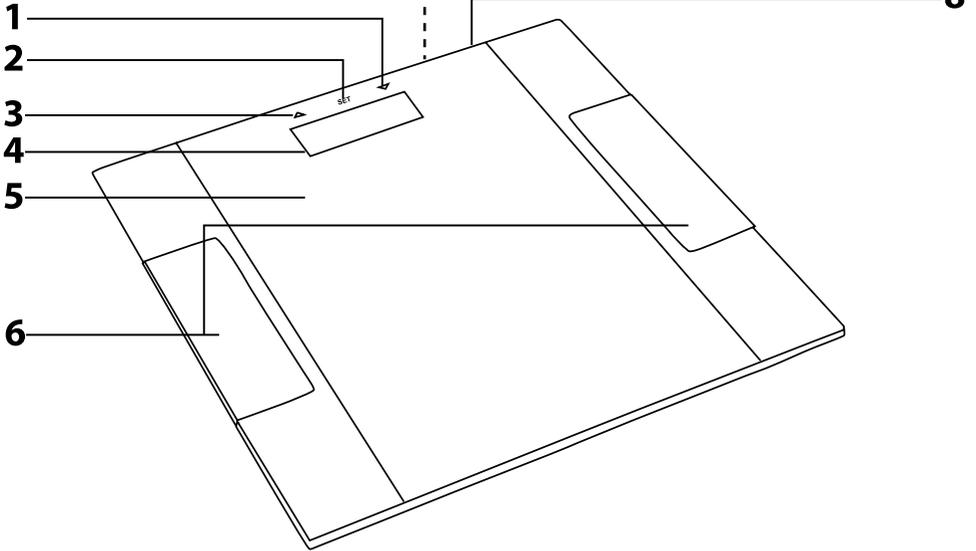
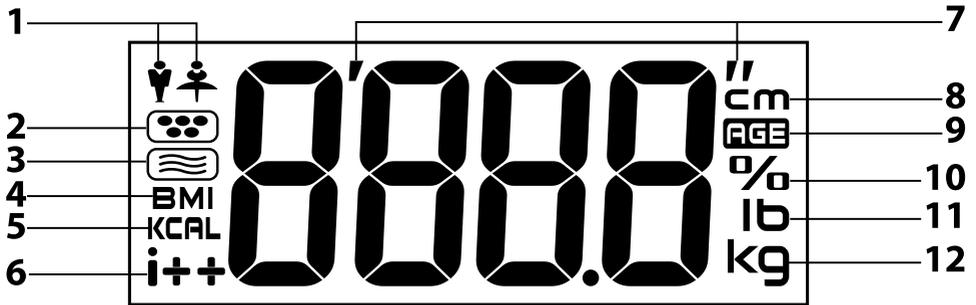
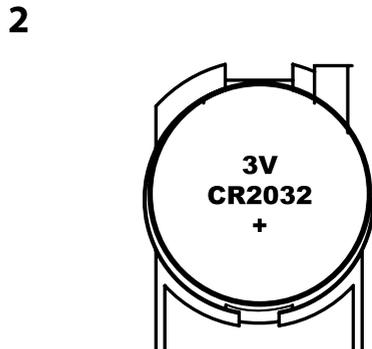
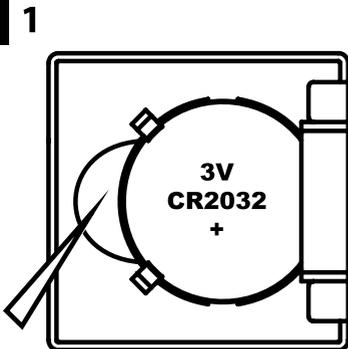


**SENCOR®**

SBS 5050BK  
SBS 5051WH



## **ES ■ Báscula de entrenamiento personal**

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

# Báscula de entrenamiento personal

## 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 valores de grasa y agua corporal son solo orientativos. No deben utilizarse para realizar diagnósticos médicos. Si los valores medidos 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 conseguir un peso corporal óptimo, también le recomendamos que consulte a su médico o a un especialista en dietética.
- Las mediciones de la grasa y el agua corporal pueden sufrir mayores desvíos en el caso de las personas de más de 70 años de edad y los deportistas profesionales.
- Se desaconseja utilizar la función de medición de la grasa y el agua corporal en los siguientes casos:
  - 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.
- Aunque el riesgo de que se produzcan fugas en la pila de litio es muy bajo, extraígalas del aparato cuando no tenga previsto utilizarlo durante un periodo de tiempo prolongado. Si se produce una fuga en la pila 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 cuenta 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

- |   |   |
|---|---|
| <b>A1</b> Botón táctil ▼  | <b>A7</b> Selector de las unidades de peso        |
| <b>A2</b> Botón táctil SET  | se encuentra en la parte inferior de la báscula.  |
| <b>A3</b> Botón táctil ▲  | <b>A8</b> Compartimento de la pila (no ilustrado) |
| <b>A4</b> Pantalla LCD  | se encuentra en la parte inferior de la báscula.  |
| <b>A5</b> Plataforma de pesaje superficie de cristal templado de 6 mm de grosor |   |
| <b>A6</b> Electrodos metálicos para medir la grasa y el agua corporal.          |   |

### DESCRIPCIÓN DE LA PANTALLA

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>B1</b> Sexo (hombre/mujer)  | <b>B7</b> Unidad imperial de altura |
| <b>B2</b> Porcentaje de grasa corporal                                   | <b>B8</b> Unidad métrica de altura  |
| <b>B3</b> Porcentaje de agua corporal                                    | <b>B9</b> Edad                      |
| <b>B4</b> Índice de masa corporal (IMC)                                  | <b>B10</b> Porcentaje               |
| <b>B5</b> Unidad de energía  | <b>B11</b> Unidad imperial de peso  |
| <b>B6</b> Representación gráfica del porcentaje de grasa corporal medido | <b>B12</b> Unidad métrica de peso   |

### PRINCIPIO DE MEDICIÓN DE LA GRASA Y EL AGUA CORPORAL

- Esta báscula deportiva personal está equipada con una función que permite medir y analizar los parámetros corporales. Para determinar el porcentaje de grasa y agua corporal se utiliza un 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 de grasa y agua corporal se calculan a partir de las diferencias en la resistencia eléctrica de los tejidos humanos del usuario.
- Para emitir el impulso eléctrico y recibir la respuesta se utilizan los electrodos metálicos **A6** que hay en la plataforma de pesaje **A5**; sin embargo, para cerrar el circuito es necesario que ambos pies estén sobre la plataforma de pesaje **A5**.

### FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- La báscula se suministra con una pila de litio CR 2032 (1×3 V). La pila se encuentra en el compartimento de la pila **A8**. Antes de utilizar el aparato por primera vez, extraiga la tira aislante del compartimento de la pila **A8**. La función de esta tira es impedir que la pila se descargue antes de que el aparato esté en manos del cliente final.
- La pila debe sustituirse cuando en la pantalla **A4** se muestra «Lo» (pila baja) o si la pantalla **A4** no se ilumina al subirse a la plataforma de pesaje **A5** o al pulsar el botón SET **A2**. Para cambiar la pila, extraiga la tapa del compartimento de la pila **A8**. Extraiga la pila gastada y sustitúyala por una pila nueva del mismo tipo. Cuando coloque la pila, asegúrese de que se respete la polaridad y de que quede asentada correctamente. Cierre la tapa.
- La manera de insertar la pila en el compartimento **A8** varía en función del tipo de báscula. A continuación se indican las formas disponibles para extraer la pila:
  - Para extraer la pila, utilice una herramienta con la punta roma; véase la Figura C1.
  - Presione la pila hacia abajo con suavidad. Al hacerlo, la pila se soltará del compartimento **A8** y se podrá extraer fácilmente; véase la Figura C2.



#### Atención:

Este aparato únicamente debe utilizarse con pilas del tipo CR 2032. No utilice 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 resultados, es necesario pesarse 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 **A6**.

### 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 **A5**.
- Coloque ambos pies en la plataforma de pesaje **A5** y espere a que se establezca el peso que se muestra en la pantalla **A4**. El peso mostrado parpadeará una vez y luego la báscula se apagará automáticamente.

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

- Presione el botón **SET A2** e introduzca sus parámetros personales. Cuando se instala la pila y cuando el aparato se pone en marcha por primera vez se cargan los parámetros predeterminados siguientes: código personal del usuario P-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 P-01 a P-12, sexo: mujer/hombre, altura: de 100 a 250 cm (3'03.5" - 8'032.5") y edad: de 10 a 100 años.
- Para seleccionar el código personal del usuario, utilice los botones **A1** y **A3**. Para confirmar los ajustes introducidos, pulse el botón **SET A2**. Utilice los botones **A1** y **A3** para seleccionar el sexo y confirme la opción seleccionada con el botón **SET A2**. Proceda de la misma manera para introducir la altura y la edad. Después de introducir la edad, toque la plataforma de pesaje **A5** o espere 6 segundos. En la pantalla **A4** 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 **A4** 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 **A2** durante 3 segundos.

- Pulse el botón **SET A2** para encender la báscula. Utilice los botones **A1** y **A3** para seleccionar el código de usuario que tiene guardados sus parámetros personales. Toque la plataforma de pesaje **A5** con el pie. En la pantalla **A4** se mostrará un peso de cero. Compruebe que tenga los pies limpios y secos y luego colóquese en la plataforma de pesaje **A5** con ambos pies en los electrodos **A6**. 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 **A4**. El peso medido parpadeará una vez. A continuación, se llevará a cabo la medición y el análisis de los valores corporales. Durante un breve periodo de tiempo, en la pantalla **A4** 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 índice de masa corporal (IMC) y la ingesta calórica diaria recomendada en kcal (TMB). A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

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



#### 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. Cuando 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. FUNCIÓN DE IDENTIFICACIÓN AUTOMÁTICA DEL USUARIO

- Colóquese en la plataforma de pesaje **A5** con los dos pies en los electrodos **A6**. Al cabo de unos instantes se mostrará su peso en la pantalla **A4**. Si en la memoria hay registrado un usuario con un peso similar (en un margen de  $\pm 2$  kg /  $\pm 4,4$  lb), se mostrará el código del usuario en la pantalla **A4** y empezará el análisis de los parámetros corporales y los valores medidos. En la pantalla **A4** se mostrarán tres veces de manera sucesiva los siguientes valores: el peso, el porcentaje de grasa corporal (% acompañado de una representación gráfica), el porcentaje de agua corporal (%), el índice de masa corporal (IMC) y la ingesta calórica diaria recomendada en kcal (TMB). A continuación, la báscula se apagará automáticamente.



### Nota:

Si el usuario no tiene ambos pies sobre los electrodos **A6**, si no hay registrado ningún usuario con un peso parecido o si no hay parámetros personales registrados en la memoria, no se podrá identificar automáticamente al usuario. Después de mostrar el peso, la báscula se apagará automáticamente. Si en la memoria hay registrado dos o más usuarios con valores de peso parecidos, el resultado medido se asignará al usuario con el valor más próximo. Si en la memoria hay registrados dos valores idénticos, el valor medido se asignará automáticamente al usuario con el código más bajo.

## 6. ACCESO A LA MEMORIA

- Pulse el botón **SET A2** para encender la báscula. En la pantalla **A4** se mostrará el código del último usuario que utilizó la báscula o la configuración predeterminada. Para seleccionar el código personal del usuario cuyos datos quiere ver, utilice los botones **A1** y **A3**. Espere 6 segundos o toque la plataforma de pesaje **A5** con el pie. En la pantalla **A4** se mostrará un peso de cero. Pulse el botón **A3** para acceder al modo de visualización de los datos registrados en la memoria. En la pantalla **A4** se mostrarán tres veces de manera sucesiva los últimos resultados medidos: el peso, el porcentaje de grasa corporal (% acompañado de una representación gráfica), el porcentaje de agua corporal (%), el índice de masa corporal (IMC) y la ingesta calórica diaria recomendada en kcal (TMB). A continuación, la báscula se apagará automáticamente. Si lo desea, puede utilizar los botones **A1** y **A3** para avanzar rápidamente por la información mostrada.

## 7. 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, en la pantalla **A4** se muestra «Err». Bájese de la plataforma de pesaje **A5** para que la báscula no resulte dañada.
- Si se muestra «ErrL» en la pantalla **A4**, significa que el porcentaje de grasa corporal medido es demasiado bajo.
- Si se muestra «ErrH» en la pantalla **A4**, significa que el porcentaje de grasa corporal medido es demasiado alto.
- Si se muestra «Lo» en la pantalla **A4**, significa que la pila tiene poca energía.

## 8. SELECCIÓN DE LAS UNIDADES DE PESO

- El selector **A7** permite seleccionar unidades de peso métricas (kg) o imperiales (lb).
- Para cambiar las unidades, pulse el botón **A7** con la báscula encendida.



### Nota:

1 kg (kilogramo) = 2,2 lb (libras)  
1 lb (libra) = 0,454 kg (kilogramos)

## 9. CAPACIDAD Y PRECISIÓN DEL PESAJE

- La capacidad máxima de peso de la báscula es de 150 kg / 330 lb. Si se excede la capacidad de peso, en la pantalla **A4** se muestra «Err». Bájese de la plataforma de pesaje **A5** para que la báscula no resulte dañada.
- La báscula tiene una capacidad de precisión de  $\pm 100$  g /  $\pm 0,2$  lb, aunque no se puede garantizar para los objetos o personas que pesen menos de 2 kg / 4,4 lb.

## 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 la pila **A8**.
- No utilice lana de acero, productos de limpieza abrasivos, disolventes, etc. para limpiar, ya que podrían dañar la superficie.
- La balanza no se debe sumergir en agua ni en ningún otro líquido, ni debe limpiarse en agua corriente.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Alimentación eléctrica .....	1 pila CR 2032 de 3 V
Capacidad de peso .....	150 kg / 330 lb
Precisión de pesaje .....	100 g / 0,2 lb
Unidades de peso disponibles .....	kg / 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 %
Precisión de cálculo del IMC .....	0,1
Precisión de cálculo de la ingesta calórica diaria (TMB) .....	1 kcal
Memoria .....	12 usuarios

Nos 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 juntar 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.