

Congratulations on your purchase of this Health o meter® weight monitoring scale. It is so much more than just a scale! You can monitor your weight and weight changes up to five times over a period of time. And it can monitor up to 4 different users.

The Health o meter® Weight Monitoring Scale can help you in achieving your physical best by providing body weight readings and monitoring your weight over time.

Félicitations pour votre achat de pése-personne Health o meter® avec moniteur de poids. Beaucoup plus qu'un simple peson, vous pouvez faire le suivi de votre poids et de ses fluctuations en gardant en mémoire les 5 derniers résultats. Peux faire le suivi de 4 différents usagers.

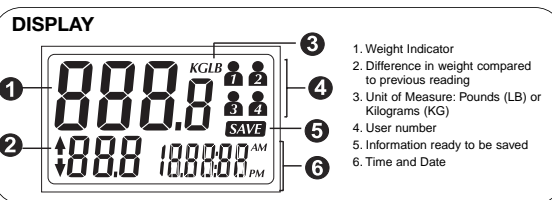
Le pése-personne Health o meter® avec moniteur de poids peut vous aider à atteindre vos objectifs de santé en vous fournissant votre poids et en vous permettant de faire un suivi plus approfondi.

Félicitaciones por su adquisición de la balanza Health o meter® para monitoreo del peso. ¡Es más que una simple balanza! Usted podrá, no solo monitorear su peso, sino también las variaciones de peso ocurridas durante 5 mediciones diferentes. Puede llevar este registro para 4 usuarios diferentes.

La balanza Health o meter® para monitoreo del peso le puede ayudar a alcanzar el físico deseado mediante la medición de su peso y el monitoreo de las variaciones de peso a lo largo del tiempo.



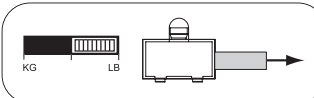
Health o meter®



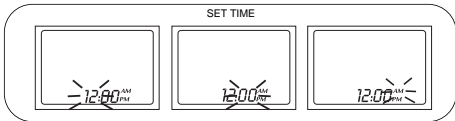
FIRST TIME SETUP

Back of the Scale

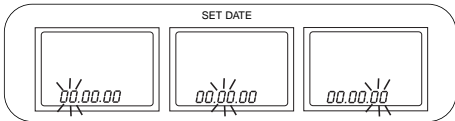
1. Select pounds (LB) or kilograms (KG).
2. Remove the red tab from the battery compartment.
3. Place the scale on a flat surface. A hard surface is best for maximum accuracy.



ADJUSTING TIME AND DATE



1. Hold down the "SET/SAVE" button until the HOUR starts blinking.
2. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired HOUR.
3. Press the "SET/SAVE" button. MINUTES start blinking.
4. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired MINUTES.
5. Press the "SET/SAVE" button. "AM" or "PM" start blinking.
6. Press the "SCROLL/HISTORY" button to choose "AM" or "PM".
7. Press the "SET/SAVE" button. Now your Clock is set.



8. Press or hold down the "SET/SAVE" button to choose the desired MONTH.
9. Press the "SET/SAVE" button.
10. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired DAY.
11. Press the "SET/SAVE" button.
12. Press or hold down the "SCROLL/HISTORY" button to choose the desired YEAR.
13. Press the "SET/SAVE" button. You have setup Time & Date.

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

USING YOUR BODY WEIGHT MONITORING SCALE

A. MONITORING YOUR WEIGHT OVER TIME

1. Press one of the "USER" buttons. Display will show TIME and DATE; then it will calibrate ("CAL") and will show "0.0" with either "LB" or "KG".
2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. Stand still while reading the display.
3. Press the "SET/SAVE" button to save your reading. Display shows WEIGHT and will alternate between DATE and TIME for a moment before recalibrating ("CAL") and showing "0.0".

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

B. WEIGHING WITHOUT SELECTING A USER BUTTON

1. Tap on the lower corner of the scale. The scale will calibrate "CAL", and then will display "0.0" and either "LB" or "KG".
2. Step on the scale and position your feet in a manner that will distribute your weight evenly over the entire scale platform. The LCD display will flash "-" several times for approximately 3 seconds before displaying your weight. Stand still while reading the display.

If you would like to save your reading, STEP OFF THE SCALE. Press the "USER" button where you want to save the information. Press the "SET/SAVE" button to save it.

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

ERROR MESSAGES

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

- You may have stepped on the scale before it displayed "0.0"

- The scale cannot detect a stable weight. Stand still while weighing.
- The load has exceeded the scale's capacity (330 lb/150 kg)

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

- The difference between your previous and current reading is 100 or more (lb or kg).

CARING FOR YOUR SCALE

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

REVIEWING SAVED RECORDS (HISTORY)

1. Press the desired "USER" button.
2. Press the "SCROLL/HISTORY" button to scroll down the list of saved records

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

RESETTING AN INDIVIDUAL USER'S HISTORY DATA

WARNING: This process will erase the records for the selected user.

1. Press the "SET/SAVE" button and a "USER" button at the same time for 3 seconds. The scale will calibrate "CAL", and then will display "0.0" and either "LB" or "KG".

COMPLETELY RESETTING THE SCALE

WARNING: All data will be lost. Erased data cannot be recovered.

Make sure the LCD display is turned off.

1. Open the battery compartment.

2. Using a pin or the tip of a pen, press the button inside the small hole located near the locking tab for 3 seconds. The scale's memory has been reset.

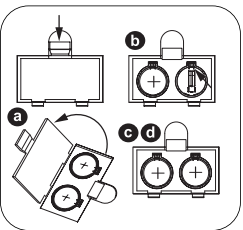
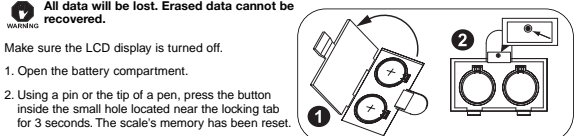
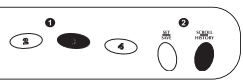
REPLACING THE BATTERIES

This unit includes two (2) CR2032 long-life 3-volt Lithium batteries. When "Lr" appears on the display, replace both batteries.

CAUTION: Removing the batteries will reset the Date/Time but the recorded data will not be affected.

Battery Replacement

1. Locate the battery cover on the back of the scale. Push the locking tab and pull the battery cover up.
2. Push the small silver tab away from the battery to loosen each battery. Hold the scale at an angle to allow the battery to drop.
3. Insert two new batteries, pressing them firmly into their slot.
4. Replace the battery cover.
5. Set the Time/Date (see ADJUSTING TIME AND DATE).



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

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.



CAUTION

GARANTÍA LIMITADA DE 10 AÑOS

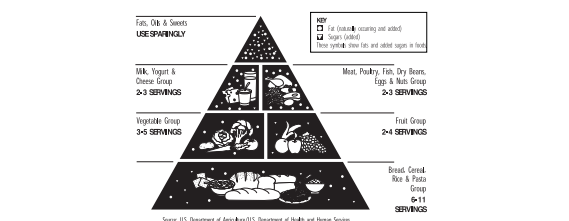
Sunbeam Products, Inc. o su filial en Canadá, Sunbeam Corporation (Canada) Limited (colectivamente Sunbeam Products, Inc. o Boca Raton, Florida 33431, Inc. Todos los derechos reservados. Health o meter® es una marca comercial de Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Raton, Florida 33431.

En los E. U. U., esta garantía es otorgada por Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Raton, Florida 33431. En Canadá, esta garantía es otorgada por Sunbeam Corporation (Canada) Limited, localizada en 5975 Fairbourne Street, Mississauga, Ontario L5R 3Y8.

Si usted tiene cualquier pregunta con respecto a esta garantía o quisiera obtener servicio de garantía, por favor llame al número telefónico con respecto a esta garantía o visite nuestro Web site www.healthometer.com y le será proporcionada la dirección de servicio conveniente.

Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.



Helpful Exercise Tips

- Set goals. Write down what you want to achieve in the short and long term.
- Make exercise a habit. Choose a time every day - even 30 minutes - and stick to it.
- Vary your workout. Mix up your activities to avoid burn out.
- Recruit a friend! Working out as a team keeps you both motivated.

NOTE: These materials 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. Health o meter® takes no responsibility for individual results, or any claim made by a third party.

Imprimé en Chine.

© 2003 Sunbeam Products, Inc. Tous droits réservés. Health o meter® est une marque déposée de Sunbeam Products, Inc. Boca Raton, Floride 33431.

En los E. U. U., esta garantía es otorgada por Sunbeam Products, Inc. situada en Boca Raton, Florida 33431. En Canadá, esta garantía es otorgada por Sunbeam Corporation (Canada) Limited, localizada en 5975 Fairbourne Street, Mississauga, Ontario L5R 3Y8.

Si usted tiene cualquier pregunta con respecto a esta garantía o quisiera obtener servicio de garantía, por favor llame al número telefónico con respecto a esta garantía o visite nuestro Web site www.healthometer.com y le será proporcionada la dirección de servicio conveniente.

Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

Con esta garantía, cualquier garantía o limitación de daños fortuitos o consecuencias o limitaciones en cuanto al tiempo de duración de una garantía implícita por lo que las limitaciones o la exclusión antedichas pueden no aplicarse a usted. Esta garantía le da derechos.

