

Цифровые весы

Руководство пользователя

RU



SENCOR®

SBS 7000

В первый раз перед использованием внимательно прочтите инструкции, приведенные в данном руководстве пользователя, даже если вы ранее уже пользовались аналогичными продуктами. Используйте данный продукт только в соответствии с инструкциями, приведенными в данном руководстве. Храните руководство пользователя в надежном месте, чтобы к нему всегда можно было обратиться при необходимости.

Сохраните оригинальную упаковку, включая внутренние упаковочные материалы, гарантийный талон и чек, подтверждающий покупку, по крайней мере, в течение срока действия гарантии. При необходимости транспортировки данного продукта, упакуйте его в оригинальную картонную коробку, чтобы обеспечить максимальную защиту при перевозке (например, при переезде или при необходимости отправки на ремонт).

RU-1

СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА	6
ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА	7
ИЗМЕРЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРА, СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ, МЫШЕЧНОЙ И КОСТНОЙ МАССЫ	7
ТАБЛИЦА ДИАПАЗОНОВ ИЗМЕРЕНИЙ	9
ОЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	9
НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ	9
УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЕК	9
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	10
УТИЛИЗАЦИЯ ОТРАБОТАВШЕГО ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ	10
ИНСТРУКЦИИ И ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ УПАКОВОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ	10

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

- 1) Осторожно распакуйте продукт; постарайтесь не выбрасывать какие-либо части упаковки до того, как проверите комплектность.
- 2) Данное изделие не предназначено для применения лицами (включая детей) с ограниченными умственными или физическими возможностями или неопытными пользователями, до того, как они будут обучены или должным образом проинструктированы о его безопасном использовании или при отсутствии наблюдения со стороны ответственного лица.
- 3) Следите за тем, чтобы дети не играли с продуктом.
- 4) Ни при каких условиях не пытайтесь самостоятельно ремонтировать данное устройство или изменять его конструкцию - это может привести к поражению электрическим током! Для выполнения ремонта и регулировки обратитесь в специализированный сервисный центр. Попытки самостоятельного ремонта во время срока действия гарантии могут привести к ее аннулированию.
- 5) Никогда не вставляйте на весы с мокрыми ногами. Это опасно, так как вы можете поскользнуться.
- 6) Во время хранения и использования данного продукта следите за тем, чтобы поблизости отсутствовали легковоспламеняющиеся или быстро испаряющиеся вещества.
- 7) Не допускайте воздействия на продукт слишком высоких или низких температур, а также прямых солнечных лучей или повышенной влажности. Не используйте его в условиях сильной запыленности.
- 8) Не устанавливайте продукт поблизости от нагревательных приборов, источников открытого огня или других источников тепла.
- 9) Данный продукт предназначен для домашнего использования. Не используйте его на производстве или вне помещения!
- 10) Не используйте данный продукт для каких-либо целей, помимо тех, для которых он предназначен.
- 11) Не распыляйте на данный продукт воду или какую-либо иную жидкость. Избегайте проливания на него воды или какой-либо иной жидкости. Не погружайте данный продукт в воду или какую-либо иную жидкость.
- 12) Никогда не прыгайте на весы.
- 13) Данные весы предназначены только для взвешивания людей.
- 14) Не используйте для данного продукта аккумуляторные батарейки.
- 15) Если вы не собираетесь пользоваться данным продуктом в течение длительного времени, извлеките из него батарейки. В противном случае, это может привести к утечке электролита и вызвать непоправимый ущерб.
- 16) Изготовитель не несет ответственности за повреждения, возникшие в результате неправильного использования продукта и дополнительных приспособлений (травмы, ожоги, пожар и т.д.).

ВВЕДЕНИЕ

В этих персональных «фитнесс» весах используется биоэлектрический анализ сопротивления (биоимпеданс) для измерения процентного содержания жира, мышечной, костной массы и воды в организме.

При таком способе измерения через тело проходит слабый электрический ток, который передается и принимается датчиками, расположенными на поверхности весов. Два датчика расположены таким образом, что измерительная цепь замыкается когда вы становитесь на весы обеими ногами. Очень слабый ток, используемый при измерениях абсолютно безопасен для человека и вы его даже можете не почувствовать.

Этот способ измерения основан на том факте, что электрический ток легко проходит через жидкость в наших мышцах, чем через жировую ткань.

В среднем человеческое тело состоит на 45–85 % из воды, в мышечной ткани содержится около 90 % воды, а жировая ткань на 45 % состоит из воды.



Внимание:

По этой причине суммарный процент отдельно измеренных значений может превышать 100 %. Это означает, что измеренное процентное соотношение содержания жировой, мышечной массы и воды НЕ МОЖЕТ СУММИРОВАТЬСЯ поскольку как жировая, так и мышечная ткань содержат воду.

С возрастом содержание воды в организме снижается, а у в организм младенцев на 85 % состоит из воды. С возрастом происходит дегидратация белков и потеря внутриклеточной жидкости. Поэтому, в организме взрослого человека уровень воды становится ниже 55 %. Организм зрелого мужчины нормального телосложения на 62 % состоит из воды, для женщин, эта цифра составляет 56 %. Меньшее значение для женщин объясняется более высоким содержанием жировой массы.

Нормальное содержание жировой массы для мужчин 10–20 %. По психологическим причинам у женщин эта цифра колеблется между 18 и 28 %. Процентное содержание жировой ткани с возрастом увеличивается, например допускается 33–35 % для женщин старше 50 лет.

Измерение мышечной массы

Процентное содержание мышечной массы в теле человека рассчитывается посредством вычитания электрического сопротивления во время измерений, принимая во внимание то, что в определенном возрасте тело человека содержит определенное количество воды. Указание пола, возраста и роста помогает увеличить точность измерений в целом.

Измерение жировой ткани.

Разница между весом тела и измеренной мышечной массой используется для расчета процентного содержания жировой ткани в организме. Жировая ткань работает как изолятор (сокращая возможность прохождения электрического тока) и поэтому не может быть рассчитана напрямую.

Измерение содержания воды

Процентное содержание воды в организме человека рассчитывается путем вычитания электрического сопротивления во время измерения, принимая во внимание тот факт, что электрическое сопротивление прямо пропорционально содержанию воды. Указание пола, возраста и роста помогает увеличить точность измерений в целом.

Перед первым использованием

- 1) Для получения точных результатов необходимо установить весы на ровную твердую поверхность - паркет, кафельную плитку, линолеум и т.д. Не рекомендуется взвешиваться на ковре.
- 2) Всегда снимайте обувь перед взвешиванием.
- 3) Рекомендуется взвешиваться всегда в одно и то же время, лучше всего утром после пробуждения. Таким образом, вы можете избежать колебаний веса в результате приема пищи, функций кишечника или физической нагрузки.
- 4) Результаты могут быть неточными в том случае, если взвешивание осуществляется после интенсивных занятий спортом, во время диеты или сильного обезвоживания организма.
- 5) Во время взвешивания стойте прямо.
- 6) Если вы не собираетесь пользоваться весами в течение длительного времени, храните их в горизонтальном положении. Это положение обеспечивает оптимальную защиту датчиков, расположенных на ножках весов.
- 7) Не ставьте и не храните на весах никакие предметы, которые могут оказывать нагрузку на датчики.
- 8) Наличие сильных электромагнитных полей может отрицательно повлиять на результаты взвешивания. Старайтесь не использовать весы в таких условиях.



Примечание:

Данные весы предназначены для измерения массы тела, содержания жира, воды, мышечной и костной массы в домашних условиях, и никоим образом не могут заменить точные медицинские измерения на откалиброванных весах, специально предназначенных для этих целей. результаты измерений являются приблизительными. Если вам необходимы точные данные, обратитесь к своему лечащему врачу.

Установка батареек

Откройте крышку батарейного отсека, расположенную в нижней части весов. Вставьте 4 прилагаемые батарейки типа AAA, соблюдая полярность, указанную на стенке батарейного отсека.

Замена разряженных батареек

Если на дисплее появляется индикация "Lo", необходимо заменить батарейки. Откройте крышку батарейного отсека, расположенную в нижней части весов, и замените батарейки.

Переключение единиц измерения

Данные весы оборудованы функцией переключения единиц измерения. При необходимости переключения между метрической системой (килограммы) и британской системой измерения (фунты) установите в нужное положение переключатель, расположенный с задней стороны весов (kg (кг) --> lb (фунты)). На дисплее весов появится индикация смены единиц.



Совет:

1 фунт = 0,45 кг



Примечание:

Переключение единиц измерения может осуществлять даже в том случае, если весы выключены.

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА

Описание индикаторов на дисплее

Символ	Описание
ft (футы)	единицы измерения высоты
cm (см)	единицы измерения высоты
kg (кг)	единицы измерения веса
lb (фунты)	единицы измерения веса
FAT	содержание жира
TBW	содержание воды
MUS	мышечная масса
BONE	костная масса
P1 – P8	номер пользователя
	обозначение мужчины
	обозначение женщины
	обозначение спортсмена
	обозначение недостаточного веса
	обозначение оптимального веса
	обозначение избыточного веса
	обозначение ожирения

Функция автоматического отключения

Данные весы оборудованы функцией автоматического отключения. Данная функция осуществляет автоматическое выключение весов при отсутствии активности в течение 10 секунд.

Защита от перегрузки

Данные весы оборудованы датчиком от перегрузки. В случае перегрузки, на дисплее появится предупреждающий символ "----".

ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА

Данные весы оснащены функцией автоматического включения ("Auto-on"). Перед взвешиванием не требуется нажимать ногой на весы или активировать их каким-либо иным способом. Чтобы узнать свой вес, просто встаньте на весы, и на дисплее сразу будет показан ваш текущий вес.

Для обычного взвешивания (например, для измерения массы тела) не требуются никакие дополнительные настройки.

- 1) Встаньте на весы (весы включаются автоматически, после чего сразу начинается измерение).
- 2) Стойте на весах неподвижно в течение нескольких секунд, пока на дисплее не появится окончательный результат.



Примечание:

Окончательный результат взвешивания показывается на дисплее в соответствующих единицах измерения (кг, фунты).

ИЗМЕРЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРА, СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ, МЫШЕЧНОЙ И КОСТНОЙ МАССЫ

Настройка индивидуальных параметров пользователей

Рекомендуется сначала установить параметры для каждого пользователя:

- 1) Пока весы находятся в выключенном состоянии, нажмите кнопку "SET" (начнет мигать номер пользователя P1 - P8).
- 2) С помощью стрелок выберите одну из ячеек памяти для сохранения своих личных параметров. ◀▶
- 3) Снова нажмите кнопку "SET" (начнет мигать значок выбора пола).
- 4) С помощью стрелок выберите нужное значение ◀▶ (в ▶ следующем порядке):
 - male (мужчина)
 - female – athlete (женщина - спортсменка)
 - male – athlete (мужчина - спортсмен)
 - female (женщина)
- 5) Снова нажмите кнопку "SET" (начнет мигать значение роста).
- 6) С помощью стрелок введите значение своего роста. ◀▶
- 7) Снова нажмите кнопку "SET" (начнет мигать значение возраста).
- 8) С помощью стрелок введите свой возраст. ◀▶
- 9) Нажмите кнопку "SET", чтобы сохранить все выбранные параметры в выбранной ячейке памяти.

После сохранения всех заданных параметров, через 3 секунды весы автоматически переключаются в режим взвешивания; при отсутствии нагрузки в течение последующих 7 секунд весы автоматически выключаются.



Примечание:

- Если в процессе настройки параметров в течение 20 секунд не будет нажата ни одна кнопка, весы автоматически переключаются в ждущий режим, и значения не сохраняются.
- Если после нажатия кнопки "SET" настройка первого требуемого параметра (например, номера ячейки/пользователя) не будет выполнена в течение 5 секунд, весы автоматически переключатся в ждущий режим, и параметры не будут сохранены.

Взвешивание с идентификацией пользователя вручную

- 1) Нажмите кнопку "SET", чтобы включить весы.
- 2) С помощью стрелок выберите свой номер пользователя/ячейки. ◀▶
- 3) Дождитесь, пока на дисплее не появится нулевое значение.
- 4) Встаньте на весы босиком.
- 5) Стойте на весах неподвижно в течение нескольких секунд, пока на дисплее не появится окончательный результат.



Примечание:

Окончательный результат взвешивания показывается на дисплее в соответствующих единицах измерения (кг, фунты).

- 6) Затем на дисплее будут показаны значения содержания жира, воды, мышечной и костной массы слева направо в нижней части дисплея. Стойте на весах неподвижно и дождитесь появления результатов на дисплее.
- 7) Результаты будут показаны последовательно в три этапа:
 - Содержание жира в %
 - Содержание воды в %
 - Мышечная масса в %
 - Костная масса в кг



Примечание:

Эти значения последовательно отображаются на дисплее, после чего весы автоматически выключаются.

Взвешивание с автоматической идентификацией пользователя

- 1) Встаньте на весы (весы включаются автоматически, после чего сразу начинается измерение).
- 2) Стойте на весах неподвижно в течение нескольких секунд, пока на дисплее не появится окончательный результат.



Примечание:

Окончательный результат взвешивания показывается на дисплее в соответствующих единицах измерения (кг, фунты).

- 3) Если ваш текущий вес почти не отличается от последних значений, полученных для вашего номера пользователя/ячейки, ваш номер пользователя будет выбран автоматически, и измерение всех параметров будет выполняться в соответствии с описанием, приведенным в п. 6 предыдущего раздела.
- 4) Если ваш текущий вес значительно отличается от последних полученных данных измерений, на весах будет показан только ваш вес, а затем они выключатся автоматически. В этом случае, для взвешивания идентификация пользователя выполняется вручную во избежание ошибки. Если этого не сделать, в следующий раз при попытке автоматической идентификации пользователя система не сможет узнать вас и будет показывать только вес.

ТАБЛИЦА ДИАПАЗОНОВ ИЗМЕРЕНИЙ

Диапазон измерений содержания жира (3% - 50%):

Возраст	Женщина				Мужчина			
	Недостаточный вес	Оптимальный вес	Избыточный вес	Ожирение	Недостаточный вес	Оптимальный вес	Избыточный вес	Ожирение
<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

Диапазон измерений содержания воды (25% - 75%):

Пол	Женщина			Мужчина		
Возраст	Низкое	Нормальное	Высокое	Низкое	Нормальное	Высокое
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

Диапазон измерений мышечной массы (25% - 75%):

Возраст	Женщина		Мужчина	
	Оптимальный вес		Оптимальный вес	
6-100	>34		>40	

Диапазон измерений костной массы (≤ 10 кг):

	Женщина			Мужчина		
Вес	<45 кг	45 – 60 кг	>60 кг	<60 кг	60 – 75 кг	>75 кг
костная масса	1.8 кг	2.2 кг	2.5 кг	2.5 кг	2.9 кг	3.2 кг

ОЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для очистки наружных частей воспользуйтесь мягкой тряпкой, смоченной в теплой воде. Не используйте для очистки агрессивные чистящие средства, растворители и разбавители. Использование этих средств может повредить поверхность устройства.

НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Если весы показывают произвольные значения или не выключаются автоматически, необходимо перезарядить их. Для этого извлеките батарейку приблизительно на 10 секунд, а затем установите ее на место. Весы снова будут работать исправно.

УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЕК

Данный продукт поставляется в комплекте со щелочными батарейками. Не выбрасывайте отработавшие батарейки вместе с обычными бытовыми отходами. Утилизируйте их в специально отведенных для этого местах.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Источник питания	4 батарейки 1,5 В типа AAA
Диапазон измерений	10 – 180 кг
Чувствительность взвешивания	100 г
Диапазон измерений количества жира	3 % – 50 %
Диапазон измерений количества воды	25 % – 75 %
Диапазон измерений мышечной массы	25 % – 75 %
Диапазон измерений костной массы	≤10 кг
Переключение единиц измерения	kg (кг) --> lb (фунты)
Размеры дисплея (ш x д x в)	61 x 59 мм
Габаритные размеры (ш x д x в)	320 x 320 x 22 мм
Вес	2,0 кг

ИНСТРУКЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАННОГО УПАКОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА

Упаковочный материал необходимо утилизировать только в специально отведенных местах для сбора мусора.

ИНСТРУКЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Данное обозначение на изделии или на оригинальной документации к нему означает, что отработавшее электрическое и электронное оборудование не следует выбрасывать вместе с обычными бытовыми отходами. Следует передать его в специализированные центры сбора отходов для утилизации и повторной переработки. Кроме того, в некоторых странах Европейского Союза отработавшие изделия можно вернуть по месту приобретения при покупке аналогичного нового продукта. Правильная утилизация данного изделия позволит сохранить ценные природные ресурсы и предотвратить вредное воздействие на окружающую среду. Дополнительную информацию можно получить, обратившись в местную информационную службу или в центр сбора и утилизации отходов. В соответствии с местным законодательством, неправильная утилизация отходов данного типа может повлечь за собой наложение штрафа.

Для предприятий стран ЕС

Для получения информации о правильной утилизации электрического или электронного оборудования обратитесь в пункт розничной или оптовой продажи.

Утилизация оборудования в других странах, не входящих в состав ЕС

Данный символ действителен на территории Европейского Союза. Для получения информации об утилизации данного продукта обратитесь в местную справочную службу или по месту его приобретения. Данное изделие соответствует требованиям ЕС по электромагнитной совместимости и электробезопасности.



Данный продукт соответствует всем соответствующим основным стандартам ЕС.

Мы оставляем за собой право изменять текст руководства, конструкцию или технические характеристики изделий без предварительного уведомления.