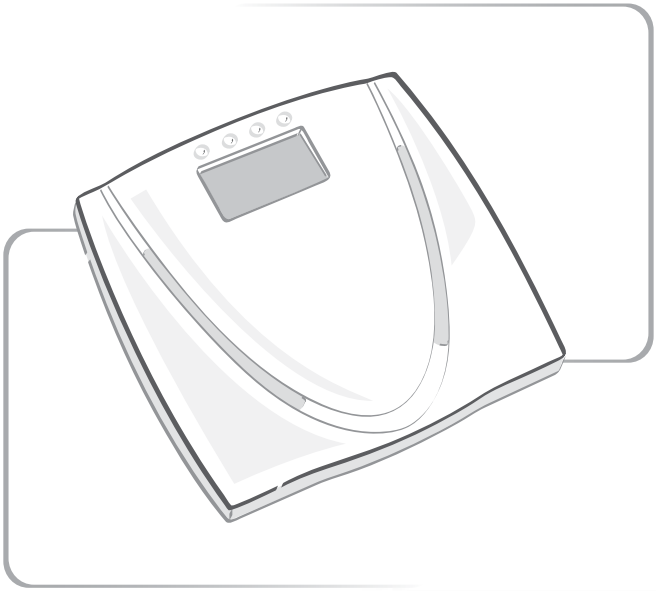
Elektronická osobní váha s měřením podílu vody a tuku v těle
Návod k obsluze

CZ



SENCOR®

SBS 3004BS

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).

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.

Revision 10/2012

Elektronická osobní váha s měřením podílu vody a tuku v těle
SBS 3004BS

OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ 3
ÚVOD 4
TECHNICKÉ SPECIFIKACE 5
POPIS LCD DISPLEJE 5
PŘÍPRAVA K POUŽITÍ 6
POUŽITÍ PŘÍSTOJE BEZ MĚŘENÍ PODÍLU TUKU A VODY V TĚLE 7
CHYBOVÉ A OSTATNÍ ZPRÁVY ZOBRAZOVANÉ NA LCD DISPLEJI 7
ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ PŘÍSTROJE 8
REFERENČNÍ INFORMACE 8
LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ 9
POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM 10
LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ 10

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.
Revision 10/2012

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ
ČTĚTE POZORNĚ A USCHOVEJTE JE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

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 schopnosti 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 mokrá chodidla. Hrozí nebezpečí uklouznutí.
6) Výrobek nepoužívejte v prostředí, kde se skladují hořlavé nebo těkavé látky.
7) Výrobek nevystavujte extremním teplotám, přímému slunečnímu záření, nadměrné vlhkosti a neumísťujte jej do nadměrně prašného prostředí.
8) Výrobek neumísťujte do blízkosti topných těles, otevřeného ohně a jiných zařízení, která jsou zdroji tepla.
9) Výrobek je určen pro použití v domácnosti. Nepoužívejte jej v průmyslovém prostředí nebo venku!
10) Nepoužívejte výrobek k jiným účelům, než pro které je určen.
11) Výrobek nepostřikujte vodou ani jinou tekutinou. Nelijte do něj vodu nebo jiné tekutiny ani jej neponořujte do vody nebo jiné tekutiny.
12) Na výrobek nikdy neskákejte.
13) Pro napájení 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. Pokud tak neučiníte, baterie mohou vytéct a poškodit výrobek.
16) Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím výrobku a jeho příslušenství (poranění, popálení, opaření, požár, znehodnocení potravin atp.).

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.
Revision 10/2012

Elektronická osobní váha s měřením podílu vody a tuku v těle SBS 3004BS

ÚVOD

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

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 měřícího 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 svalech 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.

Uživatelé by neměli z naměřených hodnot vyvozovat lékařské závěry. O doporučení vhodných léků nebo diety pro dosažení optimální tělesné hmotnosti žádejte vždy svého lékaře.

Váhu by neměly používat osoby s implantovaným kardiostimulátorem nebo jiným lékařským implantátem. El. proud procházející tělem by mohl ohrozit fungování lékařského implantátu.

Nepoužívejte tento přístroj v blízkosti zařízení generujících silná elektromagnetická pole, může dojít k nežádoucímu rušení nebo vymazání dat z přístroje.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.
Revision 10/2012

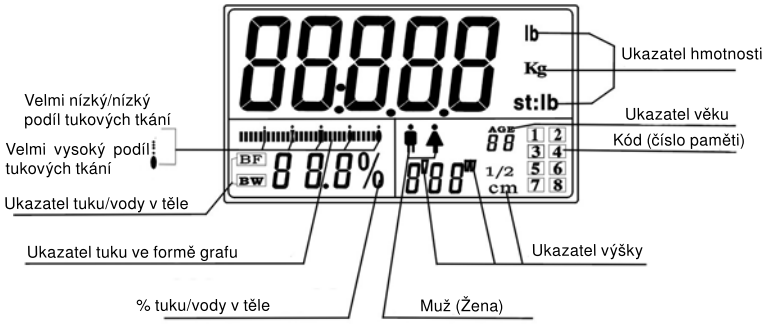
TECHNICKÉ SPECIFIKACE

1. Nastavení paměti, pohlaví, tělesné výšky, věku

PARAMETR	VÝCHOZÍ NASTAVENÍ	ROZSAH NASTAVENÍ
Memory (paměť)	1	1 až 8
Gender (pohlaví)	Male (muž)	Male (muž)/Female (žena)
Height (výška)	165 cm	100 - 250 cm
Age (věk)	25 let	10 – 99 let

2. Max. váživost: 150 kg/330 lb/24 stone
3. Min. váživost: 2,0 kg/4.4 lb
4. Rozlišení při měření hmotnosti: 0,1 kg/0.2 lb
5. Konverze jednotek Kg/Lb/Stone
6. Rozsah měření tělesného tuku: 4,0 - 45,0 %
7. Rozlišení při měření tělesného tuku: 0,1 %
8. Rozsah měření vody v těle (hydratace): 37,8 - 66,0 %
9. Rozlišení při měření vody v těle (hydratace): 0,1 %
10. Velikost číslic na LCD displeji: 26 mm
11. Automatické nulování, automatické vypnutí
12. Indikátor slabé baterie („LO“)/Indikátor přetížení („Err“)
13. Napájení: 1 x 9 V baterie

POPIS LCD DISPLEJE



Ve spodní části LCD displeje se zobrazí status v podobě grafického znázornění. Toto grafické znázornění představuje hodnocení podílu tuku v těle dle standardů, tzn. zda je váš výsledek měření hodnocen jako velmi nízký, nízký, normální, vysoký nebo velmi vysoký podíl tukových tkání.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.
Revision 10/2012

PŘÍPRAVA K POUŽITÍ



: Tlačítko On/Set (Zapnutí/Nastavení)

: Tlačítko Start (Spuštění)

: Tlačítko šipka nahoru

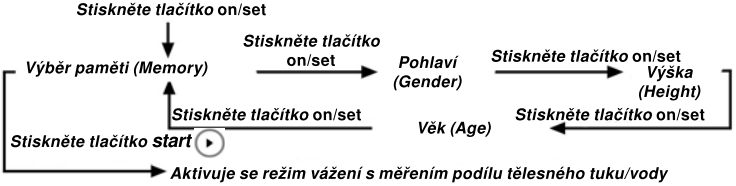
: Tlačítko šipka dolů

VLOŽENÍ BATERIE

1. Na spodní části přístroje se nachází prostor pro uložení baterie. Otevřete kryt prostoru pro uložení baterie a vložte 1 ks nové 9 V alkalické baterie.
2. Přístroj používejte na suchém, rovném a stabilním povrchu. Nepoužívejte jej na koberci nebo jiném nerovném povrchu.

POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

1. Stiskněte tlačítko (on/set ⊡) pro zapnutí přístroje. Na LCD displeji se krátce rozsvítí všechny segmenty a je třeba provést vložení osobních dat počínaje výběrem paměti. Dalším stiskem tlačítka (on/set ⊡) můžete cyklicky procházet nastavením všech parametrů. Viz následující obrázek:



a. Stiskněte tlačítko Šipka nahoru /dolů (▲▼) k výběru čísla paměti, pod kterým chcete uložit vaše osobní nastavení. Stiskněte tlačítko (on/set ⊡) pro potvrzení vašeho výběru - na LCD displeji se současně zobrazí výzva k nastavení dalšího parametru (Gender - pohlaví).

b. Stiskněte tlačítko Šipka nahoru /dolů (▲▼) pro výběr vašeho pohlaví. Pro potvrzení vašeho výběru stiskněte tlačítko (on/set ⊡). Na LCD displeji se současně zobrazí výzva k nastavení dalšího parametru (Height - výška).

c. Stiskněte tlačítko Šipka nahoru /dolů (▲▼) k nastavení vaší výšky. Stiskněte tlačítko (on/set ⊡) pro potvrzení vašeho výběru - na LCD displeji se současně zobrazí výzva k nastavení dalšího parametru (Age - věk).

d. Stiskněte tlačítko Šipka nahoru /dolů (▲▼) k nastavení vašeho věku. Pro potvrzení vašeho výběru stiskněte tlačítko (on/set ⊡).

Na LCD displeji se zobrazí výzva k nastavení paměti. Tímto je nastavení všech parametrů ukončeno.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.

V tomto okamžiku můžete opakovaným stisknutím tlačítka (on/set ⊡) postupně ověřit, zda je nastavení jednotlivých parametrů správné.

e. Stiskněte tlačítko (start ▶) pro ukončení režimu nastavování parametrů a aktivaci režimu vážení s měřením podílu tuku a vody v těle. Na LCD displeji se zobrazí „0.0 kg“. Nyní je vše připraveno, abyste se mohli zvážit a aby váha spočítala % tuku a vody v těle.

2. Opatrně si na váhu stoupněte (Měření tuku a vody v těle je nutné provádět naboso. Měření nelze provádět v obuvi, nebo ponožkách, neboť je vyžadován přímý kontakt pokožky s kovovými senzory. Dbejte na to, aby byla vaše chodidla čistá, suchá). Stoupněte na váhu tak, aby vaše chodidla po celou dobu měření spočívala na kovových senzorech. Vaše chodidla musí být umístěna od sebe tak, aby se vzájemně nedotýkala.

   Pokud si stoupnete na váhu až po automatickém vypnutí LCD displeje, jednoduše znovu stiskněte tlačítko (on/set ⊡) a vyčkejte, dokud displej nezobrazí vaše nastavení. Pak znovu stiskněte tlačítko (start ▶) pro aktivaci režimu vážení s měřením % tuku a vody v těle.

3. Jakmile si stoupnete na váhu, začne se v horní části LCD displeje zvyšovat číselná hodnota, která se po chvíli stabilizuje, pak se uzamkne a začne blikat - toto je vaše aktuální váha.

4. Během několika sekund začne váha automaticky počítat % tuku a % vody v těle. V levém dolním rohu LCD displeje se zobrazí proces měření a výsledné % tuku v těle (ukazatel „BF“) a % vody v těle (ukazatel „BW“). Následně LCD displej 5x střídavě zobrazí hodnoty % tuku v těle a % vody v těle a pak se automaticky vypne.

Poznámka:
Kdykoliv stisknete tlačítko (on/set ⊡) pro zapnutí přístroje za účelem nového měření, můžete před novým měřením vždy provést stejné kroky, které jsou uvedeny v bodě (a) až (e) pro ověření nebo úpravu hodnot nastavených údajů.

POUŽITÍ PŘÍSTROJE BEZ MĚŘENÍ PODÍLU TUKU A VODY V TĚLE

Chcete-li přístroj použít pouze k vážení (nezohlední se žádný parametr pro měření % tělesného tuku/vody).

1. Zapněte přístroj lehkým klepnutím nohy na pravý dolní roh váhy. LCD displej se aktivuje a přepne se do režimu běžného vážení - zobrazí se údaj „0.0 kg“.

2. Opatrně si stoupněte na váhu (*Nikdy na váhu neskákejte!*). Jakmile si stoupnete na váhu, začne se na LCD displeji zvyšovat číselná hodnota, která se po chvíli stabilizuje, pak se tento údaj uzamkne a začne blikat - toto je vaše současná váha. Po několika sekundách se váha automaticky vypne.

CHYBOVÉ A OSTATNÍ ZPRÁVY ZOBRAZOVANÉ NA LCD DISPLEJI

Na LCD displeji se může zobrazit chybová zpráva „Err“. V takovém případě jednoduše přístroj na chvíli vypněte, nebo pro provedení celkového vynulování vámi uložených dat vyjměte baterii a pak ji vložte zpět. Poté přístroj znovu zapněte.

1. Rozsvítily se všechny segmenty:

   Tím je indikováno, že všechny segmenty fungují správně.

2. „-----“: Naměřená váha je mimo rozsah - pod dolní hranicí rozsahu.

3. „Err“: Naměřená váha je mimo rozsah - nad horní hranicí rozsahu.

4. „LO“: Baterie, která je vložena v přístroji, je téměř vybitá.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.

5. „Err- h“: Vypočtené % tuku v těle je příliš vysoké - nad horní hranicí rozsahu.
6. „Err-L“: Vypočtené % tuku v těle je příliš nízké - pod dolní hranicí rozsahu.

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ PŘÍSTROJE

1. Pro čištění přístroje používejte jemný suchý hadřík nebo jemný hadřík mírně navlhčený ve slabém roztoku neutrálního čisticího prostředku. Pro čištění nepoužívejte koncentrované chemické roztoky jako je např. líh a benzen.
2. Jestliže povrch desky pro vážení navlhne, může se stát kluzkým. Z bezpečnostních důvodů zajistěte, aby byla deska pro vážení vždy před použitím suchá.
3. Při vážení musít být váha vždy položena/umístěna na pevném a rovném povrchu. Nestavte ji na koberce či rohože. Pokud nebudete váhu delší dobu používat, vyjměte z ní baterii.
4. Dejte pozor, aby přístroj nespadl na zem. Protože jde o měřicí přístroj, neměl by být vystaven silným nárazům nebo náhlým otřesům. Konstrukce přístroje je křehká a citlivá na jakékoliv nežádoucí nárazy.
5. Do otvorů přístroje nikdy nevkládejte žádné předměty.
6. Nepokoušejte se přístroj otevírat násilím (například za účelem jeho opravy).
7. Pokud nelze přístroj zapnout, zkontrolujte, zda je v prostoru pro uložení baterií vložena baterie, nebo zda není baterie vybitá. V případě, že je baterie vybitá, vyměňte ji za novou.
8. Pokud se na displeji zobrazují nějaké chyby nebo pokud se displej dlouhou dobu nevypne, vyjměte prosím baterii na cca 3 sekundy. Pak ji znovu nainstalujte - tím by se měla chyba odstranit.

REFERENČNÍ INFORMACE

Vyhodnocování tělesného tuku je založeno na standardizované metodě měření. Výsledná hodnota je vypočítána pomocí vzorce vyvinutého na základě rozsáhlých vědeckých studií. Vyváženost vody v těle (hydratace) je ovlivňována zvyky a životním stylem jednotlivce a dalšími faktory jako např.:

Po koupeli mohou být naměřené hodnoty nižší.

Po jídle nebo konzumaci nápojů mohou být naměřené hodnoty vyšší.

U žen mohou hodnoty během menstruačního cyklu kolísat nebo mohou být nestabilní.

Ztráta vody v těle vlivem nemoci nebo namáhavých fyzických aktivit, při kterých se silně potíte a dochází k dehydrataci.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.

V následující tabulce je uveden odhad fyzického stavu v závislosti na naměřeném podílu tuku a vody v těle:

Věk	Žena % tuku v těle	Žena % vody v těle	Muž % tuku v těle	Muž % vody v těle	Status	Grafické zobrazení statusu 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 podíl tukových tkání v těle	
	25,1 - 30,5 %	51,5 - 47,8 %	20,1 - 24,5 %	54,9 - 51,9 %	Vysoký podíl tukových tkání v těle	
	30,6 - 45,0 %	47,7 - 37,8 %	24,6 - 45,0 %	51,8 - 37,8 %	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 podíl tukových tkání v těle	
	30,1 - 35,0 %	48,0 - 44,7 %	24,1 - 28,5 %	52,2 - 49,2 %	Vysoký podíl tukových tkání v těle	
	35,1 - 45,0 %	44,6 - 37,8 %	28,6 - 45,0 %	49,1 - 37,8 %	Velmi vysoký podíl tukových tkání v těle	

PŘEČTĚTE SI PROSÍM POZORNĚ NÁSLEDUJÍCÍ POZNÁMKY - POMOHOU VÁM SPRÁVNĚ POCHOPIT ZPŮSOB A ÚČEL POUŽITÍ PŘÍSTROJE

1. Hodnoty % tuku a vody v těle naměřené tímto přístrojem jsou pouze orientační. U osob stejné fyzické dispozice, stejného věku a pohlaví nemusí být naměřeny stejné hodnoty.

2. Tato váha s měřením tělesného tuku a vody není vhodná pro následující osoby:
   * Děti mladší 10 let a dospělí starší 99 let
   * Osoby s příznaky horečky, otoků nebo osteoporózy.
   * Osoby podstupující léčbu dialýzou.
   * Osoby, které se léčí léky na kardiovaskulární onemocnění.
   * Těhotné ženy
   * Atleti, kteří podstupují více než 10 hodin intenzivní sportovní aktivity.
   * Osoby, jejichž srdeční puls je nižší než 60 tepů za minutu.

LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ

Součástí příslušenství tohoto výrobku je 1 ks 9 V alkalické baterie. Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Odložte je na sběrná místa určená k odkládání použitých baterií. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Změnty textu a technických parametrů vyhrazeny.

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.
Revision 10/2012

Elektronická osobní váha s měřením podílu vody a tuku v těle
SBS 3004BS

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.

CE

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

Copyright © 2012, Fast ČR, a.s.

Revision 10/2012