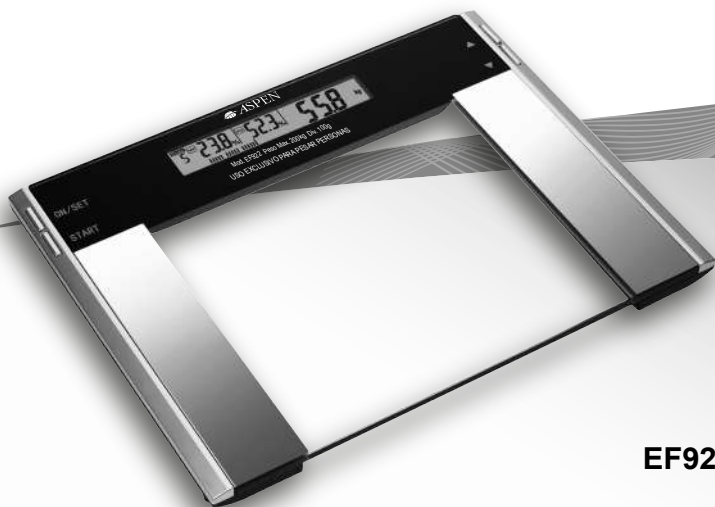


Balanza con Monitor de Grasa e Hidratación Corporal

Manual de Uso



EF922

Estimado cliente,

Le damos la bienvenida al uso de la Balanza y Monitor de Grasa/Hidratación Corporal. Este producto está especialmente diseñado para medir el porcentaje de grasa e hidratación corporal, la masa muscular, el peso de los huesos, ayudarlo a seguir de cerca los cambios diarios en su porcentaje de grasa, hidratación, músculos y huesos, proporcionándole información para su referencia. Sobre la base del análisis de su estatura, peso, edad, etc., le indicará su requerimiento de energía diario y le ayudará a controlar su peso. Lea estas instrucciones atentamente antes del uso.

■ **Consejos fáciles de seguir**

1. Durante la medición

- A. El dispositivo está diseñado para permitir el pesaje automático (al subirse a la balanza). Ignore siempre la primera lectura y comience a realizar un registro efectivo recién a partir del segundo pesaje.
- B. Quítese siempre los zapatos y las medias. Limpie sus pies antes del uso.
- C. Súbase a la plataforma de pesaje suavemente.
- D. Es aconsejable efectuar las mediciones a la misma hora del día.
- E. El resultado de la medición podría ser engañoso luego de realizar ejercicio físico intensivo, una dieta excesiva o en condiciones de deshidratación extrema.
- F. Siempre pésese o use la balanza sobre una superficie firme y plana. Cuando efectúe las mediciones, manténgase quieto.
- G. Los datos medidos de las siguientes personas pueden variar respecto de los valores reales.
 - Niños de menos de 10 o adultos de más de 100 años de edad (solo pueden usar el dispositivo en el modo de pesaje normal)
 - Adultos de más de 70
 - Fisicoculturistas u otros atletas profesionales.
- H. Las personas con los siguientes estados no deberían usar este dispositivo:
 - Embarazadas
 - Aquellos que tengan síntomas de edema.
 - Quienes estén en tratamiento de diálisis.
 - Aquellos que tengan un marcapasos u otro dispositivo médico implantado.

2. Advertencia sobre seguridad

- A. El contenido de grasa/hidratación medido por la balanza/monitor de grasa sirve solo como referencia (no con fines médicos). Si su contenido de grasa/hidratación es superior/inferior al nivel normal, por favor consultar a su médico.
- B. Cuando esté usando la balanza, manténgala alejada de campos electromagnéticos potentes.
- C. Podría resbalarse si se pesa sobre una superficie húmeda o mojada. Además, si la superficie de la plataforma de la balanza es vidriada, nunca se suba sobre el borde de la balanza y mantenga el equilibrio mientras se pesa.

■ **Características / Especificaciones**

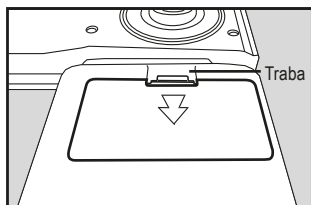
- 1. Tamaño de la pantalla (LCD): 160x30mm
- 2. Está provista de un sensor de medición de tensión de alta precisión.
- 3. Multifunción: mide el % de grasa corporal, el % de hidratación corporal, el % de masa muscular, el % de estructura ósea, y sugiere el requerimiento de ingesta de calorías.
- 4. Memoria incorporada para 12 usuarios diferentes.
- 5. Modo de pesaje normal opcional (ignorando la configuración de parámetros): Pesaje automático al subirse a la balanza y agregado consecutivo de pesos.
- 6. Indicación de nivel de pila baja y de sobrecarga.
- 7. Recuperación de la última memoria inmediata.

■ **Índice de rendimiento**

Ítem Índice	Capacidad de peso	% Grasa	% Hidratación	% Músculos	% Huesos	Calorías
Rango de índice	200kg	4.0% -60.0%	27.5% -66.0%	20.0% -56.0%	2.0% -20.0%	
División	0.1kg	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 kcal

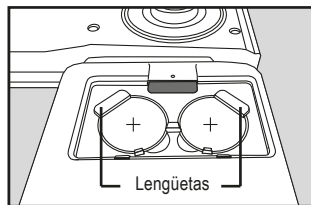
■ Para instalar o sustituir las pilas

Pilas de litio: 2 x 3V CR2032. Retire la lámina de aislación antes del uso.



1

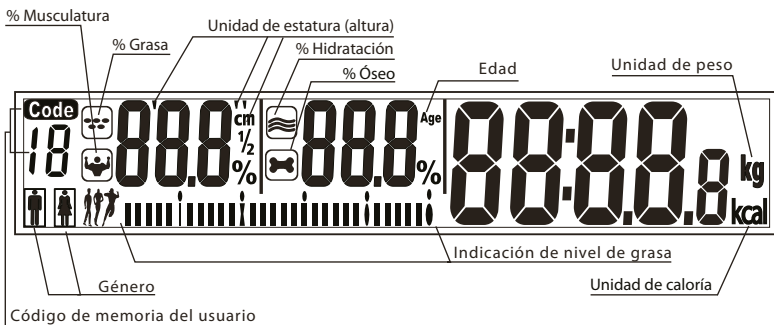
Abra la tapa del compartimento para las pilas en la parte posterior de la balanza.



2

Instale la nueva pila con el símbolo (+) hacia arriba y colocando un lado de la pila debajo de la lengüeta negra y luego presionando el otro lado hasta que la pila se trabe.

■ Pantalla LCD



■ **Ilustración principal**

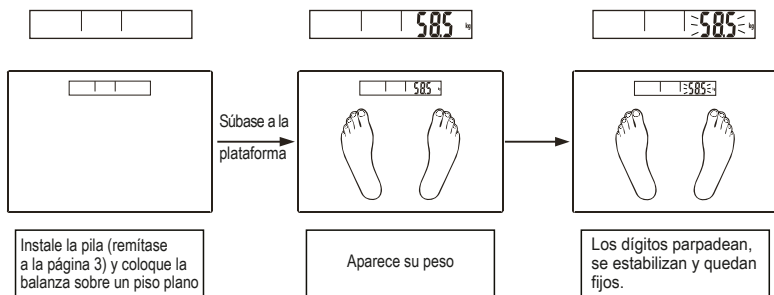
ON/SET (Encender/Configurar): Encienda la balanza y pase al siguiente parámetro. (Remítase a Cómo establecer los parámetros personales, en la siguiente página.

- ▲ Para aumentar el valor en un intervalo con cada pulsación.
Al pulsar continuamente, el valor irá aumentando rápidamente.
 - ▼ Para reducir el valor en un intervalo con cada pulsación.
Al pulsar continuamente, el valor irá disminuyendo rápidamente.
- START: (Comienza a medir).

Nota: Para algunos ítems sin el botón START, golpee en cambio suavemente la plataforma de la balanza.

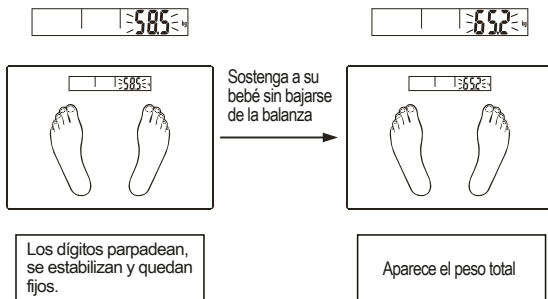
■ **Modo de pesaje normal opcional** **(ignorando la configuración de parámetros)**

1. Encendido automático al subirse a la balanza



2. Agregado consecutivo de pesos.

Luego de que los dígitos se estabilizan, se pueden agregar cargas. Asegúrese de que cada carga adicional exceda los 2 kilogramos para obtener una nueva lectura. Ejemplo: Si desea pesar a su bebé, se puede pesar usted primero y luego cargar a su bebé sin bajarse de la balanza. Finalmente obtendrá la lectura total del peso. Si resta la lectura previa de su peso de la nueva lectura, obtendrá la diferencia, la cual corresponderá al peso de su bebé.



■ **Modo de medición de grasa / hidratación / masa muscular / masa ósea / calorías**

(1) Cómo establecer los parámetros personales

- ① Al principio, cuando instala la pila y enciende la balanza, el parámetro por omisión es el siguiente:

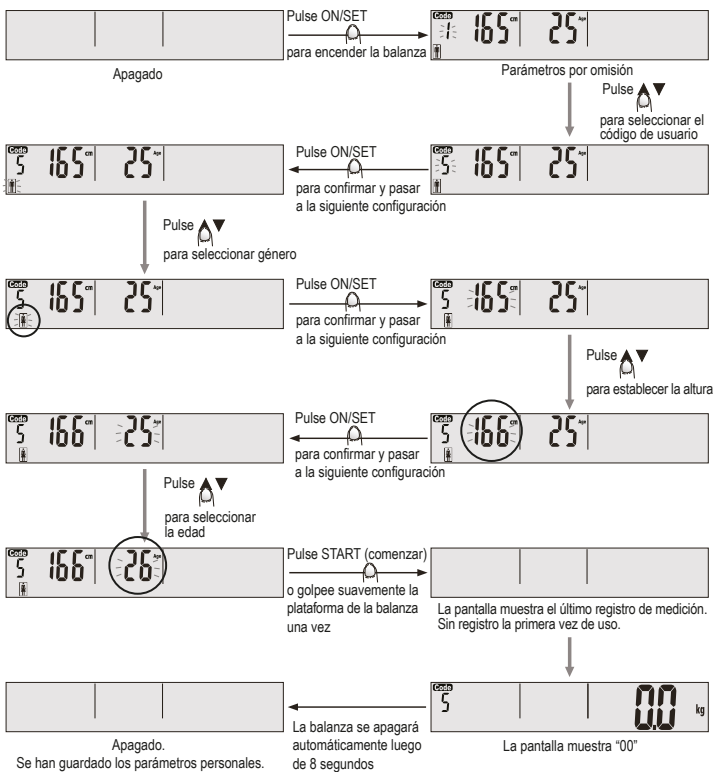
Género	Estatura	Edad
Masculino	165 cm	25

- ② Se pueden establecer los parámetros dentro del siguiente rango:

Memoria	Género	Estatura	Edad
1 - 12	Masculino / Femenino	100~250 cm	10 - 100

- ③ Cómo establecer los parámetros

Ejemplo: el 5.º usuario, femenino, 166 cm, 26 años de edad, puede establecer sus parámetros de la siguiente manera:

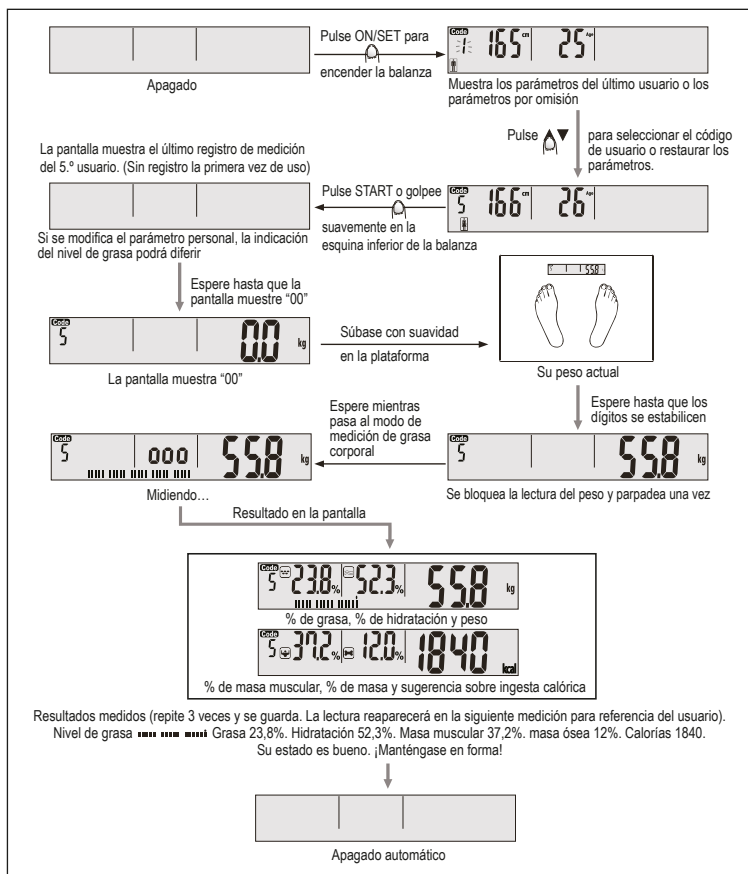


Nota:

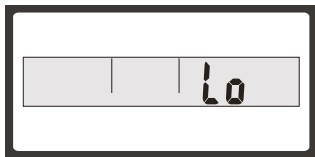
- Al establecer los parámetros, puede golpear siempre la plataforma de pesaje en cualquier momento para poner a cero la balanza. Puede comenzar a medir sobre la base de los parámetros que haya establecido/actualizado en la balanza.
- Luego de completar el ciclo de configuración de parámetros, usted podrá volver a pulsar ON/SET para configurar un nuevo ciclo de parámetros.

(2) Cómo comenzar a medir

Para asegurar la precisión, quítese los zapatos y medias antes de subirse a la balanza. Alinee los dos pies sobre ambos lados de los electrodos de la balanza. NO se baje de la balanza antes de que la pantalla LCD muestre el resultado de la medición. Ejemplo: el quinto usuario, de sexo femenino, 166 cm, 26 años de edad, puede efectuar las siguientes mediciones:



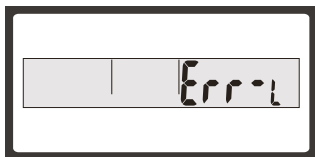
■ **Indicaciones de advertencia**



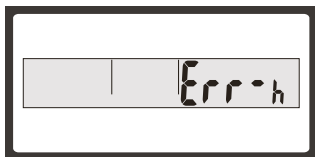
Indicación de nivel de pila baja
La pila tiene poca carga.
Coloque una nueva pila.



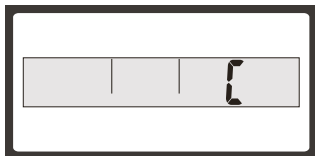
Indicación de sobrecarga
La persona que se está pesando
excede la capacidad máxima de la
balanza.
Bájese de la balanza para evitar daños.



Indicación de bajo % de grasa
El porcentaje de grasa es demasiado
bajo, consulte a su médico.



Indicación de alto % de grasa
El porcentaje de grasa es demasiado
alto, consulte a su médico.



Nueva medición
Hay error. Realice una nueva
medición para corregir el resultado.

■ **Acerca de la grasa**

1. Acerca del porcentaje de grasa

- El % de grasa es un índice del contenido de grasa corporal.
- Si el contenido de grasa corporal es de cierto nivel; la superabundancia de grasa tiene efectos negativos en el metabolismo, por ende, pueden presentarse diversas enfermedades.

2. Principios de funcionamiento

Como toda señal eléctrica de cierta frecuencia que se transmite a través del cuerpo humano, la impedancia de la grasa es más fuerte que la de los músculos u otros tejidos humanos. A través del uso del análisis de resistencia biológica, este producto transmite una frecuencia segura de corriente eléctrica de bajo voltaje a través del organismo, por ende, el porcentaje de grasa se reflejará de acuerdo con las diferencia de resistencia cuando la señal eléctrica se transmite a través del cuerpo.

3. Cuadro de evaluación de aptitud de acuerdo con el contenido de grasa/hidratación

Luego de pesarse, puede utilizar el siguiente Cuadro de Evaluación como referencia:

Edad	Grasa (F)	Hidratación (F)	Grasa (M)	Hidratación (M)	Estado	Indicación de estado
≤30	4.0-16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	Demasiado delgado	
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	Delgado	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normal	
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	Sobrepeso	
	30.6-60.0%	47.7-27.5%	24.6-60.0%	51.8-27.5%	Obeso	

Edad	Grasa (F)	Hidratación (F)	Grasa (M)	Hidratación (M)	Estado	Indicación de estado
> 30	4.0-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	Demasiado delgado	iiii
	20.1-25.0%	54.9-51.6%	15.1-19.5%	58.3-55.3%	Delgado	iiii iiii
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normal	iiii iiii iiii
	30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-28.5%	52.2-49.2%	Sobrepeso	iiii iiii iiii iiii
	35.1-60.0%	44.6-27.5%	28.6-60.0%	49.1-27.5%	Obeso	iiii iiii iiii iiii iiii

- La información precedente es simplemente una referencia.

■ **Acerca de las calorías**

1. Calorías y consumo de energía

Caloría: Unidad de energía

La lectura de datos indica la energía que necesita para mantener su metabolismo diario y las actividades habituales que su peso, estatura, edad y sexo requieren.

2. Calorías y pérdida de peso

Controlar la ingesta de calorías en combinación con actividad física apropiada es una manera eficaz de perder peso.

Como la ingesta diaria de energía no puede soportar el consumo de energía del cuerpo, los sacáridos y grasa almacenada en el organismo se descomponen y proporcionan energía al cuerpo.

Eso conduce a la pérdida de peso.

Siempre consulte a su médico antes de seguir cualquier dieta o plan para la pérdida de peso.

Limpieza y mantenimiento

1. Utilice un paño suave levemente húmedo para limpiar la balanza.
NO la sumerja en agua. No es aceptable el uso de sustancias químicas o detergentes corrosivos.
2. Si los componentes de plástico de la balanza se manchan con grasa, salsas picantes, vinagre u otra sustancia irritante, límpiela inmediatamente. (Los jugos de frutas pueden dañar el material de la balanza, evite que se derramen sobre ella).
3. Pésese/use la balanza siempre sobre una superficie firme y plana.
NO la use sobre alfombras tapetes.

IMPORTANTE

Esta balanza es para uso exclusivamente doméstico y no puede usarse con fines comerciales ni médicos.

Garantía

Fecha de compra:

Comercio:

Esta garantía es válida por el término de 1 año a partir de la fecha de adquisición contra todo defecto de fabricación o en materiales empleados, no cubriendo eventuales daños producidos por el uso incorrecto del equipo ni tampoco roturas, maltrato o intervención en reparaciones de personal no autorizado. Para que esta garantía tenga validez, debe presentar este manual con la fecha de compra, el sello del comercio donde fue adquirido y la respectiva factura de compra.

Importa, Distribuye y Garantiza: TENACTA S.A.
Girardot 1449 (C1427 AKE) C.A.B.A. - Argentina
Tel: (5411) 4554-7444 Fax: (5411) 5195-0010
www.aspensalud.com.ar / info@tenacta.com.ar



Hecho en China