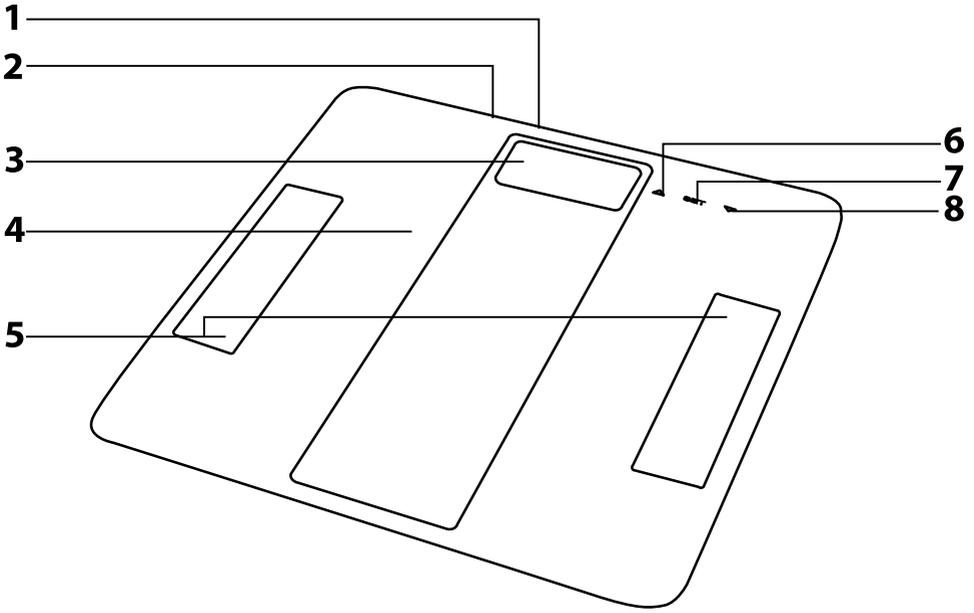




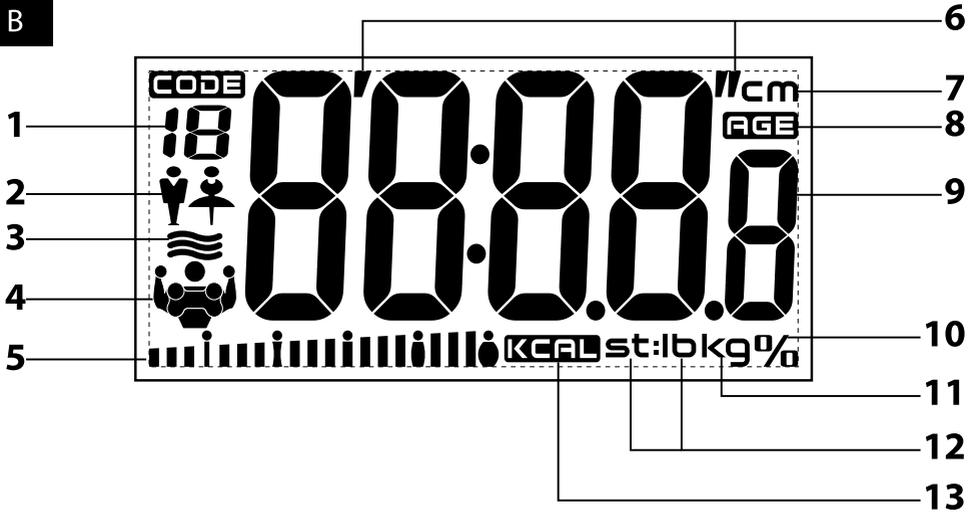
RU ■ Персональные весы для фитнеса Bluetooth

Перевод оригинального руководства

A

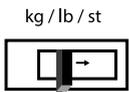


B

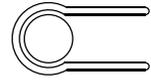


C

1



2



Персональные весы для фитнеса Bluetooth

Руководство по эксплуатации

УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Перед тем как использовать этот прибор, пожалуйста, внимательно прочтите руководство пользователя, даже если вы уже знакомы с использованием аналогичных устройств. Используйте электроприбор только так, как это описано в данном руководстве по эксплуатации. Сохраните руководство для использования в будущем.
- Как минимум в течение действия установленного по закону срока устранения недостатков или гарантийных обязательств рекомендуется сохранять оригинальную коробку и упаковочный материал, кассовый чек и подтверждение о степени ответственности продавца или гарантийный талон. В случае перевозки рекомендуется снова упаковать прибор в оригинальную коробку.
- Прибор предназначен для использования в бытовых условиях, в офисах и других подобных

помещениях. Не используйте его для коммерческих, медицинских или других целей.

- Дети, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также обладающие недостаточным опытом и знаниями могут использовать этот прибор только под присмотром.
- Дети должны находиться под присмотром, чтобы исключить возможность, что они станут играть с прибором.
- Не используйте прибор на открытом воздухе, не ставьте его на неустойчивую поверхность или вблизи открытого огня и других источников тепла.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей или высокой влажности и не используйте его в слишком пыльной среде.
- Следите за тем, чтобы прибор располагался на ровной, гладкой, твердой и устойчивой поверхности. Это в первую очередь важно при использовании прибора. В противном случае возможна неточность измерений.
- Не используйте прибор в зоне досягаемости сильного электромагнитного поля.

- Прежде чем встать на платформу, убедитесь, что ее поверхность не влажная, а ваши ноги сухие. Иначе вы можете поскользнуться.
- Не запрыгивайте на прибор и не превышайте его максимальную способность взвешивания. В противном случае прибор может сломаться.
- В режиме взвешивания с измерением и анализом параметров тела необходимо встать на взвешивающую платформу чистыми босыми ногами, при этом обе ступни должны быть размещены на электродах.
- Измеренное процентное соотношение костной, жировой и мышечной массы и воды в теле является только ориентировочным. Пожалуйста, не делайте на основе измерения медицинских заключений. Если измеренный процент жировой массы и уровень гидратации значительно отличаются от нормы, рекомендуется проконсультироваться по этому вопросу с врачом или консультантом по питанию. Для получения рекомендаций по достижению оптимального веса также обратитесь к своему врачу или консультанту по питанию.
- Отклонения при измерении процентного содержания воды в костной, жировой и мышечной массе и воды в теле могут увеличиваться у людей старше 70 лет и профессиональных спортсменов.
- Результаты измерений могут дать неверный результат после интенсивной тренировки, при экстремальной дегидратации организма либо при соблюдении жесткой редуccionной диеты.
- Не рекомендуется использовать функцию измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле:
 - лицам с имплантированным кардиостимулятором или иным медицинским имплантом,
 - беременным женщинам,
 - лицам с симптомами отечности или лицам, проходящим курс лечения диализом.
- Детям младше 10 лет и лицам старше 100 лет разрешено использовать этот прибор только в режиме взвешивания.
- Не складывайте на прибор другие предметы. Храните его в горизонтальном положении

и следите, чтобы на нем не лежали посторонние предметы.

■ Если предполагается не использовать прибор больше 3 месяцев, вытащите из него батарейки. Если батарейка протечет внутрь прибора, он может сломаться.

■ Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы в приборе.

■ Храните батарейку в недоступном для детей месте, поскольку этот предмет может представлять угрозу. Если ребенок случайно проглотит батарейку, срочно обратитесь за медицинской помощью.

■ Содержите электроприбор в чистоте. При чистке следуйте указаниям, изложенным в разделе «Чистка и уход». Не погружайте прибор в воду или другие жидкости и не мойте его под проточной водой.

■ Не ремонтируйте прибор самостоятельно и не модифицируйте его каким-либо образом. Для выполнения любого ремонта обратитесь в профессиональную мастерскую. Самостоятельное вмешательство в прибор может привести к аннулированию гарантийных обязательств, например, гарантии качества.

ОПИСАНИЕ ВЕСОВ

- A1** Переключатель единиц измерения веса (не показано на схеме) размещен на нижней стороне весов.
- A2** Отсек для батарейки (не показано на схеме) находится на нижней стороне весов.
- A3** Жидкокристаллический дисплей
- A4** Платформа из закаленного небьющегося стекла толщиной 6 мм
- A5** Металлические электроды для измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле.
- A6** Сенсорная кнопка ▲
- A7** Сенсорная кнопка SET
- A8** Сенсорная кнопка ▼

ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

- B1** Личный код пользователя
- B2** Пол (мужчина/женщина)
- B3** Содержание воды в теле
- B4** Костная, жировая и мышечная масса
- B5** Графическое изображение содержания жира в теле
- B6** Британские единицы длины
- B7** Метрические единицы длины
- B8** Возраст
- B9** Результат измерения
- B10** Проценты
- B11** Метрические единицы массы
- B12** Британские единицы массы
- B13** Единица энергии

ПРИНЦИП ИЗМЕРЕНИЯ КОСТНОЙ, ЖИРОВОЙ И МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ВОДЫ В ТЕЛЕ

- Персональные весы для фитнеса оборудованы функцией измерения и анализа параметров тела. Измерения костной, жировой и мышечной массы и воды в теле основаны на методе биоэлектрического и биоимпедансного анализа. Методика BIA позволяет установить эти значения на основании электрического сопротивления тканей человека, которое измеряется с помощью слабого электрического импульса. Разница электрического сопротивления отдельных тканей человека берется в основу для расчета содержания жира и воды. Измеренные процентные значения не суммируются.
- Металлические электроды **A5** предназначены для отправки электрического импульса и его обратного считывания. Когда человек встает на весы, размещенные на платформе **A4** электроды замыкают измерительный контур.

ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ

- Для питания прибора используются 2 батарейки типа AAA (2x 1,5 В), которые входят в комплект при покупке. Снимите защитную крышку отсека **A2** и вставьте туда батарейки. Должным образом вставьте батарейку в ячейку, при этом соблюдая правильную полярность. Закройте крышку.
- Замените батарейку, когда на дисплее **A3** появится надпись «Lo» (батарейка разряжена), либо когда дисплей **A3** не светится в процессе взвешивания на платформе **A4** или при нажатии кнопки SET **A7**.
- Если предполагается не использовать прибор больше 3 месяцев, вытащите из него батарейки.



Предупреждение:

Для питания весов используйте только батарейки типа AAA. Нельзя вставлять вместе разряженную и новую батарейку или использовать аккумуляторные батарейки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСОВ

- Положите весы на ровную, гладкую, твердую и стабильную поверхность. Не кладите их на ковер или другое мягкое покрытие, поскольку это исказит результат взвешивания.
- Во время взвешивания стойте спокойно, не наклоняйтесь. Для сопоставления результатов взвешивания следует взвешиваться в одно и то же время дня, лучше всего – утром. На результат взвешивания влияет одежда, которая на вас надета, а также пища и питье, употребленные перед взвешиванием.
- В режиме взвешивания с измерением и анализом параметров тела необходимо встать на взвешивающую платформу босыми ногами, при этом обе ступни должны быть размещены на электродах **A5**.

1. РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ МАССЫ

- Весы оснащены функцией «Auto-On», которая автоматически начнет процесс взвешивания сразу после того, как вы встанете на взвешивающую платформу **A4**.
- Встаньте ровно на взвешивающую платформу **A4** и подождите, пока на дисплее **A3** отобразится данные о весе. Цифра мигнет один раз, и через некоторое время весы автоматически выключатся.
- После автоматического выключения весов можно увеличить нагрузку и продолжить взвешивание. Для того, чтобы получить новые данные о весе, каждая дополнительная нагрузка должна быть не менее 2 кг. Например, если хотите взвесить своего ребенка, сначала взвесьте сами, а потом возьмите ребенка на руки и, не сходя с весов, взвесьте вместе. Так вы получите ваш общий вес. Вес вашего ребенка равен разнице текущего и предыдущего значения.

2. РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ С ИЗМЕРЕНИЕМ И АНАЛИЗОМ ПАРАМЕТРОВ ТЕЛА

- Нажмите кнопку **SET A7** и введите личные параметры. При первом включении и после установки батареек исходные параметры настроены следующим образом: личный код пользователя P01, пол – женский, рост 165 см (5'05.0") и возраст 25 лет. Настройку личных параметров можно выполнить в следующем диапазоне: личный код пользователя от P01 до P12, пол – женский/мужской, рост от 100 до 250 см (3'03.5" – 8'02.5") и возраст от 10 до 100 лет.
- Для выбора личного кода используйте кнопки **A6** и **A8**. Для подтверждения настройки нажмите кнопку **SET A7**. Кнопками **A6** и **A3** выберите пол и подтвердите выбор нажатием кнопки **SET A7**. Аналогичным способом установите рост и возраст. Если удерживать кнопки **A6** или **A8**, настройки параметров ускоряются. После ввода возраста нажмите ногой на взвешивающую платформу **A4** или подождите 6 секунд. На дисплее **A3** отобразится нулевой вес, и через несколько секунд весы автоматически выключатся.



Примечание:

Если в течение 6 секунд в режиме настроек не будет нажата ни одна из кнопок, то на дисплее **A3** снова появится нулевой вес. Это говорит о том, что можно начать взвешивание с измерением и анализом параметров тела. Параметры, которые вы установили перед тем, как весы переключились в режим взвешивания, автоматически сохраняются в памяти. Нажатием и удерживанием в течение 3 секунд кнопки **SET A7** можно вернуться обратно в режим настройки личных параметров.

- Для включения весов нажмите кнопку **SET A7**. На дисплее **A3** отобразятся параметры последнего пользователя либо исходные настройки. Кнопками **A6** и **A8** наберите код пользователя, под которым сохранены ваши личные параметры. Нажмите ногой на взвешивающую платформу **A4**. На дисплее **A3** появится нулевой вес. Встаньте чистыми и сухими ногами на взвешивающую платформу **A4** так, чтобы обе ступни находились на электродах **A5**. В противном случае параметры тела не будут измерены и проанализированы. Стойте на весах спокойно и ждите, пока на дисплее **A3** не появится информация о вашем весе. Данные веса замигают один раз. После этого начнется измерение и анализ параметров тела. За короткое время на дисплее **A3** трижды последовательно появятся данные о весе, содержании жира в теле в % с графическим отображением доли жира в теле, содержании воды в теле в %, индекс массы тела (BMI) и рекомендуемое дневное потребление энергии в ккал (BMR). После этого весы автоматически выключатся. Результаты измерения сохраняются в память и отображаются на дисплее **A3** при следующем измерении.

3. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ТЕЛА

- Тело человека содержит около 45–85 % воды, при этом содержание воды в мышцах колеблется в пределах 90 %, а в жировых тканях – в пределах 45–28 %. В то время, как у младенцев содержание воды в теле может составлять до 85 %, с увеличением возраста доля воды в теле снижается, происходит дегидратация белковых тканей и уменьшается объем внеклеточной жидкости. Исходя из этого содержание воды в теле у людей преклонного возраста составляет менее 55 %. Содержание воды в теле мужчин продуктивного возраста в среднем составляет 62 %, а женщин в среднем 56 %. Более низкое значение воды у женщин возникает из-за большего содержания жира в теле.
- Нормальное содержание жировых тканей должно составлять у мужчин 15–25 %. У женщин содержание жиров физиологически выше и составляет 18–28 %. С возрастом доля жиров увеличивается, например, у женщин старше 50 лет нормальная доля жиров в теле составляет до 33–35 %.

Возраст	Женщины		Мужчины		Оценка состояния	Графическое отображение на дисплее
	Жир в организме (%)	Гидратация (%)	Жир в организме (%)	Гидратация (%)		
≤ 30	4,0–16,0	66,0–57,8	4,0–11,0	66,0–61,2	Очень низкое содержание жиров в теле	■■■
	16,1–20,5	57,7–54,7	11,1–15,5	61,1–58,1	Низкое содержание жиров в теле	■■■■
	20,6–20,5	54,6–51,6	15,6–20,0	58,0–55,0	Нормальное содержание жиров в теле	■■■■■■
	25,1–30,5	51,5–47,8	20,1–24,5	54,9–51,9	Высокое содержание жиров в теле	■■■■■■■■
	30,6–60,0	47,7–27,5	24,6–60,0	51,8–27,5	Очень высокое содержание жиров в теле	■■■■■■■■■■
	4,0–20,0	66,0–55,0	4,0–15,0	66,0–58,4	Очень низкое содержание жиров в теле	■■■
> 30	20,1–25,0	54,9–51,6	15,1–19,5	58,3–55,3	Низкое содержание жиров в теле	■■■■
	25,1–30,0	51,5–48,1	19,6–24,0	55,2–52,3	Нормальное содержание жиров в теле	■■■■■■
	30,1–35,0	48,0–44,7	24,1–28,5	52,2–49,2	Высокое содержание жиров в теле	■■■■■■■■
	35,1–60,0	44,6–27,5	28,6–60,0	49,1–27,5	Очень высокое содержание жиров в теле	■■■■■■■■■■



Примечание:

Приведенные выше данные носят только информационный характер.

4. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДНЕВНОЙ РАСЧЕТ ЭНЕРГИИ

- Во время анализа параметров тела и измеренных значений выполняется расчет рекомендуемой дневной энергии (BMR). Это энергия, необходимая для обеспечения основных жизненных функций организма в спокойном режиме за 24 часа. При расчете BMR учитываются вес, рост, возраст и пол. Любая психическая и физическая активность, например бег, ходьба и т.п. увеличивает потребление энергии, и это необходимо учесть в общей дневной потребности в энергии. Чем активнее человек, тем больше возрастает ежедневное потребление энергии.
- Если вы хотите поухотеть, то самым эффективным способом является соответствующее дневное потребление энергии, сбалансированное питание и достаточный объем физической активности.

5. ОБЗОР СООБЩЕНИЙ НА ДИСПЛЕЕ

- Если после того, как вы сойдете с весов, на дисплее **A3** появится надпись «С», это значит, что произошла ошибка взвешивания. Повторите взвешивание.
- Если максимальный вес превышен, то на дисплее **A3** появится надпись «Err». Сойдите с платформы **A4**, чтобы не допустить поломку весов.
- Если на дисплее **A3** появится надпись «ErrL», это означает, что содержание жиров в теле слишком низкое.
- Если на дисплее **A3** появится надпись «ErrH», это означает, что содержание жиров в теле слишком высокое.
- Если на дисплее **A3** появится надпись «Lo», это означает, что батарейка разряжается.

6. ВЫБОР ЕДИНИЦ МАССЫ

- Переключатель **A1** позволяет выбирать метрические (кг) и британские (фунты, стоуны) единицы массы.
- Внешний вид и расположение переключателя **A1** зависит от типа весов. Для конвертации значений необходимо:
 - перевернуть переключатель в нужное положение kg-lb-st (кг-стоуны-фунты), см. рисунок **C1**.
 - нажать на переключатель, когда весы включены, см. рисунок **C2**. После первого нажатия на кнопку **A1** на дисплее **A3** появятся текущие значения веса. После второго нажатия на кнопку **A1** произойдет изменение значений.

**Примечание:**

- 1 кг (килограмм) = 2,2 lb (фунта)
- 1 lb (фунт) = 0,454 кг (килограмм)
- 1 st (стоун) = 14 lb (фунтов) = 6,35 кг (килограммов)

7. МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС И ТОЧНОСТЬ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Максимальный вес составляет 180 кг / 400 фунта.
- Если максимальный вес превышен, то на дисплее **A3** появится надпись «Err». Сойдите с платформы **A4**, чтобы не допустить поломку весов.
- Точность взвешивания $\pm 0,1 \text{ г} / \pm 0,2 \text{ фунта}$ не гарантируется при взвешивании предметов менее 2 кг / 4,4 фунта.

8. НАСТРОЙКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ

- В весы встроена функция сохранения и просмотра результатов взвешивания при помощи мобильного приложения. Измеренные значения переносятся в мобильное устройство посредством Bluetooth. В приложении данные преобразовываются в наглядный график, по которому можно отслеживать динамику отдельных параметров. В нем также можно создать профили пользователей и настроить язык (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR или GR).
- Скачайте приложение в свое мобильное устройство по следующей инструкции. Войдите в магазин с приложениями «AppStore» либо «GooglePlay». Найдите и скачайте программу с названием «SensorHealth». Если в вашем мобильном устройстве установлено приложение для считывания QR-кодов, вы можете использовать для поиска и загрузки приложения QR-код, находящийся с нижней стороны весов.
- Приложение требует поддержки Bluetooth версии 4.0 и операционной системы iOS 7.0/Android 4.3 либо новее, оно должно быть совместимо с iPhone4s либо более новой версии, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2 atd. Это приложение не оптимизировано для планшетов. В приложении находится инструкция по использованию программного обеспечения, которое периодически обновляется.
- Прежде чем начать перенос измеренных значений, убедитесь, что на вашем мобильном устройстве установлена функция Bluetooth. Нажмите ногой на взвешивающую платформу **A4**. Устройство нет необходимости спаривать. Спаривание происходит автоматически. Диапазон сигнала Bluetooth распространяется примерно на 5 – 10 метров.
- Если с программным обеспечением не получается найти данные измерения, убедитесь, что:
 - ваше мобильное устройство поддерживает Bluetooth версии 4.0 либо новее;
 - функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве;
 - мобильное устройство в зоне досягаемости Bluetooth;
 - для соединения установлено только одно мобильное устройство;
 - батареи в весах не разряжены.

ЧИСТКА И УХОД

- Для чистки весов используйте слегка увлажненную ткань. Затем вытрите все насухо. Следите, чтобы в процессе чистки вода не проникла в отсек **A2**.
- Не используйте для чистки проволочные мочалки, чистящие средства с абразивным эффектом, растворители и т.п. Это может привести к повреждению очищаемой поверхности.
- Не погружайте весы в воду или другие жидкости и не мойте их под проточной водой.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Питание	2x 1,5 В батареи (размер AAA)
Максимальный вес	180 кг/400 фунтов
Точность взвешивания	±0,1 кг/0,2 фунта
Выбор единиц массы	кг/стоуны/фунты
Диапазон измерения жиров в теле	4–60 %
Точность измерения жиров в теле	±0,1 %
Диапазон измерения воды в теле	27,5–66 %
Точность измерения воды в теле	±0,1 %
Диапазон измерения мышечной массы в теле	20–56 %
Диапазон измерения мышечной массы в теле	±0,1 %
Диапазон измерения костной массы в теле	2–20 %
Диапазон измерения костной массы в теле	±0,1 %
Точность расчета рекомендуемого дневного потребления энергии (BMR)	±1 ккал
Память	на 12 человек

Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в текст и технические характеристики.

УКАЗАНИЯ И ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УПАКОВКОЙ

Использованный упаковочный материал поместите в место сбора коммунальных отходов.

УТИЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ БАТАРЕЕК



В батарее содержится вещество, вредные для окружающей среды, поэтому он не относится к обычным бытовым отходам. Сдайте использованные батарейки для надлежащей утилизации в пункт сбора отходов такого типа.

УТИЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ



Этот символ на изделии или сопроводительной документации означает, что используемые электрические и электронные изделия не следует выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Для надлежащей обработки, утилизации и переработки сдайте эти продукты в установленные пункты сбора отходов. Кроме того, в некоторых странах Европейского Союза и других европейских странах вы можете вернуть свои изделия местному продавцу в случае приобретения эквивалентного нового изделия.

Правильная утилизация данного изделия поможет сохранить ценные природные ресурсы и предотвратить возможные отрицательные последствия для окружающей среды и здоровья человека, которые могут возникнуть в результате неправильной утилизации отходов. Для более подробной информации, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или ближайший пункт сбора вторсырья.

Неправильная утилизация этих отходов может, в соответствии с национальными правилами, повлечь за собой штраф.

Для субъектов предпринимательской деятельности в странах Европейского Союза

Если вы собираетесь утилизировать электрическое и электронное оборудование, то запросите необходимую информацию у своего дилера или поставщика.

Утилизация в других странах за пределами Европейского Союза

Действие этого символа распространяется на Европейский Союз. Если вы собираетесь утилизировать данный продукт, запросите необходимую информацию о надлежащем способе утилизации у местных властей или у своего дилера.



Данное изделие соответствует всем основным требованиям директив ЕС, которые на него распространяются.

Настоящим фирма SENCOR подтверждает, что тип радиоприбора SBS 8000BK соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полную редакцию декларации соответствия ЕС вы можете найти на сайте www.sencor.eu.