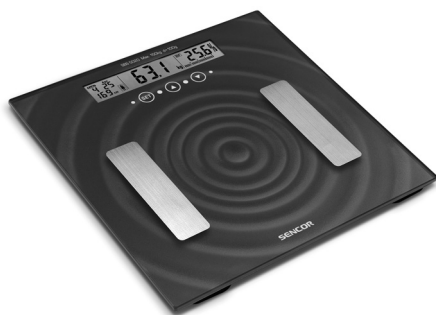


Digitálna osobná váha

Návod na obsluhu

SK



SENCOR®

SBS 5020 / SBS 5021

Pred uvedením tohto výrobku do prevádzky sa, prosím, oboznámte s návodom na jeho obsluhu, a to aj v prípade, že ste už oboznámení s používaním výrobkov podobného typu. Výrobok používajte iba tak, ako je popísané v tomto návode na obsluhu. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Minimálne počas záruky odporúčame uschovať originálny obal vrátane vnútorného baliaceho materiálu, pokladničný doklad a záručný list. V prípade prepravy zabaľte prístroj späť do originálnej škatule od výrobcu, zaistíte si tak maximálnu ochranu výrobku pri prípadnom transporte (napr. sťahovanie alebo odoslanie do servisného strediska).

OBSAH

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	3
ÚVOD	4
UŽÍVATEĽSKÉ POKYNY	5
ČISTENIE A ÚDRŽBA	13
RIEŠENIE PROBLÉMOV	13
LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH BATÉRIÍ	13
TECHNICKÉ ÚDAJE	14
LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ	14
POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM	14

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- 1) Výrobok starostlivo vybalte a dajte pozor, aby ste nevyhodili žiadnu časť obalového materiálu, skôr ako nájdete všetky súčasti výrobku.
- 2) Tento výrobok nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo mentálnou schopnosťou alebo osoby s obmedzenými skúsenosťami a znalosťami, ak nad nimi nie je vedený odborný dohľad alebo podané inštrukcie zahrňajúce použitie tohto výrobku osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- 3) Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa s výrobkom nebudú hrať.
- 4) V žiadnom prípade neopravujte výrobok sami a nevykonávajte na ňom žiadne úpravy. Všetky opravy a nastavenia tohto výrobku zverte odbornej firme/servisu. Zásahom do výrobku počas platnosti záruky sa vystavujete riziku straty záručných plnení.
- 5) Nikdy nepoužívajte výrobok, ak máte mokré nohy. Hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia.
- 6) Výrobok používajte a uchovávajte mimo dosahu horľavých a prchavých látok.
- 7) Výrobok nevystavujte extrémnym teplotám, priamemu slnečnému žiareniu, nadmernej vlhkosti a neumiestňujte ho do nadmerne prašného prostredia.
- 8) Výrobok neumiestňujte do blízkosti vyhrievacích telies, otvoreného ohňa a iných prístrojov alebo zariadení, ktoré sú zdrojmi tepla.
- 9) Výrobok je určený na použitie v domácnostiach. Nepoužívajte ho v priemyselnom prostredí alebo vonku!
- 10) Nepoužívajte výrobok na iné účely, než na ktoré je určený.
- 11) Výrobok nepostrekujte vodou ani inou tekutinou. Do výrobku nelejte vodu ani iné tekutiny. Výrobok neponárajte do vody alebo inej tekutiny.
- 12) Na váhu nikdy neskáčte.
- 13) Vo výrobku nepoužívajte dobíjacie batérie.
- 14) Váha je určená iba a výhradne na váženie osôb.
- 15) Ak nebudete výrobok dlhší čas používať, vyberte z neho batérie. V opačnom prípade môže dôjsť k ich vytečeniu dovnútra výrobku a jeho nenávratnému poškodeniu.
- 16) Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym použitím spotrebiča a jeho príslušenstva (poranenie, popálenie, obarenie, požiar, znehodnotenie potravín a pod.).

ÚVOD

Táto osobná „fitness“ váha používa pri meraní percentuálneho obsahu tuku, svalstva, kostí a vody v tele metódu tzv. bioelektrickej impendancnej analýzy (bioimpedancie).

Pri tejto metóde merania prechádza telom slabý elektrický prúd, ktorý sa vysiela a spätne sníma vodivými senzormi na povrchu váhy. Senzory sú dva a sú oddelené tak, aby postavením oboch chodidiel na váhu došlo k uzavretiu meracieho okruhu. Tento veľmi slabý prúd je pre ľudské telo úplne bezpečný a nepostrehnuteľný.

Samotná metodika merania je založená na skutočnosti, keď elektrický prúd prechádza ľahšie tekutinou v našich svaloch než tukom.

Ľudské telo obsahuje priemerne 45–85 % vody, pričom svalstvo obsahuje cca 90 % vody a tukové tkanivo cca 45 % vody.



Upozornenie:

Z tohto dôvodu môže percentuálny súčet jednotlivých nameraných hodnôt prevyšovať 100 %. To znamená, že napr. namerané percentuálne hodnoty tuku, svalstva a vody NIE JE MOŽNÉ SČÍTAŤ, pretože tuk aj svalstvo obsahujú vodu.

So zvyšujúcim sa vekom podiel vody v tele klesá, pričom dojčatá môžu mať obsah vody v tele až 85 %. S pribúdajúcim vekom sa dehydratujú telesné proteíny a ubúda mimobunkovej tekutiny. Starí ľudia sa vďaka tejto skutočnosti pohybujú obsahom vody vo svojom tele pod hranicu 55 %. Muž v produktívnom veku má obsah vody v tele priemerne 62 % a žena priemerne 56 %. Nižšia hodnota u žien je daná vyšším obsahom tuku.

Normálny rozsah tukového tkaniva u mužov predstavuje 10–20 %. U žien je fyziologicky daný vyšší podiel tuku a to 18–28 %. S vekom podiel tuku stúpa, napr. u žien nad 50 rokov je tolerovateľné množstvo do 33–35 %.

Meranie svalovej hmoty

Výpočet percentuálneho podielu svalovej hmoty v ľudskom tele sa vykonáva na základe odpočtu elektrického odporu pri meraní, keď sa využíva skutočnosť, že ľudské telo obsahuje v určitom veku určité percento vody. Zadaný druh pohlavia, vek a telesná výška pomáhajú následne celé meranie spresniť.

Meranie tukového tkaniva

Pri výpočte percentuálneho podielu tukového tkaniva sa využíva rozdiel hmotnosti tela a nameraného obsahu svalovej hmoty. Telesný tuk funguje ako izolácia (znižuje schopnosť prechádzania elektrického prúdu), a preto sa nemôže vypočítať priamo.

Meranie obsahu vody

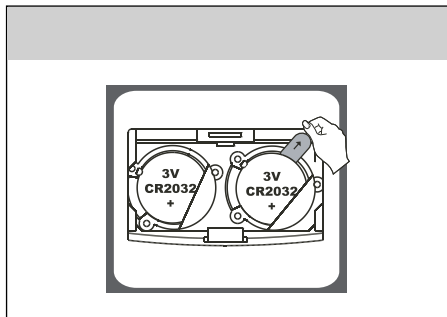
Výpočet percentuálneho podielu vody v ľudskom tele sa vykonáva na základe odpočtu elektrického odporu pri meraní, keď sa využíva skutočnosť, že elektrický odpor je priamo úmerný množstvu vody v ľudskom tele. Zadaný druh pohlavia, vek a telesná výška pomáhajú následne celé meranie spresniť.

UŽÍVATELSKÉ POKYNY

Pred prvým použitím

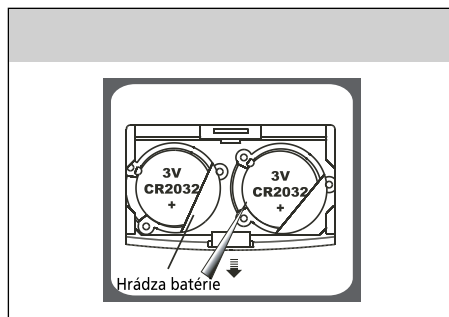
- 1) Aby bolo zaručené presné váženie, umiestnite váhu na rovný a tvrdý povrch (parkety, dlaždice, linoleum a pod.). Váženie neodporúčame vykonávať na koberci.
- 2) Pred vážením si vždy vyzujte topánky, zložte ponožky a nohy utrite dočista.
- 3) Odporúčame, aby ste svoju hmotnosť kontrolovali vždy v rovnaký čas, a to najlepšie ráno po prebudení, keď sa neprejavujú hmotnostné odchýlky spôsobené stravovaním, trávením alebo telesnými aktivitami počas dňa.
- 4) Výsledok merania môže byť po intenzívnom cvičení, diétnom režime alebo pri extrémnej dehydratácii zavádzajúci.
- 5) Počas merania stojte pokojne.
- 6) Výsledky merania telesného tuku/vody týchto osôb môžu vykazovať odchýlky:
 - Deti do 10 rokov a dospelí nad 100 rokov (môžu váhu používať iba na zistenie celkovej hmotnosti)
 - Kulturisti a iní príležitostní atléti
- 7) Zariadenie by nemali používať ľudia v týchto stavoch:
 - Tehotné ženy
 - Osoby na dialýze
 - Osoby so srdcovým stimátorom alebo s inými implantátmi.
- 8) V prípade, že nebudete váhu dlhší čas používať, uskladňujte ju vždy v horizontálnej polohe, ktorá je šetrnejšia voči veľmi citlivým senzorom umiestneným v nožičkách váhy.
- 9) Nenechávajte na váhe položené rôzne predmety, ktoré by zbytočne zaťažovali jej senzory.
- 10) Silné magnetické polia môžu ovplyvniť presnosť vážení. Vyhnite sa používaniu váhy v takýchto priestoroch.
- 11) Hodnoty pre pomer tuku/vody/svalov v tele uvedené týmto zariadením sú iba orientačné (nie sú určené na lekárske účely). Pokiaľ je váš pomer tuku/vody/svalov nad/pod normálom, poraďte sa so svojím lekárom.

Batéria



Pred použitím prosím odstráňte izolačnú pásku z kontaktu batérie. Dodržte polaritu.

Vloženie batérií



Otvorte kryt priestoru na batérie na spodnej strane váhy:

- 1) Pomocou ostrého predmetu vyberte použité batérie - pozrite obrázok.
- 2) Vložte novú batériu tak, že jednu jej stranu zasuniete pod hrádzu batérie a druhú na protihľej strane zatlačte.

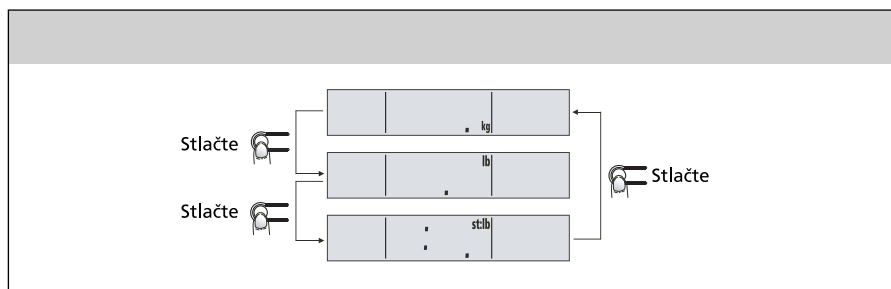
Nastavenie váhy



Pokiaľ má vaša váha k dispozícii kg/lb/st, môžete si zvoliť vami preferované jednotky stlačením tlačidla konverzie.

Tlačidlo konverzie prepnete, kým je váha vypnutá, na LCD displeji sa zobrazia aktuálne nastavené jednotky.

Opakovaným stlačením tlačidla zvolte požadované jednotky.



Po nastavení požadovanej jednotky sa váha po 3 sekundách automaticky vypne. Zvolená jednotka hmotnosti sa aktivuje, hneď ako opäť váhu zapnete.

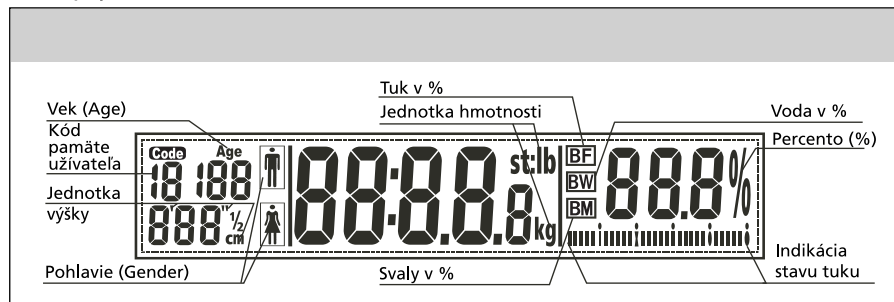
- Po nastavení jednotky hmotnosti na lb/st je východisková jednotka výšky stopa/palec.
- Po nastavení jednotky hmotnosti na kg je východisková jednotka výšky cm.

Digitálna osobná váha

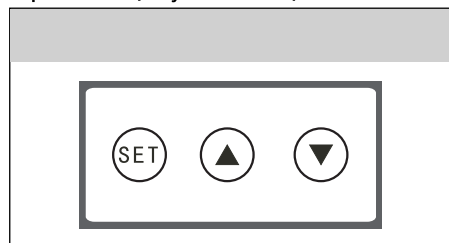
SBS 5020 / SBS 5021

SK

LCD displej



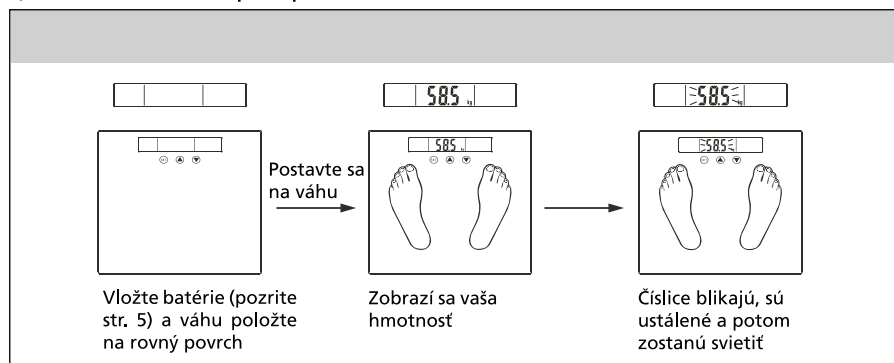
Popis tlačidiel (dotykové tlačidlá)



- SET** Váhu zapnite a prejdite na nasledujúci parameter. (Pozrite Nastavenie osobných parametrov na druhej strane)
- ▲** Hodnotu zvyšujte o jeden interval každým stlačením. Podržaním zvýšenie hodnoty zrýchlite.
- ▼** Hodnotu znižujte o jeden interval každým stlačením. Podržaním zníženie hodnoty zrýchlite.

Voliteľný normálny režim váženia (vynechá nastavenie parametrov)

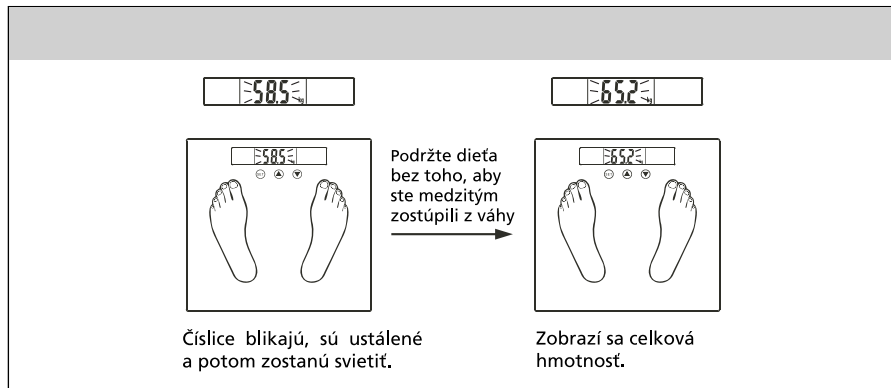
1) Automatické váženie po stúpnutí na váhu



2) Následné doplnkové váženie

Hneď ako zostanú číslice svietiť, môžete zvýšiť zaťaženie váhy a pokračovať vo vážení. Aby ste získali novú hmotnosť, musí mať každé ďalšie bremeno min. 2 kg.

Príklad: Pokiaľ chcete zvážiť svoje dieťa, môžete sa najskôr zvážiť sami a potom vziať dieťa do náručia a zvážiť sa spoločne. Nesmiete ale zostúpiť z váhy. Tak získate vašu celkovú hmotnosť. Odčítaním vašej predchádzajúcej hmotnosti od novej celkovej hmotnosti získate rozdiel, čo je hmotnosť vášho dieťaťa.

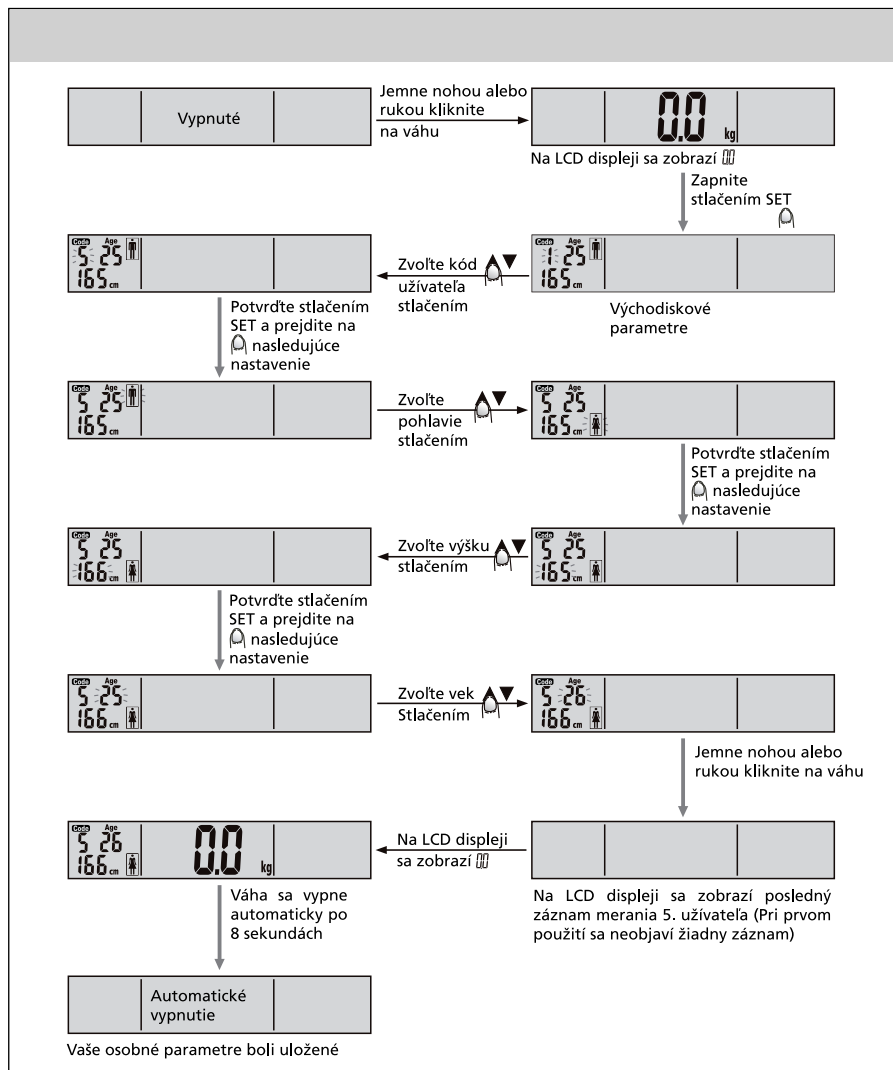
**Režim merania tuku/vody/svalov****1) Nastavenie osobných parametrov**

① Prvýkrát po vložení batérií sú všetky východiskové parametre nastavené takto:

Pohlavie	Výška	Vek
Muž	165 cm	25

② Parametre je možné nastaviť v nasledujúcom rozsahu:

Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
1 - 12	muž/žena	100 - 250 cm	10 - 100



Tip:

- Počas nastavovania parametrov môžete kedykoľvek kliknutím nohou alebo rukou na váhu nastaviť váhu na nulu. Na základe práve nastavených/upravených parametrov môžete začať meranie tuku/vody/svalov.
- Po dokončení nastavovania môžete vždy pokračovať opäť stlačením tlačidla SET a vykonať ďalšie nastavenie všetkých parametrov.

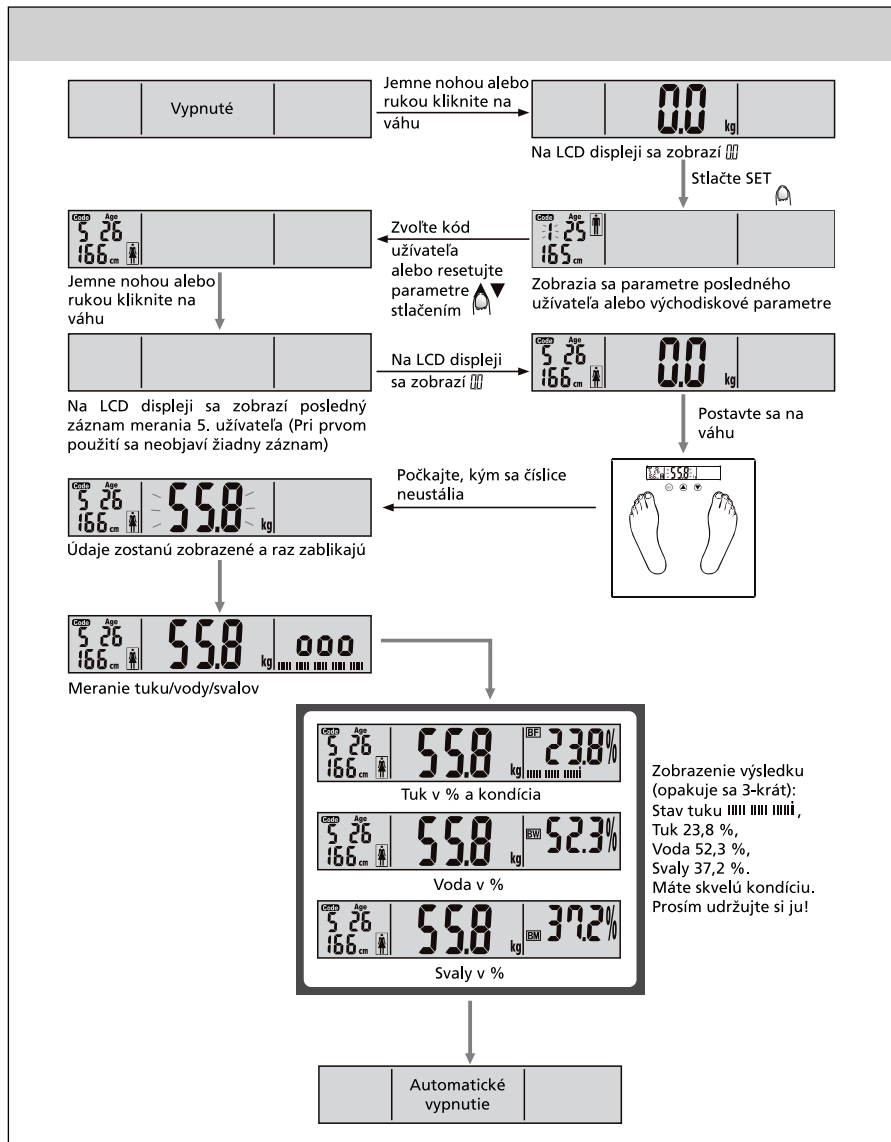
Digitálna osobná váha

SBS 5020 / SBS 5021

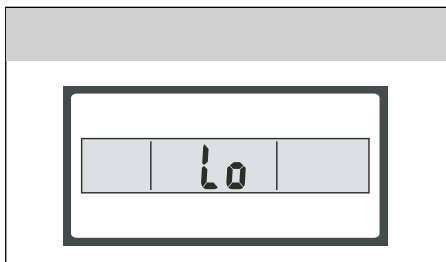
2) Začatie merania

Aby bola zaistená presnosť, zložte si pred použitím váhy topánky a ponožky.

Príklad: 5. užívateľ, žena, 166 cm, 26 rokov môže vykonať meranie takto:

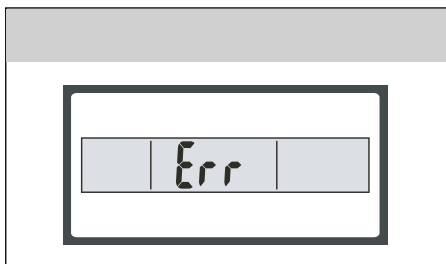


Varovné indikátory



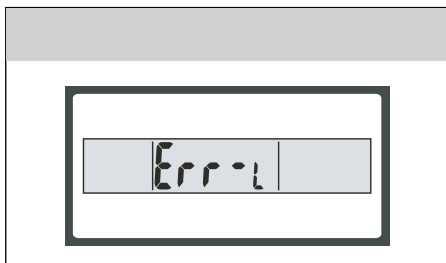
Indikácia vybitých batérií

Batérie sú vybité, vymeňte ich za nové.



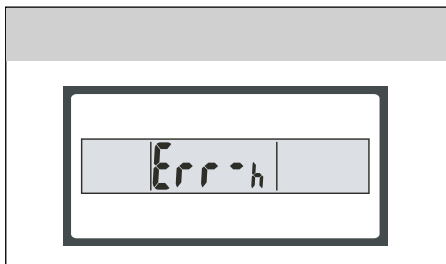
Indikácia preťaženia

Hmotnosť váženej osoby prekročila maximálnu kapacitu váhy. Zostúpte z váhy, aby nedošlo k poškodeniu senzorov.



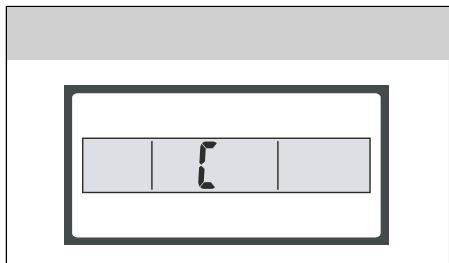
Indikácia nízkeho pomeru tuku v %

Pomer tuku v % je príliš nízky. Jedzte výživnejšiu stravu a starajte sa o seba.



Indikácia vysokého pomeru tuku v %

Pomer tuku v % je príliš vysoký. Kontrolujte si svoju stravu a viac cvičte.



Opakovaný test

Nastala chyba, spustíte test, aby ste získali správny výsledok.

Tabuľka určenia kondície

Po zvážení môžete ako referenciu použiť nasledujúcu tabuľku kondície:

Vek	Tuk (Ž)	Voda (Ž)	Tuk (M)	Voda (M)	Kondícia	Grafické zobrazenie kondície na LCD displeji
≤30	4,0 - 16,0 %	66,0 - 57,8 %	4,0 - 11,0 %	66,0 - 61,2 %	Veľmi nízky podiel tukových tkanív v tele	
	16,1 - 20,5 %	57,7 - 54,7 %	11,1 - 15,5 %	61,1 - 58,1 %	Nízky podiel tukových tkanív v tele	
	20,6 - 25,0 %	54,6 - 51,6 %	15,6 - 20,0 %	58,0 - 55,0 %	Normálny	
	25,1 - 30,5 %	51,5 - 47,8 %	20,1 - 24,5 %	54,9 - 51,9 %	Vysoký podiel tukových tkanív v tele	
	30,6 - 60,0 %	47,7 - 27,5 %	24,6 - 60,0 %	51,8 - 27,5 %	Veľmi vysoký podiel tukových tkanív v tele	
>30	4,0 - 20,0 %	66,0 - 55,0 %	4,0 - 15,0 %	66,0 - 58,4 %	Veľmi nízky podiel tukových tkanív v tele	
	20,1 - 25,0 %	54,9 - 51,6 %	15,1 - 19,5 %	58,3 - 55,3 %	Nízky podiel tukových tkanív v tele	
	25,1 - 30,0 %	51,5 - 48,1 %	19,6 - 24,0 %	55,2 - 52,3 %	Normálny	
	30,1 - 35,0 %	48,0 - 44,7 %	24,1 - 28,5 %	52,2 - 49,2 %	Vysoký podiel tukových tkanív v tele	
	35,1 - 60,0 %	44,6 - 27,5 %	28,6 - 60,0 %	49,1 - 27,5 %	Veľmi vysoký podiel tukových tkanív v tele	

- Vyššie uvedené informácie sú iba orientačné

ČISTENIE A ÚDRŽBA



Upozornenie:

Pred čistením vždy vyberte z tohto výrobku batériu.

Na čistenie vonkajších častí výrobku používajte jemnú handričku navlhčenú vo vlažnej vode. Nepoužívajte drsné čistiace prostriedky, riedidlá alebo rozpúšťadlá, inak by mohlo dôjsť k poškodeniu povrchu výrobku.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

V prípade, že váha zobrazuje náhodné hodnoty, alebo sa automaticky nevypína, je potrebné ju tzv. „reštartovať“. V takom prípade vyberte na približne 10 sekúnd batériu, potom ju vložte späť. Váha by mala normálne fungovať.

LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH BATÉRIÍ

Súčasťou príslušenstva tohto výrobku sú alkalické batérie. Použité batérie nepatria do domového odpadu. Odložte ich na zberné miesta určené na odkladanie použitých batérií.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájanie.....	2 x 3 V lítiová batéria (CR2032)
Merací rozsah	2 – 150 kg
Rozlíšenie.....	100 g
Rozsah merania tuku	4 - 60 %
Presnosť merania tuku	0,1 %
Rozsah merania vody	27,5 - 66 %
Presnosť merania vody	0,1 %
Rozsah merania svalstva	20 - 56 %
Presnosť merania svalstva	0,1 %
Prepínanie hmotnostných jednotiek.....	kg --> lb --> st
Výška číslic na displeji	26 mm
Rozmery (š x d x v).....	313 x 300 x 21 mm
Hmotnosť.....	1,7 kg

Zmena textu a technických parametrov vyhradená.

POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené obcou na ukladanie odpadu.

LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ



Tento symbol na produktoch alebo v sprievodných dokumentoch znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmú byť pridané do bežného komunálneho odpadu. Pre správnu likvidáciu, obnovu a recykláciu odovzdajte tieto výrobky na určené zberné miesta. Alternatívne v niektorých krajinách Európskej únie alebo v iných európskych krajinách môžete vrátiť svoje výrobky miestnemu predajcovi pri kúpe ekvivalentného nového produktu. Správnu likvidáciu tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Pre podnikové subjekty v krajinách Európskej únie

Ak chcete likvidovať elektrické a elektronické zariadenia, vyžiadajte si potrebné informácie od svojho predajcu alebo dodávateľa.

Likvidácia v ostatných krajinách mimo Európskej únie

Tento symbol je platný v Európskej únii. Ak chcete tento výrobok zlikvidovať, vyžiadajte si potrebné informácie o správnom spôsobe likvidácie od miestnych úradov alebo od svojho predajcu.



Tento výrobok spĺňa všetky základné požiadavky smerníc EÚ, ktoré sa naň vzťahujú.