

# habitex®

## BASCULA BAÑO BODY FAT BF-75B 180KG. HABITEX

Báscula de baño electrónica, especialmente diseñada para indicar con precisión su peso y grasa 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 edad para grasa corporal: 6-100 años.  
 Rango de altura: 80-220 cm.  
 Unidad de altura: cm.  
 10 memorias.  
 Rango de peso objetivo: 20-180 kg.  
 Seleccione usuario presionando el botón ▲ o ▼, y pulse ■ para confirmar.  
 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.  
 Reinicio automático.  
 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.

### Conozca su báscula

Arriba  
 Confirmar  
 Abajo

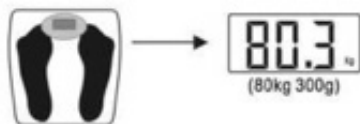


### Instrucciones

1. Introduzca las baterías en el compartimento correspondiente con la polaridad correcta.
2. Coloque la balanza sobre una superficie plana y firme para garantizar una mayor precisión.
3. Presione el centro de la báscula con el pie. Aparece 0.0 en el Display LCD
4. Coloque los pies de manera uniforme sobre la plataforma, 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. Seleccione el modo de pesaje (Kg/lb) presionando el botón ▲ o ▼ cuando el display indique 0.0
7. Cuando baje de la báscula, esta se apagará automáticamente tras 5 segundos.
8. Si no se realiza otra medición, la báscula se apagará definitivamente transcurridos 15 segundos.

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

1. Presione el centro de la plataforma y retire el pie.
2. Aparecerá 0.0 en el display
3. La báscula se apagará.
4. Presione de nuevo el centro de la plataforma y cuando aparezca 0.0 en el display, suba a la báscula para efectuar la medición.



### Medición de la grasa corporal:

Para garantizar unos resultados precisos, se deben introducir previamente unos parámetros básicos, como la edad, el sexo y la altura de cada usuario. Esta báscula le permite almacenar los perfiles de hasta 10 personas diferentes.

La tecnología utilizada en estas básculas, Bio-electrical impedance Analysis (BIA) está más avanzada tecnológicamente 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 balanza, 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 del código de usuario. Este parpadea

Presione ▲ o ▼ para cambiar entre parámetros 1-10. Presione ■ para confirmar.



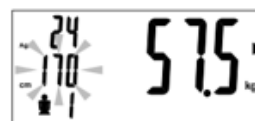
Presione ▲ o ▼ para seleccionar masculino / femenino / masculino atleta / femenino atleta. Presione ■ para confirmar.



Presione ▲ o ▼ para indicar la edad. Pulse ■ para confirmar.



Presione ▲ o ▼ para indicar el peso. Pulse ■ para confirmar.



Presione ▲ o ▼ para indicar el peso objetivo. Pulse ■ para confirmar.



### Los valores se muestran y se registran

Súbbase 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 / % grasa corporal / % agua / Diferencia de peso / % masa ósea / % músculo / BMI / KCAL / el grado de grasa visceral / y la edad física se mostrará alternativamente 2 veces en el Display antes de apagarse automáticamente.

Se compara la lectura de grasa corporal con la tabla de proporción de grasa corporal y agua para confirmar el estado del cuerpo.

Nota: Selección automática según su último peso. La báscula selecciona automáticamente al usuario una vez que está descalzo sobre la plataforma, y luego mide los valores del cuerpo.

### Valores en el display

Grasa.

Agua corporal.

Peso.



Diferencia de peso.



Masa muscular.

Masa ósea.

BMI.



Grado de grasa visceral.



Edad física.

**Función de indicador de color**

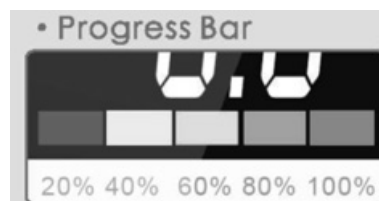
Color rojo - Logra 0-20% de su objetivo.

Color Amarillo claro - Logra 21-40% de su objetivo.

Color Amarillo oscuro - Logra 41-60% de su objetivo.

Color verde claro - Logra 61-80% de su objetivo.

Color verde oscuro - Logra 81-100% de su objetivo.

**Tabla de proporción de grasa corporal ( % )**

Edad	Mujer (%)				Hombre (%)			
	Bajo peso	Sano	Sobre peso	Obeso	Bajo peso	Sano	Sobre peso	Obeso
6-12	< 7	7~19	19~25	> 25	< 7	7~18	18~25	> 25
13-19	< 20	20~31	31~37	> 37	< 8	8~19	19~25	> 25
20-39	< 21	21~32	32~38	> 38	< 9	9~20	20~26	> 26
40-59	< 23	23~34	34~40	> 40	< 11	11~22	22~28	> 28
60-79	< 25	25~36	36~42	> 42	< 13	13~24	24~30	> 30
Atleta		12~25				3~15		

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

**Tabla de proporción de agua**

	Mujer (%)	Hombre (%)
Niños	> 58	> 60
Adultos	> 52	> 58
Atletas	> 56	> 60

**Tabla de relación muscular (%)**

Edad	Mujer (%)	Hombre (%)
6~12	> 36	>40
13~79	> 30	>34
Atleta	> 38	>42

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

Grasa visceral	Normal	Ligeramente alta	Demasiado alta
	<9	10~14	>15

**Tabla BMI**

BMI	Bajo	Saludable	Alto	Sobrepeso
	<18,5	18,5-25	25-30	>30

## Solución de problemas

1. Cuando la pantalla LCD muestre LO, debe cambiar las pilas de su báscula.
2. Cuando la pantalla LCD muestre O-LD, indica que se ha excedido el peso máximo.
3. Cuando la pantalla LCD muestre ERR2, significa que no encuentra impedancia. Asegúrese de estar descalzo sobre la plataforma. Baje de la báscula únicamente cuando el display muestre □□□.
4. Cuando la pantalla LCD muestre ERR3, significa que hay un error de medición. Verifique la configuración e intente de nuevo.

También se producirán errores de medición en las siguientes circunstancias

1. El porcentaje de grasa excede la capacidad máxima del 50%,
2. El porcentaje de grasa está por debajo de 3%
3. Entrada de parámetros incorrecta
4. Asegúrese de estar descalzo sobre la plataforma.

## 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 sustitúyalas 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

Sitúe 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.