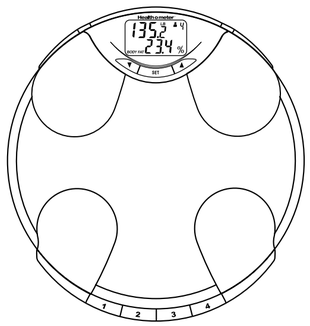
Health o meter®

BODY FAT & HYDRATION MONITORING SCALE

User's Manual
Model BFM582



PLEASE READ CAREFULLY AND SAVE

For information on service or warranty, contact Sunbeam Products, Inc. at 1-800-672-5625 or go to www.healthometer.com.

To assist us in serving you, please provide model number and date of purchase.

WELCOME

Congratulations on your purchase of this Health o meter® wellness monitoring product. It's so much more than just a scale. It helps monitor the weight, body fat composition and hydration level of the body for up to four different users. It's easy to program and use. Once your data is stored, your scale is ready to use. It's that simple!

ABOUT BODY FAT

The Health o meter® Body Fat Monitoring Scale can help you in achieving your physical best by providing three critical measurement estimates: BODY FAT COMPOSITION, BODY WEIGHT and BODY HYDRATION LEVEL.

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 hydration separately.

IMPORTANT!

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

⚠CAUTION!

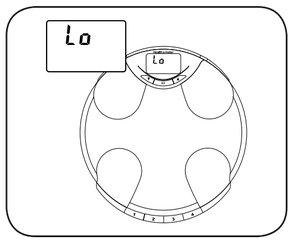
- The use of this scale is not recommended for persons with an electric implant (heart pacemaker).
- The scale will not calculate body fat unless you have bare feet.
- For an accurate body fat estimate, do not bend your knees, and keep your legs/thighs apart and straight when standing on the scale.
- 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.

OPERATING INSTRUCTIONS

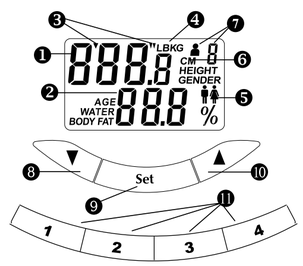
Installing the Batteries

1. Locate the battery cover on the back of the scale.
2. Remove the battery cover and insert 4 AA batteries.
3. If "Lo" appears in the display, replace the batteries.

Note: Do not use rechargeable batteries.



Keys and Icons

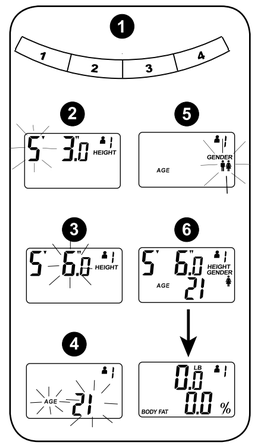


1. Weight/Height Readout
2. Body Fat % / Age / Hydration Level Readout
3. Height displayed in feet and inches
4. Unit of Measure: Pounds (LB) or Kilograms (KG)
5. Gender Symbols
6. Height displayed in Centimeters
7. User Icon
8. DOWN Button (▼)
9. SET Button
10. UP Button (▲)
11. User Buttons

First Time Programming

On the back of the scale platform, use the selector switch to set the unit of measurement to "**LB**" (pounds) or "**KG**" (kilograms).

Turn the unit over and follow these steps to program your Body Fat Monitoring Scale:



1. Press and hold the desired User Button until the HEIGHT icon starts flashing.
2. Press the ▲ or the ▼ button to select the desired FEET (or CENTIMETERS in KG mode); then press the **SET** button.
3. Press the ▲ or the ▼ button to select the desired INCHES; then press the **SET** button.
4. Press the ▲ or the ▼ button until your correct AGE is shown on the display; then press the **SET** button.
5. Press the ▲ or the ▼ button to select your gender (MALE or FEMALE); then press the **SET** button.
6. Once you have entered your information, wait until the display shows "0.0". Your profile is now programmed into the selected user button and the scale is ready for use.

Repeat Steps 1-6 to program another user's profile.

NOTE: If a button is not pushed within 20 seconds during programming, the scale will turn off automatically.

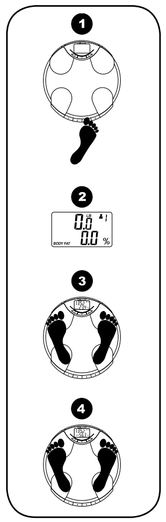
If the scale is operating in the Kilograms (KG) mode, the height will be set in centimeters (CM).

Resetting an individual user's history Data

Press and hold the desired User Button and the SET button simultaneously until the HEIGHT icon starts flashing. The user's data has been erased.

Monitoring your Weight, Body Fat Composition and Hydration Levels

* Make sure you have programmed your personal data.
* Place the scale on a flat, level surface. A hard surface is best to achieve maximum accuracy. Placing the scale on a rug or carpet may affect the scale's weighing accuracy.



1. Press your personal user number with your toe. Your personal profile will appear on the screen, along with last weight, body fat and hydration measurements.
2. Wait until "0.0" and "0.0%" appears on the display.
3. Stand on the scale (bare feet only!) so the balls of your feet are on the upper silver pads, heels are on the lower silver pads.

NOTE: For body fat and hydration estimates, always measure with bare feet.

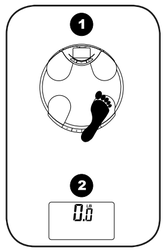
4. During the weight measurement, the display will flash "- - -" and your weight will appear. Next, the display will flash "- - -", your body fat percentage and your hydration level will be shown.
5. The scale will turn off automatically after a few seconds.

NOTE: It is normal for your weight to vary during a day and from one day to another, slight changes in weight are generally normal.

Weight-only Usage

It is not necessary to have the user's personal data programmed into the scale to obtain an accurate weight-only reading.

* Place the scale on a flat, level surface. A hard surface is best for maximum accuracy. Placing the scale on a rug or carpet may affect the scale's weighing accuracy.



1. Press on the scale platform with the ball of your foot to activate the scale.
2. Wait until "0.0" is displayed.
3. Step on the scale and stand still. The display will flash "- - -" and your weight will be shown.
4. The scale will turn off automatically after a few seconds.

NOTE: It is recommended to weigh yourself at the same time of the day. It is normal for your weight to vary during a day and from one day to another, slight changes in weight are generally normal.



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.

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%

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.

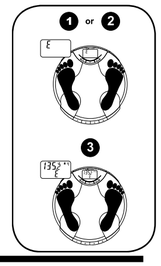
Extracted from Dialysis & Transplantation, © 2001; Sports Nutrition For Young Adults: Hydration; Crystal Springs: Hydration Information; The National Women's Health Information Center: 4woman.gov

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

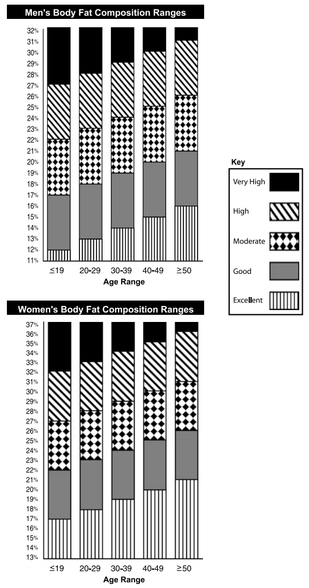
▲CAUTION!

If "E" appears on the display, an error has occurred. Step off the scale and carefully repeat the steps again. The "E" will appear if:

1. You step on the scale before "0.0" displays.
2. The weight is greater than the maximum capacity (330Lb / 150kg). NEVER apply a load beyond the maximum capacity.
3. The scale cannot measure body fat.



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.

Caring for your Scale

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

Weight exceeding the capacity (330 lb/150 kg) may damage your scale. This product is designed for personal use only. Not for commercial or industrial use. This unit is not waterproof; avoid contact with excessive moisture.

5-YEAR LIMITED WARRANTY

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

Sunbeam Products, Inc, ("Sunbeam") warrants that for a period of five years from the date of purchase, this product will be free from defects in material and workmanship. Sunbeam, 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. 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. Sunbeam dealers, service centers, or retail stores selling Sunbeam products do not have the right to alter, modify or 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 Sunbeam or an authorized Sunbeam service center. Further, the warranty does not cover: Acts of God, such as fire, flood, hurricanes and tornadoes.

What are the limits on Sunbeam's Liability?

Sunbeam 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.

Sunbeam disclaims all other warranties, conditions or representations, express, implied, statutory or otherwise. Sunbeam 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

If you have any question regarding this warranty or would like to obtain warranty service, please call 1-800-672-5625, or visit us at www.healthometer.com and a convenient service center address will be provided to you.

In the U.S.A, this warranty is offered by Sunbeam Products, Inc. located in Boca Raton, Florida 33431.

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

©2005 Sunbeam Products, Inc. All Rights Reserved. Health o meter® is a registered trademark of Sunbeam Products, Inc., Boca Raton, FL 33431

Printed in China

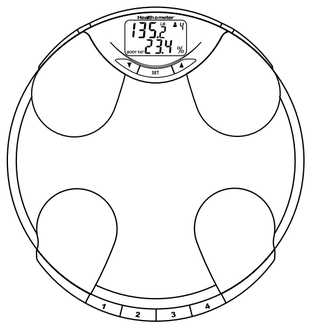
35046
05/05

BFM582.indd 1 2/22/2005 9:01:06 PM

Health o meter®

BALANZA CON MONITOREO DE GRASA E HIDRATACIÓN CORPORAL

Manual del Usuario
Modelo BFM582



POR FAVOR LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Para información sobre reparaciones o garantía, favor de contactar a Sunbeam Products, Inc. al 1-800-672-5625 ó visite www.healthometer.com

Para poder servirle mejor, por favor mencione el número de modelo y la fecha de adquisición del producto.

¡BIENVENIDO!

Felicitaciones por la adquisición de este producto Health o meter® de monitoreo que es mucho más que una balanza. Ayuda a monitorear el peso, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de hidratación del cuerpo de hasta cuatro usuarios diferentes. Es muy sencillo de programar y utilizar. Una vez que la información ha sido programada, su balanza está lista para ser utilizada.

GRASA CORPORAL

La balanza Health o meter® con monitoreo de grasa corporal le puede ayudar a alcanzar una buena condición física al proporcionarle 3 medidas importantes de control: PESO, PORCENTAJE DE GRASA y NIVEL DE HIDRATACIÓN CORPORAL. 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 e hidratación corporal le ofrece la posibilidad de monitorear individualmente su peso, su porcentaje de grasa corporal y su nivel de hidratación.

¡IMPORTANTE!

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

▲¡PRECAUCIÓN!

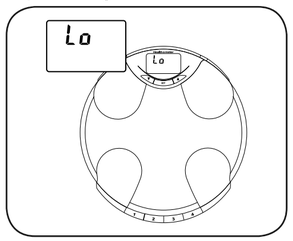
- No es recomendable el uso de esta balanza para personas con implantes eléctricos (marcapasos en el corazón).
- Esta balanza solo podrá calcular la grasa corporal cuando se utiliza con los pies descalzos.
- Para una estimación más precisa de la grasa corporal, no doble las rodillas y mantenga las piernas separadas mientras está sobre la balanza.
- La función para grasa corporal NO es recomendable para mujeres embarazadas, personas con fiebre, pies hinchados o 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.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

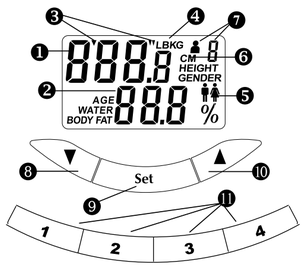
Instalación de las Pilas

1. Localice la cubierta de las pilas en la parte posterior de la balanza.
2. Retire la cubierta e inserte 4 pilas AA.
3. Si aparece "Lo" en la pantalla, reemplace las pilas.

Nota: No utilice pilas recargables.



Botones e Íconos



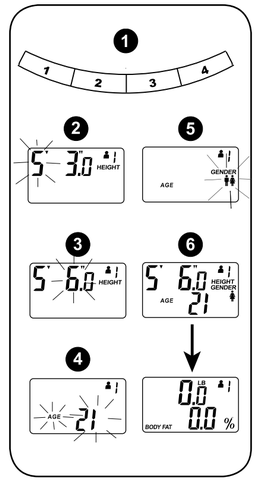
1. Indicador de Peso/Altura
2. % Grasa Corporal / Edad / Nivel de Hidratación
3. Altura mostrada en pies y pulgadas
4. Unidad de Medida: Libras (LB) ó Kilogramos (KG)
5. Símbolos Masculino y Femenino
6. Altura mostrada en centímetros
7. Número de Usuario
8. Botón **ABAJO** (▼)
9. Botón **"SET"**
10. Botón **ARRIBA** (▲)
11. Botones de Usuario

Programación Inicial

En la parte posterior de la balanza, seleccione la unidad de medida deseada: "**LB**" (libras) ó "**KG**" (kilogramos).

En la parte delantera de la balanza:

1. Presione y mantenga sostenido el botón de usuario (1ó 2) hasta que el ícono de ALTURA comience a titilar.
2. Presione los botones ▲ ó ▼ para seleccionar los PIES deseados (ó CENTÍMETROS en el modo de KG); y luego presione el botón **SET**.
3. Presione los botones ▲ ó ▼ para seleccionar PULGADAS; y luego presione el botón **SET**.
4. Presione los botones ▲ ó ▼ para seleccionar la edad correcta; y luego presione el botón **SET**.
5. Presione los botones ▲ ó ▼ para seleccionar el ícono MASCULINO ó el ícono FEMENINO; y luego presione el botón **SET**.
6. Una vez que haya terminado de programar la información, espere hasta que la pantalla muestre "0.0", que indicará que su información ha sido almacenada y la balanza esta lista para ser usada.



Repita los pasos 1-6 para programar otro usuario.

NOTA: Al estar programando, si no se presiona ningun botón durante 20 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Si la balanza esta configurada en Kilogramos (KG), la altura estará especificada en centímetros (CM).

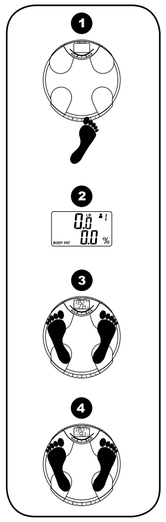
Eliminación del Historial de un usuario

Presione y mantenga sostenido el botón de usuario y el botón **SET** hasta que el ícono de ALTURA comience a titilar. Los registros han sido eliminados.

Monitoreo del Peso, Porcentaje de Grasa y Nivel de Hidratación Corporal

* Asegúrese que sus datos personales hayan sido previamente programados.

* Coloque la balanza sobre una superficie plana y nivelada. Es preferible una superficie firme para obtener una mayor precisión. Colocar la balanza sobre una alfombra o tapete, puede afectar la exactitud de la información mostrada.



1. Presione su número de usuario con el dedo del pie. Aparecerá su perfil en la pantalla junto con la última medición de peso, porcentaje de grasa y nivel de hidratación corporal.
2. Espere a que aparezca "0.0" y "0.0%" en la pantalla.
3. Párese sobre la balanza con los pies descalzos y asegúrese que los talones queden sobre las placas metálicas inferiores de la balanza.

NOTA: Siempre mida la grasa corporal e hidratación corporal con los pies descalzos.

4. La pantalla mostrará "- - -" y a continuación aparecerá su peso. Después mostrará nuevamente "- - -" y aparecerá su porcentaje de grasa corporal y nivel de hidratación corporal.
5. La balanza se apagará automáticamente después de transcurrir algunos segundos.

NOTA: Es natural que su peso varíe durante el día, y de un día para otro. Variaciones ligeras de peso se consideran normales.

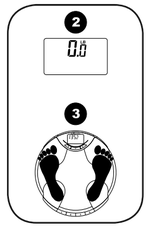
Monitoreo del Peso Únicamente

No es necesario programar los datos personales de un usuario si utiliza la balanza únicamente para pesarse.

* Coloque la balanza sobre una superficie plana y nivelada. Es preferible una superficie firme para obtener una mayor precisión. Colocar la balanza sobre una alfombra o tapete, puede afectar la exactitud del peso mostrado.



1. Presione con su pie en la plataforma para activar la balanza.
2. Espere a que aparezca "0.0" en la pantalla.
3. Párese sobre la balanza y quédese inmóvil mientras se pesa. La pantalla mostrará "- - -" y luego aparecerá su peso.
4. La balanza se apagará automáticamente después de transcurrir algunos segundos.



NOTA: Es recomendable pesarse a la misma hora cada día. Es natural que su peso varíe durante el día, y de un día para otro. Las variaciones ligeras de peso son consideradas normales.

Hidratación Corporal

El porcentaje de hidratación corporal indica la cantidad de líquidos en el cuerpo. Es importante tener 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%

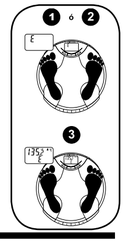
Extraído de Dialysis & Transplantation, © 2001; Sports Nutrition For Young Adults: Hydration; Crystal Springs: Hydration Information; The National Women's Health Information Center: 4woman.gov

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

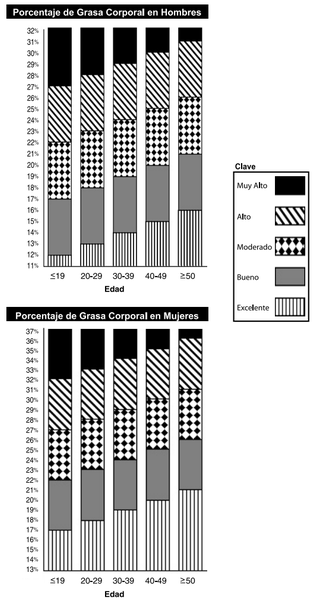
▲¡PRECAUCIÓN!

Cuando aparece "E" en la pantalla, ha ocurrido un error. Bájese de la balanza y repita los pasos arriba mencionados. "E" aparecerá si:

1. Se paró sobre la balanza antes de que ésta mostrara "0.0".
2. Se excedió la capacidad máxima de la balanza (150kg / 330Lb). NUNCA someta a la balanza a un peso mayor a su capacidad.
3. La balanza no puede medir la grasa corporal.



Rangos de Grasa Corporal



Extraido 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.

Cuidado de la balanza

Periódicamente limpie su balanza con un paño SECO.

CAUTION **Un peso mayor a la capacidad de la balanza (330 lb/150 kg) puede dañar su unidad. Este producto está diseñado para uso personal únicamente, no para uso comercial ni industrial. Esta unidad no es resistente al agua. Evite el humedad excesiva.**

GARANTÍA LIMITADA DE 5 AÑOS

FAVOR DE NO DEVOLVER ESTE PRODUCTO AL LUGAR DE LA COMPRA NI A LAS DIRECCIONES MENCIONADAS EN ESTE DOCUMENTO.

Sunbeam Products, Inc, ("Sunbeam") garantiza que por un período de cinco años a partir de la fecha de compra, este producto estará libre de defectos en material y mano de obra. Sunbeam, a su opción, reparará o substituirá este producto o cualquier componente del producto que se encuentre defectuoso durante el período de la garantía. El reemplazo será hecho con un producto o componente nuevo o remanufacturado. Si el producto no está más disponible, el reemplazo se puede hacer con un producto similar de valor igual o mayor. Ésta es su garantía exclusiva. Esta garantía es válida para el comprador al por menor original a partir de la fecha de la compra al por menor inicial y no es transferible. Mantenga el recibo original de venta. Se requiere comprobante de compra para obtener el servicio de la garantía. Los distribuidores de Sunbeam, los centros de servicio, o las tiendas al por menor que venden productos de Sunbeam no tienen derecho de alterar, ni modificar ni cambiar de ninguna manera los términos y las condiciones de esta garantía. Esta garantía no cubre el desgaste normal de piezas o los daños resultantes de cualquier de lo siguiente: negligencia, uso erróneo del producto, uso en voltaje incorrecto o uso contrario a las instrucciones de funcionamiento, desarmado, reparación o alteración por cualquier persona con excepción de Sunbeam o de un centro de servicio autorizado de Sunbeam. Además, la garantía no cubre: Actos de Dios, tales como incendio, inundación, huracanes y tornados.

¿Cuáles son los límites en la responsabilidad de Sunbeam?

Sunbeam no será responsable por ningún daño fortuito o consecuente causado por el incumplimiento de cualesquiera de las garantías o condiciones expresas, implicitas o estatutarias.

Excepto hasta donde lo prohíba la ley aplicable, cualquier garantía o condición implicada de comerciabilidad o aptitud para un propósito particular se limita en duración a la duración de la garantía antedicha. Sunbeam rechaza cualquier otra garantía, condición o representación, expresa, implicita, estatutaria o de otra manera.

Sunbeam no será responsable por ningún daño de cualquier tipo que resulte de la compra, utilización o uso erróneo de, o inhabilidad de utilizar el producto incluyendo daños o pérdidas de ganancias fortuitos, especiales, consecuentes o similares, ni por ningún incumplimiento del contrato, fundamental o de otra manera, ni por ninguna demanda puesta contra el comprador por cualquier otra parte.

Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o la limitación de daños fortuitos o consecuentes o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implicada, por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos legales específicos, y usted puede también tener otros derechos que varíen de provincia a provincia, de estado a estado o de jurisdicción a jurisdicción.

Cómo Obtener Servicio de Garantía

Si usted tiene cualquier pregunta con respecto a esta garantía o quisiera obtener servicio de garantía, por favor llame al teléfono 1-800-672-5625, o visite nuestro sitio Web en www.healthometer.com y le será proporcionada la dirección de un centro de servicio conveniente.

En E.E.U.U., esta garantía es ofrecida por Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Raton, Florida 33431.

FAVOR DE NO DEVOLVER ESTE PRODUCTO AL LUGAR DE LA COMPRA NI A LAS DIRECCIONES MENCIONADAS EN ESTE DOCUMENTO.

© 2005 Sunbeam Products, Inc. Todos los derechos reservados. Health o meter® es una marca registrada de Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, Florida 33431.

Impreso en China.

BFM582.indd 2 2/22/2005 9:01:09 PM