MARQUE: WITHINGS

REFERENCE: BODY CARDIO WBS04 NR

CODIC: 4226798

NOTICE



Withings Body™ Cardio

Poids et composition corporelle – Fréquence cardiaque et vitesse d'onde de pouls – Compte rendu quotidien

Instructions d'installation et d'utilisation (utilisateurs iOS)



Withings Body Cardio

v1.0 | Juin 2016

Withings®
Inspire health

Remarque importante

En utilisant votre Withings Body Cardio, vous acceptez expressément les Conditions générales de Withings disponibles sur le site Web de la marque.

Table of Contents

Configuration minimale requise 5
- Connexion Internet 5
- Smartphone ou autre appareil 5
- Version du système d'exploitation 5
- Withings Health Mate® version de l'application 5

Withings Body Cardio Description de 6
- Vue d'ensemble 6
- Contenu de la boîte 6
- Description du produit 7
- Description des écrans d'affichage de la balance 7

Configuration de Withings Body Cardio 9
- Installation de l'appli Withings Health Mate® 9
- Installation de votre Withings Body Cardio 9

Personnalisation de votre Withings Body Cardio 22
- Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio 22
- Partage de votre Withings Body Cardio avec une autre personne 26
- Modification des paramètres de votre Withings Body Cardio 27

Utilisation de votre Withings Body Cardio 36
- Suivi de votre poids et de votre composition corporelle 36
- Suivi de la fréquence cardiaque 42
- Suivi de la vitesse d'onde de pouls 43
- Consultation des prévisions météo 45

Connexion de votre compte aux applications partenaires 46
- Connexion de votre compte à MyFitnessPal 46
- Connexion de votre compte à Nike+ 48

Synchronisation de vos données 51

Dissociation de votre Withings Body Cardio 52

Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Body Cardio 54

Nettoyage et entretien 55
Nettoyage de votre Withings Body Cardio 55
Chargement de la batterie 55
Mise à jour de votre Withings Body Cardio 55
Description de la technologie utilisée 58
Poids 58
Composition corporelle 58
Rythme cardiaque 58
Vitesse de l'onde pulsatile 58
Caractéristiques 59
Droits d'auteur du guide utilisateur 61
Mentions légales 61
Données personnelles 61
Consignes de sécurité 61
Utilisation et rangement 61
Entretien et réparation 62
Présentation de la version du document 63
Garantie 64
Déclarations réglementaires 65

Configuration minimale requise

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- télécharger l'appli Withings Health Mate®,
- configurer votre Withings Body Cardio,
- mettre à jour votre balance dès qu'une mise à jour est disponible.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section “Caractéristiques” page 59.

Nous vous recommandons d'utiliser l'application avec un appareil connecté à Internet pour profiter de toutes ses fonctionnalités.

Smartphone ou autre appareil

Un appareil iOS ou Android (doté d'une connexion Bluetooth et Wi-Fi ou de la 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- configurer votre Withings Body Cardio,
- récupérer des données depuis votre Withings Body Cardio,
- accéder à certaines fonctions spécifiques de votre Withings Body Cardio.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Withings Body Cardio.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section “Caractéristiques” page 59.

Version du système d'exploitation

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'une version ultérieure pour installer et exécuter l'appli Withings Health Mate® sur un appareil iOS.

Vous devez disposer de la version 2.3.3 d'Android ou d'une version ultérieure pour installer et utiliser l'application Withings Health Mate® sur un appareil Android.

Withings Health Mate® version de l'application

Nous vous recommandons d'utiliser la dernière version disponible de l'appli Withings Health Mate® afin de profiter des toutes dernières fonctionnalités proposées.

Vue d'ensemble

Votre Withings Body Cardio, au design ultra fin et fonctionnel, vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de vos progrès. La technologie d'impédance bioélectrique intégrée à la balance vous permet également de calculer votre taux de masse grasse, musculaire et osseuse et donc de connaître votre composition corporelle.

Mais ce n'est pas tout ce que votre Withings Body Cardio peut faire. Elle vous fournit des informations sur votre fréquence cardiaque et mesure la vitesse de votre onde pulsatile, un bon indicateur de votre santé artérielle. Si vous choisissez d'activer l'écran Météo, vous pouvez également consulter le bulletin météo pour la journée à chaque fois que vous montez sur la balance.

Étant une balance connectée, la Withings Body Cardio est d'autant plus utile lorsque vous l'utilisez avec l'appli Withings Health Mate®. Outre une connexion avec votre balance, l'appli Withings Health Mate® vous permet de personnaliser son écran d'affichage, de déterminer un objectif de poids et de consulter l'historique complet de vos données de poids.

Grâce à sa fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'appli Withings Health Mate® vous encourage à atteindre votre poids cible plus rapidement en vous aidant à suivre votre activité et à trouver le bon équilibre entre apport calorique et dépenses d'énergie.

Contenu de la boîte

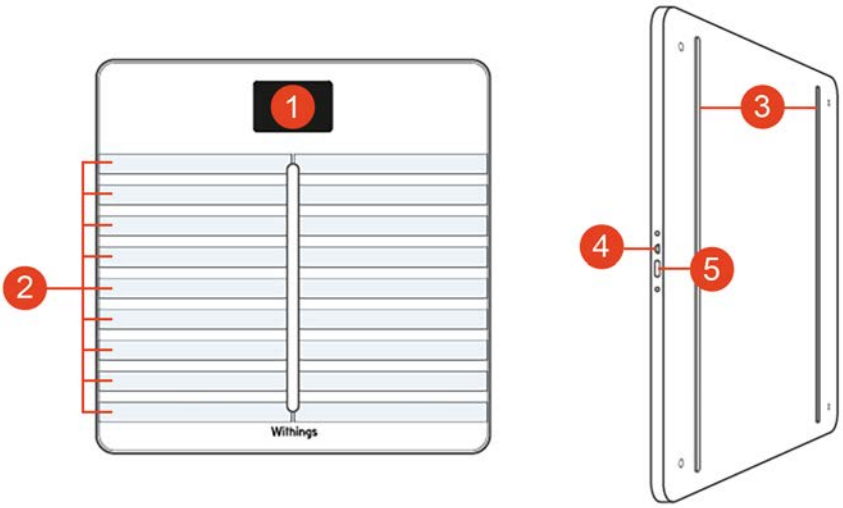


(1) Withings Body Cardio

(2) Câble USB

(3) Guide de démarrage rapide

Description du produit



(1) Écran d'affichage
(2) Électrodes
(3) Pieds
(4) Port Micro USB
(5) Bouton de connexion et des unités

Description des écrans d'affichage de la balance

Vous pouvez choisir d'afficher différentes données sur votre Withings Body Cardio :

- Poids : affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- Masse grasse : affichage du taux de masse grasse.
- Eau : affichage du pourcentage d'eau contenue dans le corps.
- Masse osseuse : affichage du poids total de votre squelette.
- Masse musculaire : affichage du poids total de vos muscles.
- Météo[1] : affichage des prévisions météo de la journée.
- Fréquence cardiaque : affichage de la fréquence cardiaque.
- Suivi du poids[1] : affichage d'un graphique représentant vos huit dernières pesées.
- Pas[1, 2] : affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.
- NikeFuel[1, 3] : affichage de la quantité de NikeFuel gagnée le jour précédent.

Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Withings Body Cardio. Sans quoi, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut.
Reportez-vous à la section “Modification de l’ordre d’affichage des écrans” page 30 pour plus d'informations.

[1] Cet écran est uniquement disponible après installation de votre Withings Body Cardio en mode Wi-Fi

[2] Vous devez être le propriétaire d'un tracker Withings®, ou utiliser la fonctionnalité de suivi intégrée à l'appli Withings Health Mate® pour que le nombre de pas que vous avez effectués s'affiche sur cet écran.
Si vous n'avez pas de tracker Withings®, touchez le widget Activité en haut de la Timeline de votre appli Withings Health Mate® et touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

[3] Vous devez disposer d'un compte Nike+ pour afficher votre nombre de NikeFuel sur cet écran.

Configuration de Withings Body Cardio

Installation de l'appli Withings Health Mate®

Si l'appli Withings Health Mate® n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Tapez go.withings.com dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger sur l'App Store**.
3. Touchez **OBTENIR**.
   Le processus d'installation commence.

Installation de votre Withings Body Cardio

Vue d'ensemble

Installer votre Withings Body Cardio en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à la totalité des fonctionnalités et des écrans disponibles. Installer votre Withings Body Cardio en mode Bluetooth limite les fonctionnalités et les écrans disponibles. Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser les écrans Météo et Pas, car ils nécessitent une connexion Internet.

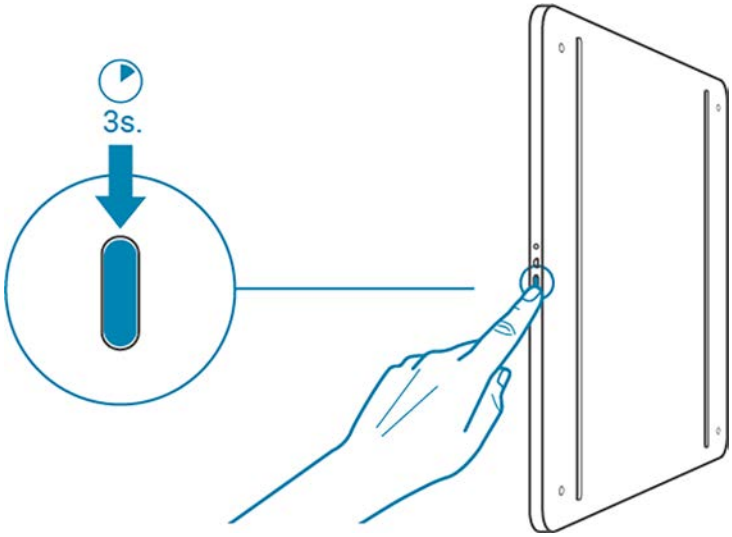
Vous pouvez modifier la configuration de votre Withings Body Cardio à tout moment. Reportez-vous à la section “Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio” page 22 pour plus d'informations.

Sachez qu'une fois votre Withings Body Cardio connecté à votre compte, tous les utilisateurs du compte pourront l'utiliser. Vous pouvez également le connecter à plusieurs comptes. Toutefois, le nombre d'utilisateurs est actuellement limité à huit par balance.

Installation de votre Withings Body Cardio sans compte utilisateur

Veuillez vous référer à la section “Installation de votre Withings Body Cardio avec un compte utilisateur existant” page 16 si vous avez déjà un compte Withings®.

1. Maintenez le bouton latéral appuyé pendant quatre secondes.



   go.withings.com s'affiche.
2. Ouvrez l’appli Withings Health Mate®.
3. Touchez **Rejoindre Withings**.



4. Touchez **J'installe un appareil**.



5. Touchez **Balances**.



6. Touchez **Body Cardio**.



7. Touchez **Commencer l'installation**.



8. Touchez l'appareil Withings Body Cardio que vous souhaitez installer.
   Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.

   Si votre Withings Body Cardio ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil ; vous pourrez le connecter depuis cette section. Elle devrait maintenant apparaître dans l'appli Withings Health Mate®.

9. Touchez **Suivant**.



10. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.
11. Indiquez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.
12. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.
    Cette information est nécessaire au calcul de votre IMC.
    Ceci permet également à votre Withings Body Cardio de vous reconnaître en fonction de votre poids la première fois que vous vous pesez.
13. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
    a. Touchez **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Touchez **Autoriser**.



Vous devrez mettre à jour la configuration Wi-Fi si vous modifiez le nom du réseau ou le mot de passe. Reportez-vous à la section “Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio” page 22 pour plus d'informations.

14. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



15. Touchez **Fermer**.



16. Touchez **Inviter** si vous souhaitez partager votre balance avec un autre compte, ou touchez **Terminé** si vous ne souhaitez pas le faire.

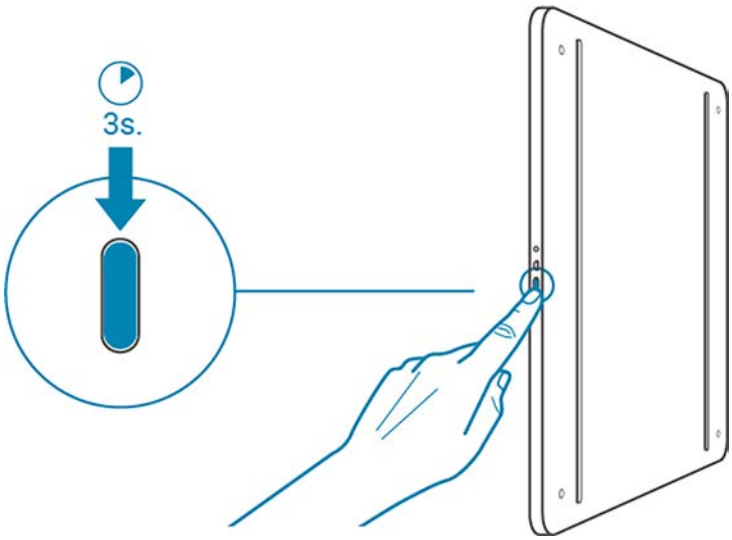


Un lien, qui sera valide pendant 72 heures, sera envoyé aux personnes invitées. Elles pourront ainsi connecter la balance à leur compte sans avoir à effectuer l'installation complète.

Withings Health Mate® vous demande alors de sélectionner votre poids cible. Touchez **Annuler** si vous ne désirez pas saisir un objectif de poids. Vous pouvez en déterminer un plus tard si vous changez d'avis. Reportez-vous à la section “Modification du poids cible” page 38 pour plus d'informations.

Installation de votre Withings Body Cardio avec un compte utilisateur existant

1. Maintenez le bouton latéral appuyé pendant quatre secondes.



   go.withings.com s'affiche.
2. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
3. Allez dans **Mes appareils**.
4. Touchez **+**.



5. Touchez **Balances**.



6. Touchez **Body Cardio**.



7. Touchez **Commencer l'installation**.



8. Touchez l'appareil Withings Body Cardio que vous souhaitez installer.

Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.

Si votre Withings Body Cardio ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil ; vous pourrez la connecter depuis cette section. Elle devrait maintenant apparaître dans Withings Health Mate® l'appli.

9. Touchez **Suivant**.



10. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
    a. Touchez **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Touchez **Autoriser**.



Vous devrez mettre à jour la configuration Wi-Fi si vous modifiez le nom du réseau ou le mot de passe. Reportez-vous à la section “Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio” page 22 pour plus d'informations.

11. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



12. Touchez **Fermer**.



13. Touchez **Inviter** si vous souhaitez partager votre balance avec un autre compte, ou touchez **Terminé** si vous ne souhaitez pas le faire.



Un lien, qui sera valide pendant 72 heures, sera envoyé aux personnes invitées. Elles pourront ainsi connecter la balance à leur compte sans avoir à effectuer l'installation complète.

Withings Health Mate® vous demande alors de sélectionner votre poids cible.

Sélection du poids cible

Pour sélectionner votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

1. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



2. Touchez **Suivant**.
3. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour déterminer le rythme auquel vous souhaitez attendre votre poids cible.



4. Touchez **OK**.

Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio

Vous pourriez avoir à modifier la configuration de votre Withings Body Cardio :

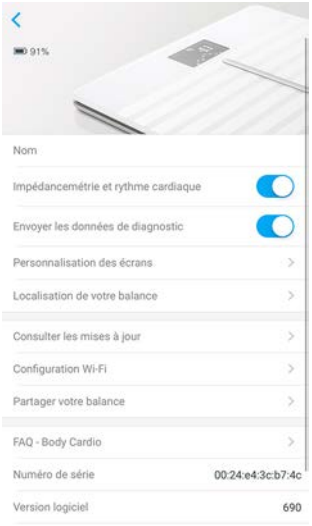
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous avez modifié le nom ou le mot de passe du réseau Wi-Fi que vous utilisez,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Bluetooth à une configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Wi-Fi à une configuration Bluetooth,

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

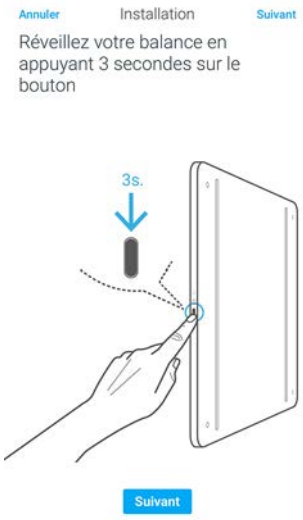
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Configuration Wi-Fi**.



5. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton latéral de la balance, puis touchez **Suivant**.



6. Touchez l'appareil Withings Body Cardio que vous souhaitez installer.
   Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.
7. Touchez **Suivant**.



8. Pour passer en configuration Wi-Fi ou pour mettre à jour le réseau Wi-Fi :
   a. Touchez **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



   b. Touchez **Autoriser**.



9. Pour passer en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



10. Touchez **Fermer**.



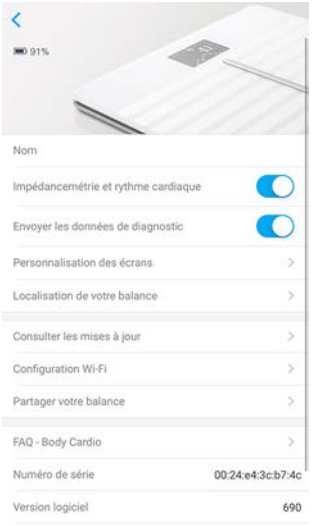
Partage de votre Withings Body Cardio avec une autre personne

Si vous souhaitez partager votre Withings Body Cardio avec un autre compte (par exemple avec une autre personne de votre famille qui possède son propre compte), suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez Withings Health Mate® l'appli.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Partager votre balance**.



5. Touchez **Inviter**.



6. Indiquez comment et avec qui vous souhaitez partager votre balance.



Un lien, qui sera valide pendant 72 heures, sera envoyé aux personnes invitées. Elles pourront ainsi connecter la balance à leur compte sans avoir à effectuer l'installation complète.

Modification des paramètres de votre Withings Body Cardio

Modification de l'unité de poids

Vous pouvez choisir entre trois unités de poids : kilogrammes (kg), stone (st lb) et livres (lb). Pour modifier les unités sur votre Withings Body Cardio, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez sur le bouton latéral de votre Withings Body Cardio.
2. L'unité actuellement sélectionnée s'affiche sur l'écran de la balance.
3. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour déplacer la flèche vers l'unité désirée.
   Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

Modification de l'unité de température

S'il est possible de modifier l'unité de poids directement depuis votre Withings Body Cardio, l'unité de température (utilisée sur l'écran Météo) peut être changée uniquement depuis l'appli Withings Health Mate®. Par défaut, l'unité de température est sélectionnée en fonction de la langue de l'appli. Pour modifier l'unité de température, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Réglages**.
3. Touchez **Unités**.



4. Sélectionnez l'unité de température désirée.



   Vous pouvez également modifier l'unité de poids depuis cet écran, mais le changement sera uniquement visible dans l'appli Withings Health Mate®. L'unité de poids de Withings Body Cardio peut uniquement être modifiée directement sur la balance. Reportez-vous à la section "Modification de l'unité de poids" page 27 pour plus d'informations.

5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

Vous devez vous peser à nouveau pour que la modification soit prise en compte par votre balance.

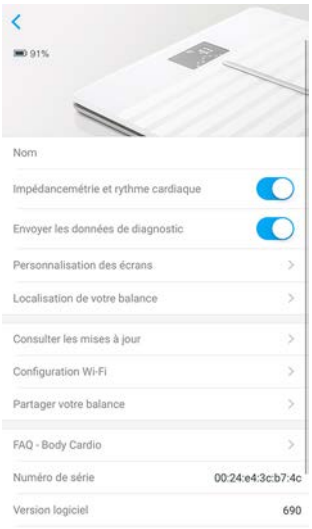
Modification de l'ordre d'affichage des écrans

Vous pouvez modifier l'ordre d'affichage des écrans de votre Withings Body Cardio. Par exemple, vous pouvez choisir de faire s'afficher l'écran Météo en premier. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **BodyCardio**.



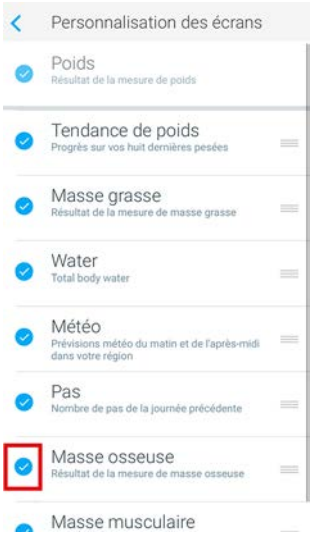
4. Touchez **Personnalisation des écrans**.



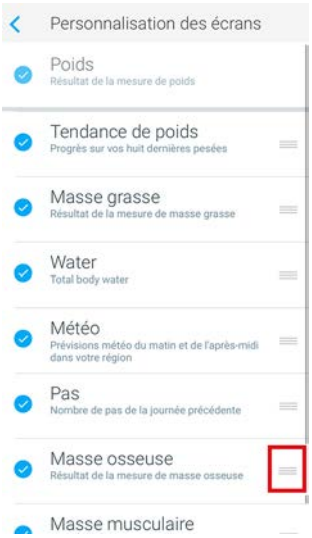
5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.

6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

   - Touchez les cercles bleus à gauche pour cacher un écran.
   - Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



7. Maintenez votre doigt appuyé sur l'une des icônes de droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.



8. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
9. Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Withings Body Cardio avec votre appli et finaliser le changement.
   Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

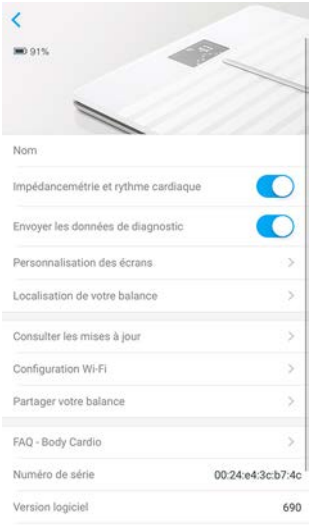
Modification de la localisation de votre balance

Les données de localisation de la balance permettent de vous fournir des prévisions météo pertinentes si vous avez choisi d'activer l'écran Météo. Votre localisation est déterminée grâce à votre adresse IP, mais cette donnée n'est pas toujours exacte. Si la localisation prédéfinie de votre balance est erronée, vous pouvez la modifier à tout moment. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

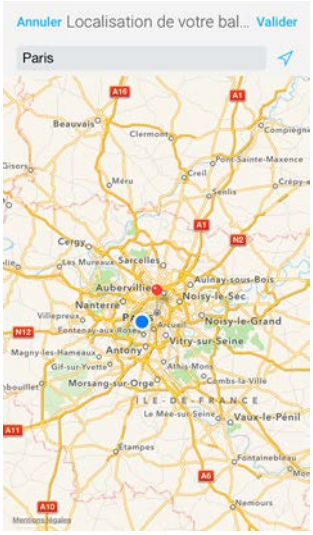
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **BodyCardio**.



4. Touchez **Localisation de votre balance**.



5. Saisissez la localisation correcte de votre balance et touchez **OK**.



Désactivation de la mesure de la composition corporelle et du rythme cardiaque

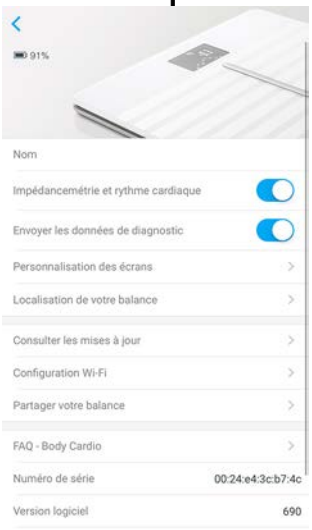
Si vous le désirez, vous pouvez désactiver la mesure de la composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et eau) et de la fréquence cardiaque. Nous conseillons aux femmes enceintes de le faire et les personnes portant un pacemaker doivent obligatoirement le faire.

Pour désactiver ces mesures, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **BodyCardio**.



4. Touchez **Impédancemétrie et rythme cardiaque**.



5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

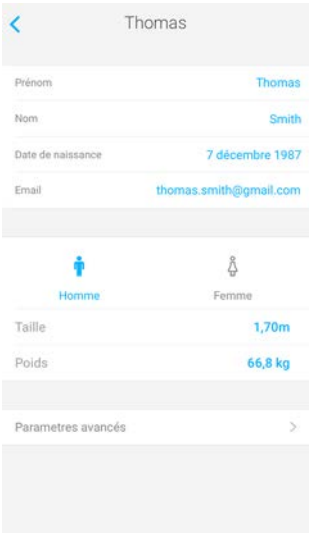
Utilisation du mode Athlète

Généralement, les athlètes ont une morphologie spécifique à laquelle il faut appliquer un algorithme de calcul de la masse grasse différent. Si vous faites plus de 8 heures d'exercice par semaine et que votre fréquence cardiaque au repos est inférieure à 60 bpm, vous pouvez utiliser le mode Athlète. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

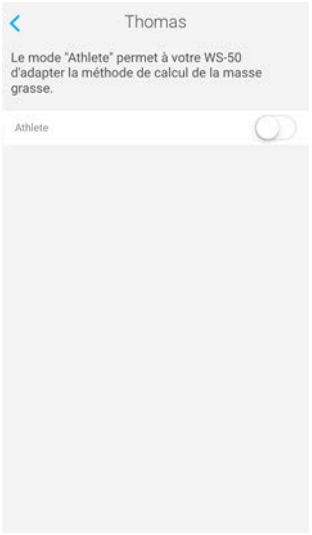
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Détails de l'utilisateur**.



4. Touchez **Paramètres avancés**.



5. Touchez **Athlète**.



6. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

Suivi de votre poids et de votre composition corporelle

Vue d'ensemble

Votre Withings Body Cardio vous permet de suivre votre poids et son évolution au fil du temps. Outre votre poids, il vous permet également de connaître votre composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et eau) et donc de mieux évaluer votre condition physique.

Suivez les conseils suivants pour obtenir des mesures de poids exactes et représentatives de votre condition physique :

- Pour des mesures cohérentes, montez toujours sur la balance au même moment de la journée.
- Patientez cinq secondes avant de vous peser si vous venez de déplacer la balance.

Comment vous peser

Grâce à la technologie Position Control™, obtenir une mesure précise de son poids n'a jamais été aussi facile. Si la répartition de votre poids n'est pas uniforme sur la balance, des flèches apparaîtront sur votre Withings Body Cardio pour vous indiquer la direction dans laquelle vous devez vous pencher pour stabiliser votre poids.



Si plusieurs utilisateurs de la balance ont un poids similaire, il est possible que l'écran suivant s'affiche :



Il vous suffira alors de vous pencher à droite ou à gauche pour sélectionner le bon nom. Les mesures sont alors attribuées à l'utilisateur correspondant. Veillez à reprendre votre position initiale avant que la mesure de la fréquence cardiaque ne débute.

Si vous souhaitez également mesurer votre composition corporelle, assurez-vous que :

- La mesure de la composition corporelle est bien activée. Reportez-vous à la section "Désactivation de la mesure de la composition corporelle et du rythme cardiaque" page 33 pour plus d'informations.
- Tous les écrans liés à la mesure de la composition corporelle sont activés. Reportez-vous à la section "Modification de l'ordre d'affichage des écrans" page 30 pour plus d'informations.
- Vous montez sur la balance pieds nus.
- Vous bougez le moins possible lors de la pesée.
- Votre balance Withings Body Cardio vous a reconnu(e). Votre nom s'affiche alors à l'écran.

Récupération de vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur l'écran de celle-ci.
Si vous avez activé l'écran Suivi de poids, vous verrez également un graphique représentant vos huit dernières pesées ainsi que l'écart entre votre poids lors de la dernière pesée et la précédente. Reportez-vous à la section "Modification de l'ordre d'affichage des écrans" page 30 pour plus d'informations.

Si vous souhaitez consulter le graphique détaillé de votre poids et de votre composition corporelle et accéder à votre historique complet, il vous suffit de consulter vos données depuis l'appli Withings Health Mate®.



Vous pouvez accéder à vos graphiques :

- en touchant le widget Poids en haut de votre Timeline.
- en touchant n'importe quelle mesure de poids dans votre Timeline.

Une fois votre graphique de poids affiché, vous pouvez passer d'un onglet à un autre pour voir les différents graphiques illustrant l'évolution de votre poids, de votre composition corporelle et de votre IMC.

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre les résultats de l'analyse de votre composition corporelle, rendez-vous sur support.withings.com/bodycardio/ranges où vous trouverez la liste des valeurs normales de chaque mesure.

Modification du poids cible

Pour modifier votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Touchez le côté droit du widget Poids.



3. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



4. Touchez **Suivant**.

5. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour déterminer le rythme auquel vous souhaitez attendre votre poids cible.

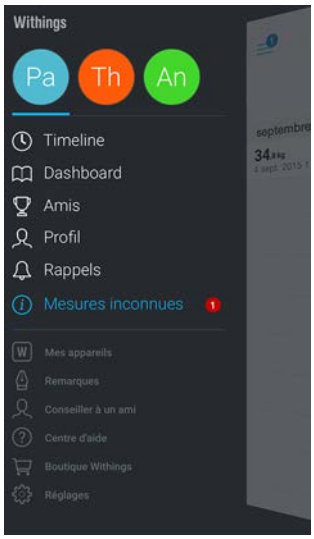


6. Touchez **OK**.

Récupération des mesures inconnues

Si votre Withings Body Cardio ne vous reconnaît pas lorsque vous montez sur la balance, vos mesures s'afficheront comme étant des mesures inconnues. Pour les attribuer à un utilisateur, suivez les étapes suivantes :

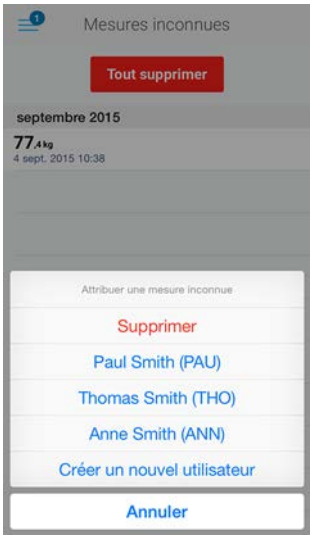
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Trouvez **Mesures inconnues** sur le menu de gauche.



3. Touchez la mesure.



4. Sélectionnez l'utilisateur auquel vous souhaitez l'attribuer.

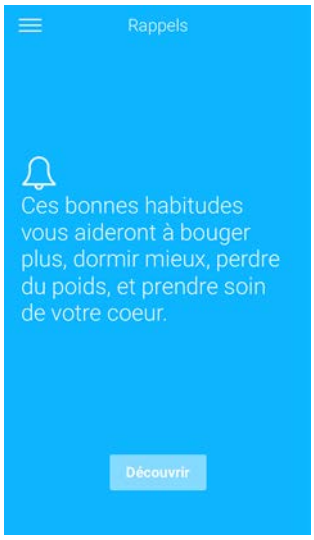


Les mesures sont maintenant attribuées à l'utilisateur correspondant.
Votre Withings Body Cardio peut désormais vous attribuer automatiquement vos mesures la prochaine fois que vous vous pèserez.

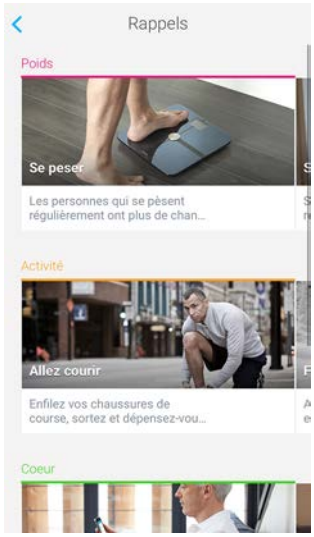
Configuration des rappels

L'appli Withings Health Mate® vous permet de configurer des rappels de sorte à ce que vous n'oubliiez pas de vous peser régulièrement. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Touchez **Rappels**.
3. Touchez **Découvrir**.



4. Sélectionnez le type de rappel que vous souhaitez configurer.



5. Sélectionnez l'heure et la fréquence du rappel.



6. Touchez **Ajouter**.

Suivi de la fréquence cardiaque

Vue d'ensemble

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un quelconque problème de santé.

Votre Withings Body Cardio vous permet de suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque au fil du temps.

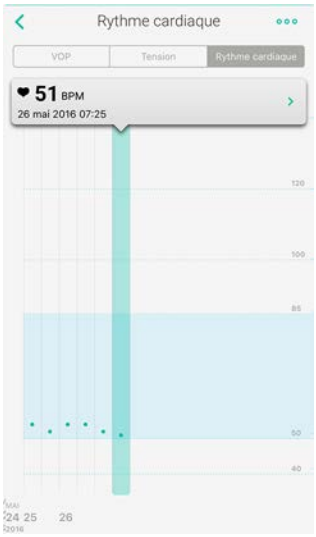
Si vous souhaitez mesurer votre fréquence cardiaque, respectez les consignes suivantes :

- La fonctionnalité Mesure du rythme cardiaque est activée. Reportez-vous à la section “Désactivation de la mesure de la composition corporelle et du rythme cardiaque” page 33 pour plus d'informations.
- L'écran de mesure du rythme cardiaque doit avoir été activé. Reportez-vous à la section “Modification de l’ordre d’affichage des écrans” page 30 pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.

Récupération des mesures de fréquence cardiaque

Une fois votre fréquence cardiaque mesurée, elle s'affiche sur l'écran de la balance.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant votre fréquence cardiaque et accéder à votre historique complet, consultez vos données depuis l'appli. Withings Health Mate®.



Vous pouvez consulter vos graphiques en appuyant sur n'importe quelle mesure de fréquence cardiaque dans votre Timeline.

Suivi de la vitesse d'onde de pouls

Vue d'ensemble

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un quelconque problème de santé.

À chaque battement, votre cœur induit une onde le long de l'aorte et de l'arbre artériel qui provoque une variation du volume sanguin dans vos vaisseaux et l'expansion puis la contraction de ces derniers. La vitesse d'onde de pouls est une indication de la vitesse de propagation de cette onde le long des artères. C'est un excellent indicateur de votre santé artérielle.

Votre Withings Body Cardio vous permet de suivre l'évolution de la vitesse de votre vitesse d'onde de pouls au fil du temps.

Si vous souhaitez mesurer votre vitesse d'onde de pouls, respectez les consignes suivantes :

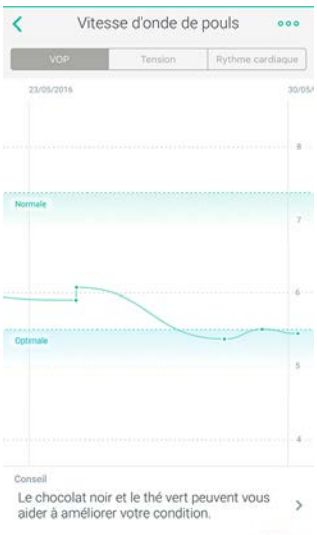
- La fonctionnalité Mesure du rythme cardiaque est activée. Reportez-vous à la section "Désactivation de la mesure de la composition corporelle et du rythme cardiaque" page 33 pour plus d'informations.
- L'écran de mesure du rythme cardiaque doit avoir été activé. Reportez-vous à la section "Modification de l'ordre d'affichage des écrans" page 30 pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.
- Vos pieds doivent être au centre de la balance et en contact avec toutes les lignes

à la surface de la balance. Dans l'idéal, vos talons doivent se trouver sur la deuxième ligne à partir du bas.
- Prenez cette mesure avant d'avoir bu votre café ou fumé une cigarette. Mieux vaut attendre au moins trois heures après la dernière prise alimentaire ou liquide pour prendre cette mesure.

Récupération des mesures de la vitesse d'onde de pouls

Les mesures de la vitesse d'onde de pouls s'affichent uniquement dans l'appli.
Elles ne s'affichent jamais sur l'écran de la balance.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant l'évolution de votre vitesse d'onde de pouls et accéder à votre historique complet, consultez vos données depuis l'appli Withings Health Mate®.



Vous pouvez consulter vos graphiques en appuyant sur n'importe quelle mesure de vitesse d'onde de pouls sur votre Timeline. Rendez-vous sur support.withings.com/bodycardio/pwv pour de plus amples informations sur les mesures considérées comme normales.

Sachez qu'après l'installation de votre Withings Body Cardio, vous devrez d'abord obtenir cinq mesures valides avant de pouvoir accéder au graphique représentant votre vitesse d'onde de pouls. Ces mesures sont requises pour calibrer la mesure de la vitesse d'onde de pouls sur votre balance.
Vous recevrez un article sur votre Timeline à chaque fois que vous obtiendrez une mesure valide et un dernier article quand vous pourrez accéder au graphique.



Consultation des prévisions météo

Vue d'ensemble

Pour consulter les prévisions météo locales pour la journée directement sur votre Withings Body Cardio , suivez les consignes suivantes :

- Votre Withings Body Cardio est configurée en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section “Modification de la configuration de votre Withings Body Cardio” page 22 pour plus d'informations sur comment passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section “Modification de l’ordre d’affichage des écrans” page 30 pour plus d'informations.

Récupération des prévisions météo

Pour récupérer les prévisions météo sur votre Withings Body Cardio, montez sur la balance et attendez que l'écran météo s'affiche.

Vous trouverez sur l'écran Météo des informations sur le temps et la température qu'il fera dans la matinée (entre 6 h 00 et 12 h 00) et l'après-midi (entre 12 h 00 et 21 h 00).



Si vous vous pesez le matin, les prévisions météo de la journée s'affichent. Si vous vous pesez après 19 h 00, les prévisions météo du lendemain s'affichent.

Connexion de votre compte aux applications partenaires

Connexion de votre compte à MyFitnessPal

Vue d'ensemble

Si vous surveillez votre poids, vous trouverez peut-être utile de contrôler votre apport énergétique à l'aide d'applications comme MyFitnessPal qui peuvent vous aider à atteindre votre poids cible.

Une fois les deux comptes connectés, votre compte Withings® pourra récupérer les données concernant votre apport calorique journalier sur MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite de toucher le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

MyFitnessPal peut également récupérer les données se trouvant sur votre compte Withings® à propos de votre poids et de vos dépenses énergétiques.

Le calcul de vos dépenses d'énergie se fait grâce à vos données d'activité fournies par un tracker d'activité Withings® ou par la fonctionnalité de suivi intégrée à l'appli Withings Health Mate®. Suivre votre activité peut être particulièrement utile pour vous aider à atteindre votre poids cible.

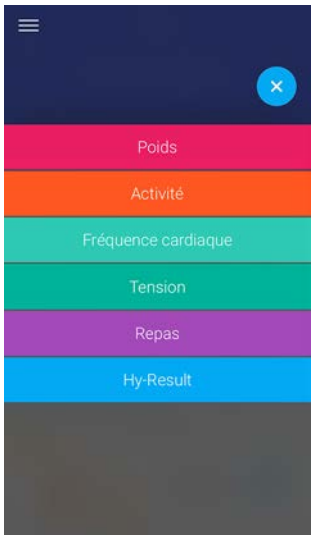
Connexion à MyFitnessPal

Pour connecter votre compte Withings® à votre compte MyFitnessPal, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Touchez **+**.



3. Touchez **Repas**.



4. Touchez **Suivant**.



5. Touchez **J'accepte**.



6. Touchez **Retour à l'application**.

7. Touchez **Continuer**.



Vous pouvez dissocier votre compte MyFitnessPal de votre compte Withings® à tout moment depuis votre Profil.

Connexion de votre compte à Nike+

Vue d'ensemble

Si vous avez un compte Nike+, vous pouvez commencer votre journée en accédant à vos NikeFuel de la journée précédente sur votre Withings Body Cardio et dans l'appli Withings Health Mate® grâce à l'intégration de Nike+.

Seuls vos NikeFuel peuvent être partagés avec votre compte Withings. Vous devrez consulter l'appli Nike+ pour accéder à vos autres données Nike+.

Une fois vos deux comptes connectés, le partage de vos données avec votre compte Withings® peut prendre jusqu'à 48 heures. Vous devez également avoir au moins 5 jours de données Nike+ avant de pouvoir les partager avec votre compte Withings®.

Connexion à Nike+

Pour connecter votre compte Withings® à votre compte Nike+, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Touchez **Profil**.

3. Touchez **Nike+**.



4. Touchez **Se connecter**.



5. Touchez **Se lier avec Nike+ FuelBand**.



6. Connectez-vous à votre compte Nike+.



Une fois vos deux comptes connectés, le partage de vos données avec votre compte Withings® peut prendre jusqu'à 48 heures.

Vous pouvez dissocier votre compte Nike+ de votre compte Withings® à tout moment depuis votre Profil.

Synchronisation de vos données

La synchronisation depuis votre Withings Body Cardio se fait automatiquement sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'appli Withings Health Mate® quelques minutes après votre montée sur la balance. Vos données de fréquence cardiaque et de vitesse d'onde pulsatile sont également synchronisées à ce moment-là.

Si vous synchronisez vos données en mode Bluetooth, un appareil connecté doit se trouver à portée de la balance. L'appli Withings Health Mate® doit également fonctionner sur votre appareil.

Dissociation de votre Withings Body Cardio

Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Withings Body Cardio seront définitivement perdues.

Dissocier votre Withings Body Cardio vous permet de le supprimer de votre compte.

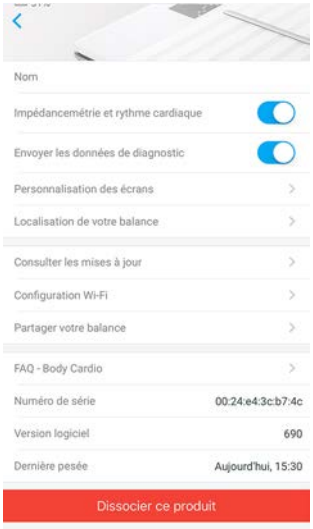
Dissocier votre Withings Body Cardio ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'appli Withings Health Mate®.

Pour dissocier votre Withings Body Cardio, suivez les étapes suivantes :

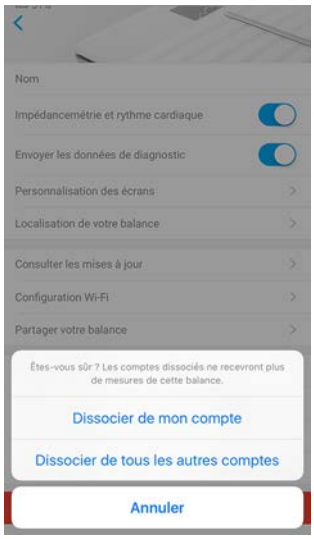
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Dissocier ce produit**.



5. Touchez **Dissocier de mon compte**.



6. Restaurez les paramètres d'usine de votre Withings Body Cardio. Reportez-vous à la section “Restauration des paramètres d’usine de votre Withings Body Cardio” page 54 pour plus d'informations.

Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Body Cardio

Toutes les données non synchronisées avant la restauration de votre Withings Body Cardio aux paramètres d'usine seront définitivement perdues.

La restauration des paramètres d'usine de votre Withings Body Cardio vous permet de supprimer toutes les données qui y sont stockées. La restauration des paramètres d'usine finalise le processus de suppression.

Restaurer les paramètres d'usine de votre Withings Body Cardio ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'appli Withings Health Mate®.

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « oublier » votre Withings Body Cardio dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Appuyez pendant 15 secondes sur le bouton latéral de la balance jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.
3. Lorsque vous voyez « Hello » s'afficher sur l'écran de votre balance, appuyez pendant quelques secondes sur le bouton latéral jusqu'à ce que la jauge « Factory » se remplisse. Le mot « Factory » s'affiche alors sur l'écran de la balance, vous confirmant que la réinitialisation a été correctement effectuée.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Withings Body Cardio. Reportez-vous à la section “Configuration de Withings Body Cardio” page 9 pour plus d'informations.

Nettoyage et entretien

Nettoyage de votre Withings Body Cardio

Nettoyez votre Withings Body Cardio à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié. Si l'eau ne suffit pas au nettoyage, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc.

L'emploi de produits détergents ou d'entretien pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.

Chargement de la batterie

Vous pouvez vérifier le niveau de charge de la batterie de votre Withings Body Cardio en allant sur **Mes appareils > Body Cardio** depuis l'appli Withings Health Mate®. Si le niveau de charge de la batterie est inférieur à 5 %, nous vous conseillons de recharger la balance. Pour cela, connectez votre Withings Body Cardio à une source d'alimentation à l'aide du câble USB fourni avec la balance.

Recharger la balance peut demander jusqu'à cinq heures. Vous pouvez appuyer sur le bouton situé sur le côté de la balance pendant la recharge pour vérifier le niveau de charge.

Il est déconseillé d'utiliser votre Withings Body Cardio lors de la recharge des piles.

Mise à jour de votre Withings Body Cardio

Nous proposons régulièrement des mises à jour afin que vous puissiez bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, il est automatiquement installé sur l'application Withings Health Mate®, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

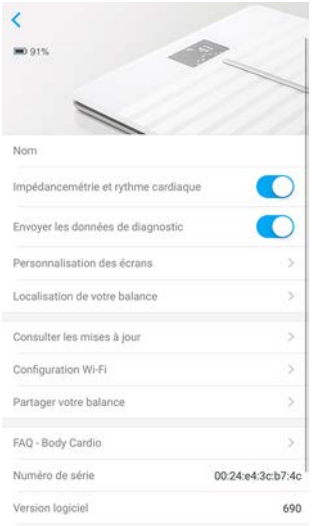
Vous pouvez toutefois vérifier si de nouvelles mises à jour sont disponibles et les installer uniquement quand vous l'aurez décidé. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Depuis l'appli Withings Health Mate®, allez dans **Mes appareils**.

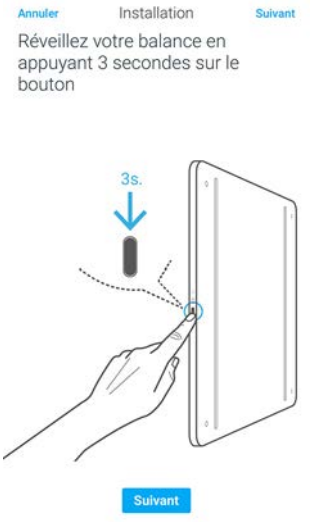
2. Touchez **Body Cardio**.



3. Touchez **Mettre à jour ma balance**.



4. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton latéral de la balance.



5. Sélectionnez l'appareil Withings Body Cardio que vous souhaitez mettre à jour.

6. Touchez **Mettre à jour**.
7. Touchez **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

Remarque : Vous pouvez vérifier la version du logiciel de votre Withings Body Cardio en allant sur **Mes appareils > Body Cardio**.

Description de la technologie utilisée

Poids

La mesure de votre poids se fait grâce aux quatre capteurs de poids placés sous la surface de votre Withings Body Cardio.

Composition corporelle

La mesure de la composition corporelle (masse grasse et pourcentage d'eau, masse musculaire et masse osseuse) par impédancemétrie se fait grâce aux électrodes placées sous la surface de votre Withings Body Cardio. Ces électrodes envoient un courant faible à travers le corps, puis analysent la façon dont le corps réagit pour mesurer ces différents paramètres.

Rythme cardiaque

Votre Withings Body Cardio fait appel à une technologie de mesure du rythme cardiaque en attente de brevet pour mesurer la fréquence cardiaque lors de la pesée.

Vitesse de l'onde pulsatile

Votre Withings Body Cardio fait appel à une technologie de mesure de la vitesse de l'onde pulsatile en attente de brevet pour mesurer cette vitesse lors de la pesée.

Caractéristiques

Withings Body Cardio

- Longueur : 327 mm (12,8“)
- Largeur : 327 mm (12,8“)
- Profondeur : 18 mm (0,7“)
- Poids : 2,6 kg (5,7 lb‘)
- Fourchette de poids : 5 kg - 180 kg (9 lb - 396 lb)
- Unités de poids : kg, lb et st lb
- Précision : 100 g (0,2 lb)

Affichage

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4” x 1,6”)
- 128 x 64 pixels
- Rétroéclairage

Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement)
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Capteurs

- 4 capteurs de poids
- Technologie Position Control™

Unités de mesure

- Poids
- Masse grasse (%) - modes standard et athlète
- Masse musculaire (kg)
- Masse osseuse (kg)
- Eau (%)
- Fréquence cardiaque
- Vitesse d'onde de pouls

Piles

- Pile lithium-ion
- Autonomie d’un an

Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo

Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)
- iPod Touch 4e génération (et versions ultérieures)
- iPad 2e génération (et versions ultérieures)
- Appareil Android 2.3.3 (et versions ultérieures)

Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 (et versions ultérieures)
- Android 2.3.3 (et versions ultérieures)

Droits d'auteur du guide utilisateur

Ce guide utilisateur est protégé par les lois de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans Withings® autorisation préalable est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement. Pour toute question, veuillez contacter Withings sur : http://contact.withings.com.

Mentions légales

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé.

Ce produit ne doit pas être utilisé par les personnes portant un pacemaker ou tout autre appareil médical intracorporel.

Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre site Web.
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings® est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Il doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger votre accès à l'appli Withings Health Mate® à l'aide d'un mot de passe supplémentaire et/ou d'un Touch ID (identifiant tactile). Vous pouvez le faire via l'application depuis la section **Paramètres** et en activant l'option **Touch ID et mot de passe**.
- Nous vous recommandons d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis l'interface Web Withings Health Mate® en cliquant sur le **tableau de mesure**, en sélectionnant l'onglet correspondant aux données que vous souhaitez sauvegarder puis en cliquant sur **Télécharger**.

Consignes de sécurité

Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre 5 et 35°C avec une humidité relative comprise entre 30 et 80 %.

- Lorsqu'il n'est pas utilisé, cet appareil doit être rangé dans un endroit propre et sec à une température comprise entre -10 et +50 °C, avec une humidité relative comprise entre 10 et 90 %.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants jouer avec.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation intérieure uniquement.
- Assurez-vous que l'appareil ne soit pas mouillé.
- N'utilisez aucun produit détergent ou d'entretien pour le nettoyer. Cela pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.
- N'utilisez pas votre Withings Body Cardio dans un environnement trop humide, car cela pourrait endommager les piles.

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Withings Body Cardio vous-même. Toute réparation ou intervention non mentionnée dans ce guide utilisateur doit être effectuée par un technicien expérimenté.
- Si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez contacter le service client sur : http://contact.withings.com.

Présentation de la version du document

Date de publication		Modifications
Juin 2016	v1.0	Première version

Les captures d'écran de ce guide sont proposées à titre d'illustration. Elles peuvent être différentes de ce que vous voyez sur votre écran.

Garantie

Withings® Garantie limitée à un (1) an - Withings Body Cardio

En vertu de la présente garantie, Withings® couvre l'appareil de la marque Withings® (« Withings Body Cardio ») contre tout défaut de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Withings® pour une période d'UN (1) AN à compter de la date d'achat par l'acheteur et utilisateur (« Période de garantie »). Les directives publiées par Withings® comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité et le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement de Withings Body Cardio se fera sans interruption ni erreur. Withings® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation de Withings Body Cardio.

La garantie ne couvre pas :

- Tout dommage subi par l'appareil résultant d'une utilisation anormale ou inappropriée, d'une négligence ou d'un manque d'entretien, ainsi que tout dommage accidentel (bosse ou entaille par exemple).
- Les dommages indirects, quelle que soit leur nature.

Déclarations réglementaires

Identifiant FCC : XNAWBS05

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais (2) il peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE. Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne à la section conformité du site http://www.withings.com/compliance.