

habitex®

BASCULA BAÑO BODY FAT BF-90A 180 KG. 9 EN 1 HABITEX

Báscula de baño electrónica, especialmente diseñada para indicar con precisión su peso y grasa corporal. La báscula puede analizar los siguientes valores: peso y porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua, peso óseo, porcentaje muscular, Kcal, BMI, grasa visceral y la edad corporal.

Lea las siguientes instrucciones para sacar el máximo partido a su báscula.



Características

Display digital LCD.
 Capacidad 180 kg.
 Graduación: 100 g.
 División grasa corporal: 0.1%.
 División agua: 0.1%.
 Rango de altura: 80-220 cm.
 Unidad de altura: cm/ft-in.
 Memoria de 10 personas.
 Rango de edad para grasa corporal: 6-100 años.
 Ambiente de trabajo recomendado: Temperatura: 0-40°C; Humedad relativa < 85%.
 Elección de modos de pesaje: Kilogramos (kg), Libras (lb), Stone (st).
 Encendido automático por presión.
 Restablecimiento automático a cero.
 Apagado automático.
 Indicador de sobrecarga.
 Indicador de batería baja.

Fuente de alimentación

3 baterías LR03 incluidas.

Lea las siguientes instrucciones antes de su uso

Esta balanza se ha diseñado exclusivamente para uso doméstico, no debe utilizarse para fines comerciales.

Instrucciones

1. Introduzca las baterías en el compartimento

correspondiente con la polaridad correcta.

2. Encienda la báscula y elija una unidad de medición mediante los botones arriba/abajo.

3. Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme, para garantizar una mayor precisión.

4. Pise la plataforma de la báscula para encender el producto. Coloque los pies de manera uniforme, sin moverse, y espere mientras la báscula calcula su peso.

5. Aparecerá su peso en la pantalla y parpadeará dos veces hasta quedar fijo.

6. Baje de la báscula. Esta se apagará automáticamente tras 8 segundos.

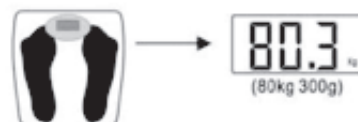
7. Si no se realiza otra medición mientras el display muestra 0,0, se apagará definitivamente transcurridos 8 segundos.

Atención: Este proceso de inicialización que se muestra a continuación se debe repetir cada vez que la báscula se mueva.






Paso 1. Presione el centro de la plataforma y retire el pie.

Paso 2. Aparecerá 0,0 en el display.

Paso 3. La báscula se apagará.



Medición de la grasa corporal

Display Indications	Meaning
P0 - P9	User memory space
	Male
	Female
cm (ft:in)	Body height
age	Age
kg (lb/st:lb)	Body weight
fat	Body fat display
	Muscle mass display
TBW	Body water display
	Bone weight display
%	Percentage - body fat / body water / muscle mass
KCAL	Basal metabolic rate of the daily energy requirement in kilocalories (BMR)
BMI	Body Mass Index
	Visceral fat display (organ fat)

Para garantizar unos resultados precisos, se deben introducir previamente unos parámetros básicos como la edad, el sexo y la altura de cada usuario.

Este modelo le permite almacenar los perfiles de hasta 10 personas diferentes.

La tecnología utilizada en estas básculas, Bio-electrical impedance Analysis (BIA) está tecnológicamente más avanzada que los antiguos Body Mass Index (BMI) método en el que el % de grasa se calculaba únicamente teniendo en cuenta la altura y el peso. BIA technology utiliza 5 parámetros para conseguir una resolución más precisa para el análisis (peso y Resistencia biológica que se miden automáticamente por la báscula, junto con los 3 parámetros personales entrados manualmente).

Selección de modo y configuración de parámetros:

Presione el centro de la plataforma y retire el pie. El display muestra 0.0.

Presione **■** y entre en la selección el código de usuario. Este parpadea.

Presione **▲** o **▼** para cambiar entre parámetros 0-9. Presione **■** para confirmar.

Presione **▲** o **▼** para seleccionar masculino / femenino. Presione **■** para confirmar.

Presione **▲** o **▼** para seleccionar la altura. Presione **■** para confirmar.

Presione **▲** o **▼** para seleccionar la edad. Presione **■** para confirmar.

Los valores se muestran y se registran.

Súbase a la báscula. El peso se mide y se registra. Aparecerá **□□□** en la pantalla, lo que indica que la báscula está analizando. Manténgase sobre la plataforma. Una vez finalizado, el peso y el porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de agua, el peso de los huesos, el porcentaje muscular, Kcal, BMI, la grasa visceral y la edad corporal se mostrarán en el display alternativamente 3 veces antes de que la báscula se apague automáticamente. Se compara la lectura de grasa corporal con la tabla de proporción de grasa corporal y agua para confirmar el estado del cuerpo.

Tabla de proporción de grasa corporal (%)

Edad	Mujer(%)				Hombre(%)			
	Bajo peso	Saludable	Sobre peso	obeso	Bajo peso	Saludable	Sobre peso	obeso
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Debido a la diferencia natural entre las personas, esta tabla debe usarse solo como referencia.

Tabla de proporción de agua y músculo (%)

Edad	Mujer (%)				Hombre (%)			
	Bajo	Saludable	Alto	Músculo	Bajo	Saludable	Alto	Músculo
6-15	< 57.0	57.0-67.0	> 67.0	>34	< 58.0	58.0-72.0	> 72.0	> 40
16-30	< 47.0	47.0-57.0	> 57.0		< 53.0	53.0-67.0	> 67.0	
31-60	< 42.0	42.0-52.0	> 52.0		< 47.0	47.0-61.0	> 61.0	
61-100	< 37.0	37.0-47.0	> 47.0		< 42.0	42.0-56.0	> 56.0	

Tabla de peso óseo (kg)

Peso	Mujer			Hombre		
	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg
Ref. peso del hueso	-3,0 kg	-4.2 kg	-6.5 kg	-4.5 kg	-6.0 kg	-7.5 kg

Tabla Kcal

Edad	Mujer		Hombre	
	Peso (kg)	Kcal	Peso (kg)	Kcal
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

Tabla BMI

BMI	Bajo	Saludable	Alto	Sobrepeso
	< 18.5	18.5-27	30-39	> 40

Pautas para el valor de la grasa visceral (cifras aproximadas)

Grasa Visceral	Normal	Algo alta	Demasiado alta
	< 9	10-14	> 15

Solución de problemas

1. Cuando la pantalla LCD muestre LO, debe cambiar las pilas de su báscula.
2. Cuando la pantalla LCD muestre ERR, significa que se ha excedido el peso máximo.
3. Cuando la pantalla LCD muestre ERR2, indica que hay un error en el porcentaje de grasa corporal:
 - A, El porcentaje de grasa excede la capacidad máxima del 50%.
 - B, Porcentaje de grasa corporal por debajo del 3%.

Cambio de baterías

1. Abra el compartimento de las baterías situado en la parte inferior, soltando el clip y levantando la tapa.
2. Retire las baterías agotadas y sustítúyalas por otras nuevas.
3. Coloque nuevamente la tapa del compartimento.

Consejos de seguridad de las baterías

Siempre

Utilice las baterías recomendadas.
Coloque las baterías de forma correcta, observando los símbolos +/- en la pila y el compartimento.
Guarde las pilas no utilizadas en su embalaje y manténgalas alejadas de objetos metálicos que puedan causar un cortocircuito.
Retire las baterías caducadas de la báscula.
Retire las baterías de la báscula si no la va a utilizar por un tiempo prolongado.
Mantenga las baterías sueltas fuera del alcance de los niños.

Nunca

Tire las baterías al fuego.
Intente recargar baterías ordinarias.

Consejos de uso y mantenimiento:

Sítúe la báscula en una superficie plana, evite las alfombras o superficies blandas.
Procure pesarse siempre con la misma báscula y el mismo sitio. Los suelos irregulares pueden afectar la lectura.
La plataforma de la báscula puede ser resbaladiza si está mojada. Manténgala seca!

Utilice la báscula sin calzado y con ropa ligera, siempre antes de las comidas y a ser posible a la misma hora.

Guarde la báscula en un lugar seco para evitar dañar los componentes electrónicos.

Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. No utilice disolventes ni introduzca el producto en agua.

Evite sobrecargar la báscula. Puede producirse un daño permanente.

No guarde la báscula en posición vertical cuando no esté en uso, ya que esto agotaría la batería.

Los usuarios que tienen algún tipo de prótesis metálica, pueden tener diferencias en la medición de la lectura de la grasa corporal.

Se recomienda a usuarios con marcapasos, que no utilicen este aparato.

Información de reciclaje

En base a la Directiva Europea 2012/19/EU sobre aparatos eléctricos y electrónicos inservibles, éstos deben acumularse por separado para ser sometidos a un reciclaje ecológico. Deposite los materiales en el contenedor adecuado o diríjase a los puntos de recogida habilitados de su localidad.

Garantía

El periodo de garantía de este aparato es de 24 meses a partir de su fecha de compra, quedando cubiertos los términos de garantía establecidos por la ley vigente en cada país. Para que la garantía sea efectiva, presentar la factura de compra en el momento de la solicitud.