

# SENCOR®

SBS 6025WH/SBS 6026BK



ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ  
ФИТНЕСА

Перевод оригинального руководства

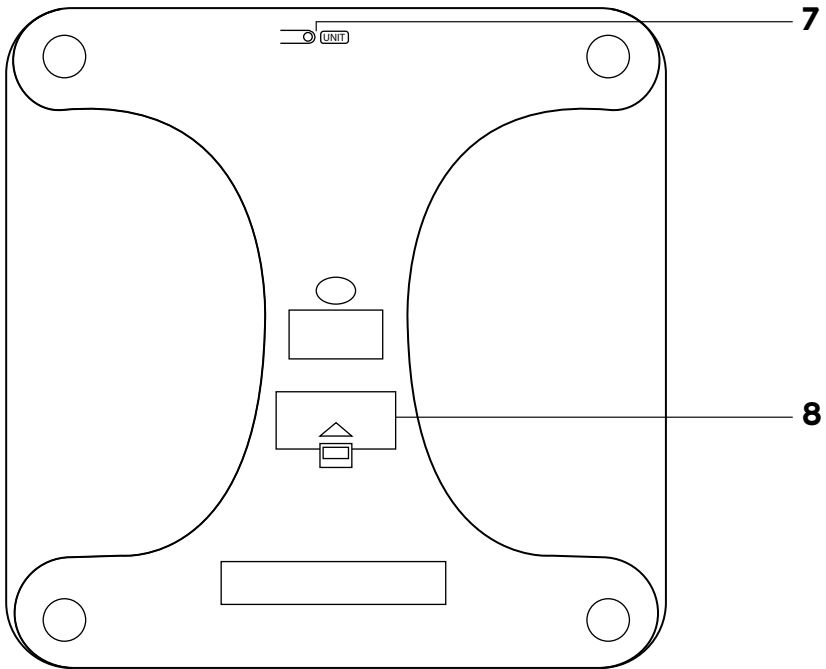
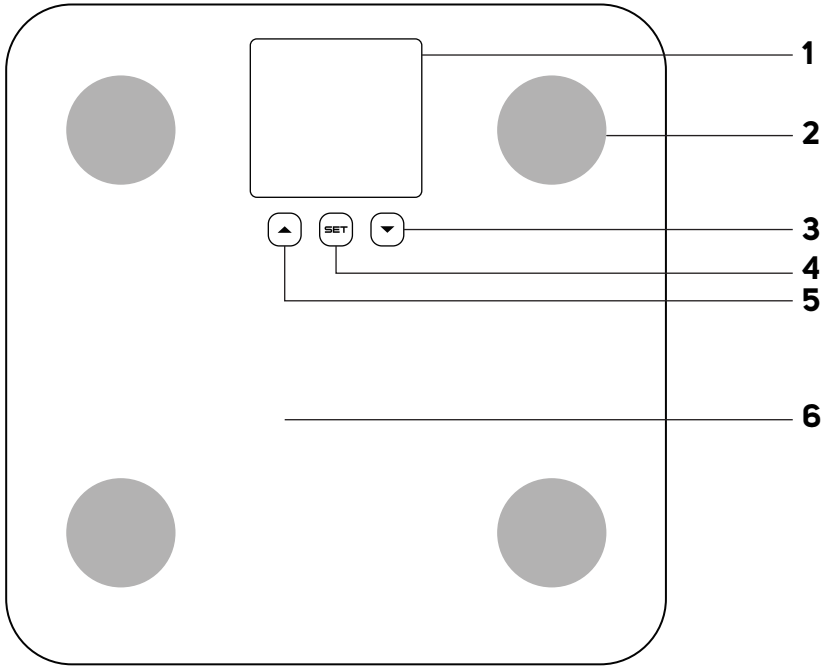


**SENCOR®**

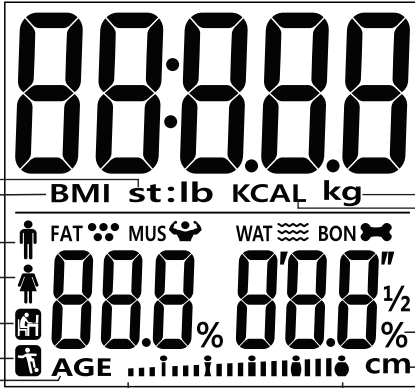
**SBS 6025WH/SBS 6026BK**



**A**



**B**



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- 7
- 8
- 9
- 10

# RU Персональные весы для фитнеса

## Важные указания по технике безопасности

### ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

- Перед использованием данного электроприбора ознакомьтесь, пожалуйста, с инструкцией, даже если вы уже имели опыт обращения с аналогичными приборами. Используйте прибор только так, как это описано в данном руководстве пользователя. Сохраните руководство для использования в будущем
- Как минимум в течение действия установленного по закону срока устранения недостатков или гарантийных обязательств рекомендуется сохранять оригинальную коробку и упаковочный материал, кассовый чек и подтверждение о степени ответственности продавца или гарантийный талон. В случае перевозки рекомендуется снова упаковать прибор в оригинальную коробку.
- Прибор предназначен для использования в бытовых условиях, в офисах и других подобных помещениях. Не используйте его для коммерческих, медицинских или других целей.
- Дети, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также обладающие недостаточным опытом и знаниями могут использовать этот прибор только под присмотром.
- Дети должны находиться под присмотром, чтобы быть уверенным, что они не станут играть с прибором.
- Не используйте прибор на открытом воздухе, не ставьте его на неустойчивую поверхность или вблизи открытого огня и других источников тепла.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей или высокой влажности и не используйте его в слишком пыльной среде.
- Следите, чтобы прибор располагался на ровной, гладкой, твердой и устойчивой поверхности. Это в первую очередь важно при использовании прибора. В противном случае возможна неточность измерений.
- Прежде чем встать на платформу, убедитесь, что ее поверхность не влажная, а ваши ступни – не мокрые. В противном случае вам грозит опасность поскользнуться. Не запрыгивайте на прибор и не превышайте его максимальную способность взвешивания. В противном случае прибор может сломаться.
- В режиме взвешивания с изменением и анализом параметров тела необходимо стоять на взвешивающую платформу чистыми босыми ногами, при этом обе ступни должны быть размещены на электродах.
- Измеренное процентное соотношение костной, жировой и мышечной массы и воды в теле является ориентировочным. Пожалуйста, не делайте на основе измерения медицинских заключений. Если измеренный процент жировой массы и уровень гидратации значительно отличаются от нормы, рекомендуется проконсультироваться по этому вопросу с врачом или консультантом по питанию. Для получения рекомендаций по достижению оптимального веса также обратитесь к своему врачу или консультанту по питанию.
- Отклонения при измерении процентного содержания воды в костной, жировой и мышечной массе и воды в теле могут увеличиваться у людей старше 70 лет и профессиональных спортсменов.
- Результаты измерений могут дать неверный результат после интенсивной тренировки, при экстремальной дегидратации организма либо при соблюдении жесткой редукционной диеты.

- Не рекомендуется использовать функцию измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле:
  - лицам с имплантированным кардиостимулятором или иным медицинским имплантом,
  - беременным женщинам,
  - лицам с симптомами отёков
  - или лицам, проходящим курс лечения с помощью диализа.
- Детям младше 10 лет и лицам старше 100 лет разрешено использовать этот прибор только в режиме взвешивания.
- Не кладите любые предметы на прибор. Храните его в горизонтальном положении и следите, чтобы на нем не лежали никакие предметы.
- Если предполагается не использовать прибор больше 3 месяцев, достаньте из него батарейки. Если батарейка протечет внутрь прибора, он может сломаться.
- Не комбинируйте для питания прибора старые и новые батарейки и не используйте совместно щелочные и заряжаемые батарейки.
- Храните батарейки в недоступном для детей месте, они могут представлять опасность в их присутствии. Если ребенок случайно проглотит батарейку, срочно обратитесь за медицинской помощью.
- Содержите прибор в чистоте. При чистке следуйте указаниям, изложенным в разделе «Чистка и уход». Не погружайте прибор в воду или другие жидкости и не мойте его под проточной водой.
- Не ремонтируйте прибор самостоятельно и не модифицируйте его каким-либо образом. Для выполнения любого ремонта обратитесь в профессиональную мастерскую. Самостоятельное вмешательство в прибор может привести к аннулированию гарантийных обязательств, например, гарантии качества.

# RU Персональные весы для фитнеса

## Руководство по эксплуатации

- Благодарим за покупку товара марки SENCOR и надеемся, что он оправдает ваши ожидания.
- Перед использованием данного электроприбора ознакомьтесь, пожалуйста, с инструкцией, даже если вы уже имели опыт обращения с аналогичными приборами. Используйте прибор только так, как это описано в данном руководстве пользователя. Сохраните руководство для использования в будущем.
- Как минимум в течение действия установленного по закону срока устранения недостатков или гарантийных обязательств рекомендуется сохранять оригинальную коробку и упаковочный материал, кассовый чек и подтверждение о степени ответственности продавца или гарантийный талон. В случае перевозки рекомендуется снова упаковать прибор в оригинальную коробку.

2. Достаньте разряженные батарейки и поместите в отсек новые батарейки (3x 1,5 В AAA). Должным образом вставьте батарейку в ячейку, при этом соблюдая правильную полярность.
  3. Закройте крышку.
- Если вы не будете использовать прибор больше 3 месяцев, достаньте из него батарейки.



### Предупреждение:

Для питания весов используйте только батарейки типа AAA. Не комбинируйте для питания прибора старые и новые батарейки и не используйте совместно щелочные и заряжаемые батарейки.

### ОПИСАНИЕ ВЕСОВ

- |  |  |
|--|--|
| <b>A1</b> Дисплей  | <b>A5</b> Кнопка ▲ – увеличение значения параметра |
| <b>A2</b> Металлические электроды для измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле. | <b>A6</b> Платформа                                |
| <b>A3</b> Кнопка ▼ – уменьшение значения параметра   | <b>A7</b> Переключатель единиц измерения веса      |
| <b>A4</b> Кнопка SET – включение весов/настройка параметров                                      | <b>A8</b> Место для размещения батареек            |

### ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

- |  |  |
|--|--|
| <b>B1</b> Британские единицы массы     | <b>B7</b> Метрические единицы массы        |
| <b>B2</b> Индекс BMI                   | <b>B8</b> Единица измерения калорий (ККАЛ) |
| <b>B3</b> Иконки мужчины/женщины       | <b>B9</b> Иконка процентов                 |
| <b>B4</b> Иконка физической активности | <b>B10</b> Единица измерения роста         |
| <b>B5</b> Возраст                      |  |
| <b>B6</b> Индикатор жира в теле        |  |

### Иконки индикатора жира в теле

- |  |                  |  |  |  |  |                          |
|--|------------------|--|--|--|--|--------------------------|
|  | Худощавая        |  |  |  |  | Небольшой избыточный вес |
|  | Стройная         |  |  |  |  | Избыточный вес           |
|  | Нормальная масса |  |  |  |  |                          |

### Иконки на дисплее

- |            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| <b>FAT</b> | Процентное содержание жира в теле    |
| <b>WAT</b> | Процентное содержание воды в теле    |
| <b>MUS</b> | Процентное содержание мышечной массы |
| <b>BON</b> | Процентное содержание костной массы  |

### УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Батарейки установлены производителем. Переверните весы и удалите предохранительную пленку из отсека батарейки. Если на дисплее появится символ «Lo», необходимо заменить батарейку. Действуйте следующим образом:

1. Снимите крышку отсека для батареек.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСОВ

- Положите весы на ровную, гладкую, твердую, устойчивую поверхность. Не кладите их на ковер или другое мягкое покрытие, поскольку это исказит результат взвешивания.
- Во время взвешивания стойте спокойно, не наклоняйтесь. Для сопоставления результатов взвешивания следует взвешиваться в одно и то же время дня, лучше всего – утром. На результат взвешивания влияет одежда, которая на вас надетая, а также пища и питье, употребленные перед взвешиванием.
- В режиме взвешивания с измерением и анализом параметров тела необходимо встать на взвешивающую платформу босыми ногами, при этом обе ступни должны быть размещены на электродах.

### Взвешивание

- Весы оснащены функцией автоматического включения, которая автоматически начнет процесс взвешивания сразу после того, как вы встанете на взвешивающую платформу.
- Встаньте обеими ступнями на взвешивающую платформу и подождите, пока на дисплее стабилизируются данные о весе.
- После стабилизации данных можно исполнить дополнительное взвешивание (напр. определить вес ребенка) без схождения с весов, причем важно чтобы дополнительный вес был более 2 кг. На дисплее отобразится новый вес. Разница между измеренным и первоначальным весом - это результат дополнительного взвешивания.

### ПРИНЦИП ИЗМЕРЕНИЯ КОСТНОЙ, ЖИРОВОЙ И МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ВОДЫ В ТЕЛЕ:

- Персональные весы для фитнеса оборудованы функцией измерения и анализа параметров тела. Измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле основаны на методе биоэлектрического и биоимпедансного анализа. Методика BIA позволяет установить эти значения на основании электрического сопротивления тканей человека, которое измеряется с помощью слабого электрического импульса. Разница электрического сопротивления отдельных тканей человека берется в основу для расчета их процентного содержания. Измеренные процентные значения не суммируются.
- Для отправки электрического импульса и его обратного считывания предназначены металлические электроды, которые размещены на платформе для взвешивания так, чтобы замкнулся контур измерения при помещении обоих ступней на платформу для взвешивания.
- Для получения достоверных данных анализа телесных параметров необходимо задать данные отдельных пользователей.
- При первом включении весов установлены стандартные значения телесных параметров:

Порядковый номер	Пол	Рост	Возраст	Телесная активность
1	Женщина	165 см	25	



#### Примечание:

Если вы станете на весы в носках или обуви, или стоите неправильно на электродах, анализ телесных параметров не запускается даже если весы определяют соответствие сохраненному пользователю. Если весы определяют соответствие одному и более пользователям, выберите пользователя с наименьшим отличием по весу. Если весы определяют двоих пользователей с одинаковым весом, выберите пользователя с меньшим порядковым номером.

Телесные параметры можно изменить следующим образом:

Порядковый номер	Пол	Рост	Возраст	Телесная активность
1 – 12	Мужчина/женщина	от 100 до 250 см	10 – 100	

#### Порядок настройки личных телесных параметров

1. Включите весы нажатием кнопки SET. На дисплее будут отображены исходные параметры.
2. Кнопками ▲ / ▼ выберите порядковый номер пользователя и нажмите кнопку SET для подтверждения и перехода к следующему шагу.
3. Кнопками ▲ / ▼ выберите пол мужчина/женщина. На дисплее появится соответствующая иконка. Нажмите кнопку SET для подтверждения и перехода к следующему шагу.
4. Кнопками ▲ / ▼ установите возраст пользователя. Нажмите кнопку SET для подтверждения и перехода к следующему шагу.
5. Кнопками ▲ / ▼ установите рост пользователя. Нажмите кнопку SET для подтверждения и перехода к следующему шагу.
6. Кнопками ▲ / ▼ выберите физическую активность. На дисплее появится соответствующая иконка. Нажмите кнопку SET для подтверждения или подождите несколько секунд до появления на дисплее установленных параметров. Этим исполняется сохранение в памяти.



#### Примечание:

Если во время настройки не будет нажато ни одной кнопки в течение 6 секунд, в памяти весов автоматически сохраняются актуальные параметры и весы переходят в режим взвешивания массы. На дисплее появится надпись «0.0».

Если во время настройки на дисплее появится «0.0», нажмите кнопку SET для повторного входа в режим настройки.

#### Взвешивание с измерением и анализом параметров тела

1. Включите весы нажатием кнопки SET. На дисплее появятся параметры предыдущего пользователя/исходные параметры.
2. Кнопками ▲ / ▼ выберите порядковый номер пользователя и нажмите кнопку SET.
3. Подождите несколько секунд до появления на дисплее «0.0».
4. Встаньте обеими ступнями на взвешивающую платформу. Важно, чтобы вы стояли босиком на электродах.
5. На дисплее появится вес и мигнет один раз. После этого исполняется анализ телесных параметров, а на дисплее отображаются измеренные значения.
6. Весы автоматически выключатся через несколько секунд.

#### Автоматическое определение пользователя

- Если весы выключены или находятся в режиме ожидания, станьте на них и подождите, пока на дисплее не будет отображен вес. Вес одновременно сравнивается с данными всех сохраненных пользователей. В случае когда вес будет соответствовать сохраненным данным с допуском +/- 2 кг, автоматически включится анализ телесных параметров. Если весы не найдут соответствие, они автоматически выключатся через несколько секунд и анализ телесных параметров не исполняется.

#### Отображение измеренных значений

Если необходимо отобразить измеренные значения веса и анализа телесных параметров, действуйте следующим образом:

1. Включите весы нажатием кнопки SET. На дисплее появятся параметры предыдущего пользователя/исходные параметры.
  2. Кнопками ▲ / ▼ выберите порядковый номер пользователя и подождите несколько секунд до появления на дисплее «0.0».
  3. Нажмите кнопку ▼ для входа в режим измеренных значений.
  4. Кнопками ▲ / ▼ можно просматривать измеренные значения.
- Весы автоматически выключатся через несколько секунд бездействия.

#### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

##### Жир

- Измеренное значение жира в % представляет собой долю телесного жира в % в организме человека.
- Оптимальное количество жира необходимо для правильного исполнения физиологических процессов в организме человека, тем не менее, его чрезмерное содержание ухудшает метаболизм и может стать причиной некоторых болезней или осложнений со здоровьем.

##### Принципы работы

- При прохождении электрического сигнала определенной частоты через организм человека сопротивление жира больше, чем сопротивление мышц или иных телесных тканей. При анализе биологического сопротивления через тело человека проходит ток низкого напряжения и безопасной частоты, поэтому % жира будет составлять разницу сопротивления при прохождении электрического сигнала через ткани тела.

#### Таблица оценки содержания жира/воды

Значения в следующей таблице могут использоваться как эталонные.

		Жир в %				
Пол	Возраст	Худощавая	Стройная	Нормальная	Небольшой избыточный вес	Избыточный вес
Мужчина	10–17	<6 %	<9 %	<26 %	<30 %	≥30 %
	18–39	<6 %	<11 %	<22 %	<27 %	≥27 %
	40–59	<7 %	<12 %	<23 %	<28 %	≥28 %
Женщина	≥60	<9 %	<14 %	<25 %	<30 %	≥30 %
	10–17	<10 %	<20 %	<37 %	<41 %	≥41 %
	18–39	<11 %	<21 %	<35 %	<40 %	≥40 %
	40–59	<12 %	<22 %	<36 %	<41 %	≥41 %
	≥60	<14 %	<24 %	<37 %	<42 %	≥42 %

Пол	Гидратация в %		
	Низкая	Нормальная	Высокая
Мужчина	<50 %	50–65 %	>65 %
Женщина	<45 %	45–60 %	>60 %



#### Примечание:

Приведенные выше данные являются ориентировочными. Измерение значений телесного жира для детей больше 17 лет и лиц старше 70 лет рекомендуется только информационно для контроля изменения состояния.



## СБРОС ВЕСОВ

Сброс весов рекомендуется в случае, когда необходимо удалить сохраненные измерения. В результате будет возвращена заводская настройка весов. При сбросе удаляются данные пользователя и можно вводить новые значения.

1. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки ▲ и SET.
2. После этого отпустите кнопку ▲ и нажмите кнопку ▼.
3. На дисплее будет отображено «Elr», что означает успешное исполнение сброса весов.

## ВЫБОР ЕДИНИЦ МАССЫ

- Переключатель единиц измерения веса размещен на нижней стороне весов. Повторяющимся нажатием исполняется выбор кг или фт/ст.



### Примечание:

- 1 кг (килограмм) = 2,2 фт (фунта)
- 1 фт (фунт) = 0,454 кг (килограмма)
- 1 ст (стоун) = 14 фт (фунтов) = 6,35 кг (килограммов)

## ОБЗОР СООБЩЕНИЙ НА ДИСПЛЕЕ

«oooo» – исполняется процесс анализа параметров тела. Стойте спокойно на весах и подождите окончания процесса взвешивания и анализа.

«Lo» – батарейки практически разряжены и их необходимо заменить  
«Er» – превышен максимально допустимый вес. Сойдите с весов чтобы предотвратить их повреждение.

«ErH» – величина жира в теле в % слишком мала. Вы слишком истощены.

«ErH» – величина жира в теле в % слишком велика. Вероятно, у вас чрезмерный вес.

«C» – при измерении возникла ошибка. Сойдите с весов и повторите процесс взвешивания.

«Elr» – исполнен сброс весов.

## ОЧИСТКА И УХОД

- Для чистки весов используйте слегка увлажненную ткань. После этого вытрите их насухо. Следите, чтобы в процессе чистки вода не проникла внутрь весов.
- Не используйте для чистки проволочные мочалки, чистящие средства с абразивным эффектом, растворители и т.п. Это может привести к повреждению очищаемой поверхности.
- Не погружайте весы в воду или другие жидкости и не мойте их под проточной водой.

## Хранение

- Если предполагается не использовать весы длительное время, очистите их по указаниям выше. Достаньте из них батарейки.
- Храните их в сухом, чистом и хорошо вентилируемом месте, где они не будут подвергаться экстремальным температурам и будут защищены от доступа детей и животных.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание.....	3x 1,5 В батарейки типа AAA
Предел взвешивания.....	180 кг / 400 фт / 28 ст
Точность взвешивания.....	100 г / 0,2 фунта
Выбор единиц массы.....	кг / фунты / стоуны
Память.....	до 12 пользователей
Размеры.....	30,2 x 30,2 x 2,3 см
Масса.....	1,7 кг

Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в технические характеристики.

## УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЕК



Перед утилизацией изделия или его передачей в предназначенный пункт сбора, необходимо извлечь из него аккумулятор. Перед извлечением аккумулятора следует запустить пылесос и подождать пока он не разрядится. В аккумуляторе содержатся вредные для окружающей среды вещества, поэтому он не относится к обычным бытовым отходам. Его правильную утилизацию обеспечивает соответствующий пункт сбора.

## УКАЗАНИЯ И ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБРАЩЕНИИ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УПАКОВКОЙ

Использованный упаковочный материал поместите в место сбора коммунальных отходов.

## УТИЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ



Этот символ на изделиях или сопроводительной документации означает, что использованные электрические и электронные приборы нельзя утилизировать с обычными бытовыми отходами. Необходимо сдать подобные изделия в специальные пункты сбора для надлежащей утилизации, восстановления и вторичной переработки. Кроме того, в некоторых странах Европейского Союза или других европейских странах вы можете вернуть свой прибор местному продавцу при покупке аналогичного нового продукта. Правильная утилизация данного продукта поможет сохранить ценные природные ресурсы и предотвратить возможные отрицательные последствия для окружающей среды и здоровья человека, которые могут возникнуть в результате неправильной утилизации отходов. Свяжитесь с местными властями или ближайшим пунктом сбора для получения более подробной информации. Неправильная утилизация этого типа отходов может повлечь за собой штрафные санкции в соответствии с национальными правилами.

### Для субъектов предпринимательской деятельности в странах Европейского Союза

Чтобы утилизировать электрическое и электронное оборудование, обратитесь к своему дилеру или поставщику за необходимой информацией.

### Утилизация в других странах за пределами Европейского Союза

Действие этого символа распространяется на Европейский Союз. Если вы собираетесь утилизировать данный продукт, запросите необходимую информацию о надлежащем способе утилизации у местных властей или у своего дилера.



Этот продукт соответствует всем основным требованиям директив ЕС, которые к нему применяются.

