

BIOS living

SC401

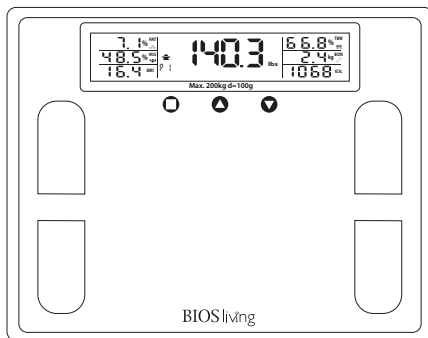
Introduction

Nous tenons à vous remercier pour l'achat de ce pèse-personne impédancemètre haut de gamme de BIOS Living. Cet instrument de précision a été développé grâce à une technologie de pointe et supporte une capacité maximale de 441 lb/200 kg. Ce pèse-personne mesure la masse grasse en utilisant une des méthodes les plus fiables d'analyse de la composition corporelle – l'analyse d'impédance bioélectrique (AIB). En envoyant un faible courant électrique à travers le corps, cet instrument mesure la masse grasse en analysant l'impédance biologique et d'autres paramètres.

REMARQUE : Ces courants électroniques sont sécuritaires; mais ce pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant un stimulateur cardiaque ou d'autres prothèses médicales.

Ce pèse-personne impédancemètre haut de gamme a été conçu pour vous donner un aperçu de votre composition corporelle afin de vous aider à visualiser votre cheminement vers une santé et un bien-être optimal.

Afin de profiter pleinement de ce pèse-personne, veuillez lire et suivre attentivement le mode d'emploi ci-dessous.



Caractéristiques du pèse-personne

- Écran ACL numérique
- Mise sous tension/hors tension automatique
- Choix des unités de mesure : kilogramme (kg), stone (st) et livre (lb)
- Indicateurs de faiblesse des piles et de surcharge
- Précision du poids jusqu'à 441 lb/200 kg
- Données stockées pour 10 utilisateurs (0-9)
- 4 piles AAA incluses
- Garantie de 5 ans

Sept indicateurs de mesure

1. Poids corporel
2. Masse grasse en pourcentage
3. Masse hydrique en pourcentage
4. Masse osseuse
5. Masse musculaire en pourcentage
6. Consommation calorique (kcal)
7. IMC

Conseils généraux

- Si possible, toujours se peser à la même heure de la journée (de préférence le matin après avoir été aux toilettes, l'estomac vide et sans vêtements) afin d'obtenir des résultats comparables.
- La masse grasse peut être mesurée seulement si vous avez les pieds nus et la plante des pieds légèrement humide. La plante des pieds complètement sèche peut donner des mesures imprécises en raison d'une mauvaise conductivité.
- Pour obtenir une mesure précise, se tenir sur le pèse-personne en équilibrant également votre poids sur chaque pied et en restant immobile.

Veuillez lire attentivement les directives suivantes avant d'utiliser le pèse-personne.

Mise en place des piles

Ouvrez le compartiment à l'arrière du pèse-personne et insérez 4 piles AAA.

REMARQUE : Soyez conscient que la mise en place des piles sans respecter la polarité peut causer des dommages permanents à l'instrument.

Si le pèse-personne ne fonctionne pas, retirez toutes les piles et insérez-les de nouveau. Votre pèse-personne est équipé d'un indicateur « remplacement des piles ». Lorsque la charge des piles du pèse-personne est insuffisante, le symbole LO s'affiche à l'écran et le pèse-personne se met hors tension automatiquement. Si tel est le cas, les piles doivent être remplacées.

Utilisation sécuritaire des piles

TOUJOURS

- Utiliser seulement des piles AAA
- S'assurer que le compartiment à piles est sécuritaire.
- Mettre correctement les piles en observant les signes (+) ou (-) sur les piles et dans le compartiment.
- Ranger les piles inutilisées dans leur emballage et à distance de tous les objets métalliques qui pourraient causer un court-circuit.
- Retirer les piles usées du pèse-personne.
- Retirer les piles du pèse-personne si celui-ci n'est pas utilisé pendant un certain temps.
- Garder les piles hors de la portée des enfants.

NE JAMAIS

- Jeter des piles dans un feu
- Essayer de recharger des piles ordinaires.

Mesure du poids seulement

1. Déposez le pèse-personne sur une surface plane et égale pour s'assurer de sa précision. Avec votre doigt, appuyez sur le bouton  pour mettre sous tension le pèse-personne et attendez que « 0.0 » s'affiche.
2. Choisissez l'unité de mesure de la pesée (kg / st / lb) en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼.
3. Montez sur la plateforme du pèse-personne, répartissez votre poids entre vos deux pieds et restez immobile.
4. La mesure de votre poids s'affichera et clignotera deux fois avant de se stabiliser à l'écran. Le pèse-personne se met hors tension automatiquement après environ 1 minute.

IMPORTANT : Si le pèse-personne est déplacé, le processus des étapes d'initialisation/étalonnage décrit ci-dessous doit être répété afin d'obtenir des mesures précises.

Étape №1 : Presser sur le bouton  pour mettre sous tension le pèse-personne.

Étape №2 : Attendre que « 0.0 » s'affiche.

Étape №3 : Laisser le pèse-personne se mettre hors tension automatiquement.

Votre pèse-personne est maintenant prêt à l'emploi.

Paramétrer les données de l'utilisateur

Pour mesurer le pourcentage de la masse grasse et autres caractéristiques physiques, vous devez saisir vos renseignements personnels.

Position mémorisée	0 à 9
Genre	 Homme  Femme
Mode athlète 	 Homme  Femme
Taille (hauteur)	80 à 220 cm (2 pi 7 po à 7 pi 2 po)
Âge	10 à 100 ans

Mode athlète

Si vous vous entraînez plus de 8 heures par semaine et que votre fréquence cardiaque au repos est de 60 battements/min ou inférieure, vous devriez utiliser le réglage en mode athlète. Lorsque le mode athlète est désactivé, un autre algorithme est utilisé pour calculer la masse grasse. Les mesures de la masse grasse seront inférieures et les mesures de la masse musculaire seront supérieures parce que le type athlétique des utilisateurs est pris en compte.

Mesure de la masse grasse

- 1. Déposez le pèse-personne sur une surface plane et égale pour s’assurer de sa précision. Avec votre doigt, appuyez sur le bouton  pour mettre sous tension le pèse-personne et attendez que « 0.0 » s’affiche.
- 2. Choisissez l’unité de mesure de la pesée (kg / st / lb) en appuyant sur les boutons  ou . Appuyez sur le bouton  pour confirmer.
- 3. Appuyez sur les boutons  ou  pour passer d’un utilisateur en mémoire à un autre (de 0 à 9). Une fois l’utilisateur sélectionné, appuyez sur le bouton  pour confirmer.
- 4. Appuyez sur les boutons  ou  pour sélectionner le genre et le type soit homme, femme, homme athlétique ou femme athlétique et appuyez sur le bouton  pour confirmer.
- 5. Appuyez sur les boutons  ou  pour sélectionner votre taille, puis appuyez sur le bouton  pour confirmer.
- 6. Appuyez sur les boutons  ou  pour sélectionner votre âge, puis appuyez sur le bouton  pour confirmer.
- 7. Lorsque vous voyez « --- » s’afficher à l’écran, montez sur le pèse-personne et restez immobile.

REMARQUE : Vous devez monter sur le pèse-personne pieds nus. Les chaussettes, souliers, pantoufles, etc. fausseront la mesure. Pour de meilleurs résultats, la plante de vos pieds nus doit être humide et posée directement sur les plaquettes métalliques.

- 8. Vos résultats s’afficheront sur le pèse-personne après quelques secondes. Ces résultats resteront à l’écran pendant environ 1 minute.



Les données s’affichent automatiquement

- 1. Masse grasse
- 2. Masse musculaire
- 3. IMC
- 4. Poids
- 5. Masse hydrique
- 6. Masse osseuse
- 7. Consommation calorique (KCAL)

REMARQUE : Ne vous servez pas de cet instrument si vous utilisez les appareils suivants : stimulateur cardiaque, défibrillateur cardiovertéur implantable, car ils interféreront avec le courant électromagnétique. Boire, manger, ou s’exercer de façon excessive, des conditions médicales, des médicaments, le cycle menstruel etc. peuvent aussi affecter les résultats.

Évaluation des résultats

Poids corporel/indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre qui est souvent utilisé pour évaluer la composition corporelle. Le chiffre est calculé à partir du poids et de la taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle = poids corporel/taille². L'unité de mesure pour l'IMC est [kg/m²].

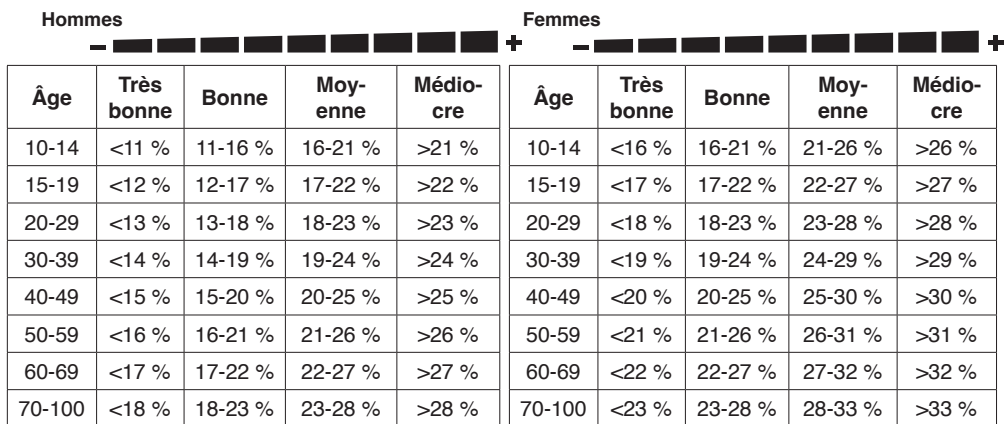
IMC	Maigreur	Santé	Embonpoint	Obésité
	Moins de 18,5	18,5 à 25	25 à 30	30 +

NOTE : L'IMC prend en considération uniquement le poids et la taille, non pas la composition du poids et la proportion représentative de la masse grasse versus la masse musculaire. C'est pour cette raison que les individus qui ont un physique musclé auront un IMC dans la plage obésité même si ces personnes ne sont pas obèses. Référez-vous au mode athlète ci-dessus pour de plus amples précisions.

Tableau de la masse grasse corporelle en pourcentage

	Hommes (% gras)	Femmes (% gras)
Masse grasse indispensable	2 à 5 %	10 à 13 %
Athlètes	6 à 13 %	14 à 20 %
En forme	14 à 17 %	21 à 24 %
Acceptable	18 à 25 %	25 à 31 %
Obèse	25 % et plus	31 % et plus

Tableau de comparaison de la masse grasse corporelle chez les hommes et les femmes (%) (À titre de référence seulement)



La masse grasse renferme relativement très peu d'eau. Donc une personne avec un pourcentage élevé de masse grasse a normalement un pourcentage d'eau en-dessous des valeurs recommandées.

Tableau de comparaison de la masse hydrique (%) (À titre de référence seulement)

Hommes				Femmes			
Âge	Médiocre	Bonne	Très bonne	Âge	Médiocre	Bonne	Très bonne
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %	10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Tableau de comparaison de la masse musculaire (%) (À titre de référence seulement)

Hommes				Femmes			
Âge	Faible	Normale	Élevée	Âge	Faible	Normale	Élevée
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %	10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %	15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %	20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %	30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %	40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %	50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %	60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %	70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont sujets à l'évolution du développement naturel, à la dégénérescence et au vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant l'enfance et atteint son poids maximum entre 30 et 40 ans. La masse osseuse diminue légèrement en vieillissant. Vous pouvez contribuer à ralentir légèrement la dégénérescence en adoptant un régime alimentaire sain et nutritif, particulièrement riche en calcium et en vitamine D, et en faisant de l'exercice régulièrement. Avec une musculature appropriée, vous pouvez également fortifier votre structure osseuse.

REMARQUE : Ce pèse-personne n'affichera pas le contenu en calcium de vos os, mais il mesurera le poids de tous les composants de vos os (substances organiques et inorganiques et l'eau).

REMARQUE : Ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse. La densité osseuse peut être calculée seulement en passant un examen médical.

Tableau de comparaison de la masse osseuse (À titre de référence seulement)

Poids	Hommes			Femmes		
	<132 lb/ <60 kg	132 lb à 154 lb/60 à 70 kg	>165 lb/ >75 kg	<99 lb/ <45 kg	88 lb à 132 lb/ 40 à 60 kg	>132 lb/ >60 kg
Estimation du poids de la masse osseuse	10 lb/ 4,5 kg	13 lb/6,0 kg	16,5 lb/ 7,5 kg	6 lb/ 3,0 kg	9 lb/4,2 kg	14 lb/ 6,5 kg

REMARQUE : Le calcul de la consommation calorifique dépend de différents facteurs. Ces facteurs comprennent sans s'y limiter : l'âge, la taille, le poids actuel, le niveau d'activité, l'état de notre métabolisme.

Consommation calorique

Les kilocalories (kcal) font référence à la consommation calorique indispensable pour survivre. Le taux métabolique basal pour les adultes se situe entre 1 200 et 1 800 kcal.

Le métabolisme basal est influencé par différents facteurs parmi lesquels se trouvent l'âge, le genre, la taille, la composition corporelle, la nutrition, le stress, la maladie et le climat.

Les femmes ont besoin d'une consommation moyenne de 2 000 calories par jour pour maintenir leur poids et d'environ 1 500 calories par jour pour perdre une livre par semaine.

Les hommes ont besoin d'une consommation moyenne de 2 500 calories par jour pour maintenir leur poids et d'environ 2 000 calories par jour pour perdre une livre par semaine.

Dépannage

Message d'erreur	Problème	Solution
LO	Pile faible	Remplacer les piles
ERR	Le poids maximum est dépassé	Réduire le poids. La capacité maximale est de 441 lb/200 kg
ERR2	Erreur de mesure	Vérifier les réglages; humidifier la plante des pieds et essayer de nouveau. Une erreur de mesure peut survenir dans les circonstances suivantes : a. Le pourcentage de masse grasse excède la capacité maximale de 50 % b. Le pourcentage de masse grasse est en dessous de 3 %

Soin et entretien

1. S'assurer que le pèse-personne est déposé sur une surface plane et solide. Éviter les carpettes ou les surfaces souples comme des planchers inégaux qui peuvent affecter la mesure.
2. Ranger le pèse-personne dans un endroit sec pour protéger les éléments électroniques.
3. Pour le nettoyer, utiliser un linge humide et essuyer délicatement la surface. Ne pas utiliser de solvant et ne pas l'immerger dans l'eau.
4. Éviter la surcharge sur le pèse-personne car des dommages permanents pourraient en résulter.
5. Ne pas désassembler le pèse-personne sauf pour remplacer les piles.
6. Ne pas ranger le pèse-personne en position verticale lorsqu'il n'est pas utilisé; cela pourrait entraîner une décharge des piles.
7. Éviter tout impact ou vibration excessive, comme le laisser tomber sur le sol ou faire tomber des objets sur le pèse-personne.

Garantie de cinq ans

Le pèse-personne impédancemètre haut de gamme est garanti 5 ans contre tout défaut de fabrication et de matériaux. Si ce produit devient inutilisable en raison d'un défaut, renvoyez-le avec tous les composants et la preuve d'achat à l'adresse indiquée ci-dessous. Cette garantie ne couvre pas les frais d'expédition/de transport. Cette garantie ne s'applique pas si le produit est sujet à une utilisation abusive, à la négligence, à une manipulation brutale ou à des dommages.

Expédiez le produit préaffranchi et assuré (au choix du propriétaire) à :

Thermor Ltd.

Attn: Returns Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1

www.biosmedical.com
Courriel : support@biosmedical.com



BIOS | Medical
MANUFACTURED BY/FABRIQUÉ PAR
THERMOR LTD.
16975 LESLIE STREET
NEWMARKET, ON L3Y 9A1
MADE IN CHINA/FABRIQUÉ EN CHINE
WWW.BIOSMEDICAL.COM