

GARANTÍA DE POR VIDA

HoMedics, Inc., garantiza este producto contra defectos en material y mano de obra durante la vida del comprador original a partir de la fecha de compra original, con las excepciones que se detallan a continuación.

Esta garantía de producto de HoMedics no cubre daños causados por un uso inadecuado, abuso, accidente, la conexión de accesorios no autorizados, la alteración del producto o cualquier otra condición sin importar cual sea que se encuentre fuera del control de HoMedics. Esta garantía es válida sólo si el producto es comprado y usado en los EE.UU. Esta garantía no cubre un producto que requiera modificación o alteración para que pueda usarse en cualquier otro país distinto del país por el cual fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, o la reparación de productos dañados a causa de estas modificaciones. HoMedics no será responsable de ningún tipo de daños incidentales, consecuentes o especiales.

Para obtener un servicio cubierto por la garantía para su producto HoMedics, puede entregar la unidad personalmente o enviarla por correo junto con su recibo de compra fechado (como prueba de la compra), el franqueo pagado, junto con un cheque o una orden de pago por el monto de \$5.00, pagadero a HoMedics, Inc. para cubrir los gastos de manipulación.

Una vez recibido, HoMedics reparará o reemplazará su producto, según lo que sea apropiado y se lo enviará con el franqueo pagado. Si es apropiado reemplazar su producto, HoMedics lo reemplazará con uno igual o comparable, a opción de HoMedics. La garantía es válida únicamente a través del Centro de Servicio HoMedics. El servicio realizado a este producto por cualquier otro diferente al Centro de Servicio HoMedics anulará la garantía.

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 los diferentes 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 HoMedics Consumer Relations, al tel. 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**

Instruction Manual

Tri-Fitness™ Plus HealthStation™

Know exactly what you're made of.™

How are Body Fat (BF), Total Body Water (TBW), and Muscle Mass (MM) % Estimated?

This HealthStation uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to measure BF%, TBW% and MM%. BIA sends an unnoticeable, low intensity electrical 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 and is how BF%, TBW% and MM% can be estimated.

Why is Measuring Your Body Fat % Important?

The goal in proper weight loss is to increase lean muscle mass (which is the shape and contour of your body) and to decrease body fat for a higher burning metabolism.

There are two basic types of body fat: essential fat and storage fat.

Essential Fat is needed for normal, everyday physiological functions within the human body. It is located in and around muscle tissues, nerve cells, bone marrow, intestines, liver and lungs. Without essential fats, normal body functions begin to degrade and ultimately shut down.

Storage Fat is found and stored just below the skin's surface and around major organs. Storage fat acts as an insulator for the body, provides energy for metabolism and is a cushion against trauma. Men tend to have storage fat around the waistline and women tend to carry storage fat in the hips and upper thighs. Though some storage fat is necessary for normal body functions, excessive amounts can be detrimental to your health and overall quality of life.

Traditionally, total body weight determined whether or not a person was obese. However, weight changes can be affected by both muscle and fat gain/loss. A change in weight alone does not tell you whether it was a gain/loss of muscle or fat. In weight management, you want to maintain muscle mass while body fat is lost. Monitoring BF% is an important step toward successful weight management and body health.

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

The optimal Body Fat % of an individual varies according to age and gender. Use the table below as a guide:

BODY FAT % RANGES FOR MEN[†]

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13	<14	<16	<17	<18
Optimal	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
Optimal	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

Why is Measuring Your Total Body Water Percentage Important?

Monitoring your level of body water can be a useful tool for health maintenance. The more lean muscle you gain as you exercise and get in shape, the lower your body fat and the higher your body water will be.

Water is an essential body component and is one of the body's overall health indicators. It 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

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

- Removes waste products from cells for excretion in urine and sweat
- Provides form to cells which helps maintain body temperature
- Provides moisture to skin, mucous membranes and cushions vital organs

- Lubricates joints and is a component of many body fluids
- Helps flush fat (triglycerides) out of your system
- Helps you feel full and reduces your appetite
- Aids in proper digestion and helps prevent constipation
- Helps reduce the chances of developing kidney stones

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

BODY WATER CHART^{††}

	BF % Range	Optimal TBW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	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%

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

Your TBW% may vary according to your hydration level. For better accuracy, avoid changes in hydration level before taking a measurement. The accuracy in estimating TBW% will also decrease for individuals suffering from illnesses where water tends to accumulate in the body. Please remember that the scale represents only a good approximation of your total body water.

Why Should I Know My 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 density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet

The normal muscle mass for men is greater than 40%. For women, normal muscle mass is greater than 34%.

What is BMR?

Your BMR (Basal Metabolic Rate) is the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions. This continual work makes up about 60-70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature. Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

Why Should I Know My BMR?

If you know how many calories your body needs to function, you can calculate exercise and calorie consumption into your diet and weight loss program to ensure that you are eating and exercising at your proper level.

You can boost your BMR by building muscle and reducing body fat. This increases the body's ability to burn more calories while the body is at rest. When you raise your BMR, your body is less likely to store fat. The amount of increase in BMR varies from person to person, but even a modest increase in activity should cancel out the body's tendency to decrease BMR when you cut calories in your diet.

Note: Ideal body fat content, total body water, muscle mass, BMR and exercise guidelines are not the same for all people. Age, sex, heredity and overall health are variables in this measurement. Always consult your physician to determine what is most ideal for you.

Fitness Levels

This HealthStation has three fitness levels for more precise readings.

Fitness Level 1

- Normal mode
- Use at the beginning of an exercise/diet program
- Person with relatively low level of activity
- Physical activity: less than 2 times per week, less than 20 minutes per session

Fitness Level 2

- Use as you progress through an exercise/diet program when benefits of overall fitness are achieved.
- Physical activity: moderate daily exercise; 5 times per week, at least 20 minutes per session

Fitness Level 3

- Highly active individual with high endurance and strength
- Physical activity: 5 times per week, at least 60 minutes per session

When Should I Use the Body Fat, Body Water and Muscle Mass Functions?

For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the body fat, body water and muscle mass functions be used at approximately the *same time of day*, under the *same circumstances*, e.g. before breakfast in the morning. 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 and muscle 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 all affect your level of hydration and the accuracy of this analyzer.**

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

Caution

BIA method determines your body fat, body water and muscle mass % by sending a harmless signal through the body. Do not use this product if you have a **pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates/screws or other internal medical devices. When in doubt, contact your physician.**

This HealthStation will give accurate body fat, body water, and muscle mass % plus BMR for a majority of people, but it is not intended for use by the following groups:

Children: Anyone under 10 years of age
Pregnant Women

Battery Information

Your unit has a lithium battery installed that will provide a long life of operation when used in a typical household. Under heavy usage, the battery may eventually need to be replaced. Remove the battery if the product is not used for a long time.

Prior to Use

Remove red tab on bottom of unit to activate battery.
This can be done without opening battery compartment.

Getting Started

Select pounds (Lb/in), kilograms (Kg/cm) or stones (St/in) using the slide switch on the bottom of the unit.

Weight Measurement Only

You can use this function anytime-with shoes or without- by stepping on the HealthStation.

Place the analyzer on a firm, flat surface to achieve best accuracy.

Step onto the analyzer and stand still while your weight is calculated.
Your weight will be displayed on the LCD screen as shown below



The unit will turn off by itself after use.

Programming Personal Data into Memory

NOTE: In Personal Data mode, the unit returns to standby mode if no button is pressed within 30 seconds.

Press '**Set**' button; the number P-01 will appear and flash.
Use the (▲) or (▼) button to select a user number between P-01 and P-10. Press '**Set**' to confirm.



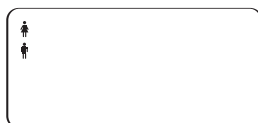
Set Height – Use the (▲) or (▼) button to adjust height. Press 'Set' to confirm.



Set Age - Use the (▲) or (▼) button to select your age. Press 'Set' to confirm.



Set Gender – Use the (▲) or (▼) button to select female or male icon. Press 'Set' to confirm.



Set Fitness Level – Use the (▲) or (▼) button to select fitness level (see Page 4 for definitions). Press 'Set' to confirm.



User memory storage is complete.

User information will show 'Memory' location, height, age and fitness level for 2 seconds each, before unit turns off automatically.

Repeat process for each additional user.

To Clear Memory

To enter new data for a User, complete steps in **Programming Personal Data into Memory** on pages 5 & 6. The new data will override the stored data.

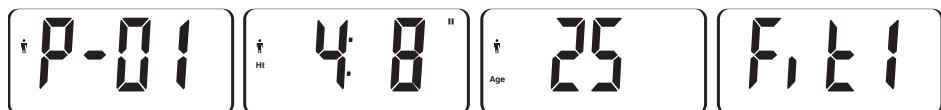
Instructions For Use

Taking Your Body Fat, Body Water, BMR & Muscle Mass Reading:

You must have bare feet to take this measurement. Slightly dampen bottom of feet before stepping on analyzer for best accuracy.

Press the 'User' button to select your 'Memory' location and recall personal information.

User number, height, age and fitness level are each displayed for 2 seconds.



(1) Wait for unit to display "0.0"

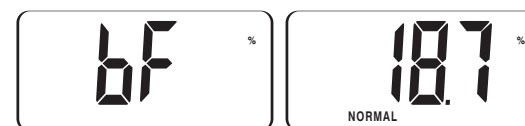


(2) Step on HealthStation with bare feet. Stand still while your weight is calculated. The weight will be displayed for 3 seconds. Remain standing on the analyzer.

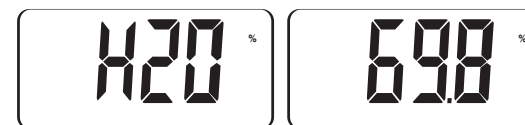


Measurement of body fat, body water, BMR and muscle mass begins.

(3) 'bF%' displays for 2 seconds. Your body fat percentage follows, and is shown for 3 seconds, with the word 'LOW', 'NORMAL', 'MODERATE', or 'HIGH' illuminated. See *Body Fat Percentage Range Chart* on page 2 for recommended body fat levels.



(4) 'H2O%' displays for 2 seconds. Your body water percentage follows, and is shown for 3 seconds. See *Body Water Chart* on page 3 for recommended body water levels.



(5) 'br' displays for 2 seconds. Your Basal Metabolic Rate follows, and is shown for 3 seconds.



(6) 'M%' displays for 2 seconds. Your muscle mass percentage follows, and is shown for 3 seconds.



Unit turns off automatically.

Troubleshooting

- You must have bare feet when using body fat, total body water, BMR and muscle mass measurements.
- To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on your HealthStation.
- Be sure your feet are placed on the electrodes.

'Err' is displayed



- Body fat is lower than 5% or over 60%
- Improper feet contact when user has socks or shoes on.
- Hard or dry skin can prevent you making proper contact with electrodes on the surface of the analyzer. Try applying a small amount of moisturizer to your feet before using the unit.
- HealthStation is overloaded.

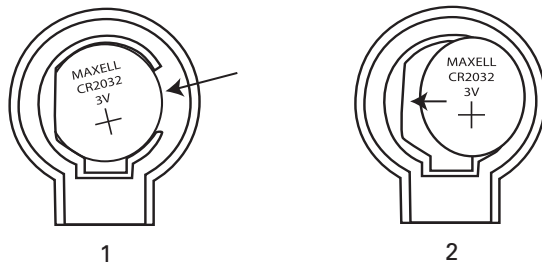
"Lo" is displayed

This is the low battery warning. Battery needs to be replaced.



Battery Replacement

- Open battery cover
- Pull battery out from right side gap in the battery compartment (Picture 1)
- Insert new battery into the left shelter of the battery compartment with "+" facing up (Picture 2)



- Close battery cover

Care and Maintenance

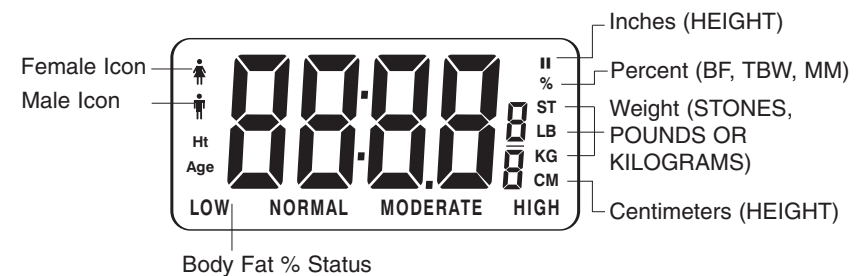
- Do not disassemble the unit, other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the unit due to improper handling will void your warranty.
- Remove battery when the product is not used for a prolonged period of time.
- Clean the unit after use with a lightly dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.
- Avoid excessive impact or vibration, such as dropping it onto the floor.

This 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 8:30am to 5:00pm EST

Specifications

- Uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to determine body fat, total body water and muscle mass percentage
- High precision STRAIN GAUGE technology to determine weight
- Strong tempered safety glass platform
- 1.3" Digital display
- Weight Range: 20 to 350 Lb (10 to 160 Kg)
- Weight Graduation: 0.2 Lb (0.1 Kg)
- Body Fat Graduation: 0.1%
- Body Water Graduation 0.1%
- Muscle Mass Graduation: 0.1%
- BMR Graduation: 1 Calorie
- Height Range: 3' 3.4" to 7' 2" (100cm - 220cm)
- Age Range: 10 to 100
- Weight-only feature
- Auto on/off function for convenience and conserving power
- Data can be stored for up to 10 individuals
- User may select unit of measure: pounds (Lb/in), kilograms (Kg/cm), or stones (St/in)
- Low battery indicator
- Operates on one 3 V Lithium battery (included)



LIFETIME WARRANTY

HoMedics, Inc., guarantees this product free from defects in material and workmanship for the life of the original purchaser from the date of original purchase, except as noted below.

This HoMedics product warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorized accessory; alteration to the product; 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 USA. A product that requires modification or adaptation to enable it to operate in any country other 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 warranty. HoMedics shall not be responsible for any type of incidental, consequential or special damages.

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

To obtain warranty service on your HoMedics product, either hand deliver or mail the unit and your dated sales receipt (as proof of purchase), postpaid, along with check or money order in the amount of \$5.00 payable to HoMedics, Inc. to cover handling.

Upon receipt, HoMedics will repair or replace, as appropriate, your product and return it to you, postpaid. If it is appropriate to replace your product, HoMedics will replace the product with the same product or a comparable product at HoMedics' option. Warranty is solely through HoMedics Service Center. Service of this product by anyone other than HoMedics Service Center voids warranty.

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

© 2005 HoMedics, Inc. and its affiliated companies, all rights reserved. HoMedics[®] is a registered trademark of HoMedics, Inc. and its affiliated companies. The beauty of living well.™, TRI-FITNESS™, Know exactly what you're made of.™ and HealthStation™ are trademarks of HoMedics, Inc. and its affiliated companies. All rights reserved.

Manual de instrucciones

Tri-Fitness™ Plus HealthStation™

Know exactly what you're made of.™

¿Cómo se calculan los estimados de Grasa Corporal (BF), Agua Corporal Total (TBW), y porcentaje de Masa Muscular (MM)?

Esta HealthStation usa el BIA (Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para medir el BF%, el TBW% y MM%. El BIA envía una señal eléctrica no detectable de baja intensidad a través de su cuerpo. La señal es muy débil y no causa daños al cuerpo. La señal se desplace con diferentes grados de dificultad según el nivel de grasa corporal de la persona. Esta dificultad se llama impedancia eléctrica y es el medio por el cual se miden el BF%, el TBW% y el MM%.

¿Por qué la medición del porcentaje de la grasa corporal es tan importante?

El propósito de una reducción de peso adecuada es el de aumentar la masa muscular (que define la forma y perfil de su cuerpo) y de disminuir la grasa corporal logrando un metabolismo de combustión más elevado.

Hay dos tipos básicos 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. Se encuentra localizada dentro y alrededor del tejido muscular, células nerviosas, médula ósea, intestinos, hígado y pulmones. Sin la grasa esencial, las normales funciones del cuerpo empiezan a degradar y finalmente paran.

La grasa de reserva se encuentra y se acumula debajo de la superficie de la piel y alrededor de los órganos más importantes. La grasa de reserva actúa como un aislamiento del cuerpo, proporciona energía para el metabolismo y protege contra los traumas. El hombre tiende a acumular grasa de reserva en la cintura, y la mujer un poco más abajo en las caderas y en la parte superior de los muslos. 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.

Tradicionalmente el peso corpóreo total ha venido determinando si una persona es obesa o no. Sin embargo, los cambios de peso pueden verse afectados por el aumento o pérdida de músculos y grasa. Un cambio de peso solamente no indica si fue originado por 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. Controlar el BF% es un paso importante hacia un exitoso control del peso y de la salud corporal.

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 analizador y otros métodos de medida (hidrodensitometría o compás manual), los cambios en el porcentaje de grasa corporal mostrados por este instrumento se reflejarán de manera precisa.

El porcentaje óptimo de Grasa Corporal de una persona varía con la edad y el género. Use las tablas a continuación como guía:

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
Óptimo	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
Óptimo	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

¿Por qué es tan importante medir el porcentaje total de agua corporal?

Controlar su nivel de agua corporal puede ser una herramienta valiosa para el mantenimiento de una buena salud. Más aumenta su masa de músculos magros a medida que usted hace ejercicio y se mantiene en forma, más baja su grasa corporal y más sube el contenido de agua corporal.

El agua en un componente esencial del cuerpo y es un de los indicadores más importantes del estado de salud general. Constituye cerca del 50-70% del peso del cuerpo y se encuentra en proporciones mayores en el tejido magro en comparación con el tejido grasoso.

Por ejemplo:
73% del tejido muscular es agua
80% de la sangre es agua
25% de la grasa es agua

Además, el agua es el medio de reacciones bioquímicas que regulan las funciones del cuerpo

- Elimina los productos de desecho de las células por medio de excreción de orín y sudor
- Proporciona la forma a las células ayudando a mantener la temperatura del cuerpo
- Proporciona humedad a la piel, a las membranas mucosas y protege los órganos vitales

- Lubrica las articulaciones y es un componente de muchos fluidos corporales
- Ayuda a eliminar las grasas (triglicéridos) de su cuerpo
- Ayuda a que usted se sienta lleno y reduce su apetito
- Facilita una digestión apropiada y ayuda a prevenir la constipación
- Ayuda a reducir la posibilidad de que se produzcan cálculos renales

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

TABLA DE AGUA CORPORAL††

	Rango de Porcentaje de Grasa	Rango Ideal de Porcentaje de Agua Corporal
Hombres	de 4 hasta 14%	de 70 hasta 63%
	de 15 hasta 21%	de 63 hasta 57%
	de 22 hasta 24%	de 57 hasta 55%
	25 y más	de 55 hasta 37%
Mujeres	de 4 hasta 20%	de 70 hasta 58%
	de 21 hasta 29%	de 58 hasta 52%
	de 30 hasta 32%	de 52 hasta 49%
	33 y más	de 49 hasta 37%

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

Su TBW% puede variar con su nivel de hidratación. Para más precisión, evite cambios en los niveles de hidratación antes de tomar la medida. La precisión en calcular el TBW% puede también reducirse en aquellos individuos que sufren de enfermedades que tienden a producir una acumulación de agua en el cuerpo. Recuerde por favor que la balanza indica solamente una buena aproximación del contenido total de agua corporal.

¿Por qué debo enterarme del porcentaje de mi masa muscular (MM%)?

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 el porcentaje de 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

La masa muscular normal para los hombres es mayor del 40%. Para las mujeres, la masa muscular normal es mayor del 34%.

¿Qué es BMR?

El BMR (Basal Metabolic Rate - tasa de metabolismo basal) es la energía (medida en calorías) quemada por el cuerpo, durante el descanso, para mantener las normales funciones corpóreas. Este trabajo continuo causa el gasto del 60-70% de las calorías quemadas por el cuerpo, incluyendo los latidos del corazón, la respiración, y el mantenimiento de la temperatura corpórea. El BMR es influenciado por un número de factores, incluyendo la edad, peso, altura, sexo, dieta y la rutina de ejercicios.

¿Por qué debo enterarme de mi BMR?

Si usted sabe cuántas calorías su cuerpo necesita para funcionar, entonces puede calcular el ejercicio y el consumo de calorías en su dieta y programa de pérdida de peso para asegurarse de que esté alimentándose y haciendo ejercicio al nivel adecuado.

Usted puede incrementar su BMR aumentando los músculos y reduciendo la grasa corporal. Esto aumenta la capacidad del cuerpo de quemar más calorías en condiciones de descanso. Cuando usted aumenta su BMR, su cuerpo tiende a almacenar menos grasa. La cantidad del aumento del BMR varía de persona a persona, pero también un aumento moderado en actividad debería balancear la tendencia del cuerpo a disminuir el BMR cuando usted reduce las calorías en su dieta.

ATENCIÓN: El contenido ideal de grasa corporal, el agua corporal total, la masa muscular, el BMR y los criterios para el ejercicio no son los mismos para todas las personas. La edad, el sexo, la herencia y las condiciones generales de salud son variables en esta medida. Consulte siempre a su médico para determinar cuál es lo ideal para usted.

Niveles de Condición Física

El HealthStation tiene tres niveles de condición física para lecturas más precisas.

Nivel de Condición Física 1

- Modo normal
- Para usar al principio de un programa de dieta/ejercicio
- Persona con un nivel de actividad relativamente bajo
- Actividad física: menos de 2 veces por semana, menos de 20 minutos por sesión

Nivel de Condición Física 2

- Para usar a medida que usted progresa en el programa de dieta/ejercicio cuando se logren los beneficios y condición física en general.
- Actividad física: ejercicio diario moderado; 5 veces por semana, no menos de 20 minutos por sesión

Nivel de Condición Física 3

- Individuo muy activo con mucha resistencia y fuerza
- Actividad física: 5 veces por semana, no menos de 60 minutos por sesión

¿Cuándo debo usar las funciones de Grasa Corporal, Agua Corporal y Masa Muscular?

Para la máxima precisión y consistencia, se recomienda que las funciones de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se usen aproximadamente en el mismo momento del día y bajo las mismas circunstancias, por ejemplo antes del desayuno en la mañana. 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, el porcentaje de agua corporal y masa muscular. 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. Todo esto afecta su nivel de hidratación y la precisión de este analizador.**

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.

Atención:

El método BIA determina su porcentaje de grasa, agua corporal y masa muscular enviando señales no dañinas a través de su cuerpo. No utilice este producto si tiene un **marcapasos, miembros artificiales, dispositivos para el control de la natalidad, placas/ tornillos metálicos u otros dispositivos médicos internos. Cuando tenga dudas, póngase en contacto con su médico.**

Este HealthStation dará lecturas precisas del % de la grasa corporal, del agua corporal y masa muscular para la mayoría de la gente, pero su uso no está destinado a los siguientes grupos:

Niños: Cualquier persona de menos de 10 años de edad
Mujeres embarazadas

Información sobre la Batería

Esta unidad tiene instalada una batería de litio que permite su funcionamiento por largo tiempo cuando se le da el uso típico de un hogar. Para trabajo pesado puede ser necesario reemplazar la batería. Retire la batería si el producto no se utiliza por un largo tiempo.

Antes del uso

Para activar la batería, retire la lengüeta roja del fondo de la unidad.
Esto puede hacerse sin tener que abrir el compartimiento de la batería.

Para Empezar

Seleccione libras (Lb/in), kilogramos (Kg/cm) o stones (St/in) usando el interruptor deslizador en el fondo de la unidad.

Modo de sólo lectura de peso

Usted puede usar esta función en cualquier momento – con o sin zapatos – parándose en el HealthStation.

Coloque el analizador sobre una superficie firme y plana para lograr una mayor precisión.

Párese en el analizador y quédese quieto mientras se calcula su peso.
Su peso aparecerá en la pantalla LCD como se indica a continuación



La balanza se apaga por sí sola luego de usarse.

Para Programar Datos Personales en Memoria

NOTA: En el modo Personal Data (datos personales), la unidad vuelve al modo de espera si no se presiona ningún botón por 30 segundos.

Presione el botón **'Set'** (ajustar); el número P-01 aparece y destella.
Use el botón (▲) ó (▼) para seleccionar un número de usuario entre P-01 y P-10. Presione **'Set'** para confirmar.



Ajuste de altura – Presione la tecla (▲) ó (▼) para ajustar la altura. Oprima el botón 'Set' para confirmar.



Ajuste de edad – Presione la tecla (▲) ó (▼) para ajustar su edad. Oprima el botón 'Set' para confirmar.



Ajuste de sexo – Presione la tecla (▲) ó (▼) para seleccionar el icono femenino o masculino. Oprima el botón 'Set' para confirmar.



Ajuste del nivel de condición física – Presione la tecla (▲) ó (▼) para seleccionar el nivel de condición física (ver las definiciones en Página 4). Oprima el botón 'Set' para confirmar.



El almacenaje del usuario en memoria está completo.

La información del usuario indica la ubicación en 'Memoria', la altura, edad y nivel de condición física por 2 segundos cada uno, antes de que la unidad se apague automáticamente.

Repita el mismo proceso para cada usuario adicional.

Para Borrar la Memoria:

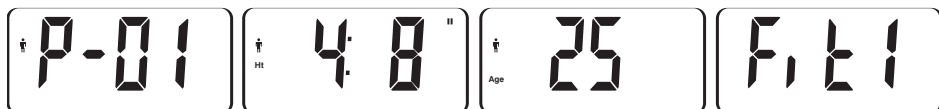
Para ingresar datos nuevos para un usuario, complete los pasos en **Programming Personal Data into Memory** (Ingresar datos personales en memoria), en pág. 15 y 16. Los datos nuevos sustituirán los datos almacenados.

Instrucciones para el Uso

Para tomar las Lecturas de su Grasa Corporal, Agua Corporal, BMR y Masa Muscular:

Para realizar esta medición, tiene que estar descalzo. Para lograr la mejor precisión, humedadza apenas la planta de los pies antes de pararse en el analizador.

Oprima el botón 'User' (usuario) para seleccionar la ubicación de memoria y recuperar la información personal. El número del usuario, la altura, edad y nivel de condición física aparecen por 2 segundos.



(1) Espere que la unidad indique "0.0"

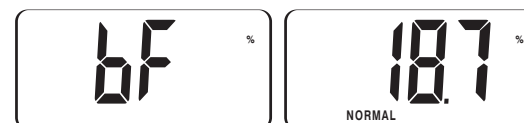


(2) Párese en el HealthStation descalzo. Quéedese quieto mientras se calcula su peso. El peso se exhibirá durante 3 segundos. Permanezca parado sobre el analizador.



Empieza la medida de su grasa corporal, agua corporal, BMR y masa muscular.

(3) 'bF%' se exhibirá durante 2 segundos. Sigue su porcentaje de grasa corporal, se exhibe por 3 segundos, con la palabra 'LOW', 'NORMAL', 'MODERATE', o 'HIGH' encendida. Vea la Tabla de *Rangos de Grasa Corporal* en página 12 para los niveles recomendados de grasa corporal.



(4) 'H20%' se exhibirá durante 2 segundos. Sigue su porcentaje de agua corporal, se exhibe por 3 segundos. Vea la Tabla de *Agua Corporal* en página 13 para los niveles recomendados de agua corporal.



(5) 'br' se exhibirá durante 2 segundos. Su Tasa de Metabolismo Basal aparece, y se exhibe por 3 segundos.



(6) 'M%' se exhibirá durante 2 segundos. Su porcentaje de masa muscular aparece, y se exhibe por 3 segundos.



La unidad se apaga automáticamente.

Solución de problemas

- Usted debe estar descalzo cuando usa las mediciones de grasa corporal, agua corporal BMR y masa muscular.
- Para lograr una lectura más precisa y coherente, humedezca sus pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de pararse sobre el HealthStation.
- Asegúrese de que sus pies queden sobre los electrodos.

Aparece 'Err'



- La grasa corporal es menos del 5% o más del 60%
- Contacto de los pies inadecuado cuando el usuario lleva puestos calcetines o zapatos.
- La piel dura o seca puede prevenir el contacto adecuado con los electrodos sobre la superficie del analizador. Ensaye aplicando una pequeña cantidad de humectante a los pies antes de usar la unidad.
- El HealthStation está sobrecargado.

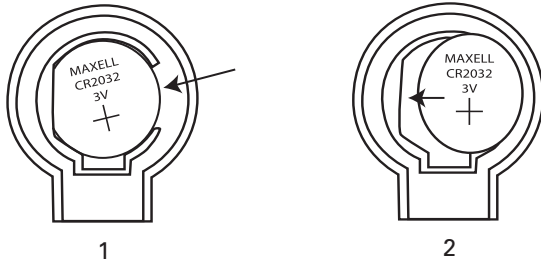
Aparece "Lo"

Este es el aviso de batería baja. Es necesario reemplazar la batería.



Para Reemplazar la Batería

- Abra la tapa de la batería.
- Retire la batería del espacio en el lado derecho en el compartimiento de la batería (Figura 1).
- Inserte la batería nueva en el alojamiento izquierdo del compartimiento de la batería con "+" mirando hacia arriba (Figura 2).



- Cierre la tapa de la batería

Cuidados y Mantenimiento

- No desarme esta unidad más que para el cambio de batería; no contiene piezas que necesiten servicio por parte del usuario. El daño de la unidad debido al manejo inadecuado anula la garantía.
- Retire la batería cuando la unidad no se use por mucho tiempo.
- Limpie la unidad con un paño apenas húmedo luego de usar. No utilice solventes ni sumerja la unidad en el agua.
- Evite el excesivo impacto o vibración, como dejarla caer al piso.

Este producto está concebido para el uso doméstico o del consumidor solamente; no está diseñado para uso profesional en hospitales o instalaciones médicas.

ATENCIÓN: Por cualquier problema con el uso de este HealthStation, sírvase llamar al 800-466-3342, desde las 8:30:00 a.m. hasta las 17:00:00 p.m. Zona del este.

Especificaciones

- Use el BIA (Análisis de la Impedancia Bioeléctrica) para determinar el porcentaje de grasa corporal, agua corporal total y masa muscular.
- Tecnología STRAIN GAUGE de alta precisión para determinar el peso.
- Plataforma de vidrio de seguridad fuerte y templado
- Pantalla digital de 1,3 pulg.
- Rango de Peso: de 20 hasta 350 libras (10 a 160 Kg)
- Graduación de peso: 0,2 lbs (0,1 Kg)
- Graduación de la grasa corporal: 0.1%
- Graduación del Agua Corporal 0.1%
- Graduación de masa muscular: 0.1%
- Graduación de BMR: 1 caloría
- Rango de Altura: desde 3'3,4" hasta 7'2" (100 cm – 220 cm)
- Rango de edad: de 10 hasta 100
- Medición de peso solamente
- Función de auto on/off para conveniencia y conservación de energía
- Se pueden almacenar datos de hasta 10 personas
- El usuario puede seleccionar la unidad de medida: libras (Lb/in), kilogramos (Kg/cm), o stones (St/in)
- Indicador de batería baja
- Funciona con una batería de litio de 3 voltios (incluida)

