženskah je posledica višje vsebnosti telesne maščobe.
- Za moške, je normalen odstotek telesne maščobe v območju 15–25 %. Iz fizioloških razlogov, je normalen odstotek telesne maščobe žensk v območju 18–28 %. Odstotek telesne maščobe se zvišuje s starostjo, npr. odstotek telesne maščobe v območju 33–35 % je povsem normalen za ženske, starejše od 50 let.

| Starost | Telesna maščoba (F) | Vsebnost vode (F) | Telesna maščoba (M) | Vsebnost vode (M) | Ocenitev stanja                     | Grafični prikaz (prikazan na zaslonu) |
|---------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|         | 4,0–16,0 %          | 66,0–57,8 %       | 4,0–11,0 %          | 66,0–61,2 %       | Zelo nizek odstotek telesne maščobe | i – –                                 |
|         | 16,1–20,5 %         | 57,7–54,7 %       | 11,1–15,5 %         | 61,1–58,1 %       | Nizek odstotek telesne maščobe      | i –                                   |
| ≤ 30    | 20,6–25,0 %         | 54,6–51,6 %       | 15,6–20,0 %         | 58,0–55,0 %       | Normalen odstotek telesne maščobe   | i                                     |
|         | 25,1–30,5 %         | 51,5–47,8 %       | 20,1–24,5 %         | 54,9–51,9 %       | Visok odstotek telesne maščobe      | i +                                   |
|         | 30,6–60,0 %         | 47,7–27,5 %       | 24,6–60,0 %         | 51,8–27,5 %       | Zelo visok odstotek telesne maščobe | i + +                                 |
|         | 4,0–20,0 %          | 66,0–55,0 %       | 4,0–15,0 %          | 66,0–58,4 %       | Zelo nizek odstotek telesne maščobe | i – –                                 |
|         | 20,1–25,0 %         | 54,9–51,6 %       | 15,1–19,5 %         | 58,3–55,3 %       | Nizek odstotek telesne maščobe      | i –                                   |
| > 30    | 25,1–30,0 %         | 51,5–48,1 %       | 19,6–24,0 %         | 55,2–52,3 %       | Normalen odstotek telesne maščobe   | i                                     |
|         | 30,1–35,0 %         | 48,0–44,7 %       | 24,1–28,5 %         | 52,2–49,2 %       | Visok odstotek telesne maščobe      | i +                                   |
|         | 35,1–60,0 %         | 44,6–27,5 %       | 28,6–60,0 %         | 49,1–27,5 %       | Zelo visok odstotek telesne maščobe | i + +                                 |



### Opomba:

Zgoraj navedene informacije so zgolj informativne.

## 4. PRIPOROČENI DNEVNI ENERGIJSKI VNOS

- Med analizo meritev in parametrov telesa, je izračunan priporočeni dnevni energijski vnos (BMR). To je energija, potrebna za zagotavljanje osnovnih življenjskih funkcij organizma, v mirovanju za 24 ur. BMR upošteva težo, višino, starost in spol. Vsaka duševna ali telesna dejavnost, kot je na primer tek, hoja itd. poveča porabo energije, katero je potrebno upoštevati pri izračunu priporočenega dnevnega energijskega vnosa. Bolj kot ste aktivni, višja je poraba energije.
- Če želite shujšati, je najbolj učinkovita metoda nadzorovanje dnevnega energijskega vnosa, uravnotežena prehrana in zadostna količina telesne aktivnosti.

## 5. FUNKCIJA SAMODEJNEGA PREPOZNAVANJA UPORABNIKA

- Stopite na platformo za tehtanje **A5** z obema stopaloma na elektrodah **A6**. V nekaj trenutkih, bo vaša teža prikazana na zaslonu **A4**. Če je v spominu vnos, kije podoben izmerjeni teži (v razponu ±2 kg / ±4,4 lb), bo na zaslonu **A4** prikazana uporabniška koda in analiza parametrov telesa in izmerjenih vrednosti se bo pričela. Na zaslonu **A4** se bodo postopoma prikazale: vrednost izmerjene teže, odstotek telesne maščobe v % z grafičnim prikazom izmerjenega odstotka telesne maščobe, vsebnost vode v %, Indeks telesne mase (BMI) in priporočeni dnevni energijski vnos in kcal (BMR). Tehtnica se bo nato samodejno izklopila.



### Opomba:

Samodejno prepoznavanje uporabnika ne bo izvedeno v primeru, da nista obe stopali na elektrodah **A6**, razen če je najdena podobna vrednost ali pa v spominu še ni shranjenih nobenih vnosov. Po prikazu izmerjene vrednosti, se bo tehtnica samodejno izklopila.

V primeru, da sta v pomnilniku shranjena dva ali več podobnih rezultatov tehtanja, je rezultat dodeljen uporabniku z najbližjo vrednostjo. V primeru, da sta v pomnilniku shranjene dve enaki vrednosti, se vrednost samodejno dodeli uporabniku z manjšo uporabniško kodo.

## 6. SKLICEVANJE IZ SPOMINA

- Za vklop tehtnice, pritisnite gumb **SET A2**. Na zaslonu **A4** bo prikazana koda uporabnika, ki je zadnji uporabil tehtnico, ali privzeta nastavitve. Za izbiranje prikazanih podatkov uporabniške kode, uporabite gumba **A1** in **A3**. Počakajte 6 sekund ali z nogo rahlo pritisnite na platformo za tehtanje **A5**. Vrednost nič bo prikazana na zaslonu **A4**. Pritisnite gumb **A3** za preklop na prikazovanje podatkov, shranjenih v spominu. Na zaslonu **A4** se bodo postopoma prikazale prej izmerjene vrednosti teže, odstotek telesne maščobe v % z grafičnim prikazom izmerjenega odstotka telesne maščobe, vsebnost vode v %, Indeks telesne mase (BMI) in priporočeni dnevni energijski vnos in kcal (BMR). Tehtnica se bo nato samodejno izklopila. Za hitreše pomikanje po informacijah, uporabite gumba **A1** in **A3**.

## 7. PREGLED SPOROČIL PRIKAZANIH NA ZASLONU

- Če se na zaslonu **A4** po sestopu s tehtnice pojavi oznaka »C«, to pomeni, da je pri tehtanju prišlo do napake V tem primeru ponovite tehtanje.
- V primeru prekoračitve maksimalne kapacitete, se bo na zaslonu **A4** pojavila oznaka »Err«. Za preprečitev poškodb tehtnice, morate v tem primeru obvezno stopiti s platforme za tehtanje **A5**.
- V primeru prenizkega izmerjenega odstotka telesne maščobe, se bo na zaslonu **A4** pojavila oznaka »ErrL«.
- V primeru previsokega izmerjenega odstotka telesne maščobe, se bo na zaslonu **A4** pojavila oznaka »ErrH«.
- Ko se na zaslonu **A4** pojavi oznaka »Lo«, to pomeni, da je baterija skoraj prazna.

## 8. IZBIRA ENOT PRIKAZOVANJA

- S stikalom **A7** lahko izbirate med metričnimi (kg) ali imperialnimi (lb, st) merskimi enotami.
- Pretvorbo enot izvedete s pritiskom na gumb **A7**, ko je tehtnica vklopljena.



### Opomba:

1 kg (kilogram) = 2,2 lb (funta)  
1 lb (funt) = 0,454 kg (kilogram)

## 9. KAPACITETA TEHTANJA IN NATANČNOST MERITEV

- Maksimalna kapaciteta tehtanja je 150 kg / 330 lb. V primeru prekoračitve maksimalne kapacitete, se bo na zaslonu **A4** pojavila oznaka »Err«. Za preprečitev poškodb tehtnice, morate v tem primeru obvezno stopiti s platforme za tehtanje **A5**.
- Pri tehtanju bremen, lažjih od 2 kg / 4,4 lb, ne moremo jamčiti večje natančnosti tehtanja, kot je  $\pm 100 \text{ g} / \pm 0,2 \text{ lb}$ .

## ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

- Za čiščenje tehtnice uporabljajte rahlo navlaženo krpo. Nato vse temeljito obrišite. Poskrbite, da med čiščenjem voda ne bo zašla v predal za baterijo **A8**.
- Za čiščenje ne uporabljajte jeklene volne, čistila z abrazivnim učinkom, topil itd. Sicer, lahko poškodujete površino.
- Tehtnice nikoli ne potaplajte v vodo ali drugo tekočino, niti po njej ne škropite s tekočo vodo.

## TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| Električno napajanje .....  | 1 × 3 V, baterija vrste CR 2032 |
| Kapaciteta tehtanja .....   | 150 kg / 330 lb                 |
| Natančnost tehtanja .....   | 100 g / 0,2 lb                  |
| Izbira enot teže .....  | kg / lb                         |
| Razpon merjenja telesne maščobe .....                                   | 4–60 %                          |
| Natančnost merjenja telesne maščobe .....                               | 0,1 %                           |
| Razpon merjenja vsebnosti vode v telesu .....                           | 27,5–66 %                       |
| Natančnost merjenja vsebnosti vode v telesu .....                       | 0,1 %                           |
| Natančnost izračuna BMI .....   | 0,1                             |
| Natančnost izračuna priporočene dnevnega energijskega vnosa (BMR) ..... | 1 kcal                          |
| Spomin .....  | za 12 uporabnikov               |

Pridržujemo si pravico do spremembe besedila in tehnične specifikacije.

## NAVODILA IN INFORMACIJE O ODLAGANJU EMBALAŽE

Embalažo odlagajte skladno z lokalnimi predpisi.

## ODLAGANJE BATERIJ



Baterije vsebujejo okolju škodljive snovi, zato ne spadajo v standardne gospodinjinske odpadke. Uporabljene baterije odlagajte na mesta, namenjena za njihovo zbiranje.

## ODLAGANJE RABLJENJE ELEKTRIČNE IN ELEKTRONSKE OPREME



Ta simbol na napravah ali izvirnih dokumentih pomeni, da rabljene električne in elektronske opreme ne smete odlagati skupaj z ostalimi gospodinjinskimi odpadki. Za pravilno odlaganje, obnovo ali recikliranje teh naprav boste poskrbeli tako, da jih boste dostavili na predpisanem mestu za odlaganje. Dodatno, v nekaterih članicah EU ali drugih evropskih državah, lahko rabljene električne in elektronske naprave tudi dostavite trgovcu, pri katerem nameravate kupiti novo napravo.

Pravilno odlaganje te naprave pomaga ohraniti dragocene naravne vire in preprečuje morebitne negativne vplive na okolje in zdravje, ki so lahko posledica nepravilnega odlaganja odpadkov. Za več podrobnosti se posvetujte z lokalnimi oblastmi ali podjetjem za zbiranje odpadkov.

Za nepravilno odlaganje odpadkov te vrste, je lahko v skladu z državnimi predpisi, določena denarna kazen.

### Za poslovne subjekte v državah EU

Če se želite znebiti električnih in elektronskih naprav, se o podrobnostih posvetujte s prodajalcem teh naprav.

### Odlaganje v državah zunaj EU.

Ta simbol velja v EU. Če se želite znebiti te naprave, se o podrobnostih posvetujte pri lokalnih oblasteh ali prodajalcu tovrstnih naprav.



Ta naprava izpolnjuje vse osnovne zahteve direktiv EU.