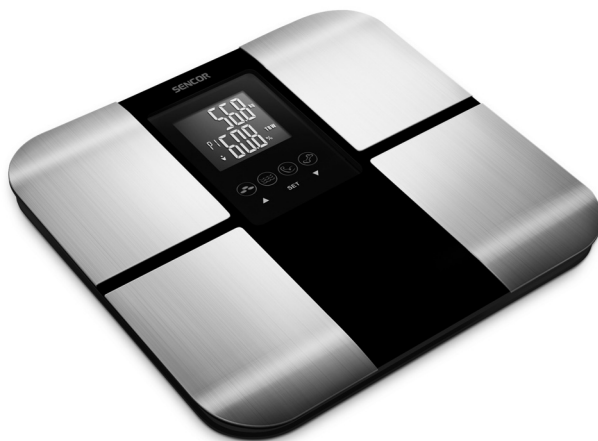


# Fitness osobní váha

Návod k obsluze

CZ



**SENCOR®**

SBS 6015BK  
SBS 6015WH

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).

CZ-1

## OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ .....	3
ÚVOD .....	4
POPIS VÝROBKU .....	6
POPIS DISPLEJE .....	7
ZJIŠTĚNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI .....	8
ZJIŠTĚNÍ OBSAHU TUKU, VODY, SVALOVINY A HMOTNOSTI KOSTÍ V TĚLE .....	8
TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH MĚŘÍCÍCH ROZSAHŮ VÁHY .....	10
ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA .....	10
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....	10
LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERÍÍ .....	10
TECHNICKÉ ÚDAJE .....	11
POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM .....	11
LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ .....	11

## 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 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) Váha je určena pouze a výhradně k vážení osob.
- 14) Ve výrobku nepoužívejte dobijecí 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 svalcích 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 rozdíl hmotnosti těla a naměřené hodnoty 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 sensorům 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 2 kusy dodávaných baterií typu CR 2032, přičemž dbejte na dodržení správné polariry vyznačené v bateriovém prostoru.

## Výměna vybitých baterií

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

## Přepnutí jednotek hmotnosti

Tato váha je vybavena přepínačem jednotek hmotnosti UNIT, který je umístěn na zadní straně váhy. Tento přepínač umožňuje volit mezi metrickou (kilogram) a britsko-americkou (stone, libra) jednotkou hmotnosti. Po stisknutí přepínače se nastavení jednotky hmotnosti zobrazí na displeji.



### Tip:

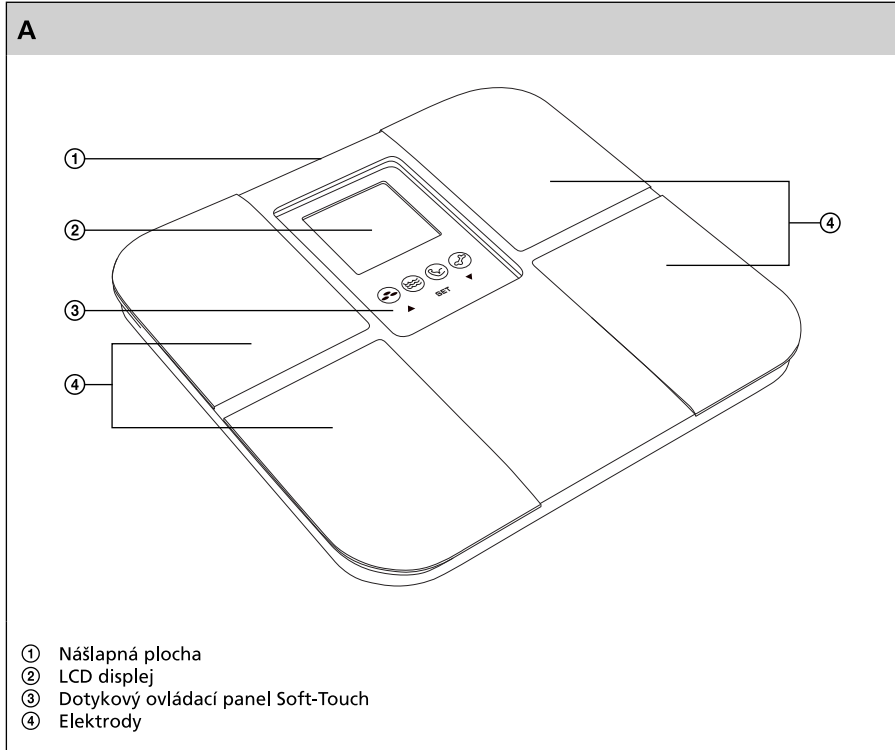
1 lb (libra)  $\approx$  0,45 kg  
1 st (stone) = 14 lb (liber) = 6,35 kg



### Poznámka:

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

## POPIS VÝROBKU



# Fitness osobní váha

SBS 6015BK / SBS 6015WH

CZ

## POPIS DISPLEJE

**B**

The diagram shows a digital display with the following fields and callouts:

- ①: Top row of digits (00.000)
- ②: User ID (P8)
- ③: Age (age)
- ④: Gender icons (male and female)
- ⑤: Male icon
- ⑥: Female icon
- ⑦: Athlete icon
- ⑧: Height unit (ft, cm)
- ⑨: Weight unit (kg, st, lb)
- ⑩: Fat percentage (kg FAT)
- ⑪: Water percentage (lb TBW)
- ⑫: Muscle percentage (% MUS)
- ⑬: Bone percentage (BONE)

① Zobrazení tělesné hmotnosti/výšky  
② Pořadové číslo uživatele  
③ Zobrazení věku / naměřené hodnoty podílu tukové tkáně, vody, svalové hmoty a kostní tkáně  
④ Věk  
⑤ Pohlaví – muž  
⑥ Pohlaví – žena  
⑦ Muž/žena sportovec  
⑧ Jednotka tělesné výšky  
⑨ Jednotka hmotnosti  
⑩ Podíl tukové tkáně  
⑪ Podíl vody  
⑫ Podíl svalové hmoty  
⑬ Podíl kostní tkáně

## ZJIŠTĚNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Tato váha je vybavena funkcí „Auto-on“. Před vážením není třeba na váhu poklepat 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 st/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 paměťových 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 stisknutí šipky ▼):
  - muž
  - žena – sportovec
  - muž – sportovec
  - 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 paměťové pozice.

Po uložení hodnot se váha po 3 sekundách automaticky přepne do režimu vážení a po dalších cca 10 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 žádná z hodnot se neuloží.
- V případě, že po prvotním zmáčknutí tlačítka „SET“ nepřistoupíte k nastavení prvního požadovaného parametru, tedy čísla uživatele (paměťové 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 paměťové 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 st/lb).



- 6) Poté dojde k vyhodnocení měření podílu tukové tkáně, vody, svalové hmoty a kostní tkáně. To je signalizováno postupným zobrazováním hodnoty „O“ zleva doprava ve spodní části displeje. Po celou tuto dobu stůjte klidně na váze a vyčkejte na zobrazení výsledků měření.
- 7) Výsledné hodnoty se zobrazí ve třech cyklech postupně za sebou:
  - Podíl tukové tkáně v %
  - Podíl vody v %
  - Podíl svalové hmoty v %
  - Podíl kostní tkáně v kg



**Poznámka:**

Cyklus 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 st/lb).

- 3) Pokud je vaše aktuální hmotnost velmi blízká hodnotám z posledních měření uskutečněných pod vaším uživatelským číslem (paměťovou pozicí), bude vaše uživatelské číslo zvoleno automaticky a následně proběhne měření všech hodnot, jak je popsáno v předchozí kapitole od bodu 6.
- 4) Pokud je vaše aktuální hmotnost blízká hodnotě posledního měření více uživatelů, na displeji se zobrazí výběr čísla uživatele. Pomocí šipek ▲ a ▼ zvolte číslo uživatele. Šipkou ▲ zvolíte číslo uživatele, které je zobrazeno vlevo na displeji. Šipkou ▼ zvolíte číslo uživatele, které je zobrazeno vpravo na displeji.
- 5) 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.

**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 „- - - - -“.

## TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH MĚŘÍCÍCH ROZSAHŮ VÁHY

Rozsah měření podílu tukových tkání (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 podílu vody v těle (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 podílu svalové hmoty (25–75 %):

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

Rozsah měření podílu kostní tkáně (≤10 kg):

	Žena			Muž		
Tělesná hmotnost	<45 kg	45–60 kg	>60 kg	<60 kg	60–75 kg	>75 kg
Hmotnost kostní tkáně	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 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 baterie, poté je vložte zpět. Váha by měla normálně fungovat.

## LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ

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

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení .....	2 x 3V baterie typu CR 2032
Měřicí rozsah .....	5–180 kg
Rozlišení .....	100 g
Rozsah nastavení tělesné výšky .....	80–220 cm
Rozsah nastavení věku .....	6–100 let
Počet uživatelů .....	8
Rozsah měření podílu tukových tkání .....	3–50 %
Rozsah měření podílu vody v těle .....	25–75 %
Rozsah měření podílu svalové hmoty .....	25–75 %
Rozsah měření podílu kostní tkáně .....	≤10 kg
Přepínání jednotek hmotnosti .....	kg → lb → st/lb
Viditelná velikost displeje (d x v) .....	62 x 62 mm
Rozměry (š x d x v) .....	310 x 300 x 23 mm
Hmotnost výrobku .....	2 kg

Změny textu a technických parametrů vyhrazeny.

### 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.

