

# ASPEN

## Balanza Personal Digital con Analizador Corporal

Manual de Uso



EF-100

- El artículo real puede diferir de las fotografías y o ilustraciones.

Le damos la bienvenida al uso de la Balanza y Monitor de Grasa/Hidratación Corporal. Este producto está especialmente diseñado para medir el porcentaje de grasa corporal, de hidratación corporal, de masa muscular, de masa ósea, y para ayudarlo a seguir de cerca los cambios diarios en dichos porcentajes, proporcionándole información para su referencia. Sobre la base del análisis de su estatura, peso, edad, etc., le indicará su requerimiento de energía diario y le ayudará a controlar su peso. Lea estas instrucciones atentamente antes del uso.

---

## ■ **Consejos fáciles de seguir**

### **1. Durante la medición**

- A. El dispositivo está diseñado para permitir el pesaje automático (al subirse a la balanza). Ignore siempre la primera lectura y comience a realizar un registro efectivo recién a partir del segundo pesaje.
- B. Quítese siempre los zapatos y las medias. Limpie sus pies antes del uso.
- C. Súbase a la plataforma de pesaje suavemente.
- D. Es aconsejable efectuar las mediciones a la misma hora del día.
- E. El resultado de la medición podría ser engañoso luego de realizar ejercicio físico intensivo, una dieta excesiva o en condiciones de deshidratación extrema.
- F. Siempre péseuse/use la balanza sobre una superficie firme y plana, NO la use sobre alfombras o tapetes y cuando efectúe las mediciones, manténgase quieto.
- G. Los datos medidos de las siguientes personas pueden variar respecto de los valores reales:
  - Niños de menos de 10 o adultos de más de 100 años de edad (solo pueden usar el dispositivo en el modo de pesaje normal)
  - Adultos de más de 70
  - Fisicoculturistas u otros atletas profesionales.
- H. Las personas con los siguientes estados no deberían usar este dispositivo:
  - Embarazadas
  - Aquellos que tengan síntomas de edema.
  - Quienes estén en tratamiento de diálisis.
  - Aquellos que tengan un marcapasos u otro dispositivo médico implantado.

### **2. Advertencia sobre la seguridad**

- A. El contenido de porcentaje de grasa/hidratación medido por la balanza sirve solo como referencia (no con fines médicos). Si su contenido de porcentaje de grasa/hidratación es superior/inferior al nivel normal, por favor consultar a su médico.
- B. Cuando esté usando la balanza, manténgala alejada de campos electromagnéticos potentes.
- C. Podría resbalarse si se pesa cuando la plataforma de vidrio se encuentra húmeda o mojada. Nunca se suba sobre el borde de la balanza, y mantenga el equilibrio mientras se pesa.

## ■ Características / Especificaciones

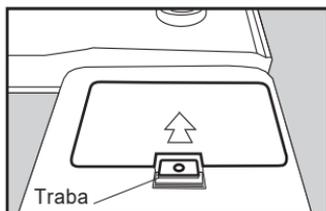
1. Esta balanza cuenta con sensores de medición extensométricos de alta precisión.
2. Multifunción: mide el % de grasa corporal, el % de hidratación corporal, el % de masa muscular, el % de estructura ósea, y sugiere el requerimiento de ingesta de calorías.
3. Memoria incorporada para 12 usuarios diferentes.
4. Modo de pesaje normal opcional (ignorando la configuración de parámetros); y modo de pesaje automático al subirse a la balanza con consecuente análisis corporal automático.
5. Indicación de nivel de pila agotada y de sobrecarga.

## ■ Índice de rendimiento

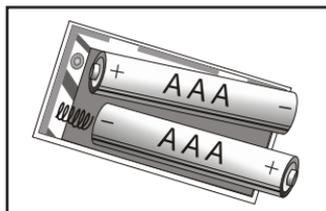
Ítem Índice	Capacidad de peso 180 kg	%Grasa	%Hidratación	%Músculos	%Huesos	Calorías
Rango de índice		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
División	0.1 kg	0.1 %	0.1 %	0.1 %	0.1 %	1KCAL

## ■ Para instalar o sustituir las pilas

2 Pilas Alcalinas tipo LR03 (tamaño AAA) de 1,5V



1. Abra la tapa del compartimento para pilas en la parte posterior de la balanza.



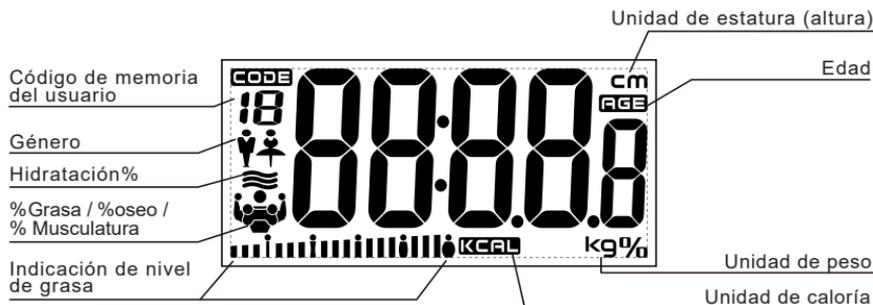
2. Inserte las pilas colocándolas debajo del contacto y luego presiónela hacia abajo. Verifique que la polaridad concuerde.

## ■ Ilustración principal

SET (ON/SET) (Encender/Configurar): Encienda la balanza y pase al siguiente parámetro. (Remítase a Cómo establecer los parámetros personales, en la siguiente página).

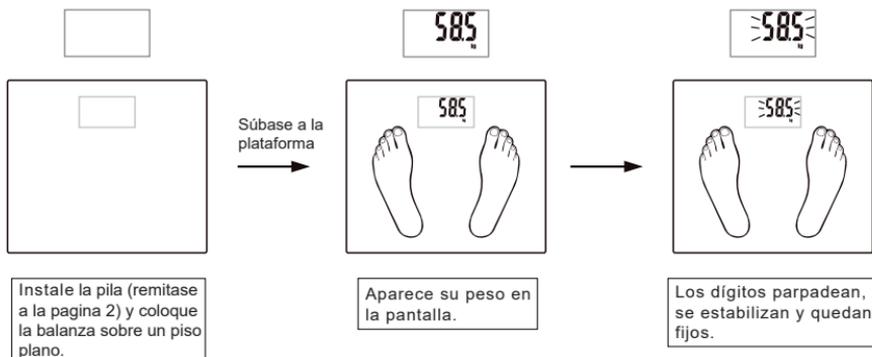
- ▲ Para aumentar el valor en un intervalo con cada pulsación.  
Al pulsar continuamente, el valor irá aumentando rápidamente.
- ▼ Para reducir el valor en un intervalo con cada pulsación.  
Al pulsar continuamente, el valor irá disminuyendo rápidamente.

## ■ Pantalla LCD



## ■ Modo de pesaje normal opcional (ignorando la configuración de análisis corporal)

### 1. Encendido automático al subirse a la balanza



## 2. Medición consecutiva de pesos

Luego de que los dígitos se estabilizan, se pueden agregar cargas. Asegúrese de que cada carga adicional exceda los 2 kilogramos para obtener una nueva lectura.

Ejemplo: Si desea pesar a su bebé, se puede pesar usted primero y luego cargar a su bebé sin bajarse de la balanza.

Finalmente obtendrá la lectura total del peso. Si a la última lectura le resta la lectura previa de su peso, obtendrá la diferencia, la cual corresponderá al peso de su bebé.



## ■ Modo de medición de grasa / Hidratación / Masa muscular / Masa ósea / Calorías

### (1) Cómo establecer los parámetros personales

- ① Al principio, cuando inserta las pilas y enciende la balanza, el parámetro por omisión es el siguiente:

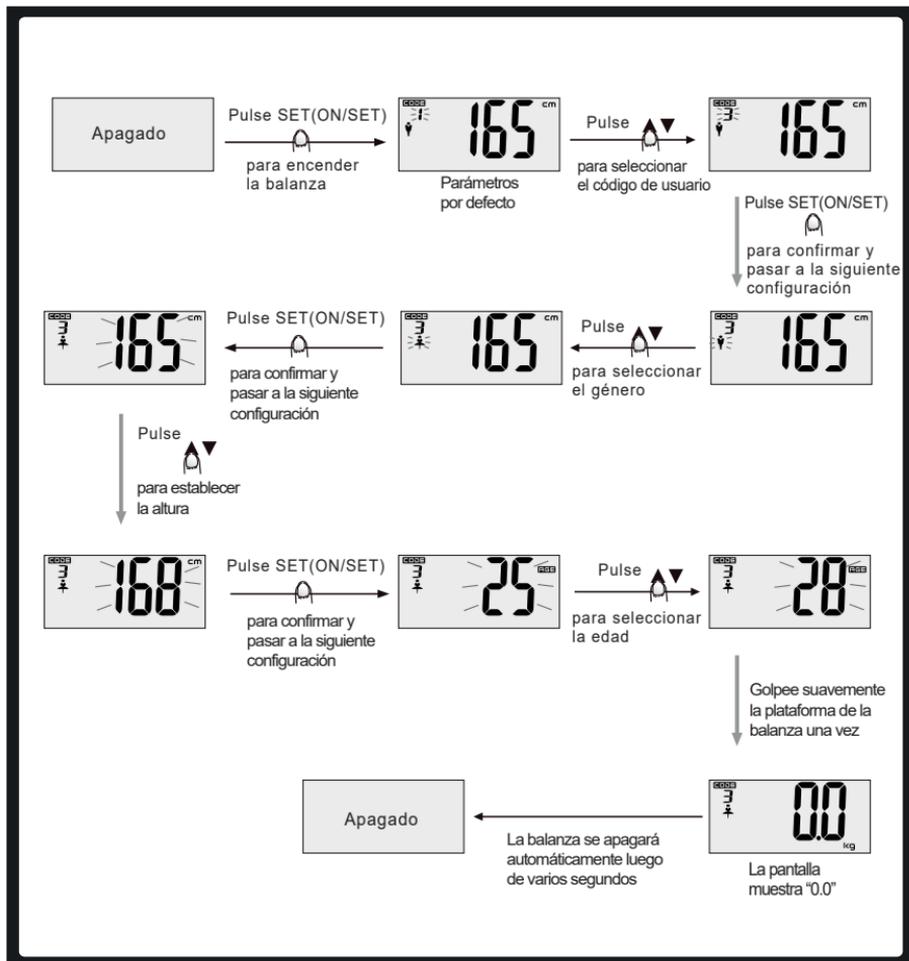
Memoria	Género	Estatura	Edad
1	Masculino	165cm	25

- ② Los parámetros pueden establecerse dentro del siguiente rango:

Memoria	Género	Estatura	Edad
1~12	Masculino / Femenino	100~250cm	10~100

### ③ Como establecer los parámetros

Ejemplo: Para el usuario N° 3, femenino, 168 cm, 28 años de edad, puede establecer sus parámetros de la siguiente manera:



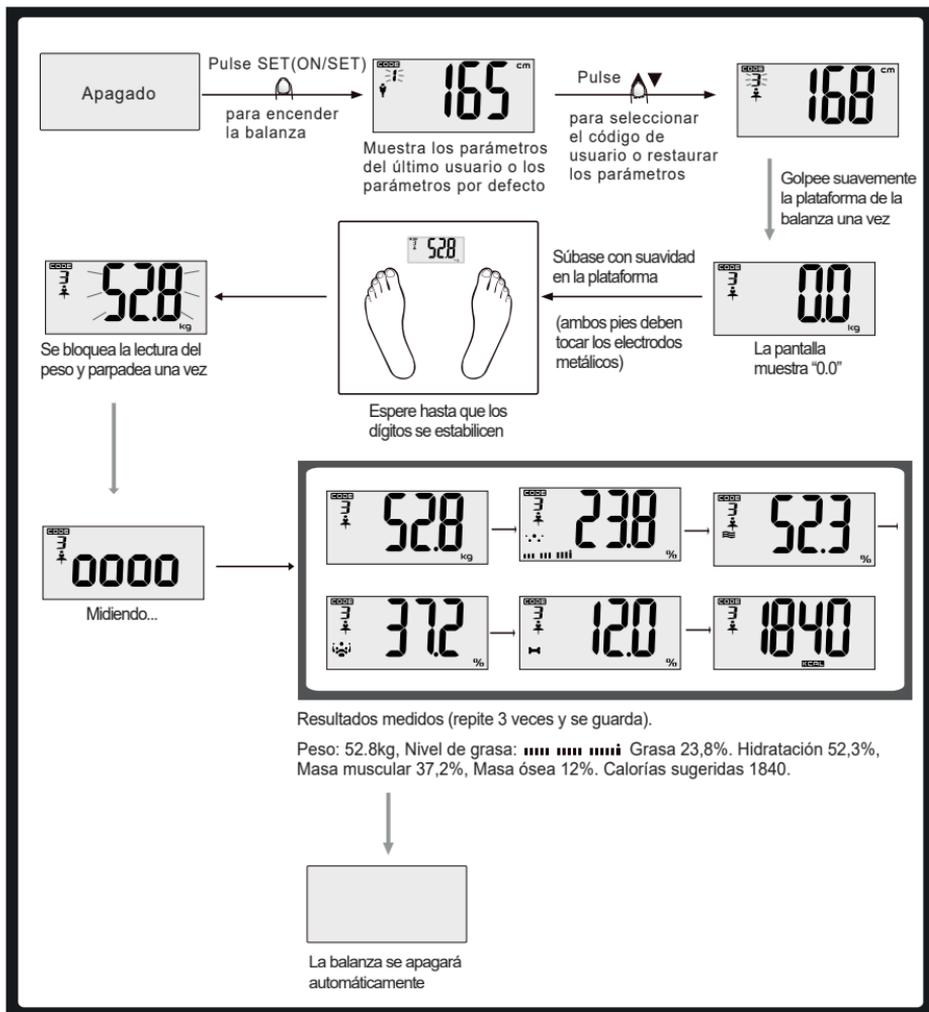
#### NOTA:

- Al establecer los parámetros, si hay inactividad durante 6 segundos, los parámetros ya establecidos serán memorizados automáticamente y la pantalla LCD mostrará "0", indicando que el monitoreo de porcentaje de grasa será iniciado.
- Si la pantalla LCD muestra "0" durante la configuración de parámetros, presione SET (ON / SET) durante 3 segundos para volver al modo de configuración, luego puede volver a configurar los parámetros.

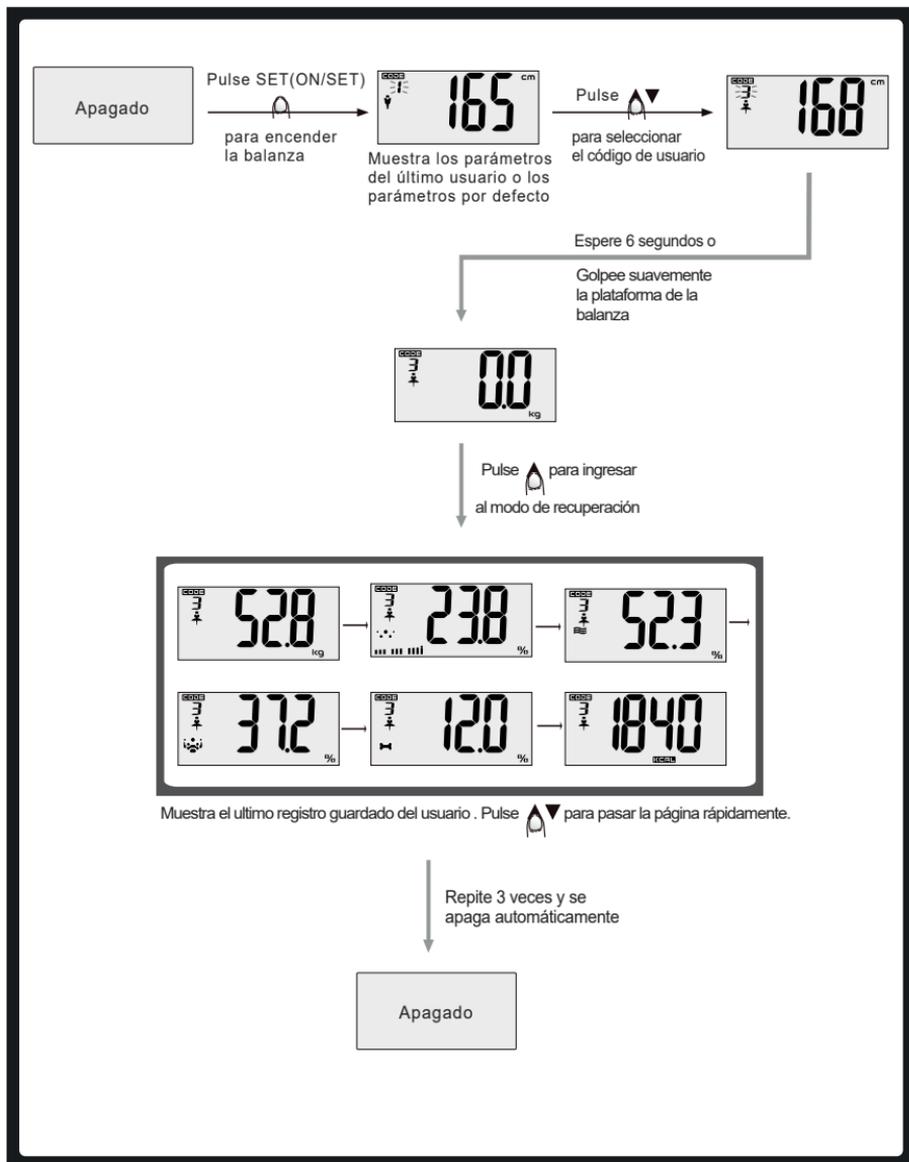
## (2) Cómo comenzar a medir

**IMPORTANTE:** Asegúrese de que sus pies desnudos estén pisando los electrodos metálicos ubicados sobre la plataforma de vidrio. De lo contrario, el monitoreo corporal no podrá ser realizado.

Para asegurar la precisión, quítese los zapatos y medias antes de subirse a la balanza. Alinee los dos pies sobre ambos lados de los electrodos metálicos de la balanza. **NO** se baje de la balanza antes de que la pantalla LCD muestre el resultado de la medición. Ejemplo: para el usuario N°3, de sexo femenino, 168 cm, 28 años de edad, puede efectuar las siguientes mediciones:



## ■ Para recuperar el registro de lectura



## ■ **Indicaciones de advertencia**



Indicación de nivel de pila baja.  
La pila tiene poca carga.  
Coloque una nueva pila.



Indicación de sobrecarga.  
La persona que se está pesando excede la capacidad máxima de la balanza.  
Bájese de la balanza para evitar daños.



Indicación de bajo % de grasa  
El porcentaje de grasa es demasiado bajo,  
consulte a su médico.



Indicación de alto % de grasa  
El porcentaje de grasa es demasiado alto,  
consulte a su médico.



Error en el resultado.  
Realice una nueva medición para corregir el resultado.

---

## ■ **Sobre de las calorías**

### 1. Calorías y consumo de energía

Calorías: Unidad de Energía

La lectura de datos indica la energía que necesita para mantener su metabolismo diario y las actividades habituales que su peso, altura, edad y sexo requieren.

### 2. Calorías y pérdida de peso

Controlar la ingesta de calorías en combinación con actividad física apropiada es una manera eficaz de perder peso.

Como la ingesta diaria de energía no puede soportar el consumo de energía del cuerpo, los sacáridos y grasa almacenada en el organismo se descompondrán y proporcionarán energía al cuerpo humano. Eso lleva a la pérdida de peso.

# ■ Acerca de la grasa

## 1. Acerca del porcentaje de grasa

- El % de grasa es un índice del contenido de grasa corporal.
- Si el contenido de grasa corporal es de cierto nivel; la superabundancia de grasa tiene efectos negativos en el metabolismo, por ende, pueden presentarse diversas enfermedades.

## 2. Principios de funcionamiento

Como toda señal eléctrica de cierta frecuencia que se transmite a través del cuerpo humano, la impedancia de la grasa es más fuerte que la de los músculos u otros tejidos humanos. A través del uso del análisis de resistencia biológica, este producto transmite una frecuencia segura de corriente eléctrica de bajo voltaje a través del organismo, por ende, el porcentaje de grasa se reflejará de acuerdo con las diferencia de resistencia cuando la señal eléctrica se transmite a través del cuerpo.

## 3. Cuadro de evaluación del contenido de grasa/hidratación

Luego de pesarse, puede utilizar el siguiente Cuadro de Evaluación como referencia:

Edad	Grasa (Mujer)	Hidratación (Mujer)	Grasa (Hombre)	Hidratación (Hombre)	Estado	Indicación de estado
≤ 30	4.0-16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	Demasiado delgado	
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	Delgado	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normal	
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	Sobrepeso	
	30.6-60.0%	47.7-27.5%	24.6-60.0%	51.8-27.5%	Obeso	
> 30	4.0-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	Demasiado delgado	
	20.1-25.0%	54.9-51.6%	15.1-19.5%	58.3-55.3%	Delgado	
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normal	
	30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-28.5%	52.2-49.2%	Sobrepeso	
	35.1-60.0%	44.6-27.5%	28.6-60.0%	49.1-27.5%	Obeso	

- La información precedente es simplemente una referencia.

Siempre consulte a su médico antes de seguir cualquier dieta o plan para la pérdida de peso.

## **Consejos de uso y cuidados**

1. La plataforma estará resbaladiza cuando esté mojada. ¡Mantenerla seca!
2. Permanezca quieto durante el curso del pesaje.
3. NO golpee ni deje caer la balanza.
4. Trate la balanza con cuidado, ya que es un instrumento de precisión.
5. Limpie la balanza con un paño húmedo y evite que ingrese agua dentro de la balanza.  
NO use agentes de limpieza químicos y o abrasivos.
6. Mantenga la balanza en un lugar fresco con aire seco.
7. Mantenga siempre su balanza en posición horizontal.
8. Si no puede encender la balanza, verifique si las pilas están instaladas o si las pilas están agotadas.  
Inserte o reemplace las pilas nuevas.
9. Si hay un error en la pantalla, o no puede apagar la báscula durante mucho tiempo, retire las pilas durante unos 3 segundos, luego instálelas nuevamente para eliminar la falla de software.  
Si no puede resolver el problema, comuníquese con su distribuidor para consultarlo.
10. No use la balanza para fines comerciales.
11. Evite realizar mediciones antes de las 2 horas luego de haber desayunado, almorzado o cenado.

---

## **Limpieza y mantenimiento**

1. Utilice un paño suave levemente húmedo para limpiar la balanza.  
NO la sumerja en agua. No es aceptable el uso de sustancias químicas o detergentes corrosivos.
2. Si los componentes de plástico de la balanza se manchan con grasa, salsas picantes, vinagre u otra sustancia irritante, límpiela inmediatamente.

**IMPORTANTE**

Esta balanza es para uso exclusivamente doméstico y no puede usarse con fines comerciales ni médicos.

**Garantía**

Fecha de compra: .....

Comercio: .....

Esta garantía es válida por el término de 1 año a partir de la fecha de adquisición contra todo defecto de fabricación o en materiales empleados, no cubriendo eventuales daños producidos por el uso incorrecto del equipo ni tampoco roturas, maltrato o intervención en reparaciones de personal no autorizado. Para que esta garantía tenga validez, debe presentar este manual con la fecha de compra, el sello del comercio donde fue adquirido y la respectiva factura de compra.

---

Importa, Distribuye y Garantiza: TENACTA S.A.  
Girardot 1449 (C1427 AKE) C.A.B.A. - Argentina  
Tel: (5411) 4554-7444 Fax: (5411) 5195-0010  
[www.aspensalud.com.ar](http://www.aspensalud.com.ar) / [info@tenacta.com.ar](mailto:info@tenacta.com.ar)

Hecho en China



110368-R00