

HOMEDICS®

HOMEDICS®

Instruction Manual

El manual en español empieza a la página 11

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

GARANTÍA LIMITADA DE POR VIDA

HoMedics vende sus productos con la intención de que no tengan defectos de fabricación ni de mano de obra durante la vida del comprador original a partir de la fecha de compra original, con las siguientes excepciones. HoMedics garantiza que sus productos no tendrán defectos de material ni de mano de obra bajo condiciones de uso y servicio normales. Esta garantía se extiende únicamente a consumidores y no a distribuidores.

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

No se aceptarán pagos contra entrega.

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 el país en el cual se compró el producto. 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, reparados, 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 reparados, cambiados, 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 país a otro. Debido a las regulaciones de ciertos países, 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

© 2007 HoMedics, Inc. y sus compañías afiliadas, reservados todos los derechos. HoMedics® es una marca registrada de HoMedics, Inc. y sus compañías afiliadas. HealthStation™, KnowledgeBook™, CaloriePredictor™ y Know exactly what you're made of.™ son marcas registradas de HoMedics, Inc. y sus compañías afiliadas. Reservados todos los derechos.

IB-SC540

HealthStation™

Body Composition Scanner

with KnowledgeBook™ Technology

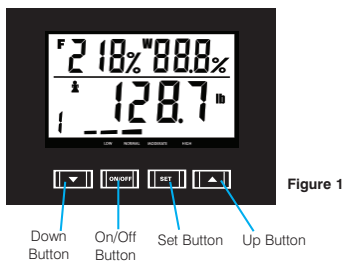


Know exactly what you're made of.™

Thank you for your HoMedics HealthStation Body Composition Scanner purchase. This, like the entire HoMedics product line, is built with high-quality craftsmanship to provide years of dependable service. We hope you will find it to be the finest product of its kind.

First Time Setup

1. This scale operates on 4-AAA batteries (included). Open the battery cover and install the batteries according to the polarity as shown inside the battery compartment.
2. Some models have a static cling label on the lens to prevent scratching. Remove before use.
3. Set the "LB/KG/ST" unit of measure switch located on the back of the scale for pounds, kilograms or stones.
NOTE: The switch is pre-set to pounds.
4. The scale needs to be initialized before first use or after battery installation. Step lightly on the scale platform disregarding the reading and step off. Wait for the scale to automatically turn off. The scale is now ready for use.
NOTE: The scale may need to be initialized if it is moved or bumped.



Getting Started – Enter Personal Data into Memory

You have approximately 30 seconds to complete each programming step below or the scale will turn off to conserve battery power. If this happens, repeat the programming steps.

Before beginning, decide which memory location you would like (1-12).

1. Press the ON/OFF BUTTON (Figure 1).
2. Set Memory. Press the ▼/▲ BUTTON to select your desired memory location (1-12). After you choose, press the SET BUTTON.
3. Set Height. Press the ▼/▲ BUTTON to find your height. When your HEIGHT is correct, press the SET BUTTON.
4. Set Age. Press the ▼/▲ BUTTON to find your age. When your AGE is correct, press the SET BUTTON.
5. Set Gender. Press the ▼/▲ BUTTON to select male or female. When GENDER is correct, press the SET BUTTON.

6. Set Normal or Athlete. Press the ▼/▲ BUTTON to select your activity level. After you choose, press the SET BUTTON.
NOTE: See definition of an Athlete on page 7.
7. The Memory Number will flash 6 times to confirm your information has been entered in your memory location. The display will show "00" and then shut off.

Your data is saved into memory. Remember your memory location (1-12). You will need it each time you measure your body composition.

Repeat steps 1-6 to set other pre-programmed memory locations.

To Measure Weight and Body Composition

1. Place the scale on a flat, hard surface. Carpeted or uneven floors may affect accuracy.
2. You must be bare foot to take this 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. Press the ON/OFF BUTTON to turn the scale on. The memory digit will flash.
2. Press the ▼/▲ BUTTON to choose your MEMORY LOCATION.
3. Your previous data will appear on the screen and then show "00" weight (Figure 2).
4. When "00" weight shows on the screen, step on the scale, positioning your feet evenly on the scale platform (Figure 3). Stand still while the scale measures your weight, body fat %, body water%, muscle mass %, bone mass % and daily calories.

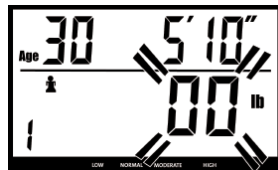


Figure 2

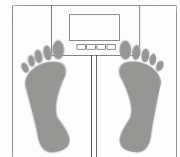
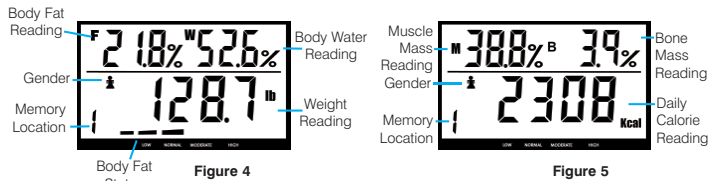


Figure 3

5. Your readings and Body Fat Health Status are shown (Figures 4 and 5). See reference charts on page 7.



- The display will remain on for a few seconds; and then automatically turn off to conserve the battery.

NOTE: If "Err" appears in the body fat reading, dampen feet slightly and begin again.

It is normal for your readings to fluctuate during the day and from one day to another. Slight changes in your readings are normal. For best results:

- Weigh yourself without clothing whenever possible. Clothes can vary in weight.
- Weigh yourself at the same time of day under the same conditions.
- Allow for weight fluctuations due to food or drink in your system.

Weight Only Reading

- Place the scale on a flat, hard surface. Carpeted or uneven floors may affect accuracy.
- Step on the scale positioning your feet evenly on the scale platform. The display will show "HI". Stand still while the scale measures your weight. When your weight stabilizes, the display will flash, and then show your weight. The weight reading will show for a few seconds, return to "0.0", and turn off to conserve the battery.

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 HealthStation Work?

This unit uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to measure Body Fat, Body Water, Muscle Mass, Bone Mass and Daily Calories. 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 HealthStation?

This HealthStation is designed for individuals aged 6 – 100 years of age.

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 6 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 HealthStation?

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 conditions, 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, bone mass and daily calories. 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, bone mass and daily calories shown by this instrument will be reflected accurately.

What Is Body Fat?

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.

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.

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.

What Is Body Water?

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 Body Water % 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 Body Water % 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.

What Is 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 percent of skeletal muscle in your body.

What Is Bone Mass?

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

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 CaloriePredictor™?

Daily calories are an estimate of the number of calories you consume based on your current activity level and user-entered personal data. This can be used as a guide during weight loss and weight management.

What Is The Definition Of An Athlete?

An athlete is considered a person who does 12 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 those 15-50 years of age.

Female

Age	Body Fat (%)				Body Water (%)	Muscle Mass (%)	Bone Mass (%)	Calorie Intake/Day
	low	normal	moderate	high	normal	normal	normal	suggestion
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	>1.3	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	>1.5	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	>2.5	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	>2.0	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	>2.0	
Athlete		12-25			>56	>38	>3.2	2100-4200

Male

Age	Body Fat (%)				Body Water (%)	Muscle Mass (%)	Bone Mass (%)	Calorie Intake/Day
	low	normal	moderate	high	normal	normal	normal	suggestion
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	>1.3	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	>1.7	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	>2.8	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	>2.4	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	>2.4	
Athlete		3-15			>60	>42	>3.5	2500-5000

NOTE: Reference charts are based on sampling and should be used as a guide. Consult your physician to determine what is right for you.

Battery Replacement

1. Use 4-"AAA" alkaline batteries only.
2. Open the battery cover on the back of the scale pushing the tab in the direction of the "open" arrow and lift up.
3. When installing batteries, observe proper +/- polarities as marked inside the battery compartment. Incorrect battery installation may cause damage to the unit.
4. Do not mix different types of batteries together (e.g. alkaline with carbon-zinc or old batteries with new).
5. Close the battery cover. Be sure it clicks shut.

Low Battery

This scale is equipped with a low battery indicator. Replace the batteries when "Lo" is displayed or readings grow dim or become irregular.

Trouble Shooting

In case of difficulty:

1. Move your scale to a location where it will not be bumped. If your scale is bumped while being activated or while in use, an inaccurate reading may occur. Initialize the scale as described in FIRST TIME SETUP #4.
2. Make sure the batteries are properly installed.

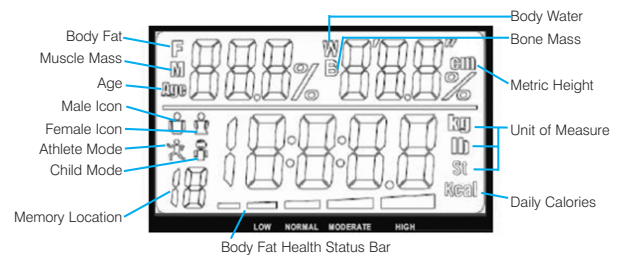
Note: Special Displays

Err	Weight Mode: Unstable weight, begin again
Err	Body Fat Mode: Contact error. Impedance cannot be measured. Moisten feet with a damp cloth and repeat measurement.
0_Ld	Weight over load; remove weight immediately
Lo	Low battery; replace

Precautions

1. Clean exposed parts with a soft, slightly damp cloth. To remove stains, use a mild soap. Never use detergents, excess water, treated cloths, harsh cleaning agents, or sprays.
2. Do not immerse the scale in water.
3. Do not attempt to lubricate or open the scale casing as this will void your warranty.
4. Treat your scale with care. It contains sensitive electronic parts. Avoid rough treatment. Do not jump on, drop or kick the scale. Treat it with care to ensure the best performance.

5. This scale is designed to read weights between 25 - 400 pounds, 12 - 180 kilograms and 1 stone-11 pounds - 28 stones-8 pounds in graduations of 0.2 pounds, and 0.1 kilograms. To prevent damage, do not place more than 400 pounds, 180 kilograms or 28 stones-8 pounds on it.
6. Do not store the scale where you store cleaning chemicals. The vapors from some household products may affect the electronic components of your scale. Do not store the scale resting on its side.
7. This scale is an extremely sensitive weighing device. In order to prevent run down of the battery, do not store anything on the scale.
8. This scale is designed for personal use only, not for professional, commercial or industrial use.
9. Remove the battery if the scale will not be used for a long period of time.



Specifications

- Calculates body composition based on weight and user-entered data
- Weight Capacity: 400 pounds, 180 kilograms, or 28 stones - 8 pounds
- Weight Graduation: 0.2 pounds, and 0.1 kilograms
- Height Range: 2'8" - 7'3" or 80 - 220 cm
- Body Fat: 3 - 50% in graduations of 0.1%
- Body Water: 25 - 75% in graduations of 0.1%
- Muscle Mass: 25 - 75% in graduations of 0.1%
- Bone Mass: 1 - 10% in graduations of 0.1%
- Calories: in graduation of 1
- Age Range: 6 - 100 years
- Selectable Units of Measure: (lb/feet), (kg/cm) or (st/feet)
- Twelve user memories (1-12)

HoMEDics®

HoMEDics®

MANUAL DE INSTRUCCIONES

LIMITED LIFETIME WARRANTY

HoMedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship for the life of the original purchaser from the date of original purchase, except as noted below. HoMedics warrants that its products will be free of defects in material and workmanship under normal use and service. This warranty extends only to consumers and does not extend to Retailers.

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 Consumer Relations
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 country in which the product is purchased. 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.

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, repaired, 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 repaired, replaced, 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 country to country. Because of individual country 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

**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

HealthStation™

Escáner de Composición Corporal
con Tecnología KnowledgeBook™



Know exactly what you're made of.™

© 2007 HoMedics, Inc. and its affiliated companies, all rights reserved. HoMedics® is a registered trademark of HoMedics, Inc. and its affiliated companies. HealthStation™, KnowledgeBook™, CaloriePredictor™ and Know exactly what you're made of.™ are trademarks of HoMedics, Inc. and its affiliated companies. All rights reserved.

IB-SC540

racias por su compra del Escáner de Composición Corporal HealthStation de HoMedics. Éste, al igual que toda la línea de productos HoMedics, está fabricado con mano de obra de alta calidad para brindarle años de servicio confiable. Esperamos que lo encuentre como el mejor producto de su clase.

Configuración para el primer uso

- 1. Esta balanza funciona con 4 baterías AAA (incluidas). Abra el compartimiento de las baterías e instélasas de acuerdo con la polaridad como se indica dentro del compartimiento de las baterías.
 - 2. Algunos modelos tienen una etiqueta de adherencia por estática en el lente, para evitar rasguños. Quítela antes de usar.
 - 3. Ajuste el interruptor de la unidad de medida "LB/KG/ST" ubicado al respaldo de la unidad, para libras, kilos o stones.
- ATENCIÓN: El interruptor viene preajustado de fábrica para las libras.**
- 4. La balanza debe inicializarse antes del primer uso o después de instalar las baterías. Párese con cuidado en la balanza, ignore la lectura, y vuelva a bajarse de ella. Espere hasta que la balanza se apague automáticamente. La balanza está ahora lista para usar.

ATENCIÓN: Puede que la balanza deba inicializarse nuevamente si se mueve o se golpea.

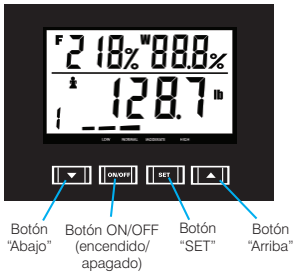


Figura 1

Para Empezar - Ingresar Datos Personales en Memoria

- Usted dispone de cerca de 30 segundos para completar cada uno de los pasos de programación a continuación, o la balanza se apagará para conservar la energía de las baterías.
- En caso de que esto suceda, simplemente repita los pasos de programación. Antes de comenzar, decida cuál ubicación en memoria usted desea usar (de 1 a 12).
- 1. Presione el botón ON/OFF (encendido/apagado - Figura 1).
 - 2. Ajuste de memoria. Presione el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar la ubicación de memoria que desea (1-12). Después de la selección, oprima el BOTÓN "SET" (ingresar).
 - 3. Ajuste de altura. Oprima el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar su altura. Cuando el valor de HEIGHT (altura) es correcto, oprima el BOTÓN "SET".
 - 4. Ajuste de edad. Oprima el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar su edad. Cuando el valor de AGE (edad) es correcto, oprima el BOTÓN "SET".
 - 5. Ajuste de sexo. Oprima el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar hombre o mujer. Cuando el valor de GENDER (sexo) es correcto, oprima el BOTÓN "SET".

- 6. Seleccione el modo Normal o Atleta. Oprima el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar su nivel de actividad. Después de la selección, oprima el BOTÓN "SET" (ingresar). **ATENCIÓN: Vea la definición de atleta en la página 17.**
- 7. El número de memoria destella 6 veces para confirmar que su información ha sido ingresada en su ubicación de memoria. La pantalla indica "00", luego se apaga automáticamente.

Sus datos quedan guardados en memoria. Acuérdesse cuál es su número de memoria (de 1 a 12). Lo va a necesitar cada vez que mida su composición corporal.

Repita los pasos de 1 a 6 para el ajuste de otras ubicaciones de memoria pre-programadas.

Para Medir su Peso y Composición Corporal

- 1. Coloque la balanza en una superficie firme y plana. Los pisos dispares o con alfombras pueden afectar la precisión.
 - 2. Para tomar esta lectura, tiene que estar descalzo.
- ATENCIÓN: Tiene que esperar varias horas antes de tomar una lectura si ha tomado café o alcohol, si ha tomado medicinas diuréticas o ha hecho ejercicios.**

Para llamar en pantalla Datos Personales de la Memoria

- 1. Oprima el BOTÓN "ON/OFF" para encender la balanza. El dígito de la hora destella.
- 2. Presione el BOTÓN ▼/▲ para seleccionar su UBICACIÓN DE MEMORIA.
- 3. La pantalla indica sus datos anteriores datos y luego aparece el peso "00" (Figura 2).
- 4. Cuando el peso "00" aparece en la pantalla, párese en la balanza colocando sus pies parejos sobre la plataforma de la balanza (Figura 3). Quédese quieto mientras la balanza mide su peso, % de grasa corporal, % de agua corporal, % de masa muscular, % de masa ósea y calorías diarias.

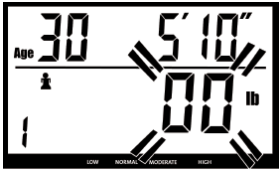


Figura 2

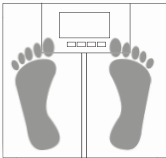


Figura 3

- 5. Aparecen sus lecturas y Condición de Salud y Grasa Corporal (Figuras 4 y 5). Vea las tablas de referencia en la página 17.



Figura 4

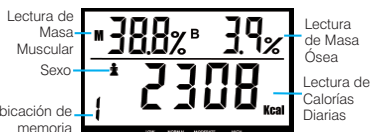


Figura 5

6. La pantalla permanece prendida por unos segundos; luego se apaga automáticamente para conservar energía.

ATENCIÓN: Si en la lectura de grasa corporal aparece “Err”, humedezca ligeramente sus pies y empiece otra vez.

Es normal que sus lecturas fluctúen durante el día y de un día para otro. Unos cambios pequeños de sus lecturas son normales. Para lograr los mejores resultados:

1. Pésele sin ropa cuando sea posible. El peso de la ropa puede variar.
2. Pésele a la misma hora del día y bajo las mismas condiciones.
3. Permita un margen de fluctuación en el peso debido a comidas o bebidas en su sistema.

Modo de sólo lectura de peso

1. Coloque la balanza en una superficie firme y plana. Los pisos dispares o con alfombras pueden afectar la precisión.
2. Párese en la balanza colocando los pies parejos sobre la plataforma de la balanza. La pantalla indica “HI”. Quétese quieto mientras la balanza mide su peso. Cuando el peso se haya estabilizado, la pantalla empieza a destellar, y luego indica su peso. La lectura del peso aparece en pantalla por unos segundos, luego la pantalla vuelve a “00”, y se apaga automáticamente para conservar energía.

¿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 esta HealthStation?

Esta unidad usa el BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para medir la Grasa Corporal, Agua Corporal, Masa Muscular, Masa Ósea y Calorías Diarias. El BIA envía una señal de baja intensidad a través del cuerpo. 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 esta HealthStation?

Esta HealthStation está diseñada para personas de 6 a 100 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 6 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 esta HealthStation?

Por más precisión y consistencia, se recomienda usar las funciones de esta unidad aproximadamente en el mismo momento del día y bajo las mismas condiciones, 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, masa ósea y calorías diarias. 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, masa ósea y calorías diarias mostrados por este instrumento se reflejarán de manera precisa.

¿Qué es la 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.

ATENCIÓN: 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.

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.

¿Qué es el Agua Corporal?

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 % de Agua Corporal 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 % de Agua Corporal 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.

¿Qué es la Masa Muscular?

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 porcentaje de peso de la musculatura esquelética de su cuerpo.

¿Qué es la Masa 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 porcentaje 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.

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.

¿Qué es el CaloriePredictor™?

Las calorías diarias son un estimado del número de calorías que usted consume en base a su actual nivel de actividad y los datos personales ingresados por el usuario. Este dato puede usarse como guía durante la pérdida y el control del peso.

¿Cuál es la definición de un atleta?

Se considera un atleta una persona que lleva a cabo una actividad aeróbica por 12 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 personas de 15 a 50 años.

Mujer

Edad	Grasa Corporal (%)				Agua Corporal (%)	Masa Muscular (%)	Masa Ósea (%)
	bajo	normal	moderado	alto	normal	normal	normal
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	>1.3
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	>1.5
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	>2.5
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	>2.0
Atleta		12-25			>56	>38	>3.2

Hombre

Edad	Grasa Corporal (%)				Agua Corporal (%)	Masa Muscular (%)	Masa Ósea (%)
	bajo	normal	moderado	alto	normal	normal	normal
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	>1.3
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	>1.7
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	>2.8
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	>2.4
Atleta		3-15			>60	>42	>3.5

ATENCIÓN: Las tablas de referencia se basan en muestras y deben usarse como guías. Consulte a su médico para determinar cuál es lo correcto para usted.

Cambio de las baterías

- 1. Use sólo 4 baterías alcalinas "AAA".
- 2. Abra la tapa del compartimiento de la batería al respaldo de la balanza, empujando la lengüeta en la dirección de la flecha "open" (abierto) y levántela.
- 3. Cuando instala las baterías, respete la posición correcta de las polaridades +/- como se indica dentro del compartimiento de las baterías. La instalación incorrecta de las baterías puede dañar la unidad.
- 4. No combine diferentes tipos de baterías (p. ej. alcalinas con cinc-carbono o baterías viejas con nuevas).
- 5. Cierre la tapa del compartimiento de las baterías. Asegúrese de que cierre con un clic.

Baterías bajas

Esta balanza está equipada con un indicador de baterías bajas. Reemplace las baterías cuando aparece "LO" (bajo), o las lecturas son poco claras o irregulares.

Diagnóstico y resolución de problemas

En caso de problemas:

- 1. Coloque la balanza en un lugar donde no reciba golpes. Si su balanza se golpea mientras está activada o en uso, puede dar lecturas incorrectas. Para el primer uso de la balanza, vea CONFIGURACIÓN PARA EL PRIMER USO #4.
- 2. Asegúrese de que las baterías estén instaladas correctamente.

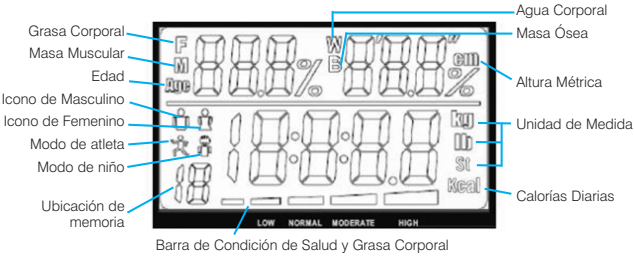
Atención: Signos especiales

Err	Modo de Peso: Peso inestable; empiece otra vez
Err	Modo de Grasa Corporal: Error de contacto. No puede medirse la impedancia. Humedezca sus pies con un paño húmedo y repita la medición.
0_Ld	Sobrecarga de peso; retire el peso de inmediato
Lo	Baterías bajas; reemplace las baterías

Precauciones

- 1. Limpie las partes expuestas con un paño suave, apenas húmedo. Para quitar manchas, use un jabón suave. No use nunca detergentes, agua en exceso, telas rústicas, nebulizadores o agentes de limpieza muy agresivos.
- 2. No sumerja la balanza en el agua.
- 3. No trate de lubricar o abrir la cubierta de la báscula porque esto anularía la garantía.
- 4. Trate su balanza con cuidado. Contiene piezas electrónicas delicadas. Evite el manejo descuidado. No la deje caer, no la patee ni salte sobre ella. Trátela con cuidado para asegurar el funcionamiento mejor.
- 5. Esta balanza ha sido diseñada para lecturas de peso entre 25 - 400 libras, 12 - 180 kilos, y 1stone-11 libras - 28 stones-8 libras, en graduaciones de 0,2 libras, 0,1 kilos. Para evitar daños, no coloque más de 400 lbs., 180 kgs. o 28 stones-8 libras sobre ella.

- 6. No guarde la balanza en el mismo lugar donde guarda productos químicos. Los vapores de algunos productos domésticos pueden afectar a los componentes electrónicos de su balanza. No guarde esta balanza sobre su lado.
- 7. Esta balanza es un dispositivo para pesar extremadamente sensible. Para evitar el agotamiento de las baterías, no guarde nada sobre la balanza.
- 8. Esta balanza ha sido diseñada para uso personal solamente, no para uso profesional, comercial o industrial.
- 9. Retire la batería si la balanza no se va a utilizar por un largo tiempo.



Especificaciones

- Calcula la composición corporal basado en el peso y la altura ingresada por el usuario
- Límite de peso: 400 libras, 180 kilogramos, o 28 stones-8 libras
- Graduación de peso: 0,2 libras, y 0,1 kilos
- Rango de Altura: 2'8" -7'3" ó 80 -220 cm
- Grasa Corporal: de 3 hasta 50% en graduaciones de 0,1%
- Agua Corporal: de 25 hasta 75% en graduaciones de 0,1%
- Masa Muscular: de 25 hasta 75% en graduaciones de 0,1%
- Masa Ósea: de 1 hasta 10% en graduaciones de 0,1%
- Calorías: en graduaciones de 1
- Rango de Edad: 6 -100 años
- Unidades de Medida Disponibles: (lb/feet – libras/pie), (kg/cm) o (st/feet – stone/pie)
- Doce memorias de usuario (de 1 a 12)