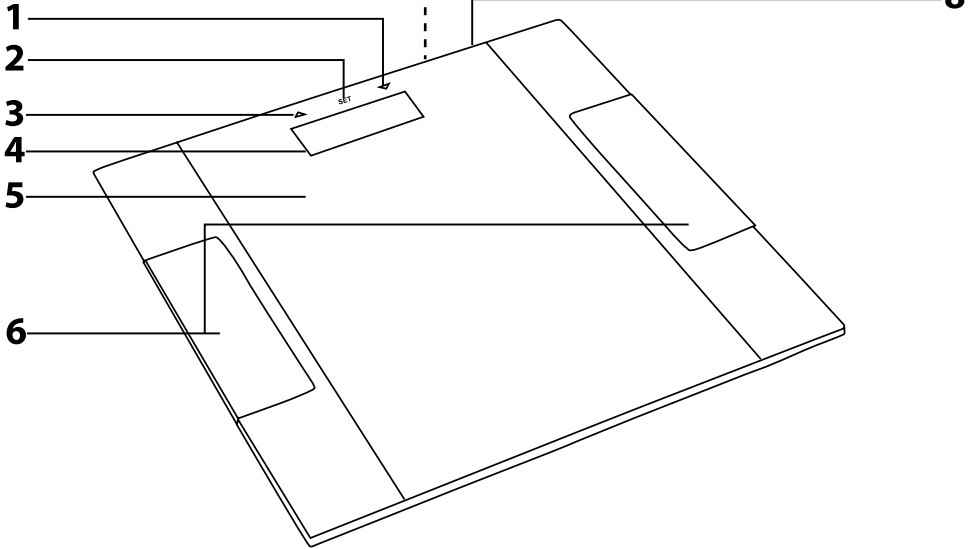
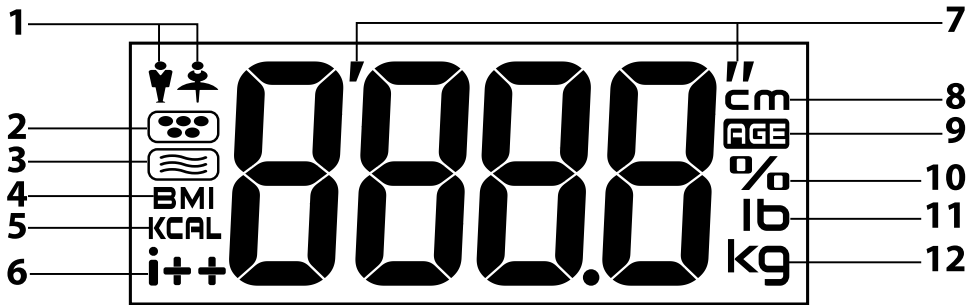
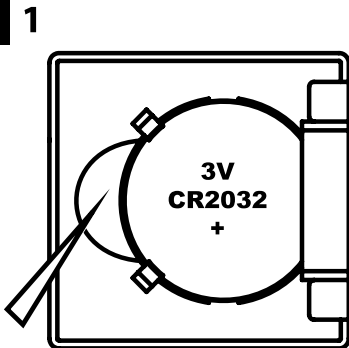


SENCOR®

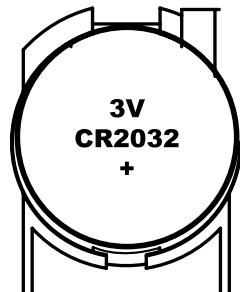
SBS 5050BK
SBS 5051WH



HU ■ Személyi fitness mérleg

A**B****C**

2



BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK

- A készülék első használatba vétele előtt olvassa el a használati útmutatót, akkor is, ha hasonló készülékek használatát már ismeri. A készüléket a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. A használati útmutatót őrizze meg, később is szüksége lehet rá.
- Legalább a termékhiba felelősség (illetve garancia) időtartama alatt javasoljuk az eredeti csomagolás (kartondoboz és egyéb csomagolóanyagok), a pénztári bizonylat, a termékhiba felelősségre vonatkozó gyártói nyilatkozat vagy a garancialevél megőrzését. Javasoljuk, hogy szállítás esetén a készüléket az eredeti dobozába csomagolja vissza.
- A készüléket háztartásokban, irodákban és más hasonló helyiségekben lehet használni. A készüléket kereskedelmi, egészségügyi és hasonló célokra nem lehet használni.
- A készüléket gyerekek, idős, testi és szellemi fogyatékos személyek felügyelete mellett használhatják.
- A gyerekeket ne hagyja felügyelet nélkül. Ügyeljen arra, hogy a készülékkel gyerekek ne játszanak.
- A készüléket kültérben ne használja. A készüléket ne helyezze le instabil felületre, illetve ne tegye hőforrások és nyílt láng közelébe.
- A készüléket közvetlen napsütés hatásának ne tegye ki, illetve óvja nagyobb mennyiségű nedvességtől, a készüléket poros helyen ne használja.
- A mérleget sima, egyenes és vízszintes, valamint stabil felületre helyezze le. Ez különösen fontos a készülék használata során. Ellenkező esetben a mérés nem lesz pontos.
- A készüléket ne használja elektromágneses mezők közelében.
- Mielőtt fellépne a mérlegre, ellenőrizze le, hogy a felület száraz-e, illetve nedves, vizes lábbal ne álljon a mérlegre. Ellenkező esetben megcsúszhat és eleshet.
- A készüléken ne ugráljon, és a készüléket ne terhelje meg a maximális teherbírásnál nagyobb teherrel. Ellenkező esetben a készülék meghibásodhat.
- Amennyiben testparaméter mérés üzemmódban kívánja használni a mérleget, akkor a mérőfelületen mindkét talpával álljon az elektrodákra (a talpa legyen tiszta).
- A test zsír- és víztartalmanak a mérése csak tájékoztató jellegű. Ezekből nem vonhatók le orvosi jellegű megállapítások. Amennyiben a mért értékek jelentős mértékben eltérnek a normál értékektől, akkor forduljon a kezelőorvosához vagy táplálkozással foglalkozó szakértőhöz. Az optimális testsúly eléréshez szükséges teendőkről szintén kérje ki a kezelőorvosa vagy táplálkozással foglalkozó szakértő tanácsát.
- A testzsír és testvíz tartalom eltérése nagyobb lehet 70 év feletti vagy profi sportolók esetében.
- A testzsír és testvíz tartalom mérését ne javasoljuk:
 - olyan személyeknek, akiknek szívritmus-szabályozó vagy más hasonló orvosi készülék van a testébe beültetve,
 - terhes nőknek,
 - ödémában (lábduzzadásban) szenvedő egyéneknek, valamint művesekezésre járó betegeknek.
- 10 évnél fiatalabb gyerekek és 100 évnél idősebb személyek csak testtömeg mérésre használhatják a készüléket.
- A készülékre ne rakjon rá tárgyakat. A készüléket vízszintes helyzetben tárolja, és a tárolás ideje alatt sem szabad a mérlegre tárgyakat rátenni.
- A lítium elem kifogyásának kicsi a veszélye, ennek ellenére, ha a készüléket hosszabb ideig nem kívánja használni, akkor abból az elemet vegye ki. Ha az elektrolit az elemből a készülékbe folyik, akkor a készülék meghibásodik.
- A készülékbe ne tegyen tölthető elemet.
- Az elemeket gyerekektől elzárt helyen tárolja, mert ezek gyerekek kezében veszélyesek lehetnek. Ha a gyerek véletlenül elemet nyelt le, akkor azonnal forduljon orvoshoz.

- A készüléket tartsa tisztán. A készülék tisztítását a tisztítással és karbantartással foglalkozó fejezetben leírtak szerint hajtsa végre. A készüléket vízbe vagy más folyadékba mártani, illetve folyó víz alatt elmosni tilos.
- A készüléket ne próbálja meg saját erőből megjavítani, illetve azt bármilyen módon átalakítani. A készülék minden javítását bizza a legközelebbi márkaszervizre. A készülék illetéktelen megbontása esetén a termékhiba felelősség és a garancia megszűnik.

A MÉRLEG RÉSZEI

- | | |
|----------------------------|--|
| A1 ▼ érintógomb | A6 Fém elektrodák |
| A2 SET érintógomb | a testzsír és testvíz tartalom méréséhez |
| A3 ▲ érintógomb | A7 Mértékegység kapcsoló |
| A4 LCD kijelző | a mérleg alján található |
| A5 Mérő felület | A8 Elemtartó (nincs ábrázolva) |
| 6 mm vastag edzett üveglap | a mérleg alján található |

A KIJELZŐ LEÍRÁSA

- | | |
|--|-------------------------------------|
| B1 Nem (férfi/nő) | B8 Metrikus hosszúság |
| B2 Zsírtömeg arány | mértékegység |
| B3 Testvíz arány | B9 Életkor |
| B4 Testtömeg index (BMI) | B10 Százalék |
| B5 Energia mértékegység | B11 Angol tömeg mértékegység |
| B6 Zsírtömeg arány grafikus megjelenítése | B12 Metrikus tömeg |
| B7 Angol hosszúság mértékegység | mértékegység |

A TESTZSÍR ÉS A TESTVÍZ MÉRÉSÉNEK AZ ELVE

- Ez a személyi fitness mérleg megméri és elemzi a testparamétereket is. A testzsír és testvíz arány meghatározása bioelektromos impedancia analízisen (BIA) alapszik. A BIA módszer, az emberi szövetek elektromos ellenállásának a mérése alapján határozza meg a fenti adatokat (gyenge elektromos impulzusok segítségével). Az emberi szövetek eltérő elektromos ellenállásából számítással meghatározható testzsír és testvíz arány.
- Az elektromos impulzusok sugárzását és mérését fém elektrodák **A6** végzik, amelyek a mérő felületbe **A5** vannak beépítve, a méréshez az áramkört zární kell, tehát mindkét talppal a mérő felületen **A5** és az elektrodán kell állni.

TÁPELLÁTÁS

- A készülékhez 1 db CR 2032 típusú (1×3 V-os) lítium elem tartozik. Az elem az elemtartóban **A8** található. Az első használatba vétel előtt az elemtartóban **A8** található szigetelő szalagot el kell távolítani (védi az elemet a lemerüléstől, amíg a termék a gyárból a felhasználóhoz kerül).
- Az elemet ki kell cserélni, amikor a kijelzőn **A4** megjelenik a „Lo” (lemerült elem) felirat, illetve, ha a kijelző **A4** nem kapcsol be akkor, amikor a mérő felületre **A5** rálép, vagy amikor a SET **A2** gombot megérinti. Az elemtartó **A8** fedelét vegye le. Vegye ki a lemerült elemet, és tegyen be új egy és azonos típusú gombelmet. Ügyeljen a helyes polarításra, valamint az elem helyes behelyezésére. Tegye vissza az elemtartó fedelét.
- A különböző típusú mérlegeknél eltérő lehet az elemtartó **A3** felépítése és az elem behelyezése. Néhány példa az elemcserére.
 - Az elemet egy tompa, de hegyes tárggyal vegye ki (lásd a C1. ábrát).
 - Az elemet kissé nyomja le. Az elem kilazul az elemtartóban **A8**, az elem kiemelhető (lásd a C2. ábrát).



Figyelmeztetés!

A készülékbe kizárólag csak CR 2032 típusú elemet lehet betenni. Ne használjon tölthető elemet.

A MÉRLEG HASZNÁLATA

- A mérleget sima, egyenes és vízszintes, valamint stabil felületre helyezze le. A mérleget ne használja puha felületre (szőnyegen vagy PVC padlón), mert a mérés nem lesz pontos.

- Mérés közben álljon nyugodtan és ne hajoljon le. A testsúly összehasonlíthatósága érdekében, minden nap azonos időben mérje meg a testsúlyát (javasoljuk a reggeli időpontot). A mérés eredményét befolyásolja a felvett ruha súlya, valamint a mérés előtt elfogyasztott víz vagy étel mennyisége.
- Amennyiben testparaméter mérés üzemmódban kívánja használni a mérleget, akkor a mérőfelületen mindkét talpával álljon az elektródákra **A6**.

1. TÖMEGMÉRÉS ÜZEMMÓD

- A mérleg „Auto-On” funkciója automatikusan bekapcsolja a mérleget és végrehajtja a mérést, amikor valaki a mérő felületre **A5** lép.
- Lépjen fel mindkét lábával a mérő felületre **A5**, és várja meg, amíg a kijelzőn **A4** nem jelenik a mért érték. A mért érték egyszer villan, majd a mérleg rövid idő múlva automatikusan kikapcsol.

2. TÖMEG- ÉS TESTPARAMÉTER MÉRÉS, VALAMINT ELEMZÉS

- Érintse meg a SET **A2** gombot, és adja meg a személyes paramétereit. Az elem behelyezése és a mérleg első bekapcsolása után az alábbi alapértelmezett beállítások jelennek meg: felhasználói kód P-01, nem – nő, magasság 165 cm (5'05.0”) és életkor 25 év. A személyes paraméterek beállíthatósági tartományai a következők: felhasználói kód P-01 és P-12 között, nem – nő/férfi, magasság 100 és 250 cm között (3'03.5” – 8'03.2.5”), valamint életkor 10 és 100 év között.
- A felhasználói kód kiválasztásához használja az **A1** és az **A3** gombot. A beállítások jóváhagyásához a SET **A2** gombot érintse meg. A nem megadásához érintse meg az **A1** vagy az **A3** gombot, majd a jóváhagyásához érintse meg a SET **A2** gombot. Hasonló módon állítsa be a testmagasságát és az életkorát is. Az életkor megadása után kissé nyomja meg a mérő felületet **A5**, vagy várjon 6 másodpercet. A kijelzőn **A4** nulla érték jelenik meg, majd néhány másodperc múlva a mérleg automatikusan kikapcsol.



Megjegyzés

Ha a paraméterek beállítása után nem érint meg egy gombot sem, akkor 6 másodperc múlva a kijelző **A4** nulla értéket mutat. Ez jelzi, hogy meg lehet kezdeni a mérést és a testparaméterek elemzését. Az előzőleg beállított paramétereket a mérleg automatikusan elmenti a memóriába. A személyes paraméterek beállítási üzemmódjába való visszalépéshez érintse meg hosszan a SET **A2** gombot (legalább 3 másodpercig).

- A mérleg bekapcsolásához érintse meg a SET **A2** gombot. Az **A1** és az **A3** gombokkal keresse meg a saját felhasználói kódját (amelyhez megadta a saját adatait). Meztőláb lépjen fel a mérő felületre **A5**. A kijelzőn **A4** nulla érték jelenik meg. A tiszta és száraz talpaival álljon a mérő felületen **A5** úgy, hogy a talpai az elektródákhoz **A6** érjenek. Ha nem lép az elektródákra, akkor a testparaméter elemzés nem hajtódik végre. A mérlegen álljon nyugodtan és mozgás nélkül, várja meg a testsúly adat megjelenését a kijelzőn **A4**. A mért adat egyet villan. Ezt követően a készülék végrehajtja a testparaméterek mérését és elemzését. Rövid idő múlva a kijelzőn **A4** háromszor egymás után a következő adatok lesznek láthatók: mért testsúly, zsírtömeg arány (%-ban) grafikus megjelenítéssel, testvíz aránya (%-ban), testtömeg index (BMI), valamint az ajánlott napi energia bevétel (BMR) kcal-ban. Ezt követően a mérleg automatikusan kikapcsol.

3. TESTPARAMÉTEREK KIÉRTÉKELÉSE

- Az emberi test átlagban 45–85 % vizet tartalmaz, az izmok víztartalma körülbelül 90 %, a zsírszövetekben a víztartalom körülbelül 45 %. A csecsemőknél a test víztartalma a 85%-ot is eléri, majd az életkorral a test víztartalma csökken. A test proteinek dehidratálódnak, a szöveteken kívüli folyadékok mennyisége is csökken. Az idősebb emberek test víztartalma emiatt akár 55 %- alá is süllyedhet. Produktív életkorban a férfiak testvíz tartalma átlagban 62%, míg nőknél ez az érték kb. 56 %. A nőknél azért alacsonyabb az érték, mert esetükben nagyobb a testszír tartalom.
- Férfiaknál normál állapotban a testszír arány 15 és 25 % között található. Nőknél fiziológia okok miatt magasabb a testszír arány, és normál állapotban 18 és 28 % között mozog. Az életkor előrehaladtával a testszír aránya is növekszik, például az 50 év feletti nők esetében a normál testszír tartalom 33 és 35 % között van.

Életkor	Zsirtartalom (N)	Víztartalom (N)	Zsirtartalom (F)	Víztartalom (F)	Állapot értékelése	Kijelzőn megjelenő grafika
≤ 30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	Nagyon alacsony testszír arány	i – –
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	Alacsony testszír arány	i –
	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	Normál testszír arány	i
	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	Magas testszír arány	i +
> 30	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	Nagyon magas testszír arány	i + +
	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	Nagyon alacsony testszír arány	i – –
	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	Alacsony testszír arány	i –
	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	Normál testszír arány	i
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	Magas testszír arány	i +
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	Nagyon magas testszír arány	i + +



Megjegyzés

A fenti adatok csak tájékoztató jellegűek.

4. AJÁNLOTT NAPI ENERGIA BEVITEL

- A testparaméterek elemzése és mérése közben a készülék kiszámolja az ajánlott napi energia bevétel (BMR) is. Ez az energia a szervezet nyugalmi állapotában szükséges az alapvető funkciók fenntartásához (24 óra alatt). A készülék a BMR kiszámításához figyelembe veszi a testtömeget, a testmagasságot, az életkort és a nemet. Bármilyen szellemi vagy fizikai tevékenység, pl. futás, gyakorlat, megterhelő szellemi munka stb. növeli a napi energiaszükségletet. Minél aktívabb valaki, annál nagyobb a napi energiaszükséglete a szervezetének.
- Ha fogyni kíván, akkor ügyeljen a napi energia bevételre, az elfogyasztott ételek összetételére, illetve az aktív mozgásra és sportolásra.

5. A FELHASZNÁLÓ AUTOMATIKUS FELISMERÉSE

- Úgy lépjen fel a mérő felületre **A5**, hogy mindkét talpa hozzáérjen az elektródákhoz **A6**. Rövid idő múlva a kijelzőn **A4** megjelenik a mért testsúly. Amennyiben a mérleg memóriájában van hasonló testsúlyhoz tartozó felhasználó (az eltérés ±2 kg / ±4,4 lb lehet), akkor a kijelzőn **A4** megjelenik a felhasználói kód és megkezdődik a testparaméterek mérése és elemzése. A kijelzőn **A4** háromszor egymás után a következő adatok lesznek láthatók: mért testsúly, zsírtömeg arány (%-ban) grafikus megjelenítéssel, testvíz aránya (%-ban), testtömeg index (BMI), valamint az ajánlott napi energia bevétel (BMR) kcal-ban. Ezt követően a mérleg automatikusan kikapcsol.



Megjegyzés

A készülék nem tud automatikusan felhasználót felismerni, ha a felhasználó nem lép rá meztőláb az elektródákra **A6**, vagy ha nincs hasonló testsúlyú felhasználó elmentve, illetve ha a memóriában nincsenek személyes adatok beállítva. A mért súlyadat megjelenítése után a készülék automatikusan kikapcsol.

Amennyiben a memóriában két vagy több hasonló súlyú felhasználó van elmentve, akkor a készülék a legközelebbi értéket veszi figyelembe. Amennyiben a memóriában két teljesen azonos súlyú felhasználó van elmentve, akkor a készülék az alacsonyabb felhasználói kódhoz tartozó adatokat használja az elemzéshez.

6. A MEMÓRIÁBAN TÁROLT ADATOK MEGTEKINTÉSE

- A SET **A2** gomb megérintésével kapcsolja be a mérleget. A kijelzőn **A4** annak a felhasználónak a kódja jelenik meg, akik a mérleget utoljára használta (vagy az alapértelmezett beállítások). Az adatok megtekintéséhez előbb válassza ki a felhasználói kódot az **A1** vagy az **A3** gombbal. Kissé nyomja meg a mérő felületet **A5**, vagy várjon 6 másodpercet. A kijelzőn **A4** nulla érték jelenik meg. A memóriában tárolt adatok megtekintéséhez érintse meg az **A3** gombot. A kijelzőn **A4** háromszor egymás után az adott felhasználói kódhoz kapcsolódó utolsó mérési adatok lesznek láthatók: mért testsúly, zsírtömeg arány (%-ban) grafikus megjelenítéssel, testvíz aránya (%-ban), testtömeg index (BMI), valamint az ajánlott napi energia bevitel (BMR) kcal-ban. Ezt követően a mérleg automatikusan kikapcsol. Az adatok közötti gyorsabb lapozáshoz érintse meg az **A1** vagy az **A3** gombot.

7. A KIJELZŐN MEGJELENŐ ÜZENETEK ÉRTELMEZÉSE

- Amennyiben az **A4** kijelzőn, „C” felirat jelenik meg, akkor ez azt jelzi, hogy a mérés közben hiba történt. Ismétlje meg a mérést.
- Ha a mérlegre a megengedett terhelhetőségnél nagyobb testsúlyú személy lép fel, akkor a kijelzőn **A4** az „Err” felirat jelenik meg. A mérleg védelme érdekében azonnal le kell szállni a mérleg mérő felületéről **A5**.
- Ha a kijelzőn **A4** az „ErrL” felirat látható, akkor ez az jelenti, hogy a mért testsír túl alacsony.
- Ha a kijelzőn **A4** az „ErrH” felirat látható, akkor ez az jelenti, hogy a mért testsír túl magas.
- Ha a kijelzőn **A4** a „Lo” felirat látható, akkor ez azt jelenti, hogy az elem már majdnem lemerült.

8. MÉRTÉKEGYSÉG BEÁLLÍTÁSA

- Az **A7** kapcsoló segítségével méterrendszer (kg) vagy angol rendszer (lb) állítható be a testsúly méréséhez.
- A mértékegység kiválasztásához nyomja meg a **A7** gombot (a mérleg legyen bekapcsolva).



Megjegyzés

- 1 kg (kilogramm) = 2,2 lb (font)
- 1 lb (font) = 0,454 kg (kilogramm)

9. TERHELHETŐSÉG ÉS PONTOSSÁG

- A mérleg maximális terhelhetősége 150 kg / 330 lb. Ha a mérlegre a megengedett terhelhetőségnél nagyobb testsúlyú személy lép fel, akkor a kijelzőn **A4** az „Err” felirat jelenik meg. A mérleg védelme érdekében azonnal le kell szállni a mérleg mérő felületéről **A5**.
- A mérés pontossága ± 100 g / $\pm 0,2$ lb. A 2 kg-nál (4,4 lb) kisebb tömegek esetében nem biztosított ez a pontosság.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- A mérleg tisztításához enyhén benedvesített puha ruhát használjon. Majd törölje tökéletesen szárazra. Ügyeljen arra, hogy az elemtartóba **A8** ne kerüljön víz vagy nedvesség.
- A tisztításhoz abrazív anyagokat, benzint, oldószereket stb. tartalmazó tisztítóanyagokat használni tilos. Ezek a készülék felületén maradandó sérüléseket okozhatnak.
- A mérleget vízbe vagy más folyadékba mártani, illetve folyó víz alatt elmosni tilos.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	1 db 3 V-os CR 2032 típusú gomelem
Terhelhetőség	150 kg / 330 lb
Mérési pontosság	100 g / 0,2 lb
Választható mértékegységek	kg / lb
Testsír mérési tartomány	4–60 %
Testsír mérés pontossága	0,1 %
Testvíz mérési tartomány	27,5–66 %
Testvíz mérés pontossága	0,1 %
BMI számítás pontosság	0,1
Ajánlott napi energia bevitel (BMR) számításának pontossága...	1 kcal
Memória	12 személy részére

A szöveg és a műszaki paraméterek megváltoztatásának a joga fenntartva.

A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ

A használt csomagolóanyagot az önkormányzat által kijelölt hulladékgyűjtő helyen adja le.

A LEMERÜLT ELEMEK MEGSEMISÍTÉSE



Az elemek a környezetünkre káros anyagokat tartalmaznak, ezért ne dobja őket a többi háztartási hulladék közé. A lemerült elemeket elektronikai szakszűletekben vagy kijelölt hulladékgyűjtő helyeken adja le újrahasznosításra.

AZ ELHASZNÁLÓDOTT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMISÍTÉSE



Ez a jel a terméken vagy a kísérő dokumentációban arra hívja fel a figyelmét, hogy az elektromos vagy elektronikus termék nem dobható a háztartási hulladék közé. A megfelelő ártalmatlanításhoz és újrafelhasználáshoz a terméket kijelölt gyűjtőhelyen adja le. A fentiek alternatívájaként az EU országokban, illetve más európai országokban, hasonló termék vásárlása

esetén az elhasználdott termék az üzletben is leadható. A termék megfelelő módon történő ártalmatlanításával Ön is segíti megőrizni az értékes természeti erőforrásokat, és hozzájárul a nem megfelelő hulladék-megsemmisítés által okozott esetleges negatív környezeti és egészségügyi hatások megelőzéséhez. A további részletekről a helyi önkormányzati hivatal vagy a legközelebbi hulladékgyűjtő hely ad tájékoztatást.

Az ilyen típusú hulladékok nem megfelelő módon történő ártalmatlanítása esetén a helyi előírások értelmében bírság szabható ki. **Az Európai Unió országában működő vállalkozások részére**

Ha elektromos vagy elektronikus berendezést kíván ártalmatlanítani, akkor erre vonatkozóan kérjen információkat a termék eladójától vagy forgalmazójától.

Ártalmatlanítás az Európai Unió országain kívül

Az a jel az Európai Unióban érvényes. Amennyiben ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, akkor tájékoztatásért forduljon a termék eladójához vagy a helyi önkormányzati hivatal illetékes osztályához.



A termék megfelel az adott termékekre vonatkozó összes európai uniós műszaki és egyéb előírásnak.