

# HOMEDICS®

## Body Manager

**Balanza con Analizador de Cuerpo y Seguimiento de  
Datos USB para PC  
Manual de Instrucciones**



Lea este manual de instrucciones antes de  
utilizar el producto por primera vez

9126 SV3R

<b>Qué es Body Manager?</b> .....	4
<b>Cómo funciona Body Manager?</b> .....	4
<b>Información para su seguridad</b> .....	4
<b>Comienzo</b>	
Paso 1: Pilas .....	4
Paso 2: Patas para moqueta .....	4
Paso 3: Pantalla de la Balanza .....	5
Paso 4: Ajuste de Fecha y Hora .....	5
Paso 5: Instalación del software .....	5
Paso 6: Unidad Flash USB .....	5
<b>Operación de la Balanza</b>	
Sólo Lectura del Peso .....	6
Introducción de Datos Personales .....	6-7
Paso 1: Determine su Nivel Físico .....	6
Paso 2: Introducción de los Datos Personales .....	6-7
Lectura de los Análisis de Peso y Cuerpo .....	7
<b>Comprensión de los Resultados</b>	
Grasa Corporal - ¿qué significa? .....	8
Agua Corporal - ¿Razón para medirla? .....	8
¿Cómo puede ayudar el saber los porcentajes de Grasa y Agua Corporal? .....	8-9
Tasa de Metabolismo Basal (TMB) - ¿Qué significa? .....	9
¿Por qué debo saber mi Masa Muscular .....	9
¿Qué significa mi Valor IMBI? .....	10
Tasa de Grasa Visceral - ¿qué significa? .....	11
<b>Transferencia de los resultados a su Ordenador</b>	
Paso 1: Transferencia de los resultados a la Unidad Flash USB .....	12
Paso 2: Transferencia de los Resultados al PC .....	12
<b>Los Resultados en su Ordenador</b> .....	13-14
<b>Manejo de sus Resultados</b>	
Cambio del Nombre de Usuario .....	15
Entrada de Datos .....	15
Unidades .....	15
Período .....	15
Impresión .....	15
Entrada/Salida de Datos (Seguridad/Extracción) .....	16
Borrado de Datos .....	16
Ayuda .....	16
<b>Desinstalar el Software de HoMedics Body Manager</b> .....	16
<b>Preguntas frecuentes</b> .....	17
<b>Problemas</b> .....	18
<b>Indicadores de Aviso</b> .....	18
<b>Uso y cuidado</b> .....	19

## ¿QUÉ ES BODY MANAGER?

El control de su salud significa más que simplemente la lectura de su peso hoy. Se trata de comprender la situación general de la salud de su cuerpo y mantener un control de los cambios durante semanas y meses, especialmente cuando esté a régimen o entrenando para un maratón.....

Body Manager está concebido para facilitar esto. Es una balanza completa con analizador de cuerpo que determinará su peso, grasa y agua corporal, masa muscular, grasa visceral, BMI y TMB, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico general. También le permite guardar los resultados y transferirlos con facilidad a su ordenador para su análisis y futura referencia.

## ¿CÓMO FUNCIONA BODY MANAGER?

La balanza puede guardar hasta 30 resultados por persona. Los resultados se transfieren a su ordenador con la Unidad Flash USB incluida. Una vez instalada puede analizar y manejar sus resultados usando el software informático Body Manager

## INFORMACION PARA SU SEGURIDAD

Este artículo es sólo para uso doméstico.

**Siempre se debe seguir el consejo médico profesional antes de comenzar un programa de régimen y ejercicio.**

La Balanza "Body Manager" de HoMedics está calibrada para uso de adultos (más de 16 años). No se recomienda usar durante el embarazo.

**PRECAUCION: No use este artículo si lleva marcapasos u otro dispositivo médico. En caso de duda, consulte a su médico.**

## INICIO

### Paso 1: Pilas

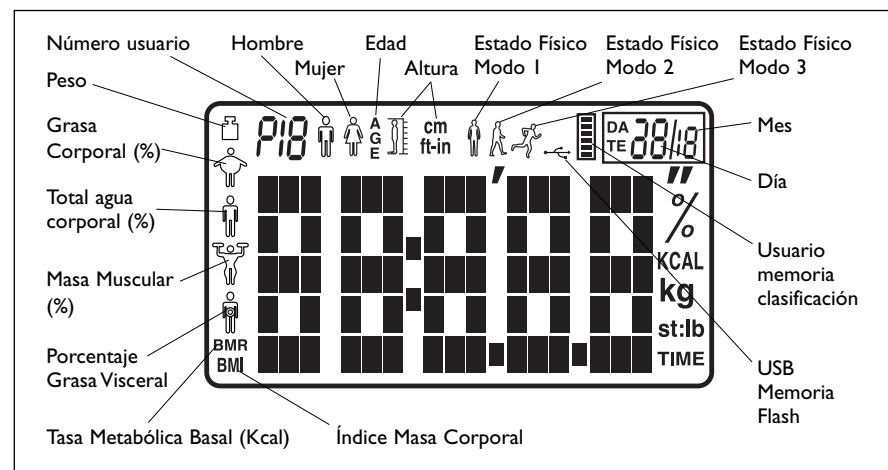
Introduzca las 6 pilas AAA suministradas en el compartimiento de las pilas, comprobando que los bornes + y - están correctamente orientados.

### Paso 2: Patas para moqueta

Para usar sobre moqueta, ajuste las patas para moqueta incluidas (solo GB).

### Paso 3: Pantalla de la Balanza

Use esta ilustración para familiarizarse con las funciones de la pantalla de la balanza.



### Paso 4: Ajuste de Fecha y Hora

**Nota:** Cuando se introducen por primera vez las pilas de la balanza, aparecerá la hora y fecha incorrectas.

1. Pulse en la plataforma de la balanza (en una de las esquinas más cercana) firmemente hasta que oiga un sonido y suelte.
2. Espere hasta que en la pantalla aparezca cero.
3. Pulse y mantenga el botón **ON/SET** hasta que el año parpadee en la pantalla. Ajuste el año con los botones ▲ y ▼ Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
4. Parpadea el mes. Ajuste el año con los botones ▲ y ▼ Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
5. Parpadea el día. Ajuste el día con los botones ▲ y ▼ Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
6. Parpadea la hora (fíjese en el reloj de 24 horas). Ajuste la hora con los botones ▲ y ▼ Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
7. Parpadean los minutos Ajuste los minutos con los botones ▲ y ▼ Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
8. Aparece cero Espere a que la balanza cambie al modo de reloj.

**Nota:** Cuando la balanza está inactiva presenta la hora

### Paso 5: Instalación del software

Baje el software de Body Manager de [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

El software informático de Body Manager es compatible con Windows 2000, XP y Vista. No es compatible con ordenadores Apple. Para instalar el software siga esta secuencia:

1. Cierre todos los programas abiertos.
2. Habla doble clic en el fichero de aplicación que acaba de bajar.
3. Siga las instrucciones de instalación en la pantalla.

### Paso 6: Unidad Flash USB

Antes de usar la unidad flash USB por primera vez, introdúzcala en la ranura USB del ordenador. Espere a que el ordenador identifique la unidad flash USB e instale el manejador necesario.

Para evitar corromper los datos en la unidad flash USB haga clic siempre en el icono "Safely Remove Hardware" antes de retirar la unidad flash USB. El icono está a la derecha de la barra de herramientas junto al borde inferior de la pantalla del ordenador. El icono se identifica por una flecha verde brillante.

Ya está listo para comenzar a usar la balanza.

**Sólo Lectura del Peso**

Si sólo quiere saber su peso, siga esta secuencia:

1. Pulse en la plataforma de la balanza (en una de las esquinas más cercana) firmemente hasta que oiga un sonido y suelte.
2. Espere hasta que en la pantalla aparezca cero.
3. Para cambiar a sts., kgs., ó lbs., pulse el botón debajo de la balanza.
4. Pise sobre la plataforma
5. Aparece el peso




**Nota:** las lecturas de peso solamente no se guardan para transferir al ordenador.

**Introducción de Datos Personales**

Para poder tomar las lecturas de análisis de peso y cuerpo primero debe introducir sus datos personales.

**Paso 1: Determine su Nivel Físico**

Todos sabemos que la actividad física es importante para la salud en general, y puede adaptar la HoMedics Body Manager para reflejar su nivel de actividad física. Seleccione una de las siguientes descripciones que mejor describa su estilo de vida en estos momentos.

	<b>Nivel Físico Uno:</b> Esta categoría es para personas que hacen un ejercicio ligero o infrecuente (por ejemplo, menos de 20 minutos de aeróbicos una o dos veces a la semana). La mayoría de personas entrarán en esta categoría.
	<b>Nivel Físico Dos:</b> Si realiza una actividad moderada durante unos treinta minutos, de tres a cinco veces a la semana, seleccione esta categoría.
	<b>Nivel Físico Tres:</b> Esta categoría describe a una persona muy activa, que dedica 60 minutos de ejercicio moderado vigoroso cinco veces a la semana.

La mayoría de personas deberán ajustar inicialmente HoMedics Body Manager en el Modo de Nivel Físico

1. Al cabo de dos meses de ir incorporando el ejercicio en su estilo de vida, deberá cambiar al Modo 2.
- El Modo 3 se deberá seleccionar sólo una vez que haya aumentado de forma constante sus niveles de actividad durante dos o tres meses.

**Consejos Útiles:**

- ¡Sea sincero! ¡Se lo debe a usted mismo obtener la información más exacta!
- Pase siempre de un modo a otro (no salte del Modo 1 al Modo 3).
- Mantenga una actividad constante durante al menos dos meses antes de cambiar a otro modo de estado físico.

**Paso 2: Introducción de sus Datos Personales**

Para cambiar a sts, kgs o lbs siga la secuencia anterior “Weight Reading Only” (Sólo Lectura de Peso).

1. Pulse el botón **ON/SET** para activar el proceso de ajuste.
2. Parpadea el número de usuario Seleccione un número de usuario entre 1-12 (recuerde que la memoria 0 es para un invitado y no se guarda) con los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
3. Parpadea el icono varón o hembra. Ajuste el género con los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
4. Parpadea la altura. Ajuste la altura con los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.

5. Parpadea la edad. Ajuste la edad con los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
6. Parpadea el nivel físico. Ajuste el nivel físico con los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **ON/SET** para confirmar.
7. Parpadea el número de usuario.
8. Pulse el botón **START**.
9. Espere mientras la balanza confirma los ajustes del usuario y después aparece cero. Espere a que la balanza cambie al modo de reloj.
10. Repita el proceso para un segundo usuario, o cambie los detalles del usuario.

**Nota:** Para actualizar o borrar los datos en la memoria, siga el mismo proceso, haciendo los cambios necesarios.

**Lectura del Análisis de Peso y Cuerpo**

Cada usuario puede guardar hasta 30 juegos de resultados en la balanza. El icono de gráfico de la barra en la pantalla de la balanza indica la situación de memoria del usuario.

Para cambiar a sts, kgs o lbs siga la secuencia anterior “Weight Reading Only” (Sólo Lectura de Peso).

Coloque la Balanza HoMedics Body Manager sobre una superficie lisa y nivelada.

1. Pulse el botón **ON/SET**.
2. Seleccione su número de usuario con los botones ▲ y ▼
3. Pulse el botón **START**.
4. Espere mientras la balanza confirma los ajustes del usuario (y en caso necesario presenta los resultados anteriores).
5. Aparece cero.
6. Súbase a la balanza con los **PIES DESCALZOS**.
7. Aparece su peso.
8. Espere. Aparece su peso de nuevo (ya se puede bajar de la balanza), seguido de su IMB, grasa corporal, masa muscular, grasa visceral y TMB.
9. Se repiten los resultados (para cambiar entre resultados pulse los botones ▲, ▼, **ON/SET** o **START**).
10. Los resultados se guardan en la memoria de la balanza.
11. La balanza vuelve al modo de reloj.

**Nota:** Si aparece **FULL** (LLENO) significa que la memoria está llena. Debe transferir los resultados a la unidad flash USB; o de otro modo se borrarán los resultados anteriores.

## EXPLICACIÓN DE SUS RESULTADOS

### ¿Cómo funciona el analizador HoMedics de grasa corporal portátil?

El cuerpo humano está compuesto, entre otras cosas, por cierto porcentaje de tejido adiposo o grasa. Esta grasa es vital para mantener un cuerpo sano y en buen funcionamiento, la grasa amortigua las articulaciones y protege los órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda al cuerpo a sustentarse cuando faltan alimentos. Sin embargo, la presencia de demasiada grasa corporal o incluso la falta de suficiente grasa corporal pueden causar trastornos a la salud. Es difícil precisar la cantidad de grasa que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirando nuestra figura en un espejo. De ahí la necesidad de poder medir y vigilar la proporción de grasa corporal.

Para conocer el buen estado de nuestra salud, el porcentaje de grasa corporal nos ofrece una mejor medida que la comprobación del peso, la indicación de una pérdida de peso puede significar que uno está perdiendo masa muscular y no grasa, uno puede estar todavía 'obeso' incluso cuando una balanza indica 'peso normal'.

### Medición del agua corporal. ¿por qué medirla?

El agua corporal es el componente simple más importante del peso del cuerpo. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos terceras partes de la masa magra del cuerpo (especialmente el músculo).

El agua desempeña una serie de funciones importantes en el cuerpo:

Todas las células del cuerpo, tanto en la piel, las glándulas, los músculos, el cerebro o en cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si disponen de suficiente agua. El agua también desempeña un papel importante en la regulación del equilibrio de la temperatura corporal, especialmente mediante la transpiración.

La medida de su peso y su grasa por separado podría parecer "normal", sin embargo si no se ingiere suficiente líquido, no se podría alcanzar un equilibrio saludable.

### ¿Cómo puede ayudar el conocimiento de los porcentajes de agua y grasa del cuerpo?

Puede servir como guía en el caso de que necesite ajustar su dieta, el programa de ejercicio o la ingesta de líquidos para ayudarle a conseguir un equilibrio saludable. Consulte las tablas (Véase la Fig. 1 y la Fig. 2).

#### Márgenes porcentuales de grasa corporal para hombres\*\*

	EDAD				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bajo	<13	<14	<16	<17	<18
Óptimo	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Moderado	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Alto	>23	>24	>26	>27	>28

#### Márgenes porcentuales de grasa corporal para mujeres\*\*

	EDAD				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bajo	<19	<20	<21	<22	<23
Óptimo	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderado	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Alto	>31	>32	>33	>34	>35

Fig. 1

### Gráfico de agua corporal\*\*\*

	MARGEN PORCENTUAL DE GRASA CORPORAL (GC)	MARGEN PORCENTUAL DE AGUA CORPORAL TOTAL (ACT) ÓPTIMO
Hombres	Entre 4 y 14%	Entre 70 y 63%
	Entre 15 y 21%	Entre 63 y 57%
	Entre 22 y 24%	Entre 57 y 55%
	25 y más	Entre 55 y 37%
Mujeres	Entre 4 y 20%	Entre 70 y 58%
	Entre 21 y 29%	Entre 58 y 52%
	Entre 30 y 32%	Entre 52 y 49%
	33 y más	Entre 49 y 37%

Fig. 2

Los resultados de la medición del agua del cuerpo se ven influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, entonces los resultados de agua en el cuerpo tienden a ser bajos.

Es importante que recuerde que las medidas como el peso corporal, la grasa corporal o el agua corporal son herramientas para que usted las utilice como parte de un estilo de vida saludable. Puesto que las fluctuaciones a corto plazo son normales, le sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en vez de basarse en una única lectura cada día.

### Tasa metabólica basal (TMB). ¿Qué significa?

La tasa metabólica basal (TMB) es un cálculo estimado de la energía (medida en calorías) que gasta el cuerpo, en descanso, para mantener las funciones corporales normales. Este trabajo continuo constituye el 60-70% de las calorías que el cuerpo emplea, e incluye los latidos cardiacos, la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal. En la TMB influyen una serie de factores, entre los que se incluyen la edad, el peso, la altura, el sexo, la dieta y los hábitos de ejercicio.

### ¿Por qué debería conocer mi masa muscular?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), la masa muscular magra puede reducirse cerca del 50% entre los 20 y los 90 años. Si no hace nada para reponer esta pérdida, perderá músculo y aumentará la grasa. Asimismo, es importante conocer el porcentaje de masa muscular cuando se reduce peso. En descanso, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo ganado. Entre las ventajas de ganar masa muscular se incluyen:

- Se invierte el proceso de pérdida de fuerza, densidad ósea y masa muscular que acompaña a la edad
- Se mantienen flexibles las articulaciones
- Se controla la reducción de peso cuando se combina con una dieta saludable.

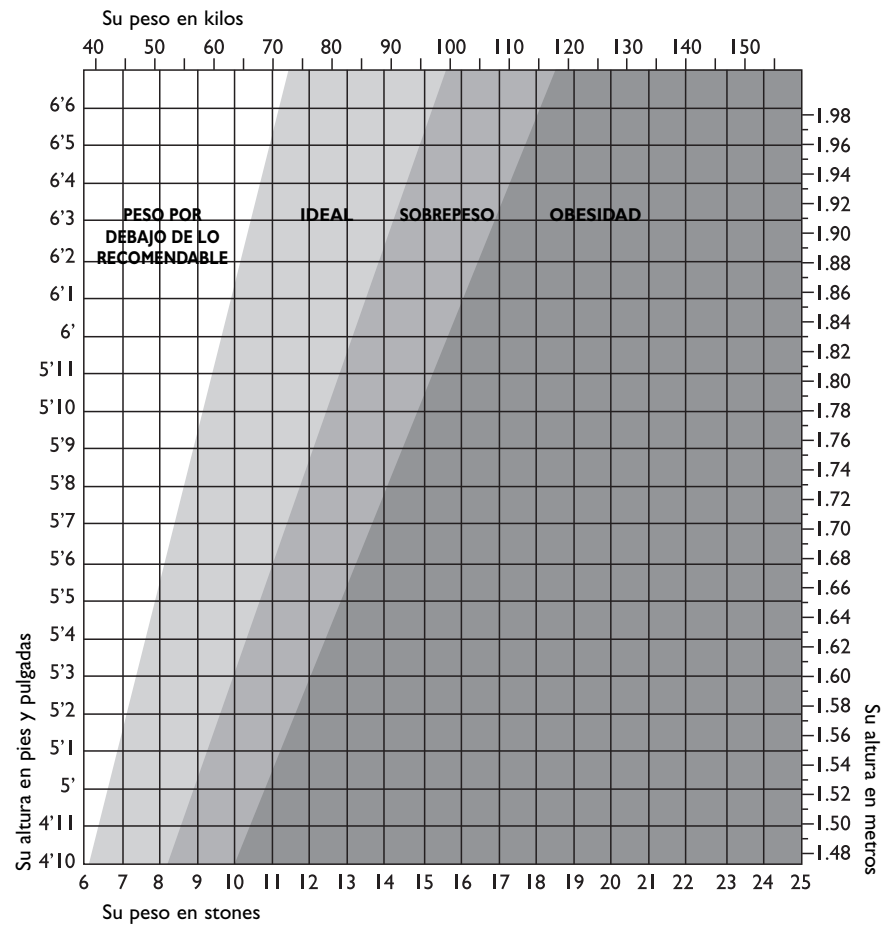
\* Seleccione sólo los modelos.

\*\* Fuente: Departamento de ciencia alimenticia y nutrición humana de la Universidad de Illinois. Calculadora del porcentaje de grasa corporal. [www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html](http://www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html)

\*\*\* Fuente: extraído de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass" (Hidratación de la masa corporal libre de grasa). American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

### ¿Qué significa mi valor de IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un índice de peso por altura que se suele utilizar para clasificar la falta de peso, el exceso de peso y la obesidad en los adultos. Esta escala calcula su valor de IMC por usted. Las categorías de IMC que se muestran en la gráfica y tabla siguientes están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar su valor de IMC.



Puede identificar su categoría de BMI usando la tabla siguiente.

Categoría de BMI	Significado del valor de BMI	Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI
< 18.5	Peso por debajo de lo recomendable	Moderado
18.6-24.9	Ideal	Bajo
25-29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

**IMPORTANTE:** Si el cuadro/tabla indica que está usted fuera de un rango “normal” de peso saludable, consulte a su médico antes de tomar medidas.

Las clasificaciones de BMI son únicamente para adultos (mayores de 20 años).

### Porcentaje de Grasa Visceral - ¿Qué significa?

La grasa visceral se encuentra en la cavidad abdominal (área del estómago) y rodea a los órganos vitales. Cuanta más grasa visceral tenga, mayor es la posibilidad de crear resistencia a la insulina (dando lugar a diabetes de tipo 2). Enfermedades coronarias e hipertensión.

La balanza Body Manager de HoMedics le ofrece un porcentaje de grasa visceral entre 0-29.

#### Porcentaje entre 1-12:

Indica que tiene un nivel sano de grasa visceral.

#### Porcentaje entre 13-29:

Indica que tiene exceso de grasa visceral. Deberá considerar modificar su dieta o aumentar su nivel de ejercicio.

## TRANSFERENCIA DE LOS RESULTADOS AL ORDENADOR

### Paso 1: Transferencia de los resultados a la Unidad Flash USB

1. Compruebe que la balanza está en el modo de reloj.
2. Introduzca la unidad flash USB en la ranura en el borde de la balanza.
3. Pulse el botón **START**.
4. Espere mientras se transfieren los datos (barras verticales que se mueven por la pantalla).
5. Cuando la pantalla vuelve al modo de reloj se ha concluido la transferencia (los resultados se borran de la balanza).
6. Retire la unidad USB.

**Nota:** Durante la transferencia se transfieren todos los resultados de todos los usuarios a la unidad flash USB y se limpia totalmente la memoria de la balanza. Para evitar borrar accidentalmente los datos en la unidad flash USB recomendamos que se transfieran los resultados al ordenador inmediatamente.

### Paso 2: Transferencia de los Resultados al PC

1. Doble clic en el icono de HoMedics Body Manager en el escritorio del ordenador.
2. Introduzca la unidad flash USB en la ranura de USB del ordenador.
3. Cierre cualquier ventana abierta para la unidad flash USB en la pantalla.
4. Clic en el icono azul **USB** parpadeante en la parte superior izquierda de la ventana de HoMedics Body Manager.
5. Se abrirá una ventana donde aparecen los resultados guardados en la unidad flash USB.



6. Revise el cuadro Download (Bajada) junto a los resultados que tenga que transferir.
7. Clic en **OK**
8. Los ficheros se han transferido (y borrado los resultados de la unidad USB).
9. Se abrirá una nueva ventana presentando los resultados guardados en el ordenador. Seleccione el usuario y haga clic en **OK**.
10. Ya puede pasar al paso 5 de la siguiente sección.

**Nota:** Transfiera todos los resultados a su ordenador antes de poner nuevos resultados en la Unidad Flash USB. Si transfiere los nuevos resultados a la Unidad Flash USB, se borrará cualquier resultado anterior en esta unidad.

**Nota:** Cierre el software HoMedics Body Manager antes de tratar de retirar la Unidad Flash USB.

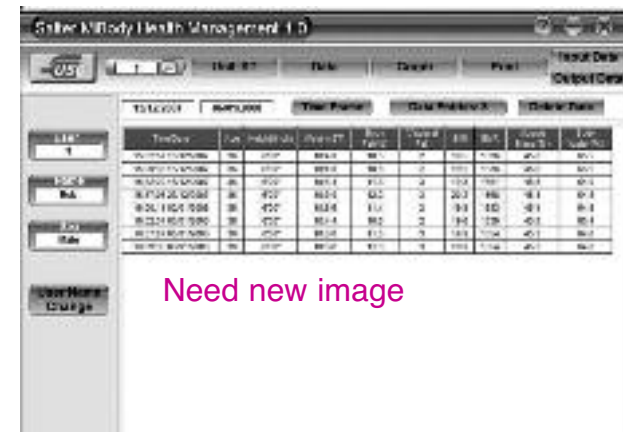
## REVISIÓN DE LOS RESULTADOS EN EL ORDENADOR

Una vez guardados los resultados en el ordenador, puede revisarlos en cualquier momento sólo abriendo el software HoMedics Body Manager.

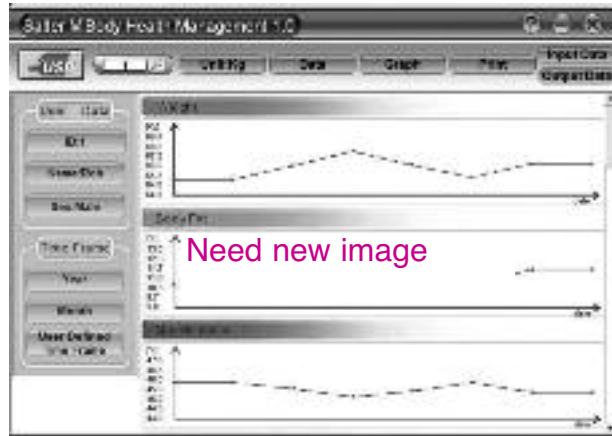
1. Doble clic en el icono de HoMedics Body Manager en el escritorio del ordenador.
2. Se abre la ventana de HoMedics Body Manager.
3. Clic en el icono de la lupa.



4. Doble clic en el número de usuario.
5. Los resultados aparecen en forma de tabla.



6. Haga clic en la pestaña del **Gráfico** para ver los resultados en forma de gráfico. Use la barra a la derecha de la ventana para desplazarse por los diversos gráficos.



7. Para volver al modo de tabla haga clic en **Data** tab.  
8. Cierre la ventana para salir del software de la balanza Body Manager de HoMedics.

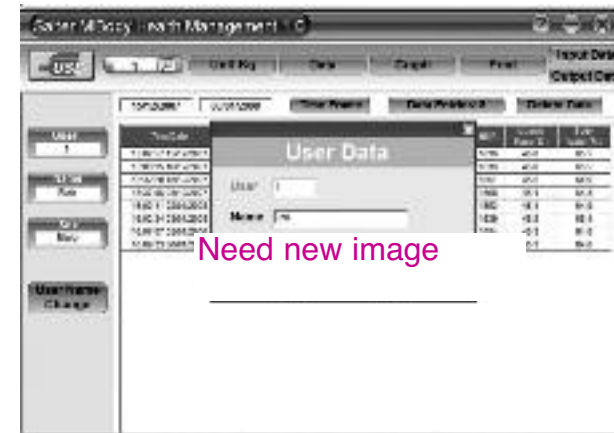
**Consejo:** In el modo de gráfico haga clic en los puntos rojos de las líneas del gráfico para ver el resultado y fecha de ese punto.

**Nota:** Una vez cerrado el software de la balanza Body Manager de HoMedics, los resultados se guardan hasta la próxima sesión. También recomendamos que haga copias de seguridad de sus resultados con regularidad.

## MANEJO DE LOS RESULTADOS

### Cambio del Nombre de Usuario

Puede añadir su nombre al número de usuarios haciendo clic en la pestaña de Cambio de Nombre de Usuario en el modo de tabla.



### Entrada de Datos

Mientras se encuentre en el modo de tabla la pestaña de **Entrada de Datos** indica el número total de resultados que ha guardado.

### Unidades

Clic en la pestaña de **UNIDADES** para cambiar al modo de peso a sts, kgs. o lbs.

### Período

Puede indicar una fecha de inicio y fin para que sólo aparezcan los resultados entre esas fechas. En el modo de tabla haga clic en la pestaña de **Período** encima de la tabla. En el modo de gráfico haga clic en la pestaña **Período Definido de Usuario** a la izquierda de la ventana. En el modo de gráfico también puede usar las pestañas **Año** y **Mes** para limitar los resultados que aparecen para un año o mes específico.

Para ver un año en particular haga clic en **Año**. Ajuste el año correctamente. Haga clic de nuevo en **Año** para confirmar y actualizar los gráficos.

Para ver un mes en particular haga clic en **Mes**. Ajuste el año y mes correctamente. Haga clic de nuevo en **Mes** para confirmar y actualizar los gráficos.

Para cancelar **Período** haga clic en el icono de la lupa y seleccione el usuario de nuevo.

### Impresión

En el modo de tabla o gráfico haga clic en la pestaña de **Impresión** para imprimir los resultados de la tabla o gráfico



### **Entrada/Salida de Datos (Seguridad/Extracción)**

Los resultados se guardan cada vez que se cierra el software HoMedics Body Manager. Además recomendamos que haga copias de seguridad de los resultados como precaución adicional.

Para hacer una copia de seguridad de los resultados haga clic en la pestaña de Salida de Datos y siga las instrucciones. Compruebe que la copia de seguridad es en formato de fichero ACCESS (\*.mdb).

**Nota:** Se hace una copia de seguridad de todos los resultados para todos los usuarios

Para importar los resultados de seguridad haga clic en la pestaña de Introducción de Datos y siga las instrucciones.

**Nota:** Cuando se importan los resultados de seguridad se reemplazan todos los resultados (de todos los usuarios). Cualquier resultado añadido desde que se hizo la copia de seguridad se pierde.

### **Borrado de Datos**

Para borrar los datos seleccione el renglón en particular en el modo de tabla y haga clic en la pestaña de Borrar.

### **Ayuda**

Haga clic en la pestaña ? para tener acceso a las instrucciones de operación y los ficheros de ayuda.

## **DESINSTALAR EL SOFTWARE HOMEDICS BODY MANAGER**

**Nota:** Los resultados que tenga guardados se perderán al desinstalar el software HoMedics Body Manager. Si desea instalar de nuevo HoMedics Body Manager recomendamos que haga una copia de seguridad de los resultados primero con la función Salida de Datos.

Para anular el software HoMedics Body Manager de su ordenador siga estos pasos:

1. Abra el **Panel de Control** en su ordenador.
2. Doble clic en **Añadir** o **Cancelar Programas**.
3. Clic en **HoMedics Body Manager**.
4. Clic en **Retirar**.
5. Se abre el gestor de desinstalación de HoMedics Body Manager. Siga las instrucciones de instalación en la pantalla.
6. Cierre la ventana de Añadir o Desinstalar Programas.

## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

### **¿Cómo se mide exactamente la grasa y el agua de mi cuerpo?**

La báscula Body Manager de HoMedics emplea un método de medición conocido como "análisis de impedancia bioeléctrica" (BIA). Se hace pasar una corriente diminuta a través de su cuerpo por medio de sus pies y sus piernas. Esta corriente fluye fácilmente entre el tejido muscular, que tiene un contenido alto en fluidos, pero no tan fácilmente entre los tejidos grasos. De esta forma, al medir la impedancia ("la resistencia a la corriente") de su cuerpo, se puede determinar la cantidad de músculo. Por medio de él, se puede estimar la cantidad de grasa y de agua.

### **¿Qué cantidad de corriente pasa a través de mi cuerpo mientras se mide el porcentaje? ¿Es seguro?**

La corriente es de menos de 1mA, que es minúscula y completamente segura. Ni siquiera la sentirá. Sin embargo, tenga en cuenta que ninguna persona con un dispositivo electrónico interno como por ejemplo un marcapasos, debe utilizar esta unidad como medida de precaución para evitar alterarla.

### **Si mido la grasa y el agua de mi cuerpo en diferentes momentos del día, éstas pueden variar considerablemente. ¿Cuál es el valor correcto?**

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía con el contenido de agua del cuerpo, y esta última cambia a lo largo del día. No hay una hora correcta o incorrecta del día para medir el porcentaje, pero intente hacerlo a una hora en la que considere que su cuerpo mantiene una hidratación normal. Evite medirlo después de tomar un baño o una sauna, de realizar ejercicio intenso, o 1 o 2 horas después de beber en cantidad o de haber comido.

### **Mi amigo/a tiene un analizador de grasa corporal de otro fabricante. Cuando la utilicé descubrí que tenía una lectura de grasa corporal distinta de la que aparece en mi báscula Body Manager de HoMedics. ¿Por qué sucede esto?**

Cada Analizador de Grasa Corporal mide el porcentaje en partes diferentes del cuerpo y utiliza algoritmos matemáticos diferentes para calcularlo. El mejor consejo es no hacer comparaciones de una unidad a otra, sino utilizar la misma unidad para controlar cualquier cambio.

### **¿Cómo interpreto el porcentaje de grasa corporal?**

Sírvase comprobar las Tablas de Grasa Corporal que adjuntamos con el producto. Le servirán de guía para identificar en qué categoría entra su grasa corporal: baja, normal, alta o muy alta (según su edad y su sexo).

### **¿Qué debo hacer si la lectura de mi grasa corporal es muy "alta"?**

Una dieta sensata y un programa de ejercicio pueden reducir su porcentaje de grasa corporal. Debería consultar con su médico antes de empezar un programa de estas características.

### **¿Por qué el porcentaje de grasa corporal varía tanto entre hombres y mujeres?**

Las mujeres tienen por naturaleza un porcentaje de grasa más alto que los hombres, ya que la constitución del cuerpo es diferente debido a su preparación para los embarazos, para amamantar, etc.

### **¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'bajo' ('low') ?**

Asegúrese de que está tomando suficiente agua regularmente y trabaje para situar su porcentaje de grasa corporal en el margen saludable.

### **¿Por qué debería evitar el uso de la báscula Body Manager de HoMedics si estoy embarazada?**

Durante el embarazo, la composición del cuerpo femenino cambia considerablemente para ayudar al bebé que se está formando. Bajo estas circunstancias, el porcentaje de grasa corporal puede ser inexacto y confuso. Las mujeres embarazadas deberán usar sólo la función de peso.

### **¿Por qué la báscula Body Manager de HoMedics no es adecuada para niños?**

La composición del cuerpo de los niños requiere algoritmos matemáticos distintos para calcular la grasa corporal.

### **¿Es la HoMedics Body Manager compatible con todas las unidades flash USB?**

La HoMedics Body Manager es compatible con la mayoría de unidades flash USB. Aunque para evitar el riesgo de pérdida de sus resultados recomendamos que sólo use la unidad flash USB incluida.

## GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Para la medición de la grasa y del agua corporales debe estar descalzo sobre la báscula.
- El estado de la piel de la planta de los pies puede afectar a la lectura. Para obtener una lectura exacta y coherente, séquese los pies con un paño seco, de tal modo que queden apenas húmedos antes de subirse a la báscula.

## INDICADORES DE AVISO

Cambio de pila.

Conectar la unidad flash USB.

Sobrecarga de peso.

Fuera de campo u operación incorrecta.

Memoria de usuario llena

## CONSEJO PARA USO

- Siempre pésele en la misma balanza puesta en el mismo suelo. Es posible que los suelos que no son planos puedan dar un peso incorrecto.
- Pésele cada día a la misma hora, antes de las comidas y sin calzado.
- Se recomienda que se mida siempre a la misma hora del día, preferiblemente al comienzo de la noche antes de una comida para unos resultados más fiables.
- Para mejor resultado, no utilizarla en suelos blandos o sobre moquetas de pelo largo.
- Limpiar las partes de plástico con un paño húmedo y evitar el empleo de materiales abrasivos.
- Evítese dejar que la balanza se moje. Esto puede dañar las partes electrónicas.
- Evítese dejar caer la balanza o saltar sobre ella.
- Retire la memoria flash USB de la balanza después de usar para evitar daño accidental.

