



Mode d'emploi – Impédancemètres connectés Fitdays

IMFITDAYS2ELV1

Modèles :

8685, 8687

IMPORTANT

Merci de lire ces instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

Le non-respect des instructions données dans le manuel ou l'utilisation de ces impédancemètres d'une manière autre que celle préconisée dans ce manuel peut entraîner blessures pour vous-mêmes, et/ou dysfonctionnements de votre balance.

Nous nous sommes efforcés de rédiger un mode d'emploi à la fois simple et complet et nous l'avons généreusement illustré de manière à faciliter la prise en main de l'appareil.

Nous espérons que vous en serez satisfaits. Si vous souhaitez une explication complémentaire, vous pouvez nous joindre à l'adresse de notre service

consommateurs : balancy@littlebalance.fr

Sommaire

Chapitre 1 : Avertissements impédancemétrie	page 1
Chapitre 2 : Précautions d'emploi	page 2
Chapitre 3 : Spécifications et limites	page 2
Chapitre 4 : Fonctions et modes disponibles	page 2
Chapitre 5 : Mode d'analyse corporelle	page 3
Chapitre 6 : Données à enregistrer dans l'application	page 3
Chapitre 7 : Données calculées par l'application	page 3
Chapitre 8 : Préparation de l'appareil	page 4
Chapitre 9 : Installation et utilisation de l'application Fitdays	page 5
Chapitre 10 : Guide de dépannage	page 8
Chapitre 11 : Conseils au sujet des piles	page 9
Chapitre 12 : Elimination et recyclage	page 9

Chapitre 1 : Avertissements impédancemétrie

- **CETTE BALANCE NE DOIT PAS ETRE UTILISEE PAR DES PERSONNES PORTANT UN PACEMAKER OU TOUT AUTRE IMPLANT ELECTRIQUE OU MECANIQUE** : l'impédancemètre fait passer à travers votre corps un courant électrique extrêmement faible qui pourrait causer des interférences avec les implants médicaux et provoquer leur dysfonctionnement.
- NON recommandé pour les femmes enceintes.
- NON paramétrable pour les enfants de moins de 16/18 ans car la croissance doit être terminée pour que le métabolisme permette les mesures (mais pesage = OK)
- Toute mesure obtenue à l'aide de cet appareil est à titre de référence seulement et ne doit pas être considérée comme un avis médical.
- Consultez votre médecin avant d'apporter des changements à votre alimentation, à votre plan d'exercice ou à vos activités physiques.



Chapitre 2 : Précautions d'emploi

- NE PAS monter sur la balance avec les pieds humides : risque de glisser
- NE PAS se tenir sur le bord de la balance ou sauter dessus.
- NE PAS surcharger la balance (max. 180kg / 396lb) (150 kg pour les modèles bambou).
- NE PAS faire tomber la balance ou y faire tomber d'objet pour éviter d'endommager les capteurs.
- NE PAS immerger la balance ou utiliser des agents chimiques de nettoyage. Nettoyer la balance avec un chiffon légèrement humide.

Chapitre 3 : Spécifications et limites

- écran LCD
- unités de poids: kg/lb
- limite de poids : 10kg - 180kg
- limite d'âge : 10 ans – 99 ans
- nombre d'utilisateurs : 10 personnes
- calcul de masse grasse : 4% > < 60%
- calcul d'IMC : indice minimum = 12

Chapitre 4 : Fonctions et modes disponibles

Votre appareil nécessite l'application FitDays pour l'affichage des résultats d'analyse corporelle :

- taux de graisse corporelle (masse grasse) en %
- taux de masse musculaire en %
- masse osseuse en kg
- eau corporelle (masse hydrique) en %
- graisse sous-cutanée en %
- graisse viscérale en %
- taux musculaire squelettique en %
- TMB : taux métabolique de base
- âge métabolique
- IMC (indice masse corporelle)
- mode bébé / poids du bébé en kg

Chapitre 5 : Modes d'analyse corporelle

- mode standard : personnes de constitution physique standard, sédentaires ou modérément actifs
- mode athlète (disponible selon modèle) : personnes de plus de 18 ans, ayant une activité physique de plus de 12h/semaine, ou pratiquant un sport de façon intensive.

Chapitre 6 : Données à enregistrer (application)

- Sexe
- Age
- Taille
- Athlète ou standard
- Objectif de poids



The screenshot shows a mobile application interface for a user profile. At the top, there is a status bar with the time 10:53 and battery level. Below the status bar is a navigation bar with a back arrow. The main content area features a large circular profile picture placeholder. Below the profile picture are two icons: a male icon labeled 'Homme' and a female icon labeled 'Femme'. Below these icons are several input fields with labels and values: 'Utilisateur / Nom' with the value 'Utilisateur exemple', 'Date Anniversaire' with the value '10/03/1976', 'Hauteur' with the value '189cm', 'Poids actuel' with the value '81.8kg', and 'Objectif Poids' with the value '78.6kg'. At the bottom, there is a toggle switch for 'Mode Athlète' which is currently turned on. Below the toggle switch, there is a small disclaimer: 'Les informations personnelles ne sont évaluées que pour l'entraînement'.

Chapitre 7 : Données calculées

à l'écran de la balance en plus du smartphone

- Poids (tous les modèles)
- IMC (selon modèles)
- Taux de graisse corporelle (selon modèles)
- Taux de masse musculaire (selon modèles)
- Eau corporelle (selon modèles)

sur votre smartphone

- Poids
- Taux de graisse corporelle (masse grasse) en %
- Taux de masse musculaire en %

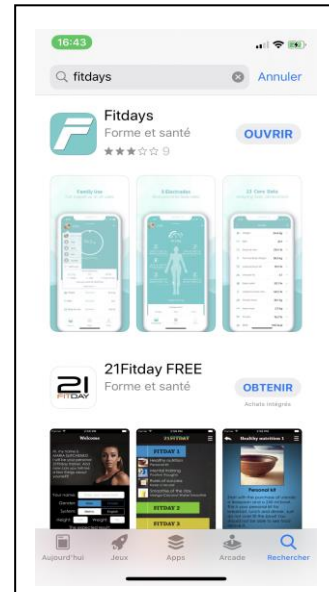
- Masse osseuse en kg
- Eau corporelle (masse hydrique) en %
- Graisse sous-cutanée en %
- Graisse viscérale en %
- Taux musculaire squelettique en %
- TMB : taux métabolique de base
- Age métabolique
- IMC (indice masse corporelle)

Chapitre 8 : Préparation de l'appareil

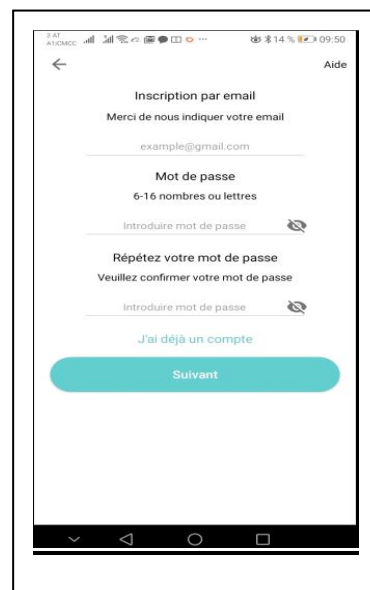
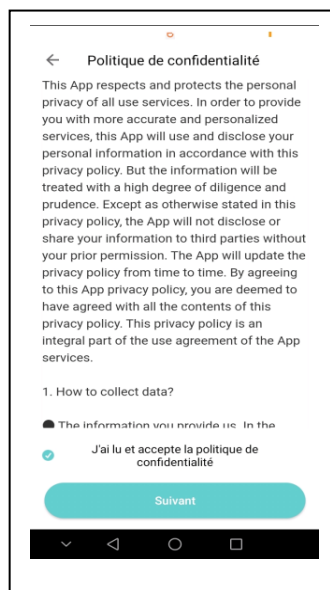
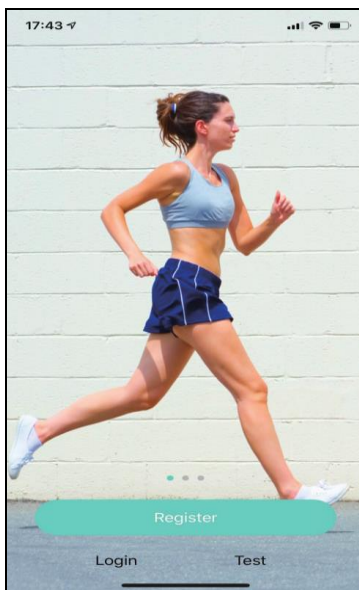
- Piles : insérez les piles AAA 1.5V dans le logement au dos de l'appareil en respectant les polarités indiquées
- Unités : votre appareil est programmé avec la version métrique (kg, cm, etc) qui peut être changée dans la section paramètres de l'application Fitdays

Chapitre 9. Installation et utilisation de l'application Fitdays

1. Téléchargez "Fitdays" dans Apple Store ou Google Play



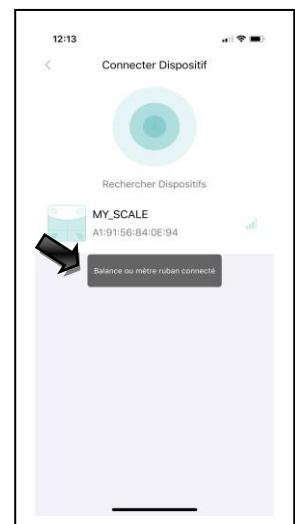
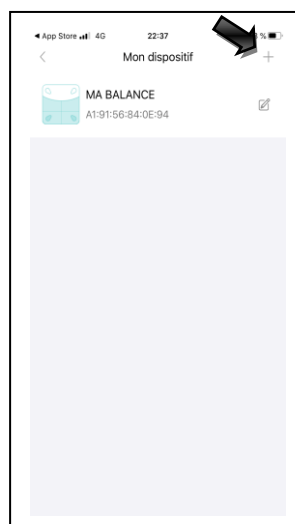
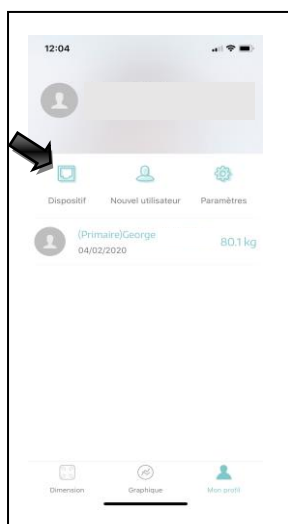
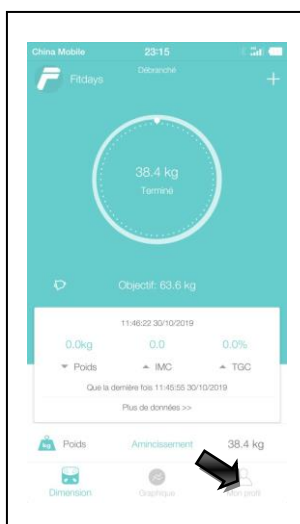
2. Créez votre compte en entrant votre adresse email et en générant un mot de passe



3. Entrez vos données personnelles : sexe, âge, taille, poids, athlète ou standard (introduire des données erronées peut entraîner des calculs inexacts) et choisissez les données que vous souhaitez voir calculées / affichées



4. Couplez l'appareil à votre smartphone : veillez à ce que l'impédancemètre soit allumé (un appui du pied suffit) et à ce que le fonction Bluetooth de votre téléphone soit active, puis allez dans :
- mon profil
 - dispositif
 - sélectionner : +
 - connecter dispositif
 - sélectionner : Ma balance / My scale
 - éventuellement : modifier le nom de votre impédancemètre en allant dans le crayon (en haut à droite) / modifier le nom du dispositif / confirmer / retour avec la flèche gauche

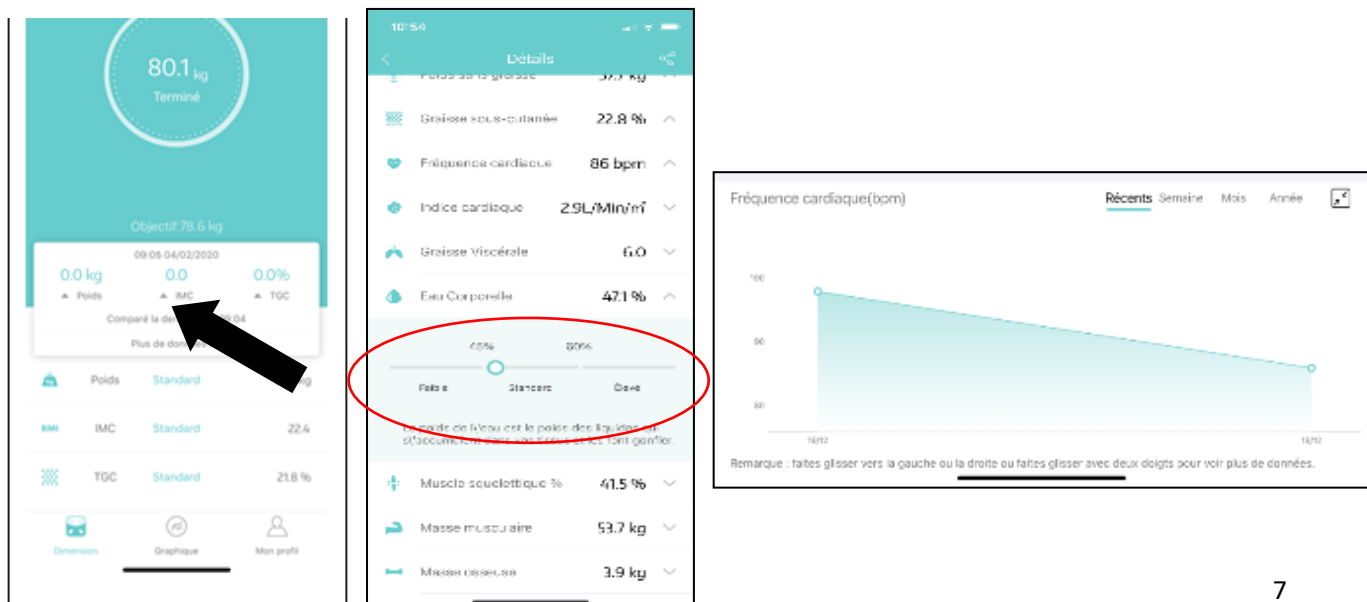


5. Pour vous peser et lancer l'analyse corporelle :

- installez la balance sur un sol plat et dur
- sur votre smartphone : choisissez l'utilisateur + confirmez
- montez sur la balance pieds nus pour utiliser les fonctions d'impédancemétrie (si vous montez avec chaussettes, seuls le poids et l'IMC pourront être calculés)
- l'écran de la balance clignote lorsqu'elle analyse, le rond à l'écran du téléphone tourne, puis l'application affiche le rapport d'analyse
- le téléphone émet un son indiquant que l'application a terminé l'analyse
- vous retrouverez les données mémorisées jour par jour et représentées graphiquement

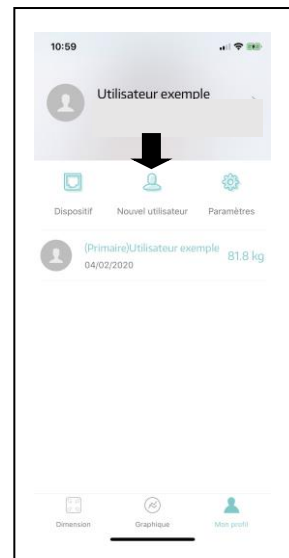


6. Vous retrouverez vos données mémorisées dans l'application et représentées graphiquement ainsi que sous forme de tableau : Cliquez sur le bouton « Plus de données » pour retrouver les données calculées, avec leur définition et votre positionnement sur une échelle de données référentes. En version verticale, vous visualisez votre suivi, par données, à la semaine, ou même à l'année, grand format.



7. Ajouter ou changer d'utilisateur

- allez sur l'écran de gestion
- cliquez sur "nouvel utilisateur"
- il est possible de gérer 10 utilisateurs avec un seul compte
- la balance reconnaît automatiquement chaque utilisateur



Chapitre 10 : Guide de dépannage

Absence de connexion Bluetooth

- la fonction Bluetooth doit être activée sur le téléphone et la balance doit être allumée
- cliquez sur « mon profil » - « dispositif » - « ma balance » pour assurer la connexion

Aucune mesure d'analyse corporelle

- l'utilisateur doit être pieds nus
- la balance et les pieds de l'utilisateur doivent être secs
- ne pas interrompre la pesée tant que l'écran clignote (approx. 10 secondes)
- la fonction Bluetooth doit être activée
- le téléphone est jumelé à une autre balance

La balance indique des poids incohérents

- vérifiez si la balance est sur une surface dure et plane
- retirez puis replacez les piles pour redémarrer la balance

L'application affiche un ratio muscles/graisse incorrect

- réglage des paramètres corporels incorrect
- vérifiez que vous avez entré sexe, taille et âge corrects.

Recalibrage de la balance après l'avoir déplacée ou avoir changé les piles

- montez sur la balance pour l'allumer
- descendez de la balance
- la balance se recalibre alors automatiquement sur 0,0 kg.

Symboles d'anomalies sur l'écran du pèse-personne

- Lo : alimentation faible : changez les piles ou rechargez l'appareil
- Err : surcharge
- C : erreur de calcul : descendez de l'appareil et recommencez le processus

La balance ne s'allume pas

- retirez les piles puis remettez-les
- assurez-vous d'insérer les piles en respectant la polarité

Chapitre 11 : Conseils au sujet des piles

- si la balance n'est pas utilisée pendant une longue période, il est recommandé d'ôter les piles pour éviter tout risque de fuite pouvant endommager l'appareil
- garder les piles hors de portée des enfants
- ne pas mélanger les piles anciennes avec les neuves, compositions différentes, marques différentes afin d'éviter d'éventuelles fuites ou explosions
- ne pas chauffer ou déformer les piles ni les exposer à une flamme



Chapitre 12 : Elimination et recyclage

- si votre appareil comporte des piles, celles-ci ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères : faites-les recycler en les déposant dans le circuit de tri approprié
- vérifiez auprès de votre administration locale ou de votre revendeur pour obtenir

les renseignements relatifs aux circuits de recyclage

- l'emballage est recyclable, jetez-le de manière à préserver l'environnement en veillant à ce qu'il intègre une filière de recyclage
- en fin de vie de cet appareil, assurez-vous d'un processus d'élimination respectueux de l'environnement en l'apportant à une filière de recyclage





Little balance

ZA Les Petites Ruelles - 28130 Saint-Piat - France

balancy@littlebalance.fr - www.littlebalance.net