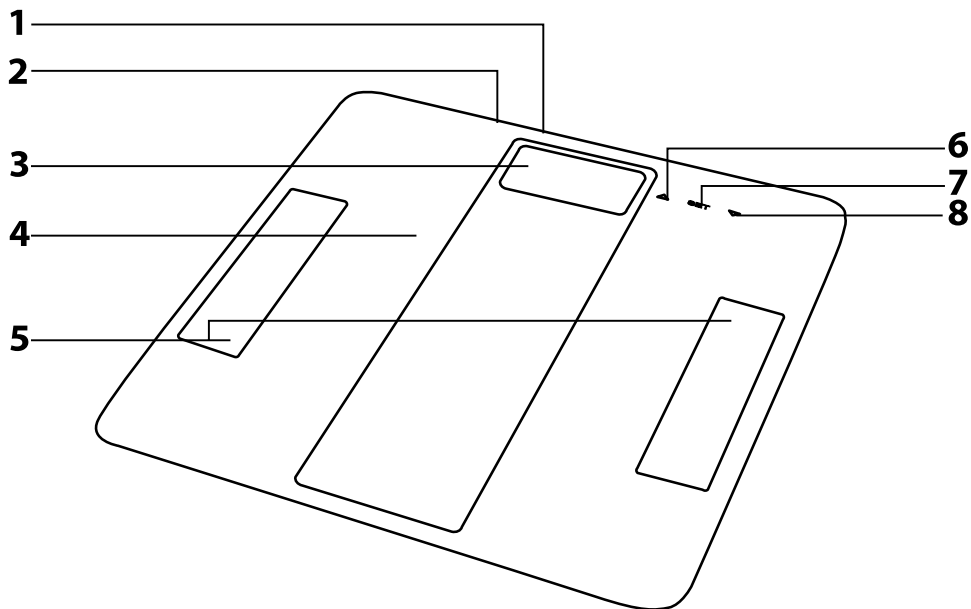




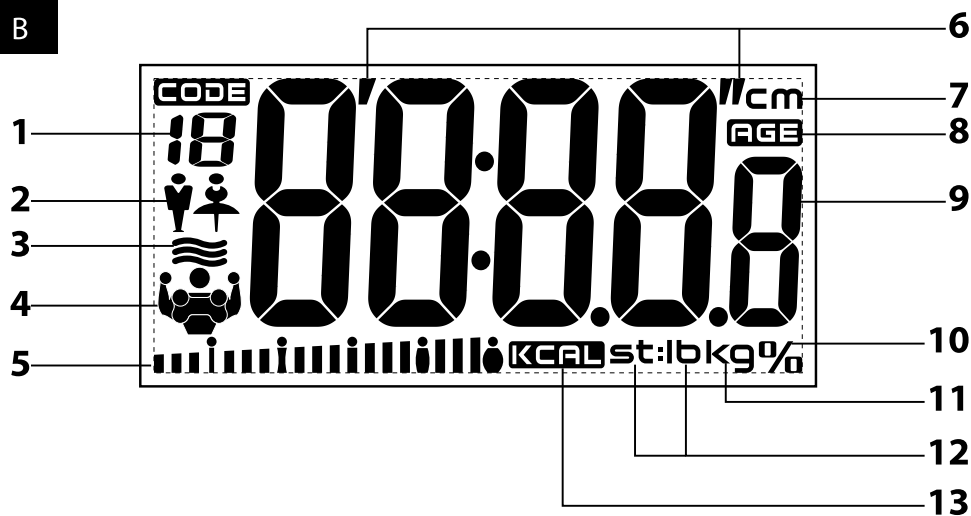
## FR ■ Pèse-personne Fitness Bluetooth

*Traduction du manuel original*

A

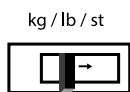


B

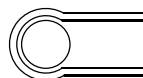


C

1



2



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET REMARQUES IMPORTANTES

- Avant d'utiliser cet appareil, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation, même si vous êtes déjà habitué au fonctionnement d'appareils similaires. Utilisez l'appareil uniquement de la façon décrite par cette notice d'utilisation. Conservez cette notice d'utilisation dans un lieu sûr et facile d'accès pour la consulter à l'avenir.
- Nous vous recommandons de conserver la boîte en carton d'origine, les matériaux d'emballage et le ticket de caisse, ainsi que la déclaration de responsabilité du vendeur ou la carte de garantie pendant la durée de responsabilité légale en cas de prestations ou de qualité non satisfaisantes. En cas de transport de l'appareil, nous vous recommandons de l'emballer dans la boîte d'origine du fabricant.
- L'appareil est conçu pour un usage domestique et une uti-

lisation dans des bureaux et des types de zones similaires. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, médicales ou autres.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants et des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillées.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur, ne le placez pas sur des surfaces instables ou à proximité de cheminées à foyer ouvert et d'autres sources de chaleur.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à une humidité élevée, et ne l'utilisez pas dans un environnement trop poussiéreux.
- Assurez-vous que l'appareil est installé sur une surface régulière, lisse, dure et stable. En particulier, lorsque vous utilisez l'appareil. Sinon, le poids mesuré pourrait ne pas être précis.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'un champ électromagnétique fort.

- Avant de monter sur la plateforme de pesage, vérifiez qu'elle n'est pas humide et que vos pieds ne sont pas mouillés. Sinon, l'eau peut occasionner un risque de glissade.
- Ne sautez pas sur l'appareil et ne dépassez pas sa portée maximale. Sinon, l'appareil peut être endommagé.
- Lors du pesage avec le mode de mesure et d'analyse des paramètres corporels, vous devez rester debout sur la plateforme de pesage avec les pieds nus propres, tout en plaçant les deux pieds sur les électrodes.
- La part mesurée en pourcentage de tissus osseux, adipeux et musculaire, et d'eau dans le corps n'est donnée qu'à titre indicatif. N'établissez pas de diagnostics médicaux d'après ces résultats. Si le pourcentage de tissu adipeux et le niveau d'hydratation diffèrent de manière significative de la norme, nous vous recommandons de consulter cette situation avec un médecin ou un diététicien. Afin d'obtenir des recommandations de mesures appropriées pour atteindre votre poids corporel optimal, consultez également votre médecin ou diététicien.
- Les écarts de mesure de la part en pourcentage de tissus osseux, adipeux et musculaire, et d'eau dans le corps peuvent être plus élevés chez les personnes âgées de plus de 70 ans et chez les sportifs professionnels.
- Les résultats de la mesure peuvent être déformés après un exercice intensif, lors d'une déshydratation extrême de l'organisme ou lorsque vous faites un régime drastique de perte de poids.
- La mesure de la part en pourcentage de tissus osseux, adipeux et musculaire, et d'eau dans le corps n'est pas recommandée chez :
  - les personnes ayant un stimulateur cardiaque implanté ou d'autres implants médicaux,
  - les femmes enceintes,
  - les personnes présentant des symptômes d'œdème (gonflement) ou les personnes qui suivent un traitement de dialyse.
- Les enfants de moins de 10 ans et les personnes âgées de plus de 100 ans ne peuvent utiliser l'appareil qu'en mode de pesage.

- N'utilisez pas l'appareil comme un endroit où placer des objets. Rangez-le en position horizontale et assurez-vous qu'aucun objet ne soit placé dessus.
- Si vous décidez de ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée (plus de 3 mois), retirez les piles. En cas de fuite des piles à l'intérieur de l'appareil, ce dernier pourrait être endommagé.
- N'utilisez pas de piles rechargeables pour alimenter cet appareil.
- Tenez les piles hors de la portée des enfants, car elles peuvent présenter un danger. Si un enfant avale une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Maintenez l'appareil propre. Nettoyez-le conformément aux instructions du chapitre Nettoyage et entretien. Ne plongez pas l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide, et ne le rincez pas à l'eau courante.
- Ne réparez pas ni ne réglez vous-même l'appareil. Toutes les réparations ou réglages doivent être réalisés par un centre de réparation autorisé. En modifiant l'appareil, vous risquez d'annuler vos droits lé-

gaux découlant de la garantie pour qualité ou prestation non satisfaisante.

## DESCRIPTION DE LA BALANCE

- A1** Interrupteur à bascule d'unité de pesage (non illustré) est situé sous la balance.
- A2** Compartiment à piles (non illustré) est situé sous la balance.
- A3** Écran LCD
- A4** Plate-forme de pesage en verre de sécurité trempé de 6 mm d'épaisseur
- A5** Électrodes métalliques pour la mesure de tissus osseux, adipeux et musculaire, et de la teneur en eau dans le corps.
- A6** Bouton tactile ▼
- A7** Bouton tactile SET
- A8** Bouton tactile ▼

## DESCRIPTION DE L'ÉCRAN

- B1** Code utilisateur personnel
- B2** Sexe (mâle / femelle)
- B3** Pourcentage d'eau corporelle
- B4** Pourcentage de tissus osseux, adipeux et musculaire
- B5** Représentation graphique du pourcentage de graisse corporelle mesuré
- B6** Unité de longueur impériale
- B7** Unité de longueur métrique
- B8** Âge
- B9** Résultat de la mesure
- B10** Pourcentage
- B11** Unité de poids métrique
- B12** Unité de poids impériale
- B13** Unité d'énergie

## PRINCIPE DE LA MESURE DE LA PART EN POURCENTAGE DE TISSUS OSSEUX, ADIPEUX ET MUSCULAIRE, ET D'EAU DANS LE CORPS

- Ce pèse-personne de fitness est équipé d'une fonction de mesure et d'analyse de paramètres corporels. La mesure de la part en pourcentage de tissus osseux, adipeux et musculaire, et d'eau dans le corps repose sur la méthode d'analyse de l'impédance bioélectrique (BIA). La méthode BIA permet de déterminer ces valeurs en fonction de la résistance électrique du tissu humain, qui est mesurée à l'aide d'une faible impulsion électrique. Les pourcentages sont calculés en fonction des différences de résistance électrique de chaque tissu. Les valeurs mesurées ne peuvent pas être additionnées.
- L'impulsion électrique est envoyée et la réponse est reçue par les électrodes métalliques **A5**, qui sont situées sur la plate-forme de pesage **A4** de telle façon que le circuit de mesure est fermé lorsque les deux pieds reposent sur la plate-forme de pesage **A4**.

## SOURCE D'ALIMENTATION

- Deux piles de type AAA (2x 1,5V) sont utilisées pour alimenter cette balance et sont incluses dans l'appareil. Retirez le couvercle du compartiment à piles **A2** et insérez-y les piles. Assurez-vous que la polarité correcte est maintenue et que les piles sont bien mises en place. Fermez le couvercle.
- Remplacez les piles lorsque l'indication « Lo » (piles faibles) apparaît sur l'écran **A3**, lorsque l'écran **A3** ne s'allume pas lorsque vous montez sur la plate-forme de pesage **A4** ou lorsque le bouton SET **A7** est enfoncé.
- Si vous décidez de ne pas utiliser la balance pendant une période prolongée (plus de 3 mois), retirez les piles.



### Attention :

Utilisez uniquement des piles de type AAA pour alimenter la balance. N'associez pas de nouvelles et anciennes piles avec des piles rechargeables.

## UTILISATION DE LA BALANCE

- Placez la balance sur une surface régulière, lisse, dure et stable. Ne la placez pas sur un tapis ou une autre surface souple ; autrement le résultat mesuré peut manquer de précision.

- Lorsque vous vous pesez, restez immobile sans vous pencher. Pour pouvoir comparer les résultats du pesage, il faut vous peser tous les jours à la même heure, le matin de préférence. Les résultats de pesage varient en fonction du poids des vêtements que vous portez, ainsi que de la nourriture ou des boissons que vous ingérez avant de vous peser.
- Le pesage avec mesure et analyse des paramètres corporels requiert que vous soyez pieds nus et que vous mainteniez les deux pieds sur les électrodes **A5**.

## 1. MODE DE PESAGE

- La balance est dotée d'une fonction « Auto-On », qui démarre le processus de pesage automatique et immédiatement lorsque vous montez sur la plate-forme de pesage **A4**.
- Placez les deux pieds sur la plate-forme de pesage **A4** et attendez que le poids mesuré affiché sur l'écran **A3** se stabilise. Le poids mesuré affiché clignotera une fois, puis la balance s'éteindra automatiquement.
- Avant que la balance ne s'éteigne automatiquement, vous pouvez augmenter la charge et poursuivre le pesage. Pour obtenir une nouvelle mesure de poids, chaque charge successive doit être d'au moins 2 kg. Par exemple, si vous souhaitez peser votre enfant, pesez-vous d'abord, puis prenez votre enfant sans descendre de la balance et pesez vous ensemble. Ainsi, vous obtiendrez le poids total. Le poids de votre enfant est égal à la différence entre le poids actuel et le poids précédent.

## 2. MODE DE PESAGE AVEC MESURE ET ANALYSE DE PARAMÈTRES CORPORELS

- Appuyez sur le bouton SET **A7** et saisissez vos paramètres personnels. Lors de la première mise en marche et après installation de nouvelles piles, les paramètres par défaut sont définis comme suit : code d'utilisateur personnel – 01, sexe – femme, taille 165 cm (5'05.0") et âge 25 ans. Les paramètres personnels peuvent être réglés dans la gamme : code d'utilisateur personnel 01 – 12, sexe – femme/mâle, taille de 100 à 250 cm (3'03.5" – 8'02.5") et âge de 10 à 100 ans.
- Pour sélectionner le code d'utilisateur personnel, utilisez les boutons **A6** et **A8**. Pour confirmer les paramètres, appuyez sur le bouton SET **A7**. Utilisez les boutons **A6** et **A8** pour sélectionner le sexe et confirmez votre choix à l'aide du bouton SET **A7**. De la même façon, réglez la taille et l'âge. Le réglage des paramètres est accéléré en maintenant enfoncée la touche **A6** ou **A8**. Une fois que vous avez saisi votre âge, appuyez sur la plate-forme de pesage **A4** ou attendez 6 secondes. L'écran **A3** affichera un poids de zéro et après quelques secondes, la balance s'éteindra automatiquement.



### Remarque :

Si vous n'appuyez sur aucun bouton dans le mode de réglage des paramètres dans les 6 secondes, alors un poids de zéro sera affiché sur l'écran **A3**. Ceci indique que le pesage avec mesure et analyse des paramètres corporels a commencé. Les paramètres ayant été réglés avant que la balance n'ait commuté en mode de pesage sont automatiquement mémorisés. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton SET **A7** pendant 3 secondes vous renverra au mode de réglage des paramètres personnels.

- Pour allumer la balance, appuyez sur le bouton SET **A7**. L'écran **A3** affichera les paramètres du dernier utilisateur ou le réglage par défaut. Utilisez les boutons **A6** et **A8** pour sélectionner un code d'utilisateur dans lequel vos paramètres personnels sont stockés. Appuyez sur la plate-forme de pesage **A4** avec votre pied. Un poids de zéro s'affichera sur l'écran **A3**. Assurez-vous d'avoir les pieds propres et secs, puis placez-vous sur la plate-forme de pesage **A4** de telle sorte que vos deux pieds soient situés sur les électrodes **A5**. Sinon, la mesure et l'analyse des paramètres corporels n'auront pas lieu. Restez sur la balance et attendez que le poids mesuré affiché sur l'écran **A3** se stabilise. Le poids mesuré clignotera une fois. Puis, les paramètres corporels seront mesurés et analysés. Rapidement, l'écran **A3** affichera progressivement trois fois le poids mesuré, le pourcentage de graisse corporelle en % avec un affichage graphique du pourcentage de graisse corporelle, la teneur en eau dans le corps en %, l'indice de masse corporelle (IMC) et l'apport énergétique journalier recommandé en kcal (BMR). La balance s'éteindra automatiquement. Les résultats de mesure seront mémorisés et affichés sur l'écran **A3** lors de la mesure suivante.

## 3. ÉVALUATION DES PARAMÈTRES CORPORELS

- Le corps humain contient en moyenne 45–85 % d'eau, tandis que la teneur en eau dans les muscles est d'environ 90 % et dans les tissus adipeux autour de 45 %. Alors que le corps d'un nourrisson peut avoir une teneur en eau de jusqu'à 85 %, avec l'âge, la teneur en eau du corps diminue, les protéines corporelles se déshydratent et les fluides extracellulaires sont perdus. C'est pourquoi, les personnes âgées ont une teneur corporelle en eau inférieure à 55 %. Les hommes d'âge productif ont une teneur corporelle moyenne en eau de 62 % et les femmes de 56 %. La valeur plus faible pour les femmes est le résultat de leur teneur en graisse corporelle plus élevée.

- Pour les hommes, le pourcentage normal de graisse corporelle doit être compris entre 15 et 25 %. Pour des raisons physiologiques, les femmes ont un taux de graisse de 18–28 %. Le pourcentage de graisse augmente avec l'âge, par ex., un pourcentage de graisse corporelle de 33–35 % est assez normal chez les femmes de plus de 50 ans.

Âge	Femelles		Mâles		Évaluation de l'état	Illustration graphique (affichée à l'écran)
	Graisse corporelle (%)	Hydratation (%)	Graisse corporelle (%)	Hydratation (%)		
	4,0–16,0	66,0–57,8	4,0–11,0	66,0–61,2	Pourcentage de graisse corporelle très faible	■■■
	16,1–20,5	57,7–54,7	11,1–15,5	61,1–58,1	Pourcentage de graisse corporelle faible	■■■■
≤ 30	20,6–25,0	54,6–51,6	15,6–20,0	58,0–55,0	Pourcentage de graisse corporelle normal	■■■■■■
	25,1–30,5	51,5–47,8	20,1–24,5	54,9–51,9	Pourcentage de graisse corporelle élevé	■■■■■■■■
	30,6–60,0	47,7–27,5	24,6–60,0	51,8–27,5	Pourcentage de graisse corporelle très élevé	■■■■■■■■■■
	4,0–20,0	66,0–55,0	4,0–15,0	66,0–58,4	Pourcentage de graisse corporelle très faible	■■■
	20,1–25,0	54,9–51,6	15,1–19,5	58,3–55,3	Pourcentage de graisse corporelle faible	■■■■
> 30	25,1–30,0	51,5–48,1	19,6–24,0	55,2–52,3	Pourcentage de graisse corporelle normal	■■■■■■
	30,1–35,0	48,0–44,7	24,1–28,5	52,2–49,2	Pourcentage de graisse corporelle élevé	■■■■■■■■
	35,1–60,0	44,6–27,5	28,6–60,0	49,1–27,5	Pourcentage de graisse corporelle très élevé	■■■■■■■■■■



### Remarque :

Les informations mentionnées ci-dessus ne sont données qu'à titre informatif.

## 4. APPORT ÉNERGÉTIQUE JOURNALIER RECOMMANDÉ

- L'apport énergétique journalier recommandé (BMR) est calculé au cours de l'analyse des paramètres corporels et des valeurs mesurées. C'est l'énergie nécessaire pour assurer les fonctions vitales de base de l'organisme en mode repos pendant 24 heures. Le BMR prend en compte le poids, la taille, l'âge et le sexe. Toute activité physique ou mentale, telle que par exemple, courir, marcher, etc., augmente la consommation d'énergie et cette dernière doit être reflétée dans l'apport énergétique journalier total. Plus une personne est active, plus la consommation d'énergie quotidienne est élevée.
- Si vous souhaitez perdre du poids, la méthode la plus efficace est d'avoir un apport énergétique journalier adapté, une alimentation équilibrée et de réaliser une activité physique suffisante.

## 5. VUE D'ENSEMBLE DES MESSAGES PRÉSENTÉS SUR L'ÉCRAN

- Une erreur s'est produite si l'indication « C » apparaît sur l'écran **A4** lorsque vous descendez de la balance. Pesez-vous de nouveau.
- Si la portée maximale est dépassée, « Err » s'affichera sur l'écran **A3**. Pour éviter d'abimer la balance, vous devez descendre de la plate-forme de pesage **A4**.
- Si le pourcentage de graisse corporelle est trop faible, « ErrL » s'affichera sur l'écran **A3**.
- Si le pourcentage de graisse corporelle est trop élevé, « Errh » s'affichera sur l'écran **A3**.
- Lorsque la batterie est presque à plat, « Lo » s'affichera sur l'écran **A3**.

## 6. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS

- L'interrupteur **A1** permet de sélectionner les unités de mesure du système métrique (kg) ou impérial (lb).
- L'aspect et l'emplacement de l'interrupteur **A1** dépendent du type de balance. La conversion d'unité est réalisée en :
  - faisant glisser le bouton sur la position requise kg-lb-st, voir figure **C1**.
  - appuyant sur l'interrupteur, lorsque la balance est allumée, voir figure **C2**.Lorsque vous appuyez sur le bouton **A1** pour la première fois, l'écran **A3** affichera les unités de poids actuellement établies. Appuyez de nouveau sur le bouton **A1** pour convertir les unités.



### Remarque :

- 1 kg (kilogramme) = 2,2 lb (livres)
- 1 lb (livre) = 0,454 kg (kilogramme)
- 1 st (stone) = 14 lb (livres) = 6,35 kg (kilogrammes)

## 7. PORTÉE ET PRÉCISION

- La portée maximale est de 180 kg / 400 lb. Si la portée maximale est dépassée, « Err » s'affichera sur l'écran **A3**. Pour éviter d'abîmer la balance, vous devez descendre de la plate-forme de pesage **A4**.
- La précision de pesage de  $\pm 0,1$  kg /  $\pm 0,2$  lb peut ne pas être garantie pour des objets dont le poids est inférieur à 2 kg / 4,4 lb.

## 8. CONFIGURATION ET UTILISATION D'APPLICATIONS MOBILES

- Cette balance permet de stocker et de rechercher des résultats de mesure à l'aide d'une application mobile. Les valeurs mesurées sont transférées vers un dispositif mobile à l'aide de la technologie Bluetooth. Dans l'application, ces valeurs sont traitées en un graphique clair, sur lequel vous pouvez surveiller l'évolution des paramètres individuels. L'application permet également de configurer des profils utilisateur individuels et le langage de communication (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR ou GR).
- Suivez les instructions ci-dessous pour télécharger l'application sur votre dispositif mobile. Entrez dans le magasin d'applications « AppStore » ou « GooglePlay ». Recherchez et téléchargez l'application intitulée « SencorHealth ». Si vous avez une application pour lecteur de code QR installée sur votre téléphone portable, vous pouvez utiliser le code QR situé en dessous du pèse-personne pour trouver et télécharger l'application.
- L'application requiert la prise en charge de la version 4.0 de Bluetooth et du système d'exploitation iOS 7.0/Android 4.3 ou supérieur, et est compatible avec les iPhone4 ou des versions supérieures, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2, etc. Cette application n'est pas optimisée pour des tablettes. Les instructions pour le logiciel qui est continuellement mis à jour se trouvent dans l'application.
- Pour transférer les valeurs mesurées, assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre dispositif mobile. Appuyez sur la plate-forme de pesage **A4** avec votre pied. L'appairage des dispositifs n'est pas nécessaire. L'appairage se produira automatiquement. La portée du signal Bluetooth est d'environ 5 à 10 mètres.
- Si le logiciel ne parvient pas à collecter les valeurs mesurées, vérifiez que :
  - votre dispositif mobile supporte une version 4.0 ou supérieure de Bluetooth ;
  - le Bluetooth est activé sur votre dispositif mobile ;
  - le dispositif mobile est dans la portée du signal Bluetooth ;
  - la connexion est réalisée avec un unique dispositif mobile ;
  - la pile de votre balance n'est pas presque à plat.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Pour nettoyer la balance, utilisez un chiffon légèrement humide. Puis, essayez le tout pour qu'il soit bien sec. Assurez-vous que de l'eau n'entre pas dans le compartiment à piles **A2** lors du nettoyage.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de laine d'acier, de produits de nettoyage à effet abrasif, de solvants, etc. Sinon, la surface nettoyée peut être endommagée.
- Ne plongez pas la balance dans l'eau ou tout autre liquide, et ne la rincez pas à l'eau courante.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Source d'alimentation.....	2 piles AAA de 1,5 V
Portée.....	180 kg / 400 lb
Précision de pesage.....	0,1 kg / 0,2 lb
Sélection de l'unité de mesure.....	kg / st / lb
Plage de mesure de la graisse corporelle.....	4–60 %
Précision de mesure de la graisse corporelle.....	0,1 %
Plage de mesure du pourcentage d'eau dans le corps.....	27,5–66 %
Précision de mesure de l'eau dans le corps.....	0,1 %
Plage de mesure du tissu musculaire.....	20–56 %
Précision de mesure du tissu musculaire.....	0,1 %
Plage de mesure du tissu osseux.....	2–20 %
Précision de mesure du tissu osseux.....	0,1 %
Précision du calcul de l'apport énergétique journalier (BMR).....	1 kcal
Mémoire.....	pour 12 utilisateurs

Nous nous réservons le droit de modifier les textes et les spécifications techniques.

## INSTRUCTIONS ET INFORMATIONS CONCERNANT L'ÉLIMINATION DES MATÉRIAUX D'EMBALLAGE USÉS

Éliminez les matériaux d'emballage à la déchetterie de votre ville.

### ÉLIMINATION DE PILES USÉES



Les piles contiennent des composés nuisibles pour l'environnement et par conséquent, n'appartiennent pas aux déchets ménagers standard. Remettez les piles usagées pour qu'elles soient correctement éliminées dans des endroits destinés à leur collecte.

### ÉLIMINATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES ET ÉLECTRIQUES



Ce symbole sur les produits ou les documents originaux signifie que les équipements électroniques ou électriques ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Pour une bonne élimination, rénovation et recyclage, apportez tous ces équipements aux déchetteries prévues. Sinon, dans certains états de l'Union européenne ou dans d'autres pays européens, vous pouvez retourner vos appareils au revendeur local lors de l'achat d'un nouvel appareil similaire.

La bonne élimination de ce produit aide à conserver les ressources naturelles précieuses et prévient tout effet potentiel négatif sur l'environnement et la santé humaine, pouvant découler d'une mauvaise élimination des déchets. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès des autorités locales ou des installations de collecte des déchets.

Conformément à la réglementation nationale, des sanctions peuvent être prononcées contre la mauvaise élimination de ce type de déchet.

#### Pour les organismes commerciaux dans les états de l'Union européenne

Si vous désirez éliminer les équipements électroniques ou électriques, demandez de plus amples informations à votre revendeur ou fournisseur.

#### Élimination dans les pays hors Union européenne.

Ce symbole est valide dans l'Union européenne. Si vous désirez éliminer ce produit, demandez de plus amples informations sur la bonne méthode d'élimination à votre revendeur ou administration locale.



Ce produit satisfait aux exigences essentielles des directives UE associées.

Par les présentes, SENCOR déclare que le modèle du dispositif radioélectrique SBS 8000BK est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible sur le site : [www.sencor.eu](http://www.sencor.eu).