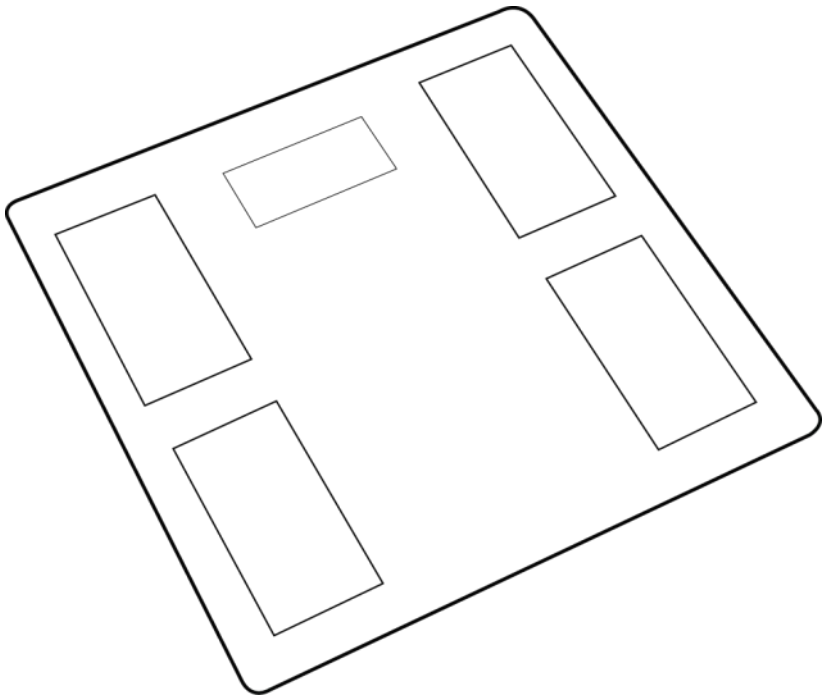


**Ultra Slim  
Health Monitor Scale**

Model # USHM180G-2



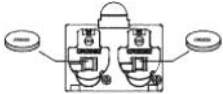
**[www.escali.com](http://www.escali.com)**

Thank you for choosing the Escali USHM180G-2 Goal Tracking Body Composition Scale. This state-of-the-art, precision measuring instrument is only accurate when used on hard, flat and level surfaces. This scale will not function correctly on carpet. The electronic sensors are very sensitive; avoid dropping or jarring the scale, and please keep it where it will be protected from impact.



**Warning!** Do not use this product if you have a pacemaker or other internal electronic medical devices.

## INITIAL SETUP: CREATING & EDITING USER PROFILES

1. Remove the insulating plastic strip from the battery compartment. Ensure the batteries are properly seated within the +/- terminals. 
2. Press the 'UNIT' button on the base of the scale to select your desired unit of measure; pounds (lb), kilograms (kg) or stones (st : lb).
3. To set up a new user profile (or edit an existing profile) press **SET** and use the **UP** or **DOWN** arrows to select a user profile number. Press **SET** to confirm.
4. "CLrN" will appear on display. Using the arrow buttons, select "N" to continue, or "Y" to reset your profile. Press **SET** to confirm.
5. Select your gender using the **UP** or **DOWN** arrows. (Activate Athlete Mode by selecting your gender with the accompanied running figure.) Press **SET** to confirm.
6. Select your height using the **UP** or **DOWN** arrows and press **SET** to confirm.
7. Select your age using the **UP** or **DOWN** arrows and press **SET** to confirm.
8. Set your target weight by using the **UP** or **DOWN** arrows and press **SET** to confirm.
9. When the display shows zero weight, step on the scale with clean and dry bare feet. The scale will measure your weight and then calculate your body composition.

**Note:** This body scale can save up to 10 unique user profiles. To program additional profiles, follow steps 3 through 9.

## SHOULD I ACTIVATE ATHLETE MODE?

Activate Athlete Mode if you exercise at least 10 hours per week and have been doing so consistently for the last 6 months, or longer.

## MEASURING BODY WEIGHT & BODY COMPOSITION

1. To use the scale, stand still on the center of the platform with clean and dry bare feet touching each of the metal foot placers. After a few seconds the scale will display your weight.



2. Next, the scale will automatically select your user profile and calculate your body composition while a “o” scrolls across the display.



3. Finally, the scale will display your current body composition measurements. You may now step off the scale. The scale will cycle through your body weight, body fat, body water and muscle mass measurements three times before displaying your user profile information and turning itself off.



**Note:** The scale will automatically select your user profile to calculate your body composition by comparing your current body weight measurement to previous body weight measurements from each user profile. If your current body weight changes by more than 4.5 pounds from your previous measurement, or if your body weight is within 4.5 pounds of another user profile, then you will need to manually select your user profile and confirm your user profile data before the scale will calculate your body composition.

**Note:** If the scale cannot select a user profile automatically it will display for example “P1P2”. You can select the correct profile number by pressing the **UP** or **DOWN** buttons. Press **SET** to confirm, and the scale will proceed to display body composition measurements.

## HOW DOES THE SCALE MEASURE BODY COMPOSITION?

This scale uses Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology to measure body composition. BIA technology sends an unperceivable electronic signal through your body to calculate your body fat, body water and muscle mass percentages. Do not use this scale if you have a pacemaker or other internal electronic medical device.

## HOW DO I GET THE MOST ACCURATE RESULTS?

Hydration levels fluctuate throughout the day and are affected by eating, drinking and exercise. As a result, for maximum accuracy and repeatability, it is recommended that this scale is used at the same time of day under the same conditions to establish a personal average. These readings are a close indication, and not an exact value. Please consult your doctor for more information.

## REVIEWING USER PROFILE DATA

To view the personal data of your user profile, press the **UP** or **DOWN** arrows with the scale turned off to select a user profile. The scale will automatically cycle through the personal data before displaying zero weight, at which point you could step on the scale to initiate a measurement.

## MEASUREMENTS DURING WEIGHT LOSS

During weight loss, body fat percentages may not change as expected since the reading is a percentage of body fat compared to body weight, and both could be changing at the same time. To minimize the loss of lean body tissue, be sure to include exercise in your weight loss plan.

### BODY FAT PERCENTAGE — SUGGESTED RANGES

Men—

| Age   | Under fat | Healthy | Over fat | Obese |
|-------|-----------|---------|----------|-------|
| ≤ 29  | < 13%     | 13-20%  | 20.1-23% | > 23% |
| 30-39 | < 14%     | 14-21%  | 21.1-24% | > 24% |
| 40-49 | < 16%     | 16-23%  | 23.1-26% | > 26% |
| 50-59 | < 17%     | 17-24%  | 24.1-27% | > 27% |
| 60 ≥  | < 18%     | 18-25%  | 25.1-28% | > 28% |

Women—

| Age   | Under fat | Healthy | Over fat | Obese |
|-------|-----------|---------|----------|-------|
| ≤ 29  | < 19%     | 19-28%  | 28.1-31% | > 31% |
| 30-39 | < 20%     | 20-29%  | 29.1-32% | > 32% |
| 40-49 | < 21%     | 21-30%  | 30.1-33% | > 33% |
| 50-59 | < 22%     | 22-31%  | 31.1-34% | > 34% |
| 60 ≥  | < 23%     | 23-32%  | 32.1-35% | > 35% |

### TOTAL BODY WATER (TBW) PERCENTAGE — SUGGESTED RANGES

|              | Body Fat % Range | Optimal TBW % Range |
|--------------|------------------|---------------------|
|              | Men              | 4 to 14%            |
| 15 to 21%    |                  | 63 to 57%           |
| 22 to 24%    |                  | 57 to 55%           |
| 25% and over |                  | 55 to 37%           |
| Women        | 4 to 20%         | 70 to 58%           |
|              | 21 to 29%        | 58 to 52%           |
|              | 30 to 32%        | 52 to 49%           |
|              | 33% and over     | 49 to 37%           |

### BONE MASS (LB/KG) — SUGGESTED RANGES

| Body Weight    | Men                   |                                |                       | Women                |                               |                       |
|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|
|                | < 132.3 lb<br>< 60 kg | 132.3 - 165.3 lb<br>60 - 75 kg | > 165.3 lb<br>> 75 kg | < 99.1 lb<br>< 45 kg | 99.1 - 132.3 lb<br>45 - 60 kg | > 132.3 lb<br>> 60 kg |
| Est. Bone Mass | 5.5 lb<br>2.5 kg      | 6.5 lb<br>2.9 kg               | 7 lb<br>3.2 kg        | 4 lb<br>1.8 kg       | 5 lb<br>2.2 kg                | 5.5 lb<br>2.5 kg      |

## MUSCLE MASS PERCENTAGE — SUGGESTED RANGES

| Age   | 6-12  | 13-20 | 21-40 | 41-60 | 61-80 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Men   | > 39% | > 37% | > 36% | > 35% | > 33% |
| Women | > 35% | > 33% | > 32% | > 31% | > 30% |

## PROPER USE & CARE

- Use and stow the scale at room temperature.
- Do not submit the scale to shaking, excessive vibration, or other rough treatment; use on a flat and stable surface.
- The display may be affected by electromagnetic disturbances such as radios, microwaves, or cell phones. If such disturbances occur, remove the source of the disturbance, and restart the scale.
- Disassembling, or tampering with the scale voids the warranty.
- Clean the scale with a damp cloth; do not submerge in liquid; it is not waterproof.
- Failure to insert batteries in the correct polarity, as indicated in the battery compartment, may shorten the life of the batteries or cause batteries to leak.
- Do not mix Alkaline, Standard (Carbon-Zinc) or Rechargeable (Nickel Cadmium) or (Nickel Metal Hydride) batteries. Do not mix old and new batteries.
- Batteries should be recycled or disposed of as per state and local guidelines. Do not dispose of batteries in fire.

## TROUBLESHOOTING WARNING MESSAGES

### “LO”— Low battery indicator

*Solution: Replace the batteries as measurements may lose accuracy.*

### “Err2” — BIA analysis failure / Measurement failure / Overload warning

*Solution: Let the scale turn off. Step back on the center of the platform with clean and dry bare feet with both feet on the metal foot placers.*

### “P1P2” — Unable to automatically select a user profile

*Solution: Use the UP or DOWN arrow buttons to select your user profile.*

### “- . . .” — Unstable surface

*Solution: Ensure the scale is on a hard, flat, level and smooth surface that is free of any vibrations.*

## PRODUCT SPECIFICATIONS

Model: USHM180G-2

Capacity: 400 lb / 180 kg

Increments: 0.2 lb / 0.1 kg

Product Dimensions: 12.25 x 12.25 x 0.83 in (31.1 x 31.1 x 2.1 cm)

Power Source: Two CR2032 batteries (included)

## FCC USER GUIDE INFORMATION

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna;
- Increase the separation between the equipment and the receiver;
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected;
- Consult the dealer or an experienced radio / TV technician for help.

### Radio Transmitters (Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

### Caution







The Escali USHM180G Ultra Slim Health Monitor Scale offers you a seamless way to manage your health. Please be aware that this device is designed for adults' self-measuring and self-monitoring body fat and hydration levels. Any information provided by this device is in no way meant to treat, cure or prevent any disease or illness from happening. This device should not be used by anyone who is acutely or chronically ill, suffering from a disease or taking medications that affect your water levels. The accuracy of readings for these patients has not been verified. Specific medical advice should be obtained from a physician.

- Before diet and exercise, you must first find a professional medical guide.
- The Escali USHM180G is equipped with data transmission function. It may emit electromagnetic energy so as to perform its intended function. Nearby portable and mobile RF communications equipment can affect the performance of the device.
- Portable and mobile RF communications equipment can affect the measuring accuracy of the Escali USHM180G.
- Kindly note that the use of accessories, transducers or cables other than those specified, with internal components, may result in increased EMISSIONS or decreased IMMUNITY of the device.
- Be aware that misuse of electrical equipments can cause electric shock, burns, fire and other hazards. Please do not use the device in a flammable gas environment.
- Warning that the Escali USHM180G should not be used adjacent to or stacked with other equipment.
- Manufacturer will make available on request circuit diagrams, component parts list, etc.
- WARNING: No modifications of this equipment is allowed.
- During using the scale, the patient will contact with the surface and the electrode of the

scale. The surface and the electrode of the scale is type BF Applied part.

- The device doesn't need to be calibrated in five years lifetime.
- Do not touch the output of the batteries when using the analyzer.
- The patient is an intended operator. The patient can perform all the operations in the manual, such as measurement, data transmitting, changing batteries.

|  |   |
|--|---|
| <b>Product Name</b>                        | USHM180G-2 Goal Tracking Body Composition Scale   |
| <b>Dimension</b>                           | Scale: 12.25 x 12.25 x 0.83 in / 311 x 311 x 21 mm (Approximately)  |
| <b>Net Weight</b>                          | 3.82 lb / 1.73 kg (Approximately)   |
| <b>Display</b>                             | LCD   |
| <b>Measurement Unit</b>                    | Pound (lb) / Kilogram (kg) / Stone (st)   |
| <b>Measurement Range</b>                   | 11 lb to 397 lb / 5 kg to 180 kg / 0 st: 11 lb to 28 st: 5 lb   |
| <b>Division</b>                            | 0.2 lb / 0.1 kg / 0 st: 0.2 lb, 1 lb (≥20 st)   |
| <b>Accuracy</b>                            | 50kg: ±0.3kg; 100kg: ±0.4kg; 150kg: ±0.5kg; 180kg: ±0.7kg   |
| <b>Working Environment</b>                 | Temperature: 50°F to 104°F / 10°C to 40°C; Relative Humidity: 15% RH to 90% RH; Atmospheric Pressure: 80 kPa to 105 kPa |
| <b>Storage Environment</b>                 | Temperature: -4°F to 131°F / -20°C to 55°C; Relative Humidity: ≤90% RH  |
| <b>Power Source</b>                        | 6V (Two CR2032-size Batteries)  |
| <b>Turn on Method</b>                      | Instant On Technology   |
| <b>Auto-OFF</b>                            | The scale will turn off after about 15 seconds if there is no operation.  |
| <b>Accessories</b>                         | 1. Two CR2032-size batteries; 2. User Manual  |
| <b>Mode of Operation</b>                   | Continuous Operation  |
| <b>Degree of Protection</b>                | Type BF applied part  |
| <b>Software Version</b>                    | A0  |
| <b>Protection against Ingress of Water</b> | IP21  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Symbol for "THE OPERATION GUIDE MUST BE READ" |   |  |
|  | Symbol for "TYPE BF APPLIED PARTS"            |  | Symbol for "DIRECT CURRENT"  |
|  | Symbol for "SERIAL NUMBER"                    |  | Symbol for "ENVIRONMENT PROTECTION—Waste electrical products should not be disposed of with household waste. Please recycle where facilities exist. Check with your local authority or retailer for recycling advice." |
|  | Symbol for "MANUFACTURE DATE"                 |   |  |

## EMC GUIDANCE

Table 1 —

| <b>Guidance and Manufacturer's Declaration — Electromagnetic Emissions</b> |                   |
|--|-------------------|
| <b>Emissions test</b>  | <b>Compliance</b> |
| RF emissions<br>CISPR 11   | Group 1           |
| RF emissions<br>CISPR 11   | Class B           |
| Harmonic emissions<br>IEC 61000-3-2  | Not application   |
| Voltage fluctuations/ flicker emissions<br>IEC 61000-3-3                   | Not application   |

Table 2 —

| <b>Guidance and Manufacturer's Declaration — Electromagnetic Immunity</b>                                    |  |  |
|--|--|--|
| <b>Immunity Test</b>   | <b>IEC 60601-1-2<br/>Test level</b>              | <b>Compliance level</b>                          |
| Electrostatic discharge (ESD)<br>IEC 61000-4-2   | ±8 kV contact<br>±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air | ±8 kV contact<br>±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air |
| Electrical fast transient/burst<br>IEC 61000-4-4   | Not application                                  | Not application                                  |
| Surge<br>IEC 61000-4-5   | Not application                                  | Not application                                  |
| Voltage dips, short interruptions<br>and voltage variations on power<br>supply input lines<br>IEC 61000-4-11 | Not application                                  | Not application                                  |
| Power frequency magnetic field<br>IEC 61000-4-8  | 30 A/m<br>50Hz/60Hz                              | 30 A/m<br>50Hz/60Hz                              |
| Conducted RF<br>IEC61000-4-6   | Not application                                  | Not application                                  |
| Radiated RF<br>IEC61000-4-3  | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM at 1 kHz   | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM at 1 kHz   |
| NOTE U <sub>T</sub> is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.                        |  |  |



Table 3 —

| Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity   |                      |             |   |                                 |                |              |                           |
|--|----------------------|-------------|---|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------|
| Radiated RF<br>IEC61000-4-3<br>(Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communications equipment) | Test Frequency (MHz) | Band (MHz)  | Service   | Modulation                      | Modulation (W) | Distance (m) | IMMUNITY TEST LEVEL (V/m) |
|  | 385                  | 380 – 390   | TETRA 400   | Pulse modulation 18 Hz          | 1,8            | 0.3          | 27                        |
|  | 450                  | 430-470     | GMRS 460, FRS 460   | FM ± 5 kHz deviation 1 kHz sine | 2              | 0.3          | 28                        |
|  | 710                  | 704 – 787   | LTE Band 13, 17   | Pulse modulation 217 Hz         | 0,2            | 0.3          | 9                         |
|  | 745                  |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 780                  |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 810                  | 800 – 960   | GSM 800/900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band            | Pulse modulation 18 Hz          | 2              | 0.3          | 28                        |
|  | 870                  |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 930                  |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 1720                 | 1700 – 1990 | GSM 1800; CDMA 1900; GSM 1900; DECT; LTE Band 1, 3, 4, 25; UMTS | Pulse modulation 217 Hz         | 2              | 0.3          | 28                        |
|  | 1845                 |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 1970                 |             |   |                                 |                |              |                           |
|  | 2450                 | 2400 – 2570 | Bluetooth, WLAN, 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7            | Pulse modulation 217 Hz         | 2              | 0.3          | 28                        |
|  | 5240                 | 5100 – 5800 | WLAN 802.11 a/n   | Pulse modulation 217 Hz         | 0,2            | 0.3          | 9                         |
|  | 5240                 |             |   |                                 |                |              |                           |
| 5785   |                      |             |   |                                 |                |              |                           |

## **ESCALI CORPORATION**

3203 Corporate Center Drive, Suite 150  
Burnsville, MN 55306  
USA

### **PRODUCT SUPPORT**

24/7 Online support: <https://escali.zendesk.com>

Email support: [feedback@escali.com](mailto:feedback@escali.com)

Phone support: 1-800-467-6408



### **LIFETIME LTD WARRANTY**

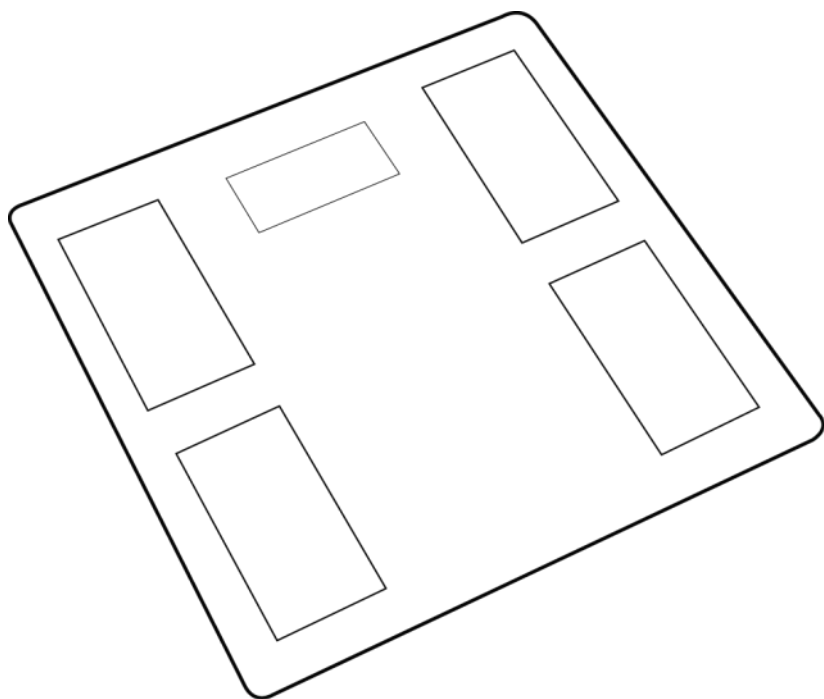
This scale is guaranteed to be free of defects in materials and workmanship. For more details visit: [www.escali.com/warranties](http://www.escali.com/warranties)

Escali's liability is limited to two (2) times the cost of the product.

© Escali Corp., Minneapolis, MN, USA. All rights reserved. Escali, the Escali logo and other Escali marks are owned by Escali Corp. and may be registered.

# Bascula de Metas para Composición de Cuerpo

Modelo # USHM180G-2



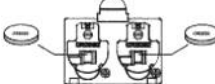
[www.escali.com](http://www.escali.com)

Gracias por escoger la Báscula de Metas para Composición de Cuerpo Escali USHM180G-2. Ultra Delgada En este instrumento de estado de la técnica, la precisión de medición sólo es precisa cuando se utiliza sobre superficies duras, planas y niveladas. Esta báscula no funcionará correctamente sobre una alfombra. Los sensores electrónicos son muy sensibles; evite dejar caer o sacudir la báscula y, por favor, guárdela donde esté protegida de impactos.



**¡Advertencia!** No utilice este producto si usted tiene un marcapasos u otros dispositivos médicos electrónicos internos.

## CONFIGURACIÓN INICIAL: CREACIÓN Y EDICIÓN DE PERFILES DE USUARIO

1. Retire la tira de plástico aislante del compartimiento de la batería. Asegúrese de que las baterías estén correctamente colocadas dentro de los terminales +/-. 
2. Presione el botón **"UNIT"** en la base de la báscula para seleccionar su unidad de medida deseada; libras (lb), Kilogramos (kg) o stones (st lb).
3. Para configurar un nuevo perfil de usuario (o editar un perfil existente) pulse **"SET"** y use las flechas **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar un número de perfil de usuario. Presione **"SET"** para confirmar.
4. Aparecerá **"CLrN"** en la pantalla. Utilizando los botones de flecha, seleccione **"N"** para continuar, o **"Y"** para reiniciar su perfil. Presione **"SET"** para confirmar.
5. Seleccione su género usando las flechas **ARRIBA** o **ABAJO**. (Activar Modo atleta mediante la selección de su género con la figura corriendo acompañada). Presione **"SET"** para confirmar.
6. Seleccione su altura mediante las flechas **ARRIBA** o **ABAJO** y pulse **"SET"** para confirmar.
7. Seleccione su edad mediante las flechas **ARRIBA** o **ABAJO** y pulse **"SET"** para confirmar.
8. Configure su peso objetivo utilizando las flechas **ARRIBA** o **ABAJO** y presione **"SET"** para confirmar.
9. Cuando la pantalla muestre cero peso, suba a la báscula con los pies descalzos limpios y secos. La báscula va a medir su peso y luego a calcular su composición corporal.

**Nota:** Esta báscula puede guardar hasta 10 perfiles de usuario únicos. Para programar perfiles adicionales, siga los pasos 3 al 9.

### ¿DEBO ACTIVAR EL MODO ATLETA?

Active el Modo Atleta si hace ejercicio por lo menos 10 horas por semana y lo ha estado haciendo de manera consistente durante los últimos 6 meses o más.

## MEDICIÓN DEL PESO Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Para utilizar la báscula, quédese quieto en el centro de la plataforma con los pies descalzos limpios y secos tocando cada uno de los colocadores de pie de metal. Al cabo de unos segundos la báscula mostrará su peso.
2. A continuación, la báscula seleccionará automáticamente el perfil de usuario y calculará la composición de su cuerpo mientras se desplaza una "o" por la pantalla.
3. Por último, la báscula mostrará sus mediciones de la composición corporal actuales. La báscula recorrerá su peso corporal, grasa corporal, agua corporal y medidas de masa muscular tres veces antes de mostrar su información de perfil de usuario y apagarse.



**Nota:** La báscula seleccionará automáticamente su perfil de usuario para calcular su composición corporal comparando su medida de peso corporal actual con las medidas de peso corporal anteriores de cada perfil de usuario. Si su peso corporal actual cambia más de 4.5 libras de su medición anterior, o si su peso corporal está dentro de las 4.5 libras de otro perfil de usuario, entonces necesitará seleccionar manualmente su número de perfil de usuario. Por ejemplo, si el perfil 1 y 2 están dentro de las 4.5 libras la escala mostrará "P1P2" en el LCD. Usted puede seleccionar el número de perfil correcto al presionar los botones **ARRIBA** o **ABAJO** bajo su número de perfil. Pulse "**SET**" para confirmar.

## ¿CÓMO LA BÁSCULA MIDE LA COMPOSICIÓN CORPORAL?

Esta báscula utiliza tecnología de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) para medir la composición corporal. La tecnología BIA envía una señal electrónica imperceptible a través de su cuerpo para calcular los porcentajes de grasa corporal, agua corporal y la masa muscular. No utilice este producto si usted tiene un marcapasos u otros dispositivos médicos electrónicos internos.

## ¿CÓMO OBTENGO LOS RESULTADOS MÁS PRECISOS?

Los niveles de hidratación fluctúan a lo largo del día y se ven afectados por comer, beber y hacer ejercicio. Como resultado, para una máxima precisión y repetitividad, se recomienda que esta báscula se utilice al mismo tiempo del día en las mismas condiciones para establecer un promedio personal. Estas lecturas son una indicación cercana, y no un valor exacto. Por favor, consulte con su médico para más información.

## REVISIÓN DE DATOS DE PERFIL DE USUARIO

Para ver los datos personales de su perfil de usuario, pulse las flechas **ARRIBA** o **ABAJO** con la báscula desactivada para seleccionar un perfil de usuario. La báscula recorrerá automáticamente los datos personales antes de mostrar el peso cero, momento en el que podrá pisar la báscula para iniciar una medición.

## MEDIDAS DURANTE LA PÉRDIDA DE PESO

Durante la pérdida de peso, los porcentajes de grasa corporal pueden no cambiar como se esperaba ya que la lectura es un porcentaje de la grasa corporal en comparación con el peso corporal, y ambos podrían cambiar al mismo tiempo. Para reducir al mínimo la pérdida de tejido corporal magro, asegúrese de incluir el ejercicio en su plan de pérdida de peso.

## PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL - RANGOS SUGERIDOS

| Hombres— | Edad  | Poca grasa | Saludable | Mucha grasa | Obeso |
|----------|-------|------------|-----------|-------------|-------|
|          | ≤ 29  | < 13%      | 13-20%    | 20.1-23%    | > 23% |
|          | 30-39 | < 14%      | 14-21%    | 21.1-24%    | > 24% |
|          | 40-49 | < 16%      | 16-23%    | 23.1-26%    | > 26% |
|          | 50-59 | < 17%      | 17-24%    | 24.1-27%    | > 27% |
|          | 60 ≥  | < 18%      | 18-25%    | 25.1-28%    | > 28% |

| Mujeres— | Edad  | Poca grasa | Saludable | Mucha grasa | Obeso |
|----------|-------|------------|-----------|-------------|-------|
|          | ≤ 29  | < 19%      | 19-28%    | 28.1-31%    | > 31% |
|          | 30-39 | < 20%      | 20-29%    | 29.1-32%    | > 32% |
|          | 40-49 | < 21%      | 21-30%    | 30.1-33%    | > 33% |
|          | 50-59 | < 22%      | 22-31%    | 31.1-34%    | > 34% |
|          | 60 ≥  | < 23%      | 23-32%    | 32.1-35%    | > 35% |

## PORCENTAJE TOTAL DE AGUA CORPORAL (TAC) — RANGOS SUGERIDOS

|                | Rango de grasa corporal | TAC Rango óptimo |
|----------------|-------------------------|------------------|
| <b>Hombres</b> | 4-14%                   | 70-63%           |
|                | 15-21%                  | 63-57%           |
|                | 22-24%                  | 57-55%           |
|                | 25% y más               | 55-37%           |
| <b>Mujeres</b> | 4-20%                   | 70-58%           |
|                | 21-29%                  | 58-52%           |
|                | 30-32%                  | 52-49%           |
|                | 33% y más               | 49-37%           |

## MASA ÓSEA (LB/KG) — RANGOS SUGERIDOS

| Peso Corporal      | Hombres               |                                |                       | Mujeres              |                               |                       |
|--------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|
|                    | < 132.3 lb<br>< 60 kg | 132.3 - 165.3 lb<br>60 - 75 kg | > 165.3 lb<br>> 75 kg | < 99.1 lb<br>< 45 kg | 99.1 - 132.3 lb<br>45 - 60 kg | > 132.3 lb<br>> 60 kg |
| Masa Ósea Estimada | 5.5 lb<br>2.5 kg      | 6.5 lb<br>2.9 kg               | 7 lb<br>3.2 kg        | 4 lb<br>1.8 kg       | 5 lb<br>2.2 kg                | 5.5 lb<br>2.5 kg      |

## USO Y PORCENTAJE DE MÚSCULO - RANGOS SUGERIDOS

| Edad    | 6-12  | 13-20 | 21-40 | 41-60 | 61-80 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Hombres | > 39% | > 37% | > 36% | > 35% | > 33% |
| Mujeres | > 35% | > 33% | > 32% | > 31% | > 30% |

### CUIDADO CORRECTOS

- Utilice y guarde la báscula a temperatura ambiente.
- No someta la báscula a agitación, vibración excesiva u otro tratamiento rudo, úsela en una superficie plana y estable.
- La pantalla puede verse afectada por alteraciones electromagnéticas, tales como radios, microondas, o teléfonos celulares. Si tales alteraciones ocurren, retire la fuente de la alteración y reinicie la báscula.
- Desmontar o alterar la báscula anula la garantía.
- Limpie la báscula con un paño húmedo; no la sumerja en líquido; la báscula no es resistente al agua.
- El error al colocar las baterías en la polaridad correcta, como se indica en el compartimiento de la batería, puede acortar la vida útil de las baterías o causar que goteen.
- No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio) o (níquel-metal-hidruro) No mezcle baterías nuevas y usadas.
- Las baterías deben reciclarse o desecharse según las directrices estatales y locales. No arroje las baterías al fuego.

### MENSAJES DE ADVERTENCIA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

#### "LO" — Aviso de baja batería.

*Solución: Cambie las baterías ya que las mediciones pueden perder precisión.*

#### "Err2" — análisis de fallos BIA / Errores en la medición / Advertencia de sobrecarga

*Solución: Deje que se desconecte la báscula. Quédese quieto en el centro de la plataforma con los pies descalzos limpios y secos sobre cada uno de los colocadores de pie de metal.*

#### "P1P2" — No es capaz de seleccionar automáticamente un perfil de usuario

*Solución: Utilice los botones de fleche de ARRIBA o ABAJO para seleccionar su perfil de usuario.*

#### "- - - -" — Superficie inestable

*Solución: Asegúrese de que la báscula se encuentra en una superficie dura, plana, nivelada y lisa que esté libre de vibraciones.*

### ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Modelo: USHM180G-2

Capacidad: 400 lb / 180 kg

Incrementos: 0.2 lb / 0.1 kg

Dimensiones del producto: 12.25 x 12.25 x 0.83 plug / 31.1 x 31.1 x 2.1 cm

Fuente de alimentación: Dos baterías CR2032 (incluidas)

## GUÍA DE INFORMACIÓN DE USUARIO FCC

Nota: Este equipo ha sido sometido a las pruebas pertinentes y cumple con los límites establecidos para un dispositivo digital de clase B, conforme al apartado 15 de las reglas de la FCC. Estos límites se diseñaron para ofrecer una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede emitir energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza conforme a las instrucciones, podría provocar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no existe garantía de que no se vayan a producir interferencias en alguna instalación en particular. Si este dispositivo causara alguna interferencia perjudicial para la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar encendiendo y apagando el dispositivo) se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia con alguna de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora;
- Aumentar la distancia entre el dispositivo y el receptor;
- Conectar el dispositivo a una toma de corriente de un circuito distinto al que está conectado el receptor;
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio / TV para obtener ayuda.

### Transmisores de Radio (Parte 15)

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. El funcionamiento de este dispositivo está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no podrá causar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Cualquier cambio o modificación que no apruebe expresamente la parte responsable del cumplimiento podría anular la autorización del usuario para utilizar este equipo.

### Precaución







La báscula de Metas para Composición de Cuerpo Escali USHM180G-2 le ofrece una manera perfecta para manejar su salud. Por favor, tenga en cuenta que este dispositivo está diseñado para la medición y autocontrol de los niveles de grasa e hidratación corporal de adultos. Cualquier información proporcionada por este dispositivo en ningún modo pretende tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad o padecimiento que ocurra. Este dispositivo no debe ser usado por alguien que tenga enfermedad aguda o crónica, sufra de una enfermedad o tome medicamentos que afecten los niveles de agua. La precisión de las lecturas para estos pacientes no ha sido verificada. Se debe obtener un consejo médico específico de un médico.

- Antes de la dieta y el ejercicio, primero debe encontrar una guía médica profesional.
- La Escali USHM180G-2 está equipada con función de transmisión de datos. Puede emitir energía electromagnética con el fin de realizar su función. Los equipos de comunicaciones de RF cercanos portátiles y móviles pueden afectar el rendimiento del dispositivo.
- Los equipos de comunicaciones de RF cercanos portátiles y móviles pueden afectar la precisión del dispositivo Escali USHM180G-2.
- Por favor note que el uso de accesorios, transductores o cables distintos de los especificados, con componentes internos, puede resultar en aumento de las EMISIONES o disminución de la INMUNIDAD del dispositivo.
- Tenga en cuenta que el mal uso de equipos eléctricos puede causar choques eléctricos, quemaduras, incendios y otros peligros. Por favor, no utilice el dispositivo en un entorno de gas inflamable.
- Advierta que la Escali USHM180G-2 no debe utilizarse adyacente o apilada con otros equipos.
- El fabricante pondrá a disposición a solicitud esquemas de circuitos, lista de piezas de componentes, etc.
- **ADVERTENCIA:** No se permiten modificaciones en este dispositivo.
- Durante el uso de la báscula, el paciente contactará con la superficie y el electrodo de la báscula. La superficie y el electrodo de la báscula es de tipo BF aplicada.



- El dispositivo no necesita ser calibrado en cinco años de vida.
- No toque la salida de las baterías cuando se utiliza el analizador.
- El paciente es un operador previsto. El paciente puede realizar todas las operaciones en el manual como medida, transmisión de datos, cambio de baterías.

|   |  |
|---|--|
| <b>Nombre del Producto</b>                            | USHM180G-2 Báscula de Metas para Composición de Cuerpo   |
| <b>Dimensión</b>                                      | Báscula: 12.25 x 12.25 x 0.83 pulg / 311 x 311 x 21 mm (Aproximadamente)   |
| <b>Peso neto</b>                                      | 3.41 lb / 1.55 kg (Aproximadamente)  |
| <b>Pantalla</b>                                       | LCD  |
| <b>Unidad de Medición</b>                             | Libras (lb) / Kilogramos (kg) / Piedras (st)   |
| <b>Rango de medición</b>                              | 11 lb a 397 lb/5 kg a 180 kg / 0 st: 11 lb a 28 st: 5 lb   |
| <b>División</b>                                       | 0.2 lb / 0.1 kg / 0 st: 0.2 lb, 1 lb (≥20 st)  |
| <b>Precisión</b>                                      | 50kg ±0.3kg; 100kg: ±0.4kg; 150kg: ±0.5kg; 180kg: ±0.7kg   |
| <b>Entorno de funcionamiento</b>                      | Temperatura: 50°F a 104°F / 10°C a 40°C; Humedad relativa: 15% RH a 90% HR; Presión atmosférica 80 kPa a 105 kPa |
| <b>Entorno de Almacenamiento:</b>                     | Temperatura: -4°F a 131°F / -20°C a 55°C; Humedad relativa: ≤90% HR  |
| <b>Fuente de alimentación:</b>                        | 6V (dos baterías de tamaño CR2032)   |
| <b>Método de Encendido</b>                            | Tecnología de encendido instantáneo  |
| <b>Apagado automático</b>                             | La báscula se apagará después de unos 15 segundos si no hay ninguna operación.                                   |
| <b>Accesorios</b>                                     | 1. Dos baterías de tamaño CR2032; 2. Manual de Usuario   |
| <b>Modo de funcionamiento</b>                         | Funcionamiento continuo  |
| <b>Grado de protección</b>                            | Partes aplicadas de tipo BF  |
| <b>Versión de Software</b>                            | A0   |
| <b>Grado de protección contra penetración de agua</b> | IP21   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Símbolo de "LA GUÍA de OPERACIÓN DEBE SER LEÍDA" |   |   |
|  | Símbolo de "PARTES APLICADAS TIPO BF"            |  | Símbolo de "CORRIENTE DIRECTA"  |
|  | Símbolo de "NÚMERO DE SERIE"                     |  | Símbolo de "PROTECCIÓN AMBIENTAL" - Los productos eléctricos no deben desecharse con la basura doméstica.                                       |
|  | Símbolo de "FECHA DE FABRICACIÓN"                |   | Por favor, recíclolo en las instalaciones correspondientes. Por favor, consulte con su autoridad local para que le aconseje sobre el reciclado. |

## Guía de Compatibilidad Electromagnética (EMC)

Tabla 1 —

| <b>Orientación y declaración de emisiones electromagnéticas del fabricante e Inmunidad</b> |                    |
|--|--------------------|
| <b>Prueba de Emisiones</b>   | <b>Conformidad</b> |
| CISPR 11<br>Emisiones RF   | Grupo 1            |
| Emisiones RF<br>CISPR 11   | clase B            |
| Emisiones Armónicas<br>IEC 61000-3-2   | No Aplica          |
| Fluctuaciones de voltaje / emisiones de parpadeo<br>IEC 61000-3-3                          | No Aplica          |

Tabla 2 —

| <b>Orientación y declaración de emisiones electromagnéticas del fabricante</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Prueba de Inmunidad</b>  | <b>IEC 60601-1-2<br/>Nivel de Energía</b>         | <b>Nivel de Conformidad</b>                       |
| Descarga Eléctrica (ESD)<br>IEC 61000-4-2   | ±8 kV contacto<br>±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air | ±8 kV contacto<br>±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air |
| No Aplica   | No Aplica   | No Aplica   |
| Sobrevoltaje Eléctrico<br>IEC 61000-4-5   | No Aplica   | No Aplica   |
| Caídas de Tensión, Interrupciones Cortas y variaciones de voltaje en la fuente de alimentación, líneas de entrada<br>IEC 61000-4-11 | No Aplica   | No Aplica   |
| Campo Magnético de Frecuencia de potencia<br>IEC 61000-4-8  | 30 A/m<br>50Hz/60Hz                               | 30 A/m<br>50Hz/60Hz                               |
| RF Conducida<br>IEC61000-4-6  | No Aplica   | No Aplica   |
| RF Irradiado<br>IEC61000-4-3  | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM at 1 kHz    | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM at 1 kHz    |
| NOTE U <sub>T</sub> es el a.c. menos voltaje antes de aplicar el nivel de energía   |   |   |

Tabla 3 —

| Orientación y declaración de emisiones electromagnéticas del fabricante y Inmunidad                                     |                         |               |   |                                  |                |               |                        |
|---|-------------------------|---------------|---|----------------------------------|----------------|---------------|------------------------|
| RF Irradiado<br>IEC61000-4-3<br><br>(especificaciones del puerto de inmunidad Equipo RF de comunicaciones inalámbricas) | Prueba Frecuencia (MHz) | Banda (MHz)   | Servicio  | Modulación                       | Modulación (W) | Distancia (m) | Inmunidad Prueba (V/m) |
|   | 385                     | 380 – 390     | TETRA 400   | Pulso Modulación 18 Hz           | 1,8            | 0.3           | 27                     |
|   | 450                     | 430-470       | GMRS 460, FRS 460   | FM ± 5 kHz desviación 1 kHz sine | 2              | 0.3           | 28                     |
|   | 710                     | 704 – 787     | Banda LTE 13, 17  | Pulso Modulación 217 Hz          | 0,2            | 0.3           | 9                      |
|   | 745                     |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 780                     |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 810                     | 800 – 960     | GSM 800/900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, Band LTE 5      | Pulso Modulación 18 Hz           | 2              | 0.3           | 28                     |
|   | 870                     |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 930                     |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 1720                    | 1 700 – 1 990 | GSM 1800; CDMA 1900; GSM 1900; DECT; Banda LTE 1, 3, 4, 25; | Pulso Modulación 217 Hz          | 2              | 0.3           | 28                     |
|   | 1845                    |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 1970                    |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 2450                    | 2 400 – 2 570 | Bluetooth, WLAN, 802.11 b/g/n, RFID 2450, Banda LTE 7       | Pulso Modulación 217 Hz          | 2              | 0.3           | 28                     |
|   | 5240                    | 5 100 – 5 800 | WLAN 802.11 a/n   | Pulso Modulación 217 Hz          | 0,2            | 0.3           | 9                      |
|   | 5240                    |               |   |                                  |                |               |                        |
|   | 5785                    |               |   |                                  |                |               |                        |

## **ESCALI CORPORATION**

3203 Corporate Center Drive, Suite 150  
Burnsville, MN 55306  
EE.UU.

### **SOPORTE DEL PRODUCTO**

Soporte en línea 24/7: <https://escali.zendesk.com>  
Soporte por correo electrónico: [feedback@escali.com](mailto:feedback@escali.com)  
Asistencia telefónica: 1-800-467-6408



### **GARANTÍA LIMITADA DE POR VIDA**

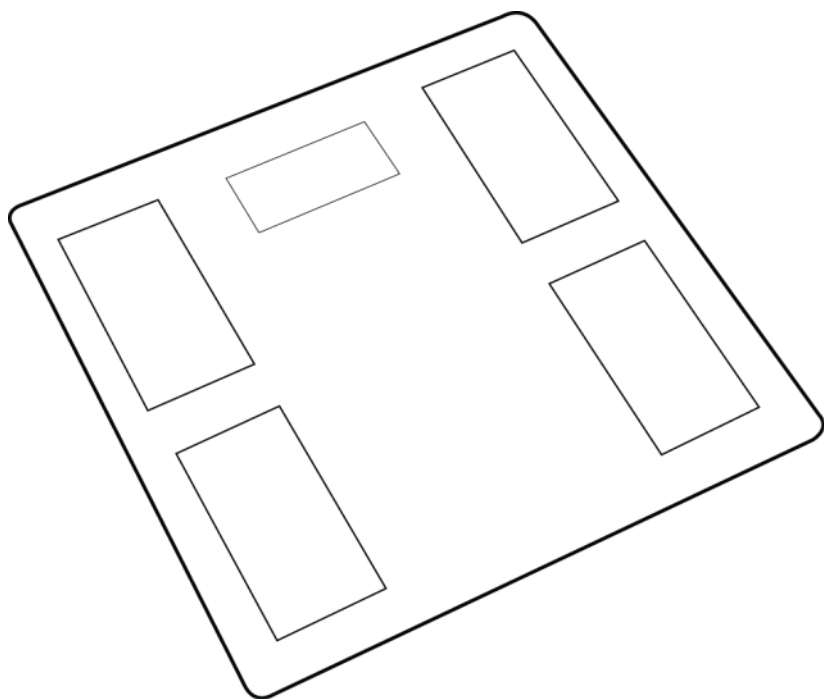
Esta báscula tiene garantía de estar libre de defectos en materiales y mano de obra. Para más detalles visite: [www.escali.com/warranties](http://www.escali.com/warranties)

La responsabilidad de Escali está limitada a dos 2 veces el costo del producto.

© Escali Corp., Minneapolis, MN, USA. Todos los derechos reservados. Escali, el logotipo Escali y otras marcas de Escali son propiedad de Escali Corp. y pueden estar registradas.

# Balance de composition corporelle avec suivi d'objectif

Modèle # USHM180G-2

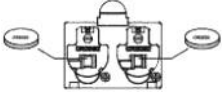


Merci d'avoir choisi la balance avec moniteur ultra slim USHM180G-2 d'Escali. Cet instrument de mesure de précision à la fine pointe de la technologie n'est précis que lorsqu'il est utilisé sur des surfaces dures, planes et de niveau. Cette balance ne fonctionnera pas correctement sur le tapis. Les capteurs électroniques sont très sensibles; Évitez de laisser tomber ou de secouer la balance et gardez-la là où elle sera protégée de tout impact.



**Attention!** Ne pas utiliser ce produit si vous avez un stimulateur cardiaque ou autre dispositifs médicaux électroniques internes.

## CONFIGURATION INITIALE: CRÉATION ET ÉDITION DE PROFILS UTILISATEURS

1. Retirez la bande en plastique isolant du compartiment à piles. Assurez-vous que les piles sont correctement installées dans les bornes -/+.
- 
2. Appuyez sur le bouton **UNIT** sur la base de la balance pour sélectionner l'unité de mesure souhaitée; Livres (lb), kilogrammes (kg) ou stones (st : lb).
  3. Pour configurer un nouveau profil utilisateur (ou modifier un profil existant), appuyez sur **SET** et utilisez les flèches **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner un numéro de profil utilisateur. Appuyez sur **SET** pour confirmer.
  4. «CLrN» apparaîtra à l'écran. A l'aide des flèches, sélectionnez «N» pour continuer ou «Y» pour réinitialiser votre profil. Appuyez sur **SET** pour confirmer.
  5. Sélectionnez votre sexe à l'aide des flèches **HAUT** ou **BAS**. (Activez le mode athlète en sélectionnant votre sexe avec la figure de course accompagnée.) Appuyez sur **SET** pour confirmer.
  6. Sélectionnez votre hauteur à l'aide des flèches **HAUT** ou **BAS** et appuyez sur **SET** pour confirmer.
  7. Définissez votre poids cible en utilisant les flèches **HAUT** ou **BAS** et appuyez sur «**SET**» pour confirmer.
  8. Sélectionnez votre âge à l'aide des flèches **HAUT** ou **BAS** et appuyez sur **SET** pour confirmer.
  9. Lorsque l'affichage indique un poids zéro, montez sur la balance avec des pieds nus propres et secs. La balance mesurera votre poids et calculera ensuite votre composition corporelle.

**Note:** Cette balance pour le corps peut sauvegarder jusqu'à 10 profils d'utilisateur uniques. Pour programmer des profils supplémentaires, suivez les étapes 3 à 9.

## DEVRAIS-JE ACTIVER LE MODE ATHLÈTE?

Activez le mode athlète si vous vous exercez au moins 10 heures par semaine et que vous l'avez fait régulièrement depuis les 6 derniers mois, voire plus.

## MESURE DU POIDS ET COMPOSITION CORPORELLE

1. Pour utiliser la balance, rester debout au centre de la plate-forme avec des pieds nus propres et secs touchant chacun des placers métalliques. Après quelques secondes, la balance affichera votre poids.



2. Ensuite, la balance sélectionnera automatiquement votre profil d'utilisateur et calculera votre composition corporelle tandis qu'un «0» défile sur l'écran.



3. Enfin, la balance affiche vos mesures actuelles de composition corporelle. Vous pouvez maintenant descendre de la balance. Elle parcourra trois fois les valeurs de votre poids corporel, de votre graisse corporelle, de votre eau corporelle et de votre masse musculaire avant d'afficher vos informations de profil utilisateur et de s'éteindre.



**Note:** La balance sélectionnera automatiquement votre profil d'utilisateur pour calculer votre composition corporelle en comparant votre mesure de poids corporel actuelle aux mesures de poids corporel précédentes de chaque profil d'utilisateur. Si votre poids actuel varie de plus de 4,5 livres par rapport à votre mesure précédente, ou si votre poids est à moins de 4,5 livres de celui d'un autre profil d'utilisateur, vous devrez sélectionner manuellement le numéro de votre profil d'utilisateur. Par exemple, si les profils 1 et 2 sont à moins de 1,5 kg (4,5 livres), la balance affichera «P1P2» sur l'écran LCD. Vous pouvez sélectionner le bon numéro de profil en appuyant sur les boutons HAUT ou BAS situés sous votre numéro de profil.

## COMMENT LA BALANCE MESURE-T-ELLE LA COMPOSITION CORPORELLE ?

Cette balance utilise la technologie d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour mesurer la composition corporelle. La technologie BIA envoie un signal électronique imperceptible à travers votre corps pour calculer votre graisse corporelle, l'eau corporelle et les pourcentages de masse musculaire. N'utilisez pas cette balance si vous avez un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif médical électronique interne.

## COMMENT OBTENIR LES RÉSULTATS LES PLUS PRÉCIS ?

Les niveaux d'hydratation fluctuent tout au long de la journée et sont affectés par la nourriture, l'alcool et l'exercice. En conséquence, pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé que cette balance soit utilisée à la même heure de la journée dans les mêmes conditions pour établir une moyenne personnelle. Ces lectures sont une indication approximative, et non une valeur exacte. Veuillez consulter votre médecin pour plus d'informations.

## RÉVISION DES DONNÉES PROFIL D'UTILISATEUR

Pour afficher les données personnelles de votre profil utilisateur, appuyez sur les flèches HAUT ou BAS avec la balance désactivée pour sélectionner un profil utilisateur. La balance passe automatiquement aux données personnelles avant d'afficher le poids

zéro, auquel point vous pouvez monter sur la balance pour initier une mesure.

## MESURE PENDANT PERTE DE POIDS

Pendant la perte de poids, les pourcentages de graisse corporelle ne peuvent pas changer comme prévu puisque la lecture est un pourcentage de la graisse corporelle par rapport au poids corporel, et les deux pourraient changer en même temps. Pour minimiser la perte de tissu du corps maigre, veillez à inclure l'exercice dans votre plan de perte de poids.

## POURCENTAGE DE LA GRAISSE CORPORELLE—PLAGES SUGGÉRÉES

Hommes—

| Âge   | Maigre | En santé | Surpoids | Obèse |
|-------|--------|----------|----------|-------|
| ≤ 29  | < 13%  | 13-20%   | 20.1-23% | > 23% |
| 30-39 | < 14%  | 14-21%   | 21.1-24% | > 24% |
| 40-49 | < 16%  | 16-23%   | 23.1-26% | > 26% |
| 50-59 | < 17%  | 17-24%   | 24.1-27% | > 27% |
| 60 ≥  | < 18%  | 18-25%   | 25.1-28% | > 28% |

Femmes—

| Âge   | Maigre | En santé | Surpoids | Obèse |
|-------|--------|----------|----------|-------|
| ≤ 29  | < 19%  | 19-28%   | 28.1-31% | > 31% |
| 30-39 | < 20%  | 20-29%   | 29.1-32% | > 32% |
| 40-49 | < 21%  | 21-30%   | 30.1-33% | > 33% |
| 50-59 | < 22%  | 22-31%   | 31.1-34% | > 34% |
| 60 ≥  | < 23%  | 23-32%   | 32.1-35% | > 35% |

## POURCENTAGE D'EAU TOTALE DU CORPS (DTC)—PLAGES SUGGÉRÉES

|        | Gamme de graisse corporelle | DTC Plage optimale |
|--------|-----------------------------|--------------------|
| Hommes | 4-14%                       | 70-63%             |
|        | 15-21%                      | 63-57%             |
|        | 22-24%                      | 57-55%             |
|        | 25% et plus                 | 55-37%             |
| Femmes | 4-20%                       | 70-58%             |
|        | 21-29%                      | 58-52%             |
|        | 30-32%                      | 52-49%             |
|        | 33% et plus                 | 49-37%             |

## POURCENTAGE MASSE MUSCULAIRE—PLAGES SUGGÉRÉES

| Âge    | 6-12  | 13-20 | 21-40 | 41-60 | 61-80 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Hommes | > 39% | > 37% | > 36% | > 35% | > 33% |
| Femmes | > 35% | > 33% | > 32% | > 31% | > 30% |



## MASSE OSSEUSE (LB / KG)—PLAGES SUGGÉRÉES

| Poids du corps     | Hommes                |                                |                       | Femmes               |                               |                       |
|--------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|
|                    | < 132.3 lb<br>< 60 kg | 132.3 - 165.3 lb<br>60 - 75 kg | > 165.3 lb<br>> 75 kg | < 99.1 lb<br>< 45 kg | 99.1 - 132.3 lb<br>45 - 60 kg | > 132.3 lb<br>> 60 kg |
| Est. masse osseuse | 5.5 lb<br>2.5 kg      | 6.5 lb<br>2.9 kg               | 7 lb<br>3.2 kg        | 4 lb<br>1.8 kg       | 5 lb<br>2.2 kg                | 5.5 lb<br>2.5 kg      |

## UTILISATION ET ENTRETIEN APPROPRIÉS

- Utilisez et rangez la balance à température ambiante.
- Ne soumettez pas la balance à des secousses, à des vibrations excessives ou à tout autre traitement brut; Utilisez sur une surface plane et stable.
- L'affichage peut être affecté par des perturbations électromagnétiques telles que des radios, des micro-ondes ou des téléphones cellulaires. Si de telles perturbations surviennent, retirez la source de la perturbation et redémarrez la balance.
- Le démontage ou l'altération de la balance annule la garantie.
- Nettoyer la balance avec un chiffon humide; Ne pas plonger dans le liquide; la balance n'est pas étanche.
- Le fait de ne pas insérer les piles dans la polarité correcte, comme indiqué dans le compartiment des piles, peut raccourcir la durée de vie des piles ou provoquer la fuite des piles.
- Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (nickel-cadmium) ou (nickel-hydrure métallique). Ne pas mélanger des piles usées et des piles neuves.
- Les batteries doivent être recyclées ou éliminées selon les directives locales. Ne pas jeter les piles au feu.

## RÉSOUTRE LES MESSAGES D'AVERTISSEMENTS

### « LO » — Indicateur batteries faibles

*Solution: Remplacez les piles car les mesures risquent de perdre leur précision.*

### « Err2 » — Panne de l'analyse BIA / Panne de mesure / Alerte de surcharge

*Solution: Laissez la balance s'éteindre. Reculer sur le centre de la plate-forme avec pieds nus propres et secs avec les deux pieds sur les placers de pied en métal.*

### « P1P2 » - Impossible de sélectionner automatiquement un profil utilisateur

*Solution: utilisez les boutons HAUT ou BAS pour sélectionner votre profil d'utilisateur.*

### « - - - » — Surface instable

*Solution: Assurez-vous que la balance est sur une surface dure, plane et lisse, exempte de vibrations.*

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle: USHM180G-2

Capacité: 400 lb / 180 kg

Incréments: 0.2 lb / 0.1 kg

Dimensions du produit: 12.25 x 12.25 x 0.83 po (31.1 x 31.1 x 2.1 cm)

Source d'énergie : Deux batteries CR2032 (incluent)

## GUIDE D'UTILISATION FCC

Note: Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception;
- Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur;
- Branchez l'équipement dans une prise, sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté;
- Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

### Émetteurs radio (Partie 15)

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règlements de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes: (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable. Les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur d'utiliser l'équipement.







### Attention

Balance de composition corporelle avec suivi d'objectif USHM180G-2 d'Escali vous offre une façon transparente de gérer votre santé. Soyez conscient que cet appareil est conçu pour les adultes qui mesurent et auto-surveillent leur graisse corporelle et leur taux d'hydratation. Toute information fournie par cet appareil n'est en aucun cas destinée à traiter, guérir ou prévenir une maladie. Ce dispositif ne doit pas être utilisé par toute personne souffrant d'une maladie grave ou chronique, ou prenant des médicaments qui affectent vos niveaux d'eau. La précision des lectures pour ces patients n'a pas été vérifiée. Des conseils médicaux spécifiques doivent être obtenus auprès d'un médecin.

- Avant le régime et l'exercice, vous devez d'abord trouver un guide médical professionnel.
- L'Escali USHM180G-2 est équipée de la fonction de transmission de données. Elle peut émettre de l'énergie électromagnétique afin d'accomplir sa fonction prévue. Les appareils de communication RF portables et mobiles à proximité peuvent affecter les performances de l'appareil.
- Les équipements de communication RF portables et mobiles peuvent affecter la précision de mesure de l'Escali USHM180G-2.
- Veuillez noter que l'utilisation d'accessoires, de transducteurs ou de câbles autres que ceux spécifiés, avec des composants internes, peut entraîner une augmentation des ÉMISSIONS ou une diminution de l'IMMUNITÉ de l'appareil.
- Soyez conscient que l'utilisation abusive d'équipements électriques peut provoquer des chocs électriques, des brûlures, un incendie et d'autres dangers. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement à gaz inflammable.
- Avertissement que l'Escali USHM180G-2 ne doit pas être utilisé à côté ou empilé avec d'autres équipements.

- Le fabricant mettra à disposition sur demande des schémas de circuit, la liste des composants, etc.
- AVERTISSEMENT:** Aucune modification de cet équipement n'est autorisée.
- Pendant l'utilisation de la balance, le patient contactera la surface et l'électrode de celle-ci. La surface et l'électrode sont du type BF Partie appliquée.
- L'appareil n'a pas besoin d'être calibré pendant cinq ans de vie.
- Ne touchez pas la sortie des piles lorsque vous utilisez l'analyseur.
- Le patient est un opérateur prévu. Le patient peut effectuer toutes les opérations du manuel, telles que la mesure, la transmission de données, le changement de piles.

|   |   |
|---|---|
| <b>Nom du produit</b>                         | USHM180G-2 Balance de composition corporelle avec suivi d'objectif  |
| <b>Dimension</b>                              | Balance: 12.25 x 12.25 x 0.83 po / 311 x 311 x 21 mm<br>(Approximativement)   |
| <b>Poids net</b>                              | 3.82 lb / 1.73 kg (Approximativement)   |
| <b>Affichage</b>                              | LCD   |
| <b>Unités de mesures</b>                      | Livres (lb) / Kilogrammes (kg) / Stone (st)   |
| <b>Plages de mesures</b>                      | 11 lb à 397 lb / 5 kg à 180 kg / 0 st: 11 lb à 28 st: 5 lb  |
| <b>Division</b>                               | 0.2 lb / 0.1 kg / 0 st: 0.2 lb, 1 lb (≥20 st)   |
| <b>Précision</b>                              | 50kg: ±0.3kg; 100kg: ±0.4kg; 150kg: ±0.5kg; 180kg: ±0.7kg   |
| <b>Environnement de travail</b>               | Température: 50°F à 104°F / 10°C à 40°C; Humidité relative: 15% RH à 90% RH; Pression atmosphérique: 80 kPa à 105 kPa |
| <b>Environnement de stockage</b>              | Température: -4°F à 131°F / -20°C à 55°C; Humidité relative: ≤90% RH  |
| <b>Source d'énergie</b>                       | 6V (Deux batteries CR2032)  |
| <b>Méthode mise en marche</b>                 | Instant On Technology   |
| <b>Auto-OFF</b>                               | La balance s'éteindra après environ 15 secondes d'inactivité.   |
| <b>Accessoires</b>                            | 1. Deux batteries CR2032; 2. Guide de l'utilisateur   |
| <b>Mode d'opération</b>                       | Opération continue  |
| <b>Degré de Protection</b>                    | Type BF partie appliquée  |
| <b>Version logiciel</b>                       | A0  |
| <b>Protection contre l'infiltration d'eau</b> | IP21  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Symbole pour "LE GUIDE D'OPÉRATION DOIT ÊTRE LU" |   |   |
|  | Symbole pour "TYPE BF PARTIES APPLIQUÉES"        |  | Symbole pour "COURANT DIRECT"   |
|  | Symbole pour "SERIAL NUMÉRO DE SÉRIE"            |  | Symbole pour "PROTECTION ENVIRONNEMENT—Les déchets de produits électriques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.                        |
|  | Symbole pour "DATE DE FABRICATION"               |   | S'il vous plaît recycler où les installations existent. Consultez votre autorité locale ou votre revendeur pour obtenir des conseils sur le recyclage." |

## DIRECTIVES EMC

Tableau 1 —

| <b>Directives et déclaration du fabricant - émissions électromagnétiques</b> |                   |
|--|-------------------|
| <b>Test d'émissions</b>  | <b>Conformité</b> |
| Émissions RF<br>CISPR 11   | Groupe 1          |
| Émissions RF<br>CISPR 11   | Classe B          |
| Émissions harmoniques<br>IEC 61000-3-2                                       | Sans objet        |
| Fluctuations de tension / scintillement<br>IEC 61000-3-3                     | Sans objet        |

Tableau 2 —

| <b>Directives et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>Test d'immunité</b>   | <b>Niveau de test<br/>IEC 60601-1-2</b>                                   | <b>Niveau de conformité</b>   |
| Décharge électrostatique (DES)<br>IEC 61000-4-2  | Contact $\pm 8$ kV<br>Air $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV | Contact $\pm 8$ kV<br>Air $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV |
| Transitoire électrique rapide /<br>rafale<br>IEC 61000-4-4   | Sans objet  | Sans objet  |
| Surtension<br>IEC 61000-4-5  | Sans objet  | Sans objet  |
| Creux de tension,<br>courtes interruptions et varia-<br>tions de tension sur<br>lignes d'entrée d'alimentation<br>IEC 61000-4-11 | Sans objet  | Sans objet  |
| Champ magnétique de fréquen-<br>ce de puissance<br>IEC 61000-4-8   | 30 A/m<br>50Hz/60Hz   | 30 A/m<br>50Hz/60Hz   |
| RF conduit<br>IEC 61000-4-6  | Sans objet  | Sans objet  |
| RF rayonné<br>IEC 61000-4-3  | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM à 1 kHz                             | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80 % AM à 1 kHz                             |
| REMARQUE U <sub>T</sub> est la tension principale c.a. avant l'application du niveau de test.                                    |   |   |

Tableau 3 —

| Directives et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique   |                               |                  |  |  |                   |                 |   |
|---|-------------------------------|------------------|--|--|-------------------|-----------------|---|
| RF rayonné<br>IEC61000-4-3<br><br>(Spécification<br>s de test pour<br>IMMUNITÉ<br>DE PORT<br>D'ENVELOP-<br>PE vers<br>l'équipement<br>de communi-<br>cation sans fil<br>RF) | Fréquence<br>de test<br>(MHz) | Bande<br>(MHz)   | Service  | Modulation                               | Modulation<br>(W) | Distance<br>(m) | NIVEAU<br>DE TEST<br>D'IMMU-<br>NITÉ<br>(V/m) |
|   | 385                           | 380 –<br>390     | TETRA<br>400   | Modulation<br>d'impulsion<br>18 Hz       | 1,8               | 0.3             | 27  |
|   | 450                           | 430-470          | GMRS<br>460,<br>FRS 460  | FM<br>± 5 kHz<br>déviation<br>1 kHz sine | 2                 | 0.3             | 28  |
|   | 710                           | 704 –<br>787     | Bande LTE<br>13,<br>17   | Modulation<br>d'impulsion<br>217 Hz      | 0,2               | 0.3             | 9   |
|   | 745                           |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 780                           |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 810                           | 800 –<br>960     | GSM<br>800/900,<br>TETRA<br>800,<br>iDEN 820,<br>CDMA<br>850,<br>Bande LTE<br>5          | Modulation<br>d'impulsion<br>18 Hz       | 2                 | 0.3             | 28  |
|   | 870                           |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 930                           |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 1720                          | 1 700 –<br>1 990 | GSM 1800;<br>CDMA<br>1900;<br>GSM 1900;<br>DECT;<br>Bande LTE<br>1, 3,<br>4, 25;<br>UMTS | Modulation<br>d'impulsion<br>217 Hz      | 2                 | 0.3             | 28  |
|   | 1845                          |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 1970                          |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 2450                          | 2 400 –<br>2 570 | Bluetooth,<br>WLAN,<br>802.11 b/g/<br>n,<br>RFID<br>2450,<br>Bande LTE<br>7              | Modulation<br>d'impulsion<br>217 Hz      | 2                 | 0.3             | 28  |
|   | 5240                          | 5 100 –<br>5 800 | WLAN<br>802.11<br>a/n  | Modulation<br>d'impulsion<br>217 Hz      | 0,2               | 0.3             | 9   |
|   | 5240                          |                  |  |  |                   |                 |   |
|   | 5785                          |                  |  |  |                   |                 |   |

## **ESCALI CORPORATION**

3203 Corporate Center Drive, Suite 150  
Burnsville, MN 55306  
USA

### **SUPPORT PRODUIT**

24/7 support en ligne: <https://escali.zendesk.com>

Support courriel: [feedback@escali.com](mailto:feedback@escali.com)

Support téléphone: 1-800-467-6408



### **GARANTIE À VIE LTD.**

Cette balance est garantie pour être exempte de défauts dans les matériaux ainsi que la fabrication. Pour plus de détails, visitez: [www.escali.com/warranties](http://www.escali.com/warranties)

La responsabilité d'Escali est limitée à deux (2) fois le coût du produit.

© Escali Corp., Minneapolis, MN, USA. Tous droits réservés. Escali, le logo Escali et d'autres marques Escali appartiennent à Escali Corp. et doivent être enregistrés.