Health o meter®

BODY ANALYZER SCALE

User's Manual

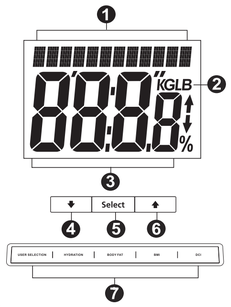
Model BFM143-05

www.healthometer.com

WELCOME!

Congratulations on your purchase of this Health o meter® wellness monitoring scale. It helps you monitor your weight, body fat, body mass index (BMI), hydration and daily caloric intake (DCI). It also tells you how your measurements compare to the national average.

KEYS AND ICONS



1. Measurement Indicators and Scrolling Message (HEIGHT, WEIGHT, HYDRATION, BODY FAT, BMI, DCI)
2. Unit of Measure: Pounds (LB) or Kilograms (KG)
3. Measurement Readout (Height, Weight, Hydration Level, Body Fat %, Body Mass Index, Daily Caloric Intake)
4. DOWN Button (🡻)
5. SELECT Button
6. UP Button (🡹)
7. Measurement Buttons (USER SELECTION, HYDRATION, BODY FAT, BMI, DCI)

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

Your Health o meter® body analyzer scale helps to provide you with a broader picture of your health. In addition to estimating your body fat percentage, hydration level, body mass index, and daily caloric intake, this scale also shows you how your measurements compare to national averages. This unique feature allows you to understand if your measurements are within a healthy range.

FIRST TIME PROGRAMMING & SETTING DATE

1. While the scale is OFF, hold down the "**SELECT**" button until "*SET UNIT*" appears and 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). Press the "**SELECT**" button to confirm your selection.

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.

3. When "*SET YEAR*" is displayed, press the 🡹 or 🡻 button to choose the Year. Press the "**SELECT**" button to confirm your selection.
4. Follow similar steps to "*SET MONTH*", "*SET DAY*" and "*SET CLOCK*" (Hour/Minute) until date and time is set.
5. When "*RESET*?" is displayed, press the 🡹 or 🡻 button to choose "*NO*" for first use.
6. Press the "**SELECT**" button to confirm your selection.

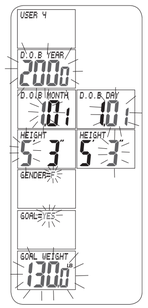
NOTE: If you want to reset the scale, refer to RESETTING THE SCALE section.

SETTING YOUR USER PROFILE/GOAL

1. Press the "**USER SELECTION**" button and press the 🡹 or 🡻 button to choose the desired user (**1, 2, 3, 4**). Then press "**SELECT**" button until "*D.O.B YEAR*" (Date of Birth) is displayed on the top bar of the display.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to set the appropriate YEAR of birth for the user, and press the "**SELECT**" button to confirm. Follow the same steps to choose and set up the appropriate "*D.O.B MONTH*" and "*D.O.B DAY*" for the user.
3. When "*HEIGHT*" is displayed, press the 🡹 or 🡻 button to set the appropriate HEIGHT (inch/feet or cm) and press the "**SELECT**" button to confirm.
4. When "*GENDER*" is displayed and "F" icon starts blinking, press the 🡹 or🡻button to select Female "*F*" or Male "*M*", and then press the "**SELECT**" button to confirm.
5. When "*GOAL*" is displayed with "*YES*" blinking, press the 🡹 or 🡻 button to select "YES" if you want to set a goal, and then press the "**SELECT**" button to confirm.

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

6. 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.



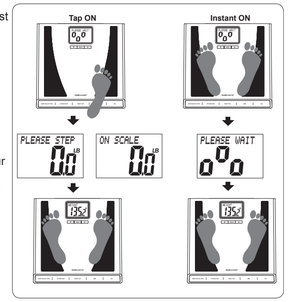
Your profile and goal (if desired) has been saved and the scale is ready for use.

USING YOUR BODY ANALYZER SCALE

A. WEIGHT ONLY

NOTE: You do not need a user profile set up to measure your weight only.

1. Place the scale on a flat surface. A hard surface is best for maximum accuracy.
2. Use the TAP ON (tap on lower right hand corner, wait for "*0.0*" and "*STEP ON*") or INSTANT ON (step onto scale) features to activate your scale. Refer to the line art in the right hand column.
3. Step onto the scale and position both feet so that your weight is distributed evenly over the platform. Stand still while the scale calculates your weight. The LCD will begin flashing for a few seconds before displaying your weight.
4. The scale will automatically turn off after 10 seconds of inactivity.

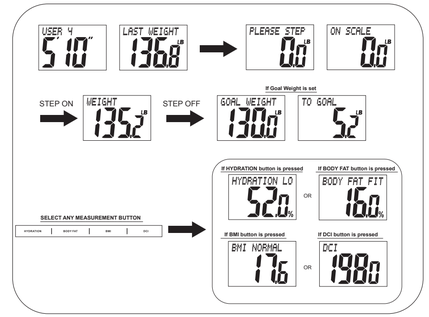


B. BODY ANALYZER FEATURE

The body analyzer feature allows you to select and clearly see the other health related measurements that are important to you. This feature also shows you if your measurement is healthy in comparison to the national average.

NOTE: You will need to have your profile information set up in order for the scale to measure your body fat, body mass index (BMI), hydration, and daily caloric intake (DCI). Refer to FIRST TIME PROGRAMMING & SETTING YOUR USER PROFILE/ GOAL.

1. Press the "**USER SELECTION**" button, and use the 🡹 or 🡻 button to choose your user profile and then press the "**SELECT**" button to confirm selection.
2. Your height and then your last weight will be displayed if there is any previous record.
3. Step on the scale with BARE FEET.
4. After your weight has been displayed step off the scale.
5. Use your toe or your finger to select the other Measurement Buttons (HYDRATION, BODY FAT, BMI, DCI) your want to see.
6. The selected measurement and how it compares to the national average will be displayed.
7. Use your finger or toe to select another measurement. Otherwise, the scale will automatically turn off.



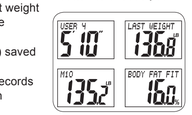
REVIEWING SAVED RECORDS (HISTORY)

1. Press the "**USER SELECTION**" button and use the 🡹 or 🡻 button to choose your desired user profile, then the height and the last weight of the selected user will be displayed. Press the "**SELECT**" button to confirm.
2. Press the 🡹 or 🡻 button to review up to ten (10) saved records per user.

NOTE: M1 is the oldest record. Once there are 10 records saved, each new record will replace older records in memory.

3. If you want to see the other health related measurements for the selected memory record of the selected user, press the other Measurement Buttons (HYDRATION, BODY FAT, BMI, DCI) after weight is displayed.

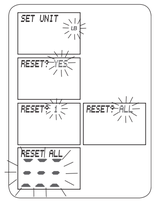
NOTE: If you want to change the height or goal weight for an individual user, follow the steps in the SETTING YOUR USER PROFILE/GOAL section.



RESETTING THE SCALE

This process will erase ALL history for an individual user or 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). Press the "**SELECT**" button to acknowledge the current Date and Time set up.
3. To confirm your desire to reset, press the 🡹 or 🡻 button to choose "YES" and press "**SELECT**".
4. Press the 🡹 or 🡻 button to choose "1, 2, 3 or 4" if you want to reset the data for an individual user, or choose "ALL" if you want to reset the whole scale for all users. Then press "**SELECT**" to confirm selection.
5. The horizontal bars " ⁻⁻⁻ " will flash twice. All history and profile are erased.



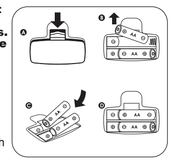
REPLACING THE BATTERIES

This unit includes four (4) AA batteries. When "LOW BATTERY" 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 batteries 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 each slot, following the (+)/(-) signs indicated on each 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) Consult the dealer or an experienced radio/

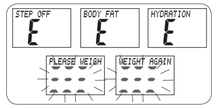
TV technician for help. Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

TROUBLESHOOTING

If "E" appears on the display:

- The scale cannot detect a stable weight. Stand still while weighing.
- The weight has exceeded the scale's capacity (400 LB/181 KG).
- The scale cannot measure other health measurement data.
- Ensure that you are standing on the scale with bare feet.

NOTE: Display will turn off automatically in 10 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:

Classification	BMI(kg/m²) Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	<18.50	<18.50
Normal range	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99 23.00 - 24.99
Overweight	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49 27.50 - 29.99
Obese	≥ 30.00	≥ 30.00

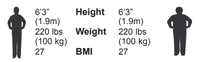
Source: Adapted from WHO, 1995, WHO, 2000 and WHO 2004 and Stanford Hospital and Clinics 2009.

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 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.

BODY FAT COMPOSITION RANGES

Recommended Body Fat Ranges and BMI

Gender	Age	Low (-) (BMI < 18.5)	Normal (0) (BMI 18.5 - 24.9)	High (+) (BMI 25.0 - 29.9)	Very High (+) (BMI ≥ 30.0)
Female	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Male	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Based on NIH/WHO guidelines for BMI
Based on Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000
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®

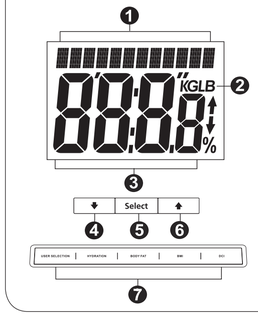
BALANCA DE ANÁLISIS CORPORAL

Manual del Usuario
Modelo BFM143-05

www.healthometer.com

¡BIENVENIDO!
Felicitaciones por la adquisición de este balanza Health o meter® de monitoreo que es mucho más que una balanza. Le ayuda a monitorear su peso, grasa corporal, índice de masa corporal (IMC), hidratación e ingestión diaria de calorías (IDC). También le dice cómo se comparan sus medidas con el promedio nacional.

BOTONES E ÍCONOS



1. Indicadores de medidas (ALTURA, PESO, HIDRATACIÓN, GRASA CORPORAL, IMC, IDC)
2. Unidades de medición: Libras (LB) o kilogramos (KG)
3. Lectura de medidas (Altura, peso, nivel de hidratación, % de grasa corporal, índice de masa corporal, ingestión diaria de calorías)
4. Botón ABAJO (🡻)
5. Botón de SELECCIÓN
6. Botón ARRIBA (🡹)
7. Botones de medición (SELECCIÓN DEL USUARIO, HIDRATACIÓN, GRASA CORPORAL, IMC, IDC)

¡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

Su balanza de análisis corporal Health o meter® le ayuda a conseguir un panorama más amplio de su salud. Además de estimar su porcentaje de grasa corporal, nivel de hidratación, índice de masa corporal e ingestión diaria de calorías, esta balanza también le muestra una comparación de sus medidas con los promedios nacionales. Esta característica única le permite saber si sus medidas están dentro de un rango saludable.

PROGRAMACIÓN INICIAL Y ESTABLECIMIENTO DE FECHA

1. Con la escala en OFF (apagado), sostenga el botón "**SELECT**" hasta que aparezca el mensaje "*SET UNIT*" (configurar unidad) y las unidades de medición empiecen a parpadear.
2. Presione los botones 🡹 o 🡻 para elegir la unidad de medición deseada (LB para libras o KG para kilogramos). Oprima el botón "**SELECT**" para confirmar su selección.

NOTA: Si elige ver su peso en kilogramos, entonces la balanza también cambiará la medición de la altura de pies y pulgadas a centímetros.

3. Cuando se muestre "*SET YEAR*" (establecer año), presione el botón 🡹 o 🡻 para elegir el año. Oprima el botón "**SELECT**" para confirmar su selección.
4. Siga pasos similares para "*SET MONTH*" (establecer mes), "*SET DAY*" (establecer día) "*SET CLOCK*" (establecer horas/minutos del reloj) hasta configurar la fecha y la hora.
5. Cuando se visualice "*RESET?*", presione el botón 🡹 o 🡻 para elegir "NO" la primera vez.
6. Oprima el botón "**SELECT**" para confirmar su selección.

NOTA: Si desea restablecer la balanza, consulte la sección RESTABLECIMIENTO DE LA BALANZA.

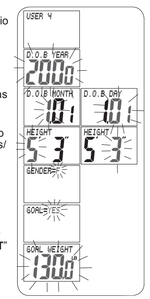
CONFIGURACIÓN DE SU OBJETIVO/PERFIL DE USUARIO

1. Presione el botón "**USER SELECTION**" (selección de usuario) y luego presione el botón 🡹 o 🡻para elegir el usuario deseado (**1**, **2**, **3, 4**). Después oprima el botón "**SELECT**" hasta que aparezca "*D.O.B YEAR*" (fecha de nacimiento) en la barra superior de la pantalla.
2. Oprima el botón 🡹 o 🡻 para fijar el AÑO (YEAR) de nacimiento del usuario, luego presione "**SELECT**" para confirmar. Siga los mismos pasos para elegir y fijar las fechas "*D.O.B MONTH*" (mes de nacimiento) y "*D.O.B DAY*" (día de nacimiento) del usuario.
3. Cuando se muestre "*HEIGHT*" (altura), presione el botón 🡹 o 🡻 para establecer las unidades apropiadas de ALTURA (pies/pulgadas o cm) y oprima "**SELECT**" para confirmar.
4. Cuando se visualice "*GENDER*" (género) y el icono "F" empiece a parpadear, presione el botón 🡹 o 🡻 para seleccionar Femenino "*F*" o Masculino "*M*", y luego oprima "**SELECT**" para confirmar.
5. Cuando aparezca "*GOAL*" (objetivo) con la palabra "*YES*" (SÍ) parpadeando, presione el botón 🡹 o 🡻 para seleccionar "SÍ" si desea establecer un objetivo y luego oprima "**SELECT**" para confirmar.

NOTA: Puede fijarse un objetivo (si selecciona "*YES*") o sólo monitorear su peso (si selecciona "*NO*").

6. Oprima el botón 🡹 o 🡻 para seleccionar su peso OBJETIVO (GOAL) y luego el botón "**SELECT**" para grabarlo. Su peso objetivo parpadeará en la pantalla.

Su perfil y objetivo (si lo fijó) se han grabado y la balanza está lista para usarse.

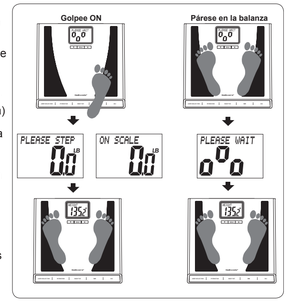


USO DE SU BALANZA DE ANÁLISIS CORPORAL

A. SÓLO PESO

NOTA: No necesita un perfil de usuario para establecer sólo la medición de su peso.

1. Coloque la balanza en una superficie y plana. Una superficie dura es mejor para lograr una precisión máxima.
2. Use la opción TAP ON (golpee la esquina inferior derecha, espere a que aparezca "*0.0*" y "*STEP ON*" para pararse sobre la balanza) o INSTANT ON (pararse sobre la balanza) para activar su balanza. Consulte la línea a la derecha de la columna.
3. Párese en la balanza y coloque sus pies de tal forma que su peso se distribuya de manera uniforme sobre la plataforma. Permanezca de pie mientras la balanza calcula su peso. La pantalla LCD empezará a parpadear durante unos segundos antes de mostrar su peso.
4. La balanza se apagará de manera automática después de 10 segundos de inactividad.

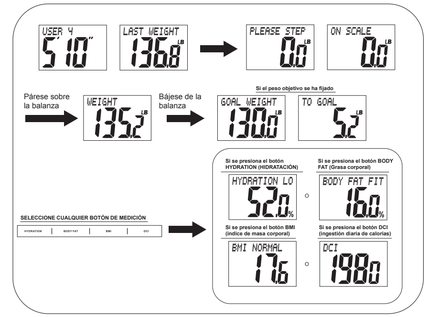


B. FUNCIÓN DE ANÁLISIS CORPORAL

La función de análisis corporal le permite seleccionar y ver con claridad las otras mediciones relacionadas con la salud que son importantes para usted. Esta función también muestra si sus medidas son saludables en comparación con el promedio nacional.

NOTA: Necesitará tener la información de su perfil configurada para que la balanza mida su grasa corporal, índice de masa corporal (IMC), hidratación e ingestión diaria de calorías (IDC). Consulte PROGRAMACIÓN INICIAL y CONFIGURACIÓN DE SU OBJETIVO/PERFIL DE USUARIO.

1. Presione el botón "**USER SELECTION**" (Selección de usuario) y use el botón 🡹 o 🡻 para elegir su perfil de usuario y luego "**SELECT**" para confirmar la selección.
2. Se visualizará su altura y luego su último peso si hay un registro previo.
3. Párese en la balanza con los PIES DESCALZOS.
4. Después de que aparezca su peso, bájese de la balanza.
5. Seleccione con los dedos del pie los botones de otras mediciones que desee ver: HYDRATION, BODY FAT, BMI, DCI (HIDRATACIÓN, GRASA CORPORAL, ÍNDICE DE MASA CORPORAL, INGESTIÓN DIARIA DE CALORÍAS).
6. Se mostrará la medición seleccionada y cómo se compara con el promedio nacional.
7. Seleccione otra medida. De lo contrario, la balanza se apagará de manera automática.



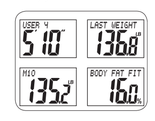
REVISIÓN DE LOS REGISTROS GRABADOS (HISTORIAL)

1. Presione el botón "**USER SELECTION**" (Selección de usuario) y use el botón 🡹 o 🡻 para elegir el perfil de usuario deseado, entonces se mostrarán la altura y el último peso del usuario seleccionado. Oprima el botón "**SELECT**" para confirmar.
2. Presione el botón 🡹 o 🡻 para revisar hasta diez (10) registros grabados por cada usuario.

NOTA: M1 es el registro más antiguo. Cuando se hayan grabado 10 registros, cada nuevo registro reemplazará los más antiguos de la memoria.

3. Si desea ver otras medidas relacionadas con la salud para el registro del usuario seleccionado, presione otros botones de medidas como HYDRATION (hidratación), BODY FAT (grasa corporal), BMI (índice de masa corporal), DCI (ingestión diaria de calorías) después de que se muestre el peso.

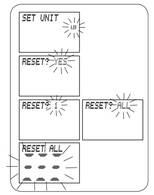
NOTA: Si desea cambiar la altura o peso objetivo de un usuario individual, siga los pasos de la sección CONFIGURACIÓN DE SU OBJETIVO/PERFIL DE USUARIO.



RESTABLECIMIENTO DE LA BALANZA

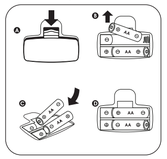
ADVERTENCIA **Este proceso borrará TODO el historial de un usuario o TODOS los usuarios, incluyendo sus perfiles de usuario y registros grabados.**

1. Con la escala en OFF (apagado), sostenga el botón "**SELECT**" hasta que empiece a parpadear el icono de medición de la unidad.
2. Presione el botón "**SELECT**" para confirmar la unidad de medición actual (LB para libras o KG para kilogramos). Oprima el botón "**SELECT**" para confirmar la Fecha y la Hora establecidas.
3. Para confirmar que desea restablecer, presione el botón 🡹 o 🡻 para elegir "YES" (SI) y luego "**SELECT**".
4. Oprima el botón 🡹 o 🡻 para elegir "1, 2, 3 o 4" si desea restablecer los datos de un usuario o elija "ALL" si quiere restablecer todos los usuarios de la balanza. Luego presione "**SELECT**" para confirmar la selección.
5. Las barras horizontales "---" parpadearán dos veces. Todo el historial y el perfil se borrarán.



PILAS

Esta balanza incluye cuatro (4) pilas AA. Cuando aparezca "Batería baja" 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 cuatro baterías nuevas, presiónelas con firmeza en cada cavidad respetando los signos (+)/(-) indicados en el sitio.
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

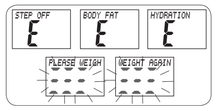
Este producto se ha probado y se encontró que cumple con los límites para un dispositivo digital de clase B, según la sección 15 de la reglamentación de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina en una instalación residencial. El producto 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) 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.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si aparece una "E" en la pantalla:

- La balanza no puede detectar un peso estable. Permanezca inmóvil mientras se pesa.
- El peso ha excedido la capacidad de la balanza (400 LB/181 KG).
- La balanza no puede tomar otros datos de medidas de salud.
- Asegúrese de estar de pie en la balanza con los pies descalzos.



NOTA: La pantalla se apagará de manera automática si no se presiona una tecla en un lapso de 10 segundos.

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

CUIDADO DE LA BALANZ

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 CORPORALNOTA

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:

Clasificación	IMC (kg/m²) Límites principales	Puntos límite adicionales
Bajo peso	<18.50	<18.50
Rango normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99 23.00 - 24.99
Sobrepeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49 27.50 - 29.99
Obesidad	≥ 30.00	≥ 30.00

Fuente: Adaptado de WHO, 1995, WHO, 2000 y WHO 2004 y Stanford Hospital and Clinics 2009.

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 inadecuada-mente 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.

RANGOS DE GRASA CORPORAL

Rangos de grasa e IMC recomendados

Sexo	Edad	Bajo (-) (IMC < 18.5)	Normal(0) (IMC 18.5 - 24.9)	Alto (+) (IMC 25.0 - 29.9)	Muy alto (+) (IMC ≥ 30.0)
Mujeres	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Hombres	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

En base a las directivas de NIH/WHO para el IMC
Según Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000
Para determinar el porcentaje de grasa corporal que es apropiada para su cuerpo, 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. Esta 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 la ofrece Sunbeam Products, Inc., operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions en Boca Ratón, Florida 33431. En Canadá, esta garantía la 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. Distribuído por Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, Boca Ratón, Florida 33431.

Impreso en China. 161879 Rev. B / BFM143-05_12ESM1 GCDS-HOM26647-AB

BFM143-05_12ESM1.indd 2 1/14/13 10:24 AM