

OMRON®

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MONITOR DE PÉRDIDA DE GRASA

Modelo **HBF-306INT**



PORTUGUÊS

ESPAÑOL

TABLA DE CONTENIDOS

Antes de usar este monitor

Introducción	S3
Observaciones importantes sobre la seguridad	S4
Información útil	
Método de Impedancia bioeléctrica	S5
Porcentaje de grasa corporal estimado	S5
Índice de masa corporal	S5
Rangos de grasa corporal recomendados	S6
Variaciones en el porcentaje de masa corporal	S6
Momentos del día recomendados para realizar las mediciones	S7
Calcule el índice de ESTADO FÍSICO	S8

Instrucciones de funcionamiento

Conozca la unidad	S10
Visor de la unidad	S11
Instalación de las pilas	S12
Configuración del modo de sistema Métrico/Imperial	S13
Configuración de los datos personales	
Modo NORMAL/ATLÉTICO	S14
Altura, Peso, Edad	S15
Sexo	S16
Cambio de los datos personales	S16
Eliminación de datos personales	S16
Cómo realizar una medición	S17

Cuidado y mantenimiento

Cuidado del monitor	S19
Indicadores de error y consejos para la solución de problemas	S20
Declaración de la FCC	S21
Información acerca de la garantía	S22
Especificaciones	S23

INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar el Monitor de Pérdida de Grasa Omron® Modelo HBF-306INT.

Complete estos datos en caso de que necesite consultarlos en el futuro.

FECHA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SERIE: _____

Engrape aquí su recibo de compra.

El Monitor de Pérdida de Grasa es una excelente herramienta que mide rápidamente el porcentaje de grasa corporal y la masa corporal. Ingrese sus datos personales.

El monitor muestra el valor aproximado del porcentaje de grasa corporal mediante el método de impedancia bioeléctrica y además le indica el índice de masa corporal en cuatro rangos: bajo, normal, elevado y muy elevado. Esta información importante es necesaria para controlar la pérdida de peso o el programa de mantenimiento.

Su modelo HBF-306INT viene con los siguientes componentes:

- Unidad
- Manual de instrucciones
- 2 pilas “AAA”

Antes de utilizar la unidad por primera vez, lea toda la información incluida en el manual de instrucciones.

ADVERTENCIA

Este monitor no se puede utilizar con marcapasos u otros dispositivos implantados. Consulte al fabricante del dispositivo implantado y a su médico antes de usar este monitor.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

OBSERVACIONES IMPORTANTES SOBRE LA SEGURIDAD

Para asegurar el uso correcto del producto, siempre se deben tomar medidas de seguridad básicas, entre ellas las que se detallan a continuación:

- ☑ Antes de utilizar la unidad, lea toda la información del manual de instrucciones y toda otra información que se incluya en la caja.
- ☑ Consulte a su médico o a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de reducción de peso o de ejercicios.
- ☑ Consulte a su médico antes de utilizar este monitor durante el embarazo.
- ☑ Utilice la unidad solamente para el uso especificado. No la utilice con ningún otro propósito.
- ☑ Deshágase adecuadamente de una pila agotada. No arroje las pilas al fuego. Las pilas pueden explotar.
- ☑ No desarme, repare ni modifique la unidad. Todo cambio o modificación que no se encuentre aprobado por Omron Healthcare provocará la anulación de la garantía del usuario.

INFORMACIÓN ÚTIL

El Monitor de Pérdida de Grasa muestra el valor estimado del porcentaje de grasa corporal mediante el método de Impedancia Bioeléctrica (IB) e indica el rango del Índice de Masa Corporal (IMC) utilizando la barra de clasificación del IMC.

Método de impedancia bioeléctrica

Los músculos, vasos sanguíneos y huesos son tejidos del organismo que tienen un alto contenido de agua, el cual conduce la electricidad con facilidad. El tejido grasoso tiene una conductividad eléctrica más baja. El Monitor de Pérdida de Grasa envía una corriente eléctrica de un nivel extremadamente bajo de 50 kHz y 500 µA a través del cuerpo para determinar la cantidad de tejido graso. Esta corriente eléctrica débil es segura y no se percibe cuando se utiliza el Monitor de Pérdida de Grasa.

Peso corporal	Porcentaje (%) de grasa
	Masa corporal libre de grasa <ul style="list-style-type: none">• Huesos• Sangre• Músculos• Agua

Porcentaje de grasa corporal

El porcentaje de grasa corporal indica la cantidad de masa grasosa presente en el peso total del cuerpo y se describe como un porcentaje.

$$\text{Porcentaje de grasa corporal (\%)} = \frac{\text{Masa grasosa corporal en kg}}{\text{Peso corporal en kg}} \times 100$$

Porcentaje de grasa corporal estimado

La hidrodensitometría, o el peso debajo del agua, se estableció como método para evaluar de manera precisa la composición del cuerpo. Omron utilizó información de investigaciones realizadas a partir de cientos de personas que utilizan el método de medición del peso debajo del agua para desarrollar la fórmula mediante la cual funciona el Monitor de Pérdida de Grasa. La cantidad de masa grasosa y el porcentaje de grasa corporal se calculan mediante una fórmula que involucra cinco factores: resistencia eléctrica, altura, peso, edad y sexo.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es un índice que se utiliza internacionalmente para mostrar la composición del cuerpo mediante el cálculo de la proporcionalidad entre la altura y el peso. Fórmula del índice de masa corporal (IMC)

Sistema Imperial: calculado en libras y pulgadas con esta ecuación:
(peso en libras x 703) / altura en pulgadas / altura en pulgadas

Sistema Métrico: calculado en kilogramos y metros:
peso en kilogramos / altura en metros / altura en metros

INFORMACIÓN ÚTIL

Rangos de grasa corporal recomendados e IMC

Elevado	Age	Low (BMI < 18,5)	Recomendado (IMC 18,5-24,9)	Elevado (IMC 25-29,5)	Muy elevado (BMI > 30)
Femenino	de 20 a 39	de 5 a 20	de 21 a 33	de 34 a 38	> 38
	de 40 a 59	de 5 a 22	de 23 a 34	de 35 a 40	> 40
	de 60 a 79	de 5 a 23	de 24 a 36	de 37 a 41	> 41
Masculino	de 20 a 39	de 5 a 7	de 8 a 20	de 21 a 25	> 24
	de 40 a 59	de 5 a 10	de 11 a 21	de 22 a 27	> 27
	de 60 a 79	de 5 a 12	de 13 a 25	de 26 a 30	> 30

Basado en las pautas de INS/OMS para el IMC

Basado en Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol.72, Sept. de 2000

IMC	IMC (Designación según la OMS)
Menos de 18,5	BAJO
18,5 ó superior y menor de 25	NORMAL
25 ó superior y menor de 30	ELEVADO
30 ó más	MUY ELEVADO

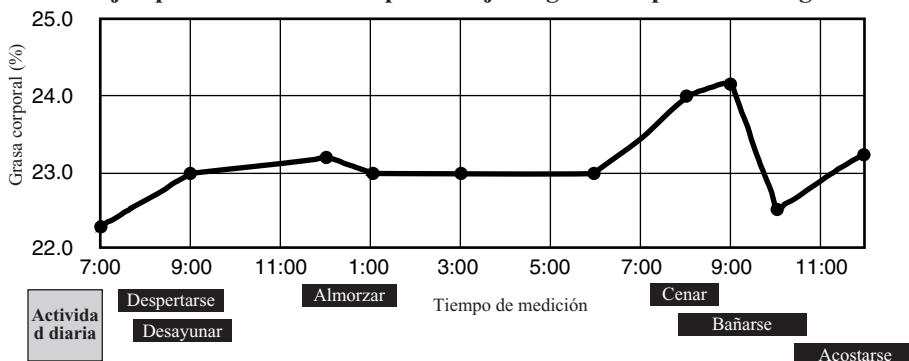
Los índices que se mencionan anteriormente se refieren a los valores de calificación de la obesidad propuestos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Variaciones en el porcentaje de masa corporal

El nivel de hidratación de una persona y la circulación de la sangre pueden afectar los resultados de las mediciones de la grasa corporal.

El siguiente diagrama es un ejemplo de los cambios en el porcentaje de grasa corporal a largo de un día causados por un cambio en el contenido de agua del cuerpo. El patrón del porcentaje de grasa corporal varía de acuerdo a la persona.

Un ejemplo de variación del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.



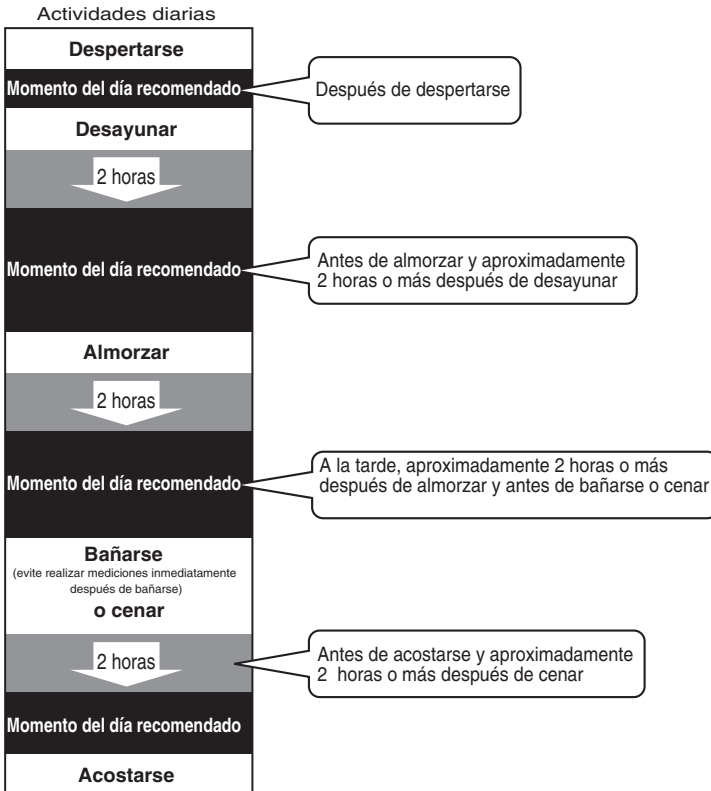
NOTA: El porcentaje de grasa corporal medida con esta unidad puede diferir en forma significativa del porcentaje real de grasa corporal en las siguientes situaciones:

- Niños en etapa de crecimiento
- Mujeres embarazadas
- Personas ancianas
- Mujeres posmenopáusicas
- Personas con fiebre
- Personas con hinchazón
- Fisiculturistas o atletas profesionales
- Pacientes bajo tratamiento de diálisis
- Pacientes con osteoporosis que tengan una muy baja densidad ósea

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:

$$\text{Índice de ESTADO FÍSICO} = \text{Frecuencia} \times \text{Intensidad} \times \text{Tiempo}$$

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.

$$\frac{75}{\text{Índice de ESTADO FÍSICO}} = \frac{5}{\text{Frecuencia}} \times \frac{5}{\text{Intensidad}} \times \frac{3}{\text{Tiempo}}$$

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
	Patínaje	Fútbol (de competición)
	Máquinas de esquíar	Tenis
	"Stairstepping"	Natación (de competición o para aficionados)
	Ciclismo estacionario: esfuerzo moderado a enérgico	Patínaje de velocidad (de competición)
	Esquí (a campo travesía) 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

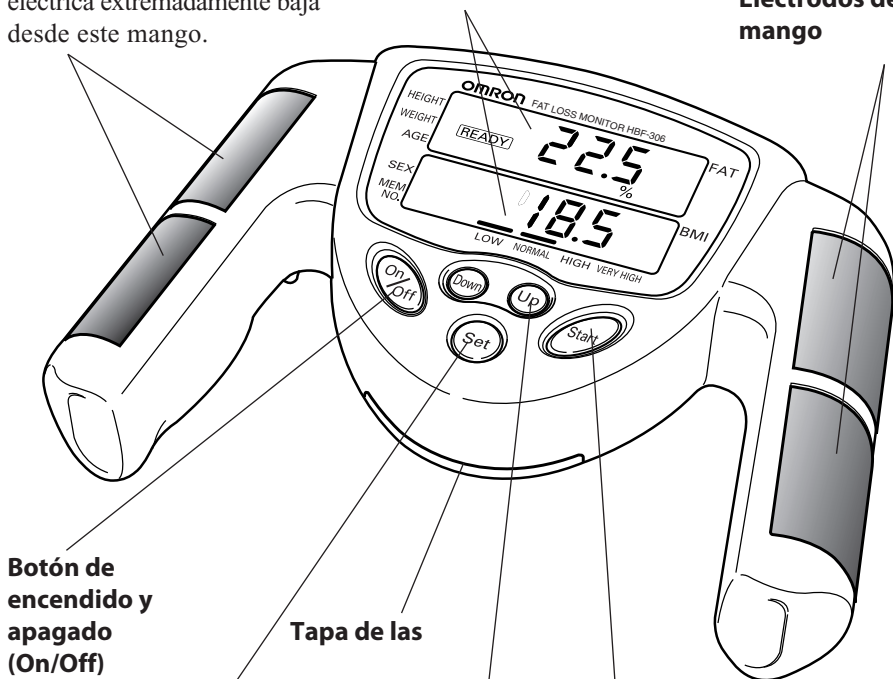
Electrodos del mango

Durante la medición, se envían ondas 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 Set

Le permite ingresar su número y datos personales.

Botón de inicio (Start)

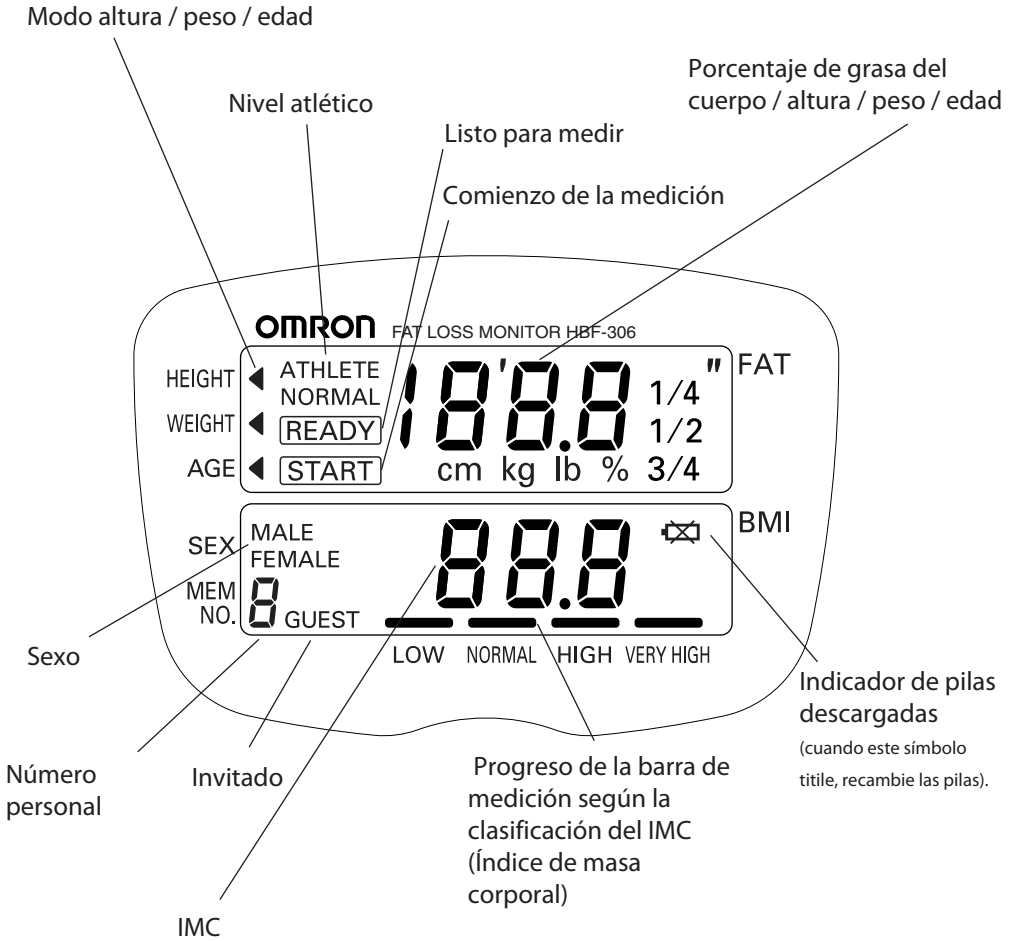
Presione este botón para iniciar la medición.

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.

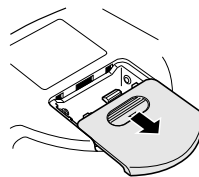
VISOR DE LA UNIDAD

Visor

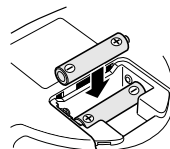


INSTALACIÓN DE LAS PILAS

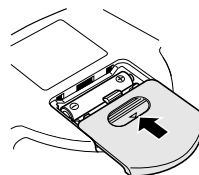
1. Presione el indicador  de la tapa del compartimiento de las pilas y deslice la tapa en la dirección que indica la flecha.



2. Coloque 2 pilas “AAA” de modo que las polaridades positiva (+) y negativa (-) coincidan con las del compartimiento, tal como se indica en el dibujo.



3. Vuelva a colocar la tapa.



RECAMBIO DE LAS PILAS

Todos los datos personales que se hayan establecido con el número de identificación personal se guardan en la memoria durante el recambio de las pilas.

 Indicador de pilas descargadas

Cuando el indicador de pilas descargadas aparezca en el visor, retire ambas pilas gastadas y reemplácelas por dos pilas nuevas al mismo tiempo. Se recomienda el uso de pilas alcalinas de larga duración.

CONFIGURACIÓN DEL MODO DE SISTEMA MÉTRICO/IMPERIAL

El monitor de pérdida de grasa se puede fijar ya sea en el sistema métrico decimal o en el imperial. El monitor está configurado para mostrar los datos personales en el modo de sistema métrico.

NOTA: Cuando se cambia el modo de sistema Métrico/Imperial, todos los datos personales se eliminan.

CONFIGURACIÓN DEL MODO DE SISTEMA IMPERIAL

1. El monitor debe estar apagado. Para apagar el monitor, pulse el botón de encendido y apagado (On/Off).
2. Mantenga presionados los botones Start, Up y On/Off, en este orden. Suelte todos los botones simultáneamente. La unidad se enciende y en el visor inferior aparece “CA”.

NOTA: Si en el visor aparece la palabra “Guest”, apague la unidad. Intente nuevamente y presione todos los botones durante varios segundos.

3. Presione el botón SET para confirmar el cambio. Aparecerá el símbolo “CAI” en la pantalla.
4. Mantenga presionado el botón Set nuevamente durante 3 a 4 segundos hasta que en la pantalla superior aparezca el símbolo “USI”.
5. Para apagar el equipo, pulse el botón de encendido y apagado (On/Off).

REGRESO AL MODO DE SISTEMA MÉTRICO

Repita los mismo pasos que siguió para establecer el modo de sistema métrico. Los siguientes símbolos aparecerán en la pantalla:

Paso 2. En la pantalla inferior debe aparecer “USA”.

Paso 3. El símbolo “USI” aparecerá en la pantalla.

Paso 4. La pantalla superior muestra el símbolo “CAI”.

NOTA: Cuando se cambie el modo de sistema Métrico/Imperial, el monitor no se apagará automáticamente.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

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

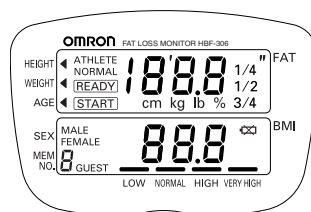
- Seleccione GUEST (invitado) si no desea que sus datos personales se guarden en la memoria. Cuando seleccione el modo GUEST, necesitará ingresar sus datos personales antes de realizar cada medición.
- Seleccione un número de identificación personal para guardar sus datos personales. El monitor guardará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

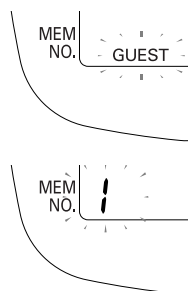
2a. Presione el botón Set para seleccionar el modo GUEST.

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.

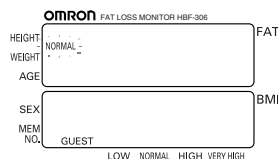
El símbolo NORMAL titila en el visor.



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).

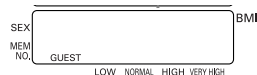
El valor predeterminado de 60,0 kg titila en el visor.

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.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

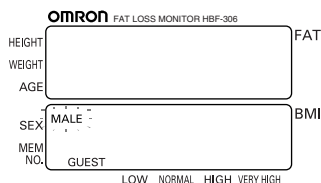
AJUSTE DEL SEXO

Seleccione MALE (masculino) o FEMALE (femenino).

1. Presione el botón UP o DOWN para seleccionar **MALE (masculino) o FEMALE (femenino)**.
2. Presione el botón Set.

Todos los datos personales se han configurado.

El indicador **READY** se muestra en la pantalla.



CAMBIO DE LOS DATOS PERSONALES

Cuando los valores de la altura, peso o edad cambien, restablezca sus datos personales.

1. Presione el botón de encendido y apagado (On/Off).
2. Presione el botón Up o Down y seleccione el número de identificación personal que desea cambiar.
3. Presione el botón Set para avanzar por los valores configurados. Deténgase en el valor que desea cambiar.
4. Presione el botón Up o Down para cambiar el valor.
5. Presione el botón Set.
6. Ingrese el cambio siguiente o presione el botón Set para continuar.
7. En caso de que no sea necesario realizar ningún cambio, presione el botón Set hasta que haya recorrido todos los valores configurados de sus datos personales.

NOTA: Si presiona el botón de encendido y apagado (On/Off) antes de configurar todos los valores, los datos no se guardarán.

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

NOTA: Si el índice de su ESTADO FÍSICO cambia, restablezca sus datos personales. Todos sus datos personales volverán a ser los valores predeterminados.

ELIMINACIÓN DE DATOS PERSONALES

Todos los datos personales, del 1 al 9, guardados en la memoria, serán eliminados. No se pueden eliminar los datos de una persona por vez. 1. Presione el botón de encendido y apagado (On/Off). 2. Presione el botón Up para seleccionar el número de identificación personal 1. 3. Presione el botón Set durante aproximadamente 2 segundos. Todos los símbolos aparecen en el visor durante aproximadamente un segundo. Los símbolos del visor desaparecen y el símbolo GUEST comienza a titilar.

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.

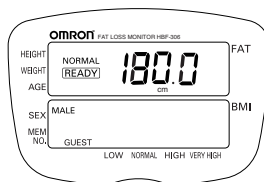
2. Seleccione la opción de Datos Personales.

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.

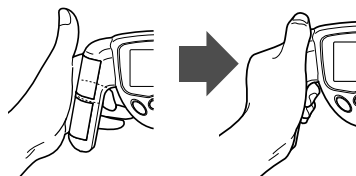
El indicador **READY** se muestra en la pantalla.



3. Párese con los pies levemente separados.

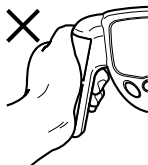
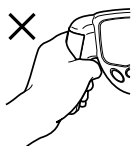
4. Coloque ambas manos en el monitor a la vez que sostiene los electrodos del mango.

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.

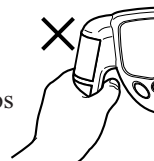


NOTA: Es probable que no se mida correctamente la resistencia eléctrica en los siguientes casos:

Cuando los dedos están separados de los mangos.



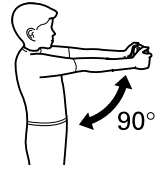
Cuando las manos se encuentran desparejas con respecto a la parte superior o inferior de los electrodos.



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.

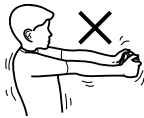


Es probable que las mediciones que se realicen en las siguientes posiciones no arrojen resultados precisos:

Si se 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 90° deseado



6. Presione el botón Start (inicio).

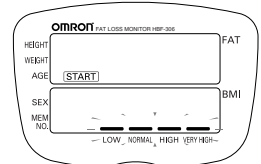
El indicador **START** se muestra en la pantalla.



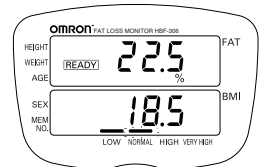
7. Sostenga los electrodos con ambas manos.

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 minutos después de que haya mostrado los resultados de la medición.

CUIDADO DEL MONITOR

Para conservar su monitor digital de grasa en perfecto estado y protegerlo contra daños, siga las instrucciones que se detallan a continuación:

Limpie la unidad con un paño suave y seco. Evite el uso de limpiadores abrasivos o volátiles. El equipo no es resistente al agua; no lo sumerja.

Guarde la unidad en un lugar seguro y seco. No exponga la unidad a la luz solar directa, a la humedad ni a temperaturas extremas de frío o calor. Seque completamente todo rastro de humedad antes de guardar la unidad.

No someta a la unidad a golpes fuertes tales como caídas. No la pise.

Si no se utilizará el monitor durante un período de tres meses o más, **retírele las pilas.**

Utilice la unidad según lo indican las instrucciones detalladas en este manual.

INDICADORES DE ERROR

NÚMERO	CAUSA	CORRECCIÓN
E1	Los electrodos no se sujetaron firmemente.	Sujételos correctamente. Consulte la página 17, número 4 de la sección “Cómo realizar una medición”.
E3	Las manos están secas.	Humedezca levemente sus manos con una toalla húmeda.
E4	El porcentaje de grasa corporal y los valores de IMC (Índice de masa corporal) exceden el espectro de medición.	Verifique que sus datos personales sean correctos. Consulte la página 14, “Configuración de los datos personales”.
E5 E6	Funcionamiento irregular	Apague y encienda la unidad. Realice otra medición. Si el error se produce nuevamente, comuníquese con el Servicio al Cliente al número de teléfono 800-234-4350.

CONSEJOS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA COMÚN	SOLUCIÓN
La unidad no se enciende.	Las pilas están agotadas o no están instaladas correctamente.	Recambie las pilas. Controle la posición de las polaridades de las pilas y de la unidad. Consulte la página 12, “Instalación de las pilas”.
Los valores de las mediciones muestran diferencias muy marcadas.	Cambio del contenido de agua del cuerpo.	Utilice el monitor en el mismo ambiente y en las mismas circunstancias para obtener resultados precisos. Consulte la página 7, “Momentos del día recomendados para realizar las mediciones”.
El Porcentaje de grasa corporal es inusualmente elevado o bajo	Postura o movimientos incorrectos durante la medición.	Controle que los pies, brazos y manos estén en la posición correcta. Consulte la página 17, “Cómo realizar una medición”.

DECLARACIÓN DE LA FCC

NOTA:

POSIBILIDAD DE INTERFERENCIA EN RADIO/TELEVISIÓN (para los EE.UU. solamente) Las pruebas a las que se sometió este producto comprobaron que cumple con las limitaciones establecidas para dispositivos digitales Clase B, conforme a lo estipulado en la sección 15 de las Normas FCC.

El propósito de estas limitaciones es brindar protección razonable contra interferencias perjudiciales en el hogar. Este producto genera, usa y puede irradiar energía de frecuencia radioeléctrica y, si no se lo instala y emplea según las instrucciones correspondientes, puede provocar interferencia en las comunicaciones por radio. No obstante, no existe garantía alguna de que no vayan a producirse interferencias en alguna instalación en particular. Si el producto produjera interferencia perjudicial en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y volviendo a encender el producto, se recomienda que el usuario realice alguna de las siguientes operaciones para intentar corregir tal interferencia:

- Cambie la orientación o ubicación de la antena de recepción
- Aumente la distancia que separa al producto del receptor.
- Conecte el producto a un tomacorriente que integre un circuito diferente de aquél donde está conectado el receptor.
- Solicite asistencia al vendedor o a un técnico de radio/TV experimentado.

POSIBILIDAD DE INTERFERENCIA EN RADIO / TELEVISIÓN (para Canadá únicamente)

Este aparato digital no supera los límites Clase B para emisiones de radio con interferencia proveniente de aparatos digitales según lo estipulado en la norma de equipos generadores de interferencia titulada “Aparatos Digitales”, ICES-003 del Ministerio de Comunicaciones de Canadá.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioélectriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le matériel brouilleur: “Appareils Numériques”, ICES-003 édictée par le ministre des communications.

Todo cambio o modificación que no se encuentre expresamente aprobado por la parte responsable puede causar la anulación de la autorización del usuario para utilizar el equipo.

INFORMACIÓN ACERCA DE LA GARANTÍA

GARANTÍAS LIMITADAS

Se garantiza que el Monitor de Pérdida de Grasa HBF-306INT, excluyendo las pilas, no tendrá defectos en los materiales ni en la mano de obra que aparezcan en el transcurso de 1 año a partir de la fecha de compra, cuando se use de acuerdo con las instrucciones proporcionadas con el monitor. Las garantías anteriormente descritas sólo se extienden al comprador minorista original. Nos comprometemos a reparar o reemplazar sin cargo y según nuestro criterio todo monitor cubierto por dichas garantías. La reparación o el recambio son nuestra única responsabilidad y su único recurso bajo las garantías mencionadas.

Si algún reparo sea necesario dentro del plazo de la garantía, por favor comuníquese con el distribuidor autorizado en su país.

La garantía antes mencionada es completa y exclusiva. El que asigna la garantía expreso niega el defecto por daños fortuitos, especiales, o consecuentes de cualquier naturaleza. (Algunos estados no permiten la exclusión o la limitación de daños fortuitos o consecuentes, así que la garantía antedicha puede no aplicarse tan a usted.)

Cualquier garantía implicada que se presente por la operación de la ley será limitada en la duración al término de esta garantía. (Algunos estados no permiten limitaciones en cuánto tiempo una garantía implicada dura, así que la limitación antedicha puede no aplicarse a usted.)

Esta garantía le da los derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varíen de país a país.

ESPECIFICACIONES

Modelo:	HBF-306INT
Descripción:	Monitor de Pérdida de Grasa OMRON
Visor:	Porcentaje de grasa corporal (de 4,0 a 50,0%) Método IB (Impedancia Bioeléctrica) IMC (de 7,0 a 90,0) Clasificación de IMC (4 niveles)
Rangos para la fijación de valores:	Altura: 100,0 cm a 199.5 cm (de 3 pies y 4 pulgadas a 6 pies y 6 pulgadas) Peso: 10,0 a 199,8 (de 23 a 440,5 libras) Edad: NORMAL: de 10 a 80 años de edad ATLÉTICO: de 18 a 60 años de edad Sexo: Masculino / Femenino
Alimentación:	2 Pilas AAA (puede utilizar 2 pilas alcalinas AAA)
Duración de la pila:	Aproximadamente 1 año (varía de acuerdo al uso y al almacenamiento)
Temperatura y humedad de funcionamiento:	de 10°C a 40°C, de 30% a 85% HR
Temperatura y humedad de almacenamiento:	de -20°C a 60°C, de 10% a 95% HR
Dimensiones externas:	aprox. 197 (L) x 128 (H) x 49 mm (W)
Peso:	aprox. 230 g (sin incluir las pilas)
Contenido:	1 Monitor de Pérdida de Grasa, 2 pilas AAA, 1 Manual de instrucciones
Código UPC:	0 73796 03063 6

Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso.

Fabricado por: Omron

Distribuido por:

Omron Healthcare, Inc.

1200 Lakeside Drive

Bannockburn, Illinois 60015

www.omronhealthcare.com

Copyright © 2004 OMRON Healthcare, Inc.

HBF-306INTINST Rev

MANUAL DE INSTRUÇÕES

MONITOR PARA CONTROL DE GORDURA

Modelo **HBF-306INT**



PORTUGUÊS

ÍNDICE

Antes de usar o monitor

Introdução P3

Observações importantes de segurança P4

Informações úteis

Método da Impedância Bio-elétrica P5

Porcentagem estimada de gordura corporal P5

Body Mass Index (Índice de Massa Corporal) P5

Faixas recomendadas de gordura corporal P6

Flutuações na porcentagem de gordura corporal P6

Horas recomendadas de medições P7

Calcule seu índice FIT P8

Instruções de operação

Conheça a unidade P10

Display da unidade P11

Instalação das a pilas P12

Como definir o modo Métrico/EUA P13

Como definir os Dados Pessoais

Modo NORMAL / ATLETA P14

Altura, Peso, Idade P15

Sexo P16

Como modificar um perfil pessoal P16

Como excluir seu perfil pessoal P16

Como realizar uma medição P17

Cuidados e manutenção

Cuidados com seu monitor P19

Indicadores de erros e dicas para a solução de problemas P20

Declaração da FCC P21

Informações sobre a garantia P22

Especificações P23

INTRODUÇÃO

Agradecemos a sua aquisição do Monitor Para Control de Gordura Omron® HBF-306INT.

Preencha para consultas futuras

DATA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SÉRIE: _____

Grampeie sua prova de compra aqui.

O Monitor Para Control de Gordura é uma ferramenta excelente para medir rapidamente a sua porcentagem de gordura e massa corporal. Digite seus dados pessoais. O monitor exibe a porcentagem estimada de gordura corporal usando o Método de Impedância Bio-elétrica, e indica seu índice de massa corporal em quatro faixas, baixo, normal, alto e muito alto. Informações importantes de que você precisa para monitorar sua perda de peso ou programa de manutenção. Seu HBF-306INT vem com os seguintes componentes:

- Unidade
- Manual de Instruções
- 2 pilhas “AAA”

Leia todas as informações deste livreto antes de usar a unidade.

ADVERTÊNCIA!

Este monitor não pode ser usado com um marca-passo ou outros dispositivos implantados. Consulte o fabricante do dispositivo implantado e/ou seu médico antes de utilizar este monitor.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Para garantir o uso correto do produto, as medidas básicas de segurança devem sempre incluir as precauções listadas abaixo:

- ☑ Leia todas as informações do manual e qualquer outra literatura incluída na embalagem antes de utilizar o aparelho
- ☑ Consulte seu médico ou fornecedor de serviços de saúde antes de iniciar um programa de redução de peso ou um programa de exercícios.
- ☑ Consulte seu médico antes de usar este monitor se estiver grávida.
- ☑ Opere a unidade unicamente para o fim a que se destina. Não a utilize para nenhuma outra finalidade.
- ☑ Descarte a pilha de modo apropriado. Não jogue a pilha no fogo. A pilha pode explodir.
- ☑ Não desmonte ou modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela Omron Healthcare Inc. anularão a garantia do usuário.

INFORMAÇÕES UTEIS

O Monitor de Perda de Gordura exibe o valor estimado de porcentagem de gordura corporal pelo método de Impedância Bio-elétrica (BI) e indica a faixa do Índice de Massa Corporal (BMI) com a barra de classificação BMI.

Método da Impedância Bio-elétrica

Os músculos, os vasos sanguíneos e os ossos são tecidos do corpo que contém quantidades elevadas de água, que conduz facilmente a eletricidade. Tecidos de gordura corporal possuem condutividade elétrica mais baixa. O Monitor de Perda de Gordura envia uma corrente elétrica extremamente fraca de 50 kHz e 500 µA através de seu corpo para determinar o total de tecido gorduroso. Esta corrente elétrica fraca é segura e não é sentida durante a operação do Monitor de Perda de Gordura.

Peso do Corpo	Porcentagem de gordura corporal
	Massa livre de gordura <ul style="list-style-type: none">• Ossos• Sangue• Músculos• Água

Porcentagem de gordura corporal

Porcentagem de gordura corporal refere-se ao total da massa de gordura corporal em relação ao peso corporal total, descrito como uma porcentagem.

$$\text{Porcentagem da gordura corporal (\%)} = \frac{\text{Massa de gordura corporal em kilos}}{\text{Peso corporal em kilos}} \times 100$$

Porcentagem estimada de gordura corporal

A hidrodensitometria (flutuação subaquática) tem sido o método consagrado para a avaliação exata da composição do corpo. A Omron usou informações de pesquisa a partir de muitas pessoas usando o método de flutuação subaquática para desenvolver a fórmula pela qual o analisador de gordura corporal funciona. A massa de gordura corporal e a porcentagem de gordura corporal são calculadas por uma fórmula que inclui cinco fatores: resistência elétrica, altura, peso, idade e sexo.

Body Mass Index (Índice de Massa Corporal) (BMI)

O BMI é um índice usado internacionalmente para definir o estado do corpo, verificando o equilíbrio entre a altura e o peso. Fórmula do Body Mass Index (Índice de Massa Corporal) (BMI)

EUA — Calculada usando libras e polegadas com esta equação:
(peso em libras x 703) / altura em polegadas / altura em polegadas

Métrico – Calculada usando quilogramas e metros: Peso em quilogramas / altura em metros / altura em metros

INFORMAÇÕES UTEIS

Faixas de gordura corporal e BMI recomendados

Alto	Idade	Baixo (BMI < 18,5)	Recomendado (BMI 18,5-24,9)	Alto (BMI 25-29,5)	Muito alto (BMI > 30)
Feminino	20-39	5-20	21-33	34-38	> 38
	40-59	5-22	23-34	35-40	> 40
	60-79	5-23	24-36	37-41	> 41
Masculino	20-39	5-7	8-20	21-25	> 24
	40-59	5-10	11-21	22-27	> 27
	60-79	5-12	13-25	26-30	> 30

Baseado nas diretrizes NIH/OMS para BMI

Baseado em Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol.72, setembro de 2000

BMI	BMI (Designação da OMS)
Menos que 18,5	BAIXO
18,5 ou mais ou menos que 25	NORMAL
25 ou mais ou menos que 30	ALTO
30 ou mais	MUITO ALTA

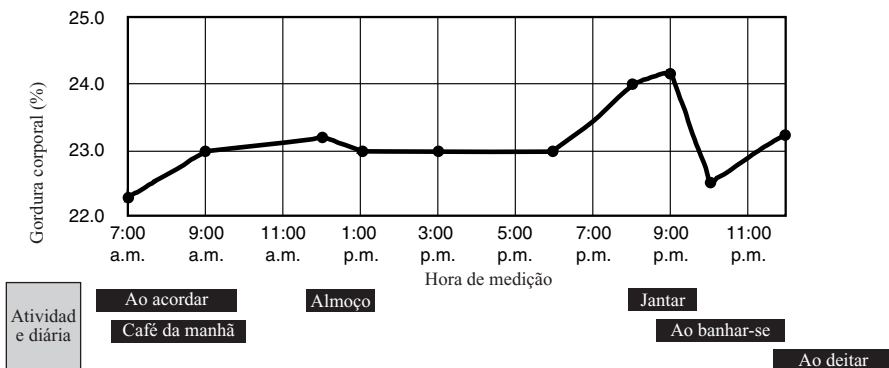
Os índices acima mencionados referem-se aos valores para avaliação de obesidade proposta pela OMS (Organização Mundial de Saúde);

Flutuações na porcentagem de gordura corporal

O nível de hidratação e a circulação sanguínea de uma pessoa podem afetar a leitura de gordura corporal.

O diagrama abaixo mostra um exemplo das alterações na gordura corporal ao longo do dia, causadas por alterações do conteúdo de água no corpo. O padrão de alteração da porcentagem de gordura corporal varia conforme cada pessoa.

Um exemplo de flutuação da porcentagem de gordura corporal ao longo do dia



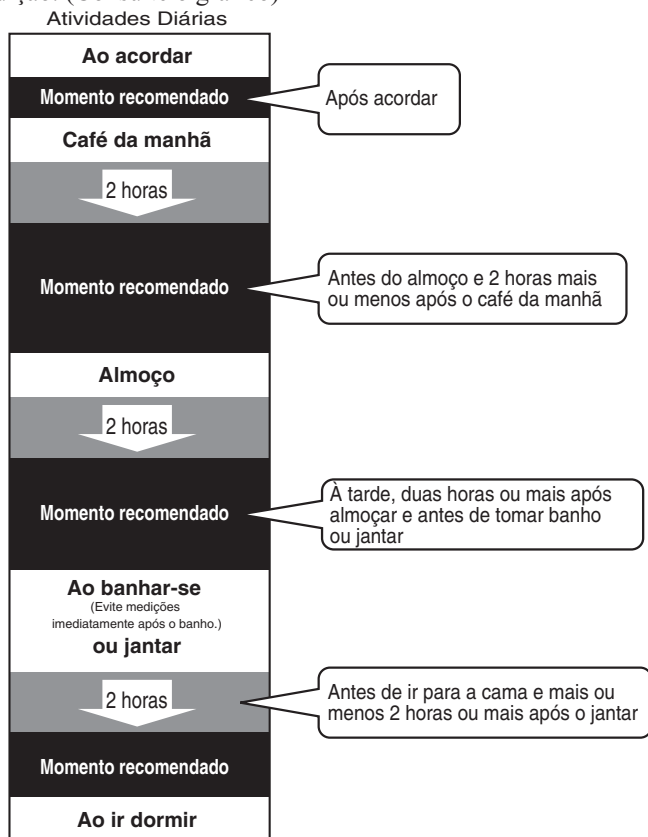
Observação: A porcentagem de gordura corporal medida por esta unidade pode diferir significativamente da porcentagem de gordura corporal nas seguintes situações:

- Crianças em estágio de crescimento
- Mulheres grávidas
- Pessoas idosas
- Mulheres após a menopausa
- Pessoas com febre
- Pessoas que apresentam inchaços
- Pessoas que fazem musculação ou atletas profissionais
- Pacientes submetidos à diálise
- Pacientes com osteoporose que apresentam densidade óssea muito baixa

HORAS RECOMENDADAS DE MEDIÇÕES

Horários recomendados para uma medição

A compreensão das alterações normais em sua porcentagem de gordura corporal pode ajudar você a prevenir ou reduzir a obesidade. Estar atento a ocasiões em que a sua porcentagem de gordura corporal se altera em seu próprio programa diário fará com que você conheça tendências mais exatas sobre a gordura de seu corpo. Recomenda-se o uso desta unidade diariamente no mesmo ambiente e sob as mesmas circunstâncias para cada medição. (Consulte o gráfico)



Quando evitar realizar uma medição

Se a medição for realizada sob as seguintes condições, a porcentagem de gordura corporal medida pode diferir significativamente da real porque o conteúdo de água no corpo está se alterando:

- Após beber uma grande quantidade de água ou após uma refeição (1 a 2 horas)
- Após ingerir bebidas alcoólicas
- Imediatamente após exercícios vigorosos
- Imediatamente após um banho ou sauna

CALCULE SEU ÍNDICE FIT

O Monitor de Perda de Gordura pode ser definido para o modo NORMAL ou ATLETA. A composição do corpo varia de acordo com o seu índice FIT.

Calcule o seu índice FIT usando a fórmula abaixo.

$$\text{Índice FIT} = \text{Frequência} \times \text{Intensidade} \times \text{Tempo}$$

Com base em seu índice FIT, use o modo a seguir ao definir seus dados pessoais.

NORMAL Índice FIT < 60

ATLETA Índice FIT ≥ 60

EXEMPLO: Corrida três vezes por semana por 30 minutos.

$$\frac{75}{\text{Índice FIT}} = \frac{5}{\text{Frequência}} \times \frac{5}{\text{Intensidade}} \times \frac{3}{\text{Tempo}}$$

Índice FIT > 60, Modo ATLETA

Número	Frequência de exercícios
5	Diariamente ou quase diariamente
4	3 a 4 vezes por semana
3	1 a 2 vezes por semana
2	Poucas vezes por mês
1	Menos de uma vez por mês

Intensidade	Exercícios de condicionamento	Esportes
5	Bicicleta - > ritmo de 19 kph	Basquete - competitivo
	Levantamento de pesos - vigoroso, levantamento de pesos ou musculação	Boxe
	Remo — moderado a vigoroso	Futebol americano - competitivo
	Máquinas de remo — esforço moderado a vigoroso	Handebol, raquete, ou squash
	Dança aeróbica — alto impacto	Hóquei sobre o gelo
	Dança aeróbica	Caratê ou kickboxing
	Corrida -> 8.0 kph	Alpinismo
	Saltos com cordas	Rugby
	Patinação com rodas	Futebol - competitivo
	Máquina de esqui	Tênis
	Subida de escadas	Natação - competitiva ou ritmada
	Bicicleta estacionária — esforço moderado a vigoroso	Patinação esportiva - competitiva
	Esqui - cross-country	
	Esqui — corrida morro abaixo	

CALCULE SEU ÍNDICE FIT

Intensidade	Exercício de condicionamento	Atividades esportivas e de recreação
4	Bicicleta - < ritmo de 19 kph	Arco e flecha
	Levantamento de pesos — esforço moderado	Basquete — treino de bola ao cesto
	Bicicleta estacionária - esforço leve	Boliche
	Remo — esforço leve	Esgrima
	Ginástica	Golfe
	Alongamento/ Ioga	Ginástica
	Máquinas de remo — esforço leve	Hipismo
	Aeróbica aquática ou exercícios aquáticos	Beisebol
	Dança aeróbica — baixo impacto	Softball
	Corrida -< 8,0 kph	Tai Chi
	Caminhada -> 4,0 kph	Vôlei - competitivo
	Natação - lazer	Luta - competitivo
	Patins - lazer	Patinação no gelo - < 14 kph

Tempo	Duração
4	45 minutos ou mais
3	30 a 44 minutos
2	15 a 29 minutos
1	menos de 15 minutos

CONHEÇA A SUA UNIDADE

Unidade principal

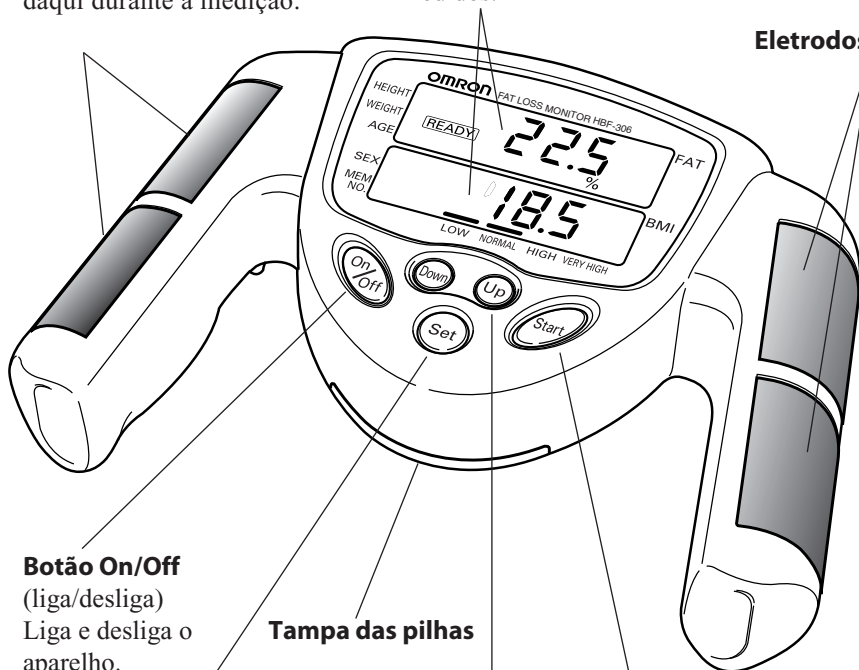
Eletrodos do cabo

Uma corrente de nível extremamente baixa é enviada daqui durante a medição.

Display

Exibe os valores de configuração e os resultados medidos.

Eletrodos do cabo



Botão On/Off

(liga/desliga)
Liga e desliga o aparelho.

Tampa das pilhas

Botão Set

Configura o número pessoal e os dados pessoais.

Botão Start (Iniciar)

Pressione o botão e a medição se inicia.

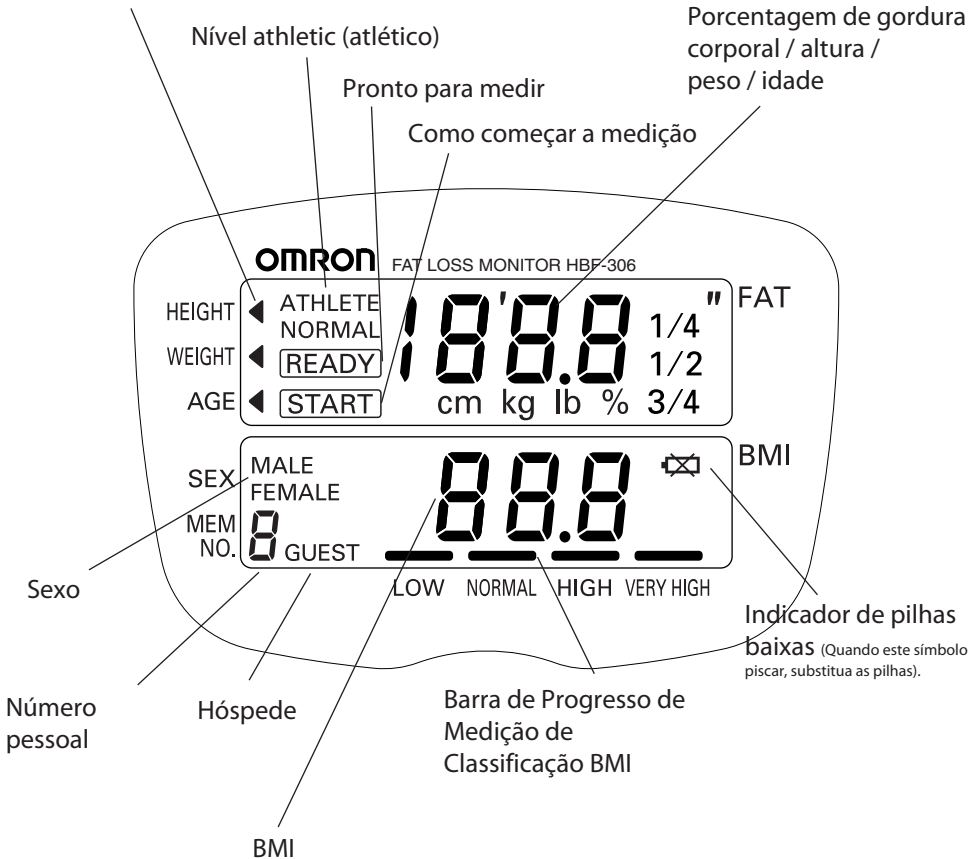
Botão Down/Up (para cima/para baixo)

Configura os valores numéricos para informações pessoais incluindo altura, peso, idade e sexo. Este botão também é usado para configurar os números pessoais de 1 a 9.


DISPLAY DA UNIDADE

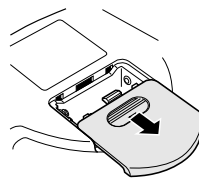
Display

Modo height / weight / age
(altura/peso/idade)

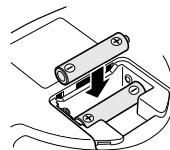


INSTALAÇÃO DAS PILHAS

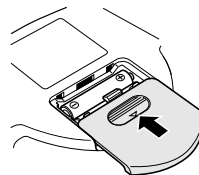
1. Pressione a capa das pilhas com o dedo indicador  e deslize a capa para fora na direção da seta.



2. Instale 2 pilhas de tamanho “AAA” de modo que as polaridades + (positiva) e - (negativa) respeitem as polaridades do compartimento das pilhas, conforme indicado.



3. Recoloque a tampa das pilhas.



SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Todos os dados pessoais que usam um número de perfil pessoal são armazenados Na memória durante a substituição das pilhas.



Indicador de Pilhas com Carga Baixa

Se o Indicador de Pilhas com Carga Baixa aparecer na tela, remova as pilhas gastas. Substitua-as com duas pilhas novas. Baterias alcalinas de longa duração são recomendadas.

COMO DEFINIR O MODO MÉTRICO/EUA

O Monitor de Perda de Gordura pode ser definido para o sistema dos Métrico/EUA ou . O monitor é pré-definido para exibir dados pessoais no modo métrico.

OBSERVAÇÃO: Ao se modificar o modo Métrico/EUA, todos os dados são excluídos.

COMO DEFINIR O MODO EUA

1. O monitor deve estar na posição off (desligado). Pressione o botão On/Off para desligar o monitor.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Start (Iniciar), o botão Up (Para cima) e o botão On/Off (Liga/Desliga), nessa ordem. Libere todos os botões simultaneamente. A energia é ligada e o display inferior deve exibir “CA”.

OBSERVAÇÃO: Se o display na tela exibir “Guest” (Hóspede), desligue a unidade. Tente novamente mantendo todos os botões pressionados durante vários segundos a mais.

3. Pressione o botão SET (DEFINIR) para confirmar a modificação. O símbolo “CAI” será exibido na tela.
4. Pressione e mantenha pressionado o botão Set (Definir) novamente por 3-4 segundos até que a tela superior exiba o símbolo “USI”.
5. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga) para desligar o aparelho.

COMO RETURNAR AO MODO MÉTRICO

Repita as mesmas etapas para a definição do Modo Métrico. Os seguintes símbolos aparecerão na tela:

Etapa 2. A tela inferior deve exibir “USA”.

Etapa 3. o símbolo “USI” será exibido na tela.

Etapa 4. A tela superior exibe o símbolo “CAI”.

OBSERVAÇÃO: Ao modificar o modo Métrico/EUA, o monitor não se desligará automaticamente.

COMO DEFINIR OS DADOS PESSOAIS

O Fat Loss Monitor (Monitor de Perda) de Gordura tem duas opções para a entrada de seus dados pessoais.

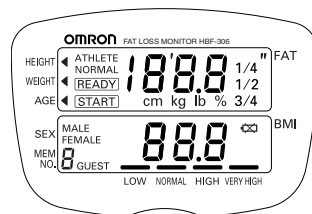
- Selecione **GUEST (HOSPEDE)** se não deseja que seus dados pessoais sejam armazenados na memória. Ao selecionar o modo **GUEST (HOSPEDE)**, será necessário digitar seus dados pessoais antes de realizar cada medição.
- Selecione um **Personal Profile Number (Número de Perfil Pessoal)** para salvar seus dados pessoais. O monitor armazenará seus perfis pessoais na memória. Selecione um número de 1 a 9. Use este número para digitar seus dados pessoais e ao realizar uma medição.

OBSERVAÇÃO: O display retornará aos valores padrões se o botão Set (definir) não for pressionado em 1 minuto. O unidade se desligará automaticamente após um minuto.

1. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).

Todos os símbolos da tela aparecem por aproximadamente um segundo.

Os símbolos do display desaparecem e o símbolo **GUEST (HOSPEDE)** começa a piscar.



2. Como selecionar a opção dados pessoais.

2a. Pressione o botão Set (Definir) para o modo **GUEST (HOSPEDE)**.

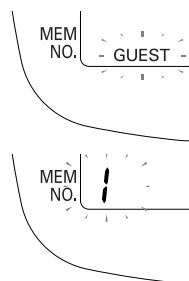
O símbolo **NORMAL** pisca no display.

2b. Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para selecionar

Seu **Número de Perfil Pessoal de 1 a 9**.

Pressione o botão Set (Definir).

O símbolo **NORMAL** pisca no display.



COMO DEFINIR O MODO NORMAL/ATLETA

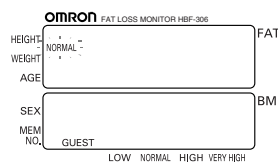
Selecione **NORMAL** ou **ATHLETE (ATLETA)** com base em seu índice **FIT**. Consulte a página 8 para calcular seu índice **FIT**.

1. Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para selecionar **NORMAL** ou **ATHLETE (ATLETA)**.

2. Pressione o botão Set (Definir).

O ícone **HEIGHT (ALTURA)** ◀ é indicado.

O valor padrão 170,0 cm pisca na tela.



COMO DEFINIR OS DADOS PESSOAIS

COMO CONFIGURAR A ALTURA

Defina a altura entre 100,0 cm e 199,5 cm.

1. **Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para modificar a altura.**

O valor muda em incrementos de 0,5 cm.

Pressione e mantenha o botão pressionado para avançar a uma velocidade maior.



OBSERVAÇÃO: Pressione o botão Down (para baixo) e o botão Up (para cima) ao mesmo tempo para redefinir a altura ao valor padrão.

2. **Pressione o botão Set (Definir).**

O ícone WEIGHT (PESO) ◀ é indicado.

O valor padrão 60,0 kg pisca na tela.

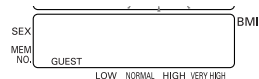
COMO CONFIGURAR O PESO

Defina o peso entre 10,0 kg e 199,8 kg.

1. **Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para modificar o peso.**

O valor muda em incrementos de 0,2 kg.

Pressione e mantenha o botão pressionado para avançar a uma velocidade maior.



OBSERVAÇÃO: Pressione o botão Down (para baixo) e o botão Up (para cima) ao mesmo tempo para redefinir o peso ao valor padrão.

2. **Pressione o botão Set (Definir).**

O ícone AGE (IDADE) ◀ é indicado.

O valor padrão 40 pisca na tela.

COMO CONFIGURAR A IDADE

Defina a idade entre 10 e 80 no modo NORMAL,

e entre 18 e 60 no modo ATHLETE (ATLETA).

1. **Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para modificar a idade.**

O valor muda em incrementos de 1 ano.

Pressione e mantenha o botão pressionado para avançar a uma velocidade maior.



OBSERVAÇÃO: Pressione o botão Down (para baixo) e o botão Up (para cima) ao mesmo tempo para redefinir a idade ao valor padrão.

2. **Pressione o botão Set (Definir).**

O valor padrão MALE (MASCULINO) pisca na tela.

COMO DEFINIR OS DADOS PESSOAIS

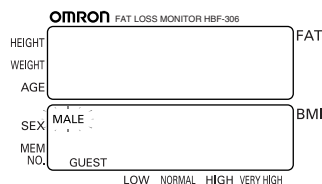
COMO CONFIGURAR O SEXO

Selecione MALE (MASCULINO) OU FEMALE (FEMININO).

1. **Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para selecionar MALE (MASCULINO) OU FEMALE (FEMININO).**
2. **Pressione o botão Set (Definir).**

Todos os dados pessoais estão definidos.

O [READY] indicador é exibido na tela.



COMO MODIFICAR UM PERFIL PESSOAL

Quando sua altura, peso ou idade mudarem, redefina seu perfil pessoal.

1. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).
2. Pressione o botão Up (para cima) ou o botão Down (para baixo) e selecione o Número de Perfil Pessoal que deseja modificar.
3. Pressione o botão Set (Definir) para rolar através das configurações. Pare na configuração que deseja modificar.
4. Pressione o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) para modificar a configuração.
5. Pressione o botão Set (Definir).
6. Digite a próxima modificação ou pressione o botão Set (Definir) para continuar.
7. Pressione o botão Set (Definir) se nenhuma modificação for necessária após rolar através de todas as definições de dados pessoais.

OBSERVAÇÃO: Se o usuário pressionar o botão On/Off (liga/desliga) antes de concluir todas as definições, os dados não serão salvos.

8. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).

OBSERVAÇÃO: Se seu índice FIT mudar, redefina seu perfil pessoal. Todos os dados pessoais retornarão aos valores padrões.

COMO EXCLUIR SEU PERFIL PESSOAL

Todos os perfis pessoais de 1 a 9 armazenados na memória serão excluídos. Não é possível excluir apenas um perfil.

1. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).
2. Pressione o botão Up (para cima) para selecionar o Número de Perfil Pessoal número 1.
3. Pressione o botão Set (Definir) por aproximadamente 2 segundos. Todos os símbolos do display aparecem por aproximadamente um segundo. Os símbolos da tela desaparecem e o símbolo GUEST (HOSPEDE) começa a piscar.

COMO REALIZAR UMA MEDIÇÃO

Antes de realizar uma medição, seus dados pessoais devem ser digitados.

Se for usado GUEST (HOSPEDE), será necessário digitar seus dados pessoais antes de realizar a medição. Consulte a página 14, Como Definir seus Dados Pessoais.

1. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).

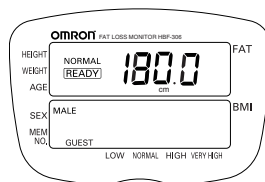
Todos os símbolos do display aparecem por aproximadamente um segundo. Os símbolos da tela desaparecem e o símbolo GUEST (HOSPEDE) começa a piscar.

2. Como selecionar a opção Dados Pessoais.

2a. Pressione o botão Set (Definir) para Guest (Hóspede). Digite seus dados pessoais.

2b. Pressione o botão Up (para cima) para selecionar seu Número de Perfil Pessoal.

O **READY** indicador é exibido na tela.

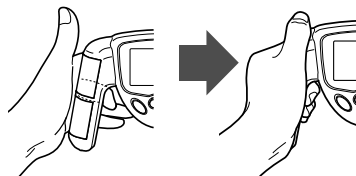


3. Fique em pé com os dois pés levemente separados.



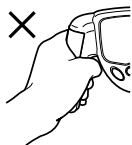
4. Coloque as duas mãos no monitor segurando os eletrodos.

Coloque o dedo médio em volta da ranhura do cabo. Coloque a palma de sua mão nos eletrodos localizados na parte superior e inferior. Coloque os seus polegares para cima, descansando-os na parte superior do monitor como ilustrado.



OBSERVAÇÃO: A resistência elétrica pode não ser medida corretamente nos seguintes casos:

Os seus dedos estão separados dos cabos.



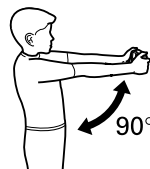
Suas mãos estão posicionadas de modo irregular em direção à parte inferior ou superior dos eletrodos.



COMO REALIZAR UMA MEDIÇÃO

5. Mantenha seus braços esticados retos em um ângulo de 90° em relação ao seu corpo.

OBSERVAÇÃO: Não se mova durante a medição.



Medições nas posições a seguir podem não fornecer medidas exatas.

Os cotovelos estão flexionados

Mexer o seu corpo ou os braços durante a medição

Como medir quando a pessoa está deitada ou sentada

Braços posicionados para cima ou para baixo em relação ao ângulo desejados de 90°



6. Pressione o botão Start (Iniciar).

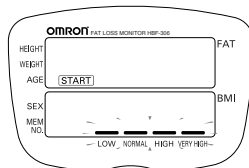
O **START** indicador é exibido na tela.



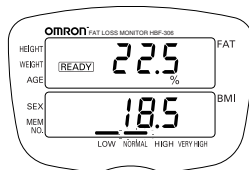
7. Segure os eletrodos com as duas mãos.

O monitor inicia a medição automaticamente.

A barra de classificação BMI aparece na tela.



A classificação BMI, body fat percentage (porcentagem de do corpo), e BMI são exibidos.



OBSERVAÇÃO: É possível realizar outra medição quando o **READY** indicador for exibido na tela.

8. Pressione o botão On/Off (Liga/Desliga).

OBSERVAÇÃO: Se você não desligar a unidade, o monitor se desligará automaticamente em aproximadamente 3 minutos após exibir os resultados da medição.

CUIDADOS COM SEU MONITOR

Para manter o Monitor Para Control de Gordura na melhor condição possível e proteger a unidade de danos, siga as instruções abaixo:

Limpe a unidade com um pano seco e macio. Evite usar qualquer limpador abrasivo ou volátil. A unidade não é à prova d'água; não a coloque na água.

Guarde a unidade em um local seguro e seco. Não submeta o monitor a temperaturas extremas de calor ou frio, umidade e luz solar direta. Seque totalmente qualquer umidade da unidade antes de guardá-la.

Não submeta a unidade a choques fortes, quedas, ou outros tipos de esforços mecânicos. Não pise na unidade.

Remova as pilhas se não for usar a unidade por três meses ou mais.

Use a unidade de acordo com as instruções fornecidas neste manual.

INDICADORES DE ERRO

NUMERO	CAUSA	CORREÇÃO
	Os eletrodos não foram seguros firmemente.	Segure os eletrodos corretamente. Consulte a página 17, número 4, sob “Como realizar uma medição”.
	As mãos estão secas.	Umedeça levemente as mãos com uma toalha molhada.
	Os valores de Porcentagem de Gordura do Corpo e BMI estão fora da faixa mensurável.	Verifique se seus dados pessoais estão corretos. Consulte a página 14. “Como definir os Dados Pessoais”.
	Operação Irregular	Desligue a unidade, depois ligue a unidade. Faça outra medição. Se o erro ocorrer novamente, entre em contato com A Assistência ao Cliente em 800-234-4350.

DICAS PARA A SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA NORMAL	CORREÇÃO
Sem energia elétrica.	As pilhas estão sem carga ou não foram instaladas corretamente.	Substitua as pilhas. Verifique a Direção das polaridades nas pilhas E na unidade. Consulte a página 12, “Instalação das pilhas”.
Os valores medidos diferem muito	Mudança de conteúdo de água no corpo.	Use o monitor no mesmo ambiente e circunstâncias para a formação precisa de tendências. Consulte a Página 7, “Horas Recomendadas de Medição”.
A porcentagem de gordura corporal está muito elevada ou baixa	Postura incorreta ou movimentos durante a medição.	Verifique a posição correta para os pés, braços e mãos. Consulte a página 17, “Como realizar uma medição”.

DECLARAÇÃO DA FCC

OBSERVAÇÃO:

POTENCIAL PARA INTERFERÊNCIA DE RÁDIO/TELEVISÃO (apenas para os EUA): este produto foi testado e definido como em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a Parte 15 dos Regulamentos da FCC.

Estes limites foram projetados para proporcionar proteção razoável contra interferências danosas em uma instalação residencial. O produto gera, usa, e pode irradiar energia de frequência de rádio e, se não for instalado e usado em conformidade com as instruções, pode causar interferências danosa em comunicações de rádio. Entretanto, não há nenhuma garantia que tal interferência não ocorra em uma instalação específica. Se o produto causar interferências danosas à recepção de rádio ou TV, o que pode ser determinado desligando-se e ligando-se o produto, o usuário deve tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes providências:

- Reoriente ou mude a antena receptora de lugar
- Aumente a separação entre o produto e o receptor.
- Conectar o produto a uma tomada em um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o fornecedor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

INTERFERÊNCIA POTENCIAL PARA RÁDIO/TV (apenas para o Canadá).

Este aparato digital não excede os limites da Classe B para ruídos de emissão de rádio para aparatos digitais, conforme definido na norma de equipamentos causadores de interferência denominada “Aparatos Digitais” ICES-003 do Departamento Canadense de Comunicações.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioélectriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le matériel brouilleur: “Appareils Numériques”, ICES-003 édictée par le ministre des communications.

Quaisquer alterações ou modificações não aprovadas expressamente pela parte responsável para conformidade anulará a autoridade do usuário em operar este equipamento.

INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

GARANTIAS LIMITADAS

Seu Monitor Para Control de Gordura HBF-306INT, excluindo as pilhas, é garantido ser livre de defeitos de materiais e de mão de obra que surjam por 1 ano da data da compra, quando usado de acordo com as instruções fornecidas com o monitor. Esta garantia se aplica apenas ao consumidor inicial que adquire o produto no varejo. A nosso critério, poderemos reparar ou substituir qualquer monitor coberto pelas garantias acima. Os reparos ou substituições representam nossa única responsabilidade e a única compensação sob as garantias acima citadas.

Se houver a necessidade de reparos durante o período de garantia, favor entrar em contato com o distribuidor autorizado em seu país.

A garantia acima é completa e exclusiva. A parte que proporciona a garantia exonera-se de qualquer responsabilidade por danos de qualquer natureza, sejam incidentais, especiais, ou de consequência. (Alguns estados não permitem a exclusão ou a limitação de danos incidentais ou de consequência, portanto a garantia acima poderá não se aplicar a você.)

Quaisquer garantias implícitas originando-se da lei serão limitadas em sua duração ao prazo desta garantia. (Alguns estados não permitem a limitação do prazo de duração de uma garantia implícita, portanto, a limitação acima pode não se aplicar a você.)

Esta garantia proporciona direitos legais específicos a você, e você pode ter outros direitos, que variam de estado para estado.

ESPECIFICAÇÕES

Modelo:	HBF-306INT
Descrição:	OMRON Fat Loss Monitor (Monitor de Perda de Peso)
Display:	Porcentagem de gordura corporal (4,0 a 50,0%) Método BI BMI (7,0 a 90,0) classificação BMI (4 níveis)
Faixas de definição:	Altura: 100,0 cm a 199,5 cm (3' 4" a 6' 6") Peso: 10,0 kg a 199,8 kg (23 lb a 440 1/2 lb) Idade: NORMAL; 10 a 80 anos de idade ATLETA; 18 a 60 anos de idade Sexo: Masculino/feminino
Fonte de alimentação:	2 pilhas AAA (podem ser usadas 2 pilhas alcalinas AAA)
Duração das pilhas:	Aproximadamente 1 ano (variável dependendo da utilização e armazenamento.)
Temperatura e umidade de operação:	+10°C a +40°C, 30% a 85% de UR
Temperatura e umidade de operação:	-20°C a +60°C, 10% a 95% de UR
Dimensões externas:	Aprox. 197 (C)x 128 (A) x 49 mm (L)
Peso:	Aprox.230 g (não incluindo as baterias)
Conteúdo:	1 Monitor de Perda de Gordura, 2 pilhas AAA, 1 Manual de Instruções
Código UPC:	0 73796 03063 6

As especificações podem ser alteradas sem aviso prévio.

Distribuído por:

Omron Healthcare, Inc.

1200 Lakeside Drive

Bannockburn, Illinois 60015

www.omronhealthcare.com

Copyright © 2004 OMRON Healthcare, Inc.

HBF-306INTINST Rev