

Digitální osobní váha

Návod k obsluze

CZ



SENCOR®

SBS 7000

Před uvedením tohoto výrobku do provozu se, prosím, seznámte s návodem k jeho obsluze, a to i v případě, že jste již obeznámeni s používáním výrobků podobného typu. Výrobek používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Minimálně po dobu záruky doporučujeme uschovat originální obal včetně vnitřního balicího materiálu, pokladní doklad a záruční list. V případě přepravy zabalte přístroj zpět do originální krabice od výrobce, zajistíte si tak maximální ochranu výrobku při případném transportu (např. stěhování nebo odeslání do servisního střediska).

OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	3
ÚVOD	4
POPIS VÝROBKU	6
ZJIŠTĚNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI	7
ZJIŠTĚNÍ OBSAHU TUKU, VODY, SVALOVINY A HMOTNOSTI KOSTÍ V TĚLE	7
TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH MĚŘICÍCH ROZSAHŮ VÁHY	9
ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA	9
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	9
LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ	9
TECHNICKÉ ÚDAJE	10
LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ	10
POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM	10

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- 1) Výrobek pečlivě vybalte a dejte pozor, abyste nevyhodili žádnou část obalového materiálu dříve, než najdete všechny součásti výrobku.
- 2) Tento výrobek není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou nebo mentální schopností nebo osoby s omezenými zkušenostmi a znalostmi, pokud nad nimi není veden odborný dohled nebo podány instrukce zahrnující použití tohoto výrobku osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
- 3) Děti by měly být pod dozorem, aby se zajistilo, že si s výrobkem nebudou hrát.
- 4) V žádném případě neopravujte výrobek sami a neprovádějte na něm žádné úpravy – nebezpečí úrazu elektrickým proudem! Veškeré opravy a seřízení tohoto výrobku svěťte odborné firmě/ servisu. Zásahem do výrobku během platnosti záruky se vystavujete riziku ztráty záručních plnění.
- 5) Nikdy nepoužívejte výrobek, pokud máte mokré nohy. Hrozí nebezpečí uklouznutí.
- 6) Výrobek používejte a uchovávejte mimo dosah hořlavých a tekavých látek.
- 7) Výrobek nevystavujte extrémním teplotám, přímému slunečnímu záření, nadměrné vlhkosti a neumísťujte jej do nadměrně prašného prostředí.
- 8) Výrobek neumísťujte do blízkosti topných těles, otevřeného ohně a jiných přístrojů nebo zařízení, která jsou zdroji tepla.
- 9) Výrobek je určen pro použití v domácnostech. Nepoužívejte jej v průmyslovém prostředí nebo venku!
- 10) Nepoužívejte výrobek k jiným účelům, než pro které je určen.
- 11) Výrobek nepostříkujte vodou ani jinou tekutinou. Do výrobku nelijte vodu ani jiné tekutiny. Výrobek neponořujte do vody nebo jiné tekutiny.
- 12) Na váhu nikdy neskákejte.
- 13) Váha je určena pouze a výhradně k vážení osob.
- 14) Ve výrobku nepoužívejte dobíjecí baterie.
- 15) Pokud nebudete výrobek delší dobu používat, vyjměte z něj baterie. V opačném případě může dojít k jejich vytečení dovnitř výrobku a jeho nenávratnému poškození.
- 16) Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím spotřebiče a jeho příslušenství (poranění, popálení, opaření, požár, znehodnocení potravin atp.).

ÚVOD

Tato osobní „fitness“ váha používá při měření procentuálního obsahu tuku, svalstva, kostí a vody v těle metodu tzv. bioelektrické impedanční analýzy (bioimpedance).

Při této metodě měření prochází tělem slabé elektrické proudění, které je vysíláno a zpětně snímáno vodivými senzory na povrchu váhy. Senzory jsou dva a jsou odděleny tak, aby postavením obou chodidel na váhu došlo k uzavření měřicího okruhu. Toto velmi slabé proudění je pro lidské tělo naprosto bezpečné a nepostřehnutelné.

Samotná metodika měření je založena na skutečnosti, kdy elektrický proud prochází snadněji tekutinou v našich svalích než tukem.

Lidské tělo obsahuje průměrně 45–85 % vody, přičemž svalstvo obsahuje cca 90 % vody a tuková tkáň cca 45 % vody.



Upozornění:

Z tohoto důvodu může procentuální součet jednotlivých naměřených hodnot převyšovat 100 %. To je např. naměřené procentuální hodnoty tuku, svalstva a vody **NELZE SČÍTAT**, protože tuk i svalstvo obsahují vodu.

Se vzrůstajícím věkem podíl vody v těle klesá, přičemž kojenci mohou mít obsah vody v těle až 85 %. S přibývajícím věkem se dehydratují tělesné proteiny a ubývá mimobuněčné tekutiny. Staří lidé se díky této skutečnosti pohybují obsahem vody ve svém těle pod hranici 55 %. Muž v produktivním věku má obsah vody v těle průměrně 62 % a žena průměrně 56 %. Nižší hodnota u žen je dána vyšším obsahem tuku.

Normální rozsah tukové tkáně u mužů představuje 10–20 %. U žen je fyziologicky dán vyšší podíl tuku a sice 18–28 %. S věkem podíl tuku stoupá, např. u žen nad 50 let je tolerovatelné množství do 33–35 %.

Měření svalové hmoty

Výpočet procentuálního podílu svalové hmoty v lidském těle se provádí na základě odečtu elektrického odporu při měření, kdy se využívá skutečnosti, že lidské tělo obsahuje v určitém věku určité procento vody. Zadaný druh pohlaví, stáří a tělesná výška pomáhají následně celé měření zpřesnit.

Měření tukové tkáně

Při výpočtu procentuálního podílu tukové tkáně se využívá rozdílu hmotnosti těla a naměřeného obsahu svalové hmoty. Tělesný tuk funguje jako izolace (snižuje schopnost procházení elektrického proudění), a proto nemůže být vypočítán přímo.

Měření obsahu vody

Výpočet procentuálního podílu vody v lidském těle se provádí na základě odečtu elektrického odporu při měření, kdy se využívá skutečnosti, že elektrický odpor je přímo úměrný množství vody v lidském těle. Zadaný druh pohlaví, stáří a tělesná výška pomáhají následně celé měření zpřesnit.

Před prvním použitím

- 1) Aby bylo zaručeno přesné vážení, umístěte váhu na rovný a tvrdý povrch (parkety, dlaždice, linoleum atp.). Vážení nedoporučujeme provádět na koberci.
- 2) Před vážením si vždy zujte boty.
- 3) Doporučujeme, abyste svou hmotnost kontrolovali vždy ve stejnou dobu, a to nejlépe ráno po probuzení, kdy se neprojevují hmotnostní odchylky způsobené stravováním, trávením nebo tělesnými aktivitami během dne.
- 4) Výsledek měření může být po intenzivním cvičení, dietním režimu nebo při extrémní dehydrataci zavádějící.
- 5) Během měření stůjte klidně.
- 6) V případě, že nebudete váhu po delší dobu používat, uskladněte ji vždy v horizontální poloze, která je šetrnější vůči velmi citlivým senzorům umístěným v nožkách váhy.
- 7) Nenechávejte na váze položené různé předměty, které by zbytečně zatěžovaly její senzory.
- 8) Silná magnetická pole mohou ovlivnit přesnost vážení. Vyhněte se používání váhy v takovýchto prostorách.



Upozornění:

Tato váha slouží pro měření tělesné hmotnosti, obsahu tělesného tuku, vody, svaloviny a hmotnosti kostí v domácích podmínkách a v žádném případě nemůže nahradit přesná lékařská měření na kalibrovaných vahách určených speciálně k těmto účelům. Výsledky měření jsou pouze orientační. V případě, že máte zájem o změření přesných hodnot, obraťte se prosím na svého lékaře.

Vložení baterií

Sejměte kryt prostoru pro uložení baterií umístěný na spodní straně váhy. Do bateriového prostoru vložte 4 kusy dodávaných AAA mikrotužkových baterií, přičemž dbejte na dodržení správné polaridy vyznačené na dně bateriového prostoru.

Výměna vybitých baterií

Pokud se na displeji zobrazí hodnota „Lo“, je třeba vyměnit baterii. Otevřete bateriový prostor umístěný na spodní straně váhy a baterie vyměňte za nové.

Přepnutí jednotek hmotnosti

Tato váha je vybavena přepínačem jednotek hmotnosti. V případě, že si přejete přepínat mezi metrickými (kilogramy) a britskými (libry) jednotkami, provedte tak pomocí přepínače na zadní straně váhy (kg --> lb). Změna jednotek se projeví zobrazením na displeji váhy.



Tip:

1 lb (libra) = 0,45 kg



Poznámka:

Přepínání jednotek je plně funkční, i když je váha vypnutá.

POPIS VÝROBKU

Popis ukazatelů displeje

Symbol	Popis
ft	jednotka tělesné výšky
cm	jednotka tělesné výšky
kg	jednotka hmotnosti
lb	jednotka hmotnosti
FAT	obsah tělesného tuku
TBW	obsah tělesné vody
MUS	obsah svaloviny
BONE	Hmotnost kostí
P1 – P8	číslo uživatele
	indikace nastavení pohlaví muž
	indikace nastavení pohlaví žena
	indikace nastavení pro sportovce
	indikace podváhy
	indikace optimální váhy
	indikace nadváhy
	Indikace obezity

Funkce automatického vypnutí

Tato váha je vybavena funkcí automatického vypnutí v případě nečinnosti – k jejímu automatickému vypnutí dojde po 10 sekundách, kdy s ní nebudete manipulovat.

Ochrana proti přetížení

Tato váha je vybavena senzorem pro přetížení - pokud dojde k přetížení váhy, displej zobrazí varovnou hodnotu „-----“.

ZJIŠTĚNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Tato váha je vybavena funkcí „Auto-on“. Před vážením není třeba na váhu poklepávat nohou ani ji nijak aktivovat k provoznímu režimu. Pokud si přejete zjistit svoji hmotnost, jednoduše nastupte na váhu, která vám okamžitě ukáže vaši aktuální hmotnost bez nutnosti čekání.

Pro běžné vážení (tedy zjištění pouze tělesné hmotnosti) není třeba váhu dále nijak nastavovat.

- 1) Nastupte na váhu (váha se automaticky zapne a zahájí vážení).
- 2) Klidně stůjte, během několika málo sekund dojde po ustálení k aretaci údaje o hmotnosti.



Poznámka:

Aretace je signalizována zobrazením jednotky hmotnosti (kg nebo lb).

ZJIŠTĚNÍ OBSAHU TUKU, VODY, SVALOVINY A HMOTNOSTI KOSTÍ V TĚLE

Nastavení parametrů jednotlivých uživatelů

Nejdříve doporučujeme nastavit parametry konkrétního uživatele:

- 1) Na váze ve vypnutém stavu stiskněte tlačítko „SET“ (rozblíká se číslo uživatele P1 – P8).
- 2) Pomocí šipek ◀ a ▶ vyberte jednu z pamětových pozic, kam chcete uložit své parametry.
- 3) Opět stiskněte tlačítko „SET“ (rozblíká se ikona pro nastavení pohlaví).
- 4) Pomocí šipek ◀ a ▶ vyberte jednu z možností (pořadí při tisknutí šipky ▶):
 - muž
 - žena – atlet
 - muž – atlet
 - žena
- 5) Opět stiskněte tlačítko „SET“ (rozblíká se hodnota pro nastavení tělesné výšky).
- 6) Pomocí šipek ◀ a ▶ navolte Vaši tělesnou výšku.
- 7) Opět stiskněte tlačítko „SET“ (rozblíká se hodnota pro nastavení věku).
- 8) Pomocí šipek ◀ a ▶ navolte Váš věk.
- 9) Stisknutím tlačítka „SET“ uložíte všechny navolené parametry do zvolené pamětové pozice.

Po uložení hodnot se váha po 3 sekundách automaticky přepne do režimu vážení a po dalších 7 sekundách se v případě nenastoupení na váhu automaticky vypne.



Upozornění:

- V případě, že v průběhu nastavování Vašich parametrů nestisknete během 20 sekund žádné tlačítko, váha se automaticky přepne do pohotovostního stavu a žádá z hodnot se neuloží.
- V případě, že po prvotním zmáčknutí tlačítka „SET“ nepřistoupíte k nastavení prvního požadovaného parametru, tedy čísla uživatele (pamětové pozice) během 5 sekund, váha se automaticky přepne do pohotovostního stavu a žádný z parametrů se neuloží.

Vážení s manuální identifikací uživatele

- 1) Váhu zapnete stisknutím tlačítka „SET“.
- 2) Pomocí šipek ◀ a ▶ navolte své uživatelské číslo (číslo své pamětové pozice).
- 3) Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí nulová hmotnost.
- 4) Nyní nastupte na váhu bosýma nohama.
- 5) Klidně stůjte, během několika málo sekund dojde po ustálení k aretaci údaje o hmotnosti.

**Poznámka:**

Aretace je signalizována zobrazením jednotky hmotnosti (kg nebo lb).

- 6) Poté dojde k vyhodnocení měření obsahu tělesného tuku, vody, svaloviny a hmotnosti kostí signalizovaného postupným zobrazováním hodnoty „o“ zleva doprava ve spodní části displeje. Po celou tuto dobu stůjte klidně na váze a čekejte na zobrazení výsledků měření.
- 7) Výsledné hodnoty se zobrazí ve třech cyklech postupně za sebou:
 - Obsah tělesného tuku v %
 - Obsah tělesné vody v %
 - Obsah svaloviny v %
 - Hmotnost kostí v kg

**Poznámka:**

Cykly se zobrazí celkem 3x za sebou, poté se váha automaticky vypne.

Vážení s automatickou identifikací uživatele

- 1) Nastupte na váhu (váha se automaticky zapne a zahájí vážení).
- 2) Klidně stůjte, během několika málo sekund dojde po ustálení k aretaci údaje o hmotnosti.

**Poznámka:**

Aretace je signalizována zobrazením jednotky hmotnosti (kg nebo lb).

- 3) Pokud je Vaše aktuální hmotnost velmi blízká hodnotám z posledních měření uskutečněných pod Vaším uživatelským číslem (pamětovou pozicí), bude Vaše uživatelské číslo zvoleno automaticky a následně proběhne měření všech hodnot, jak je popsáno v předchozí kapitole od bodu 6.
- 4) Pokud se Vaše aktuální hmotnost výrazně liší od posledních naměřených hodnot, zobrazí váha pouze Vaši hmotnost a poté se automaticky vypne. V takovém případě je nezbytně nutné provést vážení s manuální identifikací uživatele, aby nedošlo k selhání identifikace. V případě, že tak neučiníte, váha Vás při dalším pokusu o vážení s automatickou identifikací uživatele nerozpozná a zobrazí opět pouze hmotnost.

TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH MĚŘÍCÍCH ROZSAHŮ VÁHY

Rozsah měření obsahu tělesného tuku (3% - 50 %):

Věk	Žena				Muž			
	Podváha	Optimální	Nadváha	Obezita	Podváha	Optimální	Nadváha	Obezita
<39	<21	21,1 - 33	33,1 - 39	>39	<8	8,1 - 20	20,1 - 25	>25
40 - 59	<23	23,1 - 34	34,1 - 40	>40	<11	11,1 - 22	22,1 - 28	>28
>59	<24	24,1 - 36	36,1 - 42	>42	<13	13,1 - 25	25,1 - 30	>30

Rozsah měření obsahu tělesné vody (25% - 75 %):

Pohlaví	Žena			Muž		
Věk	Nízká	Normální	Vysoká	Nízká	Normální	Vysoká
10 - 15	<57	57,1 - 67	>67	<58	58,1 - 72	>72
16 - 30	<47	47,1 - 57	>57	<53	53,1 - 67	>67
31 - 60	<42	42,1 - 52	>52	<47	47,1 - 61	>61
61 - 80	<37	37,1 - 47	>47	<42	42,1 - 56	>56

Rozsah měření obsahu svaloviny (25% - 75 %):

Věk	Žena	Muž
	Optimální	Optimální
6-100	>34	>40

Rozsah měření hmotnosti kostí (≤ 10 kg):

	Žena			Muž		
Hmotnost	<45 kg	45 - 60 kg	>60 kg	<60 kg	60 - 75 kg	>75 kg
Hmotnost kostí	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Pro čištění vnějších částí přístroje používejte jemný hadřík navlhčený ve vlažné vodě. Nepoužívejte drsné čisticí prostředky, ředidla, nebo rozpouštědla, jinak by mohlo dojít k poškození povrchu přístroje.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

V případě, že váha zobrazuje náhodné hodnoty, nebo se automaticky nevypíná, je potřeba ji tzv. „restartovat“. V takovém případě vyjměte na přibližně 10 sekund baterie, poté ji vložte zpět. Váha by měla normálně fungovat.

LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ

Součástí příslušenství tohoto výrobku jsou alkalické baterie. Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Odložte je na sběrná místa určená k odkládání použitých baterií.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	4x 1,5 V mikrotužková baterie (AAA)
Měřicí rozsah	10 – 180 kg
Rozlišení	100 g
Rozsah měření obsahu tělesného tuku	3 % – 50 %
Rozsah měření obsahu tělesné vody	25 % – 75 %
Rozsah měření obsahu svaloviny	25 % – 75 %
Rozsah měření hmotnosti kostí	≤10 kg
Přepínání hmotnostních jednotek	kg ↔ lb
Viditelná velikost displeje (d x v)	61 x 59 mm
Rozměry (š x d x v)	320 x 320 x 22 mm
Hmotnost	2,0 kg

POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM

Použitý obalový materiál odložte na místo určené obcí k ukládání odpadu.

LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol na produktech anebo v průvodních dokumentech znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmí být přidány do běžného komunálního odpadu. Ke správné likvidaci, obnově a recyklaci předejte tyto výrobky na určená sběrná místa. Alternativně v některých zemích Evropské unie nebo jiných evropských zemích můžete vrátit své výrobky místnímu prodejci při koupi ekvivalentního nového produktu. Správnou likvidací tohoto produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Pro podnikové subjekty v zemích Evropské unie

Chcete-li likvidovat elektrická a elektronická zařízení, vyžádejte si potřebné informace od svého prodejce nebo dodavatele.

Likvidace v ostatních zemích mimo Evropskou unii

Tento symbol je platný v Evropské unii. Chcete-li tento výrobek zlikvidovat, vyžádejte si potřebné informace o správném způsobu likvidace od místních úřadů nebo od svého prodejce.



Tento výrobek splňuje veškeré základní požadavky směrnic EU, které se na něj vztahují.

Změny v textu, designu a technických specifikacích se mohou měnit bez předchozího upozornění a vyhražujeme si právo na jejich změnu.