


## Modo de Informe: Seguimiento de sus Resultados.

Si el FatTrack está apagado, enciéndalo presionando el botón ON.

Elija el perfil personal que desea usar presionando el botón SIGUIENTE (NEXT) hasta que la letra de perfil deseada salga. (A, B o C) si parpadea; presione el botón SELECT.

Aparecerá el menú de función principal. Presione el botón NEXT hasta que el símbolo del Modo de Informe  parpadee. Luego presione SELECCIONAR (select).

Una vez que haya ingresado al Modo de Informe, aparecerá "% de grasa corporal" (Body Fat %) en la pantalla.

Puede navegar a través de las medidas adicionales presionando el botón de siguiente.

**NOTA:** Cuando complete la toma de mediciones, el FatTrack ingresa automáticamente en el Modo de Informe y muestra el % de grasa corporal.

### Mediciones adicionales:

- Grado de aptitud (1-5: 1 es la mejor calificación basada en el % de grasa corporal, edad y sexo). Para obtener más información, por favor vea las tablas en la guía "IMPROVING YOUR MEASUREMENT SKILL" (MEJORADO SUS HABILIDADES DE MEDIDAS)
- La medición más reciente de pliegues cutáneos en milímetros superior del cuerpo
- Medida máxima de pliegues cutáneos en milímetros superior del cuerpo
- Medida mínima de pliegues cutáneos en milímetros superior del cuerpo
- La medición más reciente de pliegues cutáneos en milímetros del cuerpo medio
- Medida máxima del pliegue cutáneo en milímetros del cuerpo medio
- Medida mínima de pliegues cutáneos en milímetros del cuerpo medio
- La medición más reciente de pliegues cutáneos en milímetros inferior del cuerpo
- Medida máxima de pliegues cutáneos en milímetros inferior del cuerpo
- Medida mínima del pliegue cutáneo en milímetros inferior del cuerpo

Mientras está en el Modo de Informe, puede borrar los datos almacenados manteniendo presionada la tecla azul de Medida (Measure) hasta que escuche un pitido. Los datos para ese perfil personal son entonces restablecidos a cero.

Salga del Modo de Informe presionando SELECCIONAR (Select) en cualquier momento.

## Calibración: Para extra exactitud sobre el tiempo.

El FatTrack se calibra automáticamente, pero también puede calibrar manualmente el FatTrack de la siguiente manera:

Encienda el FatTrack presionando el botón ON. Coloque su pulgar sobre el botón azul de MEDICIÓN en el brazo superior y su dedo índice debajo del brazo inferior y apriete los brazos. Mantenga los brazos cerrados durante varios segundos con el botón azul MEASURE presionado. "CAL" y "OK" aparecerán en la pantalla y comenzarán a parpadear intermitentemente mientras FatTrack emite un pitido. Libere los brazos; el FatTrack ahora está calibrado.

## Reemplazo de la batería: fácil de hacer usted mismo.

Reemplace la batería cuando la pantalla se atenúe. El tipo de batería utilizado es una pila de litio CR2032, 3V. Use una moneda para abrir la tapa de la batería (en la parte posterior de su FatTrack) girándola en el sentido contrario a las agujas del reloj. Coloque la nueva batería en el compartimiento de la batería con el símbolo positivo (+) hacia arriba. Reemplace y bloquee la puerta de la batería girándola en el sentido de las agujas del reloj.

## IMPORTANTE

Los resultados de% de grasa corporal determinados por FatTrack son estimaciones basadas en ecuaciones de densidad corporal generalizadas. La calificación de aptitud es solo de referencia. Consulte a su médico si necesita sugerencias y análisis detallados. No se asume ninguna responsabilidad por la inexactitud y la técnica de medición durante el uso.

## Garantía Limitada

El FatTrack tiene una garantía limitada de un (1) año si se compra en AccuFitness, LLC o un distribuidor autorizado de productos AccuFitness. Si el producto falla durante el período de garantía, devuélvala a AccuFitness, LLC, P.O. Box 4411, Greenwood Village, CO 80155-4411 con su recibo original. Lo repararemos o lo reemplazaremos en Nuestra opción de forma gratuita. Reparaciones debidas a un uso o cuidado inadecuado, negligencia, producto modificación o accidente no están cubiertos por este acuerdo de garantía.

Esta garantía aplica solo al comprador original. Se requiere prueba de compra. Los productos no comprados directamente de AccuFitness deben devolverse a la Revendedor / minorista Los costos de envío a AccuFitness, LLC son responsabilidad del Comprador; el franqueo de devolución será pagado por AccuFitness, LLC.



# FatTrack® II Manual para el Usuario

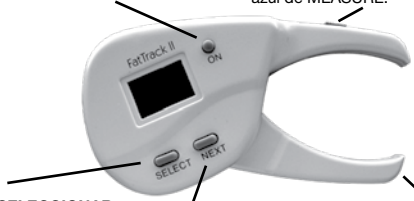
Gracias por comprar el medidor de grasa corporal digital de FatTrack® II

La precisión y las características innovadoras de FatTrack hacen que sea el compañero perfecto de entrenamientos para el gimnasio o en casa. Para obtener mejores resultados, le recomendamos que lea este manual detenidamente.

# Diseño y Descripción del Producto

**Botón ENCENDIDO:**  
Presione este botón para girar la unidad encendido y apagado. Su FatTrack se apagará automáticamente después de varios Minutos de no ser usado.

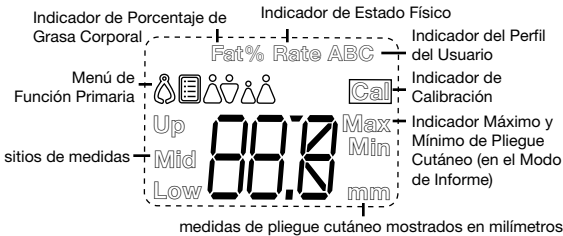
**Botón azul de MEDIDA:**  
Coloque su pulgar suavemente sobre el botón azul de MEDICIÓN al tomar una medida. Presión generada al apretar los brazos de la pinza para medir un pliegue cutáneo y se reducirá el botón azul de MEASURE.



**Botón SELECCIONAR:**  
Presione este botón para confirmar su selección o entrada y avance al siguiente paso. El símbolo, letra o dígito del modo seleccionado, parpadeará hasta que presione el botón de selección.

**Botón de SIGUIENTE:**  
Presione este botón para avanzar al siguiente perfil personal o modo de función. Cuando ingresando su personal datos, presione este botón para avanzar el valor. En Modo de Informe, presione este botón para avanzar a través de la datos almacenados.

**Brazos Medidores:**  
Póngalo sobre el sitio que valga a medir y suavemente ciérrelo en el pliegue de la piel para tomar la medida.



## Símbolos del Menú de Funciones Principales

**Modo de Medida:**  
Presione SELECT cuando este símbolo está parpadeando para empezar a tomar mediciones.

**Modo de Género:**  
Presione SELECT cuando este símbolo este parpadeando para ingresar su género (Hombre "M" o Mujer "F").

**Modo de Informe:**  
Presione SELECT cuando este símbolo este parpadeando para ingresar al Modo de Informe (muestra % de grasa corporal, calificación de aptitud física, e Historia de Mediciones- mirar abajo).

**Modo de Edad:**  
Presione SELECT cuando este símbolo este parpadeando para ingresar la edad.

## Empezando:

**Paso 1: Prenda el FatTrack.**  
Presione el botón de encendido (ON).

**Paso 2: Cree su perfil personal.**  
Puede crear y almacenar hasta 3 perfiles personales diferentes (A, B o C). Usando el botón NEXT, elija el perfil personal que desea usar (A, B o C). Una vez el perfil de la letra que desea utilizar está parpadeando, presione el botón SELECCIONAR para confirmar la selección.

Una vez que haya seleccionado una letra de perfil personal (A, B o C), el menú Función principal Aparecerá con el símbolo del modo de medición parpadeando.

**Paso 3: Seleccione su género.**  
Para ingresar al modo de selección de género, presione el botón SIGUIENTE (SELECT) hasta que aparezca la selección de género , el símbolo de modo comienza a parpadear, luego presione el botón SELECT.

Para ingresar su género, use el botón SIGUIENTE para elegir "M" para hombre o "F" para mujer. Presione SELECCIONAR (SELECT) para bloquear su configuración. Si el género correcto ya está en la pantalla, Simplemente presione el botón SELECCIONAR (SELECT).

**Paso 4: Engresando su Edad.**  
Para ingresar al Modo de edad, presione el botón SIGUIENTE hasta que el símbolo del Modo de edad comience a parpadear, luego presione SELECCIONAR.

Un numero de dos dígitos va a aparecer con el primer dígito parpadeando. Presione SIGUIENTE hasta que el primer número sea igual al primer dígito de su edad. Presione el botón SELECCIONAR para confirmar su entrada. El segundo dígito comenzará a parpadear. Presione el SIGUIENTE hasta que el segundo número sea igual al último dígito de su edad. Presione el botón SELECCIONAR para bloquear su entrada de edad. El símbolo de edad comenzará a parpadear nuevamente. Presione el botón de SIGUIENTE. "END" va a aparecer y parpadear en el muestrario.

**Paso 5: Confirme o cambie la configuración de su perfil personal**  
Confirme las configuraciones de los perfiles personales. Mientras que "END" está parpadeando, presione el boton de "SELECT" para bloquear su perfil personal y empieza a medir.

Cambie la configuración de su perfil personal: Mientras que "END" está parpadeando, presione el boton de "NEXT" una vez más y repita los pasos de 1 a 5.

## Tomando Medidas:

El medidor de grasa corporal digital, esta diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal, de una manera precisa; usando la técnica popular de Jackson-Pollar 3- sitios de medidas. Va a tomar las siguientes 3 medidas:

**Hombres:**  
Parte superior del cuerpo (arriba): pecho  
Cuerpo medio (medio): Abdomen  
Parte inferior del cuerpo (baja): muslo

**Mujeres:**  
Parte superior del cuerpo (arriba): tríceps  
Cuerpo medio (medio): cintura (Suprailiac)  
Parte inferior del cuerpo (baja): muslo

Porfavor la el folleto que viene adjunto "IMPROVING YOUR MEASURING SKILL" para familiarizarse con las medidas apropiadas de locación y técnicas.

## Cómo tomar medidas de la parte superior, media e inferior de pliegues cutáneos.

Encienda el FatTrack presionando el botón ON.

Presione "SIGUIENTE"(NEXT) para navegar a través de los perfiles personales (A, B y C); para usar un perfil específico, presione "SELECCIONAR"(SELECT) cuando la letra del perfil deseado esté parpadeando.

El símbolo del modo de medición comenzará a parpadear. Presione SELECCIONAR. "Up" comenzará a parpadear en la pantalla. Ahora está listo para tomar la medida superior.

**Paso 1:** Sujete suavemente el FatTrack en su mano con los brazos de medición entre su pulgar y su dedo índice. Descanse suavemente el pulgar sobre el Botón Azul MEASURE.



**Paso 2:** Localice el área objetivo que desea medir y, usando la mano que no está sosteniendo el FatTrack, y pince el pliegue cutáneo adecuado para la medición. Para mejores resultados, siga las instrucciones que se encuentran en el folleto "IMPROVING YOUR MEASURING SKILL".

**Paso 3:** Para tomar una medición, apriete suavemente el brazo del medidor cerrado con su dedo índice y pince el pliegue cutáneo del área de destino dentro de los brazos de la pinza. La presión

Generada por esta acción de pinzada presionará el botón azul MEASURE. Cuando el FatTrack emite un pitido, la medida (en milímetros) aparecerá en el FatTrack; la medición está completa.

**NOTA: Puede deshacer y volver a tomar su medida presionando NEXT y repitiendo los pasos 1-3.**

**Paso 4:** Presione SELECCIONAR para bloquear la lectura y avanzar a la siguiente medición.

"Mid" aparecerá y parpadeará en la pantalla. Tome la medida de su cuerpo medio usando los mismos cuatro pasos.

"Low" aparecerá y parpadeará en la pantalla. Tome la medida de su cuerpo inferior usando los mismos cuatro pasos.

El FatTrack automáticamente ingresará al Modo de Informe y su porcentaje de grasa corporal aparecerá en la pantalla.

## Consejos para garantizar la consistencia y lecturas precisas.

- Tome todas las medidas en el lado derecho de su cuerpo
- Identifique y use siempre las mismas locaciones para su Sitios de medición
- Tome medidas cuando la piel esté seca (sin loción o sudor)
- NO mida inmediatamente después de hacer ejercicio debido a cambios en fluidos corporales que pueden aumentar el grosor de su pliegue cutáneo.