

LITTLE BALANCE

PESE PERSONNE CONNECT-4 CLASSIC

Mode d'emploi – Impédancemètres connectés



8353 Connect – 4 Classic



8414 Connect – 4 USB



8359 Bambou Connect – 4 USB



8464 Cardio Connect – 4 Classic
S'utilise aussi sans smartphone



8415 Cardio Connect – 4 USB
S'utilise aussi sans smartphone

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

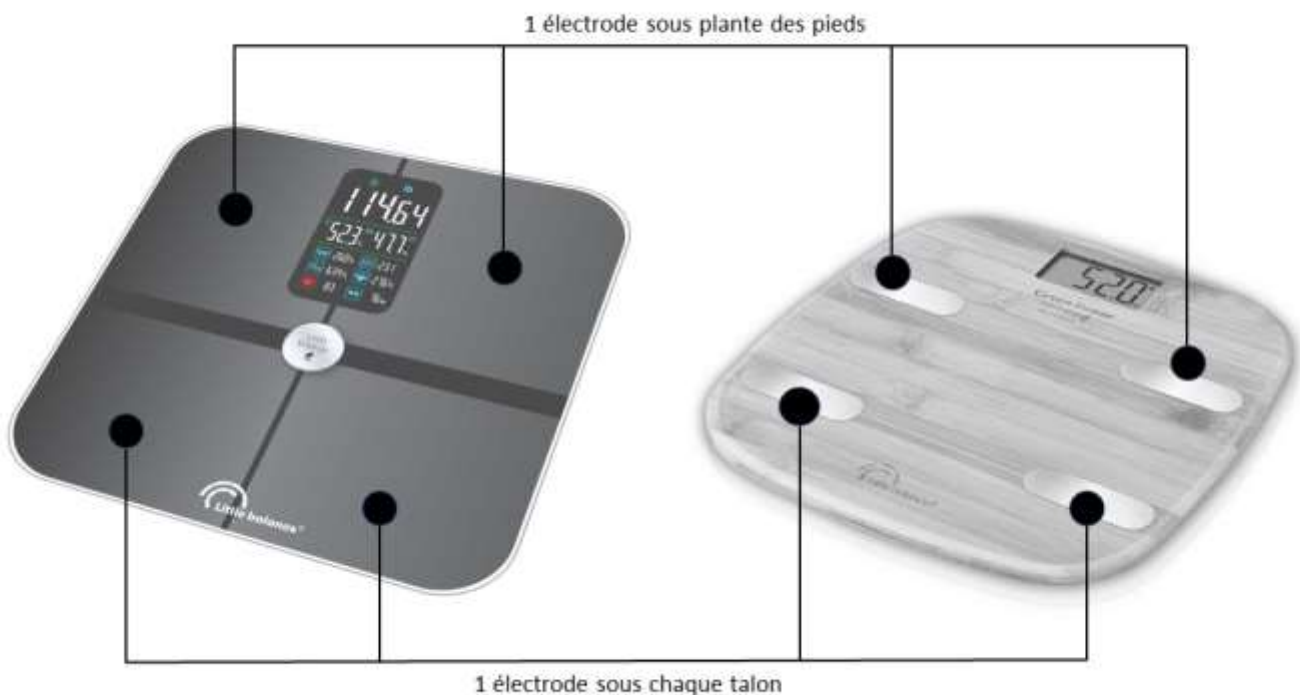
Chapitre 1 : Avertissements impédancemétrie	page 3
Chapitre 2 : Technologie des 4 contacts – précisions de mesure	page 3
Chapitre 3 : Précautions d'emploi	page 4
Chapitre 4 : Spécifications et limites	page 4
Chapitre 5 : Fonctions et modes disponibles	page 5
Chapitre 6 : Mode d'analyse corporelle	page 5
Chapitre 7 : Données à enregistrer	page 6
Chapitre 8 : Données calculées	page 6
Chapitre 9 : Préparation de l'appareil / alimentation / choix des unités	page 7
Chapitre 10 : Installation et utilisation de l'application Fitdays	page 7
Chapitre 11 : Mode pesage bébé	page 12
Chapitre 12 : Guide de dépannage	page 13
Chapitre 13 : Conseils au sujet des piles (modèles 8353 & 8464)	page 14
Chapitre 14 : Elimination et recyclage	page 15

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 : Technologie 4 contacts : précisions de mesure



Définition de la bio impédance :

L'analyse de l'impédance bioélectrique est considérée comme l'une des méthodes les plus fiables et les plus accessibles de dépistage de la graisse corporelle.

En fonction de l'âge, de la taille, du sexe, du poids et d'autres caractéristiques physiques, comme le niveau d'activité physique, elle mesure la résistance que rencontre un courant électrique de faible intensité lorsqu'il traverse le corps via l'eau contenue dans les tissus biologiques.

- ⇒ Plus une personne a de muscles, plus le corps est hydraté. Il est donc plus facile pour le courant de traverser le corps.
- ⇒ Plus il y a de gras, plus il y a de la résistance pour le courant à traverser le corps

Technologie des 4 contacts

Tous les impédancemètres connectés Little balance sont munis de 4 électrodes visibles ou invisibles ; Ces électrodes sont toutes les 4, en contact avec la peau : C'est la **Technologie des 4 contacts** (ou appareils quadripolaires).

Grâce à cette technologie unique, nos impédancemètres mesurent 2 fois la bio-impédance :

- La bio impédance du corps
- La bio impédance de la peau

En mesurant la bio impédance de la peau, la technologie des 4 contacts corrige les valeurs de bio impédance ; En effet, elle minimise l'effet d'impédance de la peau, pour prendre en considération uniquement la bio-impédance du corps.

Chapitre 3 : Précautions d'emploi

- NE PAS se tenir sur le bord de la balance ou sauter dessus.
- NE PAS surcharger la balance (max. 180kg / 396lb) (150 kg pour modèle 8359).
- 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 4 : Spécifications et limites

- écran LCD
- unités de poids: kg/lb
- limite de poids : 10kg - 180kg (150 kg pour le modèle 8359)
- limite d'âge : 10 ans – 99 ans
- nombre d'utilisateurs : 10 personnes
- connexion avec des cellulaires équipés à partir de : Bluetooth 4.0 / IOS 8.0 / Android 6.0
- calcul de masse grasse : 4% > < 60%
- calcul d'IMC : indice minimum = 12

Chapitre 5 : Fonctions et modes disponibles

Fonction ne nécessitant pas l'application :

- pesage simple (poids : choix des unités kg/lb)
- IMC / taux de graisse corporelle / taux de masse musculaire / eau corporelle / fréquence cardiaque / index cardiaque (modèles 8464 & 8415)

Fonctions nécessitant l'application :

- taux de graisse corporelle (masse grasse) en % (modèles 8353 – 8414 – 8359)
- taux de masse musculaire en % (modèles 8353 – 8414 – 8359)
- masse osseuse en kg
- eau corporelle (masse hydrique) en % (modèles 8353 – 8414 – 8359)
- 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 6 : Modes d'analyse corporelle

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



Chapitre 7 : Données à enregistrer

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

Chapitre 8 : Données calculées

à l'écran de la balance

- Poids
- IMC (Modèles 8464 & 8415)
- Taux de graisse corporelle (Modèles 8464 & 8415)
- Taux de masse musculaire (Modèles 8464 & 8415)
- Eau corporelle (Modèles 8464 & 8415)

sur votre smartphone

- 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)
- Mode bébé / poids du bébé en kg
- Fréquence cardiaque (modèles 8464 & 8415)
- Index cardiaque (Modèles 8464 & 8415)

Chapitre 9 : Préparation de l'appareil / alimentation / choix des unités

- Modèles à piles (8353 – 8464)
 - insérez les 2 piles AAA 1.5V fournies en respectant les polarités
 - le bouton dans le compartiment à piles permet de sélectionner l'unité de mesure (kg/lb) – chaque appui permet le changement d'unité

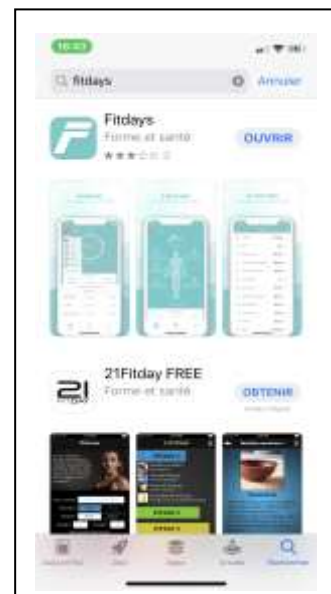


- Modèles sans piles à chargement USB (8414 – 8359 – 8415)
 - chargez l'appareil grâce au câble USB fourni (environ 3 heures)
 - les traits à l'écran indiquent le niveau de charge (4 traits = charge complète)
 - la touche « units » au dos de l'appareil permet de sélectionner l'unité de mesure (kg/lb) – chaque appui permet le changement d'unité

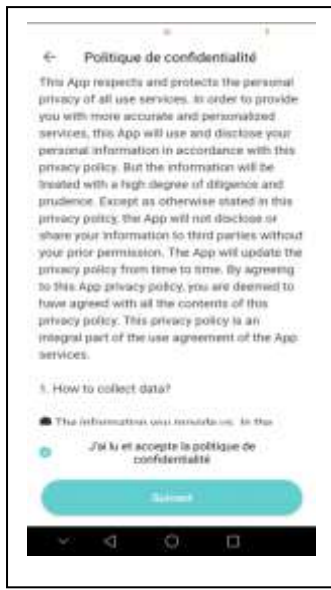


Chapitre 10. Installation et utilisation de l'application Fitdays

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

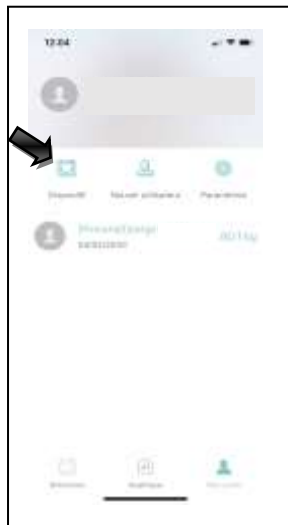


3. Entrez vos données personnelles : sexe, âge, taille, poids, athlète ou standard (introduire des données erronées peut entraîner des calculs inexacts) et choisissez les données que vous souhaitez voir calculées / affichées



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'impédancétrie (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 affiché 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











Pour les modèles Cardio référence 8464 & 8415

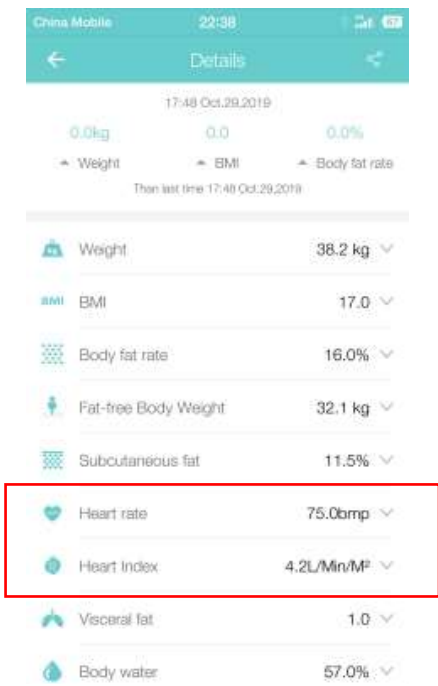
L'écran indique d'abord le poids en clignotant, puis le poids gauche et le poids droit. Vous avez alors 5 à 10 secondes pour rééquilibrer les poids gauche et droit.

- l'écran indique ensuite les 2 données cardiaques : fréquence et index cardiaque
- Restez bien immobile.
- Puis, l'écran de votre balance affichera les 4 autres données : Taux de graisse corporelle – IMC – Eau corporelle – Taux de masse musculaire

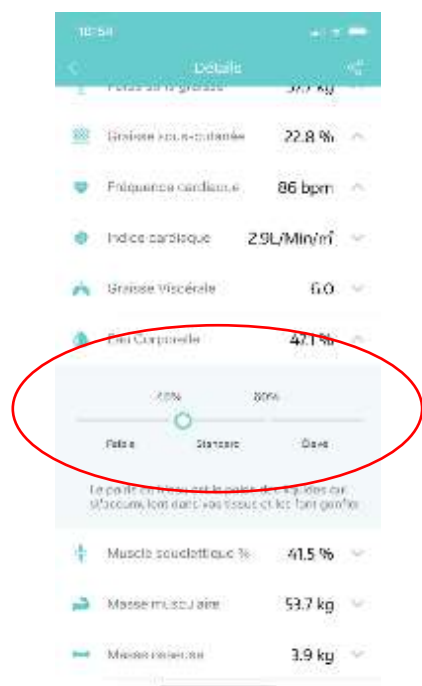


- Taux de graisse corporelle   IMC
- Eau corporelle   Taux de masse musculaire
- Fréquence cardiaque   Index cardiaque

Vous retrouverez aussi les données cardiaques mémorisées sur l'application, et représentées graphiquement.



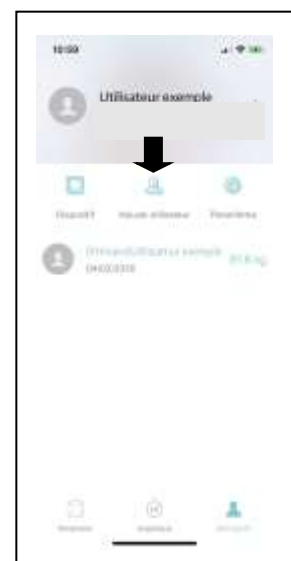
6. Cliquez sur le bouton « Plus de données » pour retrouver les 15 données calculées, avec leur définition et votre positionnement sur une échelle de données référentes. En version verticale, vous visualisez votre suivi, par données, à la semaine, ou même à l'année, grand format.





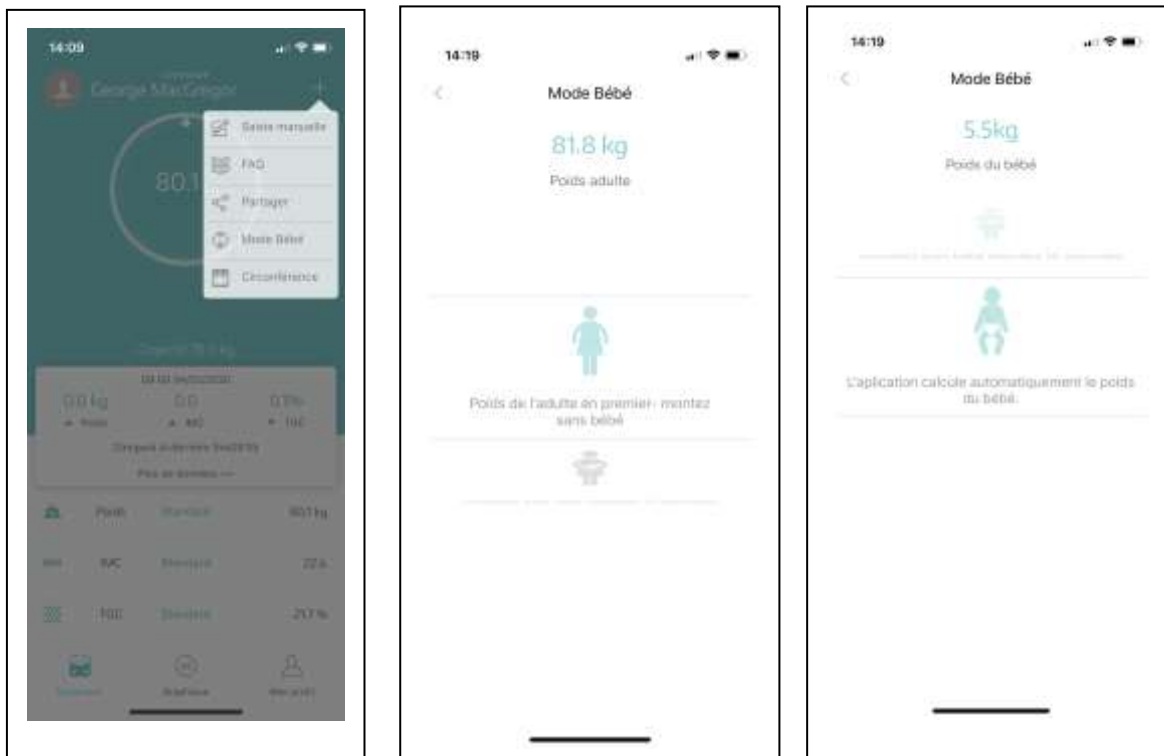
7. Ajouter ou changer d'utilisateur

- 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 11 : Mode pesage bébé

- cliquez « + » dans le coin supérieur droit de l'application
- une fenêtre déroulante s'ouvre
- choisissez « Mode Bébé »
- montez seul(e) sur la balance jusqu'à affichage du poids
- descendez pour prendre bébé dans les bras puis remontez sur la balance
- l'écran affichera le poids de bébé seul



Chapitre 12 : Guide de dépannage

Absence de connexion Bluetooth

- la fonction Bluetooth doit être activée sur le téléphone et la balance doit être allumée
- version Bluetooth minimum 4.0 / IOS minimum 8.0 / Android minimum 6.0
- 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 (modèles 8353 - 8464)

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 : piles faibles – changez les piles (modèles 8353 – 8464) ou rechargez l'appareil (modèles 8414 – 8359 - 8415)
- 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 (modèles 8353 – 8464) ou rechargez la balance en raccordant le câble USB à une prise murale (modèles 8414 – 8359 - 8415)
- assurez-vous d'insérer les piles en respectant la polarité

Chapitre 13 : Conseils au sujet des piles (ne s'appliquent pas aux appareils sans 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 14 : 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



IMFITDAYSV2



Service Consommateurs : balancy@littlebalance.fr