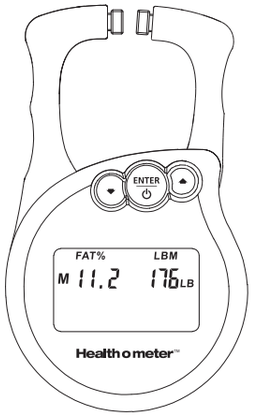
Health o meter™

DIGITAL BODY FAT CALIPER

User's Manual
Model HDSC012-01



www.healthometer.com

WELCOME!

Congratulations on your purchase of the Health o meter™ digital body fat caliper. This product will estimate your body fat percentage based off of three skin fold sites.

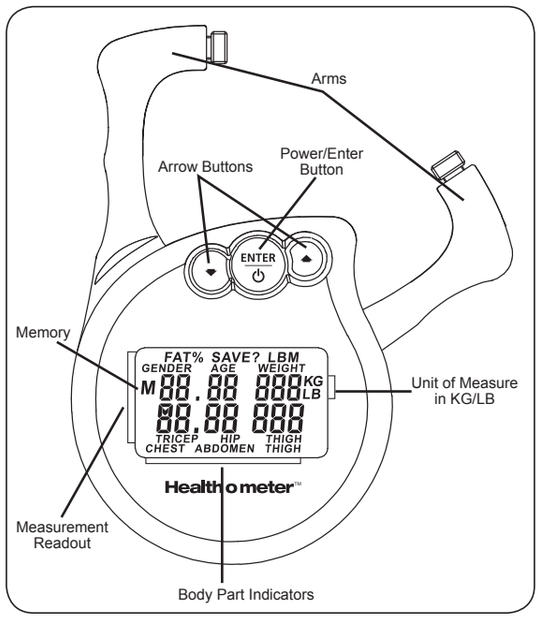
PLEASE READ CAREFULLY AND SAVE

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

ABOUT YOUR HEALTH O METER™ BODY FAT CALIPER

The Health o meter™ Digital Body Fat Caliper estimates your body fat percentage based off of three skin fold sites.

Keys and Icons



CAUTION **This product is designed for personal use only. Not for commercial or industrial use. This unit is not waterproof; avoid contact with excessive moisture.**

USER PROFILE SET UP

1. Press and hold the **Power/Enter** button to turn the unit on.
2. The metric unit will begin blinking.
3. Press the **up** (▲) or **down** (▼) arrows to select the unit of measurement (lb or kg) and press the **Power/Enter** button to confirm.
4. The weight will begin blinking.
5. Press the **up** (▲) or **down** (▼) arrows to display your weight and press the **Power/Enter** button to confirm.
6. The age number will begin blinking.
7. Press the **up** (▲) or **down** (▼) arrows to display your age and press the **Power/Enter** button to confirm.
8. The gender label will begin blinking.
9. Press the **up** (▲) or **down** (▼) arrows to select male (M) or female (F) and press the **Power/Enter** button to confirm.

The user profile is now set up and will be displayed the next time the unit is turned on. You will also have the ability to change the user profile.

Turning the unit on and off:

To turn the unit on or off, press and hold the **Power/Enter** button.

Prior Measurements:

This product will display the prior confirmed measurements. New measurements that are confirmed will overwrite the prior measurement.

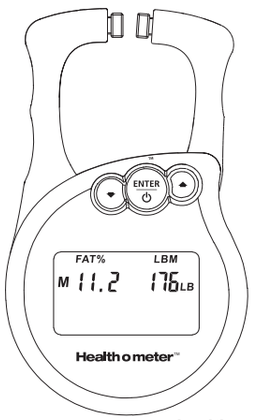
Updating profile or Changing Units of Measurement:

User profile information is automatically saved after each use. Changes in weight, or new individuals wanting to use the product, will require that the profile information be updated accordingly for accurate calculations.
To update the user profile or unit of measurement, simply turn the unit on and update the user information and/or metric as needed. Refer to the User Profile Set Up section.

Health o meter™

MEDIDOR DIGITAL DE GRASA CORPORAL

Manual del usuario
Modelo HDSC012-01



www.healthometer.com

¡BIENVENIDO!

Felicitaciones por haber adquirido el medidor digital de grasa corporal Health o meter™. Este producto le permitirá estimar el porcentaje de su grasa corporal según tres zonas de pliegues cutáneos.

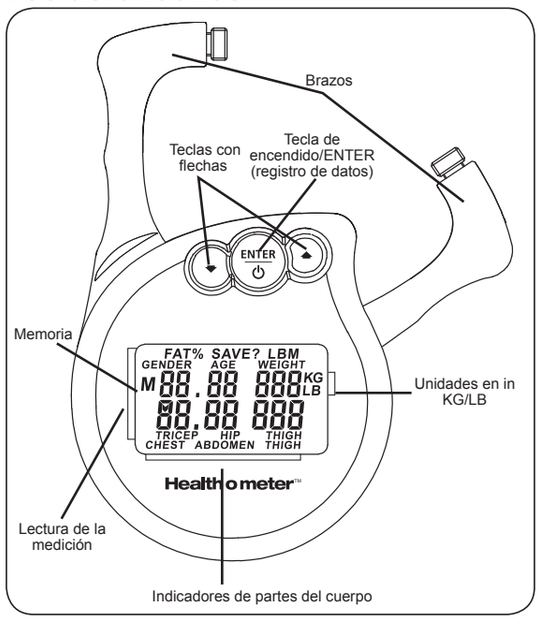
LEA CON ATENCIÓN ESTE MANUAL Y GUÁRDELO

Para obtener información sobre el servicio o la garantía, comuníquese con Sunbeam Products, Inc. al 1-800-672-5625 o visite www.healthometer.com.

DESCRIPCIÓN DE SU MEDIDOR DE GRASA CORPORAL HEALTH O METER™

El medidor digital de grasa corporal Health o meter™ estima el porcentaje de su grasa corporal según tres zonas de pliegues cutáneos.

Teclas e iconos



PRECAUCIÓN **Este producto está diseñado sólo para uso personal. No es para uso comercial ni industrial. No es a prueba de agua, evite el contacto con humedad excesiva.**

CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO

1. Pulse y mantenga presionada la tecla de **encendido/registro** de datos para encender la unidad.
2. La unidad de medida comenzará a titilar.
3. Presione la tecla de las flechas hacia **arriba** (▲) o hacia **abajo** (▼) para seleccionar la unidad de medición (lb o kg) y presione la tecla de **encendido/ registro de datos** para confirmar.
4. El valor del peso comenzará a titilar.
5. Presione la tecla de las flechas hacia **arriba** (▲) o hacia **abajo** (▼) para mostrar su peso y presione la tecla de **encendido/registro de datos** para confirmar.
6. El número de la edad comenzará a titilar.
7. Presione la tecla de las flechas hacia **arriba** (▲) o hacia **abajo** (▼) para mostrar su edad y presione la tecla de **encendido/registro de datos** para confirmar.
8. El símbolo indicador del sexo comenzará a titilar.
9. Presione la tecla de las flechas hacia **arriba** (▲) o hacia **abajo** (▼) para seleccionar masculino (M) o femenino (F) y presione la tecla de **encendido/ registro de datos** para confirmar.

El perfil de usuario ya está configurado y se mostrará la próxima vez que se encienda la unidad. También podrá cambiar de perfil de usuario.

Encendido y apagado de la unidad:

Para encender y apagar la unidad, pulse y mantenga presionada la tecla de **encendido/registro de datos**.

Mediciones anteriores:

El producto mostrará las mediciones anteriores confirmadas. Las nuevas mediciones que se confirmen reemplazarán la medición anterior.

Actualización del perfil o modificación de las unidades de medición:

La información del perfil de usuario se guarda automáticamente después de cada uso. En caso de modificaciones en el peso o si nuevas personas desean utilizar el producto, deberá actualizarse la información del perfil para obtener un cálculo preciso. Para actualizar el perfil de usuario o la unidad de medición, simplemente encienda la unidad y actualice la información del usuario y/o la unidad de medida, según sea necesario. Consulte la sección Configuración del perfil de usuario.

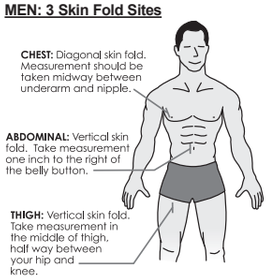
Measuring sites:

NOTE: In order to calculate your body fat %, you will need to have your user profile set up prior to measuring the skin fold sites. See User Profile Set Up section.

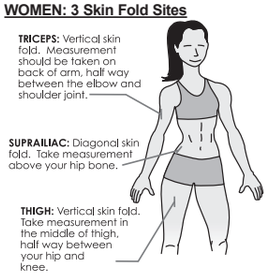
1. After your user profile has been set up, you can begin using the product to measure the skin fold sites.
2. The product will prompt which skin fold site to be measured by blinking on and off.
3. To get a good skin fold pinch, use your thumb and forefinger to pinch the site. The goal is to pinch deep enough to capture the fat.
4. While holding the pinch, use the skin fold caliper to measure the site. The measurement should be made close to the pinch and about half way up from the base of skin fold.
5. Squeeze the arms of the caliper together to measure the pinch. The unit will make an audible beep when a measurement has been taken.
6. Press the **Power/Enter** button to confirm.
7. The product will cycle to the next skin fold site.
8. Repeat the same steps for each skin fold site.
9. After you have measured and confirmed the three skin fold sites, the unit will automatically calculate your body fat % and lean body mass (body weight minus body fat).
10. The unit will then prompt you to save the information. Press the **Power/Enter** button to confirm. Otherwise, power the unit off by pressing and holding the **Power/Enter** button.

In order for the body fat percentage to be calculated, you will need to measure all three skin fold sites displayed on the bottom of screen.
See images and content below for more information on the specific skin fold sites. Also, pay attention to the angles of the different pinch sites.

MEN: 3 Skin Fold Sites



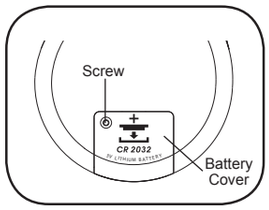
WOMEN: 3 Skin Fold Sites



Using consistent pinch points is important. Results may vary depending on pinch points.

REPLACING THE BATTERY

1. Locate the battery cover on the back of the tape measure.
2. Use a Phillips head screw driver to remove the screw from the battery cover.
3. Remove the used battery and insert a new Lithium battery (CR2032-3V).
4. Replace the battery cover and secure the screw with Phillips head screw driver.



NOTE: The Lithium coin battery(s) used in this product contains perchlorate material. Special handling may apply in California.
Go to: **www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate** for more information.

CARING FOR YOUR BODY FAT CALIPER

Periodically wipe the surface of the tape measure with a DRY cloth to remove dust.

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.

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.

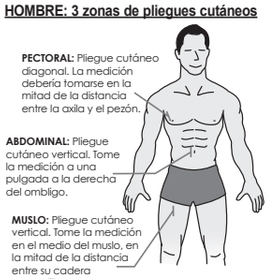
Zonas de las mediciones:

NOTA: Para calcular su porcentaje de grasa corporal, deberá haber configurado su perfil de usuario antes de proceder con las mediciones de las zonas de pliegues cutáneos. Ver la sección Configuración del perfil de usuario.

1. Una vez configurado su perfil de usuario, puede comenzar a usar el producto para medir las zonas de pliegues cutáneos.
2. El producto le solicitará que indique cuál es la zona de pliegue cutáneo que se va a medir titilando de manera intermitente.
3. Para un adecuado pellizco del pliegue cutáneo, use su pulgar y su dedo índice para pinzar la zona. El objetivo es que se pellizque con una suficiente profundidad como para capturar la grasa.
4. Manteniendo pellizcado el pliegue, use el medidor de pliegues cutáneos para medir la zona. La medición debería hacerse cerca del pellizco del pliegue y aproximadamente en la mitad de la distancia desde la base del pliegue cutáneo.
5. Apriete los brazos de la unidad para efectuar la medición de la zona del pellizco. La unidad emitirá una señal sonora de pitido cuando haya tomado la medición.
6. Presione la tecla de **encendido/registro de datos** para confirmar.
7. El producto continuará con su ciclo hasta la siguiente zona de pliegue cutáneo.
8. Repita los mismos pasos en cada una de las zonas de pliegues cutáneos.
9. Una vez que haya medido y confirmado las tres zonas de pliegues cutáneos, la unidad calculará automáticamente su porcentaje de grasa corporal y masa corporal magra (peso corporal menos grasa corporal).
10. Luego, la unidad le solicitará que guarde la información. Presione la tecla de **encendido/registro de datos** para confirmar. O bien, apague la unidad pulsando y manteniendo presionada la tecla de **encendido/registro de datos**.

Para el cálculo del porcentaje de grasa corporal, deberá medir las tres zonas de pliegues cutáneos que se muestran en la parte inferior de la pantalla.
Ver las siguientes imágenes y textos para obtener mayor información sobre las zonas de pliegues cutáneos específicos. Además, preste atención a los ángulos de las diferentes zonas de pellizco.

HOMBRE: 3 zonas de pliegues cutáneos



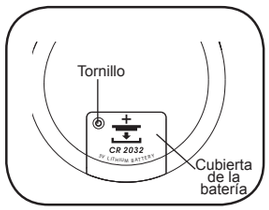
MUJER: 3 zonas de pliegues cutáneos



Es importante que los puntos de pellizco sean compatibles. Los resultados pueden variar según los puntos de pellizco.

REEMPLAZO DE LA BATERÍA

1. Localice la cubierta de la batería en la parte posterior de la cinta medidora
2. Use un destornillador Phillips para quitar el tornillo de la cubierta de la batería.
3. Quite la batería usada e inserte una nueva batería de litio (CR2032-3V).
4. Coloque nuevamente la cubierta de la batería y ajuste el tornillo con el destornillador Phillips.



NOTA: Las baterías de botón de litio usadas en este producto, contienen perclorato. Es posible que se requiera un manejo especial en California.
Visite: **www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate** para más información.

CUIDADO DE SU MEDIDOR DE GRASA CORPORAL

Limpie periódicamente la superficie de la cinta medidora con un paño SECO para eliminar el polvo.

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.

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 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.

145483 / HDSC012-01_12ESM1
GCDS-HOM25347-SZ