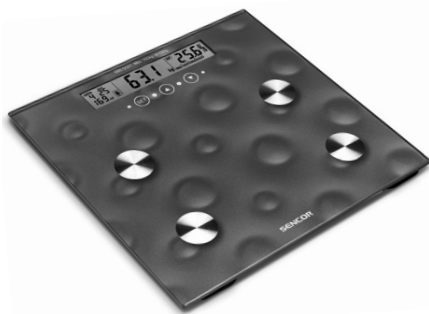
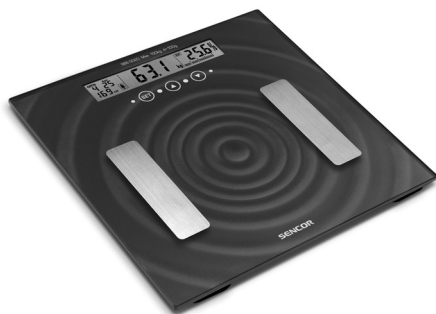


# Elektroniczna waga osobowa

Instrukcja obsługi

PL



## SENCOR®

SBS 5020 / SBS 5021

Przed uruchomieniem tego wyrobu prosimy o zapoznanie się z jego instrukcją obsługi, nawet w przypadku, jeśli masz już doświadczenie w posługiwaniu się podobnymi urządzeniami. Z wyrobu należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować do ewentualnego zastosowania w przyszłości.

Przynajmniej przez okres gwarancji zalecamy zachować oryginalne opakowanie łącznie z wewnętrznym materiałem pakowym, dokument kasowy i kartę gwarancyjną. W razie transportu urządzenie należy zapakować w oryginalne pudełko producenta, żeby zapewnić maksymalne zabezpieczenie wyrobu podczas transportu (na przykład podczas przeprowadzki czy wysyłki do serwisu).

PL-1

## SPIS TREŚCI

WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA .....	3
WPROWADZENIE.....	4
ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA .....	5
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE .....	13
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW .....	13
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII .....	13
DANE TECHNICZNE .....	14
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH .....	14
ZALECENIA I INFORMACJE O POSTĘPOWANIU ZE ZUŻYTYM OPAKOWANIEM .....	14

## WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- 1) Starannie rozpakuj wyrób, zwracając uwagę, by nie wyrzucić żadnej części materiału pakowego, zanim znajdziesz wszystkie elementy produktu.
- 2) Ten wyrób nie jest przeznaczony dla osób (łącznie z dziećmi) o zmniejszonych predyspozycjach fizycznych, umysłowych albo mentalnych oraz osób o ograniczonej wiedzy i doświadczeniu, nad którymi nie jest sprawowany nadzór albo którym nie udzielono instrukcji korzystania z tego wyrobu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- 3) Dzieci powinny być pod nadzorem zapewniającym, że nie będą się bawić tym wyrobem.
- 4) W żadnym razie nie naprawiaj wyrobu we własnym zakresie i nie dokonuj w nim żadnych przeróbek. Wszystkie naprawy i regulację tego wyrobu należy powierzyć specjalistycznej firmie/serwisowi. Otworzenie wyrobu w czasie okresu gwarancyjnego grozi utratą praw do napraw gwarancyjnych.
- 5) Nigdy nie korzystaj z wyrobu z mokrymi nogami. Istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia.
- 6) Używaj i przechowuj wyrób poza zasięgiem materiałów łatwo palnych i lotnych.
- 7) Nie narażaj wyrobu na działanie ekstremalnych temperatur, bezpośredniego światła słonecznego i nadmiernej wilgotności i nie umieszczaj go w nadmiernej zapyłonym pomieszczeniu.
- 8) Nie umieszczaj wyrobu w pobliżu grzejników, otwartego ognia i innych urządzeń będących źródłem ciepła.
- 9) Wyrób jest przeznaczony do użytku tylko w gospodarstwach domowych. Nie używaj go do celów przemysłowych lub na dworze!
- 10) Wyrób nie wolno używać do innego celu, niż jest przeznaczony.
- 11) Na wyrób nie należy przyskać wodą ani inną cieczą. Do wyrobu nie wolno wlewać wody ani innej cieczy. Nie zanurzaj urządzenia w wodzie lub innej cieczy.
- 12) Na wagę nigdy nie wolno wskakiwać.
- 13) W wyrobie nie stosuje się akumulatorów.
- 14) Waga jest przeznaczona wyłącznie do ważenia osób.
- 15) Jeżeli wyrób nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie. W przeciwnym razie mogą się one wylać do wnętrza wyrobu i spowodować jego nieodwracalne uszkodzenie.
- 16) Producent nie odpowiada za szkody spowodowane na skutek niewłaściwego użycia urządzenia i jego wyposażenia (za zranienia, oparzenia, pożar itp.)

## WPROWADZENIE

Osobista waga „fitness” wykorzystuje podczas pomiarów zawartości procentowej tkanki tłuszczowej, mięśniowej, kostnej i wody w organizmie metodę tzw. bioelektrycznej analizy impedancyjnej (bioimpedancja).

Przy zastosowaniu tej metody pomiarowej przez ciało przepuszczany jest słaby prąd elektryczny, nadawany i odbierany przez czujniki przewodzące, znajdujące się na powierzchni wagi. Dwa czujniki są oddzielone tak, aby po postawieniu obu stóp na wadze doszło do zamknięcia obwodu pomiarowego. Oddziaływanie słabego prądu jest dla organizmu ludzkiego całkowicie bezpieczne i niedostrzegalne.

Metodyka pomiarowa jest oparta na fakcie łatwiejszego przenikania prądu elektrycznego przez płyny, znajdujące się w naszej tkance mięśniowej, niż przez tłuszcz.

Ludzkie ciało zawiera średnio 45–85 % wody, przy czym tkanka mięśniowa zawiera ok. 90 % wody, a tkanka tłuszczowa ok. 45 % wody.



### Uwaga:

Z tego względu suma procentowa poszczególnych zmierzonych wartości może przekraczać 100%. Tak np. zmierzonej procentowej wartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody NIE MOŻNA SUMOWAĆ, ponieważ zarówno tkanka tłuszczowa, jak i mięśniowa zawierają wodę.

Wraz ze wzrastającym wiekiem udział wody w organizmie spada, przy czym zawartość wody w ciele niemowląt może sięgać nawet 85 %. Wraz ze wzrastającym wiekiem dochodzi do odwodnienia białek w ciele i ubytku płynów pozakomórkowych. Ze względu na to zawartość wody w ciele starszej osoby wynosi poniżej 55 %. Zawartość wody w ciele mężczyzny w wieku produkcyjnym wynosi średnio 62 %, a kobiety przeciętnie 56 %. Niższa zawartość wody u kobiet wynika z większej zawartości tłuszczu.

Normalny zakres zawartości tkanki tłuszczowej u mężczyzn wynosi 10–20 %. U kobiet jest fizjologicznie uwarunkowana wyższa zawartość tłuszczu, która wynosi 18–28 %. Wraz ze wzrastającym wiekiem zawartość tłuszczu się zwiększa, np. u kobiet powyżej 50 roku życia tolerowana zawartość tkanki tłuszczowej wynosi 33–35 %.

### Pomiary masy mięśniowej

Obliczenie zawartości procentowej masy mięśniowej w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że ciało ludzkie zawiera w określonym wieku określony procent wody. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

### Pomiary tkanki tłuszczowej

Podczas obliczania zawartości procentowej tkanki tłuszczowej wykorzystywana jest różnica wagi ciała i zmierzonej zawartości masy mięśniowej. Tłuszcz cieleśny spełnia funkcję izolacji (obniża zdolność przepływu prądu elektrycznego), dlatego nie może być obliczony bezpośrednio.

### Pomiar zawartości wody

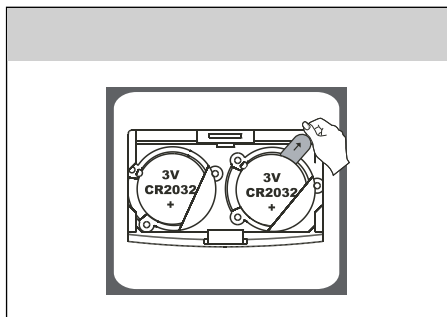
Obliczenie zawartości procentowej wody w organizmie ludzkim jest dokonywane na podstawie wartości oporu elektrycznego podczas dokonywania pomiaru, przy czym wykorzystywany jest fakt, że opór elektryczny jest wprost proporcjonalny do zawartości wody w ciele człowieka. Wprowadzone dane dotyczące płci, wieku i wysokości pomagają w uściśleniu wyników pomiarów.

## ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

### Przed pierwszym użyciem

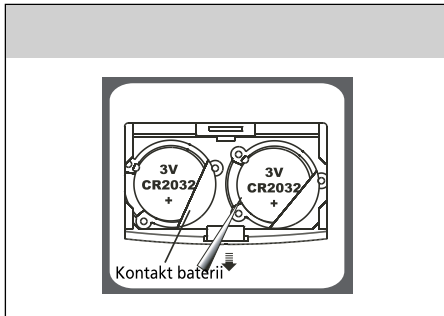
- 1) Aby zapewnić dokładne ważenie, umieść wagę na równej i twardej powierzchni (parkiety, płytki, linoleum itp.). Nie zalecamy wykonywania ważenia na dywanach.
- 2) Przed ważeniem zdejmij obuwie i skarpetki i oczyść nogi.
- 3) Zalecamy kontrolować masę ciała zawsze o tej samej porze dnia, najlepiej rano po obudzeniu, kiedy nie ma odchyżeń w masie spowodowanych przyjmowaniem pokarmów, trawieniem lub wysiłkiem fizycznym podczas dnia.
- 4) Wynik ważenia może być zniekształcony po intensywnym ćwiczeniu, diecie lub przy skrajnym odwodnieniu organizmu.
- 5) Podczas ważenia stój spokojnie.
- 6) Wyniki pomiaru zawartości tłuszczu / wody w organizmie niżej wymienionych osób mogą wykazywać odchylenia:
  - dzieci poniżej 10 roku życia i osoby dorosłe w wieku powyżej 100 lat (mogą korzystać z wagi wyłącznie w celu sprawdzenia ogólnej wagi),
  - kulturyści i atleci.
- 7) Z urządzenia nie powinny korzystać niżej wymienione osoby:
  - kobiety ciężarne,
  - osoby poddawane zabiegom dializy,
  - osoby ze wszczepionym rozrusznikiem serca lub innymi implantami.
- 8) Jeżeli waga nie będzie przez dłuższy czas używana, przechowuje się ją zawsze w położeniu poziomym, które jest bezpieczniejsze dla delikatnych czujników umieszczonych w nóżkach wagi.
- 9) Nie układaj na wadze żadnych przedmiotów, które bez potrzeby obciążałyby jej czujniki.
- 10) Silne pole magnetyczne może zmniejszyć dokładność ważenia. Unikaj korzystania z wagi w takich pomieszczeniach.
- 11) Wartości określające stosunek tłuszczu / wody / mięśni w ciele, podawane przez to urządzenie mają charakter orientacyjny (nie są przeznaczone do celów lekarskich). Jeśli stosunek tłuszczu / wody / mięśni w Twoim organizmie jest powyżej / poniżej normy, skontaktuj się z lekarzem.

### Baterie



Przed użyciem usuń pasek izolujący z baterii.  
Przestrzegaj rozmieszczenia biegunów.

### Sposób wkładania baterii



Zdejmij   oslonę pojemnika na baterie umieszczonego na spodzie wagi.

- 1) Za pomocą ostrego przedmiotu wyjmij zużyte baterie - por. rysunek.
- 2) Włóż nową baterię wsuwając jedną z jej stron pod kontakt baterii i wciskając drugą po przeciwnej stronie.

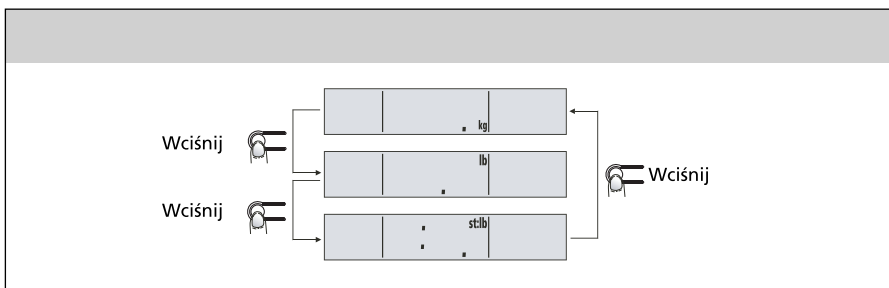
### Nastawianie wagi



Jeśli Twoja waga dysponuje wartościami kg/lb/st, możesz wybrać preferowane jednostki poprzez wciśnięcie przycisku konwersji.

Wciśnij przycisk konwersji, kiedy waga jest wyłączona, a na wyświetlaczu LCD pokażą się aktualnie nastawione jednostki.

Poprzez ponowne wciśnięcie przycisku konwersji wybierz odpowiednie jednostki.



Po nastawieniu odpowiednich jednostek dojdzie do automatycznego wyłączenia wagi po 3 sekundach. Wybrane jednostki masy zostaną uruchomione po ponownym włączeniu wagi.

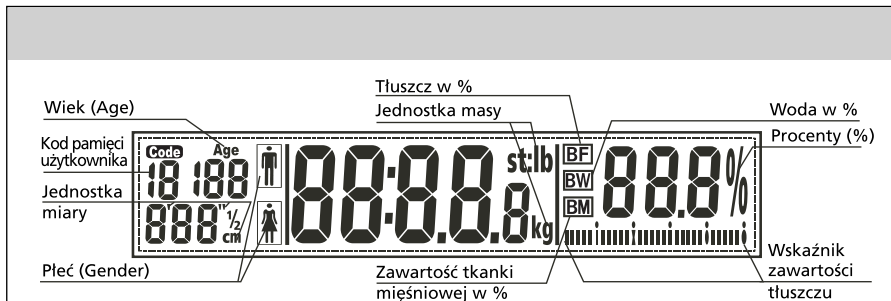
- Po nastawieniu jednostki masy na lb/st wyjściową jednostką miary jest stopa/cal.
- Po nastawieniu jednostki masy na kg wyjściową jednostką miary jest cm.

# Elektroniczna waga osobowa

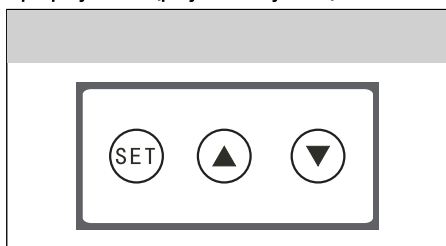
SBS 5020 / SBS 5021

PL

## Wyświetlacz LCD



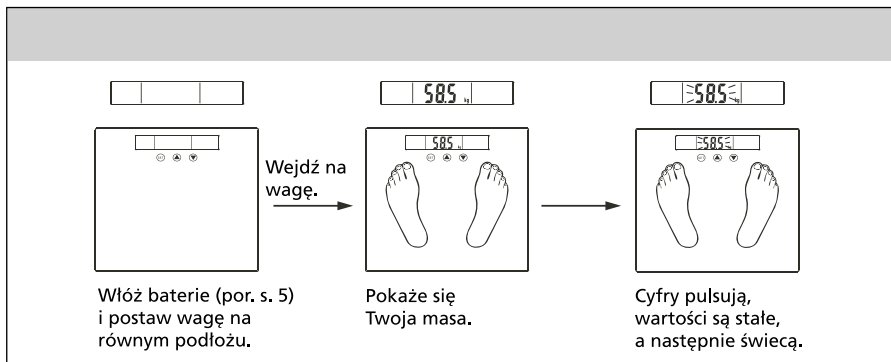
## Opis przycisków (przyciski dotykowe)



- Włącz wagę i przejdź do następnego parametru. (Por. Nastawianie parametrów osobistych na następnej stronie)
- Podwyższaj wartość o jeden interwał przy każdym wciśnięciu. Przytrzymując przycisk przyspieszysz podwyższanie wartości.
- Obniżaj wartość o jeden interwał przy każdym wciśnięciu. Przytrzymując przycisk przyspieszysz obniżanie wartości.

## Opcjonalny normalny tryb ważenia (opuszcza nastawianie parametrów)

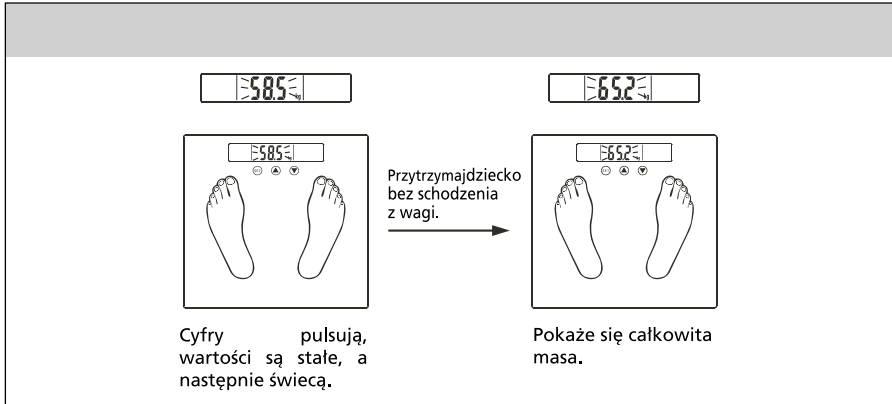
### 1) Automatyczne ważenie po wejściu na wagę



## 2) Ponowne ważenie uzupełniające

Kiedy wartości liczbowe będą się świecić, możesz zwiększyć obciążenie wagi i kontynuować ważenie. Aby uzyskać nowe wyniki ważenia, każdy kolejny balast musi mieć masę min. 2 kg.

Na przykład: Jeśli chcesz zważyć dziecko, możesz się najpierw zważyć sam, a następnie wziąć na ręce dziecko i zważyć się razem z nim. Nie musisz w tym celu schodzić z wagi. W ten sposób dowiesz się, ile ważycie razem. Po odliczeniu Twojej wagi od nowej wartości ogólnej uzyskasz różnicę, która wskazuje na wagę Twojego dziecka.



## Tryb pomiaru tłuszczu / wody / mięśni

### 1) Nastawianie parametrów osobistych

- ① Po włożeniu baterii po raz pierwszy wszystkie parametry wyjściowe są nastawione w następujący sposób:

Płeć	Wzrost	Wiek
Mężczyzna	165 cm	25

- ② Parametry można nastawiać w następującym zakresie:

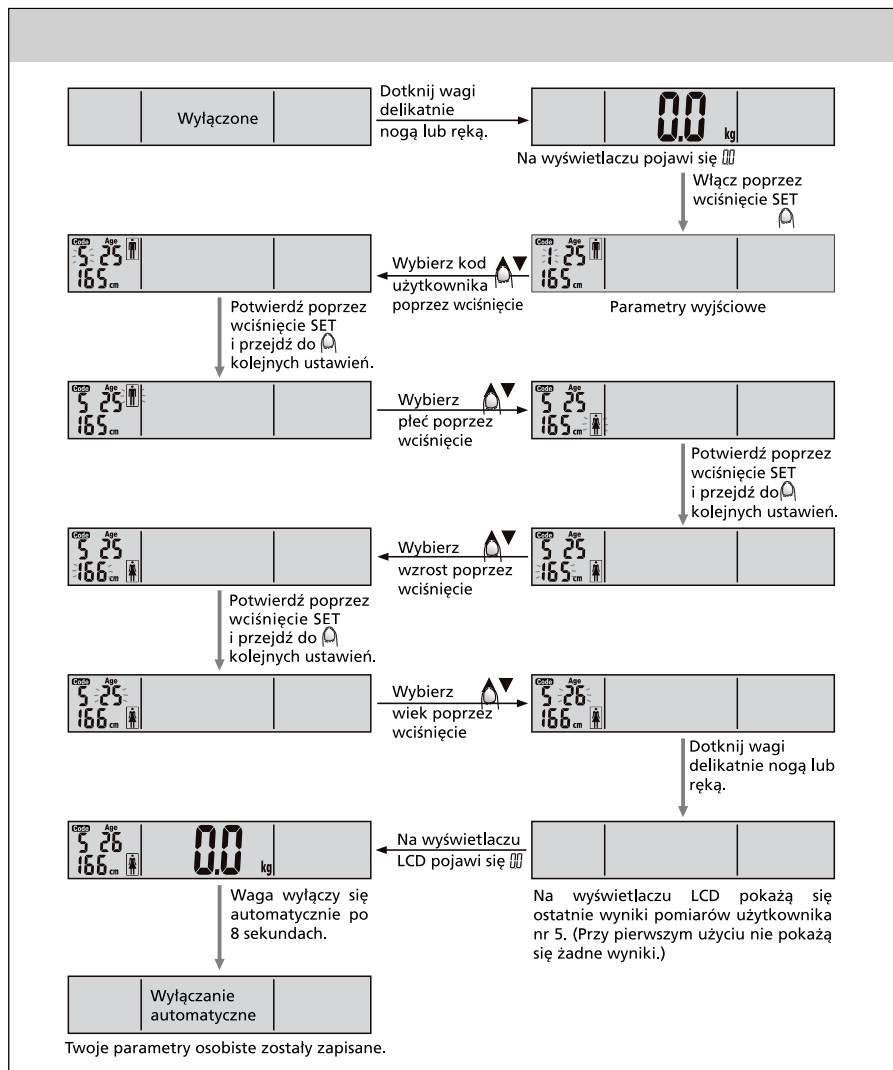
Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1 - 12	mężczyzna / kobieta	100 - 250 cm	10 - 100



# Elektroniczna waga osobowa

SBS 5020 / SBS 5021

PL



## Rada:

- Podczas nastawiania parametrów możesz w dowolnym momencie poprzez dotknięcie wagi nogą lub ręką ustawić wartość masy na zero. Po nastawieniu / zmianie parametrów możesz rozpocząć mierzenie tłuszczu / wody / mięśni.
- Po zakończeniu nastawiania parametrów możesz zawsze do tego powrócić poprzez ponowne wciśnięcie przycisku SET i dokonanie ponownego nastawienia wszystkich parametrów.

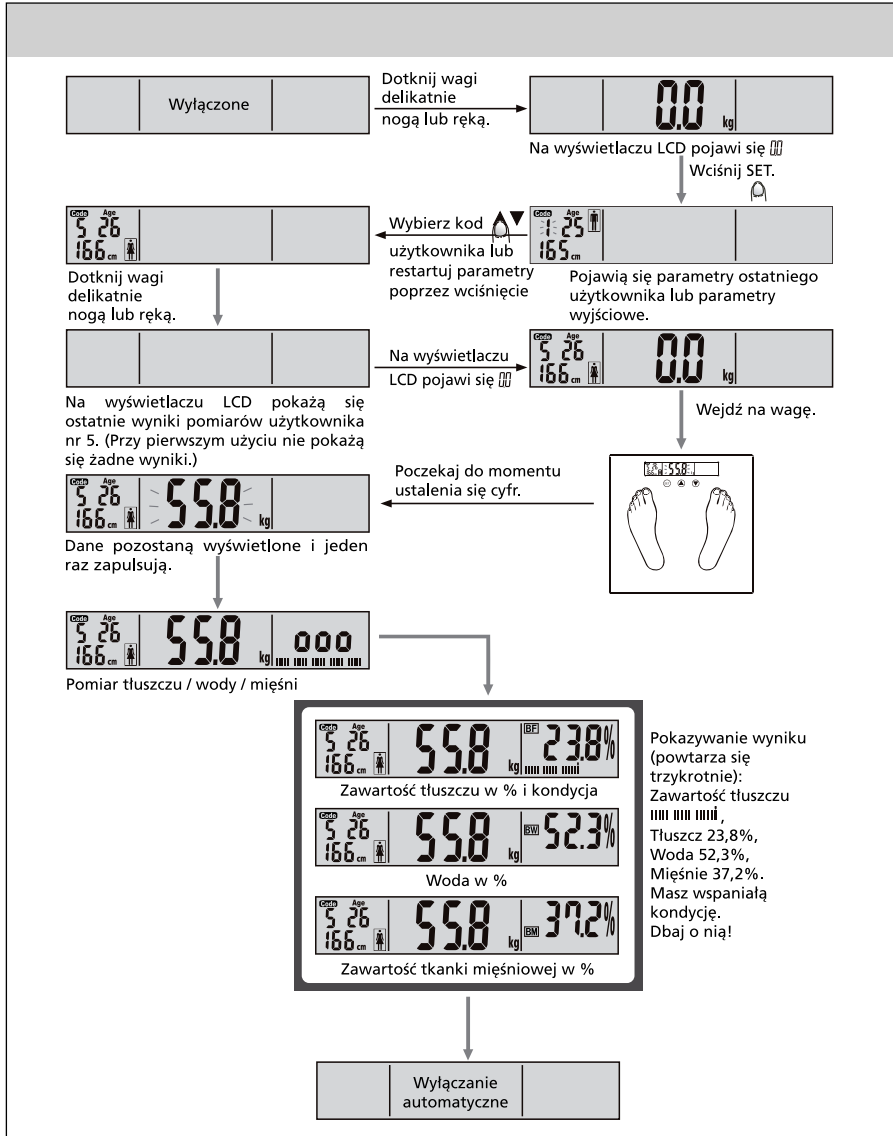
# Elektroniczna waga osobowa

SBS 5020 / SBS 5021

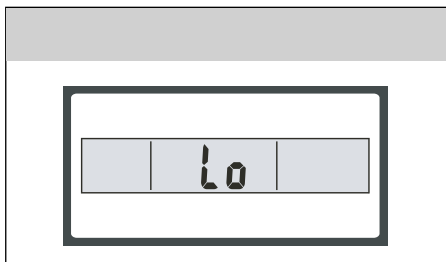
## 2) Rozpoczęcie pomiarów

Aby zapewnić precyzję pomiarów, przed skorzystaniem z wagi zdejmij buty i skarpetki.

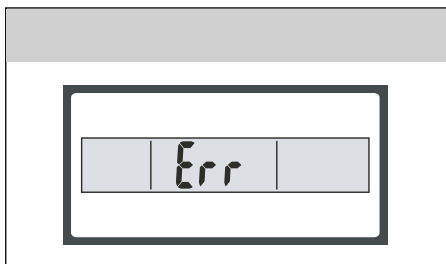
Przykład: Użytkownik nr 5, kobieta, 166 cm, 26 lat może dokonać pomiarów w następujący sposób:



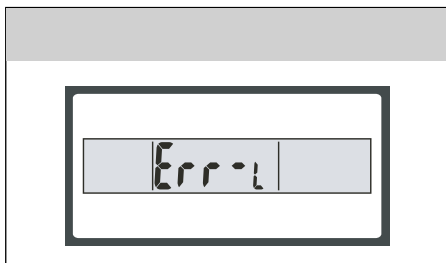
## Wskaźniki ostrzegawcze



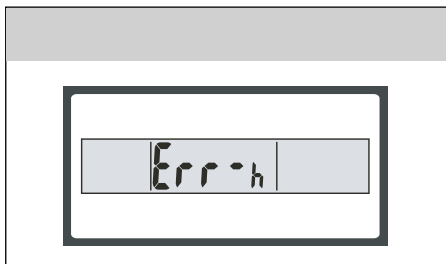
Wskaźnik rozładowanych baterii  
Baterie są rozładowane, wymień je na nowe.



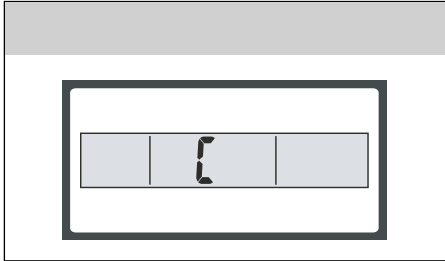
Wskaźnik nadmiernego obciążenia  
Masa ważonej osoby przekroczyła maksymalną masę wagi.  
Zejdź z wagi, aby nie doszło do uszkodzenia czujników.



Wskaźnik niskiej zawartości tłuszczu w %  
Zawartość tłuszczu w % jest zbyt niska. Jedz  
pożywienie o większych wartościach odżywczych  
i dbaj o siebie.



Wskaźnik wysokiej zawartości tłuszczu w %  
Zawartość tłuszczu w % jest zbyt wysoka.  
Przestrzegaj właściwego jadłospisu i więcej ćwicz.



Powtórny test  
Wystąpił błąd, uruchom test, aby uzyskać właściwy wynik.

#### Tabela ze wskazaniami kondycji

Po zważeniu możesz dla porównania skorzystać z poniższej tabeli określającej kondycję:

Wiek	Tłuszcz (K)	Woda (K)	Tłuszcz (M)	Woda (M)	Kondycja	Graficzne ujęcie kondycji na wyświetlaczu LCD
≤30	4,0 - 16,0 %	66,0 - 57,8 %	4,0 - 11,0 %	66,0 - 61,2 %	Bardzo niska ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	16,1 - 20,5 %	57,7 - 54,7 %	11,1 - 15,5 %	61,1 - 58,1 %	Niska ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	20,6 - 25,0 %	54,6 - 51,6 %	15,6 - 20,0 %	58,0 - 55,0 %	Normalna	
	25,1 - 30,5 %	51,5 - 47,8 %	20,1 - 24,5 %	54,9 - 51,9 %	Wysoka ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	30,6 - 60,0 %	47,7 - 27,5 %	24,6 - 60,0 %	51,8 - 27,5 %	Bardzo wysoka ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	

>30	4,0 - 20,0 %	66,0 - 55,0 %	4,0 - 15,0 %	66,0 - 58,4 %	Bardzo niska ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	20,1 - 25,0 %	54,9 - 51,6 %	15,1 - 19,5 %	58,3 - 55,3 %	Niska ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	25,1 - 30,0 %	51,5 - 48,1 %	19,6 - 24,0 %	55,2 - 52,3 %	Normalna	
	30,1 - 35,0 %	48,0 - 44,7 %	24,1 - 28,5 %	52,2 - 49,2 %	Wysoka ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	
	35,1 - 60,0 %	44,6 - 27,5 %	28,6 - 60,0 %	49,1 - 27,5 %	Bardzo wysoka ilość tkanki tłuszczowej w organizmie	

- Powyższe informacje mają charakter wyłącznie orientacyjny.

## KONSERWACJA I CZYSZCZENIE



### Uwaga:

Przed rozpoczęciem czyszczenia wyjmij z wyrobu baterię.

Do czyszczenia zewnętrznych części urządzenia stosuj miękką ściereczkę zwilżoną letnią wodą. Nie używaj silnych środków czyszczących lub rozpuszczalników, w przeciwnym wypadku mogłoby dojść do uszkodzenia powierzchni urządzenia.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeżeli waga wyświetla przypadkowe wartości albo nie wyłącza się automatycznie, trzeba ją „restartować”. W tym celu wyjmij na około 10 sekund baterie i włóż je z powrotem. Waga powinna zacząć działać normalnie.

## LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII

Częścią wyposażenia tego wyrobu są baterie alkaliczne. Zużyte baterie nie są odpadem domowym. Baterie należy odnieść do punktów zbiorczych, przeznaczonych do składowania zużytych baterii.

**DANE TECHNICZNE**

Zasilanie.....	2 x 3V baterie litowe (CR2032)
Zakres pomiaru.....	2 – 150 kg
Rozdzielczość.....	100 g
Zakres mierzenia zawartości tłuszczu w organizmie.....	4 - 60%
Precyzya mierzenia zawartości tłuszczu w organizmie.....	0,1 %
Zakres mierzenia zawartości wody w organizmie.....	27,5 - 66%
Precyzya mierzenia zawartości wody w organizmie.....	0,1 %
Zakres mierzenia tkanki mięśniowej.....	20 - 56%
Precyzya mierzenia tkanki mięśniowej.....	0,1 %
Przelążanie jednostek masy.....	kg --> lb --> st
Rozmiary cyfr wyświetlacza.....	26 mm
Wymiary (sz. x dł. x wys.).....	313 x 300 x 21 mm
Masa.....	1,7 kg

Zastrzega się możliwość dokonywania zmian tekstu i parametrów technicznych.

### WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Zużyty materiał opakowaniowy należy dostarczyć do punktu przeznaczonego do składowania odpadu, wyznaczonego przez urzędy lokalne.

### UTYLIZACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol, umieszczony na produktach lub w ich dokumentacji, oznacza, że zużytych wyrobów elektrycznych i elektronicznych nie wolno likwidować wraz ze zwykłym odpadem komunalnym. W celu zapewnienia należytej likwidacji, utylizacji i recyklingu tych wyrobów należy przekazać je do wyznaczonych składnic odpadów. W niektórych krajach Unii Europejskiej lub innych państwach europejskich można zamiast tego zwrócić tego rodzaju wyroby lokalnemu sprzedawcy przy kupnie ekwiwalentnego nowego produktu. Właściwa likwidacja tych produktów pozwoli zachować cenne źródła surowców naturalnych i pomoże w zapobieganiu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie, co może spowodować niewłaściwa likwidacja odpadów. Szczegółowych informacji udziela Państwu urzędy miejskie lub najbliższe składnice odpadów. W przypadku niewłaściwej utylizacji tego rodzaju odpadu mogą zostać nałożone kary zgodnie z lokalnymi przepisami.

#### Dotyczy przedsiębiorców z krajów Unii Europejskiej

Jeśli chcą Państwo likwidować urządzenia elektryczne i elektroniczne, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji od sprzedawcy lub dostawcy wyrobu.

#### Likwidacja wyrobów w krajach spoza Unii Europejskiej

Ten symbol obowiązuje w Unii Europejskiej. Jeśli chcą Państwo zlikwidować ten wyrób, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji dotyczących prawidłowego sposobu likwidacji od lokalnych urzędów lub od sprzedawcy.



Ten wyrób spełnia wszystkie podstawowe wymagania dyrektyw UE, które go dotyczą.