



MARQUE: TERRAILLON

REFERENCE: POP COACH

CODIC: 4018346





MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

POP COACH



Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT



POP COACH




FR	IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D’UTILISATION	4
EN	TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL	12
DE	IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D’UTILISATION	20
NL	TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING	28
IT	BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI	36
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON .	44
PT	BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES	52

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

 MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures.
 REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS	Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit.
 UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

 **MESURE DE PRÉCAUTION**

- N'utilisez pas le pèse-personne sur des sujets avec des implants corporels, tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il peut causer un dysfonctionnement de ces appareils ou donner un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

 **REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS**

- Veillez à utiliser le type de pile indiqué (voir la section « Insérer la pile »).
- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse grasseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.
- Pour les calculs de la masse grasseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus.

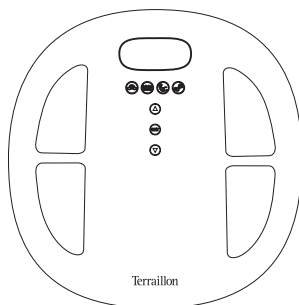
 **UTILISATION ET ENTRETIEN**

1. Ne démontez pas le pèse-personne, hormis pour remplacer les piles ; celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte.
2. Retirez les piles lorsque le pèse-personne n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée.
3. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
4. Évitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.

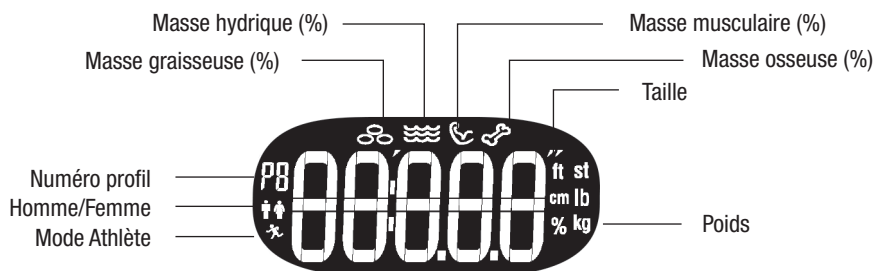
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT

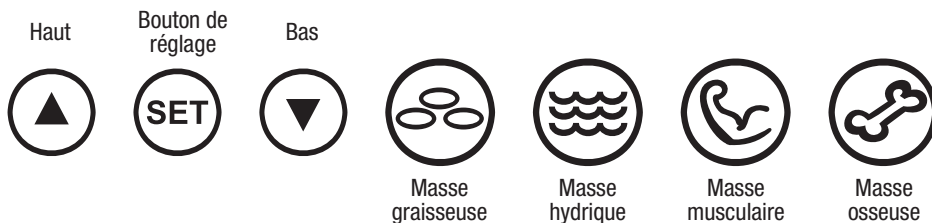
VUE AVANT



ÉCRAN LCD



TOUCHES DE FONCTION



PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Insérer les piles

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pese-personne. Insérez les piles en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles). Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une longue période, il est recommandé de retirer les piles avant de le ranger.



CONSEIL !

Remplacez les piles lorsque

Lo s'affiche.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

MODE D'EMPLOI

Saisir des informations personnelles.

Saisissez vos données personnelles (sexe/âge/taille) avant d'utiliser l'appareil. Vous pouvez saisir des données pour 8 utilisateurs au maximum.

- Appuyez sur le bouton « SET » pour accéder au mode de réglage :
 - le numéro Pn qui clignote (n pouvant être un chiffre de 1 à 8) indique la mémorisation des données.
 - Appuyez sur les boutons ▲ et ▼ pour changer le numéro, le sexe, la taille et l'âge, puis appuyez sur le bouton « SET » pour confirmer.



- Indiquer le sexe : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS (choisissez l'un des 4 profils proposés : 1-femme ; 2-homme ; 3-femme mode Athlète ; 4- homme mode Athlète), puis appuyez sur SET pour confirmer.



- Indiquer la taille : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS puis appuyez sur SET pour confirmer.



- Régler l'âge : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS, puis appuyez sur SET pour confirmer.



Le pese-personne revient en mode pesée une fois les réglages terminés.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Poids et mesures

1. Après avoir saisi les données, lorsque l'écran LCD indique 0.0, vous pouvez directement monter sur le pèse-personne. Le poids s'affiche au bout de quelques secondes.



2. Une fois que le poids est stable, le « 0 » qui clignote signifie que le pèse-personne mesure la masse grasseuse. Le signal « 0 » se déplace ensuite de gauche à droite à deux reprises, puis les données s'affichent.



3. Affichage des mesures

Après l'étape de mesures, si l'utilisateur ne choisit pas de numéro d'utilisateur, le pèse-personne l'identifie automatiquement en fonction de son poids. L'écran LCD indique alors le poids, la masse grasseuse, la masse hydrique, la masse musculaire et la masse osseuse à trois reprises.



IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Identification automatique des mesures de l'utilisateur.

1. Si l'utilisateur monte directement sur le pèse-personne, l'appareil s'allume et indique son poids.



2. Une fois que le poids est stable, le « 0 » en mouvement qui s'affiche indique que l'appareil est en train d'effectuer les mesures. S'il parvient à identifier l'utilisateur, les mesures s'affichent. S'il détecte plusieurs poids similaires, il affiche les différents numéros d'utilisateur correspondants. Utilisez le bouton HAUT ▲ pour choisir le numéro d'utilisateur de gauche et utilisez le bouton BAS ▼ pour choisir le numéro d'utilisateur de droite. Une fois que vous avez choisi l'utilisateur, les mesures s'affichent puis l'appareil s'éteint. Si vous ne choisissez pas d'utilisateur, les numéros d'utilisateur s'affichent quelques secondes puis l'appareil s'éteint.



3. Si une erreur se produit ou si l'utilisateur ne peut être identifié, le poids actuel s'affiche et l'appareil s'éteint.



CHANGEMENT DES PILES

Lo s'affiche à l'écran lorsque les piles sont faibles et doivent être changées.

Lo

Pour changer les piles, ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Retirez les piles usagées puis insérez les nouvelles. Les piles doivent être retirées et remplacées uniquement par un adulte.

Utilisez uniquement les piles recommandées ou des piles du même type.

Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. Les piles doivent être insérées en respectant les polarités.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour la mesure de la masse grasseuse et de la masse hydrique
2. 8 mémoires utilisateur
3. Indicateur de pile faible
4. Portée max. : 160 Kg
5. Portée mini. : 10 Kg
6. Graduation du poids : 100 g
7. Graduation de la masse grasseuse et de la masse hydrique : 0,1 %
8. Catégorie d'âge de 10 à 99 ans
9. Fonctionne avec 3 piles 3AAA 1.5 V (non incluses)
10. Poids net : 2 Kg
11. Unité de mesure : kg/lb/st (sélection/changement de l'unité de mesure avec le bouton à l'arrière du produit)

INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

1. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique ?

L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique. Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesurer l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc...) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

2. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse grasseuse ?

Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse grasseuse ou de la masse musculaire qui a changé. Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse grasseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse grasseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.

Le taux de masse grasseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

Norme pour les hommes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moyen	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norme pour les femmes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moyen	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Élevé	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

3. Comment le taux de masse grasseuse est-il estimé ?

Le taux de masse grasseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique (**sans danger**) est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules grasseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse grasseuse.

Veillez noter que le taux de masse grasseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse grasseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

4. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?

L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse grasseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.

Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

	Taux de masse grasseuse	Taux de masse hydrique totale optimal
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Femmes	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

Veillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

5. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique ?

Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d'établir votre propre valeur de référence du taux de masse grasseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

6. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?

L'estimation de la masse grasseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse grasseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d'hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

7. Définition d'un athlète

Les chercheurs estiment, d'un commun accord, qu'une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d'un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d'améliorer les compétences spécifiques requises dans l'exécution de son sport et/ou activité spécifique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contactez en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

Terrailon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine - France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Service Après Vente :

SAV TERRAILLON chez GEFCO
ZA La Porte des Champs
Bâtiment A
95470 SURVILLIERS

Terrailon UK Ltd

2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44 (0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

Terrailon Deutschland GmbH

sales@terraillon.co.uk

Terrailon SRL

Viale Ercole Oldofredi, 39
Milano - Italia
Tel: + 39 (0)2 66114199

Terrailon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay - Hong Kong
Tel: + 852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terrailon Corp

customerservice@terraillon-asia.com

Terrailon®

www.terraillon.com