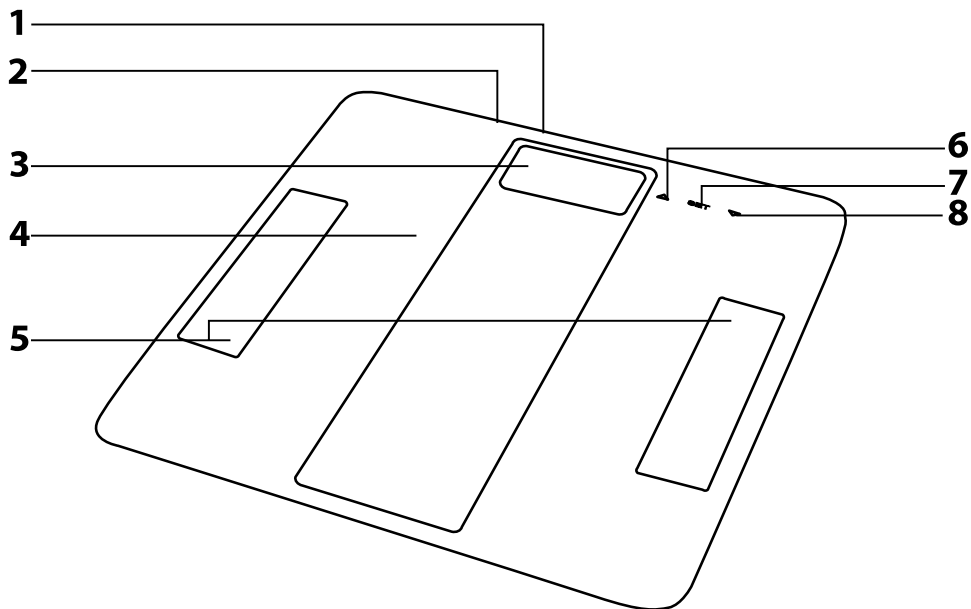




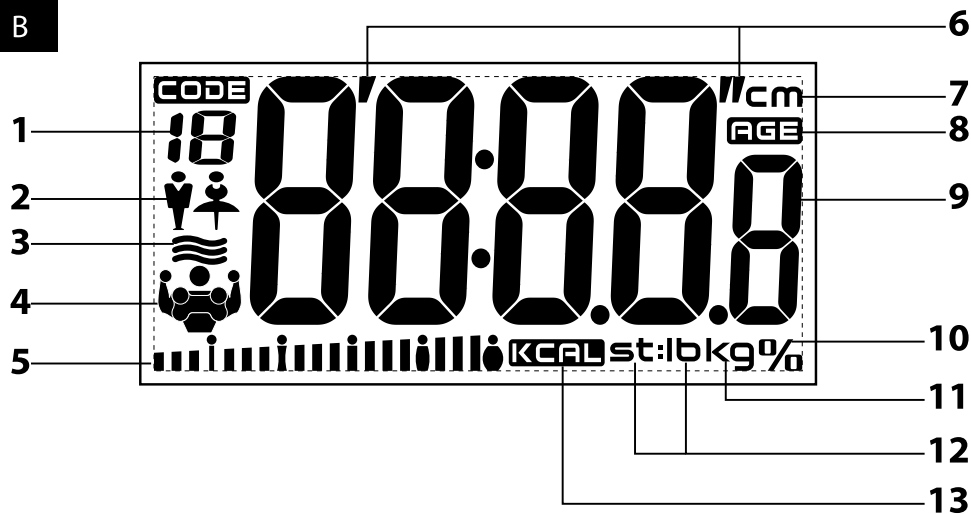
ES ■ Báscula de entrenamiento con Bluetooth

Traducción del manual original

A

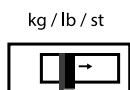


B

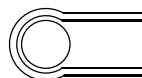


C

1



2



Báscula de entrenamiento con Bluetooth

Manual de uso

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD E INDICACIONES IMPORTANTES

- Antes de utilizar este aparato, lea detenidamente el manual de uso, aunque previamente ya se haya familiarizado con el funcionamiento de otros aparatos similares. Utilice el aparato solamente de la forma descrita en este manual de uso. Conserve este manual de uso en un lugar seguro, donde pueda recuperarse fácilmente para utilizarlo de nuevo en el futuro.
- Le recomendamos que conserve la caja de cartón, los materiales de embalaje, el recibo de compra, la declaración de responsabilidad del vendedor y la tarjeta de garantía originales durante, al menos, la duración de la responsabilidad legal por calidad o rendimiento insatisfactorios. Si lo va a transportar, le recomendamos que guarde el aparato en la caja original del fabricante.
- El aparato está diseñado para el uso doméstico, en oficinas y otros entornos similares. No se debe utilizar con fines comerciales, médicos o de otra índole.
- Este aparato puede ser utilizado por niños y por personas con limitaciones físicas, sensoriales o intelectuales, o que no posean los conocimientos y la experiencia suficientes, si se los supervisa adecuadamente.
- Los niños deben permanecer bajo vigilancia para asegurarse de que no utilicen el aparato para jugar.
- El aparato no debe usarse en exteriores ni debe colocarse en superficies inestables o cerca de una llama abierta u otra fuente de calor.
- No coloque el aparato en un lugar donde esté expuesto a la luz directa del sol o a un alto nivel de humedad, y no lo utilice en lugares extremadamente polvorientos.
- Asegúrese de que el aparato se encuentre sobre una superficie plana, lisa, firme y estable. Esta instrucción se aplica también al uso del aparato. De lo contrario, podría obtenerse una medición imprecisa.

- No utilice el aparato cerca de campos electromagnéticos intensos.
- Antes de subirse a la plataforma de pesaje, compruebe que esté seca y que sus pies no estén mojados, ya que podría resbalar.
- No salte encima del aparato y tenga mucho cuidado de que no se cargue por encima de su capacidad máxima, ya que podría romperlo.
- En el modo de pesaje con medición y análisis de los parámetros corporales, el usuario debe permanecer de pie sobre la plataforma de pesaje con los pies desnudos y limpios, y ambos pies deben mantenerse en los electrodos.
- Los porcentajes corporales de hueso, tejido graso, tejido muscular y agua son solo indicativos. Estos resultados no deben utilizarse para realizar diagnósticos médicos. Si los porcentajes de tejido graso y de agua difieren mucho de los considerados normales, le recomendamos que consulte a un médico o a un especialista en dietética. Si desea recibir consejos sobre qué puede hacer para conse-

guir un peso corporal óptimo, también le recomendamos que consulte a su médico o a un especialista en dietética.

- Las mediciones de los porcentajes de hueso, tejido graso, tejido muscular y agua en el organismos pueden sufrir mayores desvíos en el caso de las personas de más de 70 años de edad y los deportistas profesionales.
- La medición puede dar resultados distorsionados después de la práctica de ejercicio a alta intensidad, cuando el organismo está muy deshidratado o si el usuario sigue una dieta drástica de pérdida de peso.
- Recomendamos que los usuarios que se indican a continuación no utilicen la función de medición de los porcentajes de hueso, tejido graso, tejido muscular y agua en el organismo:
 - personas que tengan implantado un marcapasos u otro implante médico;
 - mujeres embarazadas;
 - personas que padezcan edemas (hinchazón) o que estén sometidas a un tratamiento de diálisis.

- Los niños menores de 10 años de edad y las personas mayores de 100 años solo pueden utilizar este aparato en el modo de pesaje.
- No utilice el aparato como un soporte para otros objetos. Guárdelo en posición horizontal y asegúrese de que no se coloquen objetos encima.
- Si no tiene previsto utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado (más de 3 meses), extraiga las pilas. Si se produce una fuga en las pilas y el líquido que sale entra en contacto con alguna parte del aparato, podría resultar dañado.
- No utilice pilas recargables con este aparato.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños, ya que son objetos peligrosos. Si un niño se traga una pila, busque ayuda médica inmediatamente.
- Mantenga el aparato limpio. Para limpiarlo, siga las instrucciones del capítulo «Limpieza y mantenimiento». El aparato no se debe sumergir en agua ni en ningún otro líquido, ni debe limpiarse en agua corriente.
- No intente reparar ni realizar ajustes en el aparato por cuen-

ta propia. Lleve el aparato a un centro de servicio técnico autorizado para realizar todas las reparaciones o ajustes. Si se altera el aparato, se corre el riesgo de perder los derechos legales derivados de la garantía por calidad o rendimiento insatisfactorios.

DESCRIPCIÓN DE LA BÁSCULA

- A1** Selector de las unidades de peso (no ilustrado) se encuentra en la parte inferior de la báscula.
- A2** Compartimento de las pilas (no ilustrado) se encuentra en la parte inferior de la báscula.
- A3** Pantalla LCD
- A4** Plataforma de pesaje
superficie de cristal templado de 6 mm de grosor
- A5** Electrodo metálicos para medir los porcentajes de hueso, tejido graso, tejido muscular y agua en el organismo.
- A6** Botón táctil ▲
- A7** Botón táctil SET
- A8** Botón táctil ▼

DESCRIPCIÓN DE LA PANTALLA

- B1** Código personal del usuario
- B2** Sexo (hombre/mujer)
- B3** Porcentaje de agua corporal
- B4** Porcentaje de hueso, tejido graso y tejido muscular
- B5** Representación gráfica del porcentaje de grasa corporal medido
- B6** Unidad imperial de altura
- B7** Unidad métrica de altura
- B8** Edad
- B9** Resultado de la medición
- B10** Porcentaje
- B11** Unidad métrica de peso
- B12** Unidad imperial de peso
- B13** Unidad de energía

PRINCIPIO DE MEDICIÓN DE LOS PORCENTAJES DE HUESO, TEJIDO GRASO, TEJIDO MUSCULAR Y AGUA EN EL ORGANISMO

- Esta báscula deportiva personal está equipada con una función que permite medir y analizar los parámetros corporales. La medición de los porcentajes de hueso, tejido graso, tejido muscular y agua en el organismo se basa en el método de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). El método BIA permite determinar estos valores a partir de la resistencia eléctrica de los tejidos humanos, la cual se mide mediante impulsos eléctricos de baja intensidad. Los porcentajes se calculan a partir de las diferencias en la resistencia eléctrica de los tejidos del individuo. Los valores obtenidos no se pueden sumar.
- Para emitir el impulso eléctrico y recibir la respuesta se utilizan los electrodos metálicos **A5** que hay en la plataforma de pesaje **A4**; sin embargo, para cerrar el circuito es necesario que ambos pies estén sobre la plataforma de pesaje **A4**.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Esta báscula funciona con dos pilas tipo AAA (2x 1,5 V), que se incluyen junto con el aparato. Extraiga la tapa del compartimento de las pilas **A2** e introduzca las pilas. Cuando coloque las pilas, asegúrese de que se respete la polaridad y de que queden asentadas correctamente. Cierre la tapa.
- Las pilas deben sustituirse cuando en la pantalla **A3** se muestra «Lo» (pila baja) o si la pantalla **A3** no se ilumina al subirse a la plataforma de pesaje **A4** o al pulsar el botón SET **A7**.
- Si no tiene previsto utilizar la báscula durante un periodo de tiempo prolongado (más de 3 meses), extraiga las pilas.



Atención:

La báscula solo debe utilizarse con pilas de tipo AAA. No se deben mezclar pilas nuevas y usadas ni se deben utilizar pilas recargables.

USO DE LA BÁSCULA

- Coloque la báscula en una superficie plana, lisa, firme y estable. No la coloque encima de una moqueta u otra superficie blanda, ya que podrían producirse imprecisiones en el resultado.
- Para pesarse, quédese quieto y en posición totalmente erguida. Para poder comparar los pesos, es necesario que se pese a la misma hora del día, idealmente después de levantarse. El peso calculado se verá afectado por la ropa que lleve puesta, así como por la comida y la bebida que haya ingerido antes de pesarse.
- Para poder utilizar la función de medición y análisis de los parámetros corporales es necesario pesarse con ambos pies desnudos y colocados correctamente sobre los electrodos **A5**.

1. MODO DE PESAJE

- La báscula está equipada con una función de encendido automático que inicia el cálculo del peso inmediatamente en cuanto el usuario se coloca encima de la plataforma de pesaje **A4**.
- Coloque ambos pies en la plataforma de pesaje **A4** y espere a que se establezca el peso que se muestra en la pantalla **A3**. El peso mostrado parpadeará una vez y luego la báscula se apagará automáticamente.
- Antes de que la báscula se apague automáticamente, puede aumentar el peso sobre la misma y continuar pesando. Para que se realice una nueva medición del peso, las cargas sucesivas deben pesar 2 kg como mínimo. Por ejemplo, si quiere pesar a su hijo, primero pésese usted y, a continuación, agarre a su hijo sin bajarse de la báscula y pénsense juntos. De esta forma obtendrá el peso total. El peso de su hijo será igual a la diferencia entre el peso actual y el anterior.

2. MODO DE PESAJE CON MEDICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PARÁMETROS CORPORALES

- Presione el botón **SET A7** e introduzca sus parámetros personales. Cuando el aparato se pone en marcha por primera vez y después de instalar pilas nuevas, se cargan los parámetros predeterminados siguientes: código personal del usuario – 01, sexo: mujer, altura: 165 cm (5'05.0") y edad: 25 años. Los parámetros personales se pueden configurar dentro de los márgenes que se indican a continuación: código personal del usuario de 01 a 12, sexo: mujer/hombre, altura: de 100 a 250 cm (3'03.5" – 8'02.5") y edad: de 10 a 100 años.
- Para seleccionar el código personal del usuario, utilice los botones **A6** y **A8**. Para confirmar los ajustes introducidos, pulse el botón **SET A7**. Utilice los botones **A6** y **A8** para seleccionar el sexo y confirme la opción seleccionada con el botón **SET A7**. Proceda de la misma manera para introducir la altura y la edad. Para ajustar los parámetros más rápido, mantenga pulsado **A6** o **A8**. Después de introducir la edad, toque la plataforma de pesaje **A4** con el pie o espere 6 segundos. En la pantalla **A3** se mostrará un peso de cero y, al cabo de unos segundos, la báscula se apagará automáticamente.



Nota:

Si no se pulsa ningún botón en el modo de configuración de los parámetros en un plazo de 6 segundos, en la pantalla **A3** se mostrará un peso de cero. Esto significa que se ha iniciado el modo de pesaje con medición y análisis de los parámetros corporales. Los parámetros que se hayan configurado antes de que la báscula cambiara al modo de pesaje se guardan automáticamente en la memoria. Para regresar al modo de configuración de los parámetros personales, mantenga pulsado el botón **A7** durante 3 segundos.

- Pulse el botón **SET A7** para encender la báscula. En la pantalla **A3** se mostrarán los parámetros del último usuario o la configuración predeterminada. Utilice los botones **A6** y **A8** para seleccionar el código de usuario que tiene guardados sus parámetros personales. Toque la plataforma de pesaje **A4** con el pie. En la pantalla **A3** se mostrará un peso de cero. Compruebe que tenga los pies limpios y secos y luego colóquese en la plataforma de pesaje **A4** con ambos pies en los electrodos **A5**. De lo contrario, no se llevará a cabo la medición y el análisis de los parámetros corporales. Permanezca quieto en la báscula y espere a que se establezca el peso que se muestra en la pantalla **A3**. El peso medido parpadeará una vez. A continuación, se miden y analizan los diferentes parámetros corporales uno tras otro. Durante un breve periodo de tiempo, en la pantalla **A3** se mostrarán tres veces de manera sucesiva el peso, el porcentaje de grasa corporal (% acompañado de una representación gráfica), el porcentaje de agua corporal (%), el porcentaje de tejido muscular (%), el porcentaje de masa ósea (%) y la ingesta calórica diaria recomendada en kcal (TMB). A continuación, la báscula se apagará automáticamente. Los resultados medidos se almacenarán en la memoria y se mostrarán en la pantalla **A3** durante la próxima medición.

3. EVALUACIÓN DE LOS PARÁMETROS CORPORALES

- De media, el cuerpo humano está compuesto por un 45–85 % de agua, que es de aproximadamente el 90 % en los músculos y el 45 % en el tejido graso. Mientras que el cuerpo de un bebé puede tener un contenido de agua de hasta un 85 %, con la edad el porcentaje de agua disminuye, las proteínas corporales se deshidratan y se pierde fluido extracelular. Este es el motivo por el cual las personas de edad avanzada tienen un porcentaje de agua corporal inferior al 55 %. De media, los hombres en edad productiva tienen un porcentaje de agua corporal del 62 %, y las mujeres del 56 %. Este menor valor en las mujeres se debe a que tienen un mayor contenido de grasa corporal.
- En el caso de los hombres, el porcentaje de grasa corporal normal se encuentra entre el 15 y el 25 %. Por motivos fisiológicos, las mujeres tienen un nivel de grasa de entre el 18 y el 28 %. El porcentaje de grasa aumenta con la edad; por ejemplo, es normal que las mujeres de más de 50 años de edad tengan un porcentaje de grasa corporal de entre el 33 y el 35 %.

Edad	Mujeres		Hombres		Evaluación de la condición	Representación gráfica (se muestra en la pantalla)
	Grasa corporal (%)	Agua corporal (%)	Grasa corporal (%)	Agua corporal (%)		
≤ 30	4,0–16,0	66,0–57,8	4,0–11,0	66,0–61,2	Porcentaje de grasa corporal muy bajo	■■■
	16,1–20,5	57,7–54,7	11,1–15,5	61,1–58,1	Porcentaje de grasa corporal bajo	■■■■■
	20,6–25,0	54,6–51,6	15,6–20,0	58,0–55,0	Porcentaje de grasa corporal normal	■■■■■■■
	25,1–30,5	51,5–47,8	20,1–24,5	54,9–51,9	Porcentaje de grasa corporal alto	■■■■■■■■■
	30,6–60,0	47,7–27,5	24,6–60,0	51,8–27,5	Porcentaje de grasa corporal muy alto	■■■■■■■■■■■
> 30	4,0–20,0	66,0–55,0	4,0–15,0	66,0–58,4	Porcentaje de grasa corporal muy bajo	■■■
	20,1–25,0	54,9–51,6	15,1–19,5	58,3–55,3	Porcentaje de grasa corporal bajo	■■■■■
	25,1–30,0	51,5–48,1	19,6–24,0	55,2–52,3	Porcentaje de grasa corporal normal	■■■■■■■
	30,1–35,0	48,0–44,7	24,1–28,5	52,2–49,2	Porcentaje de grasa corporal alto	■■■■■■■■■
	35,1–60,0	44,6–27,5	28,6–60,0	49,1–27,5	Porcentaje de grasa corporal muy alto	■■■■■■■■■■■



Nota:

La información indicada arriba únicamente tiene carácter informativo.

4. INGESTA CALÓRICA DIARIA RECOMENDADA

- Durante el análisis de los parámetros corporales y de los valores medidos se calcula la ingesta calórica diaria recomendada (TMB). Este valor representa la energía necesaria para garantizar el funcionamiento de las funciones vitales básicas del organismo durante 24 horas en reposo absoluto. La TMB tiene en cuenta el peso, la altura, la edad y el sexo. La actividad física y mental, como por ejemplo correr, andar, etc. aumenta el consumo de energía, y este consumo debe reflejarse en la ingesta calórica diaria total. Cuanto mayor sea el nivel de actividad de una persona, mayor deberá ser su consumo calórico diario.
- La manera más eficaz de perder peso es ingerir la cantidad de energía diaria que necesita el cuerpo para subsistir, seguir una dieta equilibrada y hacer suficiente actividad física.

5. RESUMEN DE LOS MENSAJES DE LA PANTALLA

- Si se muestra «C» en la pantalla **A4**, significa que se ha producido un error. Bájese de la báscula y vuélvase a pesar.
- Si se excede la capacidad de peso máxima, en la pantalla **A3** se muestra «Err». Bájese de la plataforma de pesaje **A4** para que la báscula no resulte dañada.
- Si se muestra «ErrL» en la pantalla **A3**, significa que el porcentaje de grasa corporal medido es demasiado bajo.
- Si se muestra «ErrH» en la pantalla **A3**, significa que el porcentaje de grasa corporal medido es demasiado alto.
- Si se muestra «Lo» en la pantalla **A3**, significa que la pila tiene poca energía.

6. SELECCIÓN DE LAS UNIDADES DE PESO

- El selector **A1** permite seleccionar unidades de peso métricas (kg) o imperiales (lb, st).
- El aspecto y la ubicación del selector **A1** dependen del tipo de báscula. Para cambiar las unidades, proceda de la siguiente manera:
 - Coloque el selector en la posición que desee (kg-lb-st); véase la Figura C1.
 - Presione el selector con la báscula encendida; véase la Figura C2. La primera vez que se pulsa el botón **A1**, en la pantalla **A3** se muestran las unidades de peso que están configuradas actualmente. Vuelva a pulsar el botón **A1** para cambiar las unidades.



Nota:

- 1 kg (kilogramo) = 2,2 lb (libras)
- 1 lb (libra) = 0,454 kg (kilogramos)
- 1 st (piedra) = 14 lb (libras) = 6,35 kg (kilogramos)

7. CAPACIDAD Y PRECISIÓN DEL PESAJE

- La capacidad máxima de peso de la báscula es de 180 kg / 400 lb. Si se excede la capacidad de peso, en la pantalla **A3** se muestra «Err». Bájese de la plataforma de pesaje **A4** para que la báscula no resulte dañada.
- La báscula tiene una precisión de pesaje de $\pm 0,1$ kg / $\pm 0,2$ lb, aunque no se puede garantizar para los objetos o personas que pesen menos de 2 kg / 4,4 lb.

8. CONFIGURACIÓN Y USO DE LA APLICACIÓN MÓVIL

- Esta báscula permite utilizar una aplicación móvil para almacenar los resultados de las mediciones y facilitar su búsqueda. Los valores medidos se envían a un dispositivo móvil utilizando la tecnología Bluetooth. En la aplicación, los valores obtenidos se procesan y se convierten en un gráfico claro que permite controlar la evolución de los diferentes parámetros. Esta aplicación también permite configurar diferentes perfiles de usuario y cambiar el idioma (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR o GR).
- Siga las instrucciones que se indican abajo para descargar la aplicación a su dispositivo móvil. Acceda a la tienda de aplicaciones de su dispositivo («AppStore» o «GooglePlay»). Busque la aplicación «SencorHealth» y descárguela. Si tiene una aplicación de lectura de códigos QR instalada en su dispositivo móvil, puede utilizar el código QR que hay en la parte inferior de la báscula para localizar la aplicación y descargarla.
- La aplicación requiere que el dispositivo sea compatible con Bluetooth versión 4.0 y que se utilicen los sistemas operativos iOS 7.0/Android 4.3 o superiores, y también es compatible con iPhone4s y posteriores, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2, etc. Esta aplicación no está optimizada para el uso en tabletas. Las instrucciones del software, que se actualiza constantemente, se pueden consultar en la propia aplicación.
- Para transferir los valores medidos, compruebe que la función Bluetooth esté activada en el dispositivo móvil. Toque la plataforma de pesaje **A4** con el pie. No es necesario emparejar los dispositivos, puesto que se emparejan automáticamente. Las señales Bluetooth tienen un alcance de entre 5 y 10 metros aproximadamente.
- Si el software no logra recibir los valores medidos, compruebe lo siguiente:
 - el dispositivo móvil debe ser compatible con Bluetooth versión 4.0 o superior;
 - la función Bluetooth del dispositivo móvil está activada;

- el dispositivo móvil se encuentra dentro del rango de alcance de la señal Bluetooth;
- solo puede haber conectado un único dispositivo móvil;
- la báscula tiene suficiente pila.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la báscula, utilice un paño ligeramente humedecido. A continuación, séquelo todo bien con un paño. Cuando limpie el aparato, asegúrese de que no entre agua en el compartimento de las pilas **A2**.
- No utilice lana de acero, productos de limpieza abrasivos, disolventes, etc. para limpiar, ya que podrían dañar la superficie.
- La báscula no se debe sumergir en agua ni en ningún otro líquido, ni debe limpiarse en agua corriente.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Fuente de alimentación.....	2 pilas tipo AAA de 1,5 V
Capacidad de peso.....	180 kg / 400 lb
Precisión de pesaje.....	0,1 kg / 0,2 lb
Unidades de peso disponibles.....	kg / st / lb
Rango de medición de la grasa corporal.....	4–60 %
Precisión de medición de la grasa corporal.....	0,1 %
Rango de medición del porcentaje de agua corporal.....	27,5–66 %
Precisión de medición del agua corporal.....	0,1 %
Rango de medición del tejido muscular.....	20–56 %
Precisión de medición del tejido muscular.....	0,1 %
Rango de medición de la masa ósea.....	2–20 %
Precisión de medición de la masa ósea.....	0,1 %
Precisión de cálculo de la ingesta calórica diaria (TMB).....	1 kcal
Memoria.....	12 usuarios

No reservamos el derecho a modificar el texto y las especificaciones técnicas.

INSTRUCCIONES E INFORMACIÓN ACERCA DE LA ELIMINACIÓN DE LOS MATERIALES DE EMBALAJE USADOS

Elimine el material de embalaje usado en un emplazamiento de su municipio designado para el depósito de residuos.

ELIMINACIÓN DE LAS PILAS USADAS



Las pilas contienen compuestos perjudiciales para el medio ambiente y no puede eliminarse junto con la basura doméstica. Las pilas deben entregarse en un punto de recogida especificada para que se eliminen correctamente.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS USADOS



Este símbolo que aparece en productos o documentos originales significa que los productos eléctricos o electrónicos usados no se deben depositar junto con los residuos municipales. Para una eliminación, regeneración y reciclaje correctos, deposite estos aparatos en puntos de recolección determinados. Alternativamente, en algunos estados de la Unión Europea u otros países europeos, puede devolver sus aparatos a minoristas locales si adquiere un aparato nuevo equivalente.

La correcta eliminación de este producto ayuda a ahorrar valiosos recursos naturales y evita los posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que podrían resultar de una incorrecta eliminación de los residuos. Diríjase a las autoridades locales o los lugares de recogida para obtener más detalles. De acuerdo con la normativa nacional, se podrán imponer sanciones por la eliminación incorrecta de este tipo de residuos.

Para entidades empresariales de los estados de la Unión Europea

Si desea eliminar aparatos eléctricos o electrónicos, pida a su minorista o proveedor la información necesaria.

Eliminación en países fuera de la Unión Europea.

Este símbolo es válido en la Unión Europea. Si desea eliminar este producto, solicite a su ayuntamiento o minorista la información necesaria sobre el método de eliminación correcto.



Este producto satisface todos los requisitos básicos de las Directivas de la UE aplicables.

Por la presente, SENCOR declara que el equipo radioeléctrico con número de modelo S85 8000BK es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El documento íntegro de la declaración UE de conformidad está disponible en el sitio web: www.sencor.eu.