

HoMEDICS®

HoMEDICS®

The beauty of living well.™

Instruction Manual

El manual en español empieza a la página 13

GARANTÍA DE POR VIDA

HoMedics vende sus productos con la intención de que no tengan defectos de fabricación ni de mano de obra a partir de la fecha de compra original y mientras sean propiedad del comprador al detalle original, con las excepciones indicadas a continuación. HoMedics garantiza que sus productos no tendrán defectos de material ni de mano de obra bajo condiciones de uso y servicio normales.

Para obtener servicio para su producto HoMedics, envíe por correo el producto y su recibo de compra fechado (como comprobante de compra), con franqueo pago, a la siguiente dirección: HoMedics Service Center, Dept. 168, 3000 Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390. No se aceptarán pagos contra reembolso.

HoMedics no autoriza a nadie, incluyendo, pero sin limitarse a, distribuidores, posteriores consumidores compradores del producto a un distribuidor, o compradores remotos, a obligar a HoMedics de forma alguna más allá de las condiciones aquí establecidas.

La garantía de este producto no cubre daños causados por uso inadecuado o abuso, accidente, conexión de accesorios no autorizados, alteración del producto, instalación inadecuada, reparaciones o modificaciones no autorizadas, uso inadecuado de la fuente de energía/electricidad, cortes de energía, caída del producto, funcionamiento incorrecto o daño de una pieza de funcionamiento debido al no cumplimiento del mantenimiento recomendado por el fabricante, daños durante el transporte, robo, descuido, vandalismo, condiciones climáticas, pérdida de uso en el período durante el cual el producto está en una instalación de reparación o a la espera de piezas o reparación, o cualquier otra condición, sin importar cual sea, que se encuentre fuera del control de HoMedics.

Esta garantía es válida únicamente si el producto es comprado y operado en los Estados Unidos de América. Un producto que requiera modificaciones o adaptación para habilitar su funcionamiento en cualquier país que no sea aquél para el que fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, o la reparación de productos dañados por estas modificaciones no están cubiertos bajo esta garantía.

LA GARANTÍA AQUÍ ESTABLECIDA SERÁ LA ÚNICA Y EXCLUSIVA GARANTÍA. NO HABRÁ NINGUNA OTRA GARANTÍA EXPRESA NI IMPLÍCITA, INCLUYENDO NINGUNA GARANTÍA DE COMERCIALIZACIÓN O APTITUD NI NINGUNA OTRA OBLIGACIÓN POR PARTE DE LA COMPAÑÍA CON RESPECTO A PRODUCTOS CUBIERTOS POR ESTA GARANTÍA. HoMEDICS NO TENDRÁ RESPONSABILIDAD ALGUNA POR NINGÚN DAÑO INCIDENTAL, CONSECUENTE NI ESPECIAL. BAJO NINGÚN CONCEPTO ESTA GARANTÍA REQUERIRÁ MÁS QUE LA REPARACIÓN O CAMBIO DE ALGUNA PIEZA O PIEZAS QUE SE HALLEN DEFECTUOSAS DENTRO DEL PERÍODO DE VIGENCIA DE ESTA GARANTÍA. NO SE EFECTUARÁN REEMBOLSOS. SI NO HAY PIEZAS DE REPUESTO DISPONIBLES PARA LOS MATERIALES DEFECTUOSOS, HoMEDICS SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR SUSTITUCIONES EN VEZ DE REPARAR O CAMBIAR.

Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, embalados otra vez y o abiertos y vueltos a cerrar, incluyendo entre otras cosas la venta de dichos productos en sitios de remate por Internet y/o la venta de dichos productos por revendedores o mayoristas. Todas y cada una de las garantías cesarán y terminarán inmediatamente con respecto a cualquier producto o pieza del mismo que estén alterados o modificados sin el consentimiento previo explícito y por escrito de HoMedics.

Esta garantía le proporciona derechos legales específicos. Es posible que usted tenga derechos adicionales que pueden variar de un estado a otro. Debido a las regulaciones de ciertos estados, es posible que algunas de las limitaciones y exclusiones no se apliquen en su caso.

Por más información con respecto a nuestra línea de productos en los EE.UU., visítenos en: www.homedics.com

Por servicio o reparación, no devuelva esta unidad al distribuidor. Póngase en contacto con Relaciones con el consumidor de HoMedics por el 1-800-HOMEDIC (1-800-466-3342).

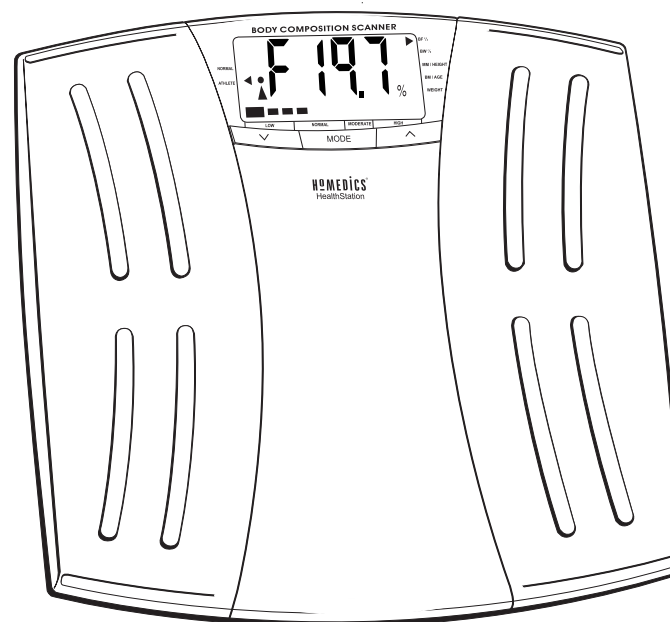
Dirección postal:

HoMedics
Service Center Dept. 168
3000 Pontiac Trail
Commerce Township,
MI 48390

Correo electrónico:
cservice@homedics.com

HealthStation™

KnowledgeBook™ Technology measures Body Fat, Body Water, Muscle Mass & Bone Mass



Know exactly what you're made of.™

Getting Started

Battery Installation

1. Uses one 9-Volt alkaline battery (not included).
2. Remove Battery Compartment Cover on unit bottom and attach battery onto the 9-Volt battery snap.
3. The unit needs to be initialized before first use or after battery replacement.
Press lightly on platform. The display will show "0000", then will automatically turn off. Your HealthStation is now ready for use.
4. Replace battery when "LO" is displayed.
5. Remove battery if product is not used for a long time.

Weight Only

The weight only function can be used anytime by just stepping on the HealthStation with or without shoes.

Body Fat, Body Water, Muscle Mass & Bone Mass Functions

To use the Body Composition readings, you must first enter your personal information.

When entering your information, you must move through each step **quickly**. You have 15 seconds to enter data before the unit shuts off to conserve battery power.

Enter Personal Data into Memory

- 1) Press *MODE*
- 2) Set *Height* – Press the ▲ or ▼ button to find your height
When your *Height* is correct, press *MODE*
- 3) Set *Age* – Press the ▲ or ▼ button to find your age
When your *Age* is correct, press *MODE*
- 4) Set *Gender* – Press the ▲ or ▼ button to select MALE or FEMALE
When *Gender* is correct, press *MODE*
- 5) Set *Normal* or *Athlete* – Press the ▲ or ▼ button to select your level of activity
After you choose, press *MODE*
You will hear one long *Beep*
- 6) Set Memory Location – Press the ▲ or ▼ button to select your Memory Location (1-4) After you choose, press *MODE* to store your information into memory
You will hear one long *Beep*
NOTE: If a black box (■) is shown below a Memory Location number before setting a memory location, that Memory Location is assigned to another person. Select a different Memory Location for yourself.

Taking a Body Composition Reading

Before You Begin:

Be sure the scanner is on a *firm, flat surface*

You must have *bare feet* to take this reading

Wipe your feet with a damp cloth, leaving them *slightly moist*, to get the most accurate and consistent reading

NOTE: You *must wait* several hours before taking a reading when:
drinking coffee or alcohol, taking diuretic medications or exercising.

Recall Personal Data from Memory:

- 1) While the power is off, press the ▲ or ▼ button to toggle between Memory Locations.
The ▲ button recalls locations 1 and 3, The ▼ button recalls location 2 and 4.
Once you have selected the correct memory location, press *MODE* to confirm. A "beep" sounds.
- 2) Step on the unit with bare feet. Position your feet as shown.
- 3) Continue to stand still while the unit measures your weight.

The scanner will take your Body Composition reading.
You will hear one long *Beep*

Your weight, Body Fat %, Body Water %, Muscle Mass and Bone Mass are displayed on the screen.

The Status Bar at the bottom of the screen will show your Body Fat and Body Water Health Status. (See Reference Charts on pages 5 - 6)



To Clear Memory:

1. While power is off press either the ▲ or ▼ button to toggle between memory locations.
2. If the selected memory has a (■) under the memory number, press both the ▲ and ▼ buttons at the same time to clear the content of the selected memory location.

Why Should I Monitor My Body Composition?

Typically, total body weight is used to determine if a person is at a healthy weight. A change in weight alone does not tell you whether you have a gain/loss of muscle or fat. In weight management, you want to maintain muscle mass while body fat is lost.

How Does This Body Composition Scanner Work?

This unit uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to measure Body Fat, Body Water, Muscle Mass and Bone Mass. BIA sends a low intensity signal through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. The signal flows with a different degree of difficulty depending upon the individual's body fat level. This difficulty is called electrical impedance.

Who Can Use This Body Composition Scanner?

This HealthStation is designed for individuals aged 10 – 99 years.

WARNINGS: DO NOT use this product if you have a pacemaker or other internal medical device. This product is not intended for use by children under 10 years of age or pregnant women. The measurements provided are not substitutes for physician assessments of bone mineral density or osteoporosis. Always consult your physician to determine what is right for you.

When Should I Use This Body Composition Scanner?

For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the unit's functions be used at approximately the same time of day under the same circumstances, such as first thing in the morning before you step in the shower. It is also a good practice to avoid swings in the body's hydration level prior to taking the measurement. By establishing the pattern of your body's fluctuation over a period of one month, you can determine your average level of body fat, body water, muscle mass and bone mass. Women will have more fluctuation in water content than men and need to monitor their reading over a longer time period to establish a personal average. **You must determine this as a reference point before measuring progress in a health program.**

You must wait several hours before taking a reading when: drinking coffee or alcohol, taking diuretic medications or exercising. These affect your level of hydration and the accuracy of this scanner.

This instrument is a personal monitor and should be used in a consistent manner for the most accurate reading. While readings may vary between this scanner and other methods of measurement (hydro-densitometry or hand held calipers), your changes in body fat, body water, muscle mass and bone mass shown by this instrument will be reflected accurately.

What Is Body Fat Percentage?

Every body carries two types of body fat: essential fat and storage fat.

Essential fat is needed for normal, everyday physiological functions within the human body. Storage fat is found just below the skin's surface. Though some storage fat is necessary for normal body functions, excessive amounts can be detrimental to your health and overall quality of life. Use this chart as a guide:

Note: Ideal body fat content is not the same for all people. Age, sex and heredity are variables in this measurement. Always consult your physician to determine what is most ideal for you.

BODY FAT % RANGES FOR MEN †

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13	<14	<16	<17	<18
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Moderate	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
High	>23	>24	>26	>27	>28

BODY FAT % RANGES FOR WOMEN †

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderate	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
High	>31	>32	>33	>34	>35

† Source: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Body Fat Percentage Calculator. www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html

Your goal in weight loss should be to increase lean muscle mass and to decrease body fat for a higher burning metabolism and improved body tone.

Why Is It Important to Monitor Your Total Body Water (TBW%) Percentage?

Monitoring the level of body water can be a useful tool for one’s health maintenance.

Water is an essential component of the body and is one of the body’s overall health indicators. Water makes up approximately 50-70% of the body’s weight and is present proportionally more in lean tissue as compared to fat tissue.

- For example:
- 73% of lean muscle tissue is water
 - 80% of blood is water
 - 25% of fat is water
 - 22% of bone tissue is water

Additionally, water is also a medium for biochemical reactions that regulate body functions.

The estimated TBW% may vary according to your hydration level. For better accuracy, avoid fluctuations in hydration level prior to taking a measurement.

The accuracy of the unit in estimating TBW% will also decrease with individuals suffering from diseases or illnesses that tend to accumulate water in the body. Please remember that the unit represents only a good approximation of your total body water.

The normal TBW% of an individual varies according to body fat percentage and gender. The table below may be used as a guide:

	Rango de % BF	Rango normal de TBW%
Hombres	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25% y m+s	55 a 37%
Mujeres	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33% y m+s	49 a 37 %

†† Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999; 69 833-841.

Why Should I Monitor My Skeletal Muscle Mass?

According to the American College of Sports Medicine (ACSM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss, you're losing muscle and increasing fat.

It is also important to know your muscle mass during weight reduction. At rest, the body burns approximately 50 additional calories for each pound of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

- Reversing the decline in strength, bone mineral and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet

This body composition scanner tells you the total weight of skeletal muscle in your body. The normal weight of skeletal muscle mass for men is approximately 40% of total body weight. For women, normal muscle mass is approximately 30% of total body weight (International Commission on Radiological Protection, 1975). To find your muscle mass %, follow this formula:

$$\frac{\text{* Muscle Mass (in pounds)}}{\text{Total Body Weight}} = \text{Muscle Mass \%}$$

Use the chart below to see if your muscle mass is low, normal or high.

MUSCLE MASS % RANGES †

		Masa Muscular (en libras)							
		Normal Mujeres				Normal Hombres			
Peso (en libras)	330	66	83	99	116	132	149	165	
	320	64	80	96	112	128	144	160	
	310	62	78	93	109	124	140	155	
	300	60	75	90	105	120	135	150	
	290	58	73	87	102	116	131	145	
	280	56	70	84	98	112	126	140	
	270	54	68	81	95	108	122	135	
	260	52	65	78	91	104	117	130	
	250	50	63	75	88	100	113	125	
	240	48	60	72	84	96	108	120	
	230	46	58	69	81	92	104	115	
	220	44	55	66	77	88	99	110	
	210	42	53	63	74	84	95	105	
	200	40	50	60	70	80	90	100	
	190	38	48	57	67	76	86	95	
	180	36	45	54	63	72	81	90	
	170	34	43	51	60	68	77	85	
	160	32	40	48	56	64	72	80	
	150	30	38	45	53	60	68	75	
	140	28	35	42	49	56	63	70	
	130	26	33	39	46	52	59	65	
	120	24	30	36	42	48	54	60	
	110	22	28	33	39	44	50	55	
	100	20	25	30	35	40	45	50	
		20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	
		(% de Masa Muscular							

† Source: HoMedics, 2006. Figures based on the following formula: Weight of individual's skeletal muscle (in pounds)/total body weight (in pounds).

How to Use Muscle Mass Chart

- 1) Find your weight (approximate) on the left side of the chart.
- 2) Follow that row across until you find your Muscle Mass in pounds, as shown on the scale.
- 3) Lastly, follow that column down to Muscle Mass %.

Remember, 30% is normal for a female and 40% is normal for a male.

* You may also use the formula on page 7 to better approximate your Muscle Mass %.

Why Should I Monitor Bone Mineral Content?

Your bones contain blood vessels, nerve cells and living bone cells. These are all held together by a framework of hard, non-living material containing calcium and phosphorous.

This body composition scanner estimates the weight of the non-living bone mineral content. This is important information for monitoring and maintaining healthy bones through exercise and a calcium-rich diet.

A healthy level of bone mineral content differs according to age and sex. For example, a 26-year-old FEMALE should have approximately 6 pounds of bone mineral content, where a 26-year-old MALE is considered to have healthy bone mineral content between 6 and 8 pounds. (Rico et al. 1993). For children, 10-16 years old, healthy bone mineral content is between 1.76 pounds and 4.85 pounds (Faulkner et al. 1993)

WARNINGS: The measurements provided are not substitutes for physician assessments of bone mineral density or osteoporosis. Always consult your physician to determine what is right for you.

What is the definition of an Athlete?

An athlete is considered a person who does 10 hours or more per week of aerobic activity and has a resting heart rate of 60 beats per minute. These individuals should select Athlete Mode for the most accurate results. The Athlete Mode is available only for adults 18 years of age or older.

Trouble Shooting

You must have bare feet when using body composition measurements. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the HealthStation.

Be sure your feet are centered on the electrodes.

The condition of the skin on the bottom of your feet can affect the reading. The natural effects of aging or activity can make this skin hard. Take a reading with clean, slightly moist feet for best accuracy.

1. Display **ERR0**: Initialization error. The user is advised to take the measurement again for an accurate result.
2. Display **ERR1**: Wrong usage or body not stable. Repeat measurement again.
3. Display **ERR2**: Overload Warning. Remove the weight immediately; otherwise permanent damage to the unit will occur.
4. Display **ERR3**: Contact error. Impedance cannot be measured. Make sure that you are standing still and maintain maximum contact between your feet and metal contacts. Clean bottom of feet with a damp cloth, leave slightly moist, and repeat measurement again.

5. Display **ERR4**: Body fat percentage is beyond the technical limit. Clean bottom of feet with a damp cloth, leave slightly moist, and repeat measurement again.
6. Display **ERR5**: Total body water percentage is out of range. Moistening your feet may help to improve the contact.
7. Display **L0**: Replace the battery when "L0" is displayed.

Care and Maintenance

1. Do not disassemble the HealthStation other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the unit may occur as a result of improper handling.
2. Remove battery when the unit is not used for a prolonged period of time.
3. Clean the unit after use with a lightly dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.
4. Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping it on the floor.

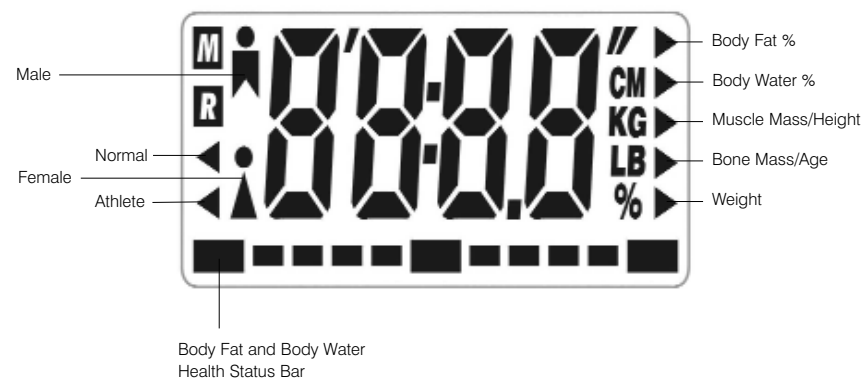
The product is intended for home/consumer use only; it is not intended for professional use in hospitals or medical facilities.

Note: If you are having any problems operating this HealthStation, please call 800-466-3342, between the hours of 8:30 a.m. to 5:00 p.m. EST or contact Customer Service by e-mail: cservice@homedics.com

Specifications

- Uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to determine body composition
- High precision STRAIN GAUGE technology to determine weight
- Weight Capacity: 350 Lb, 160 Kg or 25 St
- Weight Graduation: 0.2 Lb, 100 g, 1/4 Lb (Dashes shown before weight reading in Stone mode)
- Body Fat Graduation: 0.1% (In the range from 4%–50%)
- Body Water Graduation: 0.1% (In the range from 37%–70%)
- Muscle Mass Graduation: 0.2Lb
- Bone Mass Graduation: 0.2Lb
- Height Range: 3' 3.4"–7' 2" (100.0–220.0 cm)
- Age Range: 10–99 years
- Measures weight, body fat, total body water, muscle mass and bone mass simultaneously in about 10 seconds
- Athlete or Normal mode selection
- Weight-only feature
- Auto on/auto off function for convenience and conserving power
- Data can be stored for up to 4 individuals
- User selectable units of measure: (Lb/in) pounds, (Kg/cm) kilograms, or (St/in) stone-pounds
- Low-battery indicator
- Operates on one 9-Volt alkaline battery (not included)

LCD Display



HOMEDICS®

HOMEDICS®
The beauty of living well.™

MANUAL DE INSTRUCCIONES

LIMITED LIFETIME WARRANTY

HoMedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship from the date of original purchase, for as long as it is owned by the original retail purchaser, except as noted below. HoMedics warrants that its products will be free of defects in material and workmanship under normal use and service.

To obtain warranty service on your HoMedics product, mail the product and your dated sales receipt (as proof of purchase), postpaid, to the following address: HoMedics Service Center, Dept. 168, 3000 Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390. No COD's will be accepted.

HoMedics does not authorize anyone, including, but not limited to, Retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a Retailer or remote purchasers, to obligate HoMedics in any way beyond the terms set forth herein.

This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part from failure to provide manufacturer's recommended maintenance; transportation damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of HoMedics.

This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the United States of America. A product that requires modifications or adoption to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

**For service or repair -
do not return this unit
to the retailer.
Contact HoMedics
Consumer Relations at
1-800-HOMEDIC
(1-800-466-3342).**

Mail To:

**HoMedics
Service Center Dept. 168
3000 Pontiac Trail
Commerce Township, MI
48390**

**e-mail:
cservice@homedics.com**

THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. THERE SHALL BE NO OTHER WARRANTIES EXPRESS OR IMPLIED INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS OR ANY OTHER OBLIGATION ON THE PART OF THE COMPANY WITH RESPECT TO PRODUCTS COVERED BY THIS WARRANTY. HOMEDICS SHALL HAVE NO LIABILITY FOR ANY INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR SPECIAL DAMAGES. IN NO EVENT SHALL THIS WARRANTY REQUIRE MORE THAN THE REPAIR OR REPLACEMENT OF ANY PART OR PARTS WHICH ARE FOUND TO BE DEFECTIVE WITHIN THE EFFECTIVE PERIOD OF THE WARRANTY. NO REFUNDS WILL BE GIVEN. IF REPLACEMENT PARTS FOR DEFECTIVE MATERIALS ARE NOT AVAILABLE, HOMEDICS RESERVES THE RIGHT TO MAKE PRODUCT SUBSTITUTIONS IN LIEU OF REPAIR OR REPLACEMENT.

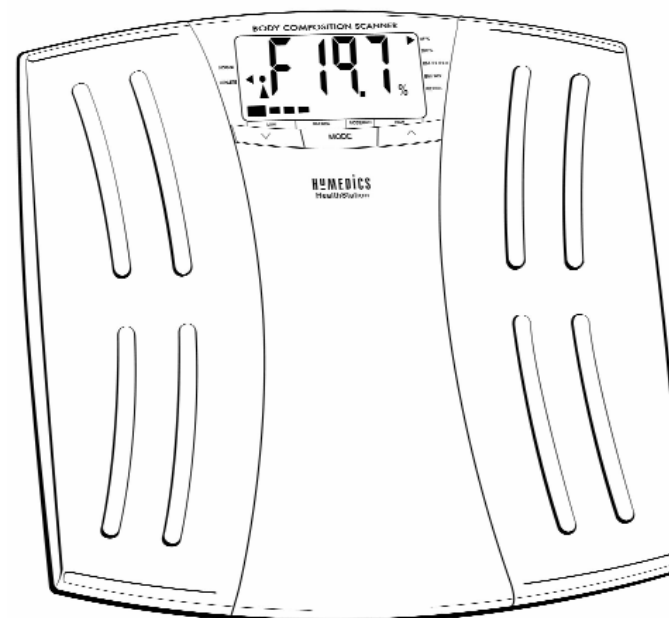
This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repackaged and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on Internet auction sites and/or sales of such products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate as to any products or parts thereof which are altered, or modified, without the prior express and written consent of HoMedics.

This warranty provides you with specific legal rights. You may have additional rights which may vary from state to state. Because of individual state regulations, some of the above limitations and exclusions may not apply to you.

For more information regarding our product line in the USA, please visit: www.homedics.com

HealthStation™

La tecnología KnowledgeBook™ mide la Grasa Corporal, el Agua Corporal, la Masa Muscular y la Masa Ósea



Know exactly what you're made of.™

Para Empezar

Instalación de la batería

1. Utiliza una batería alcalina de 9 voltios (no está incluida).
2. Retire la tapa del compartimiento de la batería en el fondo de la unidad y conecte la batería de 9 voltios en el empalme.
3. La unidad debe inicializarse antes del primer uso o después de reemplazar la batería. Presione suavemente la plataforma. La pantalla indica "0000", luego se apaga automáticamente. Su HealthStation está ahora lista para usar.
4. Cuando aparece "LG" cambie la batería.
5. Retire la batería si el producto no se utiliza por un largo tiempo.

Peso Solamente

La sola función de peso puede usarse en cualquier momento parándose en la HealthStation con o sin zapatos.

Funciones de Grasa Corporal, Agua Corporal, Masa Muscular Funciones de Masa Ósea

Para usar las lecturas de Body Composition (Composición Corporal), debe primero ingresar su información personal.

Cuando ingresa su información, debe pasar **rápidamente** por cada etapa. Usted tiene 15 segundos para ingresar los datos antes de que la unidad se apague para conservar energía.

Ingresar Datos Personales en Memoria

- 1) Oprima "MODE"
- 2) Ajuste de altura (*Height*) – Oprima la tecla **▲** o **▼** para conseguir su altura
Cuando su altura (*Height*) esté correcta, oprima *MODE*
- 3) Ajuste de edad – Oprima la tecla **▲** o **▼** para conseguir su edad
Cuando su edad (*Age*) esté correcta, oprima *MODE*
- 4) Ajuste de sexo (*Gender*) – Oprima la tecla **▲** o **▼** para seleccionar HOMBRE o MUJER
Cuando su sexo (*Gender*) esté correcto, oprima *MODE*
- 5) Seleccione *Normal* o *Atleta* (*Athlete*) – Oprima la tecla **▲** o **▼** para seleccionar su nivel de actividad
Después de la selección, oprima *MODE*
Oír un *pitido* largo
- 6) Ajuste de Ubicación en Memoria – Oprima la tecla **▲** o **▼** para seleccionar su Ubicación en Memoria (1-4). Después de la selección, oprima *MODE* para guardar su información en memoria.
Oír un *pitido* largo

NOTA: Si aparece un caja negra (■) debajo del número de Ubicación en Memoria antes del ajuste de Ubicación en Memoria, esta ubicación ha sido asignada a otra persona. Seleccione para usted una Ubicación en Memoria diferente.

Para tomar la Lectura de la Composición Corporal

Antes de comenzar:

Asegúrese de que el escáner se encuentre sobre una *superficie firme y plana*.

Para tomar esta lectura, tiene que estar descalzo.

Para lograr una lectura más precisa y coherente, *humedezca* sus pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos.

NOTA: Usted debe *esperar* varias horas antes tomar una lectura cuando: **haya tomado café o alcohol, haya estado tomando medicinales diuréticos o haya hecho ejercicio.**

Para llamar en pantalla Datos Personales de la Memoria:

- 1) Con la energía apagada, oprima la tecla **▲** o **▼** para alternar rápidamente entre las Ubicaciones en Memoria. La tecla **▲** llama en pantalla las ubicaciones 1 y 3. La tecla **▼** llama en pantalla las ubicaciones 2 y 4.

Una vez seleccionada la ubicación correcta en memoria, presione "MODE" para confirmar. Se oye un pitido.

- 2) Párese en la unidad descalzo. Coloque sus pies como se indica.

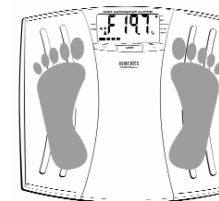
- 3) Siga parado mientras la unidad mide su peso.

El escáner tomará la lectura de su Composición Corporal.

Oír un *pitido* largo

Su peso, % de Grasa Corporal, % de Agua Corporal, Masa Muscular, y Masa Ósea aparecen en la pantalla.

La Barra de Estado al fondo de la pantalla indica su Estado de Salud relativo a la Grasa Corporal y Agua Corporal. (Vea las Tablas de Referencia en las páginas de 5 a 6).



Para borrar la Memoria:

1. Con la báscula apagada, oprima sea la tecla **▲** o **▼** para alternar entre las posiciones de memoria.
2. Si la memoria seleccionada muestra una (■) debajo del número de memoria, presione ambas **▲** y **▼** al mismo tiempo para borrar el contenido de la ubicación en memoria seleccionada.

¿Por qué debo controlar mi Composición Corporal?

Típicamente, el peso corpóreo total se usa para determinar si la persona tiene un peso saludable. Pero, un cambio de peso solamente no indica si usted ha tenido un aumento o pérdida de músculos o grasa. En el control del peso, es deseable mantener la masa muscular mientras se reduce la grasa corpórea.

¿Cómo trabaja este escáner de Composición Corporal?

Esta unidad usa el BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para medir la Grasa Corporal, Agua Corporal, Masa Muscular y Masa Ósea. La señal es muy débil y no causa daños al cuerpo. La señal se desplaza con diferentes grados de dificultad según el nivel de grasa corporal de la persona. Esta dificultad se llama impedancia eléctrica.

¿Quién puede usar este escáner de Composición Corporal?

Esta HealthStation está diseñada para personas de 10 a 99 años de edad.

ADVERTENCIAS: NO utilice este producto si tiene un marcapasos u otro dispositivo médico interno. Este producto no es destinado para ser usado por niños de menos de 10 años, o por mujeres embarazadas. Las medidas proporcionadas no deben sustituir la verificación del médico de la intensidad mineral ósea o de la osteoporosis. Consulte siempre a su médico para determinar cuál es lo correcto para usted.

¿Cuándo debo usar este Escáner de Composición Corporal?

Por más precisión y consistencia, se recomienda usar las funciones de esta unidad aproximadamente en el mismo momento del día y bajo las mismas circunstancias, tal como a primera hora en la mañana antes de tomar la ducha. Una buena práctica es también evitar cambios en el nivel de hidratación del cuerpo antes de tomar la medida. Si se establece el patrón de la fluctuación de su cuerpo durante un período de un mes, usted puede determinar su nivel promedio de grasa corporal, de agua corporal, masa muscular y masa ósea. Las mujeres tendrán más fluctuación de contenido de agua que los hombres y necesitarán monitorear su lectura durante un período de tiempo más largo para establecer un promedio personal. **Debe determinar esto como punto de referencia antes de medir el progreso en un programa de salud.**

Usted debe esperar varias horas antes tomar una lectura cuando: haya tomado café o alcohol, haya estado tomando medicinales diuréticos o haya hecho ejercicio. Esto afecta su nivel de hidratación y la precisión de este escáner.

Este instrumento es un monitor personal y debe ser utilizado de manera coherente para obtener una lectura lo más precisa posible. Aunque las lecturas pueden variar entre este escáner y otros métodos de medida (hidrodensitometría o compás manual), los cambios la grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea mostrados por este instrumento se reflejarán de manera precisa.

¿Qué es el porcentaje de Grasa Corporal?

Todos tenemos dos tipos de grasa corporal: grasa esencial y grasa de reserva.

La grasa esencial sirve para las normales funciones fisiológicas de todos los días en el cuerpo humano. La grasa de reserva se encuentra bajo la superficie de la piel. Mientras alguna cantidad de grasa de reserva es necesaria para las normales funciones corporales, las cantidades excesivas pueden ser dañinas para su salud y en general para su calidad de vida. Use esta tabla como una guía:

Nota: El contenido ideal de grasa corporal no es el mismo para todas las personas. La edad, el sexo y la herencia son variables en esta medida. Consulte siempre a su médico para determinar cuál es lo ideal para usted.

RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA EL HOMBRE[†]

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

RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA LA MUJER[†]

Clasificación	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bajo	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderado	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Elevado	>31	>32	>33	>34	>35

[†] Fuente: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Calculador del porcentaje de grasa corporal. www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html

Su meta en la pérdida de peso debería ser el aumento de la masa muscular y reducir la grasa corporal para lograr un metabolismo más activo y un mejor tono corporal.

¿Por qué es importante monitorear el porcentaje del contenido de agua corporal total (TBW%)?

Controlar el nivel de agua corporal puede ser una herramienta valiosa para el mantenimiento de una buena salud.

El agua es un componente esencial del cuerpo y uno de los indicadores principales del estado de salud. El agua representa cerca del 50-70% del peso total del cuerpo y es presente en mayor proporción en tejido magro que en el gordo.

Por ejemplo:

- 73% del tejido muscular es agua
- 80% de la sangre es agua
- 25% de la grasa es agua
- 22% del tejido óseo es agua

Además, el agua es también el medio en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del cuerpo.

El TBW% estimado puede variar de acuerdo a su nivel de hidratación. Para más precisión, evite fluctuaciones del nivel de hidratación antes de tomar la medida.

La precisión de esta unidad en la estimación del TBW% disminuye en los individuos que padecen de enfermedades o condiciones que tienden a acumular agua en el cuerpo. Recuerde por favor que esta unidad indica solamente una buena aproximación del contenido total de agua corporal.

El porcentaje normal de agua corporal (TBW%) de una persona varía según el sexo y la edad. La tabla a continuación puede usarse como guía:

	Rango de % BF	Rango normal de TBW%
Hombres	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25% y más	55 a 37%
Mujeres	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33% y más	49 a 37 %

†† Fuente: Extracto de Wang & Deurenberg: "Hidratación de la masa corpórea priva de grasa". American Journal Clin Nutr 1999; 69 833-841.

¿Por qué debo controlar el porcentaje de mi Masa Muscular Esquelética?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), la masa muscular puede disminuir de cerca del 50% entre las edades de 20 y 90 años. Si usted no hace nada para reemplazar esa pérdida, termina perdiendo masa muscular y aumentando la grasa.

También es importante conocer la masa muscular durante la pérdida de peso. Durante el descanso, el cuerpo quema cerca de 50 calorías adicionales por cada libra de músculos ganada. Entre las ventajas de aumentar la masa muscular se incluye lo siguiente:

- Revertir la disminución de fuerza, densidad ósea y masa muscular que ocurren con la edad
- Mantener la flexibilidad de las articulaciones
- Dirigir la pérdida de peso cuando sea en conjunto con una dieta saludable

Este escáner de composición corporal le dice el peso total de la musculatura esquelética de su cuerpo. El peso normal de la masa muscular esquelética para los hombres es cerca de 40% del peso corporal total. Para las mujeres, la masa muscular normal es cerca de 30% del peso corporal total (International Commission on Radiological Protection, 1975). Para conseguir su % de masa muscular, aplique la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{* Masa Muscular (en libras)}}{\text{Peso Corporal Total}} = \% \text{ de Masa Muscular}$$

Use la tabla a continuación para ver si su masa muscular es bajo, normal o elevada.

RANGOS DE % DE MASA MUSCULAR†

		Masa Muscular (en libras)							
		Normal Mujeres				Normal Hombres			
Peso (en libras)	330	66	83	99	116	132	149	165	
	320	64	80	96	112	128	144	160	
	310	62	78	93	109	124	140	155	
	300	60	75	90	105	120	135	150	
	290	58	73	87	102	116	131	145	
	280	56	70	84	98	112	126	140	
	270	54	68	81	95	108	122	135	
	260	52	65	78	91	104	117	130	
	250	50	63	75	88	100	113	125	
	240	48	60	72	84	96	108	120	
	230	46	58	69	81	92	104	115	
	220	44	55	66	77	88	99	110	
	210	42	53	63	74	84	95	105	
	200	40	50	60	70	80	90	100	
	190	38	48	57	67	76	86	95	
	180	36	45	54	63	72	81	90	
	170	34	43	51	60	68	77	85	
	160	32	40	48	56	64	72	80	
	150	30	38	45	53	60	68	75	
	140	28	35	42	49	56	63	70	
	130	26	33	39	46	52	59	65	
	120	24	30	36	42	48	54	60	
	110	22	28	33	39	44	50	55	
	100	20	25	30	35	40	45	50	
		20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	
		(% de Masa Muscular							

† Fuente: HoMedics, 2006. Cifras basadas en la fórmula siguiente: Peso de la musculatura esquelética de la persona (en libras)/peso corporal total (en libras).

Cómo usa la tabla de la Masa Muscular

- 1) Busque su peso (aproximado) en el lado izquierdo de la tabla.
- 2) Siga esa línea hasta encontrar su Masa Muscular en libras, como indicado por la báscula.
- 3) Finalmente, siga esa columna hacia abajo hasta el % de Masa Muscular. Recuerde, el 30% es normal para las mujeres, y el 40% es normal para los hombres.

* Usted puede usar también la fórmula en página 7 para aproximar mejor el porcentaje de su Masa Muscular.

¿Por qué debo controlar mi Densidad Mineral Ósea?

Sus huesos contienen vasos sanguíneos, células nerviosas y células óseas vivas. Todo esto es mantenido junto por un soporte de material duro, no vivo, que contiene calcio y fósforo.

Este escáner de composición corporal evalúa el peso del contenido mineral óseo no vivo. Esta información es importante para controlar y mantener huesos saludables por medio de ejercicio y de una dieta rica en calcio.

Un nivel saludable de densidad mineral ósea es diferente según la edad y el sexo. Por ejemplo, una MUJER de 26 años debería tener un contenido mineral óseo de cerca de 6 libras, mientras que un HOMBRE de 26 años se considera que tiene un contenido mineral óseo saludable entre 6 y 8 libras. (Rico et al. 1993). Para los niños entre 10 y 16 años, el contenido mineral óseo saludable es entre 1,76 y 4,86 libras (Faulkner et al. 1993).

ADVERTENCIAS: Las medidas proporcionadas no deben sustituir la verificación del médico de la intensidad mineral ósea o de la osteoporosis. Consulte siempre a su médico para determinar cuál es lo correcto para usted.

¿Cómo se define un Atleta?

Se considera un atleta una persona que lleva a cabo una actividad aeróbica por 10 horas o más por semana y su corazón late a 60 latidos por minuto en condiciones de descanso. Estas personas deben seleccionar el Modo Atleta para lograr resultados más precisos. El Modo Atleta puede seleccionarse sólo para adultos de 18 años o más.

Resolución de problemas

Tiene que estar descalzo para realizar las mediciones de la composición corporal. Para lograr una lectura más precisa y coherente, humedezca sus pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de pararse sobre la HealthStation.

Asegúrese de que sus pies queden centrados sobre los electrodos.

La condición de la piel de la parte inferior de sus pies puede afectar la lectura. Los efectos naturales de la edad o de la actividad pueden hacer que esta piel se endurezca. Tome la lectura con los pies limpios y apenas húmedos para lograr una mayor precisión.

1. **ERR0** en pantalla: Error de inicialización. Se aconseja al usuario tomar nuevamente la medida para un resultado preciso.
2. **ERR1** en pantalla: Uso incorrecto o cuerpo inestable. Tome la medida nuevamente.
3. **ERR2** en pantalla: Advertencia de sobrecarga. Retire el peso de inmediato; de lo contrario se ocasionará un daño permanente a la unidad.
4. **ERR3** en pantalla: Error de contacto. No puede medirse la impedancia. Asegúrese de que está parado sin moverse y mantenga el mayor contacto entre sus pies y los contactos metálicos. Limpie la parte inferior de sus pies con un paño húmedo, déjelos apenas húmedos, y vuelva a tomar la medida.

5. **ERR4** en pantalla: El porcentaje de grasa corporal está por encima del límite técnico. Limpie la parte inferior de sus pies con un paño húmedo, déjelos apenas húmedos, y vuelva a tomar la medida.
6. **ERR5** en pantalla: El porcentaje de agua corporal total está fuera del límite. Humedecer los pies puede ayudar a mejorar el contacto.
7. **L0** en pantalla: Cuando aparece "L0" cambie la batería.

Cuidados y Mantenimiento

1. No desarme la HealthStation más que para el cambio de batería; no contiene piezas que necesiten servicio por parte del usuario. Puede producirse un daño si la unidad no es manejada adecuadamente.
2. Retire la batería cuando no se use la unidad por mucho tiempo.
3. Limpie la unidad con un paño apenas húmedo luego de usar. No utilice solventes ni sumerja la unidad en el agua.
4. Evite el excesivo impacto o vibración de la unidad, como dejarla caer al piso.

El producto está concebido para el uso doméstico o de consumo solamente; no está diseñado para uso profesional en hospitales o instalaciones médicas.

Nota: En caso de cualquier problema relacionado con el uso de esta HealthStation, sírvase llamar a: 800-466-3342, entre las 8:30 a.m. y las 5:00 p.m. hora del este o póngase en contacto con el Servicio al Cliente por correo electrónico: cservice@homedics.com

Especificaciones

- Utiliza BIA (Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para determinar la composición corporal.
- Tecnología STRAIN GAUGE de alta precisión para determinar el peso.
- Límite de peso: 350 Lb, 160 Kg o 25 Stones
- Graduación de peso: 0,2 lb, 100 g, 1/4 lb (Marcas indicadas antes de la lectura del peso en modo Stone)
- Graduación de la Grasa Corporal: 0,1% (en el rango de 4% -50%)
- Graduación del Agua Corporal: 0,1% (en el rango de 37% -70%)
- Graduación de masa muscular: 0,2 lb
- Graduación de masa ósea: 0,2 lb
- Rango de Altura: 3'3,4" -7'2" (100,0 -220,0 cm)
- Rango de Edad: 10 – 99 años
- Mide el peso, la grasa corporal, el agua corporal total, masa muscular, masa ósea simultáneamente en cerca de 10 segundos
- Selección del modo de Atleta o Normal
- Medición de peso solamente
- Función de auto on/off para conveniencia y conservación de energía
- Se pueden almacenar datos de hasta 4 personas.
- El usuario puede seleccionar la unidad de medida: libras (Lb/in), kilogramos (Kg/cm), o stones (St/in)
- Indicador de batería baja.
- Utiliza una batería alcalina de 9 voltios (no está incluida).

Pantalla LCD

