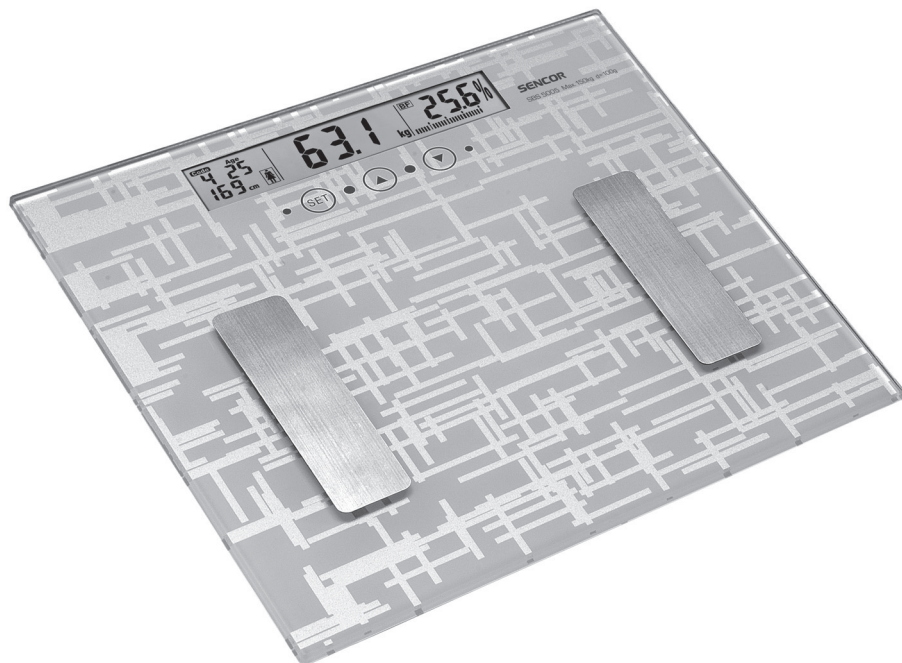


# Digitální osobní váha

Návod k obsluze

CZ



**SENCOR®**

SBS 5005

Před uvedením tohoto výrobku do provozu se, prosím, seznamte 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).

CZ-1

**OBSAH**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ .....                           | 3  |
| ÚVOD .....                                                       | 4  |
| UŽIVATELSKÉ POKYNY .....                                         | 5  |
| ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA .....                                           | 13 |
| ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....                                            | 13 |
| LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERÍI .....                                | 13 |
| TECHNICKÉ ÚDAJE .....                                            | 14 |
| LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ ..... | 14 |
| POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM .....           | 14 |

## 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. Veškeré opravy a seřízení tohoto výrobku svěřte 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) Ve výrobku nepoužívejte dobíjecí baterie.
- 14) Váha je určena pouze a výhradně k vážení osob.
- 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 hranicí 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

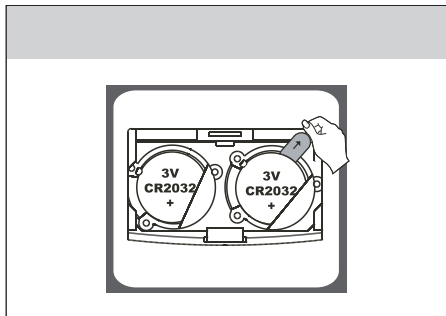
Výpočet procentuálního podílu vody v lidském těle se provádí na základě odečtu elektrického odporu při měření, kdy se využívá skutečnosti, že elektrický odpor je přímo úměrný množství vody v lidském těle. Zadaný druh pohlaví, stáří a tělesná výška pomáhají následně celé měření zpřesnit.

## UŽIVATELSKÉ POKYNY

### Před prvním použitím

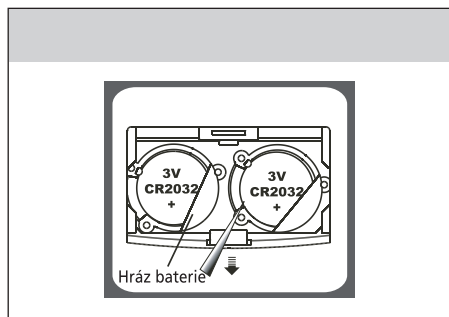
- 1) Aby bylo zaručeno přesné vážení, umístěte váhu na rovný a tvrdý povrch (parkety, dlaždice, linoleum atp.). Vážení nedoporučujeme provádět na koberci.
- 2) Před vážením si vždy zujte boty, sundejte ponožky a nohy otřete dočista.
- 3) Doporučujeme, abyste svou hmotnost kontrolovali vždy ve stejnou 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) Výsledky měření tělesného tuku/vody těchto osob mohou vykazovat odchylky:
  - Děti do 10 let a dospělí nad 100 let (mohou váhu používat pouze pro zjištění celkové hmotnosti)
  - Kulturisti a jiní příležitosti atleti
- 7) Zařízení by neměli používat lidé v těchto stavech:
  - Těhotné ženy
  - Osoby na dialýze
  - Osoby se srdečním stimulatorem nebo s jinými implantáty.
- 8) V případě, že nebudete váhu po delší dobu používat, uskladňujte ji vždy v horizontální poloze, která je šetrnější vůči velmi citlivým sensorům umístěným v nožkách váhy.
- 9) Nenechávejte na váze položené různé předměty, které by zbytečně zatěžovaly její senzory.
- 10) Silná magnetická pole mohou ovlivnit přesnost vážení. Vyhněte se používání váhy v takovýchto prostorách.
- 11) Hodnoty pro poměr tuku/vody/svalů v těle uvedené tímto zařízením jsou pouze orientační (nejsou určeny pro lékařské účely). Pokud je váš poměr tuku/vody/svalů nad/pod normálem, poradte se se svým lékařem.

### Baterie



Před použitím prosím odstraňte izolační pásku z kontaktu baterie. Dodržte polaritu.

## Vložení baterií



Otevřete kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy:

- 1) Pomocí ostrého předmětu vyjměte použité baterie - viz obrázek.
- 2) Vložte novou baterii tak, že jednu její stranu zasunete pod hráz baterie a druhou na protější straně zamáčknete.

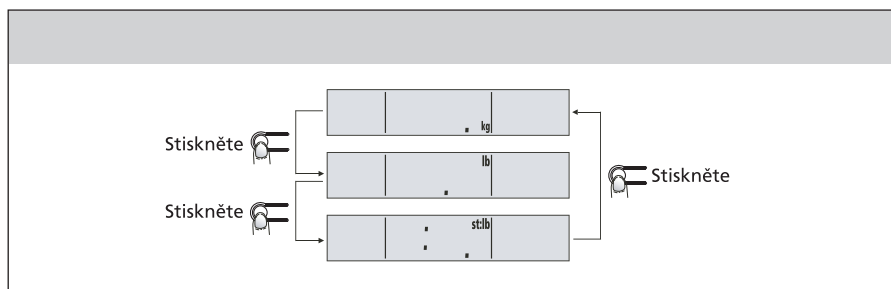
## Nastavení váhy



Pokud má vaše váha k dispozici kg/lb/st, můžete si zvolit vámi preferované jednotky stisknutím tlačítka konverze.

Tlačítko konverze přepnete, dokud je váha vypnutá, na LCD displeji se zobrazí aktuálně nastavené jednotky.

Opakovaným stisknutím tlačítka zvolte požadované jednotky.



Po nastavení požadované jednotky se váha po 3 sekundách automaticky vypne. Zvolená jednotka hmotnosti se aktivuje, jakmile opět váhu zapnete.

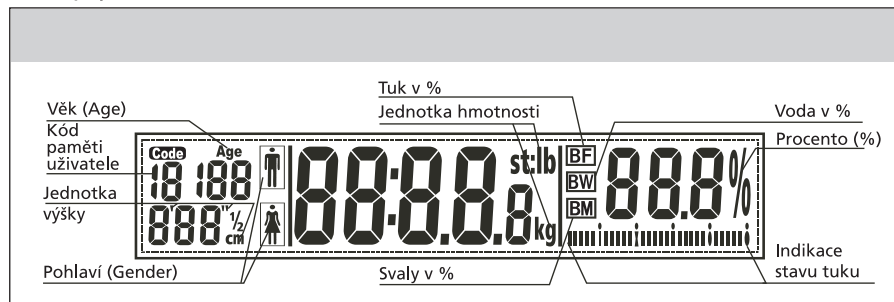
- Po nastavení jednotky hmotnosti na lb/st je výchozí jednotka výšky stopa/palec.
- Po nastavení jednotky hmotnosti na kg je výchozí jednotka výšky cm.

# Digitální osobní váha

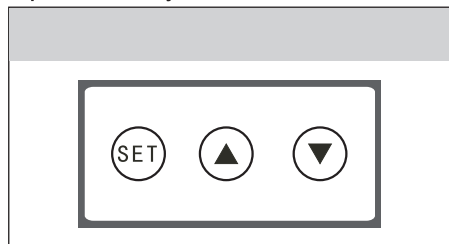
SBS 5005

CZ

## LCD displej



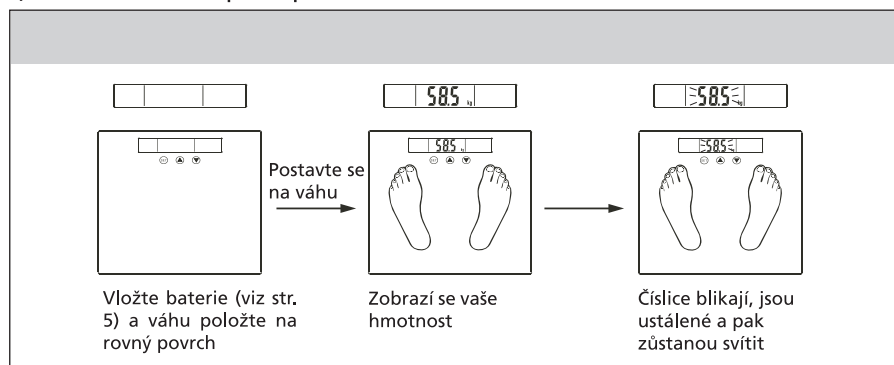
## Popis tlačítek (dotyková tlačítka)



- ⊙ SET Váhu zapnete a přejděte na následující parametr. (Viz Nastavení osobních parametrů na druhé straně)
- ▲ Hodnotu zvyšujete o jeden interval každým stisknutím. Podržením zvýšení hodnoty zrychlíte.
- ▼ Hodnotu snižujete o jeden interval každým stisknutím. Podržením snížení hodnoty zrychlíte.

## Volitelný normální režim vážení (vynechá nastavení parametrů)

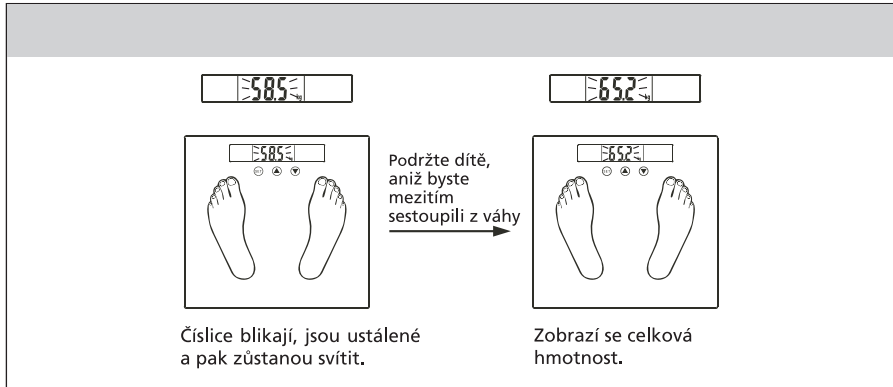
### 1) Automatické vážení po stoupnutí na váhu



## 2) Následné doplňkové vážení

Jakmile zůstanou číslice svítit, můžete zvýšit zatížení váhy a pokračovat ve vážení. Abyste získali novou hmotnost, musí mít každé další břemeno min. 2 kg.

Příklad: Pokud chcete zvážit své dítě, můžete se nejdřív zvážit sami a potom vzít dítě do náručí a zvážit se společně. Nesmíte ale sestoupit z váhy. Tak získáte vaši celkovou hmotnost. Odečtením vaší předchozí hmotnosti od nové celkové hmotnosti získáte rozdíl, což je hmotnost vašeho dítěte.



## Režim měření tuku/vody/svalů

### 1) Nastavení osobních parametrů

① Poprvé po vložení baterií jsou všechny výchozí parametry nastaveny takto:

| Pohlaví | Výška  | Věk |
|---------|--------|-----|
| Muž     | 165 cm | 25  |

② Parametry lze nastavit v následujícím rozsahu:

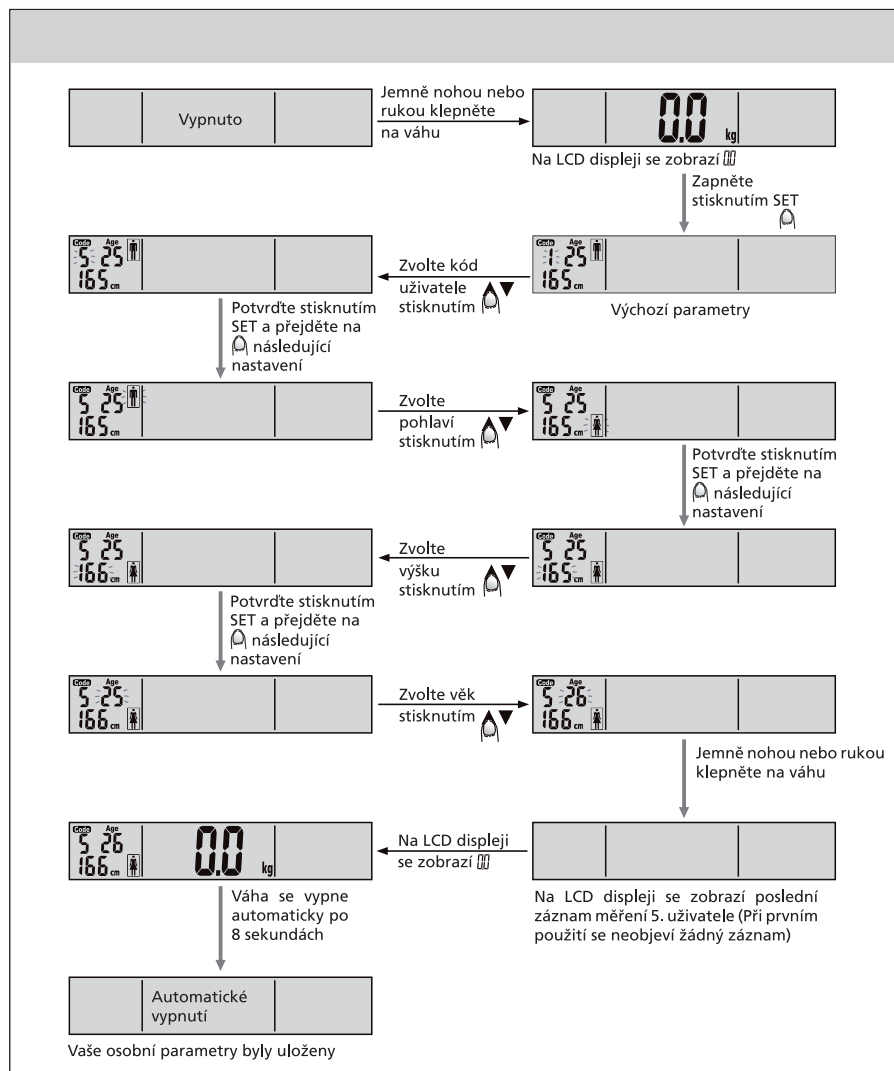
| Paměť  | Pohlaví  | Výška        | Věk      |
|--------|----------|--------------|----------|
| 1 - 12 | muž/žena | 100 - 250 cm | 10 - 100 |



# Digitální osobní váha

SBS 5005

CZ



## Tip:

- Během nastavování parametrů můžete kdykoliv klepnutím nohou nebo rukou na váhu nastavit váhu na nulu. Na základě právě nastavených/upravených parametrů můžete zahájit měření tuku/vody/svalů.
- Po dokončení nastavování můžete vždy pokračovat opět stisknutím tlačítka SET a provést další nastavení všech parametrů.

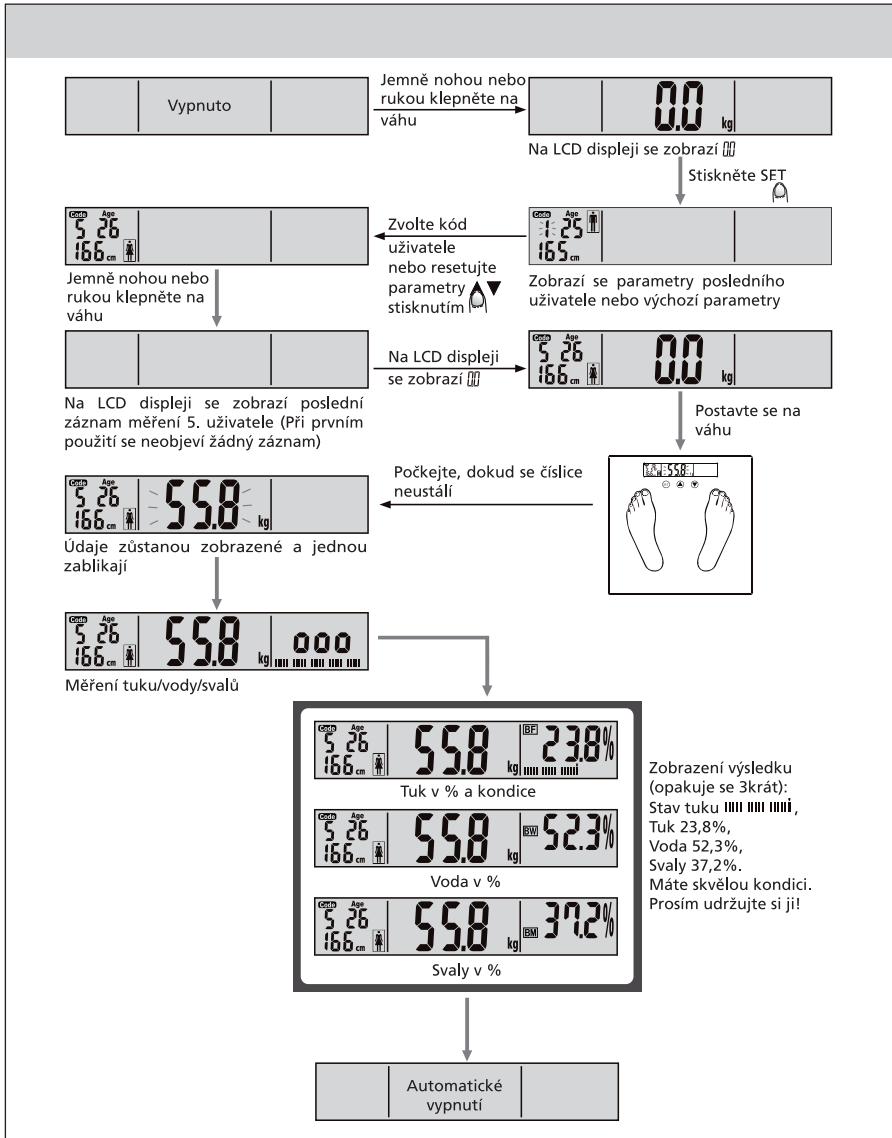
# Digitální osobní váha

SBS 5005

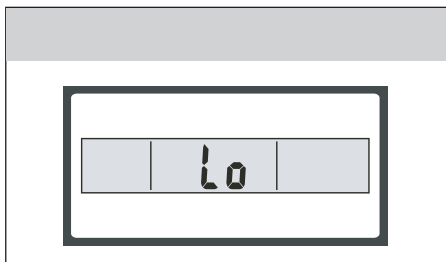
## 2) Zahájení měření

Aby byla zajištěna přesnost, sundejte si před použitím váhy boty a ponožky.

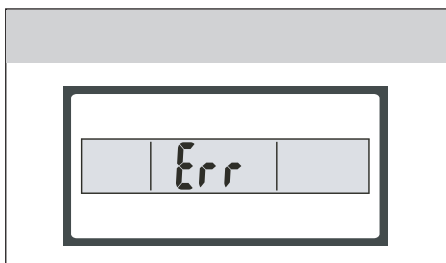
Příklad: 5. uživatel, žena, 166 cm, 26 let může provést měření takto:



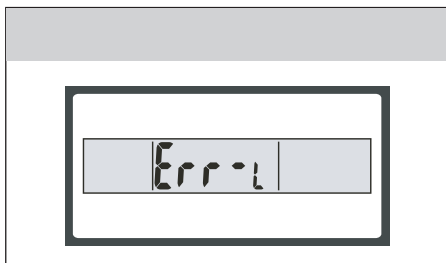
## Varovné indikátory



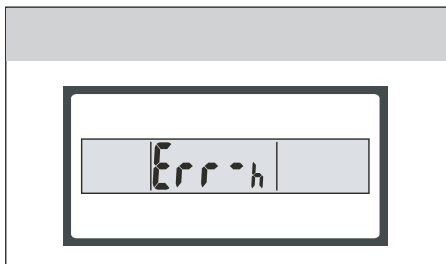
Indikace vybitých baterií  
Baterie jsou vybité, vyměňte je za nové.



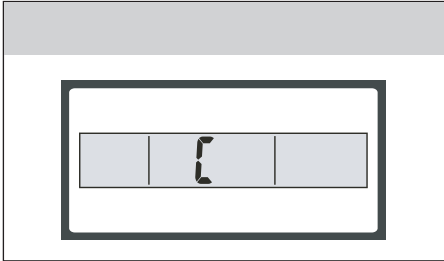
Indikace přetížení  
Hmotnost vážené osoby překročila maximální kapacitu váhy. Sestupte z váhy, aby nedošlo k poškození senzorů.



Indikace nízkého poměru tuku v %  
Poměr tuku v % je příliš nízký. Jezte výživnější stravu a pečujte o sebe.



Indikace vysokého poměru tuku v %  
Poměr tuku v % je příliš vysoký. Hlídejte si svou stravu a víc cvičte.



Opakovaný test  
Nastala chyba, spusťte test, abyste získali správný výsledek.

#### Tabulka určení kondice

Po zvážení můžete jako referenci použít následující tabulku kondice:

| Věk | Tuk (Ž)       | Voda (Ž)      | Tuk (M)       | Voda (M)      | Kondice                                  | Grafické zobrazení kondice na LCD displeji |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ≤30 | 4,0 - 16,0 %  | 66,0 - 57,8 % | 4,0 - 11,0 %  | 66,0 - 61,2 % | Velmi nízký podíl tukových tkání v těle  |                                            |
|     | 16,1 - 20,5 % | 57,7 - 54,7 % | 11,1 - 15,5 % | 61,1 - 58,1 % | Nízký podíl tukových tkání v těle        |                                            |
|     | 20,6 - 25,0 % | 54,6 - 51,6 % | 15,6 - 20,0 % | 58,0 - 55,0 % | Normální                                 |                                            |
|     | 25,1 - 30,5 % | 51,5 - 47,8 % | 20,1 - 24,5 % | 54,9 - 51,9 % | Vysoký podíl tukových tkání v těle       |                                            |
|     | 30,6 - 60,0 % | 47,7 - 27,5 % | 24,6 - 60,0 % | 51,8 - 27,5 % | Velmi vysoký podíl tukových tkání v těle |                                            |
| >30 | 4,0 - 20,0 %  | 66,0 - 55,0 % | 4,0 - 15,0 %  | 66,0 - 58,4 % | Velmi nízký podíl tukových tkání v těle  |                                            |
|     | 20,1 - 25,0 % | 54,9 - 51,6 % | 15,1 - 19,5 % | 58,3 - 55,3 % | Nízký podíl tukových tkání v těle        |                                            |
|     | 25,1 - 30,0 % | 51,5 - 48,1 % | 19,6 - 24,0 % | 55,2 - 52,3 % | Normální                                 |                                            |
|     | 30,1 - 35,0 % | 48,0 - 44,7 % | 24,1 - 28,5 % | 52,2 - 49,2 % | Vysoký podíl tukových tkání v těle       |                                            |
|     | 35,1 - 60,0 % | 44,6 - 27,5 % | 28,6 - 60,0 % | 49,1 - 27,5 % | Velmi vysoký podíl tukových tkání v těle |                                            |

- Výše uvedené informace jsou pouze orientační

## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA



### Upozornění:

Před čištěním vždy vyjměte z tohoto výrobku baterie.

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

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

## LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ

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

## TECHNICKÉ ÚDAJE

|                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| Napájení.....                         | 2 x 3V lithiová baterie (CR2032) |
| Měřicí rozsah .....                   | 2 – 150 kg                       |
| Přesnost vážení.....                  | 100 g                            |
| Rozsah měření tuku .....              | 4 - 60%                          |
| Přesnost měření tuku .....            | 0,1%                             |
| Rozsah měření vody.....               | 27,5 - 66%                       |
| Přesnost měření vody.....             | 0,1%                             |
| Rozsah měření svalstva .....          | 20 - 56%                         |
| Přesnot měření svalstva .....         | 0,1%                             |
| Přepínání hmotnostních jednotek ..... | kg --> lb --> st                 |
| Výška číslic na displeji .....        | 26 mm                            |
| Rozměry (š x d x v).....              | 313 x 300 x 21 mm                |
| Hmotnost.....                         | 1,7 kg                           |

Změna textu a technických parametrů vyhrazena.

## 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 směrnice EU, které se na něj vztahují.