

# SENCOR®

SBS 6025WH/SBS 6026BK



OSOBNÁ FITNESS VÁHA

Preklad pôvodného návodu

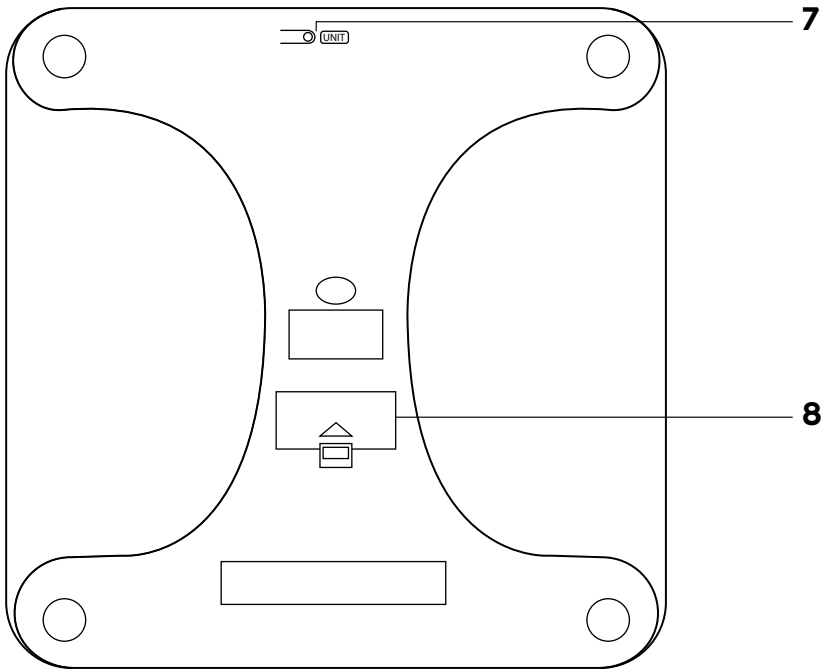
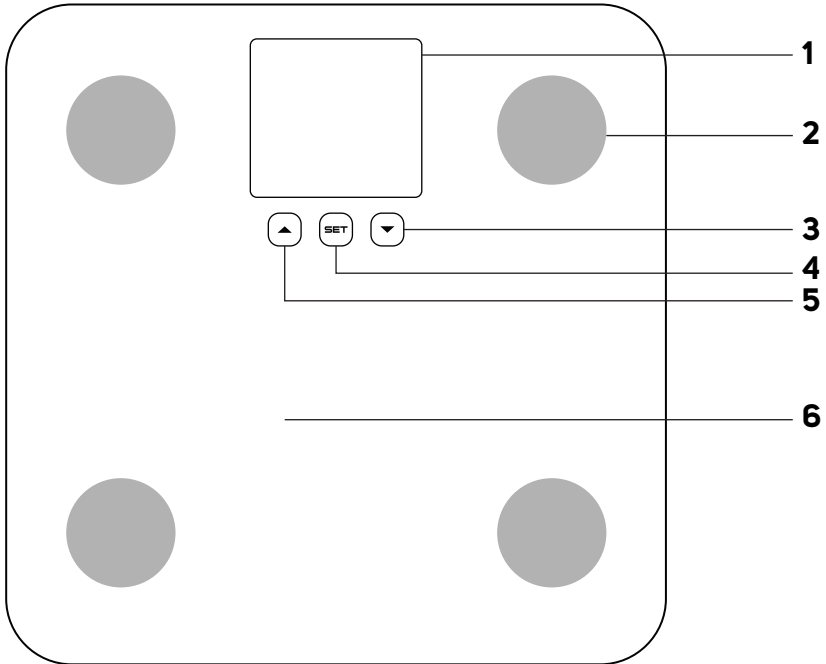


**SENCOR®**

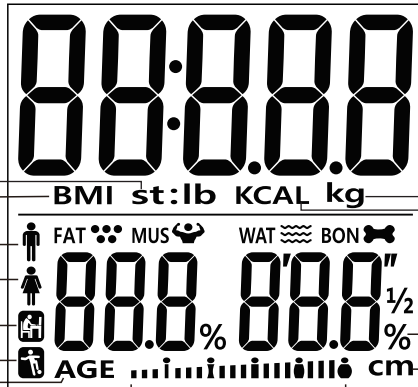
**SBS 6025WH/SBS 6026BK**



**A**



**B**



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- 7
- 8
- 9
- 10

## Dôležité bezpečnostné pokyny

### ČÍTAJTE POZORNE A USCHOVAJTE ICH NA BUDÚCE POUŽITIE.

- Pred použitím tohto spotrebiča sa, prosím, oboznámte s návodom na jeho obsluhu, a to aj v prípade, že ste už oboznámení s používaním spotrebičov podobného typu. Spotrebič používajte iba tak, ako je opísané v tomto návode na použitie. Návod uschovejte pre prípad ďalšej potreby.
- Minimálne počas trvania zákonného práva z chybného plnenia, prípadne záruky za akosť odporúčame uschovať originálny prepravný kartón, baliaci materiál, pokladničný doklad a potvrdenie o rozsahu zodpovednosti predávajúceho alebo záručný list. V prípade prepravy odporúčame zabaliť spotrebič opäť do originálnej škatule od výrobcu.
- Spotrebič je určený na použitie v domácnosti, kanceláriách a podobných priestoroch. Nepoužívajte ho na komerčné, lekárske alebo iné účely.
- Tento spotrebič môžu používať deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúsenosti a znalostí, ak sú pod dozorom.
- Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa so spotrebičom nebudú hrať.
- Spotrebič nepoužívajte vonku, neumiestňujte ho na nestabilné povrchy alebo do blízkosti otvoreného ohňa a iných zdrojov tepla.
- Spotrebič nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu alebo vysokej vlhkosti a nepoužívajte ho v nadmerne prašnom prostredí.
- Dbajte na to, aby bol spotrebič umiestnený na rovnom, hladkom, tvrdom a stabilnom povrchu. To platí najmä pri použití spotrebiča. Inak môže dôjsť k nepresnostiam vo vážení.
- Skôr ako vstúpite na vážiacu plochu, uistite sa, že jej povrch nie je vlhký a že nemáte mokré chodidlá. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia. Na spotrebič neskáčte a neprekračujte jeho maximálnu váživosť. Inak by mohlo dôjsť k jeho poškodeniu.
- V režime váženia hmotnosti s meraním a analýzou telesných parametrov je potrebné stáť na vážiacej ploche čistými bosými chodidlami, pričom obe chodidlá musia byť umiestnené na elektródach.
- Nameraný percentuálny podiel kostného, tukového a svalového tkaniva a vody v tele je iba orientačný. Nevyvodzujte, prosím, z výsledkov merania lekárske závery. Pokiaľ sa podiel tukového tkaniva a úroveň hydratácie výrazne líši od normálu, odporúčame konzultovať tento stav s lekárom alebo výživovým poradcom. O odporúčenie vhodných opatrení na dosiahnutie optimálnej telesnej hmotnosti požiadajte taktiež svojho lekára alebo výživového poradcu.
- Odchýlky merania percentuálneho podielu kostného, tukového a svalového tkaniva a vody v tele môžu byť väčšie u osôb starších ako 70 rokov a profesionálnych športovcov.
- Výsledky merania môžu byť skreslené po intenzívnom cvičení, pri extrémnej dehydratácii organizmu, alebo pokiaľ držíte drastickú redukčnú diétu.
- Použitie funkcie merania podielu kostného, tukového a svalového tkaniva a vody v tele sa neodporúča:
  - osobám s implantovaným kardiostimulátorom alebo iným lekárskeým implantátom,
  - tehotným ženám,
  - osobám so symptómami edému
  - (opuchu) alebo osobám podstupujúcim liečbu dialýzou.
- Deti mladšie ako 10 rokov a osoby staršie ako 100 rokov môžu používať tento spotrebič iba v režime váženia hmotnosti.

- Spotřebič nepoužívejte na odkladanie predmetov. Skladujte ho vo vodorovnej polohe a dbajte na to, aby na ňom neboli umiestnené žiadne predmety.
- Ak nebudete spotřebič používať dlhší čas (viac ako 3 mesiace), vyberte z neho batérie. Pokiaľ by batérie vytiekli do vnútorného priestoru spotřebiča, mohlo by dôjsť k jeho poškodeniu.
- Na napájanie spotřebiča nekombinujte staré a nové batérie ani nepoužívajte alkalické a dobíjacie batérie súčasne.
- Batérie uschovávajú mimo dosahu detí, pretože v ich prítomnosti môžu predstavovať nebezpečenstvo. Ak by dieťa prehltlo batériu, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Spotřebič udržiajte čistý. Pri čistení dbajte na pokyny uvedené v kapitole Čistenie a údržba. Spotřebič neponárajte do vody alebo inej tekutiny ani ho neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Spotřebič neopravujte sami ani ho nijako neupravujte. Všetky opravy zverte autorizovanému servisnému stredisku. Zásahom do spotřebiča sa vystavujete riziku straty zákonného práva z chybného plnenia, prípadne záruky za akosť.

# SK Osobná fitness váha

## Návod na použitie

- Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok značky SENCOR, a veríme, že s ním budete spokojní.
- Pred použitím tohto spotrebiča sa, prosím, oboznámte s návodom na jeho obsluhu, a to aj v prípade, že ste už oboznámení s používaním spotrebičov podobného typu. Spotrebič používajte iba tak, ako je opísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.
- Minimálne počas trvania zákonného práva z chybného plnenia, prípadne záruky za akosť, odporúčame uschovať originálny prepravný kartón, baliaci materiál, pokladničný doklad a potvrdenie o rozsahu zodpovednosti predávajúceho alebo záručný list. V prípade prepravy odporúčame zabaliť spotrebič opäť do originálnej škatule od výrobcu.



### Upozornenie:

Na napájanie váhy používajte iba batérie typu AAA. Nekombinujte staré a nové batérie ani nepoužívajte alkalické a dobijacie batérie súčasne.

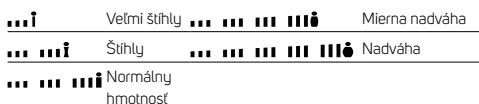
### POPIS VÁHY

- |   |   |
|---|---|
| <b>A1</b> Displej   | <b>A4</b> Tlačidlo SET – zapnutie váhy/ nastavenie parametrov |
| <b>A2</b> Kovové elektródy na meranie kostného, tukového a svalového tkaniva a vody v tele. | <b>A5</b> Tlačidlo ▲ – zvýšenie hodnoty parametra             |
| <b>A3</b> Tlačidlo ▼ – zníženie hodnoty parametra   | <b>A6</b> Vážiaca plocha                                      |
|   | <b>A7</b> Prepínač jednotiek hmotnosti                        |
|   | <b>A8</b> Priestor na vloženie batérií                        |

### POPIS DISPLEJA

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>B1</b> Imperiálne jednotky hmotnosti | <b>B6</b> Indikátor telesného tuku    |
| <b>B2</b> Index BMI                     | <b>B7</b> Metrické jednotky hmotnosti |
| <b>B3</b> Ikony muža/ženy               | <b>B8</b> Jednotka kalórií (KCAL)     |
| <b>B4</b> Ikony fyzickej aktivity       | <b>B9</b> Ikona percent               |
| <b>B5</b> Vek                           | <b>B10</b> Jednotka výšky             |

### Ikony indikátora telesného tuku



### Ikony na displeji

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| <b>FAT</b> ■■■ | Podiel telesného tuku |
| <b>WAT</b> ■■■ | Podiel vody v tele    |
| <b>MUS</b> ■■■ | Podiel svalovej hmoty |
| <b>BON</b> ■■■ | Podiel kostnej hmoty  |

### VLOŽENIE BATÉRIÍ

Z výroby sú batérie už inštalované. Otočte váhu hore nohami a z priestoru na batérie vyberte ochrannú pásku.

Ak sa na displeji zobrazí „Lo“, je potrebné batérie vymeniť. Postupujte nasledovne:

1. Odberte kryt priestoru na batérie.
2. Vyberte vybité batérie a vložte doň nové batérie (3x 1,5 V AAA). Dbajte na to, aby sa dodržiavala správna polarita a aby batérie riadne zapadli na svoje miesto.
3. Kryt uzavrite.

Ak nebudete váhu dlhší čas používať (viac ako 3 mesiace), vyberte z nej batérie.

### POUŽITIE VÁHY

- Váhu umiestnite na rovný, hladký, tvrdý a stabilný povrch. Neumiestňujte ju na koberec alebo iný mäkký povrch, inak môže byť skreslený výsledok váženia.
- Pri vážení stojte pokojne a nenakláňajte sa. Na porovnávanie výsledkov váženia je potrebné vážiť sa v rovnakom dennom čase, a to najlepšie ráno. Výsledky váženia ovplyvňujú hmotnosť oblečenia, ktoré máte na sebe, rovnako ako jedlo a pitie, ktoré skonzumujete pred vážením.
- Váženie hmotnosti s meraním a analýzou telesných parametrov je potrebné vykonávať naboso, pričom obe chodidlá musia byť umiestnené na elektródach.

### Váženie hmotnosti

- Váha je vybavená funkciou automatického zapnutia, ktorá automaticky spustí proces váženia ihneď po nastúpení na vážiacu plochu.
- Stúpňte si oboma chodidlami na vážiacu plochu a vyčkajte, až sa na displeji ustáli údaj o nameranej hmotnosti.
- Po ustálení údajja je možné vykonať dodatočné váženie (napr. zistiť hmotnosť dieťaťa) bez toho, aby ste zostúpili z váhy, je však dôležité, aby hmotnosť prekročila 2 kg. Na displeji sa zobrazí nová hmotnosť. Rozdiel medzi novonameranou hmotnosťou a pôvodnou hmotnosťou je výsledok dodatočného váženia.

### PRINCÍP MERANIA PODIELU KOSTNÉHO, TUKOVÉHO A SVALOVÉHO TKANIVA A VODY V TELE

- Táto osobná fitness váha je vybavená funkciou merania a analýzy telesných parametrov. Meranie podielu kostného, tukového a svalového tkaniva a vody v tele je založené na metóde bioelektrickej impedančnej analýzy (BIA). Metóda BIA umožňuje určiť tieto hodnoty na základe elektrického odporu ľudských tkanív, ktorých sa meria pomocou slabého elektrického impulzu. Na základe odlišnosti elektrického odporu jednotlivých tkanív dôjde k výpočtu ich podielu. Namerané percentuálne hodnoty nie je možné sčítať.
- Na vysielanie elektrického impulzu a jeho spätné snímanie slúžia kovové elektródy, ktoré sú umiestnené na vážiacej ploche tak, aby došlo k uzatvoreniu meracieho okruhu pri postavení oboch chodidiel na vážiacu plochu.
- Aby ste mohli ziskávať relevantné údaje z analýzy telesných parametrov, je potrebné vložiť parametre jednotlivých používateľov.
- Po prvom zapnutí váhy sú telesné parametre nastavené na východiskové hodnoty:

| Poradové číslo | Pohlavie | Výška  | Vek | Telesná aktivita |
|----------------|----------|--------|-----|------------------|
| 1              | Žena     | 165 cm | 25  |                  |

### Telesné parametre je možné zmeniť nasledovne:

| Poradové číslo | Pohlavie | Výška         | Vek       | Telesná aktivita |
|----------------|----------|---------------|-----------|------------------|
| 1 až 12        | Muž/Žena | 100 až 250 cm | 10 až 100 |                  |

## Postup nastavenia osobných telesných parametrov

1. Zapnite váhu stlačením tlačidla SET. Na displeji sa zobrazia východiskové parametre.
2. Tlačidlami ▲/▼ vyberte poradové číslo používateľa a stlačte tlačidlo SET na potvrdenie a preskok na ďalší krok.
3. Tlačidlami ▲/▼ vyberte pohlavie muž/žena. Na displeji sa zobrazí príslušná ikona. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie a preskok na ďalší krok.
4. Tlačidlami ▲/▼ nastavte vek používateľa. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie a preskok na ďalší krok.
5. Tlačidlami ▲/▼ nastavte výšku používateľa. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie a preskok na ďalší krok.
6. Tlačidlami ▲/▼ vyberte fyzickú aktivitu. Na displeji sa zobrazí príslušná ikona. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie alebo vyčkajte niekoľko sekúnd, až sa na displeji zobrazia nastavené parametre. Tým sa uložia do pamäte.



### Poznámka:

Ak počas nastavovania nestlačíte žiadne tlačidlo do 6 sekúnd, do pamäte váhy sa automaticky uložia súčasné parametre a váha prejde do režimu váženia hmotnosti. Na displeji sa zobrazí „0.0“.

Ak sa počas nastavovania na displeji zobrazí „0.0“, stlačte tlačidlo SET, aby ste znovo vstúpili do nastavenia.

## Váženie hmotnosti s meraním a analýzou telesných parametrov

1. Zapnite váhu stlačením tlačidla SET. Na displeji sa zobrazia parametre predchádzajúceho používateľa/východiskové parametre.
2. Tlačidlami ▲/▼ vyberte poradové číslo používateľa a stlačte tlačidlo SET.
3. Vyčkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji nezobrazí „0.0“.
4. Stúpňte si oboma chodidlami na vážiacu plochu. Je dôležité, aby ste stáli bosí na elektródach.
5. Na displeji sa zobrazia hmotnosť a raz bližne. Potom prebehne analýza telesných parametrov a na displeji sa zobrazia namerané hodnoty.
6. Váha sa automaticky vypne po niekoľkých sekundách.

## Automatické rozpoznanie používateľa

- Ak je váha vypnutá alebo je v pohotovostnom režime, stúpňte na ňu a vyčkajte, kým sa na displeji nezobrazí hmotnosť. Súčasne dôjde k porovnávaniu hmotnosti s údajmi od všetkých uložených používateľov. V prípade, že váha zistí zhodu v hmotnosti, prípadne rozdiel predstavuje +/- 2 kg, spustí sa automaticky analýza telesných parametrov. Ak váha žiadnu zhodu nenájde, automaticky sa po niekoľkých sekundách vypne a analýza telesných parametrov neprebehne.



### Poznámka:

Ak vstúpite na váhu v ponožkách alebo topánkach, prípadne nestojíte správne na elektródach, nespustí sa analýza telesných parametrov, aj keď váha nájde zhodu s uloženým používateľom.

Ak váha nájde zhodu s dvoma a viacerými používateľmi, vyberie toho používateľa, kde je rozdiel v hmotnosti čo najmenší. Ak váha nájde dvoch používateľov s rovnakou hmotnosťou, vyberie toho používateľa s nižším poradovým číslom.

## Zobrazenie nameraných hodnôt

Ak potrebujete zobrazíť namerané hodnoty hmotnosti a analýzy telesných parametrov, postupujte nasledovne:

1. Zapnite váhu stlačením tlačidla SET. Na displeji sa zobrazia parametre predchádzajúceho používateľa/východiskové parametre.
2. Tlačidlami ▲/▼ vyberte poradové číslo používateľa a vyčkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji nezobrazí „0.0“.
3. Stlačte tlačidlo ▼, aby ste vstúpili do režimu zobrazenia nameraných hodnôt.
4. Tlačidlami ▲/▼ budete prechádzať nameranými hodnotami.
5. Po niekoľkých sekundách nečinnosti sa váha automaticky vypne.

## UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

### Tuk

- Nameraná hodnota tuku v % predstavuje podiel telesného tuku v % v ľudskom tele.
- Optimálne množstvo tuku zaisťuje správny chod fyziologických procesov v ľudskom tele, no jeho nadmerné množstvo zhoršuje metabolizmus a môže byť príčinou niekoľkých chorôb či zdravotných komplikácií.

### Princípy práce

- Pri tom, ako elektrický signál určitej frekvencie prechádza ľudským telom, odpor tuku je silnejší než impedancia svalov alebo iných telesných tkanív. Pomocou analýzy biologického odporu prechádza ľudským telom nízkonapäťový elektrický prúd s bezpečnou frekvenciou, a preto % tuku bude rozdielom v odpore pri prenose elektrického signálu cez telesné tkanivo.

## Tabuľka hodnotenia obsahu tuku/vody

Hodnoty z nasledujúcej tabuľky môžete použiť ako referenčný údaj.

| Tuk v %  |         |        |        |          |                |         |
|----------|---------|--------|--------|----------|----------------|---------|
| Pohlavie | Vek     | Chudý  | Šťihlý | Normálny | Mierna nadváha | Nadváha |
| Muž      | 10 – 17 | < 6 %  | < 9 %  | < 26 %   | < 30 %         | ≥ 30 %  |
|          | 18 – 39 | < 6 %  | < 11 % | < 22 %   | < 27 %         | ≥ 27 %  |
|          | 40 – 59 | < 7 %  | < 12 % | < 23 %   | < 28 %         | ≥ 28 %  |
|          | ≥ 60    | < 9 %  | < 14 % | < 25 %   | < 30 %         | ≥ 30 %  |
| Žena     | 10 – 17 | < 10 % | < 20 % | < 37 %   | < 41 %         | ≥ 41 %  |
|          | 18 – 39 | < 11 % | < 21 % | < 35 %   | < 40 %         | ≥ 40 %  |
|          | 40 – 59 | < 12 % | < 22 % | < 36 %   | < 41 %         | ≥ 41 %  |
|          | ≥ 60    | < 14 % | < 24 % | < 37 %   | < 42 %         | ≥ 42 %  |

| Pohlavie | Hydratácia v % |          |        |
|----------|----------------|----------|--------|
|          | Nízka          | Normálny | Vysoká |
| Muž      | < 50 %         | 50–65 %  | > 65 % |
| Žena     | < 45 %         | 45–60 %  | > 60 % |



### Poznámka:

Vyššie uvedené údaje sú iba referenčné údaje. Meranie hodnôt telesného tuku u detí mladších ako 17 rokov a osôb starších ako 70 rokov sa odporúča iba ako referencia pri sledovaní vývoja.

## RESET VÁHY

Resetujte váhu v okamihu, keď potrebujete odstrániť nazhromaždené merania. Vráťte tým váhu do továrenského nastavenia. Reset vymaže použivateľské dáta a umožní vkladať nové údaje.

1. Stlačte a podržte súčasne tlačidlá ▲ a SET.
2. Potom uvoľnite tlačidlo ▲ a stlačte tlačidlo ▼.
3. Na displeji sa zobrazí „Elr“, čo znamená, že sa úspešne vykonala reset váhy.

## VOLBA JEDNOTIEK HMOTNOSTI

- Prepínač jednotiek hmotnosti je umiestnený na spodnej časti váhy. Jeho opätovným stlačením volíte kg alebo lb/st.



### Poznámka:

1 kg (kilogram) = 2,2 lb (libry)  
1 lb (libra) = 0,454 kg (kilogramu)  
1 st (stone) = 14 lb (libier) = 6,35 kg (kilogramu)

## PREHLAD HLÁSENÍ ZOBRAZENÝCH NA DISPLEJI

„oooo“ – prebieha proces analýzy telesných parametrov. Stojte pokojne na váhe a vyčkajte, až sa proces váženia a analýzy dokončí.

„Lo“ – batérie sú takmer vyčerpané a je potrebné ich vymeniť.

„Err“ – došlo k prekročeniu maximálnej vážovosti. Zostúpte z váhy, aby ste ju nepoškodili.

„Err1“ – hodnota telesného tuku v % je príliš nízka. Ste príliš chudí.

„ErrH“ – hodnota telesného tuku v % je príliš vysoká. Pravdepodobne trpíte nadmernou obezitou.

„C“ – došlo k chybe pri vážení. Zostúpte z váhy a proces váženia opakovajte.

„Elr“ – došlo k resetovaniu váhy.



## ČISTENIE A ÚDRŽBA

- Na čistenie váhy použite iba mierne navhčenú handričku. Potom utrite dosucha. Dbajte na to, aby pri čistení nevnikla voda do vnútorného priestoru váhy.
- Na čistenie nepoužívajte drôtenky, čistiace prostriedky s abrazívnym účinkom, riedidlá a pod. Inak môže dôjsť k poškodeniu čisteného povrchu.
- Váhu neponárajte do vody alebo inej tekutiny ani ju neoplachujte pod tečúcou vodou.

## Uloženie

- Ak nebudete váhu dlhší čas používať, vyčistite ju podľa vyššie uvedených pokynov. Vyberte z nej batérie.
- Uložte ju na suché, čisté a dobre vetrané miesto, kde nebude vystavená extrémnym teplotám a kde bude mimo dosahu detí alebo zvierat.

## TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| Napájanie.....                 | 3 × 1,5 V batéria typu AAA |
| Váživosť.....                  | 180 kg / 400 lb / 28 st    |
| Presnosť váženia.....          | 100 g / 0,2 lb             |
| Votba jednotiek hmotnosti..... | .....kg / lb / st          |
| Pamäť.....                     | ..... až pre 12 osôb       |
| Rozmery.....                   | .....30,2 × 30,2 × 2,3 cm  |
| Hmotnosť.....                  | .....1,7 kg                |

Zmeny technických špecifikácií vyhradené.

## LIKVIDÁCIA AKUMULÁTOROV



Pred likvidáciou výrobku alebo jeho odovzdaním na určenom zbernom mieste je potrebné zaistiť, aby sa z neho vybral akumulátor. Pred vybratím akumulátora je potrebné spustiť vysávač a vyčekať, až dôjde k jeho vybitiu. Akumulátor obsahuje látky škodlivé pre životné prostredie, preto nepatrí do bežného domového odpadu. Jeho správnu likvidáciu zaistiť príslušné zberné miesto.

## POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené obcou na ukladanie odpadu.

## LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ



Tento symbol na produktoch alebo v sprievodných dokumentoch znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky sa nesmú pridať do bežného komunálneho odpadu. Pre správnu likvidáciu, obnovu a recykláciu odovzdajte tieto výrobky na určené zberné miesta. Alternatívne v niektorých krajinách Európskej únie alebo iných európskych krajinách môžete vrátiť svoje výrobky miestnemu predajcovi pri kúpe ekvivalentného nového produktu. Správnu likvidáciu tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a prispievate k prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu sa môžu v súlade s národnými predpismi udeliť pokuty.

### Pre podnikové subjekty v krajinách Európskej únie

Ak chcete likvidovať elektrické a elektronické zariadenia, vyžiadajte si potrebné informácie od svojho predajcu alebo dodávateľa.

### Likvidácia v ostatných krajinách mimo Európskej únie

Tento symbol je platný v Európskej únii. Ak chcete tento výrobok zlikvidovať, vyžiadajte si potrebné informácie o správnom spôsobe likvidácie od miestnych úradov alebo od svojho predajcu.



Tento výrobok spĺňa všetky základné požiadavky smerníc EÚ, ktoré sa naň vzťahujú.

