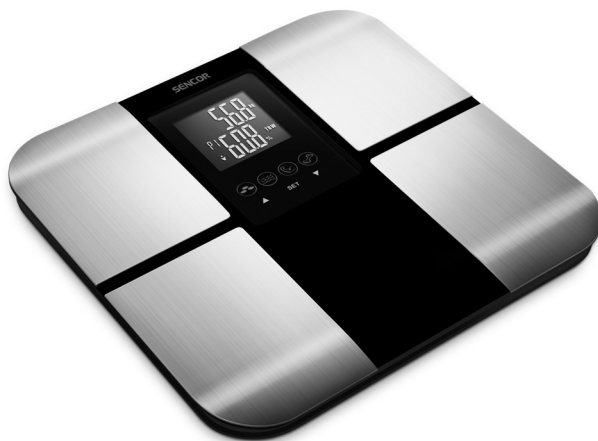


Osobowa waga fitness

Instrukcja obsługi

PL



SENCOR®

SBS 6015BK
SBS 6015WH

Przed uruchomieniem tego wyrobu prosimy o zapoznanie się z jego instrukcją obsługi, nawet w przypadku, jeżeli masz już doświadczenie w posługiwaniu się podobnymi urządzeniami. Z wyrobu należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować do ewentualnego zastosowania w przyszłości.

Przynajmniej przez okres gwarancji zalecamy zachować oryginalne opakowanie łącznie z wewnętrznym materiałem pakowym, dokument kasowy i kartę gwarancyjną. W razie transportu zapakuj urządzenie w oryginalne pudełko producenta, aby zapewnić maksymalne zabezpieczenie wyrobu podczas transportu (na przykład przeprowadzka albo wysyłka do serwisu).

PL-1

SPIS TREŚCI

WAŻNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA	3
WPROWADZENIE	4
OPIS PRODUKTU	6
OPIS WYŚWIETLACZA	7
SPRAWDZANIE WAGI CIELESNEJ	8
SPRAWDZANIE ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, WODY, MASY MIĘŚNIOWEJ I MASY KOSTNEJ W CIELE	8
TABELA WSTĘPNIE USTAWIONEGO ZAKRESU POMIARU WAGI	10
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE	10
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	10
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII	10
DANE TECHNICZNE	11
WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM	11
UTYLIZACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH	11

WAŻNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- 1) Rozpakuj uważnie wyrób, zwracając przy tym uwagę, abyś nie wyrzucił żadnej części materiału opakowaniowego, zanim nie znajdziesz wszystkich części wyrobu.
- 2) Ten wyrób nie jest przeznaczony dla osób (łącznie z dziećmi) o zmniejszonych predyspozycjach fizycznych, psychicznych lub mentalnych lub osób o ograniczonych doświadczeniach i wiedzy, jeżeli nie jest nad nimi sprawowany odpowiedni nadzór albo została im przekazana instrukcja użytkowania tego wyrobu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- 3) Dzieci powinny być pod nadzorem zapewniającym, że nie będą się bawić wyrobem.
- 4) W żadnym przypadku nie naprawiaj wyrobu we własnym zakresie oraz nie dokonuj w nim żadnych zmian – grozi porażenie prądem elektrycznym! Wszystkie naprawy i regulację tego wyrobu należy powierzyć specjalistycznej firmie/serwisowi. Ingerując w wyrób w okresie gwarancji narażasz się na ryzyko utraty praw do bezpłatnych napraw.
- 5) Nigdy nie używaj wyrobu, jeśli masz mokre nogi. Istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia.
- 6) Z wyrobu należy korzystać i przechowywać go poza zasięgiem materiałów palnych i lotnych.
- 7) Wyrób nie powinien być narażany na działanie ekstremalnych temperatur, bezpośrednio światło słoneczne, nadmierną wilgotność i nie należy go umieszczać w zbyt zakurczonym pomieszczeniu.
- 8) Nie umieszczaj wyrobu w pobliżu grzejników, otwartego ognia i innych odbiorników lub urządzeń, będących źródłem ciepła.
- 9) Wyrób jest przeznaczony do użytku tylko w gospodarstwach domowych. Nie korzystaj z niego w środowisku przemysłowym albo na zewnątrz!
- 10) Wyrób nie wolno używać do innych celów, niż te, do których jest przeznaczony.
- 11) Na wyrób nie pryskaj wodą ani innymi płynami. Do wyrobu nie należy wlewać wody ani innej cieczy. Wyrób nie należy zanurzać w wodzie ani innej cieczy.
- 12) Nigdy nie wskakuj na wagę.
- 13) Waga jest przeznaczona tylko i wyłącznie do ważenia osób.
- 14) Nie wkładaj do wyrobu akumulatorów.
- 15) Jeżeli wyrób nie będzie używany przez dłuższy czas, wyjmij z niego baterie. W przeciwnym razie mogą one się wylać do wnętrza wyrobu i spowodować jego nieodwracalne uszkodzenie.
- 16) Producent nie odpowiada za szkody spowodowane na skutek niewłaściwego użycia urządzenia i jego wyposażenia (za złą jakość potraw, zranienia, oparzenia, pożar itp.).

WPROWADZENIE

Osobista waga „fitness” wykorzystuje podczas pomiarów zawartości procentowej tkanki tłuszczowej, mięśniowej, kostnej i wody w organizmie metodę tzw. bioelektrycznej analizy impedancyjnej (bioimpedancja).

Przy zastosowaniu tej metody pomiarowej przez ciało przepuszczany jest słaby prąd elektryczny, nadawany i odbierany przez czujniki przewodzące, znajdujące się na powierzchni wagi. Dwa czujniki są oddzielone tak, aby po postawieniu obu stóp na wadze doszło do zamknięcia obwodu pomiarowego. Oddziaływanie słabego prądu jest dla organizmu ludzkiego całkowicie bezpieczne i niedostrzegalne.

Metodyka pomiarowa jest oparta na fakcie łatwiejszego przenikania prądu elektrycznego przez płyny, znajdujące się w naszej tkance mięśniowej, niż przez tłuszcz.

Ludzkie ciało zawiera średnio 45–85 % wody, przy czym tkanka mięśniowa zawiera ok. 90 % wody, a tkanka tłuszczowa ok. 45 % wody.



Uwaga:

Z tego względu suma procentowa poszczególnych zmierzonych wartości może przekraczać 100 %. Tak np. zmierzonej procentowej wartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody NIE MOŻNA SUMOWAĆ, ponieważ zarówno tkanka tłuszczowa, jak i mięśniowa zawierają wodę.

Wraz ze wzrastającym wiekiem udział wody w organizmie spada, przy czym zawartość wody w ciele niemowląt może sięgać nawet 85 %. Wraz ze wzrastającym wiekiem dochodzi do odwodnienia białek w ciele i ubytku płynów pozakomórkowych. Ze względu na to zawartość wody w ciele starszej osoby wynosi poniżej 55 %. Zawartość wody w ciele mężczyzny w wieku produkcyjnym wynosi średnio 62 %, a kobiety przeciętnie 56 %. Niższa zawartość wody u kobiet wynika z większej zawartości tłuszczu.

Normalny zakres zawartości tkanki tłuszczowej u mężczyzn wynosi 10–20 %. U kobiet jest fizjologicznie uwarunkowana wyższa zawartość tłuszczu, która wynosi 18–28 %. Wraz ze wzrastającym wiekiem zawartość tłuszczu się zwiększa, np. u kobiet powyżej 50 roku życia tolerowana zawartość tkanki tłuszczowej wynosi 33–35 %.

Pomiary masy mięśniowej

Obliczenie zawartości procentowej masy mięśniowej w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że ciało ludzkie zawiera w określonym wieku określony procent wody. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

Pomiary tkanki tłuszczowej

Podczas obliczania zawartości procentowej tkanki tłuszczowej wykorzystywana jest różnica wagi ciała i zmierzonej zawartości masy mięśniowej. Tłuszcz cieleśny spełnia funkcję izolacji (obniża zdolność przepływu prądu elektrycznego), dlatego nie może być obliczony bezpośrednio.

Pomiar zawartości wody

Obliczenie zawartości procentowej wody w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że opór elektryczny jest wprost proporcjonalny do zawartości wody w ciele człowieka. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

Przed pierwszym użyciem

- 1) Aby zapewnić dokładne ważenie, umieść wagę na równej i twardej powierzchni (parkiety, płytki, linoleum itp.). Nie zaleca się wykonywać ważenia na dywanie.
- 2) Przed rozpoczęciem ważenia zdejmij buty.
- 3) Zaleca się sprawdzanie masy ciała zawsze o tej samej porze dnia, najlepiej rano po obudzeniu, kiedy nie widać odchyłek w masie ciała spowodowanych jedzeniem, trawieniem lub aktywnością fizyczną wykonywaną w ciągu dnia.
- 4) Wynik ważenia po intensywnych ćwiczeniach, diecie lub przy skrajnym odwodnieniu może być zniekształcony.
- 5) W trakcie ważenia należy stać spokojnie.
- 6) Jeżeli waga nie będzie przez dłuższy czas używana, należy ją zawsze przechowywać w położeniu poziomym, które jest bezpieczniejsze dla czujników umieszczonych w nóżkach wagi.
- 7) Nie układaj na wadze żadnych przedmiotów, które bez potrzeby obciążałyby jej czujniki.
- 8) Silne pola magnetyczne mają wpływ na dokładność ważenia. Unikaj korzystania z wagi w takich pomieszczeniach.



Uwaga:

Ta waga służy do mierzenia wagi cielesnej, zawartości tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej i masy kostnej w warunkach domowych i żadnym wypadku nie może zastąpić dokładnych badań lekarskich na wagach kalibrowanych przeznaczonych specjalnie do tego celu. Wyniki pomiarów mają charakter wyłącznie orientacyjny. Jeśli są Państwo zainteresowani dokonaniem pomiaru dokładnych wartości, prosimy o skontaktowanie się z lekarzem.

Sposób wkładania baterii

Zdejmij pokrywę zasobnika na baterie umieszczonego pod spodem wagi. Włóż do zasobnika na baterie 2 dostarczone baterie typu CR 2032 przestrzegając prawidłowej biegunowości wyznaczonej w zasobniku.

Wymiana rozładowanych baterii

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Lo”, należy wymienić baterie. Otwórz zasobnik na baterie, znajdujący się na spodniej stronie wagi i wymień baterie na nowe.

Przełączanie jednostek masy

Ta waga jest wyposażona w przełącznik jednostek masy UNIT umieszczony pod spodem wagi. Przełącznik ten umożliwi dokonanie wyboru pomiędzy metryczną (kilogram) i brytyjsko-amerykańską (stone, funt) jednostką masy. Po wciśnięciu przełącznika ustawienia jednostki zostaną pokazane na wyświetlaczu.



Rada:

1 lb (funt) \approx 0,45 kg

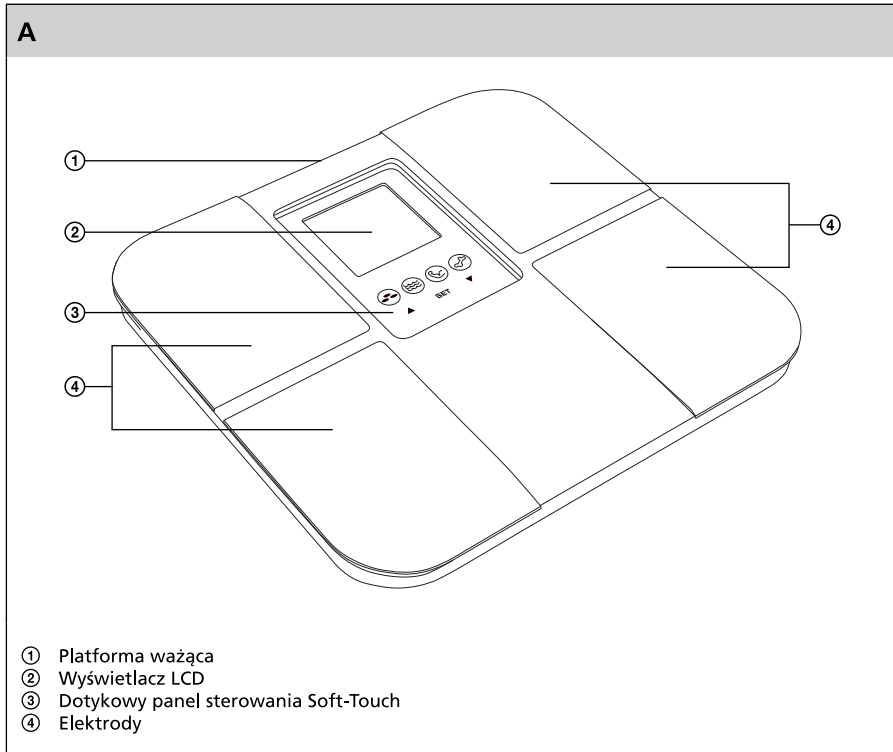
1 st (stone) = 14 lb (funtów) = 6,35 kg



Uwaga:

Przełączanie jednostek jest w pełni funkcjonalne również wówczas, gdy waga jest wyłączona.

OPIS PRODUKTU

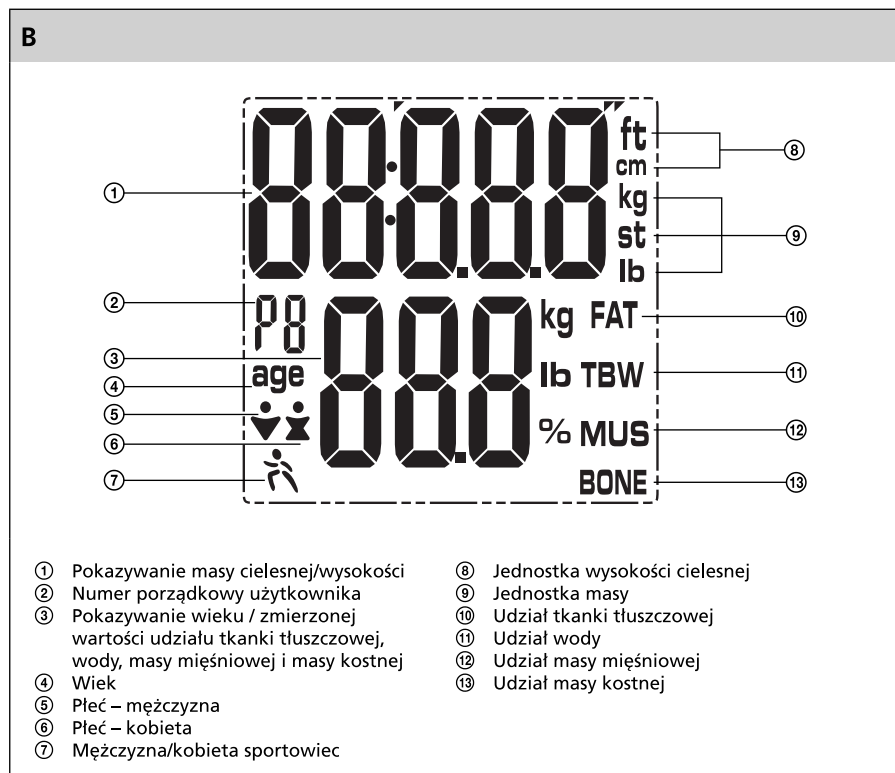


Osobowa waga fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

PL

OPIS WYŚWIETLACZA



SPRAWDZANIE WAGI CIELESNEJ

Ta waga jest wyposażona w funkcję „Auto-on”. Przed rozpoczęciem ważenia nie trzeba stukać nogą w wagę ani w żaden inny sposób uruchamiać trybu pracy. Jeśli chcesz sprawdzić swoją masę, po prostu wejdź na wagę. Urządzenie natychmiast poda Twoją aktualną masę bez konieczności czekania.

Do zwykłego ważenia (tzn. tylko do stwierdzenia masy cielesnej) nie potrzeba w żaden sposób nastawiać wagi.

- 1) Wejdź na wagę. Waga włączy się automatycznie i rozpocznie ważenie.
- 2) Stój spokojnie, po kilku sekundach dojdzie do ustalenia i zapisania danych dotyczących masy.



Uwaga:

Zapisanie danych jest sygnalizowane pokazaniem jednostki masy (kg lub st/lb).

SPRAWDZANIE ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, WODY, MASY MIĘŚNIOWEJ I MASY KOSTNEJ W CIELE

Ustawianie parametrów poszczególnych użytkowników

Najpierw zalecamy ustawienie parametrów konkretnego użytkownika:

- 1) Na wyłączonej wadze wciśnij przycisk „SET” (zacznie pulsować numer użytkownika P1–P8).
- 2) Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz jedną z pozycji pamięci, w której chcesz zapisać swoje parametry.
- 3) Wciśnij ponownie przycisk „SET” (zacznie pulsować ikona ustawień płci).
- 4) Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz jedną z opcji (kolejność przy wciśnięciu strzałki ▼):
 - mężczyzna
 - kobieta – sportowiec
 - mężczyzna – sportowiec
 - kobieta
- 5) Wciśnij ponownie przycisk „SET” (zacznie pulsować wartość ustawień wysokości cielesnej).
- 6) Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz swoją wysokość cielesną.
- 7) Wciśnij ponownie przycisk „SET” (zacznie pulsować wartość ustawień wieku).
- 8) Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz swój wiek.
- 9) Poprzez wciśnięcie przycisku „SET” zapisz wszystkie wybrane parametry w wybranej pozycji pamięci.

Po zapisaniu wartości waga przełączy się automatycznie po 3 sekundach na tryb ważenia, a po kolejnych ok. 10 sekundach wyłączy się automatycznie, jeśli nikt nie wejdzie na wagę.



Uwaga:

- Jeśli podczas ustawiania parametrów nie wciśniesz w ciągu 20 sekund żadnego przycisku, waga przełączy się automatycznie na tryb czuwania i żadna z wartości nie zostanie zapisana.
- Jeśli po pierwszym wciśnięciu przycisku „SET” nie przystąpisz do ustawienia pierwszego wymaganego parametru, a więc numeru użytkownika (pozycji w pamięci) w ciągu 5 sekund, waga przełączy się automatycznie na tryb czuwania i żaden z parametrów nie zostanie zapisany.

Ważenie z ręczną identyfikacją użytkownika

- 1) Włącz wagę poprzez wciśnięcie przycisku „SET”.
- 2) Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz swój numer użytkownika (numer swojej pozycji w pamięci).
- 3) Poczekaj, dopóki na wyświetlaczu nie pojawi się masa zerowa.
- 4) Teraz wejdź na wagę bosymi nogami.
- 5) Stój spokojnie, po kilku sekundach dojdzie do ustalenia i zapisania danych dotyczących masy.



Uwaga:

Zapisanie danych jest sygnalizowane pokazaniem jednostki masy (kg lub st/lb).

- 6) Następnie dojdzie do oszacowania pomiaru udziału tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej i masy kostnej. Jest to sygnalizowane poprzez stopniowe pokazywanie wartości "O" z lewej strony do prawej w spodniej części wyświetlacza. Przez cały ten czas stój spokojnie i poczekaj na pokazanie wyniku pomiarów.
- 7) Wyniki pokażą się w trzech następujących po sobie cyklach:
 - Udział tkanki tłuszczowej w %
 - Udział wody w %
 - Udział masy mięśniowej w %
 - Udział tkanki kostnej w kg



Uwaga:

Cykl pojawi się ogółem 3x po sobie, a następnie waga się wyłączy.

Ważenie z automatyczną identyfikacją użytkownika

- 1) Wejdź na wagę (waga włączy się automatycznie i rozpocznie ważenie).
- 2) Stój spokojnie, po kilku sekundach dojdzie do ustalenia i zapisania danych dotyczących masy.



Uwaga:

Zapisanie danych jest sygnalizowane pokazaniem jednostki masy (kg lub st/lb).

- 3) Jeśli Twoja aktualna masa jest bardzo zbliżona do wartości z poprzednich pomiarów zrealizowanych pod Twoim numerem użytkownika (w ramach pozycji pamięci), Twój numer użytkownika zostanie wybrany automatycznie, a następnie zostaną dokonane pomiary wszystkich wartości tak, jak zostało to opisane w poprzednim rozdziale od punktu 6.
- 4) Jeśli Twoja aktualna masa jest zbliżona do wartości z poprzednich pomiarów innych użytkowników, na wyświetlaczu pokaże się wybór numeru użytkownika. Za pomocą strzałek ▲ a ▼ wybierz numer użytkownika. Za pomocą strzałki ▲ wybierz numer użytkownika pokazany po lewej stronie na wyświetlaczu. Za pomocą strzałki ▼ wybierz numer użytkownika pokazany po prawej stronie na wyświetlaczu.
- 5) Jeśli Twoja aktualna masa różni się wyraźnie od poprzednio zmierzonych wartości, waga pokaże tylko Twoją masę, a następnie wyłączy się automatycznie. W takim wypadku należy dokonać ważenia z ręczną identyfikacją użytkownika, aby nie doszło do błędu identyfikacji. Jeśli tego nie zrobisz, przy kolejnej próbie ważenia z automatyczną identyfikacją użytkownika waga Cię nie rozpozna i znów pokaże tylko masę.

Funkcja automatycznego wyłączenia

Ta waga jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączenia w przypadku, gdy nie jest używana – do jej automatycznego wyłączenia dojdzie po 10 sekundach od momentu ostatniej manipulacji.

Ochrona przed nadmiernym obciążeniem

Ta waga jest wyposażona w czujnik nadmiernego obciążenia - jeżeli waga zostanie przeciążona, wyświetlacz pokaże komunikat ostrzegawczy „-----”.

TABELA WSTĘPNE USTAWIONEGO ZAKRESU POMIARU WAGI

Zakres mierzenia udziału tkanki tłuszczowej (3–50 %):

Wiek	Kobieta				Mężczyzna			
	Niedowaga	Optymalne	Nadwaga	Otyłość	Niedowaga	Optymalne	Nadwaga	Otyłość
<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

Zakres mierzenia udziału wody w ciele (25–75 %):

Płeć	Kobieta			Mężczyzna			
	Wiek	Niska	Normalny	Wysoka	Niska	Normalny	Wysoka
	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

Zakres mierzenia udziału tkanki mięśniowej (25–75 %):

Wiek	Kobieta	Mężczyzna
	Optymalne	Optymalne
6–100	>34	>40

Zakres mierzenia udziału tkanki kostnej (≤ 10 kg):

	Kobieta			Mężczyzna		
	Masa cielesna	<45 kg	45–60 kg	>60 kg	<60 kg	60–75 kg
Masa tkanki kostnej	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Do czyszczenia zewnętrznych części urządzenia należy stosować delikatną ściereczkę zwilżoną w ciepłej wodzie. Nie używaj silnych środków czyszczących lub rozpuszczalników, w przeciwnym wypadku mogłyby dojść do uszkodzenia powierzchni urządzenia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeżeli waga wyświetla przypadkowe wartości albo nie wyłącza się automatycznie, trzeba ją „restartować”. W takim przypadku wyjmij baterie na około 10 sekund, a następnie włóż je z powrotem. Waga powinna zacząć działać normalnie.

LIKwidACJA Zużytych BATERII

Częścią akcesoriów tego produktu są akumulatory. Nie wyrzucaj zużytych baterii do odpadów komunalnych. Baterie należy przynieść do punktów zbiorczych, przeznaczonych do składowania zużytych baterii.

Osobowa waga fitness

SBS 6015BK / SBS 6015WH

PL

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	2 x 3V baterie typu CR 2032
Zakres mierzenia	5–180 kg
Rozdzielczość	100 g
Zakres ustawień wysokości cielesnej	80–220 cm
Zakres ustawień wieku	6–100 lat
Liczba użytkowników	8
Zakres mierzenia udziału tkanki tłuszczowej.....	3–50 %
Zakres mierzenia udziału wody w ciele.....	25–75 %
Zakres mierzenia udziału tkanki mięśniowej.....	25–75 %
Zakres mierzenia udziału tkanki kostnej.....	≤10kg
Przełączanie jednostek masy	kg → lb → st/lb
Widzialny rozmiar wyświetlacza (d x w)	62 x 62 mm
Wymiary (sz x d x w)	310 x 300 x 23 mm
Ciężar wyrobu	2 kg

Zmiany w tekście i parametrach technicznych zastrzeżone.

WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Zużyty materiał opakowaniowy należy dostarczyć do punktu przeznaczonego do składowania odpadu, wyznaczonego przez urzędy lokalne.

UTYLIZACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol, umieszczony na produktach lub w ich dokumentacji, oznacza, że zużytych wyrobów elektrycznych i elektronicznych nie wolno likwidować wraz ze zwykłym odpadem komunalnym. W celu zapewnienia należytej likwidacji, utylizacji i recyklingu tych wyrobów należy przekazać je do wyznaczonych składnic odpadów. W niektórych krajach Unii Europejskiej lub innych państwach europejskich można zamiast tego zwrócić tego rodzaju wyroby lokalnemu sprzedawcy przy kupnie ekwiwalentnego nowego produktu. Właściwa likwidacja tych produktów pozwoli zachować cenne źródła surowców naturalnych i pomoże w zapobieganiu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie, co może spowodować niewłaściwa likwidacja odpadów. Szczegółowych informacji udzieli Państwu urzędy miejskie lub najbliższe składnice odpadów. W przypadku niewłaściwej utylizacji tego rodzaju odpadu mogą zostać nałożone kary zgodnie z lokalnymi przepisami.

Dotyczy przedsiębiorców z krajów Unii Europejskiej

Jeśli chcą Państwo likwidować urządzenia elektryczne i elektroniczne, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji od sprzedawcy lub dostawcy wyrobu.

Likwidacja wyrobów w krajach spoza Unii Europejskiej

Ten symbol obowiązuje w Unii Europejskiej. Jeśli chcą Państwo zlikwidować ten wyrób, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji dotyczących prawidłowego sposobu likwidacji od lokalnych urzędów lub od sprzedawcy.



Ten wyrób spełnia wszystkie podstawowe wymagania dyrektyw UE, które go dotyczą.

