

**Indicaciones de seguridad para manipular las pilas de litio (CR2032/CR2430):**

1. Las pilas de litio consisten en pilas de litio y manganeso. Cuando no vaya a utilizar la báscula durante un periodo de tiempo prolongado, conviene que saque las pilas del aparato.
2. Las pilas de litio no deben nunca abrirse, arrojarse al fuego ni someterlas a impactos, porque podrían emitir vapores tóxicos y hay peligro de explosión.
3. Las pilas con fugas de líquido no deben tocarse nunca con las manos sin guantes.
4. En caso de contaminación de los ojos o las manos, aclare sin falta la parte afectada con agua en abundancia. Si se produce una irritación de los ojos deberá acudir al médico.
5. Deseche la pilas únicamente totalmente descargadas o envueltas de modo que los polos no hagan contacto, conforme a las disposiciones locales vigentes relativas a la eliminación de las pilas gastadas.
6. Las pilas no deben exponerse a la radiación solar directa ni a temperaturas muy elevadas porque en caso contrario podrían sobrecalentarse.
7. Mantenga una temperatura de almacenamiento por debajo de 40 °C.

**Eliminación de los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil**



El símbolo que figura en el producto o en su embalaje indica que este producto no se debe tratar como residuo normal doméstico, sino que debe entregarse en un punto de recogida dedicado al reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Para ampliar información sobre este aspecto, dirjase a su autoridad municipal correspondiente, a las empresas municipales de tratamiento de residuos o al establecimiento donde haya adquirido el producto.

Muy atentamente  
ADE (GmbH & Co.)



**Justificante de garantía – cobertura de 3 años para la balanza medidora corporal**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remitente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razón de la reclamación</li> </ul>
_____	_____
_____	_____
_____	_____

• Fecha de compra

Retorne este justificante y el comprobante de compra al establecimiento donde haya adquirido el aparato.



**Modelo Barbara / BA 914**  
**Manual de instrucciones**



**Índice**

1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal? ... página 2
2. Condiciones de utilización ..... página 2
3. Puesta en funcionamiento ..... página 3
4. Programación / introducción de los datos personales. .... página 4
5. Función de pesaje (solo medición de peso)..... página 5
6. Análisis corporal ..... página 5
7. Mensajes de error ..... página 6
8. Datos técnicos ..... página 7
9. Garantía..... página 7



Le agradecemos que haya decidido adquirir esta balanza medidora de grasa corporal, que es un instrumento de alta calidad. Antes de utilizar por primera vez la báscula, léase por favor el presente manual detenidamente y guárdelo en un lugar seguro para poder recurrir a él siempre que necesite consultar alguna información.

## 1. ¿Cómo funciona la balanza medidora corporal?

Con esta balanza nueva y revolucionaria podrá conocer la composición orgánica de su cuerpo con respecto al peso y al porcentaje de grasa, agua, masa muscular y al peso de masa ósea. Primero deben introducirse una sola vez los datos personales como sexo (masculino o femenino), altura y edad, y guardarlos en los espacios personales de memoria. Después la medición es tan sencilla como pesarse en una báscula normal y corriente. Solo tiene que seleccionar su tecla personal de memoria, subirse a la báscula y, a los pocos segundos se mostrará el estado actual de su cuerpo. Para la medición se utiliza un corriente eléctrica débil que mide la resistencia. El agua, almacenada principalmente en los músculos, es muy buena conductora. La grasa, por el contrario, bloquea el paso a la corriente. Teniendo en cuenta la resistencia medida y los datos guardados en la memoria, la balanza medidora corporal es capaz de calcular con gran exactitud la composición de su cuerpo.

## 2. Condiciones de utilización

La medición debe realizarse, siempre que sea posible, sin ropa y descalzo.

Como el cuerpo está sometido a variaciones y altibajos naturales (por ej. la pérdida de hidratación al hacer deporte o después de estar en la sauna o la ingesta de alimentos o bebidas), conviene mantener en las mediciones unas condiciones constantes para que los valores sean comparables.

Hay que asegurarse de realizar la medición siempre a la misma hora del día. Por la mañana nada más levantarse el agua no se ha difundido aún bien por todo el cuerpo. Esto significa que la resistencia es relativamente elevada debida a la mala conductividad (en ese momento) del cuerpo. A medida que nos movemos durante el día, el agua se va repartiendo y la conductividad del cuerpo va aumentando, lo que conlleva a su vez que se mide una mayor conductividad y, con ello, una proporción de grasa también más baja. Por eso, para captar una modificación real de la composición del cuerpo es importante medir siempre a la misma hora del día. La forma más sencilla de atenerse a este principio es realizar la medición siempre por la mañana, un ¼ de hora después de levantarse, siempre antes o después de ir al baño.

**La potencia de la corriente es mínima, pero no obstante, las personas con marcapasos o con otro tipo de implantes emisores de frecuencia tienen prohibido utilizar la balanza medidora corporal.** En el caso de implantes como por ej. una placa de titanio en la rodilla no hay peligro alguno. Pero también es cierto que los metales conducen la corriente magníficamente, de modo que se muestran unos valores de grasa corporal "demasiado buenos", es decir la proporción de grasa real es mayor que la que

## 8. Datos técnicos

Capacidad de carga x división:	150 kg como máx. x 100 g
Resolución de indicación:	Proporción de grasa corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de agua corporal: 0,1 %
Resolución de indicación:	Proporción de masa muscular: 0,1 %
Resolución de indicación:	Masa ósea: 100 g
Esp. de memoria p. pers.:	10
Indicación de edad:	10 - 80 años
Indicación de altura:	100 - 240 cm
Dimensiones:	aprox. 300 mm x 300 mm x 34 mm
Pilas:	2 unidad CR2032 (incluida en el suministro)

Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

## 9. Garantía

ADE garantiza durante 3 años a partir de la fecha de compra la subsanación gratuita de los vicios y desperfectos debidos a fallos de material o de fabricación mediante la reparación o el cambio del producto. En el momento de la compra, solicite al vendedor que cumplimente el justificante de garantía y le ponga su sello. Si tiene que recurrir a la prestación de garantía, deberá llevarle la balanza con el justificante de garantía al vendedor, indicándole la razón de la reclamación.



**Conformidad CE. Este aparato es resistente a las interferencias según la Directiva comunitaria vigente 2004/108/CE**

Indicación: Cuando la balanza está sometida a influencias electromagnéticas extremas, por ejemplo por el uso de un equipo radioeléctrico en las proximidades inmediatas, el valor visualizado puede resultar afectado. Cuando finalice la influencia parásita, el producto se puede utilizar de nuevo conforme a su fin previsto. Puede ser que haya que volver a conectarlo.

### Información legal obligatoria sobre la eliminación de la pila

Las pilas no son residuos domésticos. El usuario tiene el deber legal de entregar para su reciclaje las pilas gastadas. Puede entregar las pilas inservibles en los puntos públicos de recogida dispuestos al efecto en su localidad y en todos los establecimientos en que se vendan pilas de ese tipo.

### Indicación:



Encontrará estos símbolos en las pilas:

- Li = la pila contiene litio
- Al = la pila contiene álcali
- Mn = la pila contiene manganeso

CR (Li); A (Al, Mn); AA (Al, Mn); AAA (Al, Mn)

peso corporal excesivo y una proporción de grasa demasiado elevada están relacionados con la aparición de muchas enfermedades de nuestra época como son la diabetes, las enfermedades del corazón y aparato circulatorio, etc. La falta de actividad física y una alimentación inadecuada son, con frecuencia, los factores desencadenantes de estos padecimientos. Hay una relación clara de causa y efecto entre la obesidad y el sedentarismo excesivo.

Una parte esencial del cuerpo humano está constituida por agua. Este agua orgánica no está distribuida de forma homogénea en el cuerpo. El músculo exento de grasa tiene en torno a un 75 % de agua, la sangre es agua en un 83 % más o menos, la grasa contiene aprox. un 25 % de agua y la proporción de agua de los huesos ronda el 22 %.

En los hombres, aproximadamente un 60 % de su masa corporal es agua. En las mujeres, este valor ronda el 55 % (debido a su mayor proporción de grasa corporal). En torno a dos tercios de todo este agua orgánica se encuentra en las células y por eso se denomina agua intracelular. El otro tercio es agua extracelular.

Las mujeres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complejión delgada	normal	ligero sobrepeso	sobrepeso	normal
10 - 16	< 18 %	18 - 28 %	29 - 35 %	> 35 %	57 - 67 %
17 - 39	< 20 %	20 - 32 %	33 - 38 %	> 38 %	47 - 57 %
40 - 55	< 23 %	23 - 35 %	36 - 41 %	> 41 %	42 - 52 %
56 - 85	< 24 %	24 - 36 %	37 - 42 %	> 42 %	37 - 47 %

  

Hombres 					
Edad	Grasa corporal				Agua corporal
	complejión delgada	normal		complejión delgada	normal
10 - 16	< 10 %	10 - 18 %	19 - 23 %	> 23 %	58 - 72 %
17 - 39	< 12 %	12 - 20 %	21 - 25 %	> 25 %	53 - 67 %
40 - 55	< 13 %	13 - 21 %	22 - 26 %	> 26 %	47 - 61 %
56 - 85	< 14 %	14 - 22 %	23 - 27 %	> 27 %	42 - 56 %

No hay ningún valor orientativo para la masa muscular.

## 7. Mensajes de error

"Err" = Indicación de sobrecarga - Se ha excedido la capacidad máxima de 150 kg de la balanza. Retire inmediatamente la carga de la balanza, porque en caso contrario la célula de carga podría llegar a dañarse.

"LO" = La pilas están agotadas. Sustituya las pilas por otras nuevas del tipo previsto para su balanza (2 unidades CR2032).

indica la báscula. Las tendencias se pueden reconocer igual de bien que en los demás casos sin implantes. En las mujeres, las influencias periódicas pueden repercutir en el resultado de la medición, porque los cambios hormonales afectan al balance hídrico del cuerpo. Si el cuerpo almacena mucha agua, los valores de grasa resultan menores y cuando la proporción de agua disminuye, aumenta algo la de grasa. En las mujeres embarazadas, la medición no supone ningún peligro para el hijo que llevan en su seno. Pero durante el embarazo, los valores están tan distorsionados por la acumulación de agua que la medición no da ningún resultado significativo.

La empresa ADE Germany no asume ningún tipo de responsabilidad por los daños o las pérdidas causados por la balanza medidora corporal, ni puede tampoco aceptar ningún tipo de reclamación de terceros. Este producto está previsto única y exclusivamente para un uso particular. No está diseñado para una utilización profesional en hospitales o en establecimientos sanitarios.

## 3. Puesta en funcionamiento

### Indicaciones de seguridad:

Este aparato no está destinado a personas (incluyendo a los niños) con restricciones en sus capacidades físicas, mentales o de percepción o que carezcan de la experiencia y los conocimientos necesarios, a no ser que estén bajo la supervisión de personas responsables de seguridad o que les instruyan en el uso del dispositivo. Hay que poner los medios necesarios para que los niños no jueguen con el aparato.



No es apto para las personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.).



Coloque la balanza sobre una base plana y dura (como por ej., pavimento de baldosas, parquet, etc.) Sobre moqueta se pueden producir mediciones erróneas.



¡Atención! Hay peligro de escurrirse si la superficie de la báscula está mojada o se sube a ella con los pies mojados.



Procure que no se caiga ningún objeto sobre la balanza porque en ese caso podría romperse el cristal.



Limpie la balanza simplemente con un paño húmedo. No utilice productos abrasivos ni disolventes. No sumerja el aparato en agua.

## Preparación:

Abra la tapa del compartimento de la batería situada en la parte inferior de la balanza e inserte las pilas incluidas (2 CR2032). Asegúrese de que los polos (+/-) estén colocados correctamente.

En la parte de abajo de la balanza, a la derecha junto al compartimento de la pila, hay un pequeño pulsador para ajustar la unidad de peso nacional específica (kg = kilogramos/lb = libras / st:lb = stone: pound). Asegúrese de que la balanza tenga ajustada la unidad de peso que sea aplicable en su caso.

## 4. Programación / introducción de los datos personales

Antes de la primera utilización tiene que indicar y guardar sus datos personales como sexo (femenino o masculino), edad y altura en los espacios de memoria P0 - P9 (para 10 personas como máximo). La balanza dispone de teclas de sensor de alta sensibilidad (sensor táctil). Las teclas táctiles están situadas debajo de la pantalla. Para introducir los datos personales utilice las teclas: SET (tecla de conexión y de memoria), ▼ (tecla de más), ▲ (tecla de menos) y vaya siguiendo las indicaciones de cada punto:

1. Toque ligeramente la tecla SET. "P0" parpadea en el indicador. Para seleccionar el espacio de memoria deseado (P0 - P9), toque la tecla ▲, o bien ▼ y guarde luego la entrada tocando la tecla SET.
2. Una vez que haya elegido el puesto de memoria (por ej. el P3), se ilumina intermitentemente el símbolo del género. Para seleccionar el género deseado (♂ masculino o ♀ femenino), toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego la entrada con la tecla SET.
3. Después de introducir su sexo, en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la edad (valor predefinido: age 30). Para indicar su edad, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.
4. Después de seleccionar su edad (p. ej. age 45), en la pantalla se visualiza intermitentemente la indicación de la altura (valor predefinido 170 cm). Para indicar su altura, toque la tecla ▲ o bien ▼ y guarde luego el dato tocando la tecla SET.

Cuando haya acabado de introducir los datos, en la pantalla se vuelven a mostrar los valores que ha introducido y la balanza vuelve a "0.0 kg". La báscula está ahora lista para usarla y ya puede emprender su análisis corporal. Si no se realiza ninguna otra actividad, la balanza se desconectará automáticamente transcurridos unos segundos. Sus datos personales quedan almacenados en memoria.

Si en un intervalo de 2 segundos después de la primera entrada de datos toca las teclas ▲ o bien ▼, puede seguir inmediatamente introduciendo los datos de otras personas o, para comenzar una nueva introducción de datos, repita desde el principio los pasos citados arriba.

## 5. Función de pesaje (solo medición de peso)

1. Conecte la balanza con el pie con la función tap-on. Solo tiene que pisar la balanza con el pie, brevemente y con fuerza. En la pantalla aparece primero la indicación "8888" y luego "0.0 kg". La balanza está lista para su uso.
2. Colóquese en la balanza. No se mueva y no se sujete a nada.
3. Una vez que la báscula se haya estabilizado, aparecerá su peso tres veces sucesivamente y después durante unos 10 segundos de forma estable. Después la balanza se desconecta automáticamente.

## 6. Análisis corporal

El análisis solo se puede hacer descalzo. Previamente deben haberse indicado los datos personales (véase la página 4).

1. Conecte la báscula tocando la tecla SET y seleccione con la tecla ▲ o bien con ▼ el espacio de memoria en el que haya guardado sus datos personales. Sus datos personales se mostrarán consecutivamente. Confirme cada uno tocando la tecla SET. La balanza vuelve después a "0.0 kg".
2. Pise con cuidado y descalzo las cuatro tiras de acero inoxidable (unidades de medición) de la balanza y quédese luego quieto.
3. Primero se visualizará su peso. A los pocos momentos la indicación se ilumina intermitentemente y se efectúa el análisis corporal. Una vez concluida la medición en breves segundos, la balanza muestra en pantalla dos veces seguidas del modo siguiente los valores medidos:

Su peso en kg, su proporción de grasa corporal y de agua corporal y su masa muscular, su masa ósea en kg.

A los pocos segundos la báscula se apagará automáticamente.

La proporción de grasa corporal indica el porcentaje de grasa en el peso total del cuerpo. No hay ninguna recomendación general con respecto a este valor, porque depende en alto grado del sexo (debido a la distinta constitución física) y de la edad. La grasa corporal cumple un papel vital en el funcionamiento equilibrado del cuerpo. Protege los órganos, sirve de amortiguador en las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y sirve de reserva de energía para el cuerpo. Para las mujeres se considera que la proporción de grasa corporal mínima imprescindible oscila entre el 10 % y el 13 % y en los hombres, el valor mínimo vital se encuentra entre el 2 % y el 5 % con excepción de los deportistas profesionales.

La proporción de grasa corporal no es un indicador inequívoco del estado de salud. Un