

# Personal SCALES

BODY FAT STAINLESS STEEL



Tecnología digital



Precisión, peso exacto



Cuida tu salud



LCD Mayor tamaño



Mayor tamaño de balanza

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

Lea este instructivo antes de usar el producto y consérvelo

NO APTO PARA USO COMERCIAL



  
**GA.MA**  
ITALY PROFESSIONAL

Modelo: Scf - 5000

## Manual del usuario

Gracias por elegir nuestro producto. Esperamos que lo disfrute.

# Indice

Instrucciones generales de seguridad.....	3
Símbolos en estas Instrucciones de uso.....	3
Niños.....	3
Instrucciones especiales de seguridad para este artefacto.....	4
Manipulación de las baterías.....	4
Instalación de las baterías.....	5
Ubicación de los controles.....	6
Significado de los símbolos que aparecen en la pantalla.....	6
Especificaciones técnicas.....	7
Información sobre la medición de la grasa corporal.....	8
Grasa corporal.....	8
La importancia del agua para nuestra salud.....	8
Valores orientativos.....	9
Uso.....	10
Función de pesaje.....	10
Almacenamiento de datos personales.....	11
Medición y análisis.....	12
Mensajes de error que pueden aparecer en pantalla.....	14
Significado de los símbolos que aparecen en pantalla.....	14
Limpieza.....	14
Disposición - Significado del símbolo del cesto de la basura.....	15
Disposición de las baterías.....	15

## **Instrucciones generales de seguridad**

Lea atentamente las instrucciones de operación antes de poner en funcionamiento el artefacto y consérvelas, junto con la garantía, el comprobante de compra y, de ser posible, la caja con el envoltorio interno. Si entrega este artefacto a otra persona, no olvide incluir las instrucciones de operación.

- El artefacto está exclusivamente diseñado para uso doméstico, no para uso comercial.
- Utilícelo solo para los fines previstos.
- No utilice el artefacto si este se encuentra dañado.
- Manténgalo alejado del calor, la luz directa del sol, la humedad (nunca lo sumerja en líquidos) y los bordes filosos.
- No intente reparar el artefacto usted mismo. Llame siempre a un técnico autorizado.
- Preste atención a las siguientes "Instrucciones generales de seguridad".

## **Símbolos en estas Instrucciones de uso**

La información importante para su seguridad está identificada especialmente. Es muy importante cumplir con estas instrucciones para evitar accidentes y evitar dañar la balanza:

### **ADVERTENCIA:**

Le advierte sobre los peligros para su salud e indica posibles riesgos de lesiones.

### **PRECAUCIÓN:**

Se refiere a los posibles riesgos para el artefacto u otros objetos.

### **NOTA:**

Destaca consejos e información.

### **Niños**

- Para garantizar la seguridad de sus hijos, mantenga siempre el material de embalaje (bolsas plásticas, cajas, poliestireno, etc.) fuera del alcance de los niños.

## **¡ADVERTENCIA!**

**¡CUIDADO!** No permita que los niños pequeños jueguen con el papel de aluminio ya que existe riesgo de sofocación.

- Los niños deben estar bajo supervisión todo el tiempo para asegurarse de que no jueguen con el artefacto.

## **Instrucciones especiales de seguridad para este artefacto**

### **ADVERTENCIA:**

Si hay gotas de agua en la superficie de la balanza o si esta está húmeda, séquela primero con un paño. Existe riesgo de deslizamiento.

### **PRECAUCIÓN:**

- Manipule la balanza con cuidado, pues es un instrumento de medición preciso. No la deje caer ni salte sobre ella.
- No exceda los 150 kg sobre la balanza, para evitar daños en el aparato.
- Si no utiliza la balanza, guárdela en posición horizontal.
- Las balanzas de análisis de grasa corporal no son adecuadas para las siguientes personas:
  - Niños menores de 10 años y adultos mayores de 85.
  - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis.
  - Personas que se encuentran bajo tratamiento de diálisis.
  - Personas que utilizan un marcapasos.
  - Personas que toman medicación cardiovascular.
  - Embarazadas.
  - Deportistas que realizan más de 5 horas diarias de actividad deportiva intensiva.
  - Personas con un latido cardíaco inferior a 60 latidos/minuto.

## **Manipulación de las baterías**

### **ADVERTENCIA:**

- No exponga las baterías a altas temperaturas ni a la luz directa del sol. Nunca arroje baterías al fuego.

¡Existe riesgo de explosión!

- Mantenga las baterías lejos del alcance de los niños. ¡No son juguetes!
- No abra las baterías por la fuerza.

#### **ADVERTENCIA:**

- Evite el contacto con objetos metálicos (anillos, clavos, tornillos, etc.). ¡Existe riesgo de cortocircuito!
- Como resultado de un cortocircuito, las baterías pueden calentarse considerablemente o incluso prenderse fuego. Esto puede provocar quemaduras.
- Por su seguridad, los polos de las baterías deben estar cubiertos con cinta adhesiva durante cualquier traslado.
- Si ocurre una fuga en las baterías, no se refriegue los ojos ni las membranas mucosas. Si las manos entran en contacto con el líquido, lávelas bien y enjuague los ojos con agua limpia. Si los síntomas persisten, consulte con su médico.

#### **Instalación de las baterías**

##### **NOTA:**

1. Abra el compartimento que se encuentra en la parte posterior del artefacto.
2. Coloque 2 baterías AAA/R03. ¡Asegúrese de que la polaridad sea la correcta (observe las indicaciones en el compartimento)!
3. Cierre nuevamente el compartimento.
4. Si no utiliza la balanza por un lapso de tiempo prolongado, retire las baterías para evitar una fuga del ácido.
5. Si en la pantalla aparece el mensaje "**Lo**", remplace las baterías.

#### **PRECAUCIÓN:**

- No se deben utilizar juntos diferentes tipos de baterías ni baterías nuevas y usadas.
- Las baterías no deben eliminarse junto con los desechos domésticos. Deséchelas en un recipiente de recolección.

apropiado o entréguelas al comerciante.

### Ubicación de los controles

- 1 Pantalla
- 2 Botón para subir UP
- 3 Botón para bajar DOWN
- 4 Superficies de contacto
- 5 Mango
- 6 Botón de configuración SET

### Significado de los símbolos que aparecen en la pantalla

kg	Peso corporal
USER	Espacio de memoria del usuario
	Masculino
	Femenino
cm (ft:in)	Estatura
Age	Edad
	Tipo no atlético
	Tipo promedio
	Tipo atlético
	Pantalla de grasa corporal
	Pantalla de agua corporal
	Pantalla de masa muscular
	Pantalla de peso óseo
%	Porcentaje: grasa corporal/agua corporal/masa muscular/peso óseo

Barra de análisis: Extremadamente por debajo del peso - Por debajo del peso - Peso normal - Sobrepeso - Obesidad

KCAL	Requisito kilocalórico diario
Aumento	Aumento de peso en kg comprado con la medición anterior
Descenso	Pérdida de peso en kg comprado con la medición anterior

### Especificaciones técnicas

Modelo:.....	SCF - 5000
Tipo de baterías.....	2 baterías 1,5 V de tipo "AAA" / "R03"
Peso neto del artefacto: .....	1,5 kg
Capacidad de memoria:.....	10
Rango de altura:.....	de 75 a 225 cm (2'5" a 7'4½" Ft:in)
Edad:.....	de 10 a 85 años
Peso mínimo:.....	desde 2,5 kg
Peso máximo:.....	150 kg
Resolución de pesado:.....	incrementos de 100 g
Resolución en medición de grasa corporal:.....	0,1 %
Rango de medición de la grasa corporal:.....	4% a 50%
Rango de medición del agua corporal:.....	35% a 85%
Rango de medición de la masa muscular:.....	10% a 50%

¡Sujeto a cambios técnicos sin previo aviso!

Este artefacto ha sido probado de acuerdo con las directrices CE vigentes, como la compatibilidad electromagnética y las pautas de baja tensión, y se ha construido conforme a la normativa de seguridad más reciente.

## **Información sobre la medición de la grasa corporal**

### **ADVERTENCIA:**

No utilice la balanza si tiene un marcapasos u otro implante médico con componentes electrónicos. La función del implante puede verse afectada por la medición.

### **NOTA:**

¡El artefacto solo puede funcionar correctamente si usted sube descalzo a la balanza y se para sobre las superficies de contacto con los pies secos! El principio más importante de este artefacto está basado en la medición de la impedancia eléctrica dentro del cuerpo humano. Para determinar la información real del cuerpo, la balanza emite una señal eléctrica débil e imperceptible por su cuerpo. ¡Esta señal generalmente no tiene riesgos! Sin embargo, lea nuestras instrucciones de seguridad especiales. El método de medición es conocido como "análisis de impedancia bioeléctrica" (AIB), un factor que se basa en la relación existente entre los porcentajes de peso corporal y el agua del cuerpo, además de otros datos biológicos (edad, género, peso). Existen personas pesadas con un porcentaje bien equilibrado entre grasa y masa muscular, y aparentemente hay personas delgadas con valores de grasa corporal significativamente elevados. La grasa es un factor que ejerce presión en el cuerpo, en particular en el sistema cardiovascular. Por lo tanto, controlar ambos valores (grasa y peso) es un requisito necesario para la salud y el estado físico.

## **Grasa corporal**

La grasa corporal es un componente importante del cuerpo. Desde la protección de las articulaciones como un repositorio de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal, la grasa cumple un rol vital en el organismo. Por lo tanto, la meta no es reducir radicalmente la proporción de grasa corporal, sino lograr y mantener un equilibrio saludable entre músculos y grasa.

## **La importancia del agua para nuestra salud**

Aproximadamente un cincuenta y cinco a un sesenta por ciento del cuerpo humano consiste de agua, dependiendo de la edad y del género en cantidades diferentes.

## El agua debe cumplir diversas tareas en el cuerpo:

- Es la pieza fundamental de nuestras células. Eso significa que todas las células de nuestro cuerpo, ya sean células de la piel, glandulares, musculares, del cerebro u otras, funcionan solo si hay en su interior agua suficiente.
- Es un solvente para sustancias importantes en nuestro cuerpo.
- Es un medio de transporte para los nutrientes, para las sustancias propias del cuerpo y para los productos metabólicos. En la tabla orientativa se pueden observar los valores de referencia para su perfil de estado físico. Allí se muestra la dependencia que existe entre los datos de grasa muscular y la edad y género. Preste siempre atención al equilibrio hídrico de su cuerpo, que, tal como sucede con el nivel de grasa, sufre fuertes fluctuaciones en el transcurso del día. Por lo tanto, para obtener información coherente, pésese siempre a la misma hora del día. Los resultados calculados de la grasa corporal y del nivel de agua únicamente deben considerarse valores de referencia. Su uso no está recomendado para propósitos médicos. Consulte siempre con el especialista si tiene preguntas sobre tratamientos médicos o dietas para lograr un peso corporal normal.

## Valores orientativos sobre la grasa corporal y el contenido de agua como porcentaje (cifras aproximadas)

Edad (Años)	Mujer		Hombre		
	grasa corporal	agua corporal	grasa corporal	agua corporal	
< = 30	4,0 a 20,5	66,0 a 54,7	4,0 a 15,5	66,0 a 58,1	Por debajo del peso
	20,6 a 25,0	54,6 a 51,6	15,6 a 20,0	58,0 a 55,0	Normal
	25,1 a 30,5	51,5 a 47,8	20,1 a 24,5	54,9 a 51,9	Sobrepeso
	30,6 a 50,0	47,7 a 34,4	24,6 a 50,0	51,8 a 34,4	Obesidad

Edad (Años)	Mujer		Hombre		
	grasa corporal	agua corporal	grasa corporal	agua corporal	
> 30	4,0 a 25,0	66,0 a 51,6	4,0 a 19,5	66,0 a 55,4	Por debajo del peso
	25,1 a 30,0	51,5 a 48,1	19,6 a 24,0	55,3 a 52,3	Normal
	30,1 a 35,0	48,0 a 44,7	24,1 a 28,5	52,2 a 49,2	Sobrepeso
	35,1 a 50,0	44,6 a 34,4	28,6 a 50,0	49,1 a 34,4	Obesidad

### **Función de pesaje**

- Coloque la balanza sobre una superficie rígida y plana (evite las alfombras).

## Almacenamiento de datos personales

### NOTA:

- La balanza tiene valores por defecto que usted puede cambiar, como se describe más abajo.
- Realice los siguientes pasos en secuencia y en un lapso de tiempo de pocos segundos. De lo contrario, la balanza cancelará automáticamente el modo de ingreso de datos.
- Presione el botón de configuración SET. El espacio de memoria del usuario (USER) parpadeará en la pantalla. Confirme el ajuste presionando el botón de configuración SET o seleccione otro espacio de memoria. Presione el botón con la fecha para subir o bajar. Luego, presione SET para pasar a la próxima configuración.
- El símbolo de "masculino" o "femenino" parpadeará en la pantalla. Configure el ajuste presionando SET o utilice el botón con la flecha para subir o bajar para elegir el símbolo de su género. Luego, presione SET para pasar a la próxima configuración.
- Parpadeará la configuración de la estatura. Seleccione su altura presionando el botón de la flecha ascendente o descendente. Mantenga presionado uno de los botones y acelerará el proceso. Confirme su ingreso presionando el botón SET.
- La configuración de la edad parpadeará. Seleccione su edad presionando el botón de la flecha ascendente o descendente. Mantenga presionado uno de los botones y acelerará el proceso. Confirme su ingreso presionando el botón SET.
- El símbolo por defecto para el tipo "no atlético" parpadeará. ¿Qué tipo considera que es usted? Seleccione su tipo utilizando el botón UP o DOWN: "no atlético", "promedio" o "atlético". Confirme su selección con el botón SET.
- Si solo se muestra la posición almacenada y en la pantalla aún se visualiza 0,0 kg (0,0 lb/0:0 st), el modo ingreso de información para esta posición almacenada está finalizado.

Ahora tiene las siguientes opciones:

- Puede modificar las unidades para el peso y el tipo. Presione el botón de la unidad hasta visualizar en la pantalla la unidad de peso deseada. La unidad para la estatura también cambia automáticamente.
- Presione el botón de configuración para ver nuevamente los ajustes seleccionados.
- Asigne otro espacio de memoria. Hay en total 10 espacios disponibles. Presione el botón de configuración y cambie el espacio presionando el botón de la flecha ascendente o descendente. Continúe como se describe arriba.
- Si desea hacer cambios, presione el botón de configuración (parpadeará la palabra USER). Seleccione la posición almacenada utilizando el botón con la flecha ascendente o descendente. Continúe como se describe arriba.
- Puede comenzar a pesar de inmediato.

## **Medición y análisis**

Registre sus datos personales en la memoria.

### **NOTA:**

- ¡La balanza solo puede funcionar correctamente si usted se para sobre ella descalzo y con los pies secos!
- Si es necesario, limpie las superficies de contacto para mejorar los resultados.
- Debido a la significativa fluctuación de la grasa corporal, es difícil conseguir un valor estándar. En promedio, la hora del día que resulta óptima para realizar las pruebas es entre las 18 y las 20 horas, ya que, durante este período, la grasa corporal se mantiene regular.
- Presione el botón de configuración. Los datos configurados previamente para la posición almacenada aparecen en la pantalla (parpadea la palabra USER). Utilice el botón con la flecha para subir o bajar para seleccionar la posición almacenada en la

cual desea guardar la información.

- Espere a observar en la pantalla USER y que 0,0 kg deje de parpadear.
- Párese con ambos pies sobre las superficies de contacto (4) de la balanza.
- En primer lugar, en la pantalla parpadeará la información de su peso.
- Después de unos segundos, se mostrarán los siguientes resultados:

1. El contenido de grasa corporal en % (símbolo  )
    - El contenido de agua en cuerpo en % (símbolo  )
    - El análisis con los resultados en forma de barra
  2. El contenido de masa muscular en % (símbolo  )
    - El contenido de masa ósea en % (símbolo  )
    - El requerimiento calórico diario
  3. El género configurado previamente
    - El tipo configurado previamente
    - La estatura previamente configurada
    - La edad previamente configurada (AGE)
    - El aumento de peso (INCREASE) / la pérdida de peso (DECREASE) en kg comparado con la medición anterior
- Luego, se mostrará repetidamente los datos determinados. A continuación, la balanza se apagará automáticamente.

## Mensajes de error que pueden aparecer en pantalla

### NOTA:

Si en la pantalla aparece un mensaje de error, espere a que se apague la balanza. Enciéndala nuevamente para reiniciar su funcionamiento. Si no ha desaparecido el mensaje de error, quite por 10 segundos las baterías del compartimiento.

## Significado de los símbolos que aparecen en la pantalla

8888	Auto prueba (cuando se enciende) para verificar que la pantalla numérica funciona en forma adecuada
----	La balanza está defectuosa.
Lo	La batería tiene poca carga
Err	El porcentaje de grasa corporal se encuentra por encima o por debajo de los límites de medición de la balanza
EEEE	El peso se ubica por encima del peso máximo permitido

## Limpieza

### PRECAUCIÓN:

- No sumerja la balanza en agua: los componentes electrónicos pueden dañarse.
- No utilice cepillos de alambre ni otros objetos abrasivos.
- No use ácidos ni detergentes abrasivos.
- Limpie la balanza con un paño levemente humedecido.
- ¡Asegúrese de que no ingrese humedad ni agua a la balanza!
- Para limpiarla, utilice un detergente o jabón disponible en los comercios.
- Seque la balanza después de limpiarla con un paño suave y seco.



## Disposición

### Significado del símbolo del cesto de la basura

Protejamos nuestro medio ambiente: no elimine los equipos eléctricos junto con los desechos domésticos.

Entregue los equipos eléctricos que ya no utiliza en los puntos de recolección designados.

Esto ayudará a evitar los posibles efectos de una eliminación incorrecta para el medio ambiente y la salud humana.

Contribuirá al reciclaje y otras formas de reutilización de los equipos eléctricos y electrónicos.

Para obtener información sobre dónde disponer de los equipos, comuníquese con su autoridad local.

### Disposición de las baterías

Su balanza contiene baterías. Si la carga de estas baterías se agota, siga los pasos que se indican a continuación:

#### PRECAUCIÓN:

¡Las baterías/baterías recargables no se deben eliminar junto con los desechos domésticos!

- Las baterías se deben quitar del artefacto.
- Lleve las baterías gastadas al punto recolección adecuado o entréguelas a un comerciante.
- La autoridad de su ciudad o local puede brindarle información sobre los puntos públicos de recolección.

Este símbolo puede encontrarse en las baterías/baterías recargables que contienen sustancias peligrosas:



- Pb = contiene plomo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio