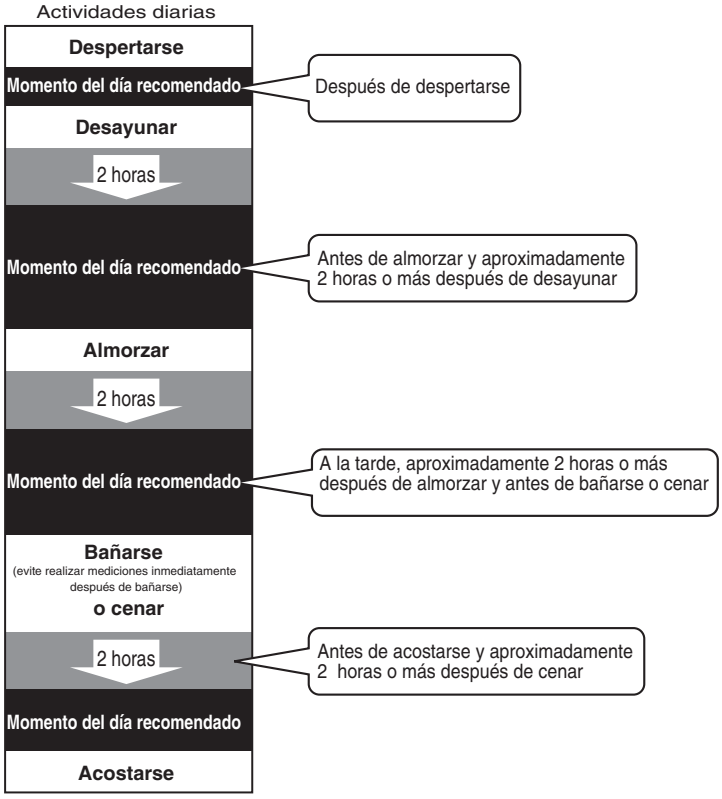
MOMENTOS DEL DÍA RECOMENDADOS PARA REALIZAR LAS MEDICIONES

Momentos del día recomendados para realizar las mediciones

Es importante que usted entienda los cambios normales en el porcentaje de grasa corporal ya que esto puede ayudarlo a evitar o a reducir la obesidad. El tener en cuenta los momentos en los que los porcentajes de grasa corporal cambian durante su cronograma diario le permitirá obtener mediciones precisas de su nivel de grasa corporal. Se recomienda que utilice el Monitor de Pérdida de Grasa en el mismo ambiente y en las mismas circunstancias diarias para cada medición (vea la tabla).



Momentos en que se debe evitar realizar una medición

Si una medición se realiza bajo las siguientes condiciones físicas, el porcentaje de grasa corporal medido puede diferir en forma significativa del real debido al cambio del contenido de agua del cuerpo:

- Después de beber una abundante cantidad de agua o después de una comida (de 1 a 2 horas)
- Después de consumir bebidas alcohólicas
- Inmediatamente después de realizar ejercicios físicos enérgicos
- Inmediatamente después de bañarse o de estar en un sauna

CALCULE EL ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

El Monitor de Pérdida de Peso se puede configurar en modo NORMAL o ATLÉTICO. La composición del cuerpo varía de acuerdo al índice de ESTADO FÍSICO.

Calcule el índice de ESTADO FÍSICO mediante la siguiente fórmula:

Índice de ESTADO FÍSICO = Frecuencia x Intensidad x Tiempo

Según sea su índice de ESTADO FÍSICO, utilice el siguiente modo cuando ingrese sus datos personales.

NORMAL Índice de ESTADO FÍSICO < 60
ATLÉTICO Índice de ESTADO FÍSICO ≥ 60

EJEMPLO: Correr 5 veces por semana durante 30 minutos.

75	=	5	x	5	x	3
Índice de ESTADO FÍSICO		Frecuencia		Intensidad		Tiempo

Índice de ESTADO FÍSICO ≥ 60: modo ATLÉTICO

Número	Frecuencia del ejercicio
5	Diario o casi diario
4	de 3 a 4 veces por semana
3	de 1 a 2 veces por semana
2	Pocas veces al mes
1	Menos de una vez por mes

Intensity	Ejercicios de acondicionamiento	Sports
5	Ciclismo: ritmo > a 19 km/h	Básquetbol (de competición)
	Levantamiento de pesas: enérgico, “powerlifting” o fisicoculturismo	Boxeo
	Remo: de moderado a enérgico	Fútbol americano (de competición)
	Máquinas de remo : esfuerzo moderado a enérgico	Handbol, raquetbol o squash
	Baile aeróbico: alto impacto	Hockey sobre hielo
	“Step” aeróbico	Karate o “kickboxing”
	Correr: > 8,0 km/h	Escalada en roca
	“Rope jumping”	Rugby
	Patinaje	Fútbol (de competición)
	Máquinas de esquíar	Tenis
	“Stairstepping”	Natación (de competición o para aficionados)
	Ciclismo estacionario: esfuerzo moderado a enérgico	Patinaje de velocidad (de competición)
		Esquí (a campo traviesa) Esquí (descenso de laderas)

CALCULE EL ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

Intensidad	Ejercicios de acondicionamiento	Deportes y actividades recreativas
4	Ciclismo: ritmo <19,3 km/h	Tiro con arco
	Levantamiento de pesas: esfuerzo moderado	Básquetbol (tiro al aro)
	Ciclismo estacionario: esfuerzo leve	Bowling
	Remo: esfuerzo leve	Esgrima
	Calistenia	Golf
	Estiramiento o Yoga	Gimnasia
	Máquinas de remo: esfuerzo leve	Equitación
	Aeróbicos en el agua o ejercicios acuáticos	Béisbol
	Baile aeróbico: bajo impacto	Softbol
	Trotar: < 8,0 km/h	Tai Chi
	Caminar: > 4,0 km/h	Voleibol (de competición)
	Natación: por placer	Lucha (de competición)
	Patinaje: por placer	Patinaje sobre hielo: < 14,5 km/h

Tiempo	Duración
4	45 minutos o más
3	de 30 a 44 minutos
2	de 15 a 29 minutos
1	menos de 15 minutos

CONOZCA LA UNIDAD

Unidad principal

Electrodos del mango
Durante la medición, se envíanondas de corriente eléctrica extremadamente baja desde este mango.

Visor
Muestra los valores ingresados y los resultados de las mediciones.

Electrodos del mango

Botón de encendido y apagado (On/Off)
Enciende y apaga la unidad.

Tapa de las

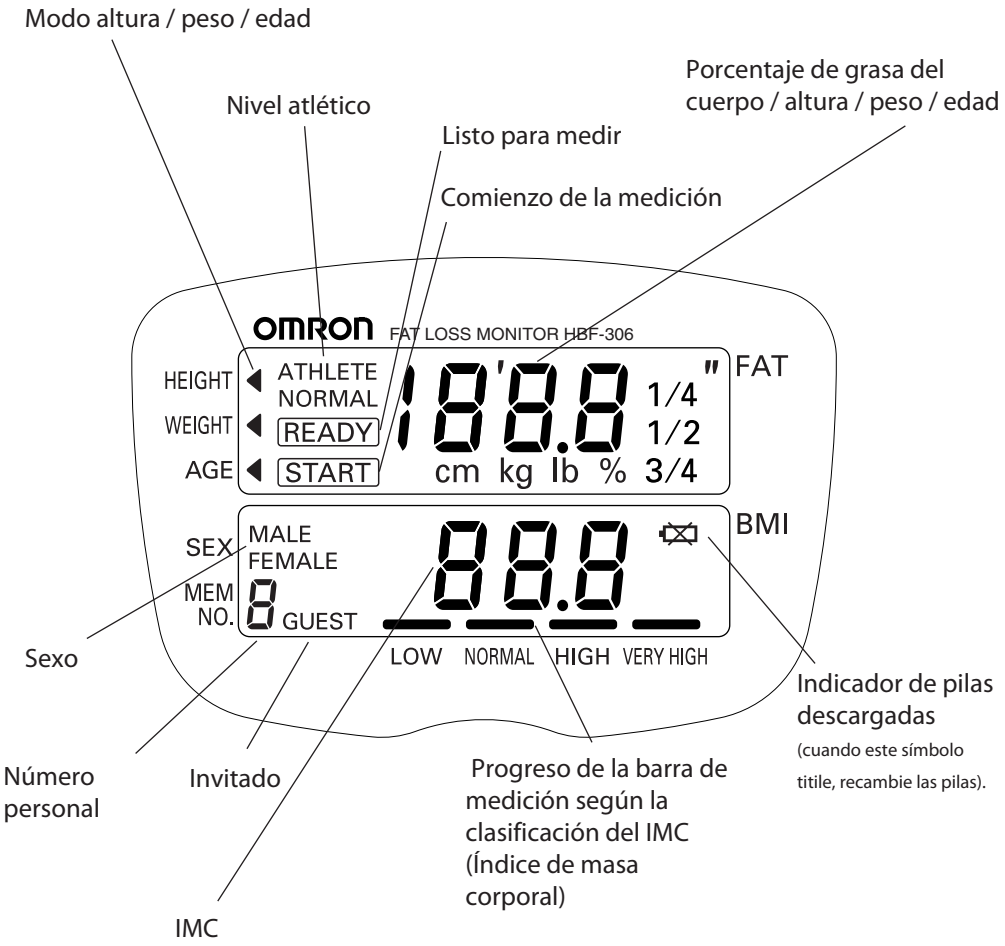
Botón de inicio (Start)
Presione este botón para iniciar la medición.

Botón Set
Le permite ingresar su número y datos personales.

Botón Down/Up
Le permite establecer los valores numéricos de su información personal, tales como altura, peso, edad y sexo. Este botón también se utiliza para ingresar sus números de identificación personal del 1 al 9.

VISOR DE LA UNIDAD

Visor



CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

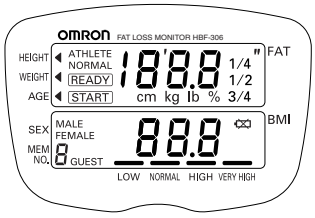
El monitor de pérdida de grasa le ofrece dos opciones para ingresar sus datos personales.

- Seleccione GUEST (invitado) si no desea que sus datos personales se guarden en la memoria. Cuando seleccione el modo GUEST, necesitará ingresar sus datos personales antes de realizar cada medición.
- Seleccione un número de identificación personal para guardar sus datos personales. El monitor guardará sus datos personales en la memoria. Seleccione un número del 1 al 9. Utilice este número para ingresar sus datos personales y cuando realice una medición.

NOTA: El visor mostrará los valores predeterminados si el botón Set no se presiona durante 1 minuto. El equipo se apagará automáticamente después de un minuto.

1. Presione el botón de encendido y apagado (On/Off).

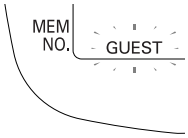
Todos los símbolos aparecen en el visor durante aproximadamente un segundo.
Los símbolos del visor desaparecen y el símbolo GUEST comienza a titilar.



2. Seleccione la opción de Datos Personales.

2a. Presione el botón Set para seleccionar el modo GUEST.

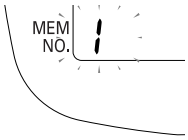
El símbolo NORMAL titila en el visor.



2b. Presione el botón Up o Down para seleccionar su número de identificación personal del 1 al 9.

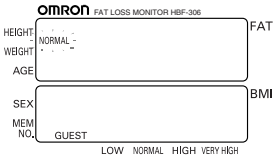
Presione el botón Set.

El símbolo NORMAL titila en el visor.



CONFIGURACIÓN DEL MODO NORMAL/ATLÉTICO

Seleccione el modo NORMAL o ATLÉTICO según el índice de su ESTADO FÍSICO. Consulte la página 8 para calcular su índice de ESTADO FÍSICO.



1. Presione el botón Up o Down para seleccionar el modo NORMAL o ATLÉTICO.
2. Presione el botón Set. Se indica el icono ◀ de HEIGHT (altura). El valor predeterminado 170,0 cm.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

AJUSTE DE LA ALTURA

Fije la altura entre 100,0 cm y 199,5 cm

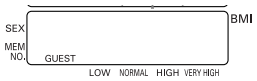
1. **Presione el botón Up o Down para cambiar la altura.**
   El valor cambia en incrementos de 0,5 cm. Mantenga presionado el botón para avanzar rápidamente.

NOTA: Presione los botones Down y Up al mismo tiempo para mostrar el valor predeterminado de la altura.

2. **Presione el botón Set.** Se indica el icono ◀ de WEIGHT (peso).
   El valor predeterminado de 60,0 kg titila en el visor.

AJUSTE DEL PESO

Fije el peso entre 10,0 kg y 199,8 kg.



1. **Presione el botón Up o Down para cambiar el peso.**
   El valor cambia en incrementos de 0,2 kg.
   Mantenga presionado el botón para avanzar rápidamente.

   NOTA: Presione los botones Down y Up al mismo tiempo para mostrar el valor predeterminado del peso.

2. **Presione el botón Set.**
   Se indica el icono ◀ de AGE (edad).
   El valor predeterminado 40 titila en el visor.

AJUSTE DE LA EDAD

Fije la edad entre 10 y 80 en el modo NORMAL
y entre 18 y 60 en el modo ATLÉTICO.

1. **Presione el botón Up o Down para cambiar la edad.**
   El valor cambia en incrementos de 1 año.
   Mantenga presionado el botón para avanzar rápidamente.

   NOTA: Presione los botones Down y Up al mismo tiempo para mostrar el valor predeterminado de la edad.

2. **Presione el botón Set.**
   El valor predeterminado para MALE (masculino) titila en el visor.

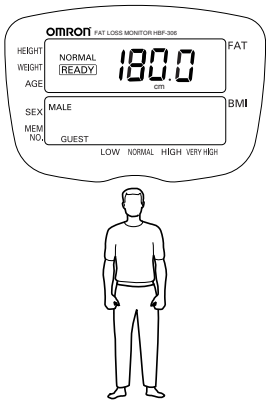
CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

Antes de realizar una medición debe ingresar sus datos personales. Si utiliza el modo GUEST (invitado), deberá ingresar sus datos personales antes de realizar la medición. Consulte la página 14, en la sección Configuración de los datos personales.

1. **Presione el botón de encendido y apagado (On/Off).**
   Todos los símbolos aparecen en el visor durante aproximadamente un segundo.
   Los símbolos del visor desaparecen y el símbolo GUEST comienza a titilar.

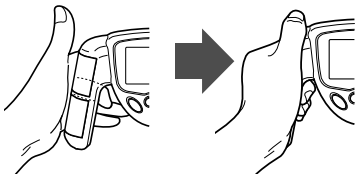
2. **Seleccione la opción de Datos Personales.**
   2a. **Presione el botón Set para seleccionar Guest (invitado).**
   Ingrese sus datos personales.
   2b. **Presione el botón UP para seleccionar su número de identificación personal.**

   El indicador READY se muestra en la pantalla.



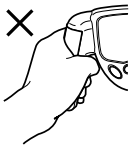
3. **Párese con los pies levemente separados.**

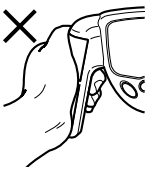
4. **Coloque ambas manos en el monitor a la vez que sostiene los electrodos del mango.**
   Coloque el dedo medio alrededor de la ranura de la manija. Coloque la palma de la mano en la parte superior e inferior de los electrodos. Coloque los pulgares hacia arriba en la parte superior del monitor, como lo indica el dibujo.



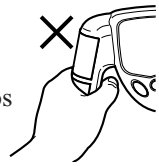
NOTA: Es probable que no se mida correctamente la resistencia eléctrica en los siguientes casos:

Cuando los dedos están separados de los mangos.



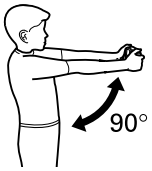


Cuando las manos se encuentran desparejas con respecto a la parte superior o inferior de los electrodos.



CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

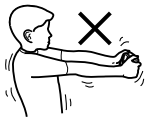
5. **Mantenga sus brazos rectos en un ángulo de 90° con respecto a su cuerpo.**



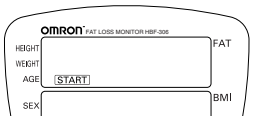
NOTA: No debe moverse durante la medición.

Es probable que las mediciones que se realicen en las siguientes posiciones no arrojen resultados precisos:

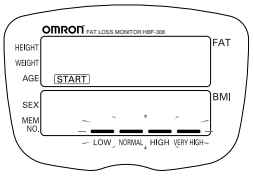
Si se e doblan los codos	Si mueve el cuerpo o los brazos durante la medición	Si efectúa mediciones mientras está sentado o acostado	Si los brazos forman un grado mayor o menor que el ángulo de 90º deseado



6. **Presione el botón Start (inicio).**
El indicador START se muestra en la pantalla.



7. **Sostenga los electrodos con ambas manos.**
El monitor comienza la medición automáticamente.
La barra con la clasificación IMC (Índice de masa corporal) aparece en la pantalla.



Se muestran la clasificación IMC, el porcentaje de grasa del cuerpo y el IMC.

NOTA: Puede tomar otra medición cuando el indicador READY se muestre en la pantalla.

8. **Presione el botón de encendido y apagado (On/Off).**

NOTA: Si no lo apaga, el monitor lo hará automáticamente en aproximadamente 3 minutes después de que haya mostrado los resultados de la medición.