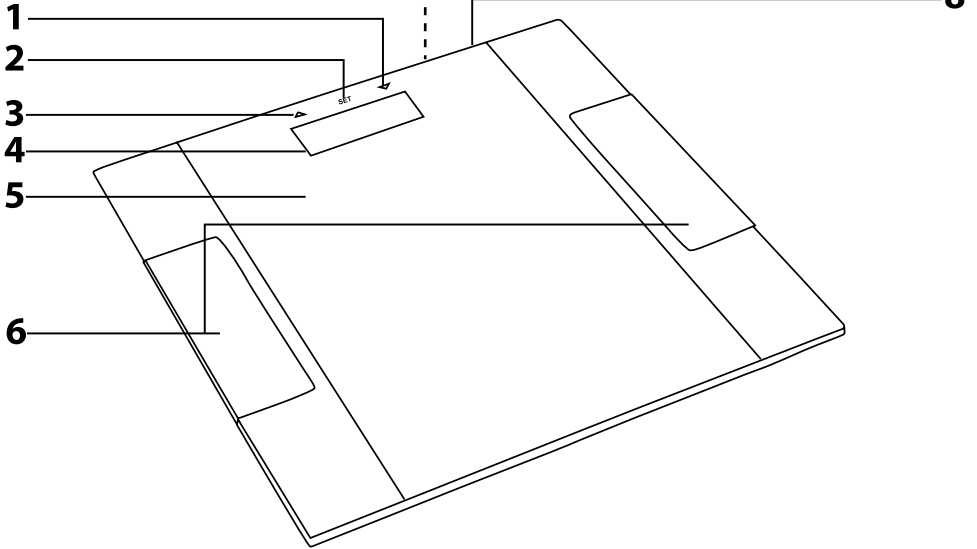
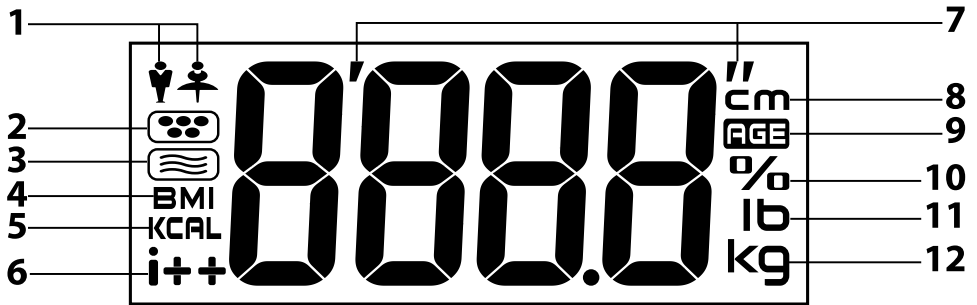
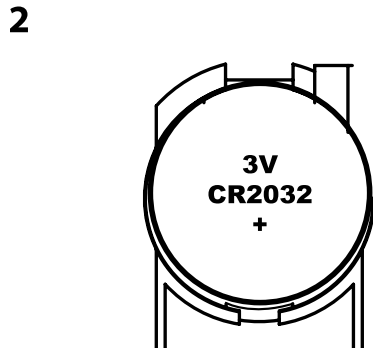
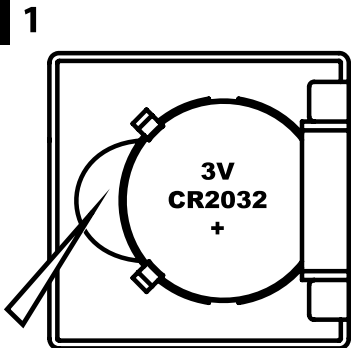


**SENCOR®**

SBS 5050BK  
SBS 5051WH



## **RO ■ Cântar personal de fitness**

**A****B****C**

# RO Cântar personal de fitness

## Instrucțiuni de utilizare

### INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE ȘI AVERTIZĂRI IMPORTANTE

- Înainte de utilizarea acestui consumator, vă rugăm să vă familiarizați cu instrucțiunile de deservire, și anume, și în cazul în care ați fost deja familiarizat cu utilizarea consumatoarelor de tip similar. Utilizați aparatul așa cum este descris în prezentele instrucțiuni de utilizare. Păstrați instrucțiunile pentru eventualele necesități viitoare.
- Cel puțin pentru a dura existența dreptului legal dintr-o derulare defectuoasă, eventual a garanției pentru calitate, recomandăm să păstrați cutia de carton originală de transport, materialul de ambalare, bonul de casă și confirmarea de răspundere a vânzătorului sau certificatul de garanție. În cazul transportului, recomandăm ambalarea aparatului înapoi în cutia originală a producătorului.
- Aparatul este destinat utilizării în locuințe, birouri și spații similare. Nu utilizați aparatul pentru scopuri comerciale sau de altă natură.
- Acest aparat poate fi utilizat de către copii și persoanele având capacitatea fizică, senzorială sau mentală redusă sau cu experiență sau cunoștințe insuficiente, dacă se află sub supraveghere.
- Copiii ar trebui să fie sub supraveghere, pentru a se asigura imposibilitatea ca ei să se joace cu aparatul.
- Nu utilizați aparatul afară, nu-l amplasați pe suprafețe instabile sau în apropierea focului deschis sau a altor surse de căldură.
- Nu expuneți aparatul la radiațiile directe ale soarelui sau la umiditate excesivă și nu-l utilizați într-un mediu cu mult praf.
- Aveți grijă ca aparatul să fie amplasat pe o suprafață plană, netedă, dură și stabilă. Acest lucru este valabil îndeosebi în cursul utilizării aparatului. În caz contrar, cântărirea poate fi inexactă.
- Nu utilizați aparatul în raza de acțiune a unui câmp electromagnetic puternic.
- Înainte de a urca pe suprafața de cântărire, asigurați-vă că suprafața cântărului nu este umedă și că labele piciorului dumneavoastră nu sunt ude. În caz contrar există pericol de alunecare.
- Nu săriți pe aparat și nu depășiți capacitatea maximă de cântărire a acestuia. În caz contrar aparatul s-ar putea deteriora.
- În regimul de cântărire a greutății și măsurarea și analiza parametrilor corpului trebuie să stați pe suprafața de cântărire cu labele piciorului desculte, ambele labe trebuind a fi amplasate pe electrozi.
- Valorile de grăsime și apă măsurate sunt doar orientative. Nu trageți concluzii medicale din acestea. În cazul în care valorile măsurate diferă semnificativ de cele normale, recomandăm să consultați această stare cu medicul sau consultantul nutriționist. De asemenea, puteți cere de la medicul dumneavoastră sau consultantul nutriționist sfaturi pentru atingerea greutății corporale optime.
- Abaterile de măsurare în ceea ce privește conținutul de grăsime și apă la persoanele având vârsta de peste 70 de ani și la sportivii profesioniști pot fi mai mari.
- Utilizarea funcției de măsurare a grăsimii și apei în corp nu li se recomandă:
  - persoanele având implantat un stimulator cardiac sau un alt tip de stimulator medical,
  - femeilor gravide,
  - persoanelor având simptome edem (umflătură) sau persoanelor care se tratează cu ajutorul dializei.
- Copii sub vârsta de 10 ani și persoanele având vârsta de peste 100 de ani pot utiliza acest aparat doar în regimul de cântărire a greutății.
- Nu folosiți aparatul pentru așezarea obiectelor. Depozitați aparatul în poziție orizontală și aveți grijă ca pe aparat să nu fie amplasate obiecte de niciun fel.
- Chiar dacă gradul de risc referitor la scurgerea bateriei de litiu este foarte mic, scoateți bateria din aparat, dacă decideți că nu îl veți folosi o perioadă mai îndelungată. În cazul în care bateria s-ar scurge în spațiul interior, aparatul s-ar putea deteriora.
- Înlocuiți baterii cu reincărcare pentru alimentarea aparatului.
- Păstrați bateriile departe de accesul copiilor, deoarece, în prezența lor, pot reprezenta un pericol. În cazul în care un copil ar înghiți bateria, căutați imediat ajutor medical.

- Mențineți aparatul curat. Efectuați curățarea potrivit instrucțiunilor de la capitolul Curățare și mentenanță. Nu scufundați aparatul în apă și nici într-un alt lichid, nici nu-l spălați sub jet de apă.
- Nu reparați aparatul și nu-l adaptați în niciun fel. Încredințați toate reparațiile unui centru de service autorizat. Prin intervenția în aparat vă expuneți la riscul pierderii dreptului legal din derulare defectuoasă, eventual a garanției pentru calitate.

### DESCRIEREA CÂNTARULUI

- |   |   |
|---|---|
| <b>A1</b> Buton de contact ▼  | <b>A7</b> Comutatorul unităților de greutate este amplasat dedesubtul cântărului.                           |
| <b>A2</b> Buton de contact SET  |   |
| <b>A3</b> Buton de contact ▲  |   |
| <b>A4</b> Afișaj LCD  |   |
| <b>A5</b> Suprafața de cântărire din sticlă securizată având grosimea de 6 mm | <b>A8</b> Spațiul pentru introducerea bateriei (fără ilustrație) se află în partea inferioară a cântărului. |
| <b>A6</b> Electrozi metalici pentru măsurarea grăsimii și apei în corp.       |   |

### DESCRIEREA AFIȘAJULUI

- |  |   |
|--|---|
| <b>B1</b> Sexul (bărbat/femeie)                                | <b>B7</b> Unitatea de lungime imperială   |
| <b>B2</b> Conținut grăsime corporală                           | <b>B8</b> Unitatea de lungime metrică     |
| <b>B3</b> Conținut apă în corp                                 | <b>B9</b> Vârsta                          |
| <b>B4</b> Indice greutate corporală (BMI)                      | <b>B10</b> Procentul                      |
| <b>B5</b> Unitatea energiei                                    | <b>B11</b> Unitatea imperială de greutate |
| <b>B6</b> Ilustrarea grafică a conținutului de grăsime măsurat | <b>B12</b> Unitatea metrică de greutate   |

### PRINCIPIUL DE MĂSURARE A CONȚINUTULUI DE GRĂSIMI ȘI APĂ

- Acest cântar personal de fitness este prevăzut cu funcția de măsurare și analiză a parametrilor corporali. Stabilirea conținutului de grăsime și apă se bazează pe metoda analizei bioimpedanței electrice (Bİ). Metoda BIA permite stabilirea acestor valori pe baza rezistenței electrice a țesuturilor umane, care se măsoară cu ajutorul unui impuls electric slab. Pe baza diferenței rezistenței electrice a țesuturilor umane concrete, se calculează conținutul de grăsime și apă în corp
- Pentru transmiterea impulsului electric și recepționarea retroversia a acestuia servesc electrozii de metal **A6**, care sunt amplasați pe suprafața de cântărire **A5** în așa fel, încât să fie închis circuitul în momentul punerii ambelor labe ale piciorului pe suprafața de cântărire **A5**.

### SURSA DE ALIMENTARE

- Parte componentă a ambalajului acestui cântar este 1 buc. baterie de litiu tip CR 2032 (1 × 3 V). Bateria este amplasată în spațiul **A8**. Înainte de prima utilizare, îndepărtați din spațiul **A8** banda izolatoare care împiedică descărcarea bateriei înainte ca produsul să ajungă la consumator.
- Efectuați înlocuirea bateriei atunci când pe afișajul **A4** apare informația „Lo” (baterie slabă) sau când afișajul **A4** nu se aprinde după călcarea pe suprafața de cântărire **A5** sau după apăsarea butonului SET **A2**. Pentru a înlocui bateria, dați jos capacul spațiului **A8**. Scoateți bateria descărcată și introduceți în locul acesteia o baterie nouă de tip identic. Aveți grijă să fie respectată polaritatea corectă și bateria să intre reglementar la locul ei. Închideți capacul.
- Modalitatea de amplasare a bateriei în spațiul **A8** diferă în funcție de tipul cântărului. Mai jos sunt specificate posibilitățile pentru scoaterea bateriei:
  - Pentru scoaterea bateriei faceți uz de un obiect cu un vârf obtuz, vezi figura C1.
  - Presați ușor bateria în jos. Astfel bateria se degajează din spațiul **A8** după care se poate scoate ușor, vezi figura C2.



#### Atenție:

- Pentru alimentarea acestui aparat utilizați baterii de tip CR 2032. Nu folosiți baterii care se pot reincărca.

### UTILIZAREA CÂNTARULUI

- Amplasați cântărul pe o suprafață plană, netedă și stabilă. Nu amplasați aparatul pe un covor sau o altă suprafață moale, s-ar putea ca rezultatul cântării să fie incorect.

- În cursul procesului de cântărire trebuie să stați liniștiți și să nu vă aplecați. Pentru compararea rezultatelor este necesară cântărirea în aceeași perioadă a zilei, și anume, ideal, dimineața. Rezultatele cântăririi sunt influențate de greutatea îmbrăcămintei pe care o aveți pe dumneavoastră, precum și de mâncarea și băutura consumată înainte de cântărire.
- În regimul de cântărire a greutății și măsurarea și analiza parametrilor corpului trebuie să stați pe suprafața de cântărire cu labele piciorului descolte, ambele labe trebuind a fi amplasate pe electrozi. **A6.**

## 1. REGIMUL DE CÂNTĂRIRE GREUTATE

- Cântarul este prevăzut cu funcția "Auto-On" care demarează automat procesul de cântărire imediat după urcarea pe cântar **A5.**
- Stați cu ambele labe ale picioarelor pe suprafața de cântărire **A5** și așteptați până ce pe afișajul **A4** se stabilizează informația referitoare la greutatea măsurată. Informația în legătură cu greutatea măsurată pulsează o dată și, după o clipă, cântarul se oprește automat.

## 2. REGIMUL DE CÂNTĂRIRE a GREUTĂȚII CU MĂSURAREA ȘI ANALIZA PARAMETRILOR CORPULUI

- Apăsăți butonul SET **A2** și introduceți parametri personali. După instalarea bateriei și la prima pornire, parametrii inițiali sunt setați după cum urmează: cod personal utilizator P-01, sexul=femeie, înălțimea 165 cm (5'05.0") și vârsta 25 ani. Setarea parametrilor personali se poate face în limita: cod personal utilizator P-01 la P-12, sexul=femeie/bărbat, înălțimea 100 la 250 cm (3'03.5"-8'032.5") și vârsta de la 10 la 100 ani.
- pentru selectarea codului personal faceți uz de butoanele **A1** și **A3**. Pentru confirmare apăsați butonul SET **A2**. Cu butoanele **A1** și **A3** selectați sexul și confirmați opțiunea prin apăsarea butonului SET **A2**. În mod similar setați înălțimea și vârsta. Îndată ce introduceți vârsta, loviți ușor suprafața de cântărire **A5** sau așteptați 6 secunde. Pe afișajul **A4** se vizualizează masa egală cu zero și, după câteva secunde, cântarul se oprește automat.



### Observație:

În cazul în care, în regimul de setare parametri, nu apăsați nici un buton în decurs de 6 secunde, pe afișajul **A4** se vizualizează greutatea egală cu zero. Prin aceasta se semnalizează faptul că poate începe cântărirea cu măsurarea și analiza parametrilor corporali. Parametrii, pe care i-ați setat înainte comutării cântarului în regimul de cântărire se salvează automat în memorie. Prin apăsarea și ținerea apăsată a butonului SET **A2** timp de 3 secunde, puteți reveni la regimul de setare a parametrilor personali.

- Pentru pornirea cântarului apăsați butonul SET **A2**. Cu ajutorul butoanelor **A1** și **A3** selectați utilizatorul sub numele căruia sunt salvați parametrii dumneavoastră personali. Loviți suprafața de cântărire cu laba piciorului **A5**. Pe afișajul **A4** apare valoarea zero. Asigurați-vă că labele picioarelor dumneavoastră sunt curate și uscate și urcați pe suprafața de cântărire **A5** în așa fel, încât labele picioarelor să stea pe electrozii **A6**. În caz contrar nu are loc măsurarea și analiza parametrilor corporali. Stați calm pe cântar și așteptați ca pe afișajul **A4** să se stabilizeze informația referitoare la greutatea dumneavoastră. Valoarea măsurată a greutății pulsează o dată. Apoi are loc analiza parametrilor corporali și a valorilor măsurate. Într-o clipă, pe afișajul **A4** se vizualizează de trei ori consecutiv informația referitoare la greutate, conținutul grăsimii corporale în %, cu ilustrare grafică a conținutului de grăsime corporală, conținutul de apă în corp în %, indicele greutății corporale (BMI) și regimul zilnic recomandat de recepție de energie în kcal (BMR). După care cântarul se oprește automat.

## 3. EVALUAREA PARAMETRILOR CORPORALI

- Corpul uman conține în medie 45–85 % de apă, conținutul de apă în musculatură fiind de circa 90 % iar în țesutul de grăsime în jur de 45 %. În timp ce la sugaci conținutul de apă în corp poate fi de 85 %, odată cu vârsta, conținutul de apă scade, se deshidratează proteinele corporale și scad lichidele extracelulare. Grație acestui fapt, oamenii vârstnici au conținutul de apă în corp sub valoarea de 55 %. Un bărbat aflat la vârsta productivă are un conținut de apă în corp în medie de 62 % iar o femeie în medie de 56 %. Valoarea mai mică la femeie este dată de conținutul mai înalt de grăsime corporală.
- Conținutul normal al țesutului de grăsime la bărbați ar trebuie să fie în limita 15–25 %. La femei, fiziologic, există un conținut mai înalt de grăsime, și anume de 18–28 %. Odată cu vârsta, conținutul de grăsime crește, de exemplu, în cazul femeilor de peste 50 de ani, conținutul normal de grăsime în corp este de până la 33–35 %.

Vârsta	Grăsime corporală (F)	Hidratare (F)	Grăsime corporală (B)	Hidratare (B)	Evaluarea stării	Vizualizare grafică pe afișaj
≤ 30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	Conținut foarte mic de grăsime corporală	i – –
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	Conținut mic de grăsime corporală	i –
	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	Conținut normal de grăsime corporală	i
> 30	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	Conținut înalt de grăsime corporală	i +
	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	Conținut foarte înalt de grăsime corporală	i + +
	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	Conținut foarte mic de grăsime corporală	i – –
> 30	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	Conținut mic de grăsime corporală	i –
	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	Conținut normal de grăsime corporală	i
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	Conținut înalt de grăsime corporală	i +
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	Conținut foarte înalt de grăsime corporală	i + +



### Observație:

Datele menționate mai sus au doar caracter informativ.

## 4. RECEPȚIA ZILNICĂ RECOMANDATĂ DE ENERGIE

- În cursul analizei parametrilor corporali și a valorilor măsurate, are loc calculul recepției zilnice recomandate de energie (BMR). Este energia indispensabilă pentru asigurarea proceselor vitale de bază a organismului în regim de repaus în decurs de 24 de ore. În calculul BMR este luată în considerare greutatea, înălțimea, sexul și vârsta. Orice activitate intelectuală sau fizică, cum este, de exemplu, alergarea, mersul etc., mărește consumul de energie, ceea ce trebuie luat în considerare în recepția zilnică totală de energie. Cu cât este omul mai activ, cu atât necesarul zilnic de energie crește.
- Dacă doriți să slăbiți, cea mai eficientă modalitate este recepția zilnică corespunzătoare de energie, regim alimentar echilibrat și activități de mișcare suficiente.

## 5. FUNCȚIA RECUNOAȘTERII AUTOMATE UTILIZATORULUI

- Urcăți pe suprafața de cântărire **A5** în așa fel, încât ambele labe ale picioarelor să stea pe electrozii **A6**. Într-o clipă, pe afișajul **A4** se vizualizează informația în legătură cu greutatea măsurată. În cazul în care, în memoria cântarului este salvată informația similară cu greutatea măsurată (în gama  $\pm 2 \text{ kg} / \pm 4,4 \text{ lb}$ ), pe afișajul **A4** se vizualizează codul utilizatorului și pornește analiza parametrilor corporali și a valorilor măsurate. Într-o clipă, pe afișajul **A4** se vizualizează de trei ori informația referitoare la greutate, conținutul de grăsime corporală în %, cu ilustrare grafică a conținutului de grăsime corporală, conținutul de apă în corp în %, indicele greutății corporale (BMI) și regimul zilnic recomandat de recepție de energie în kcal (BMR). După care cântarul se oprește automat.



### Observație:

Recunoașterea automată a utilizatorului nu are loc în cazul în care nu aveți ambele labe ale picioarelor pe electrozii **A6**, dacă nu a fost găsită o valoare similară sau dacă în memorie nu sunt salvate parametrii personali. După afișarea greutății măsurate, cântarul se oprește automat.

În cazul în care în memorie sunt salvate două sau mai multe rezultate de cântărire similare, rezultatul este alocat utilizatorului având valoarea cea mai apropiată. În cazul în care în memorie sunt salvate două valori identice, valoarea măsurată este alocată automat utilizatorului cu codul mai mic.

## 6. REGĂSIREA DATELOR ÎN MEMORIE

- Prin apăsarea butonului SET **A2** porniți cântarul. Pe afișajul **A4** se vizualizează codul utilizatorului care a folosit cântarul ultima dată sau setarea inițială. Pentru selectarea codului personal al utilizatorului ale căruia date doriți să afișați, utilizați butoanele **A1** și **A3**. Așteptați 6 secunde sau loviți suprafața de cântărire cu laba piciorului **A5**. Pe afișajul **A4** apare greutatea zero. Apăsăți butonul **A3** pentru trecerea în regimul vizualizării datelor salvate în memorie. Într-o clipă, pe afișajul **A4** se vizualizează de trei ori consecutiv rezultatele ultimei măsurări, adică greutatea măsurată, conținutul de grăsime corporală în %, cu ilustrarea grafică a conținutului de grăsime corporală, conținutul de apă în corp în %, indicele greutății corporale (BMI) și recepția zilnică recomandată de energie în kcal. După care cântarul se oprește automat. Pentru mișcare mai rapidă între datele afișate, puteți face uz de butonajele **A1** și **A3**.

## 7. REZUMATUL MESAJELOR VIZUALIZATE PE AFIȘAJ

- În cazul în care pe afișajul **A4** apare informația „C”, când coborâți de pe cântar, înseamnă că s-a produs o eroare în cursul cântării. Repetați cântărirea.
- În cazul în care este depășită capacitatea maximă de cântărire, pe afișajul **A4** se vizualizează informația „Err”. Pentru a se evita deteriorarea cântarului, este necesară coborârea de pe suprafața de cântărire **A5**.
- În cazul în care pe afișajul **A4** apare informația „ErrL”, înseamnă că, conținutul de grăsime corporală măsurată este prea mic.
- În cazul în care pe afișajul **A4** apare informația „Errh”, înseamnă că, conținutul de grăsime corporală măsurată este prea mare.
- Când pe afișajul **A4** apare informația „Lo”, înseamnă că bateria este aproape descărcată.

## 8. SELECTAREA UNITĂȚILOR DE MASĂ

- Comutatorul **A7** permite opțiunea unității de greutate metrice (kg) și a celei imperiale (lb).
- Conversia unităților se face prin apăsarea comutatorului **A7** atunci când cântarul este pornit.



### Observație:

1 kg (kilogram) = 2,2 lb (livre)  
1 lb (livra) = 0,454 kg (kilograme)

## 9. CAPACITATE DE CÂNTĂRIRE ȘI PRECIZIA CÂNTĂRIRII

- Capacitatea maximă de cântărire este de 150 kg / 330 lb. În cazul în care se depășește capacitatea maximă de cântărire, pe afișajul **A4** apare informația „Err”. Pentru a se evita deteriorarea cântarului, este necesară coborârea de pe suprafața de cântărire **A5**.
- Precizia de cântărire  $\pm 100 \text{ g} / \pm 0,2 \text{ lb}$  s-ar putea să nu fie garantată la obiectele având o greutate mai mică de 2 g / 4,4 lb.

## CURĂȚARE ȘI MENTENANȚĂ

- Pentru curățarea cântarului faceți uz de o cârpă umezită. După care ștergeți totul în așa fel, încât să fie uscat. În cursul curățării aveți grijă să nu intre apă în spațiul **A8**.
- Pentru curățare nu utilizați perie de sărmă, detergenți abrazivi, solvenți etc. S-ar putea deteriora suprafața curățată.
- Nu scufundați cântarul în apă și nici într-un alt lichid, nici nu-l spălați sub jet de apă.

## DATE TEHNICE

Alimentare .....	1x 3V baterie tip CR 2032
Capacitatea maximă de cântărire .....	150 kg / 330 lb
Precizia cântării .....	100 g / 0,2 lb
Selectarea unităților de masă/greutate.....	kg / lb
Gama de măsurarea grăsimii corporale .....	4–60 %
Precizia de măsurarea grăsimii corporale .....	0,1 %
Gama de măsurare a apei în corp .....	27,5–66 %
Precizia de măsurare a apei în corp .....	0,1 %
Precizia calculului BMI .....	0,1
Precizia de calcul a recepției zilnice recomandate de energie (BMR) ..	1 kcal
Memorie .....	pentru 12 utilizatori

Modificarea textului și a specificațiilor tehnice sunt rezervate.

## INSTRUCȚIUNI ȘI INFORMAȚII REFERITOARE LA MANIPULAREA AMBALAJULUI FOLOSIT

Materialul de ambalare folosit trebuie depus la locul stabilit de către comuna pentru depozitarea deșeurilor.

## LICHIDAREA BATERIILOR VECHI



Bateriile conțin substanțe nocive pentru mediu și, de aceea, nu-și are locul în deșeurile comunale obișnuite. Bateriile vechi trebuie predate reglementar pentru lichidare în locațiile destinate preluării gratuite.

## LICHIDAREA INSTALAȚIILOR ELECTRICE ȘI ELECTRONICE UZATE



Acest simbol aflat pe produse sau pe documentele însoțitoare înseamnă că produsele electrice și electronice uzate nu pot fi aruncate în deșeurile comunale obișnuite. Pentru o lichidare corectă, reabilitare și reciclare, predați aceste produse la locurile de colectare stabilite. Alternativ, în unele țări ale Uniunii Europene sau alte țări europene, puteți restitui produsele dumneavoastră către comerciantul local în momentul achiziției unui produs nou echivalent.

Prin lichidarea corectă a acestui produs ajutați cu păstrarea resurselor naturale prețioase și cu prevenirea impactelor potențiale negative asupra mediului și sănătății umane, ceea ce ar putea fi urmările lichidării în corecte a deșeurilor. Cereți detalii de la autoritățile locale sau de la cel mai apropiat centru de colectare.

În cazul lichidării incorecte a acestui tip de deșeu, puteți fi amendatți potrivit unor reglementări naționale.

### Pentru operatorii economici din țările Uniunii Europene

Dacă doriți să lichidați instalațiile electrice și electronice, cereți informațiile necesare de la comerciantul sau furnizorul dumneavoastră.

### Lichidarea în celelalte țări în afara Uniunii Europene

Acest simbol este valabil în Uniunea Europeană în cazul în care doriți să lichidați acest produs, cereți informațiile necesare de la autoritățile locale sau de la comerciantul dumneavoastră în legătură cu modalitatea de lichidare.



Acest produs îndeplinește toate cerințele de bază ale directivelor UE care se referă la acesta.