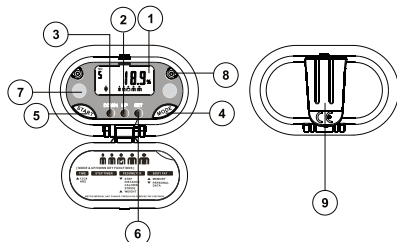


# SMARTHEART™

## Pedometer with Body Fat Function

Model # 19-006



### Function

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. LCD Display  | 6. Set/Reset Button     |
| 2. Up           | 7. Sensor Plates        |
| 3. Down         | 8. Battery Cover Screws |
| 4. Mode         | 9. Belt Clip            |
| 5. Start Button |                         |

### Features

- Step counter up to 99999 steps
- Distance traveled up to 999.99 KM/ 999.99 Miles
- Calories burnt up to 9999.9 KCal
- Determine body fat level fat by human body electric resistance
- Five groups user body fat data memory for five users
- Real-time clock
- Walking Timer function
- Metric and Imperial system selection

### Mode & Up/Down Key Functions Table

Time	Step Timer	Pedometer	Body Fat
▲ 12/24 HRS	▲ Step Distance Calorie Stride	▲ Memory ▼ Personal Data ▼ Weight	

### SETTING UP YOUR PEDIOMETER

Prior to use, set the date and time and user specifications to help ensure accurate measurements and results.

#### Time Setting

1. Press any button to wake unit from sleep (blank screen) mode.
2. Press and release **MODE** to cycle through available screens to the real time clock screen.
3. Press and hold **SET** until the digits on display flash.
4. Press **UP / DOWN** to scroll to current HOUR; press **SET** to confirm.
5. Press **UP / DOWN** to scroll to current MINUTES; press **SET** to confirm.

#### 12/24 Hour Format Setting

- When the display shows the current time, press **UP** to change to 12-Hour or 24-Hour format

#### Setting the Stride

To calculate distance traveled and calories burned accurately, you must first determine your stride length. The default stride is 40" / 40 cm.

1. Press and release **MODE** to cycle through available screens until the display shows Step.
2. Press **UP/DOWN** until the word "Stride" shows up on the display.
3. Press and hold **SET** until the digits on display start to flash to adjust the Stride length in inches (cm)
4. Press **UP / DOWN** to scroll to scroll to the correct length; press **SET** to confirm.

To determine your average stride length: select a starting point, walk 10 steps. Measure the distance traveled from starting point to tip of forward foot and divide by 10. This is your stride length.

**NOTE:** Stride Range: 10" - 72" (30cm - 180cm)

#### Setting User Body Weight

To ensure the calorie calculations are correct you will need to input the correct weight.

1. Press **MODE** until the top of the display shows "Step".
2. Press **UP** or **DOWN** until the display shows "KG" or "LB".
3. Press the **SET** for inputting your body weight. The digits on the display will start to flash ##.
4. Press **UP** or **DOWN** to scroll to your correct weight.
5. Press **SET** to confirm setting.

**NOTE:** Range: 22lb - 500lb (10kg - 250kg); Default weight: 110lb/50kg

#### Setting User Body Details for Body Fat

To ensure the Fat Scan is correct you will need to input the correct weight.

At normal time display, press **MODE** twice to enter Body Fat Mode.

1. Press **UP**, you will see 5 different user groups memory; M1 - M5.
2. Choose one of the 5 data groups to represent your personal data.
3. Press and hold **SET** to enter personal data setting mode.
4. Press **SET** to shift settings in sequence: Weight/Height/ Age/Gender/Confirm Setting.
5. Press **UP** or **DOWN** to set the desired values.

#### Disclaimer:

These calculations are not intended to take the place of the advice and instruction from your personal health provider. Please consult with your healthcare professional before starting an exercise program.

### USING YOUR PEDIOMETER

#### Step Counter Function

Steps are detected via the movement of the waist. For accurate readings, mount the unit closest to the center of the body.

- Press **MODE** until the top of the display shows the word "Step". The step counter will automatically start counting once motion is detected.
- Your counter will continue even if unit appears 'asleep' / no display is shown. Press any button to turn on the display.

**NOTE:** 5-Step error correction- Pedometer must detect 5 consecutive steps before steps begin being counted. This is to eliminate step counts from accidental movement.

#### Step Timer Function

The pedometer can track the actual time you spend walking with the step timer function.

- Under step timer mode, the timer will start counting once walking motion is detected.
- Press **MODE** and scroll to the walking figure to see the amount of time spent walking.
- The timer will show your cumulative walking time for a day - ie taking a morning walk for fitness, your daily activity, and other home routine will give you the total walking minutes for the entire day.

#### Distance Traveled Function

The pedometer can track the actual distance walked with the distance traveled function.

- Press **MODE** until the top of the display shows the word "ML" (KM).
- The distance traveled counter will automatically start counting once motion is detected.
- The distance traveled will show your cumulative walking distance for an entire day.

#### Calorie Calculation

The pedometer can track the calories burned throughout your active day based on your tracked steps.

- Press **MODE** until the top of the display shows "STEP".
- Press **UP/DOWN** until the display shows "KCAL" on the bottom right hand side of the display
- The pedometer will automatically start calculating once motion is detected.

To reset any value - ie step counter, timer, distance or calorie counter - press and hold the **SET** button until the digits revert back to zero.

**NOTE:** Resetting the timer back to zero also resets the step count, calorie calculation and distance traveled back to zero.

#### Metric and Imperial

The pedometer can be set to either Imperial or Metric system.

- Under any mode, press and hold the **MODE** for 3-4 seconds.
- Press **MODE** to "Body Fat" mode and check the top line indicator to see if the unit is in imperial or metric format.

#### Body Fat Scanning Feature

- Go to body fat mode.
- Press **UP** button to select the data group memory (M1-M5) which contains your personal data.
- Press **START** button to start scanning process.
- Put 2 thumbs on the two sensor plates for around 4 seconds and the result will show on the display. It will show your body fat percentage.

	Lean	Fit	Acceptable	Obese	Overweight
Men	5 - 9.9%	10 - 14.4%	14.5 - 24.9%	25 - 34.9%	35 - 50%
Woman	5 - 9.9%	10 - 19.9%	20 - 29.9%	30 - 34.9%	35 - 50%

Error: Men and Women >50%; Men & Women <5%.

If "ERR" message shows up on the display, it means poor skin contact on the sensor plates. Please try again.

**NOTE:** "ERR" message persists, the skin on your thumbs may be too dry. You will need to moisten your thumbs with little water to enable contact on the sensor plates.

#### Battery Replacement

Battery included: One (1) CR-2032

Change the battery when display is dim or won't activate.

1. Carefully unscrew the 2 screws on the top left and right of the LCD Display.
2. Take the button cell battery "CR-2032" out and replace with fresh button cell battery.
3. Close the cover and secure the unit with the 2 screws.

#### Auto Shut Off / Sleep

If no motion is detected for 1 minute, the unit will automatically go to sleep. The value of the pedometer will still be retained in memory. It will resume once motion is detected.

#### Care and Maintenance

- Do not disassemble. Doing so could cause damage and affect the accuracy of the pedometer measurement.
- Replace battery with care. Do not touch other pedometer parts. Doing so could damage pedometer function.
- Do not get wet; avoid excessive perspiration.

#### Troubleshooting

Problems	Cause & Remedy
Not all your steps were detected.	Mount the pedometer properly according to the manual and ensure your walking method is correct.
LCD is black.	The pedometer has been put under direct sunlight or operated in high temperature too long. It will recover normal status under the shade.

Distributed by:  
Veridian Healthcare  
1175 Lakeside Drive  
Gurnee, IL 60031  
www.veridianhealthcare.com

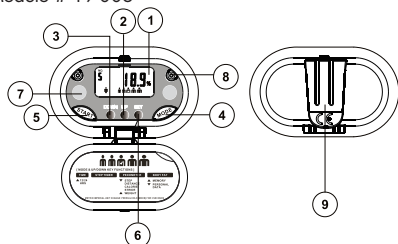
Made in China  
#93-1554 06/22  
©2022 Veridian Healthcare, LLC

SMARTHEART™

## Podómetro

Con funciones para bajar la grasa corporal

Modelo # 19-006



### Funciones

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Visor LCD               | 7. Placas de sensor                   |
| 2. Subir                   | 8. Tornillos de la tapa de la batería |
| 3. Bajar                   | 9. Clip para cinturón                 |
| 4. Modo                    |                                       |
| 5. Botón START [Inicio]    |                                       |
| 6. Botón de Fijar/Reinicio |                                       |

### Características

- Contador que cuenta hasta 99999 pasos
- Distancia recorrida hasta 999.99 KM / 999.99 millas
- Calorías quemadas hasta 9999.9 kilocalorías
- Determina el nivel de grasa corporal por la resistencia eléctrica del cuerpo humano
- Memoria de datos de la grasa corporal de un usuario de cinco grupos para cinco usuarios
- Reloj en tiempo real
- Función de cronómetro de caminatas
- Selección entre el sistema métrico y el imperial

### Tabla de modo y de funciones claves para subir/bajar

Tiempo	Cronómetro de pasos	Podómetro	Grasa corporal
▲ 12/24 HRS		▲ Distancia del paso Calorías quemadas en cada zancada	▲ Memoria ▼ Datos personales
			▼ Peso

### CÓMO CONFIGURAR EL PODÓMETRO

Antes de usarlo, configure la fecha y la hora y las especificaciones del usuario para ayudar a asegurar resultados y mediciones precisas.

#### Ajuste de la hora

- Oprima cualquier botón para despertar la unidad del modo suspensión (pantalla en blanco).
- Oprima y mantenga apretado el botón **MODE** [MODO] para desplazarse por las pantallas disponibles hasta la pantalla del reloj en tiempo real.
- Oprima y mantenga oprimido el botón **SET** unidad para configurar los dígitos que aparecen parpadeando en la pantalla.
- Oprima **UP/DOWN** [Subir/bajar] para desplazar a la HORA actual y presione **SET** para confirmar.
- Oprima **UP/DOWN** para desplazar a los MINUTOS actuales y presione **SET** para confirmar.

#### Configuración de formato de 12/24 horas

- Cuando la pantalla muestre la hora actual, oprima **UP** para cambiar al formato de 12 o 24 horas.

#### Cómo configurar la zancada

Para calcular la distancia que recorrió y las calorías que quemó en forma exacta, primero debe determinar la longitud de la zancada. La zancada predeterminada es 40" / 40 cm.

- Oprima y mantenga apretado **MODE** para moverse por las pantallas disponibles hasta que la pantalla muestre Step [Paso].
- Oprima **UP/DOWN** hasta que la palabra "Stride" [Zancada] aparezca en la pantalla.
- Oprima y mantenga apretado **SET** unidad. Los dígitos en la pantalla empezarán a parpadear para ajustar la longitud de la zancada en pulgadas (cm).
- Oprima **UP/DOWN** para desplazar a la longitud correcta y presione **SET** para confirmar.

Para determinar su longitud promedio de la zancada, elija un punto de partida y camine 10 pasos. Mida la distancia recorrida desde el punto de partida hasta la punta del pie delantero y divídalo por 10. Esa es la longitud de su zancada.

**NOTA:** Rango de la zancada: 10" - 72" (30cm - 180cm)

#### Para asegurarse de que los cálculos de las calorías son correctos, necesitará ingresar el peso correcto

- Oprima **MODE** hasta que la parte superior de la pantalla muestre "Step" [Paso].
- Oprima **UP/DOWN** hasta que la pantalla muestre "KG" o "LB".
- Oprima **SET** para ingresar su peso corporal. Los dígitos que aparecen en la pantalla empezarán a parpadear.
- Oprima **UP/DOWN** para desplazarse hasta el peso correcto.
- Oprima el botón **SET** para confirmar la configuración.

**NOTA:** Rango: 22lb - 500lb (10kg - 250kg); Peso predeterminado: 110lb/50kg

#### Cómo configurar los detalles del cuerpo del usuario para la grasa corporal

Para asegurarse de que el escáner de grasa está bien, necesitará ingresar el peso correcto.

En la pantalla en hora normal, oprima **MODE** dos veces para entrar en el modo de grasa corporal.

- Oprima **MODE** y observará 5 memorias diferentes de grupos de usuario: M1 a M5.
- Elija uno de los 5 grupos de datos para representar a sus datos personales.
- Oprima y mantenga apretado **SET** para ingresar el modo de configuración de datos personales.
- Oprima **SET** para cambiar las configuraciones en la siguiente secuencia: Peso/Altura/Edad/Género/Confirme la configuración.
- Oprima **SET** para fijar los valores deseados.

Renuncia:

Estos cálculos no tienen el fin de reemplazar las sugerencias y las instrucciones de su médico personal. Por favor, consulte con su profesional de la salud antes de empezar el programa de ejercicio.

### CÓMO USAR SU PODÓMETRO

#### Función de contador de pasos

Los pasos se detectan por el movimiento de la cintura. Para lecturas adecuadas, coloque la unidad lo más cercana al centro del cuerpo.

- Oprima **MODE** hasta que la parte superior de la pantalla muestre la palabra "Step" [Paso]. El contador de pasos empezará a contar automáticamente una vez que se detecta movimiento.
- Su contador continuará funcionando incluso si la unidad aparece en suspensión / no aparece ninguna pantalla. Oprima cualquier botón para encender la pantalla.

**NOTA:** Corrección del error de los 5 pasos: el podómetro debe detectar 5 pasos consecutivos antes de que se vuelvan a contar los pasos. Esto es para eliminar los pasos que se cuentan de movimientos accidentales.

#### Función de cronómetro de pasos

El podómetro puede rastrear el tiempo actual que camina con la función de cronómetro de pasos.

- En el modo de cronómetro de pasos, el cronómetro empezará a contar cuando se detecta que camina.
- Oprima **MODE** y desplace hasta la figura que está caminando para ver la cantidad de tiempo que caminó.
- El cronómetro mostrará el tiempo acumulado de caminata durante el día, es decir, una caminata por la mañana para entrenar, su actividad diaria y otras rutinas domésticas le darán la cantidad total de minutos que caminó durante todo el día.

#### Función de distancia recorrida

El podómetro puede rastrear la distancia caminada con la función de distancia recorrida.

- Oprima **MODE** hasta que la parte superior de la pantalla muestre la palabra "ML" [KM].
- La distancia recorrida empezará a contar automáticamente una vez que se detecta movimiento.
- La distancia recorrida mostrará la distancia acumulada que caminó durante todo el día.

#### Cálculo de calorías

El podómetro puede rastrear las calorías quemadas a lo largo de su día activo en base a los pasos rastreados.

- Oprima **MODE** hasta que la parte superior de la pantalla muestre "Step" [Paso].
- Oprima **UP/DOWN** hasta que la pantalla muestre "KCAL" en la parte inferior derecha de la pantalla.
- El podómetro empezará a calcular automáticamente una vez que se detecta movimiento.

Para restablecer cualquier valor, es decir, el contador de pasos, el temporizador, la distancia o el contador de calorías, mantenga presionado el botón SET hasta que los dígitos vuelvan a cero. **NOTA:** Restablecer el temporizador a cero también restablece el conteo de pasos, el cálculo de calorías y la distancia recorrida a cero.

#### Sistema métrico e imperial

El podómetro se puede fijar en sistema imperial o métrico.

- En cualquier modo, oprima y mantenga apretado **MODE** durante 3 o 4 segundos.
- Oprima **MODE** y vaya al modo "Body Fat" [grasa corporal] y revise el indicador de la línea superior para ver si la unidad está en formato imperial o métrico.

#### Función de escaneo de grasa corporal

- Vaya al modo de grasa corporal.
- Oprima el botón **UP** para seleccionar la memoria de grupo de datos (M1 a M5) que contiene sus datos personales.
- Oprima el botón **START** para empezar el proceso de escaneo.
- Coloque los 2 pulgares en las dos placas del sensor durante 4 segundos aproximadamente y el resultado aparecerá en la pantalla. Mostrará su porcentaje de grasa corporal.

	Lean	Fit	Acceptable	Obese	Overweight
Men	5 - 9.9%	10 - 14.4%	14.5 - 24.9%	25 - 34.9%	35 - 50%
Woman	5 - 9.9%	10 - 19.9%	20 - 29.9%	30 - 34.9%	35 - 50%

Errór: Hombres y mujeres >50%; Hombres y mujeres <5%.

Si aparece en la pantalla un mensaje de ERROR, significa que hay poco contacto con las placas del sensor. Por favor, inténtelo nuevamente.

**NOTA:** "ERR: Si el mensaje de ERROR continua apareciendo, la piel de los pulgares puede que esté muy seca. Tendrá que mojar los pulgares con un poco de agua para permitir el contacto con las placas del sensor.

#### Cambio de batería

La batería incluye: Una (1) CR-2032

Cambie la batería cuando la pantalla está tenue o no se activa.

- Retire los 2 tornillos que están en las partes superior izquierda y derecha del Visor LCD.
- Reemplácela con una batería de botón nueva.
- Cierre la tapa y asegure la unidad con los 2 tornillos.

#### Apagado / Suspensión automática

Si no se detecta movimientos durante 1 minuto, la unidad se pondrá en suspensión automáticamente. Sin embargo, el valor del podómetro se conservará en la memoria. Se reanudará una vez que se detecta movimiento.

#### Cuidado y mantenimiento

- No desarmarlo. Desarmarlo podría dañar y afectar la precisión de la medición del podómetro.
- Cambie la batería con cuidado. No toque otras partes del podómetro. Esto podría dañar la función del podómetro.
- No se moje y evite la transpiración excesiva.

#### Solución de problemas

Problemas	Causas y soluciones
No se detectaron todos sus pasos.	Coloque el podómetro según el manual y asegúrese que su método de caminata sea el correcto.
El visor LCD está en color oscuro.	El podómetro ha sido expuesto a luz solar directa o funcionó en temperaturas altas durante mucho tiempo. Recuperar su estado normal bajo la sombra.

Distributed by:  
Veridian Healthcare  
1175 Lakeside Drive  
Gurnee, IL 60031  
www.veridianhealthcare.com

Made in China  
#93-1554 06/22  
©2022 Veridian Healthcare, LLC