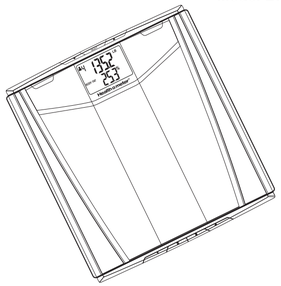
Health o meter®

WEIGHT & BODY FAT MONITORING SCALE

User's Manual

Model BFM081-63

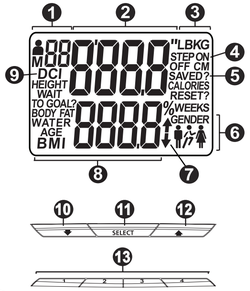


www.healthometer.com

WELCOME!

Congratulations on your purchase of this Health o meter® wellness monitoring scale. It's so much more than just a scale. It helps monitor your weight, body fat, body hydration, body mass index (BMI) and suggested daily caloric intake (DCI) for up to four different users. It's easy to use. Once your profile is set, your scale is ready to use. Also, you can save up to 5 records for each user.

KEYS AND ICONS



1. User Number and Memory Indicator
2. Height in feet and inches or centimeters (CM), Weight, and suggested Daily Caloric Intake (DCI) Readout
3. Unit of Measure: Pounds (LB) or Kilograms (KG)
4. Step On indicator
5. Information ready to be saved
6. Gender Symbols: Athlete Female, Female, Athlete Male, and Male
7. Scroll Up and Down indicators
8. Body Fat % / Age / Body Mass Index (BMI) / Water (Hydration) Level Readout
9. Daily Caloric Intake (DCI)
10. DOWN Button (🡻)
11. SELECT Button
12. UP Button (🡹)
13. User Buttons

IMPORTANT!

Please read all instructions to familiarize yourself with features and operations before programming the scale.

⚠CAUTION!

- The use of this scale is not recommended for persons with an electric implant (heart pacemaker).
- The scale will not calculate body fat unless you have bare feet.
- For an accurate body fat estimate, do not bend your knees and keep your legs/ thighs apart and straight when standing on the scale.
- The body fat function is not recommended for use by pregnant women, persons with fever, swollen legs or other edemas, as well as a person who is over hydrated or dehydrated.
- Body fat percentages may be slightly higher or lower for children under 16, persons with diabetes and other health conditions.
- Women naturally store approximately 5% more body fat than men.

SCALE FEATURES

The Health o meter® Body Fat Monitoring Scale can help you in achieving your physical best by providing five critical measurement estimates: BODY WEIGHT, BODY FAT COMPOSITION, BODY HYDRATION, BODY MASS INDEX, and SUGGESTED DAILY CALORIC INTAKE; in addition, it helps you track your progress to a goal by allowing you to set your weight goal and calculating the

weight differences between your starting point, your previously saved weight and your set weight goal.

Traditional bathroom scales indicate your overall weight—both lean mass and body fat together. The Health o meter® Body Fat Monitoring Scale lets you track your weight, body fat and body hydration separately.

SELECTING UNIT OF MEASUREMENT

NOTE: If you choose to see your weight in Kilograms, then the scale will also change the measurement of height from feet and inches to centimeters.

1. While the scale is OFF, hold down the **"SELECT"** button until the unit of measurement icon starts blinking.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to choose the desired unit of measurement (**LB** for pounds or **KG** for Kilograms).
3. Press the **"SELECT"** button to confirm your selection.
4. Press the 🡹 or 🡻 button to select if you want to reset the scale.
5. Press the **"SELECT"** button to confirm your selection.

NOTE: If you choose **"YES"**, then all information for all users will be erased.

FIRST TIME PROGRAMMING & SETTING YOUR GOAL/PROFILE

1. Press the desired USER button and the HEIGHT will start blinking.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to choose the desired AGE. Then press the **"SELECT"** button.
3. Press the 🡹 or 🡻 button to choose the desired GENDER: FEMALE, MALE, ATHLETE FEMALE or ATHLETE MALE. Then press the **"SELECT"** button.

NOTE: Athlete mode is intended for individuals that are very fit and who dedicate 12 hours or more per week to intense physical activity such as swimming, biking or running. It does not include individuals that recently started making a commitment to intense physical exercise.

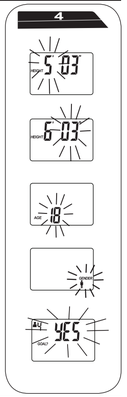
The display will flash the height, age, gender & "SAVED". Then, it will display the words "**YES**" and **"GOAL?"**, with the word **"YES"** blinking.

4. To set a GOAL, press the 🡹 or 🡻 button to select **"YES"** then press the **"SELECT"** button.

NOTE: You can set a goal (by selecting **"YES"**) or just track your weight (by selecting **"NO"**).

5. Press the 🡹 or 🡻 button to select your desired GOAL weight, and press the **"SELECT"** button to store it. The display will flash your goal weight and the word **"SAVED"**., followed by "---". Then the scale will calibrate to "0.0" with either **"LB"** or **"KG"**.

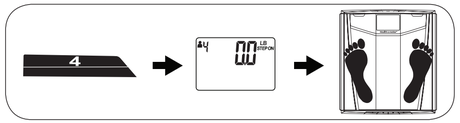
Your profile and goal (if desired) has been saved and the scale is ready for use.



USING YOUR BODY FAT MONITORING SCALE

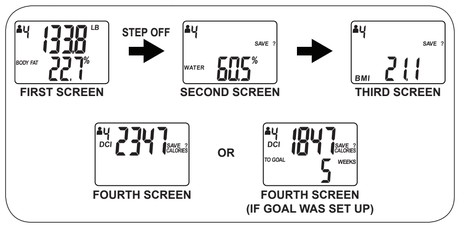
A. MONITORING YOUR WEIGHT, BODY FAT AND BODY HYDRATION OVER TIME

1. Press one of the **"USER"** buttons. Display will show the user profile, then it will calibrate ("---") and will show "0.0" with either **"LB"** or **"KG"** and the user number.



NOTE: Make sure to stand on the scale with bare feet.

2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. Stand still while reading the display.
3. The display will first show your weight and body fat percentage.
4. After you step off of the scale, the display will scroll through you water level, BMI (Body Mass Index) and suggested DCI (Daily Caloric Intake).



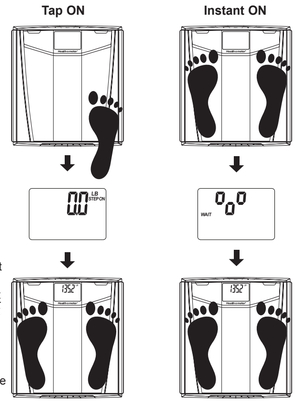
NOTE: If the user setup a GOAL weight, the display will show the estimated weeks to achieve your goal with the suggested Daily Caloric Intake. If the user did not setup a goal, the fourth screen will show the amount of calories needed to maintain the current weight.

5. Press the **"SELECT"** button to save your record. The display will flash the word **"SAVED"** to confirm that the information has been saved in memory.

NOTE: In order to preserve battery life, your scale will automatically turn off after a short period of inactivity.

B. WEIGHING WITHOUT SELECTING A USER BUTTON

1. Place the scale on a flat surface. A hard surface is best for maximum accuracy.
2. Step onto the scale and position your feet so that your weight is distributed evenly over the scale platform. Stand still while the scale calculates your weight. The LCD display will flash "0.0" several times for a few seconds before displaying your weight. Stand still while reading the display.

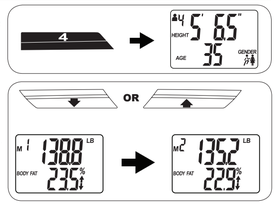


NOTE: This scale offers both "Instant On" (Step onto scale) or "Tap On" (Tap on lower right corner and wait for "0.0" and "Step On"). During the "Instant On" weighing, if you see " ", the scale has recalibrated. Please step on the scale to weigh yourself again.

Whether you remain standing on the scale, or you step off the scale immediately after your weight is displayed, your weight will continue to display for a few seconds and then turn off automatically.

REVIEWING SAVED RECORDS (HISTORY)

1. Press the desired **"USER"** button. The user profile will be displayed.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to review up to five (5) saved records per user.

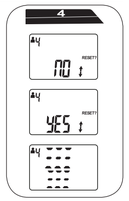


NOTE: M1 is the oldest record. Once there are 5 records saved, each new record will replace older records in memory.

RESETTING AN INDIVIDUAL USER'S HISTORY DATA

This process will erase the records and the profile for the selected user.

1. While the scale is OFF, press the **"USER"** button.
2. Press and hold the **"SELECT"** button immediately to enter the user reseting function.
3. Press the 🡹 or 🡻 button to choose **"YES"**.
4. Press the **"SELECT"** button to confirm the operation.
5. The horizontal bars " " will flash twice. The scale will prompt for the user setup process.



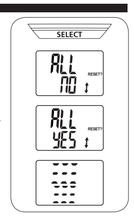
CHANGING A USER'S HEIGHT AND GOAL WEIGHT

1. Press and hold the desired **"USER"** button for 3 seconds.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to select **"YES"**. Then press the **"SELECT"** button to enter the goal setup.
3. To change your goal weight, press the 🡹 or 🡻 button to reach your desired weight and press the **"SELECT"** button to store it.

COMPLETELY RESETTING THE SCALE

This process will erase ALL history for ALL users including user profiles and saved records.

1. While the scale is OFF, hold down the **"SELECT"** button until the unit of measurement icon starts blinking.
2. Press the **"SELECT"** button to acknowledge the current unit of measurement (**LB** for pounds or **KG** for Kilograms).
3. To confirm your desire to reset the whole scale, press the 🡹 or 🡻 button to choose **"YES"** and press **"SELECT"**.
4. The horizontal bars " " will flash twice. All history and profile are erased.



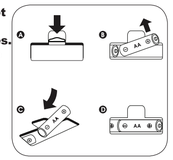
REPLACING THE BATTERIES

This unit includes four (4) AA batteries. When "Lo" appears on the display, replace all batteries.

Do not mix old and new batteries. Do not mix alkaline, standard (Carbon-Zinc) or rechargeable (Nickel-Cadmium) batteries. Removing the battery will not affect the recorded data and user profile.

Battery Replacement

a) Locate the battery cover on the back of the scale. Push the locking tab and pull the battery cover up.
b) Use the tip of a pen to loosen each battery. Hold the scale at an angle to allow the batteries to slide out.
c) Insert four new batteries, pressing them firmly into their slot.
d) Replace the battery cover.



FCC STATEMENT

POTENTIAL FOR RADIO/TELEVISION INTERFERENCE

This product has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

The product generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that the interference will not occur in a particular installation. If the product does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the product on or off, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures: a) Reorient or relocate the receiving antenna; b) Increase the separation between the product and the receiver; c) Connect the product into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected; d) Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help. Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

TROUBLESHOOTING

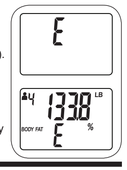
If "E" appears on the upper row of the display:

- The scale cannot detect a stable weight. Stand still while weighing.
- The weight has exceeded the scale's capacity (400 LB/181 KG).

If "E" appears on the lower row of the display:

- The scale cannot measure body fat.
- Ensure you stand on the scale with bare feet.

NOTE: Display will turn off automatically in 20 seconds if no key is pressed.



IT IS NORMAL FOR YOUR WEIGHT TO VARY DURING THE DAY AND FROM ONE DAY TO ANOTHER.

CARING FOR YOUR SCALE

Periodically wipe the scale surface down with a DRY cloth to remove dust.

Weight exceeding the capacity (400 LB / 181 KG) may damage your scale. Ensure there is no weight being applied to the scale while not in use to prevent battery drainage. This product is designed for personal use only. Not for commercial or industrial use. This unit is not waterproof; avoid contact with excessive moisture.

BODY HYDRATION

Body hydration percentage indicates the amount of fluids you have in your body. Water in your system is important because it regulates body temperature, converts food into energy and protects vital organs. Individuals with more body fat have proportionately less total body water and are more susceptible to fluid imbalances that cause dehydration.

When tracking your body hydration level you should consider the following:

1. Take your hydration measurements the same time of day.
2. Monitor you readings to establish a personal body hydration range.
3. Do not drink any caffeinated or alcoholic drinks before taking a measurement.
4. Drink water if dehydration is detected.

Body Hydration Levels

Body hydration ranges, shown as a percentage of your body weight		
Age	**Female**	**Male**
Newborn	75%	80%
1-5	65%	65%
10-16	60%	60%
17-39	50%	60%
40-59	47%	55%
60+	45%	50%

Extracted from Dialysis & Transplantation, © 2001; Sports Nutrition For Young Adults: Hydration; Crystal Springs: Hydration Information; The National Women's Health Information Center: 4woman.gov

Please consult with your physician to determine the appropriate hydration level for your body.

BODY MASS INDEX (BMI)

Body Mass Index (BMI) is one way to tell whether you are at a healthy weight. It measures your weight in relation to your height, and is closely associated with measures of body fat. The higher the BMI, the greater the risk of developing health problems.

BMI for Adults

For adults over 20 years old, BMI falls into one of the following:

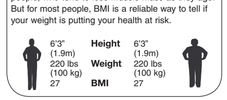
BMI Weight	Status
Below 18.5	Low
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	High
30.0 and Above	Very High

To determine the BMI that is appropriate for your body, consult your physician.

BMI Limitations

Because BMI does not show the difference between fat and muscle, it is not the only predictor of a weight issue that could lead to health problems. For example, someone with a lot of muscle (such as a body builder) may have a BMI in the unhealthy range, but still be healthy.

BMI also may not accurately reflect body fatness in people who are under 5 feet (1.5m) or in older people, who tend to lose muscle mass as they age. But for most people, BMI is a reliable way to tell if your weight is putting your health at risk.



NOTE: The materials in this manual are based on information from the National Institutes of Health and Center for Disease Control (CDC). They are not intended to replace advice from your doctor or fitness professional. Please consult with your physician before beginning any fitness program or fat or weight reduction program. Individual weight loss will vary. **Jarden Consumer Solutions takes no responsibility for individual results or any claim made by a third party.**

DAILY CALORIC INTAKE (DCI) FEATURE

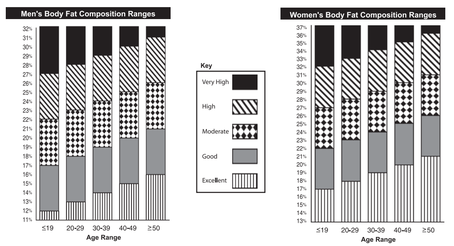
Your scale includes a daily caloric intake (DCI) feature. The DCI number is derived from the information you programmed on your user profile and your activity level.

If you have not set a goal weight, then the DCI number will represent the number of calories required to maintain your current weight.

If you have set a goal weight, the DCI number will represent the suggested calories (500 calories per day which represent 3,500 calories per week, equivalent to 1 LB) needed to increase or decrease your weight. The scale will also show the approximate length of time to achieve your goal.

NOTE: As you continue to lose/gain weight, the scale will adjust the amount of time required to reach your goal. The suggested DCI number will remain constant.

BODY FAT COMPOSITION RANGES



Extracted from Principals & Labs for Fitness and Wellness, 1st Edition ©1999.
To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

5 YEAR LIMITED WARRANTY

PLEASE DO NOT RETURN THIS PRODUCT TO ANY OF THESE ADDRESSES OR TO THE PLACE OF PURCHASE

Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions or if in Canada, Sunbeam Corporation (Canada) Limited doing business as Jarden Consumer Solutions (collectively "JCS") warrants that for a period of five years from the date of purchase, this product will be free from defects in material and workmanship. JCS, at its option, will repair or replace this product or any component of the product found to be defective during the warranty period. Replacement will be made with a new or remanufactured product or component. If the product is no longer available, replacement may be made with a similar product of equal or greater value. This is your exclusive warranty. Do NOT attempt to repair or adjust any electrical or mechanical functions on this product. Doing so will void this warranty. This warranty is valid for the original retail purchaser from the date of initial retail purchase and is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance. JCS dealers, service centers, or retail stores selling JCS products do not have the right to alter, modify or in any way change the terms and conditions of this warranty. This warranty does not cover normal wear of parts or damage resulting from any of the following: negligent use or misuse of the product, use on improper voltage or current, use contrary to the operating instructions, disassembly, repair or alteration by anyone other than JCS or an authorized JCS service center. Further, the warranty does not cover: Acts of God, such as fire, flood, hurricanes and tornadoes.

What are the limits on JCS's Liability?

JCS shall not be liable for any incidental or consequential damages caused by the breach of any express, implied or statutory warranty or condition. Except to the extent prohibited by applicable law, any implied warranty or condition of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in duration to the duration of the above warranty. JCS disclaims all other warranties, conditions or representations, express, implied, statutory or otherwise. JCS shall not be liable for any damages of any kind resulting from the purchase, use or misuse of, or inability to use the product including incidental, special, consequential or similar damages or loss of profits, or for any breach of contract, fundamental or otherwise, or for any claim brought against purchaser by any other party. Some provinces, states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitations or exclusion may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from province to province, state to state or jurisdiction to jurisdiction.

How to Obtain Warranty Service

In the U.S.A: If you have any questions regarding this warranty or would like to obtain warranty service, please call 1 800-672-5625 and a convenient service center address will be provided to you.

In Canada: If you have any questions regarding this warranty or would like to obtain warranty service, please call 1 800-667-8623 and a convenient service center address will be provided to you.

In the U.S.A., this warranty is offered by Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions located in Boca Raton, Florida 33431. In Canada, this warranty is offered by Sunbeam Corporation (Canada) Limited doing business as Jarden Consumer Solutions, located at 20 B Hereford Street, Brampton, Ontario L6Y 0M1. If you have any other problem or claim in connection with this product, please write our Consumer Service Department.

PLEASE DO NOT RETURN THIS PRODUCT TO ANY OF THESE ADDRESSES OR TO THE PLACE OF PURCHASE

© 2012 Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions. All rights reserved.

Distributed by Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431.

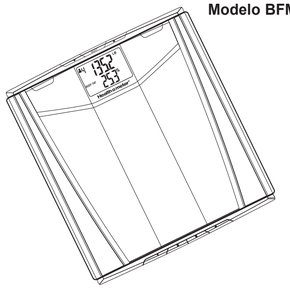
Printed in China.

Health o meter®

BALANZA CON MONITOREO DE PESO Y GRASA CORPORAL

Manual del Usuario

Modelo BFM081-63

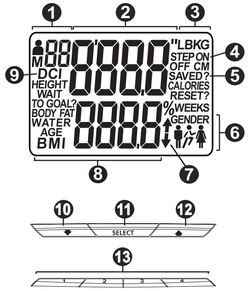


www.healthometer.com

¡BIENVENIDO!

Felicitaciones por la adquisición de este balanza Health o meter® de monitoreo que es mucho más que una balanza. Ayuda a monitorear el peso, porcentaje de grasa y nivel de hidratación corporal, el índice de masa corporal (IMC) y la ingestión sugerida de calorías diarias (DCI) de hasta cuatro usuarios diferentes. Es muy sencilla de utilizar. Una vez que la información ha sido programada, su balanza está lista para ser utilizada y puede almacenar hasta 5 registros por cada usuario.

BOTONES E ÍCONOS



1. Número del Usuario y número de memoria
2. Altura en pies y pulgadas o en centímetros (CM), lectura de peso y de ingestión sugerida de calorías diarias (DCI)
3. Unidad de Medida: Libras (LB) o Kilogramos (KG)
4. Indicador para pararse en la balanza (Step On)
5. Información lista para almacenarse
6. Iconos de Género: Femenino, Atleta Femenina, Masculino, y Atleta Masculino.
7. Indicadores de variación
8. Lectura del Porcentaje de Grasa Corporal, Edad, Índice de Masa Corporal (IMC) y Nivel de Hidratación
9. Ingestión de calorías diarias (DCI)
10. Botón ABAJO (🡻)
11. Botón SELECT
12. Botón ARRIBA (🡹)
13. Botones de Usuario

¡IMPORTANTE!

Por favor lea todas las instrucciones para que se familiarice con las funciones y pasos operativos antes de programar su balanza.

⚠¡PRECAUCIÓN!

- No es recomendable el uso de esta balanza para personas con implantes eléctricos (marcapasos en el corazón).
- Esta balanza solo podrá calcular la grasa corporal cuando se utiliza con los pies descalzos.
- Para una estimación más precisa de la grasa corporal, no doble las rodillas y mantenga las piernas separadas mientras se encuentra sobre la balanza.
- La función para grasa corporal NO es recomendable para mujeres embarazadas, personas con fiebre, pies hinchados ó con cualquier otro edema; así como para personas sobre hidratadas ó deshidratadas.
- Los porcentajes de grasa corporal pudieran ser ligeramente mayores o menores para niños menores de 16 años y personas con diabetes y otros problemas de salud.
- El cuerpo femenino contiene aproximadamente 5% más grasa que el masculino.

Funciones de la Balanza

La balanza Health o meter® con monitoreo de grasa corporal le puede ayudar a alcanzar una buena condición física al proporcionarle 5 medidas importantes de control: PESO, PORCENTAJE DE GRASA E Hidrataci ón CORPORAL, ÍNDICE DE MASA CORPORAL, E INGESTIÓN SUGERIDA DE CALORÍAS DIARIAS (DCI).

Además le permite llevar registro del progreso obtenido para alcanzar su peso deseado al programar su peso deseado y calcular las variaciones de peso entre su peso inicial, la última lectura obtenida y su peso deseado.

Las balanzas tradicionales solo le indican el peso total, compuesto por masa muscular y grasa corporal. La balanza Health o meter® con monitoreo de grasa corporal le ofrece la posibilidad de monitorear individualmente su peso, su porcentaje de grasa corporal y su nivel de hidratación corporal.

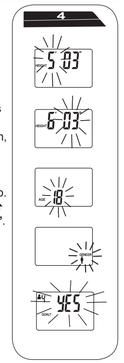
SELECCIÓN DE LA UNIDAD DE MEDIDA

NOTA: Si desea ver su peso en Kilogramos (KG), entonces la altura será mostrada en centímetros.

1. Mientras la balanza esta APAGADA, mantenga presionado el botón **"SELECT"** hasta que el ícono de la unidad de medida comience a titilar.
2. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar la unidad de medición deseada (**LB** para libras o **KG** para Kilogramos).
3. Presione el botón **"SELECT"** para confirmar su elección.
4. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar si desea eliminar todos los registros de la balanza.
5. Presione el botón **"SELECT"** para confirmar su elección.

NOTA: Al seleccionar **"YES"**, toda la información de la balanza será eliminada.

PROGRAMACIÓN / CONFIGURACIÓN DE SU META Y PERFIL



1. Presione el botón de USUARIO deseado. La ALTURA comenzará a titilar.
2. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar la EDAD deseada. Luego presione el botón **"SELECT"**.
3. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar el Género : FEMENINO, MASCULINO, ATLETA FEMENINO o ATLETA MASCULINO. Luego presione el botón **"SELECT"**.

NOTA: El modo de atleta está concebido para aquellos deportistas que están en excelente condición física y que dedican 12 horas o más por semana a actividades físicas intensas tales como natación, ciclismo o atletismo. No incluye a individuos que comenzaron recientemente algún programa deportivo o actividad física intensa. La pantalla titilará la altura, edad, género y la palabra **"SAVED"**. Luego mostrará la palabra **"GOAL?"**, y la palabra **"YES"** titilando.

4. Para programar el peso deseado (GOAL), presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar **"YES"** y luego presione el botón **"SELECT"**.

NOTA: Cada usuario tiene la opción de programar su Peso Deseado (seleccionando **"YES"**) o solo monitorear su peso (seleccionando **"NO"**).

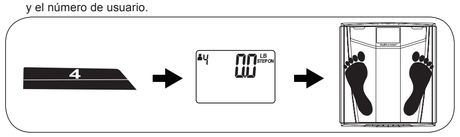
5. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar su peso deseado (GOAL) y Luego presione el botón **"SELECT"** para almacenarlo. La pantalla mostrará su peso deseado y la palabra **"SAVED"**, seguido de "---". Luego, la balanza mostrará "0.0" con **"LB"** o **"KG"**.

Su perfil y peso deseado (si aplicable) ha sido almacenado y la balanza esta lista para utilizarse.

UTILIZANDO LA BALANZA DE MONITOREO DE PESO

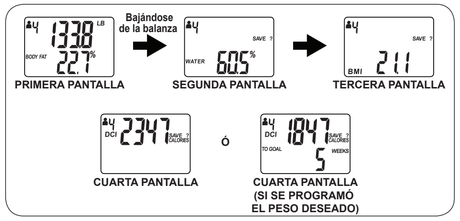
A. MONITOREO DEL PESO, GRASA CORPORAL E HIDRATACIÓN CORPORAL A LO LARGO DEL TIEMPO

1. Presione alguno de los botones de **"USUARIO"**. La pantalla mostrará el perfil del usuario seleccionado, luego se calibrará ("---") y mostrará "0.0" con **"LB"** o **"KG"** y el número de usuario.



NOTA: Asegúrese de pararse sobre la balanza con los pies descalzos.

2. Párese sobre la balanza y coloque los pies de tal manera que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma de la balanza. No se mueva mientras lee la pantalla.
3. Primero, la pantalla mostrará su peso y porcentaje de grasa corporal.



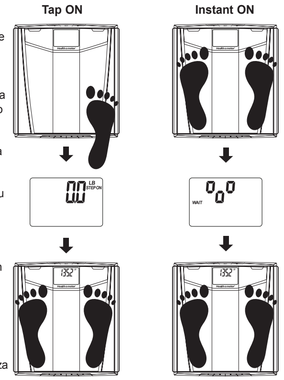
4. Después de bajarse de la balanza, la pantalla mostrará su nivel de hidratación (water), índice de masa corporal (BMI) e ingestión sugerida de calorías diarias (DCI).

NOTA: Si el usuario programó su peso deseado (GOAL), la cuarta pantalla mostrará las semanas estimadas para alcanzar el peso deseado. Si el usuario no programó su peso deseado, la cuarta pantalla mostrará la cantidad de calorías necesarias para mantener su peso actual.

5. Presione el botón **"SELECT"** para almacenar la información. La pantalla mostrará la palabra **"SAVED"** para confirmar que la información ha sido almacenada.

NOTA: Para preservar la duración de la pila, la balanza se apagará automáticamente después de un corto periodo de inactividad.

B. USO DE LA BALANZA SIN SELECCIONAR UN NÚMERO DE USUARIO



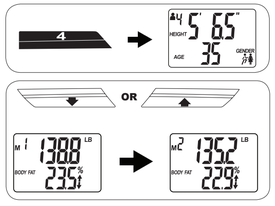
1. Coloque la balanza en una superficie plana. Es preferible una superficie firme para mayor precisión.
2. Párese sobre la balanza y coloque los pies de tal manera que su peso quede distribuido uniformemente sobre toda la plataforma de la balanza. No se mueva mientras la balanza calcula su peso. La pantalla LCD titilará " 0 0 0 " por unos segundos antes de mostrar su peso. No se mueva durante este proceso.

NOTA: Esta balanza ofrece "Instant ON" (parándose sobre la balanza) o "Tap ON" (pulsando en la esquina derecha de la balanza y esperando a que aparezca "0.0" y la palabra "Step On" antes de pesarse). Durante el proceso de "Instant ON", si la pantalla muestra " ", la balanza se ha recalibrado. Párese sobre la balanza y vuelva a pesarse.

Ya sea que permanezca sobre la balanza o que baje de ella después de que la pantalla muestre su peso, la pantalla continuará mostrando su peso por algunos segundos mas y luego se apagará automáticamente.

REVISIÓN DE REGISTROS ALMACENADOS (HISTORIAL)

1. Presione el botón del **"USUARIO"** deseado. La pantalla mostrará el perfil del usuario.

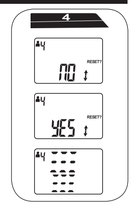


2. Presione los botones 🡹 o 🡻 para revisar hasta cinco (5) registros por cada usuario.

NOTA: La memoria M1 es el registro mas antiguo. Una vez que hay 5 registros almacenados en memoria, cada nuevo registro reemplazará los registros más antiguos.

ELIMINACIÓN DE LOS REGISTROS DE UN USUARIO ESPECIFICO

ADVERTENCIA **Este proceso eliminará los registros y el perfil del usuario seleccionado.**



1. Con la balanza APAGADA, presione el botón del **"USUARIO"** deseado.
2. Inmediatamente mantenga presionado el botón **"SELECT"** para acceder a la función de eliminación de usuario.
3. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar **"YES"**.
4. Presione el botón **"SELECT"** para confirmar su elección.
5. La pantalla titilará " " dos veces. Luego, la balanza comenzará el proceso de configuración inicial del usuario.

MODIFICACI ÓN DE ALTURA O PESO DESEADO DE UN USUARIO

1. Mantenga presionado el botón del **"USUARIO"** deseado por 3 segundos.
2. Presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar **"YES"**. Luego presione el botón **"SELECT"** para programar su peso deseado (GOAL).
3. Para modificar su peso deseado, presione los botones 🡹 o 🡻 para programar su peso deseado y presione el botón **"SELECT"** para almacenarlo.

ELIMINACIÓN DE TODOS LOS REGISTROS

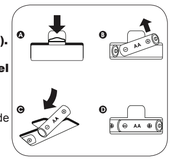
ADVERTENCIA **Este proceso eliminará TODO el historial de TODOS los usuarios incluyendo los perfiles de usuario y los registros almacenados.**

1. Con la balanza APAGADA, mantenga presionado el botón **"SELECT"** hasta que el ícono de la unidad de medida comience a titilar.
2. Presione el botón **"SELECT"** para confirmar la unidad de medida seleccionada (**LB** para Libras o **KG** para Kilogramos).
3. Para confirmar su deseo de eliminar todos los registros de la balanza, presione los botones 🡹 o 🡻 para seleccionar **"YES"** y presione **"SELECT"**.
4. La pantalla titilará " " dos veces. Todos los perfiles de usuario y el historial han sido eliminados.

PILAS

Esta balanza incluye cuatro (4) pilas AA. Cuando aparezca "Lo" en la pantalla, reemplace las pilas.

PRECAUCIÓN **No mezcle pilas nuevas y usadas. No mezcle pilas alcalinas, estándar (zinc-carbono) o recargables (Níquel- Cadmio). Al retirar las pilas, no se pierde la información almacenada ni el perfil del usuario.**



Reemplazo de las pilas

a) Localice la cubierta de las pilas en la parte trasera de la balanza. Presione la lengüeta y retire la cubierta.
b) Libere cada una de las pilas mientras sostiene la balanza inclinada para que salgan de su casilla.
c) Inserte 4 pilas nuevas, presionándolas firmemente en su lugar.
d) Coloque nuevamente la cubierta de las pilas.

DECLARACIÓN DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES (FCC POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

POTENCIAL INTERFERENCIA DE RADIO/TELEVISIÓN

Este producto se ha probado y se encontró que cumple con los límites para un dispositivo digital de clase B, según la sección 15 de la reglamentación de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina en una instalación residencial. El producto genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede ocasionar interferencia dañina a las radiocomunicaciones. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación determinada. Se puede determinar si el producto produce interferencia dañina a la radio o la televisión al apagarlo o encenderlo. Si produce interferencia, se puede corregir con una o más de las siguientes medidas: a) Reoriente o reubique la antena receptora; b) aumente la separación entre el producto y el receptor; c) Conecte el producto en un tomacorriente o un circuito diferente al que esté conectado el receptor; d) Consulte a su distribuidor o a un técnico de radio o televisión. Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían invalidar la autoridad del usuario para usar el equipo.

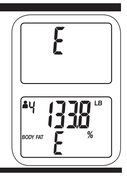
CORRECCI ÓN DE FALLAS

Si aparece "E" en la línea superior de la pantalla:

- La balanza no pudo detectar su peso. No se mueva mientras se está pesando.
- Se excedió la capacidad de la balanza (400 LB / 181 KG).

Si aparece "E" en la línea inferior de la pantalla:

- La balanza no pudo medir la grasa corporal.
- Párese sobre la balanza con los pies desnudos.



NOTA: La balanza se apagará automáticamente si no se presiona ningún botón en un lapso de 20 segundos.

ES NORMAL QUE EL PESO VARÍE DURANTE EL DÍA, Y DE UN DÍA PARA OTRO.

CUIDADO DE LA BALANZA

Periódicamente limpie la superficie de su balanza con un paño SECO.

PRECAUCIÓN **Un peso mayor a la capacidad de la balanza (400 LB / 181 KG) puede dañar su unidad. Para evitar que la pila se descargue, asegúrese de no poner ningún objeto o peso sobre la balanza cuando no la este utilizando. Este producto está diseñado para uso personal únicamente, no para uso comercial ni industrial. Esta unidad no es resistente al agua. Evite el contacto con humedad excesiva.**

HIDRATACIÓN CORPORAL

El porcentaje de hidratación corporal indica la cantidad de líquidos en el cuerpo. Es importante mantener agua en el sistema ya que ayuda a regular la temperatura corporal, convierte los alimentos en energía y protege órganos vitales. Las personas con alto nivel de grasa corporal tienen menor cantidad total de agua proporcionalmente y son más susceptibles a desequilibrios de fluidos que producen deshidratación. Al registrar el nivel de hidratación corporal, considere lo siguiente:

1. Mida la hidratación corporal a la misma hora del día.
2. Anote sus mediciones para establecer un rango personal de hidratación corporal.
3. No ingiera bebidas alcohólicas ni con cafeína antes de la medición.
4. Beba agua si se detecta deshidratación.

Niveles de Hidratación

Rangos de hidratación corporal, mostrados como porcentaje de su peso corporal		
Edad	Mujeres	Hombres
Recién Nacidos	75%	80%
1-5	65%	65%
10-16	60%	60%
17-39	50%	60%
40-59	47%	55%
60+	45%	50%

Extraído de Dialysis & Transplantation, © 2001; Sports Nutrition For Young Adults: Hydration; Crystal Springs: Hydration Information; The National Women's Health Information Center: 4woman.gov

Por favor consulte a su médico para determinar su nivel de hidratación adecuado.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es una manera de saber si usted tiene un peso saludable. El IMC mide su peso en relación a su altura y está directamente relacionado con las medidas de grasa en su cuerpo. Entre mayor sea el IMC, mayor será el riesgo de presentar problemas de salud.

Índice de Masa Corporal (IMC) en Adultos

Para adultos mayores de 20 años, existen las siguientes categorías:

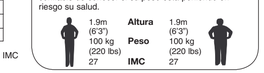
Peso IMC (BMI)	Estatus
Menor a 18.5	Bajo
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Alto
30.0 o más	Muy Alto

Por favor consulte a su médico para determinar el IMC adecuado para su caso personal.

Limitaciones del IMC

Puesto que el IMC no diferencia entre la grasa y el músculo, se debe utilizar en conjunto con otras herramientas para la predicción adecuada de problemas de peso que puedan resultar riesgosos para su salud. Por ejemplo, una persona fornida (como un físico culturista) podría tener un IMC elevado debido a que presenta una gran masa muscular, sin que esto signifique que esté obeso.

Adicionalmente, el IMC podría reflejar inadecuadamente la grasa corporal de personas con altura menor a 1.5m (5 pies) ó personas de edad avanzada que tienden a perder peso con la edad. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el IMC es una manera confiable de conocer si su peso esta poniendo en riesgo su salud.



NOTA: Los materiales incluidos en este folleto fueron tomados de los Institutos Nacionales de Salud y del Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos. No es el objetivo de este material el reemplazar los consejos de su médico o entrenador. Por favor consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o de reducción de peso/ grasa. La pérdida de peso individual puede variar en cada persona. **Jarden Consumer Solutions no será responsable por los resultados individuales, ni por ninguna aseveración realizada por terceras personas.**

INGESTIÓN SUGERIDA DE CALORÍAS DIARIAS (DCI)

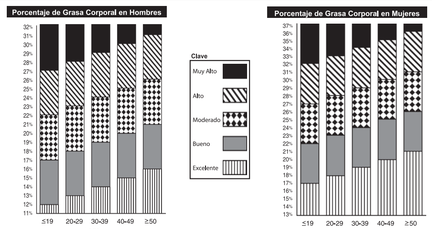
Esta balanza incluye la función de ingestión sugerida de calorías diarias (DCI). El número DCI mostrado se deriva de la información programada en su perfil de usuario y su nivel de actividad.

Si no se ha programado el peso deseado (GOAL), el número DCI mostrado representará el número de calorías necesarias para mantener su peso actual.

Si se programó el peso deseado (GOAL), el número DCI mostrado representará las calorías sugeridas (500 calorías diarias, que representan 3,500 calorías por semana, equivalentes a una libra) necesarias para aumentar o reducir su peso. La balanza también mostrará el periodo aproximado de tiempo en que alcanzará su peso deseado.

NOTA: Conforme aumenta o pierde peso, la balanza ajustará el periodo estimado de tiempo necesario para alcanzar su peso deseado mientras que el número DCI sugerido permanecerá constante.

RANGOS DE GRASA CORPORAL



Extraído de Principals & Labs Fitness and Wellness, 1ª. Edición ©1999.
Para determinar el porcentaje de grasa corporal adecuado para su complexión, por favor consulte a su médico.

GARANTÍA LIMITADA DE 5 AÑOS

POR FAVOR, NO DEVUELVA ESTE PRODUCTO A NINGUNA DE ESTAS DIRECCIONES NI AL LUGAR DONDE LO COMPRÓ.

Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, o en Canadá, Sunbeam Corporation (Canada) Limited operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, (en forma conjunta, "JCS"), garantiza que por un período de cinco años a partir de la fecha de compra, este producto estará libre de defectos de materiales y mano de obra. JCS, a su elección, reparará o reemplazará este producto o cualquier componente del mismo que presente defectos durante el período de garantía. El reemplazo se realizará por un producto o componente nuevo o refabricado. Si el producto ya no estuviera disponible, se reemplazará por un producto similar de valor igual o superior. Ésta es su garantía exclusiva. NO intente reparar o ajustar ninguna función eléctrica o mecánica de este producto. Al hacerlo eliminará ésta garantía. La garantía es válida para el comprador minorista original a partir de la fecha de compra inicial y la misma no es transferible. Conserve el recibo de compra original. Para solicitar servicio en garantía se requiere presentar un recibo de compra. Los agentes y centros de servicio de JCS o las tiendas minoristas que venden productos de JCS no tienen derecho a alterar, modificar ni cambiar de ningún otro modo los términos y las condiciones de esta garantía. Esta garantía no cubre el desgaste normal de las piezas ni los daños que se produzcan como resultado de lo siguiente: uso negligente o mal uso del producto, uso de voltaje incorrecto o corriente inapropiada, uso contrario a las instrucciones operativas, y desarme, reparación o alteración por parte de un tercero ajeno a JCS o a un Centro de Servicio autorizado por JCS. Asimismo, la garantía no cubre actos fortuitos tales como incendios, inundaciones, huracanes y tornados.

¿Cuál es el límite de responsabilidad de JCS?

JCS no será responsable de daños incidentales o emergentes causados por el incumplimiento de alguna garantía o condición expresa, implícita o legal. Excepto en la medida en que lo prohíba la ley aplicable, cualquier garantía o condición implícita de comerciabilidad o aptitud para un fin determinado se limita, en cuanto a su duración, al plazo de la garantía antes mencionada. JCS queda exenta de todas otras garantías, condiciones o manifestaciones, expresa, implícita, legal o de cualquier otra naturaleza. JCS no será responsable de ningún tipo de daño que resulte de la compra, uso o mal uso del producto, o por la imposibilidad de usar el producto, incluidos los daños incidentales, especiales, emergentes o similares, o la pérdida de ganancias, ni de ningún incumplimiento contractual, sea de una obligación esencial o de otra naturaleza, ni de ningún reclamo iniciado contra el comprador por un tercero. Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o emergentes ni las limitaciones a la duración de las garantías implícitas, de modo que es posible que la exclusión o las limitaciones antes mencionadas no se apliquen en su caso. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y es posible que usted tenga otros derechos que varían de un estado, provincia o jurisdicción a otro.

Cómo solicitar el servicio en garantía

En los Estados Unidos: Si tiene alguna pregunta sobre esta garantía o desea recibir servicio de garantía, llame al 1-800-672-5625 y podrá obtener la dirección del centro de servicio que le resulte más conveniente.

En Canadá: Si tiene alguna pregunta sobre esta garantía o desea recibir servicio de garantía, llame al 1-800-667-8623 y podrá obtener la dirección del centro de servicio que le resulte más conveniente.

En los Estados Unidos, esta garantía le ofrece Sunbeam Products, Inc., operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions en Boca Ratón, Florida 33431. En Canadá, esta garantía le ofrece Sunbeam Corporation (Canada) Limited, operando como bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions ubicada en la calle 20 B Hereford, Brampton, Ontario L6Y. Si tiene cualquier otro problema o reclamo en relación con este producto, favor escriba a nuestro Departamento de Servicio al Consumidor.

POR FAVOR, NO DEVUELVA ESTE PRODUCTO A NINGUNA DE ESTAS DIRECCIONES NI AL LUGAR DONDE LO COMPRÓ.

© 2012 Subeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions. Todos los derechos reservados. Distribuido por Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, Boca Ratón, Florida 33431.

Impreso en China. 145503 / BFM081-63_12ESM1 GCDS-HOM24820-SZ