



ABRÎLA

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Báscula de baño



Modelo: MALIA

Referencia: 27722B009

Instrucciones de funcionamiento

1. Autocalibración

La báscula utiliza tecnología de activación por pisada (*step-on*).

Es obligatorio realizar la calibración cuando se utiliza la báscula por primera vez o cuando se cambia su ubicación o posición.

Para calibrarla, active la báscula y espere aproximadamente 10 segundos hasta que se apague automáticamente (es decir, hasta que desaparezca "0.0" de la pantalla LCD). A continuación, puede subirse directamente a la plataforma para pesarse.

Este proceso permite calibrar la báscula sobre una superficie firme y plana.

Si no se realiza este procedimiento, la primera medición puede corresponder a la calibración y deberá ignorarse.

2. Advertencias

- Las personas con marcapasos u otros implantes electrónicos no deben utilizar este producto, ya que el método de medición por resistencia puede interferir en su correcto funcionamiento.
- No se recomienda el uso de este producto para el análisis corporal en mujeres embarazadas.
- Este producto es adecuado para adultos y niños a partir de 10 años.

3. Alimentación

- Este aparato funciona con 2 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas).
- Abra la tapa del compartimento de las pilas situada en la base de la báscula e instálelas.
- Asegúrese de que los polos positivo (+) y negativo (–) estén correctamente alineados.

Parámetros técnicos

- Teclas de configuración: SET (encendido, selección de menú y confirmación) / UP (▲) / DOWN (▼)
- Capacidad máxima: 150 kg
- Peso mínimo: 5 kg
- Resolución: 100 g
- (P8) Número de usuarios: P0-P9 10 personas



- **(FAT)** Medición de grasa corporal
- **(TBW)** Medición de agua corporal
- **()** Medición de masa muscular
- **()** Medición de masa ósea
- **(BMI)** Índice de masa corporal
- **(KCAL)** Requerimiento diario de calorías
- Indicación de sobrecarga: **Err**
- Indicación de batería baja: **Lo**
- **Encendido:** Pise la plataforma para encender o mantenga pulsada la tecla SET
- **Apagado automático:** La báscula se apaga automáticamente tras 10 segundos sin uso

Funcionamiento

- Retire la tira aislante.
- Coloque la báscula sobre un suelo duro, plano y estable.
- En condiciones de pesaje, cuando la pantalla muestre “0.0”, puede pulsar ▲ o ▼ para seleccionar el usuario (P0–P9).
- Pulse el botón situado en la parte posterior de la báscula para cambiar la unidad de medida (kg / lb / st:lb).

Medición de peso, grasa corporal y porcentaje de hidratación

Solo peso

1. Súbase a la báscula y mantenga el equilibrio. La pantalla mostrará su peso.
2. Tras la medición, la báscula se apagará automáticamente para el siguiente ciclo de medición.

Configuración y almacenamiento de datos personales en memoria

1. Configurar datos personales

1.1 Pulse la tecla SET. Utilice las teclas ▲ (Up) o ▼ (Down) para seleccionar su perfil personal desde P0 hasta P9.

Cuando llegue al perfil que desea utilizar, pulse SET para confirmar.

Nota: Los perfiles P0–P9 corresponden a 10 usuarios diferentes. Recuerde su número para futuras mediciones.

Por ejemplo, puede usar P0 para usted y P1 para su pareja. Pulse SET para “bloquear” y guardar el perfil.

1.2 Cuando el símbolo de género parpadee en la pantalla, pulse ▲ o ▼ para seleccionar hombre o mujer, y luego pulse SET para confirmar.

1.3 Pulse ▲ o ▼ para seleccionar la edad (10–80 años) y pulse SET para confirmar.

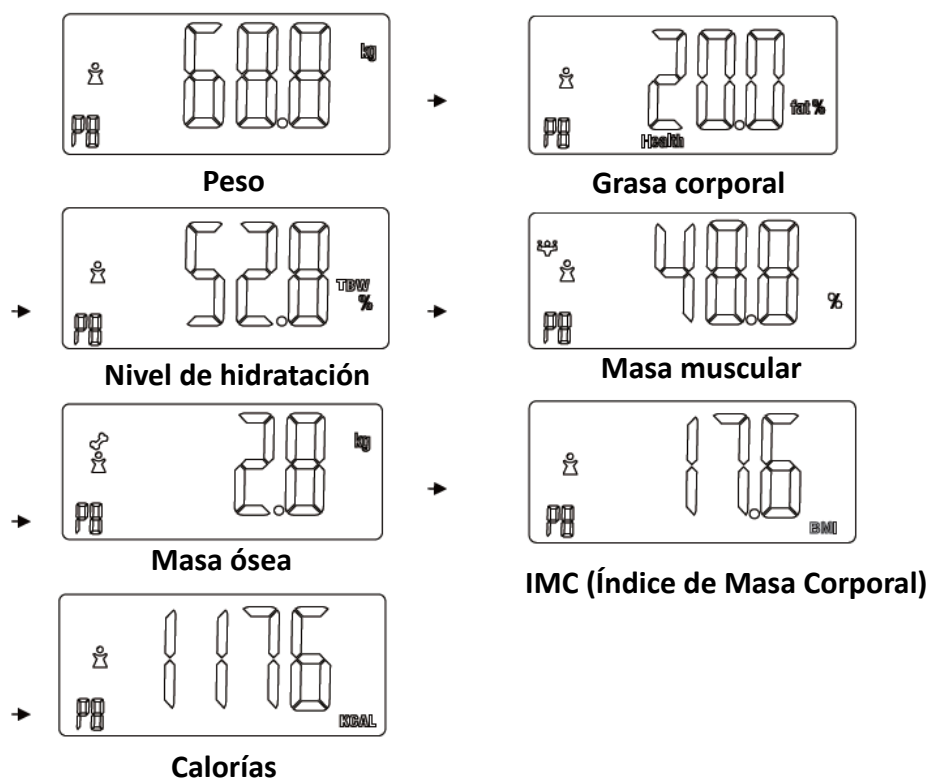
1.4 Pulse ▲ o ▼ para seleccionar la altura (100–240 cm) y pulse SET para confirmar.

2. Proceder al análisis

2.1 Súbase a la báscula descalzo/a y mantenga el contacto con los electrodos.

2.2 Primero se mostrará su peso. A continuación, verá cómo el “0” parpadea de izquierda a derecha.

Permanezca de pie y erguido/a; los valores porcentuales aparecerán en la pantalla.



2.3 Rangos normales de porcentaje de grasa corporal

Edad	Mujeres				
	Porcentaje de grasa corporal				
	Grasa insuficiente	Saludable–	Saludable+	Sobrepeso	Obesidad
10–17	<20%	18–20%	18–28%	28–33%	>33%
18–39	5–20%	20–27%	27–34%	34–39%	>39%
40–59	5–21%	21–28%	28–35%	35–40%	>40%
>60	5–22%	22–29%	29–36%	36–41%	>41%

Edad	Hombres				
	Porcentaje de grasa corporal				
	Grasa insuficiente	Saludable–	Saludable+	Sobrepeso	Obesidad
10–17	<15%	15–17%	15–21%	21–26%	>26%
18–39	5–10%	10–16%	16–21%	21–26%	>26%
40–59	5–11%	11–17%	17–22%	22–27%	>27%
>60	5–13%	13–19%	19–24%	24–29%	>29%

2.4 Valores normales / parámetros de hidratación corporal

Tabla comparativa de la hidratación medida y el nivel estándar de hidratación				
Edad	Hombres (%)	Mujeres (%)	Interpretación	
≤30	66,0–60,5	66,0–59,9	Hidratación óptima	Rango de medición de hidratación: 37,8 % – 66,0 %
	60,4–57,1	59,8–56,4	Deshidratación leve	
	57,0–53,6	56,3–53,0	Deshidratación moderada	
	53,5–50,2	52,9–48,6	Deshidratación	
	50,1–37,8	48,5–37,8	Deshidratación grave	
>30	66,0–59,1	66,0–55,0	Hidratación óptima	Incremento de hidratación: 0,1 %
	59,0–55,7	54,9–51,6	Deshidratación leve	
	55,6–52,3	51,5–48,1	Deshidratación moderada	
	52,2–48,8	48,0–44,7	Deshidratación	
	48,7–37,8	44,6–37,8	Deshidratación grave	

Debido a las diferencias entre regiones geográficas y ubicaciones, los valores estándar del porcentaje de grasa corporal y otros porcentajes pueden variar. Esta tabla se proporciona únicamente como referencia.

Por favor, recuerde su perfil personal. No es necesario volver a programarlo la próxima vez que utilice la báscula. Puede utilizar directamente el perfil personal que ya haya guardado.

Precaución

1. Las personas con marcapasos no deben utilizar este producto.
2. Las personas con implantes metálicos pueden no obtener lecturas precisas.
3. Para garantizar una mayor precisión, se recomienda utilizar la báscula a la misma hora cada noche (19:00–21:00).
4. Cuando en la pantalla aparezca “Lo”, indica que las pilas están agotadas. Debe sustituirlas por unas nuevas.
5. Cuando en la pantalla aparezca “Err”, indica sobrecarga de la báscula.

Instalación y uso de las pilas

- Utilice 4 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas).
- Al cambiar las pilas, abra la tapa del compartimento situada en la parte posterior. Inserte 4 pilas AAA de 1,5 V en el compartimento (asegúrese de que los polos positivos estén correctamente orientados) y, a continuación, cierre firmemente la tapa

Nota

1. Coloque la báscula sobre una superficie limpia, plana y estable antes de su uso.
2. No coloque la báscula sobre superficies mojadas, muy calientes o extremadamente frías.
3. No salte ni pise con fuerza la báscula. No intente desmontarla.
4. No use calzado al subirse a la báscula para evitar el desgaste del vidrio y de los electrodos.
5. Nunca sumerja el aparato en agua. Límpielo únicamente con un paño húmedo.
6. Solo para uso doméstico. No apto para uso profesional.
Los valores de porcentaje de grasa corporal y de hidratación son solo de referencia. Consulte a un médico antes de iniciar cualquier programa de dieta o ejercicio.
7. Si la báscula presenta un mal funcionamiento, compruebe primero la batería y, si es necesario, sustitúyala por una nueva.
Para otros problemas, póngase en contacto con su distribuidor local o con nuestro servicio de atención al cliente para su reparación.

ELIMINACIÓN: SIGNIFICADO DEL SÍMBOLO DEL CONTENEDOR TACHADO



Protejamos el medio ambiente: No deseche los aparatos eléctricos junto con los residuos domésticos. Devuelva los aparatos eléctricos que ya no vaya a utilizar a los puntos de recogida habilitados para su eliminación. De este modo, se evita el posible impacto negativo de una eliminación incorrecta sobre el medio ambiente y la salud humana.

Esto contribuirá al reciclaje y otras formas de reutilización de los aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener información sobre dónde desechar los aparatos en su autoridad local.