

Mode d'emploi

Balance impédancemètre Bluetooth®



N° de modèle : AF5-CDSC-1

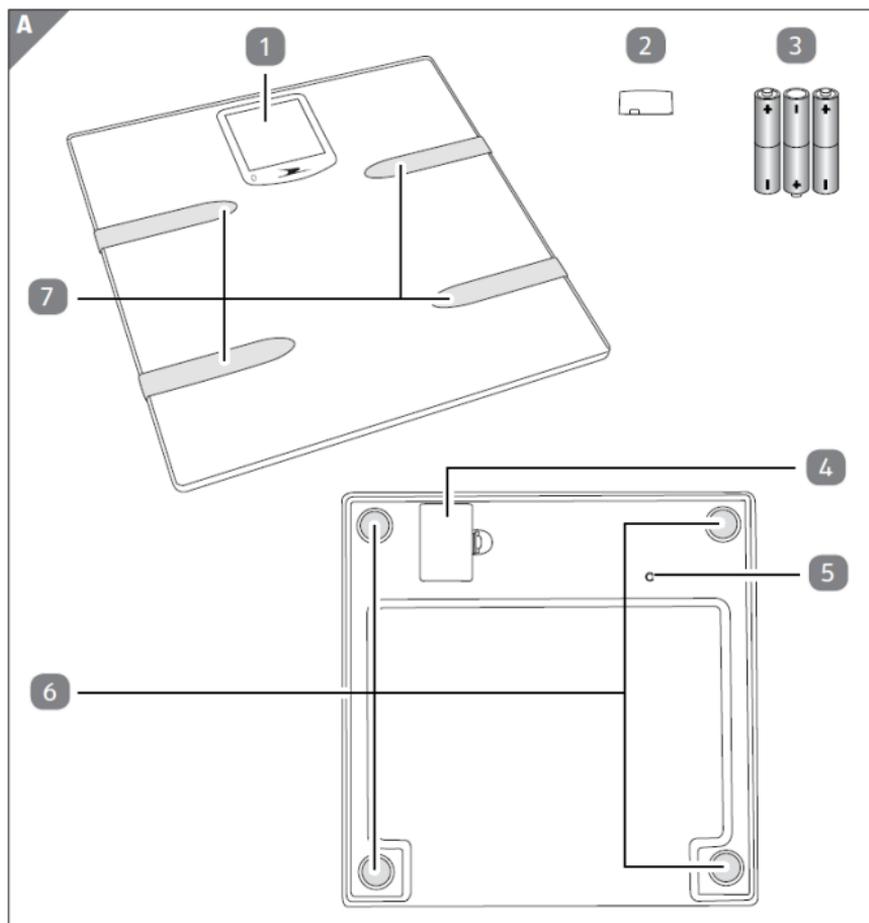
Edition de : S. 19/15 A

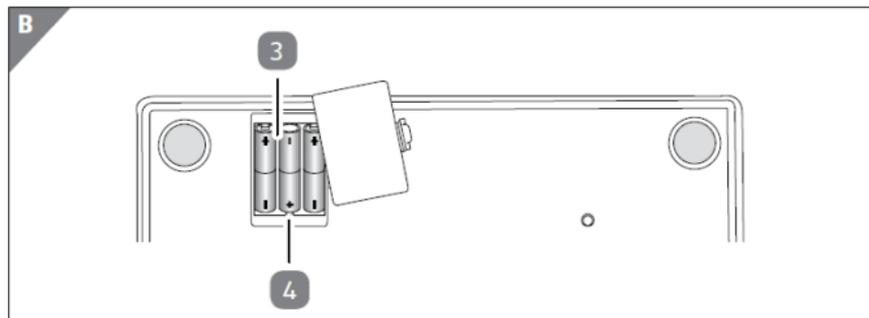
Répertoire

1.	Vue d'ensemble	4
2.	Utilisation	5
3.	Contenu de livraison / pièces de l'appareil	7
4.	Codes QR	7
5.	Généralités	8
5.1.	Lire le mode d'emploi et le conserver	8
5.2.	Légende des symboles.....	9
6.	Sécurité.....	9
6.1.	Utilisation conforme à l'usage prévu	9
6.2.	Consignes de sécurité.....	10
6.3.	Vérifier la balance et le contenu de la livraison	14
7.	Balance et Crane Connect App.....	14
7.1.	Fonctions.....	15
7.2.	Méthode de calcul	15
7.3.	Compatibilité.....	16
7.4.	Utilisation sans app	16
8.	Mise en service	17
8.1.	Insertion piles.....	17
8.2.	Installation de la balance	17
8.3.	Montage des pieds de tapis	17
8.4.	Réinitialisation mémoire balance	18
8.5.	Installation de l'app	18
8.6.	Créer un compte	18
9.	Utilisation	19
9.1.	Établir connexion Bluetooth®	19
9.2.	Régler niveau d'activité.....	20
9.3.	Effectuer des mesures	21
10.	Évaluation des résultats de mesure.....	23
10.1.	Limitations	23
10.2.	Indice de masse corporelle (IMC).....	23
10.3.	Taux de masse grasse	25

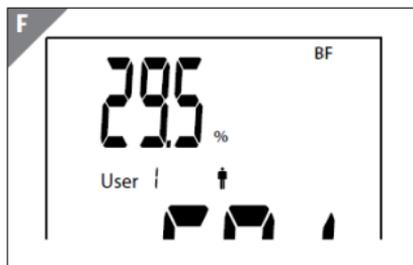
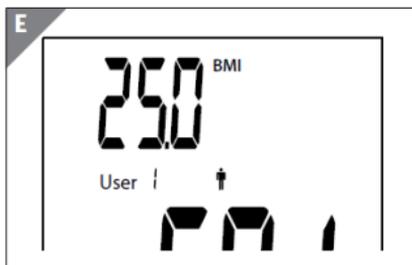
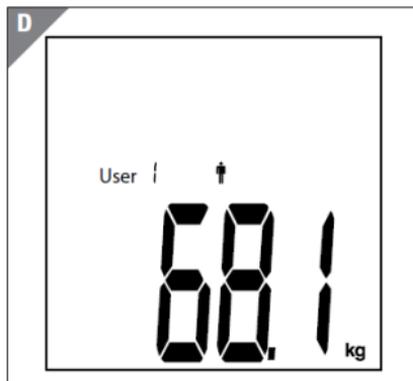
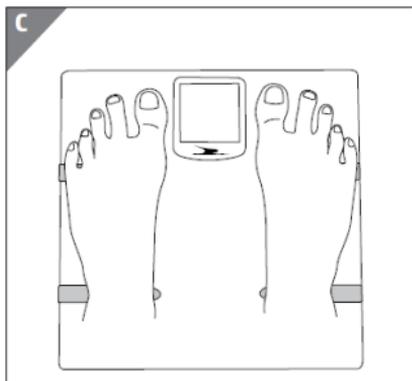
10.4.	Teneur en eau du corps	26
10.5.	Taux de masse musculaire	27
10.6.	Masse osseuse	28
10.7.	Taux métabolique de base (TMB).....	28
10.8.	Taux métabolique d'activité (TMA)	29
10.9.	Valeurs de mesure dans l'ensemble.....	29
11.	Nettoyage et entretien	31
11.1.	Nettoyage	31
11.2.	Remplacement des piles	31
12.	Rangement	32
13.	Recherche d'erreurs	32
14.	Données techniques.....	36
15.	Déclaration de conformité.....	37
16.	Élimination.....	37
16.1.	Élimination de l'emballage	37
16.2.	Élimination de l'appareil usagé	37

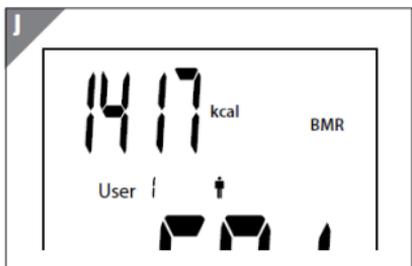
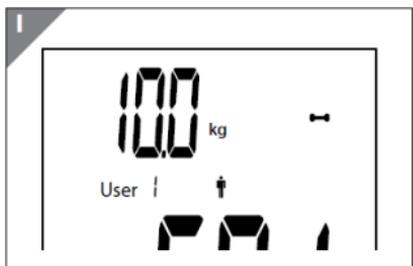
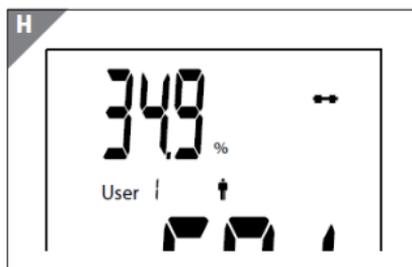
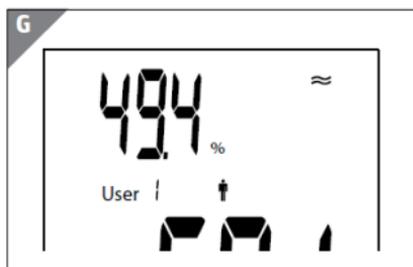
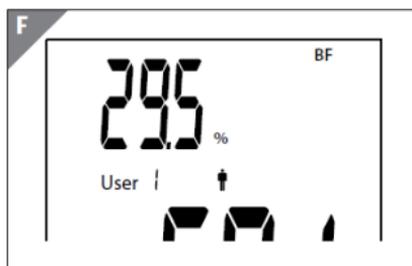
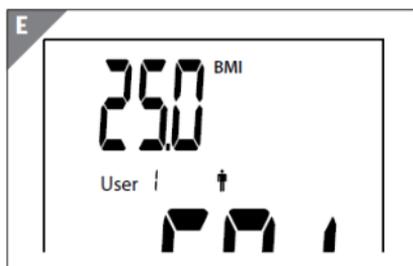
1. Vue d'ensemble





2. Utilisation





3. Contenu de livraison / pièces de l'appareil

- 1 Écran
- 2 Pieds de tapis, 4x
- 3 Piles, 3x
- 4 Compartiment à piles
- 5 Touche de réinitialisation
- 6 Pieds d'appui
- 7 Électrodes de mesure

4. Codes QR

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'informations sur les produits, de pièces de rechange ou d'accessoires, de données sur les garanties fabricant ou sur les unités de service ou si vous souhaitez regarder confortablement des instructions en vidéo – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet*.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit Aldi.*



* L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

5. Généralités

5.1. Lire le mode d'emploi et le conserver



Ceci est le mode d'emploi de la balance impédancemètre Bluetooth[®]. Il contient des informations importantes pour la mise en service et l'utilisation.

Pour garantir une compréhension facile, la balance impédancemètre Bluetooth[®] sera désignée par la suite seulement par «balance».

Lisez le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser la balance. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer des dommages sur la balance.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et

règlementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez la balance à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

5.2. Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la balance ou sur l'emballage.



AVERTISSEMENT! Ce terme signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir de grave conséquence et entraîner des blessures.



AVIS! Ce terme signalétique avertit de dommages matériels éventuels ou vous donne des informations complémentaires utiles pour l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole remplissent les exigences de la directive CE.

6. Sécurité

6.1. Utilisation conforme à l'usage prévu

La balance a été conçue exclusivement comme moyen de mesure et d'affichage de vos données corporelles. La balance est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation professionnelle ou clinique. La balance n'est pas un appareil médical ni un jouet et aucune des informations fournies par cet appareil ne vise à soigner, traiter ou empêcher une maladie. N'utilisez la balance que comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est

considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des blessures ou des endommagements de la balance.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

6.2. Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

Si vous utilisez la balance de manière non conforme, il y a un risque plus important de blessure.



AVERTISSEMENT!

L'utilisation de cette balance est interdite chez les personnes de porteuses de pacemakers ou autres d'implants médicaux (par exemple stimulateur : cardiaque, défibrillateur...) en raison des risques de perturbations liés au faible courant électrique. Dans le cas contraire, cela peut entraîner un dysfonctionnement, consultez immédiatement un médecin.

- N'utilisez pas la balance si vous êtes enceinte ou susceptible de l'être.
- N'est pas adapté pour les enfants de moins de 10 ans.

- Ne vous placez pas de façon unilatérale sur le bord extérieur de la balance.
- Ne vous mettez pas sur la balance lorsque vos pieds sont mouillés ou que vous venez d'appliquer de la crème sur ces derniers.
- Séchez la surface de la balance avant d'utiliser cette dernière.
- Si la balance présente des dommages visibles, ne l'utilisez plus.



AVERTISSEMENT!

Dangers résultant de l'utilisation de piles!

La balance fonctionne avec des piles. Une manipulation non conforme des piles peut provoquer des blessures et des dommages matériels.

- Conservez les piles hors de portée des enfants. Lorsque vous supposez qu'un enfant a avalé une pile, consultez immédiatement un médecin.
- N'exposez jamais les piles à une chaleur excessive comme les rayons du soleil directs, le feu ouvert etc.
- Ne chargez pas les piles et ne les réactivez pas par d'autres moyens.

- Ne court-circuitez pas les piles.
- N'ouvrez pas les piles.
- Pour éviter que les piles ne coulent, utilisez seulement des piles du même type dans la balance.
- Retirez immédiatement les piles vides de la balance.
- Évitez le contact d'acide de pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec l'acide de batterie, rincez immédiatement les endroits concernés avec beaucoup d'eau claire et consultez immédiatement un médecin.
- Si des piles ont coulé dans la balance, utilisez des gants pour les retirer. Nettoyez ensuite le compartiment à piles avec un chiffon sans eau ou nettoyant.
- Si vous n'utilisez pas la balance pendant une période prolongée, retirez les piles de leur compartiment.
- Toujours insérer les piles correctement concernant les polarités (+ et -) marquées sur la pile et l'équipement.
- Ne pas laisser les enfants effectuer de remplacement de pile sans la surveillance d'un adulte.



AVIS!

Risque d'endommagement!

L'utilisation non conforme de la balance peut endommager cette dernière.

- N'exposez pas la balance à des champs magnétiques puissants (par ex. transformateurs) pour éviter des erreurs dans la transmission des données ou l'endommagement de la balance.
- N'ouvrez pas la balance.
- Ne plongez pas la balance dans l'eau et ne la nettoyez pas sous l'eau courante.
- Protégez la balance de chocs et de produits chimiques.
- N'exposez pas la balance à des fluctuations de température extrêmes.
- Ne placez pas la balance à proximité de sources de chaleur puissantes (par ex. poêles ou de radiateurs).
- Ne posez pas d'objets sur la balance lorsque cette dernière n'est pas utilisée.

6.3. Vérifier la balance et le contenu de la livraison



AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, la balance risque d'être endommagée.

- Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez la balance et ses accessoires de l'emballage.
2. Enlevez le matériel d'emballage.
3. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figure A**).
4. Vérifiez si la balance ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas la balance. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

7. Balance et Crane Connect App

La balance sert à la pesée de personnes et au diagnostic de données corporelles individuelles. Les données mesurées sont transmises via Bluetooth® à un smartphone ou une tablette.

Avec l'application Crane Connect App gratuite (ci-après «app»), vous pouvez enregistrer et analyser ces données sur le smartphone ou la tablette.

La balance peut saisir et transmettre les données corporelles de huit différents utilisateurs. Les données sont toujours visibles uniquement à l'utilisateur actuel, pas aux autres utilisateurs.

7.1. Fonctions

La balance dispose des fonctions suivantes:

- Mesure du poids corporel (voir **figure D**).
- Calcul de l'indice de masse corporelle «IMC» (voir **figure E**).
- Calcul de le taux de masse grasse «GC» en % (voir **figure F**).
- Calcul de la teneur en eau du corps en % (voir **figure G**).
- Calcul du taux de masse musculaire en % (voir **figure H**).
- Calcul de la masse osseuse en kg (voir **figure I**).
- Calcul du taux métabolique de base «TMB» en kcal (voir **figure J**).
- Calcul du taux métabolique d'activité «TMA» en kcal.

7.2. Méthode de calcul



AVIS!

D'un point de vue médical, les résultats d'analyse de la balance sont seulement à peu près précis. Seul un médecin spécialisé peut effectuer des mesures exactes du taux de graisse corporelle, de la teneur en eau du corps et du taux de masse musculaire ou encore de la masse osseuse à l'aide d'instruments médicaux spécifiques.

Pour calculer vos données corporelles, la balance utilise une tension électrique très faible. Cette tension est envoyée dans le corps, plus précisément dans les différentes parties du corps. En ces endroits, l'électricité rencontre différentes résistances. L'eau et le tissu musculaire ont une faible résistance et sont ainsi de bons conducteurs électriques. Les tissus adipeux et les os s'avèrent de mauvais conducteurs électriques et possèdent donc une résistance élevée.

Ces résistances et impédances sont mesurées et utilisées en combinaison avec les propriétés corporelles individuelles comme la taille, l'âge et le sexe afin de calculer la teneur en eau, en os et la masse musculaire. Cette méthode de calcul est appelée «analyse

d'impédance bioélectrique» (AIB).

7.3. Compatibilité

Les smartphones et tablettes équipés de Bluetooth® Smart Ready (Bluetooth® 4.0) sont compatibles avec la balance et l'application:

- Apple® iPhone® 4s et versions supérieures
- Apple® iPad® de la 3e génération et versions supérieures
- Apple® iPad mini™ de la 1ère génération et versions supérieures
- Apple® iPad Air™ et versions supérieures
- Smartphones et tablettes avec Android™ 4.3 et versions supérieures

Vous trouverez une liste détaillée des appareils compatibles sur la page Internet suivante:

www.cranesportsconnect.com/compatibilite.

Google Play™ et Android™ sont des marques de Google Inc.

Apple, l'iPad au logo Apple et l'iPhone sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Krippel-Watches est effectuée sous licence. Les autres marques déposées et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

7.4. Utilisation sans application



AVIS!

Si vous utilisez la balance sans application, la balance ne peut pas mesurer correctement votre poids. Sans l'application, les autres valeurs de mesure sont calculées avec des paramètres par défaut et sont donc forcément plus ou moins imprécises. En outre, les données mesurées ne sont pas enregistrées sur la balance si vous utilisez la balance sans application.

Pour calculer votre masse grasse, teneur en eau, masse musculaire, masse osseuse ainsi que l'IMC, le TMA et le TMB, la balance requiert des paramètres individuels, par ex. le sexe, la taille et l'âge. Ces paramètres ne peuvent néanmoins pas être réglés sur la balance elle-même, mais seulement sur l'app ou la page Internet Crane (voir chapitre «Créer un compte»).

Sans la saisie de ces paramètres individuels, les résultats de mesure varient considérablement de vos valeurs individuelles réelles. De la même façon, le poids est affiché sans identifiant en cas d'utilisation sans app. Nous vous recommandons d'utiliser la balance avec l'app.

8. Mise en service

8.1. Insertion piles

1. Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
2. Ouvrez le compartiment à piles **4** (voir **figure B**).
3. Retirez le film de protection des piles fournies **3**.
4. Placez les piles dans le compartiment à piles. La bonne polarité est donnée si les pôles négatifs des piles reposent contre les contacts à ressorts du compartiment à piles.
5. Fermez le compartiment à piles.
6. Retournez la balance. L'écran affiche «0.0».
7. En l'absence d'affichage, retirez les piles et réinsérez-les.

8.2. Installation de la balance

Pour saisir les valeurs de mesure correctes, la balance doit être placée sur un sol solide ou sur les pieds de tapis fournis:

- Utilisez les pieds de tapis sur des moquettes.
- Posez la balance sur un sol plan, solide.

8.3. Montage des pieds de tapis

1. Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
2. Posez les pieds de tapis **2** sur les pieds d'appui **6** (voir **figure A**).

À présent, vous pouvez utiliser la balance sur les tapis et les moquettes.

8.4. Réinitialisation mémoire balance

Vous pouvez réinitialiser la balance pour rétablir la configuration usine. Pour ce faire, supprimez toutes les données:

1. Mettez brièvement un pied sur la balance pour l'allumer. L'écran affiche alors «0.0 kg».
2. Appuyez pendant env. 3 secondes sur la touche de réinitialisation **5** au dos de la balance (voir figure A).
3. Sur l'écran, la balance affiche la suppression des données par «dEL».

8.5. Installation de l'application

1. Téléchargez l'app Crane Connect App gratuite de l'App Store ou du Google Play Store. Vous avez également la possibilité de télécharger l'app par un scan des codes QR suivants:

Pour iOS:



Pour Android™:



Vous pouvez également télécharger l'app sous l'URL suivant:
www.cranesportsconnect.com/downloads.

2. Installez l'app sur votre smartphone ou tablette. Suivez à cet effet les instructions sur l'écran.

8.6. Créer un compte

La balance dispose de huit places mémoire utilisateur dans lesquels vous ainsi que par ex. les membres de la famille peuvent enregistrer des réglages et des valeurs de mesure individuels. Pour ce faire, un

propre compte doit être créé pour chaque utilisateur.

En plus des données personnelles, les données à saisir comprennent entre autres: le sexe, l'anniversaire et la taille. Ces données sont utilisées comme paramètres pour calculer les valeurs relatives, par ex. l'IMC.

Pour créer un compte via l'app, procédez comme suit:

1. Démarrez l'app. Vous accédez au menu «D'accueil».
2. Sélectionnez le symbole de l'app «Tous les réglages».
3. Pour créer un nouvel utilisateur ou pour se connecter avec un utilisateur déjà existant, sélectionnez le symbole de l'app «Paramètres utilisateurs».
4. Suivez les instructions étape par étape dans l'app.

Vous pouvez également créer vos données d'utilisateur sur la page Internet suivante: www.cranesportsconnect.com.

9. Utilisation

9.1. Établir connexion Bluetooth®

1. Assurez-vous que la fonction Bluetooth® de votre téléphone ou tablette est activée.
2. Démarrez l'app si ce n'est pas déjà fait. Vous accédez au menu «D'accueil».
3. Sélectionnez le symbole de l'app «Tous les réglages».
4. Sélectionnez le symbole de l'app «Balance impédancemètre». Vous accédez aux réglages pour la balance. Ici, vous pouvez déterminer votre niveau d'activité (voir chapitre «Régler niveau d'activité»).
5. Pour raccorder la balance à votre smartphone ou tablette, appuyez sur «Connecter» dans le champ «Paires».
6. À présent, la balance s'allume avec l'utilisateur correspondant. Chaque utilisateur doit monter une fois sur la balance pieds nus pour qu'il soit créé complètement comme utilisateur de balance.
7. Revenez au menu «D'accueil».
8. Sélectionnez le symbole de l'app «Balance impédancemètre» pour accéder à l'évaluation de vos mesures.

Lorsque vous raccordez la balance à l'app et que vous effectuez une mesure, les données sont téléchargées automatiquement sur votre compte sur la page Internet www.cranesportsconnect.com si vous êtes connecté à Internet.

Vos données y seront enregistrées de façon sécurisée et y sont conservées même si vous deviez perdre votre smartphone ou tablette ou si vous le/la remplacez par un nouveau/une nouvelle.

Dès la première connexion de votre compte à la balance via l'app, vous pouvez également effectuer des mesures sans être connecté à l'app. Lors de la prochaine connexion de l'app à la balance, vos mesures enregistrées sur la balance sont également téléchargées sur la page Internet si vous êtes connecté à Internet.

La balance dispose de 30 places mémoire pour chaque utilisateur. Ainsi, 30 mesures max. par utilisateur peuvent être enregistrées. Ensuite, l'écran affichera «FULL».

9.2. Régler niveau d'activité

Le niveau d'activité est utilisé pour calculer votre taux métabolique de base et d'activité en kilocalories.

Considérez votre mode de vie de façon réaliste et à moyen/long terme pour sélectionner le niveau d'activité correct. Réglez l'un des degrés d'activité suivants via l'app (voir chapitre «Établir connexion Bluetooth®»):

Niveau d'activité	Description
1 Peu actif	Vous êtes ni actif pendant vos loisirs ni dans votre travail et vous êtes essentiellement assis ou couché. Exemple: Personnes âgées ou personnes souffrant d'une déficience physique.
2 Occasionnellement actif	Vous êtes légèrement actif soit pendant vos loisirs ou dans votre travail. Sinon, vous êtes essentiellement assis. Exemple: Employé de

Niveau d'activité	Description
	bureau, étudiant, mécanicien de précision.
3 Moyennement actif	Vous êtes moyennement actif pendant vos loisirs et dans votre travail, vous bougez ou êtes debout. Ou alors, vous pratiquez régulièrement une activité sportive à côté de votre travail en position assise. Exemple: Travailleur à la chaîne, artisans.
4 Actif	Vous êtes actif pendant vos loisirs et dans votre travail. Exemple: Serveur, vendeur, soins infirmiers.
5 Très actif	Vos activités physiques pendant vos loisirs et dans votre travail sont intenses. Exemple: Ouvrier du bâtiment, agriculteur, sportif de haut niveau.

9.3. Effectuer des mesures



AVIS!

Afin d'obtenir des résultats de mesure optimaux et comparables, respectez les règles de base suivantes lors de la mesure.

- Pesez-vous sans vos vêtements, à jeun et si possible toujours au même moment de la journée. Le moment idéal est le matin après être allé aux toilettes.
- Le taux de masse grasse peut seulement être mesurée pieds nus. Idéalement, vos pieds sont légèrement humidifiés, mais exempts de crème.
Des plantes de pieds entièrement sèches ou fortement cornifiées ne sont pas assez conductrices et peuvent entraîner des résultats imprécis.

- Lors de la mesure, les pieds, jambes, mollets et cuisses ne doivent pas se toucher.
- Lorsque vous vous pesez au réveil, laissez environ 15 minutes à votre corps pour qu'il puisse répartir correctement la teneur en eau.

Pour effectuer une mesure, procédez comme suit:

1. Assurez-vous que la balance repose sur un sol plan et solide.
2. Montez sur la balance de façon à ce que les plantes de pied des deux pieds soient chacun en contact avec l'électrode de mesure avant et arrière (voir **figure C**).
3. Répartissez votre poids de façon équilibrée sur les deux pieds.
4. Tenez-vous droit et tranquille pendant la mesure.

En bas à droite sur l'écran, votre poids est dans un premier temps affiché dans l'unité de mesure préréglée (voir **figure D**).

Ensuite, la mesure pour les autres valeurs démarre. L'une après l'autre, les valeurs de mesure suivants sont affichées en haut à gauche sur l'écran:

- IMC (voir **figure E**),
- taux de masse grasse «GC» (voir **figure F**),
- teneur en eau du corps (voir **figure G**),
- taux de masse musculaire (voir **figure H**),
- masse osseuse (voir **figure I**),
- taux métabolique de base «TMB» (voir **figure J**),
- taux métabolique d'activité «TMA».

Après avoir affiché le taux métabolique d'activité, la balance s'éteint automatiquement après env. quatre secondes.

5. Descendez de la balance.

10. Évaluation des résultats de mesure



AVIS!

Tenez compte du fait qu'à l'exception de votre poids, toutes les valeurs de mesure sont seulement probantes si vous avez réglé correctement tous les paramètres corporels (âge, taille etc.) dans l'app.

10.1. Limitations

Observez qu'en cas d'écart significatif, notamment pour le poids, seuls des développements à long terme sont pertinents. Considérez toujours les valeurs mesurées dans l'ensemble (voir chapitre «Valeurs de mesure dans l'ensemble»).

Pour certaines caractéristiques corporelles ou déficiences, le calcul de la teneur en eau, en graisse, de la masse musculaire et de la part d'os ainsi que de la densité osseuse diffèrent considérablement des valeurs normales ou donne des valeurs erronées. Les personnes concernées sont les suivantes:

- patients dialysés,
- personnes fiévreuses ou souffrant d'ostéoporose,
- personnes ayant des maladies entraînant des œdèmes,
- personnes prenant des médicaments cardiovasculaires (par ex. médicaments entraînant des modifications vasculaires, médicaments cardio-vasculaires),
- personnes dont la longueur des jambes est considérablement réduite ou prolongée,
- enfants de moins de 10 ans.

10.2. Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle est utilisé comme moyen de distinction entre le sous-poids, le poids normal et le surpoids. Vous pouvez calculer la valeur comme suit:

poids en kg/(taille en m)².

L'IMC est peu probant comme valeur absolue. Il doit être en relation avec le sexe et l'âge de la personne. Consultez à cet effet les valeurs

comparatives dans les tableaux suivants.

Valeurs IMC chez la femme

Âge	Sous-poids	Poids normal	Léger sous-poids	Surpoids
16–24	<19	19–24	25–28	>28
25–34	<20	20–25	26–29	>29
35–44	<21	21–26	27–30	>30
45–54	<22	22–27	28–31	>31
55–64	<23	23–28	29–32	>32
>65	<24	24–29	30–33	>33

Valeurs IMC chez l'homme

Âge	Sous-poids	Poids normal	Léger sous-poids	Surpoids
16	<19	19–24	25–28	>28
17–24	<20	20–25	26–29	>29
25–34	<21	21–26	27–30	>30
35–44	<22	22–27	28–31	>31
45–54	<23	23–28	29–32	>32
55–64	<24	24–29	30–33	>33
>65	<25	25–30	31–34	>34

10.3. Taux de masse grasse

Les présents tableaux donnent des valeurs indicatives pour le taux de masse grasse en pourcentage (%). Consultez votre médecin pour obtenir des informations plus précises quant aux valeurs de masse grasse en général ou quant à vos propres valeurs.

Les sportifs actifs ont souvent des valeurs de masse grasse inférieures aux valeurs indicatives. Selon le niveau d'entraînement et l'activité sportive, ces valeurs peuvent être inférieures aux valeurs indicatives mentionnées.

Des valeurs de masse grasse extrêmement basses peuvent être dangereuses pour la santé.

Valeurs masse grasse chez la femme

Âge	Faible	Normal	Élevé	Fortement élevé
10–29	<23	23–34	35–45	>45
30–59	<23	23–34	35–45	>45
60–69	<23	23–34	35–45	>45
>70	<23	23–37	38–45	>45

Valeurs masse grasse chez l'homme

Âge	Faibles	Normales	Élevées	Fortement élevées
10–29	<11	11–24	25–35	>35
30–59	<13	13–25	26–35	>35
60–69	<12	12–25	26–35	>35
>70	<12	12–29	30–35	>35

10.4. Teneur en eau du corps



AVIS!

Les résultats de mesure de la balance ne permettent pas de tirer des conclusions sur les accumulations d'eau dues à l'âge. Si les teneurs en eau du corps mesurées vous semblent inquiétantes, parlez-en à votre médecin.

La teneur en eau du corps est directement liée à celle du taux de masse grasse et de masse musculaire. La masse grasse contient relativement peu d'eau alors que les muscles en contiennent relativement beaucoup.

Les personnes ayant une masse grasse faible et une masse musculaire élevée peuvent par conséquent atteindre des teneurs en eau du corps au-dessus des valeurs indicatives (par exemple les sportifs d'endurance).

À l'opposé, la teneur en eau du corps chez les personnes ayant une masse grasse élevée sera souvent inférieure aux valeurs indicatives.

D'une manière générale, il est souhaitable d'atteindre une teneur en eau du corps élevée.

Les tableaux suivants montrent un aperçu des valeurs indicatives pour les teneurs en eau du corps en pourcentage (%).

Valeurs teneur en eau du corps chez la femme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10–29	<52	52–72	>72
30–49	<40	40–60	>60
>50	<45	45–65	>65

Valeurs teneur en eau du corps chez l'homme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10–29	<55	55–75	>75
30–49	<50	50–70	>70
>50	<48	48–68	>68

10.5. Taux de masse musculaire

Les tableaux suivants montrent un aperçu des valeurs indicatives pour les masses musculaires en pourcentage (%).

Valeurs taux de masse musculaire chez la femme

Âge	Faibles	Normaux	Élevés
10–29	<35	35–45 %	>45
30–59	<28	28–40 %	>40
60–69	<23	23–35 %	>35
>70	<23	23–30 %	>30

Valeurs taux de masse musculaire chez l'homme

Âge	Faibles	Normales	Élevées
10–29	<40	40–50 %	>50
30–59	<33	33–45 %	>45
60–69	<32	32–40 %	>40
>70	<30	30–35 %	>35

10.6. Masse osseuse



AVIS!

La balance mesure le poids de tous les composants osseux en kilogramme. Ce n'est pas la même chose que le taux en calcium ou la densité osseuse. Les mesures du taux en calcium et de la densité osseuse peuvent seulement être effectuées par un médecin spécialisé avec des appareils médicaux spécifiques. La masse osseuse ne donne pas d'indications sur les changements au niveau des os, de la dureté des os ou de maladies comme l'ostéoporose.

Le squelette change au fil du temps. Pendant la croissance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son point culminant entre 30 et 40 ans. Ensuite, la masse osseuse diminue à nouveau légèrement.

La masse osseuse dépend du sexe, de la taille, de l'âge et du poids et elle n'est que très peu influençable. Pour cette raison, des valeurs indicatives générales ne sauraient être données.

La perte due à l'âge de la masse osseuse peut être combattue par votre alimentation et votre activité physique. Veillez à une absorption suffisante de vitamine D et de calcium. Vous pouvez également renforcer le squelette par la pratique ciblée d'activités sportives pour la formation de vos muscles.

10.7. Taux métabolique de base (TMB) Basal metabolic rate (BMR)

Le taux métabolique de base (TMB) désigne la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement au repos absolu pour maintenir ses fonctions fondamentales. Vous devez donc au moins consommer cette quantité d'énergie dans votre alimentation pour éviter les effets négatifs sur la santé.

Les principaux facteurs pour déterminer le taux métabolique de base sont la taille, l'âge et le poids. La balance calcule cette valeur à l'aide

de la formule Harris-Benedict en kilocalories par jour (kcal/24h).

10.8. Taux métabolique d'activité (TMA)

Active metabolic rate (AMR)

Le taux métabolique d'activité (TMA) désigne la quantité d'énergie que le corps consomme quotidiennement en cas d'activité. La balance calcule cette valeur en kilocalories par jour (kcal/24h).

Pour garder votre poids, vous devez absorber la quantité d'énergie correspondante au taux métabolique d'activité dans votre alimentation. Si vous absorbez moins d'énergie par rapport au taux métabolique d'activité calculé, vous perdez du poids.

De l'autre côté, votre poids augmentera si vous absorbez plus d'énergie par rapport au taux métabolique d'activité. Sans activité physique supplémentaire comme le sport, l'augmentation de l'apport d'énergie entraînera cependant seulement une croissance du taux de masse grasse.

Le taux métabolique d'activité est essentiellement influencé par le niveau d'activité personnel. Comme paramètres de calcul, la balance utilise des niveaux d'activité en cinq échelons.

Veuillez consulter le chapitre «Régler niveau d'activité» pour obtenir des détails sur les niveaux d'activité.

10.9. Valeurs de mesure dans l'ensemble



AVIS!

L'addition des valeurs pour les teneurs en eau du corps, de masse grasse et de masse musculaire n'est pas judicieuse puisque les muscles contiennent en partie de l'eau.

D'une manière générale, seuls des changements à long terme sont réellement probants en ce qui concerne les valeurs de mesure. De plus, les résultats individuels doivent être observés dans l'ensemble. Les trois aspects fondamentaux suivants en résultent:

- Changement du poids total,

- changement du taux de masse grasse, de la teneur en eau du corps et du taux de masse musculaire,
- période pendant laquelle ces changements sont survenus.

Les périodes se répartissent comme suit:

À court terme	Changement en jours
À moyen terme	Changements en semaines
À long terme	Changement en mois

Les fluctuations de poids à court terme reposent presque exclusivement sur des modifications de la teneur en eau, étant donné que la masse grasse et la masse musculaire ne changent qu'à moyen ou long terme.

Des pertes de poids à court terme avec une masse grasse croissante indiquent elles-aussi seulement une perte d'eau. Ceci peut par ex. être dû à des régimes visant une perte de poids rapide ou à un entraînement sportif sans compenser suffisamment le liquide perdu.

Combinez si possible vos régimes par des activités physiques comme la remise en forme ou l'entraînement musculaire pour augmenter votre taux de masse musculaire.

Une prise de poids à moyen terme avec une masse grasse constante ou diminuante indique une augmentation de la masse musculaire.

Si le poids et la masse grasse baissent en même temps que la masse musculaire reste constante ou augmente, cela signifie que le régime fonctionne bien ou que l'entraînement est bien adapté.

11. Nettoyage et entretien

11.1. Nettoyage



AVIS!

Risque de dommages matériels!

Si vous utilisez la balance de manière non conforme, vous pouvez l'endommager.

- N'utilisez aucun agent de nettoyage ou de solvant agressif.
- N'utilisez aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire.
- Ne mettez en aucun cas la balance dans le lave-vaisselle. Cela la détruirait.

- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humidifié à l'eau. Au besoin, vous pouvez utiliser un peu de produit vaisselle ou une solution savonneuse douce.
- Après le nettoyage, séchez la balance avec un chiffon doux.

11.2. Remplacement des piles

Si, en montant sur la balance, l'écran affiche «Lo» au lieu des valeurs de mesure, les piles ne fournissent plus assez d'électricité.

Si, en montant sur la balance, l'écran reste éteint, les piles sont vides. Pour remplacer les piles, procédez comme suit:

1. Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
2. Ouvrez le compartiment à piles **4** (voir **figure B**).
3. Retirez les piles **3** de leur compartiment.
4. Placez les nouvelles piles dans le compartiment à piles. Utilisez des piles du même type. Respectez la polarité indiquée. La bonne polarité est donnée si les pôles négatifs des piles reposent contre les contacts à ressorts du compartiment à piles.

5. Fermez le compartiment à piles.
6. Retournez la balance. L'écran affiche «0.0».
7. En l'absence d'affichage, retirez les piles et réinsérez-les.

12. Rangement

Lorsque vous ne voulez pas utiliser la balance sur une durée prolongée, observez les consignes suivantes:

- Retirez les piles de leur compartiment.
- Ne rangez pas la balance à proximité de sources de chaleur.
- Ne posez pas d'objets lourds sur la balance lorsque ce dernier n'est pas utilisé.

13. Recherche d'erreurs

En cas de dysfonctionnement, vérifiez dans un premier temps les points suivants avant d'envoyer la balance en réparation.

Problème	Causes et solutions
L'écran n'affiche rien.	Les piles n'ont pas été insérées correctement. <ul style="list-style-type: none"> • Retirez les piles et insérez-les à nouveau. Prêtez attention à la bonne polarité.
	Les piles sont vides. <ul style="list-style-type: none"> • Remplacez les piles vides par de nouvelles piles.
L'écran affiche «Lo» au lieu des valeurs de mesure et la balance s'éteint immédiatement.	Les piles ne fournissent plus suffisamment d'électricité. <ul style="list-style-type: none"> • Remplacez les piles par de nouvelles piles.
L'écran affiche «Err»	La limite supérieure de la plage de mesure

Problème	Causes et solutions
<p>au lieu des valeurs de mesure.</p>	<p>(180 kg) a été dépassée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne chargez pas la balance avec plus de 180 kg.
	<p>Vous n'êtes pas resté immobile pendant les mesures ou n'avez pas réparti également votre poids sur les deux pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restez immobile pendant les mesures et répartissez également votre poids sur les deux pieds.
<p>La balance ne commence pas les mesures du poids à zéro.</p>	<p>La balance s'est dérégulée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attendez jusqu'à ce que la balance s'éteigne d'elle-même. • Mettez-vous à nouveau sur la balance et attendez que «0.0» s'affiche sur l'écran. • Répétez la mesure.

Problème	Causes et solutions
Seul le poids s'affiche.	<p>Vous n'avez pas effectué la mesure pieds nus, vos plantes de pied sont trop sèches ou vous avez trop de corne sur ces dernières.</p>
Le taux de graisse se trouve en dehors de la plage mesurable (< 5 % ou > 50 %).	<ul style="list-style-type: none"> • Répétez la mesure pieds nus. • Humidifiez légèrement vos plantes de pied le cas échéant. • Retirez la corne de la plante de vos pieds.
Aucune connexion ne s'établit entre votre smartphone ou tablette et la balance même après env. 180 secondes.	<p>La fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette est désactivée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette.
	<p>Le récepteur Bluetooth® de la balance ne fonctionne pas correctement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retirez les piles de leur compartiment. • Réinsérez les piles. • Désactivez puis réactivez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette.
Aucune connexion ne s'établit entre votre smartphone ou tablette et la balance même après env. 180 secondes.	<p>Votre smartphone ou tablette ne fonctionne pas correctement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éteignez complètement puis rallumez votre smartphone ou tablette.
	<p>L'installation de l'app sur votre smartphone ou tablette n'a pas abouti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réinstallez l'app et connectez-vous avec vos données d'utilisateur.

Problème	Causes et solutions
<p>Les données de mesure enregistrées ne sont pas entièrement transmises.</p>	<p>Vous avez effectué plus de 30 mesures sans connexion à l'app. Au total, la balance peut enregistrer 30 mesures suite à la création d'un utilisateur. Ensuite, l'écran affichera «Full».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connectez régulièrement la balance à l'app pour ne pas perdre de données de mesure.

Comme aide supplémentaire pour votre balance, utilisez la FAQ (foire aux questions) sur la page Internet suivante: www.cranesportsconnect.com/faq.

Si les mesures mentionnées ne permettent pas d'obtenir le résultat souhaité, contactez notre service. Utilisez pour ce faire les informations suivantes et observez également la carte de garantie.

Service CLIENTÈLE

Nous vous rappelons que pour des raisons d'organisation, nous ne pouvons accepter **aucun paquet** envoyé en port dû et **sans notification préalable**.

Vous devez **d'abord consulter notre page d'accueil SAV** ou nous contacter à l'**adresse e-mail** indiquée ou sur notre **hotline SAV**.

Veuillez vous munir du **numéro de modèle** du produit, indiqué **au dos** ou **sous** le produit.

 www.produktservice.info

 service@produktservice.info

 01.49.19.49.35

14. Données techniques

Type:	AF5-CDSC-1
No d'article:	1887
Alimentation électrique:	piles, 3 x 1,5 V CC, type LR03/R03/AAA

Matériaux

Surface balance:	verre de sécurité, 6 mm d'épaisseur
Électrodes:	acier inoxydable
Boîtier:	plastique ABS
Dimensions (L x P x H):	30 x 30 x 2,3 cm
Limite supérieure plage de mesure:	180 kg
Limite inférieure plage de mesure:	3 kg

Précision d'affichage

Poids:	0,1 kg
Masse osseuse:	0,1 kg
Taux de masse grasse:	0,1 %
Teneur en eau du corps:	0,1 %
Taux de masse musculaire:	0,1 %
Besoin en calories:	1 kcal

15. Déclaration de conformité



Texte court de la déclaration de conformité: Krippel-Watches déclare par la présente que la balance impédancemètre Bluetooth® (No modèle AF5-CDSC-1) est conforme aux exigences de base et des autres dispositions pertinentes des directives 1995/5/UE et 2011/65/UE.

Vous pouvez trouver le texte complet de la déclaration de conformité sur notre page d'accueil Internet:
<http://www.produktservice.info>.

Veuillez indiquer l'EAN (European Article Number) suivant: 26018874.

16. Élimination

16.1. Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

16.2. Élimination de l'appareil usagé

(Applicable dans l'Union Européenne et autres états avec des systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)

Les vieux appareils ne vont pas dans les déchets ménagers!



Si un jour la balance ne peut plus être utilisée, chaque consommateur est **légalement tenu de remettre les appareils, séparés des déchets ménagers** par ex. à un centre de collecte de sa commune/son quartier. Ceci garantit un recyclage dans les règles des appareils usagés et évite les effets négatifs sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont pourvus du symbole imprimé ici.

Les piles et accus ne vont pas dans les déchets ménagers!



En tant que consommateur, vous êtes tenu légalement à déposer toutes les piles et accus, qu'ils contiennent des polluants* ou non, à un lieu de collecte de votre commune/votre quartier ou dans le commerce, de sorte qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement. Veuillez déposer les piles et accus uniquement dans un état de déchargement complet, à votre point de collecte!

* marqué par: Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Importateur:

Krippel-Watches Warenhandels GmbH Maria-Theresia-Str. 41
4600 Wels, AUSTRIA

CARTE DE GARANTIE

Balance impédancemètre Bluetooth® S. 19/15 A

Nos produits sont soumis à des contrôles de qualité rigoureux. Si malgré ces contrôles, votre appareil ne fonctionne pas correctement, nous vous demandons de contacter le SAV indiqué sur la carte de garantie. Vous pouvez également nous contacter par téléphone au numéro figurant sur cette carte. Conditions de garantie (sans pour autant réduire les droits légaux):

1. La garantie a une durée maximum de 3 ans à compter de la date d'achat du produit. La garantie consiste soit en la réparation des défauts de matériaux et de fabrication ou en l'échange du produit. Ce service est gratuit.
2. Les défauts doivent être signalés rapidement. Toute réclamation au-delà de la durée de la garantie ne peut être prise en compte, sauf si elle intervient dans un délai de 2 semaines, à l'expiration de celle-ci.
3. Vous devez envoyer le produit défectueux accompagné de la carte de garantie et du ticket de caisse au SAV sans payer le port. Si le défaut est couvert par la garantie, vous recevrez l'appareil réparé ou un nouvel appareil. Ceci est également valable pour les réparations à domicile.

Veillez noter que notre garantie n'est plus valable en cas de défaut d'utilisation, de non suivi des mesures de sécurité, si le

Service CLIENTÈLE

Nous vous rappelons que pour des raisons d'organisation, nous ne pouvons accepter **aucun paquet envoyé en port dû et sans notification préalable.**

Vous devez d'abord consulter notre page d'accueil SAV ou nous contacter à l'adresse e-mail indiquée ou sur notre hotline SAV.

Veillez vous munir du **numéro de modèle** du produit, indiqué **au dos ou sous** le produit.

 www.produktservice.info

 service@produktservice.info

 **01.49.19.49.35**

produit a subi des chocs ou a fait l'objet d'une réparation par un SAV non mentionné sur la carte de garantie. Dans le cas d'un défaut non garanti, les frais de réparation seront à votre charge. Il est néanmoins possible de s'adresser au SAV mentionné.

Veuillez envoyer votre appareil soigneusement emballé (sans la boîte) à l'adresse suivante :

Krippel-Watches
Le Dôme - 1, rue de La Haye – BP12910
F-95731 Roissy CDG Cedex
Tel : ++33/1-49194935

et y joindre ce bon de garantie. Veuillez remplir en MAJUSCULES la demande d'adresse ci-après, pour nous faciliter la réexpédition :

Nom _____

Rue _____

Code postal, ville _____

Numéro de téléphone _____

E-mail _____