



Analizador de Composición Corporal

Marca: TANITA

Modelo: BF-350

Descripción:

Este instrumento cuenta con:

Teclado de operaciones

- a) Tecla de encendido y apagado (ON/OFF).
- b) Tecla para poner en cero el valor obtenido en una medición (CERO/RESET).
- c) Tecla para confirmar los datos seleccionados (SET).
- d) Flechas para seleccionar una función o disminuir los valores numéricos.
- e) Tecla para seleccionar la unidad de medida (kg/lb).

Pantalla: muestra los valores introducidos y las medidas obtenidas.

Nivel: se utiliza para comprobar si el lugar de emplazamiento está nivelado.

Electrodos anteriores y posteriores.

Patas regulables.

Personas que pueden utilizar Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita:

- Personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, NO deberían utilizar el programa de control de grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita.
- Este instrumento está diseñado para el uso de adultos y niños (7-17 años) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.
- Este instrumento NO está diseñado para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Modo de empleo:

1) Preparación del equipo antes de utilizarlo:	- Insertar la clavija del adaptador de corriente en el enchufe para corriente continua en la parte posterior de
--	---





	la plataforma y conectar. - Revisar la nivelación de la plataforma, si se emplea sobre una superficie desnivelada, las patas deberán ser ajustadas.
2) Función Análisis de la Composición Corporal	- Accione la tecla ON/OFF. - Seleccione el sexo y la condición física* por medio de las flechas. - Introduzca edad por medio de las flechas y pulse la tecla (SET) para confirmar su selección. - Introduzca la estatura: pulse la tecla kilogramos/libras para cambiar las condiciones de medición, luego con las flechas escoja el valor deseado y pulse SET para confirmar su selección. - Cuando parpadee el ► de STEP ON, súbase a la plataforma de medición (pies paralelos, en contacto con los electrodos, no doble las roillas, mire al frente y adopte una postura erguida). - Luego aparecerá el peso en la línea superior de la pantalla). - Las marcas que aparecerán en la parte inferior de la pantalla indican la proporción de grasa corporal medida. - El aparato emitirá un sonido corto, en ese momento se deberá bajar con cuidado de la plataforma. - Los resultados permanecerán durante 30 segundos. - Para hacer otra medición pulse cualquier otra tecla que no sea ON/OFF.
3) Función sólo báscula.	- Presione al mismo tiempo las teclas ON/OFF y SET para poner en marcha la función sólo BÁSCULA. - Toda la pantalla parpadeará, entonces parecerá "0.0". Se iluminará el símbolo ► del modo peso, junto a "WEIGHT MODE" y el ► de STEP ON parpadeará. - El peso aparecerá en la parte superior de la pantalla. Una vez que se haya estabilizado el peso, se puede bajar de la plataforma.
4) Función IMC	- Presione al mismo tiempo las teclas ON/OFF y SET para poner en marcha la función BMI. - Toda la pantalla parpadeará, entonces parecerá "0.0". Se iluminará el símbolo ► del modo peso, junto a





	“WEIGHT MODE” y el ► de STEP ON parpadeará. - Para cambiar las unidades de medida, pulse la tecla de kilogramos/libras. - Pulse la tecla SET de nuevo, ahí parecerá un valor predeterminado en Ft/In o en cm. Pulse la tecla de kilogramo/libras si desea cambiar las unidades en ese momento. - Introduzca la estatura, manteniendo pulsada la tecla correspondiente hasta ajustar el valor de la estatura. - Pulse SET para confirmar su selección. - Cuando parpadee el ► de STEP ON súbase a la plataforma. - La línea superior mostrará el peso y la inferior el IMC. - Para hacer mediciones consecutivas pulse dos veces la tecla SET y repita los pasos. - Para volver la función de sólo Báscula, pulse la tecla SET una vez. - Para volver a la función de Grasa Corporal, apague el aparato y vuelva a comenzar.
--	--

* Deberán utilizar el modo atleta las siguientes personas:

- Mayores de 16 años que se ejerciten por lo menos 10 horas en una semana, consecutivamente por un período de menos de seis meses.
- Individuos cuyas pulsaciones cardíacas sean de aproximadamente 60 latidos por minuto o menos.
- También se incluye a las personas que cumplen estas condiciones durante años aunque ahora realicen menos de 10 horas de ejercicio a la semana.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI

Escuela de
Educación Física
y Deportes



Bachillerato en
Ciencias del Movimiento Humano
2020-2028
Sede Rodrigo Facio, UCR

Teléfono: 2511-2904 Sitio web: <http://edufi.ucr.ac.cr>



Información tomada del manual del Analizador de Composición Corporal, Marca: TANITA, Modelo: BF-350. Revisado y modificado por la Bach. Heidy Saavedra Arias, para uso de la Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

