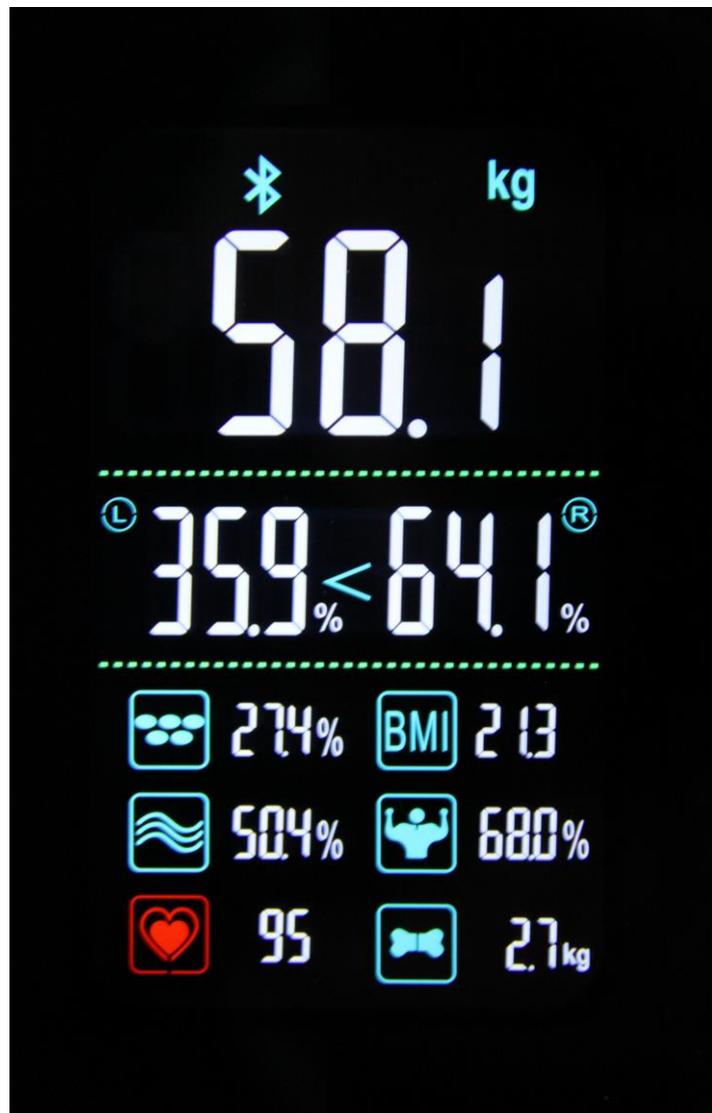




Little balance®



# Mode d'emploi – Impédancemètres connectés Fitdays

IMFITDAYSV7

## Gamme sans piles rechargeable USB-R

Modèles 8359, 8414, 8415, 8651, 8661, 8676, 8678, 8683



## Gamme à piles classiques

Modèles 8353, 8464, 8686, 8687



## 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](mailto:balancy@littlebalance.fr)

## Sommaire

Chapitre 1 : Avertissements impédancemétrie	page 2
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 4
Chapitre 6 : Mode d'analyse corporelle standard – athlète	page 5
Chapitre 7 : Données à enregistrer dans l'application	page 5
Chapitre 8 : Données calculées par l'application	page 6
Chapitre 9 : Préparation de l'appareil / alimentation-piles / choix des unités	page 6
Chapitre 10 : Installation et utilisation de l'application Fitdays	page 8
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 14

## 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 : précision des mesures

### Définition de la bio impédance :

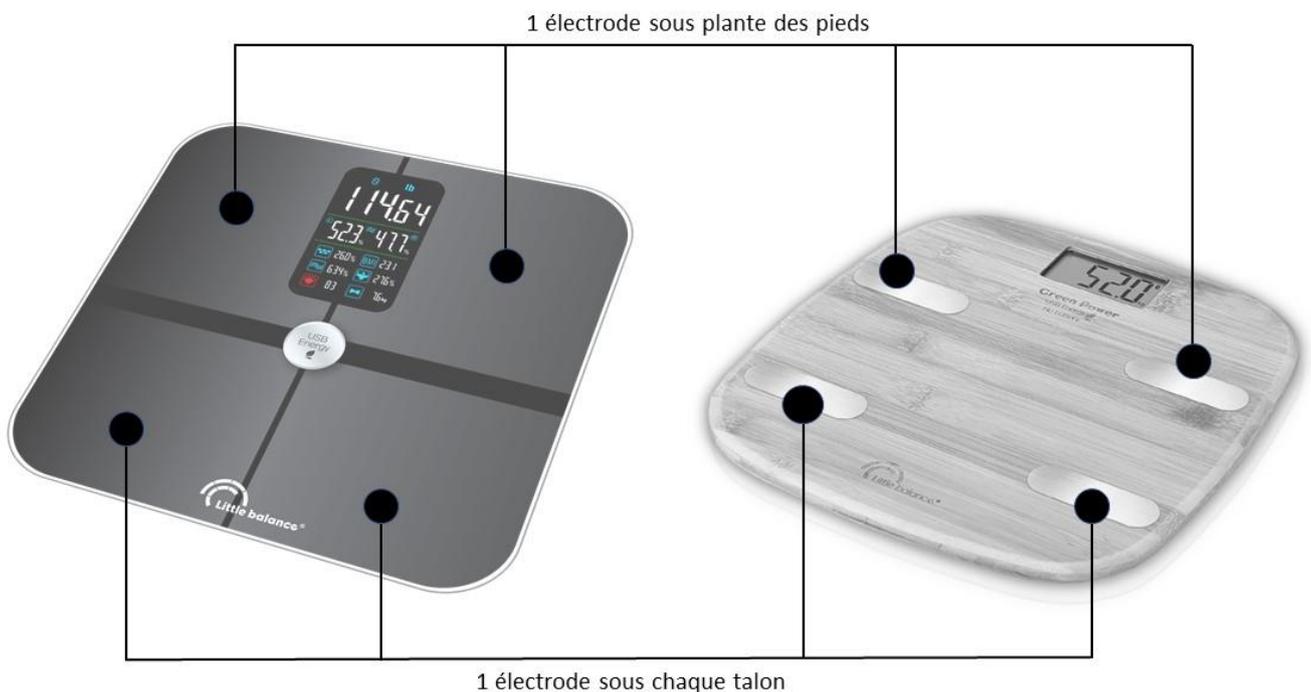
L'analyse de l'impédance bioélectrique est considérée comme l'une des méthodes les plus fiables et les plus accessibles de dépistage de la graisse corporelle.

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 en contact avec la peau : c'est la technologie 4 contacts (quadripolaire).



Grâce à cette technologie spécifique, 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 monter sur la balance avec les pieds humides : risque de glisser
- NE PAS se tenir sur le bord de la balance ou sauter dessus.
- NE PAS surcharger la balance (max. 180kg / 396lb) (150 kg pour les modèles bambou).
- 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 les modèles bambou)
- limite d'âge : 10 ans – 99 ans
- nombre d'utilisateurs : 10 personnes
- calcul de masse grasse : 4% > < 60%
- calcul d'IMC : indice minimum = 12

## Chapitre 5 : Fonctions et modes disponibles

### **Fonctions – modèles pouvant fonctionner sans utiliser l'application Fitdays :**

- pesage simple (poids) : tous les modèles affichent le poids à l'écran de l'appareil, l'application n'est donc pas indispensable pour cette fonction
- les modèles à fonction cardio disposent d'un écran géant à technologie d'affichage complexe permettant de visualiser sur l'appareil certaines analyses corporelles sans qu'il soit indispensable d'avoir son téléphone en main (ces données sont bien sûr aussi disponibles sur le téléphone qui propose un affichage plus complet offrant d'autres données supplémentaires). Attention néanmoins à saisir préalablement ses données personnelles dans l'application via le téléphone afin que les calculs puissent s'effectuer, quel que soit le mode d'affichage choisi (écran de la balance ou téléphone). Les valeurs lisibles à l'écran de la balance sont : IMC / taux de graisse corporelle / taux de masse musculaire / eau corporelle / rythme cardiaque.

### **Fonctions – modèles nécessitant l'application Fitdays :**

Tous les autres modèles à écran classique nécessitent l'application pour l'affichage des résultats d'analyse corporelle (voir liste page suivante) :

- 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
- 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 (application)

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



## Chapitre 8 : Données calculées

### à l'écran de la balance en plus du smartphone

- Poids (tous les modèles)
- IMC (selon modèles)
- Taux de graisse corporelle (selon modèles)
- Taux de masse musculaire (selon modèles)
- Eau corporelle (selon modèles)

### sur votre smartphone

- Poids
- 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 cardio)
- Index cardiaque (modèles cardio)

## Chapitre 9 : Préparation de l'appareil

- **Alimentation** : il existe des modèles à piles classiques ou sans piles à chargement USB fourni
- **Modèles à piles classiques**  
Insérez les piles AAA 1.5V dans le logement au dos de l'appareil en respectant les polarités indiquées

- Modèles sans piles à chargement USB

### Première mise en marche :

Désactivez la sécurité transport (ceci se fait une fois et n'a pas besoin d'être répété ultérieurement) :

- certains modèles sont équipés d'un interrupteur coulissant latéral - à côté de la prise USB

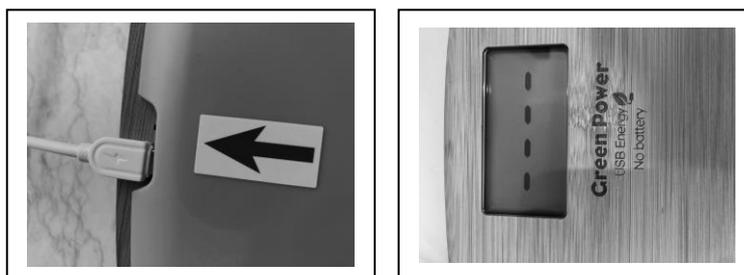


- les autres modèles sont équipés d'un interrupteur poussoir latéral – à côté de la prise USB



### Chargement avec câble USB (fourni – logement sous la base)

- chargez l'appareil (environ 3 heures) pour environ 500 utilisations ou 6 mois
- les traits à l'écran indiquent le niveau de charge (4 traits = charge complète)



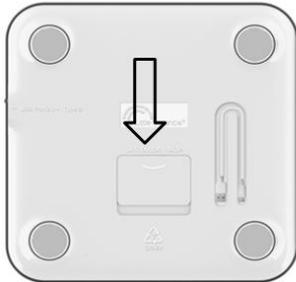
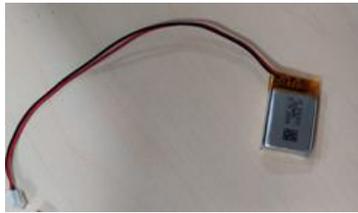
### Changement des unités :

Votre appareil est programmé avec la version métrique (kg, cm, etc) qui peut être changée dans la section paramètres de l'application Fitdays.

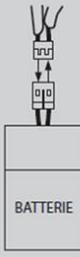
### Remplacement de l'accumulateur Li-Ion (modèles sans piles) :

Dans le cas très rare d'un affaiblissement de la capacité de charge au fil des années, Littlebalance offre la possibilité de remplacer soi-même l'accumulateur – contacter le service après-vente

[balancy@littlebalance.fr](mailto:balancy@littlebalance.fr)

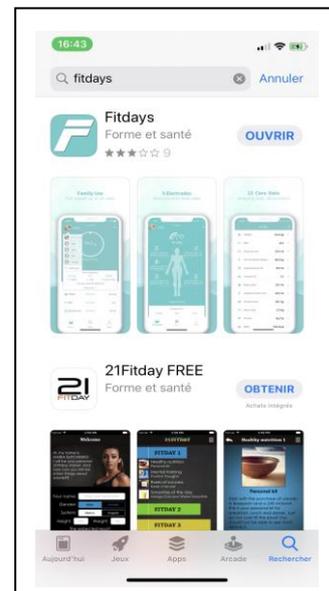


- ouvrir le capot
- sortir délicatement la batterie de son logement
- déclipser la batterie par une légère pression sur le connecteur
- Reclipser la nouvelle batterie
- Refermer le capot

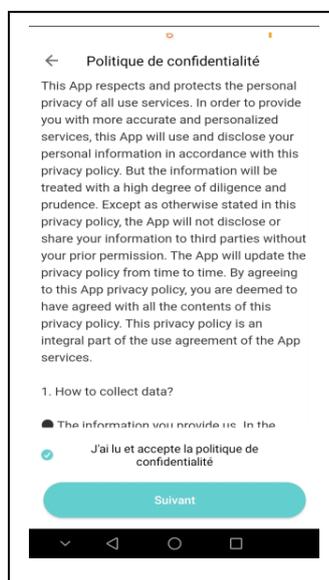
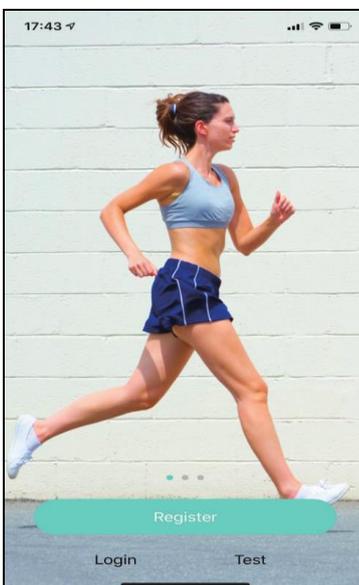


## Chapitre 10. Installation et utilisation de l'application Fitdays

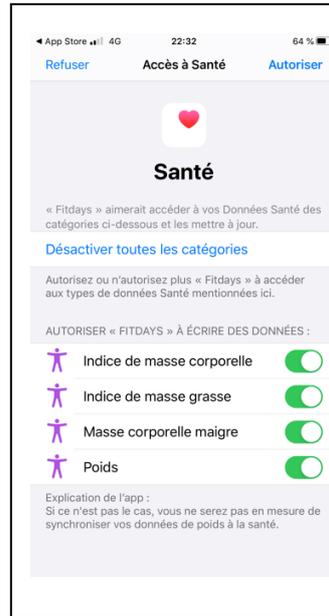
1. Téléchargez "Fitdays" dans Apple Store ou Google Play



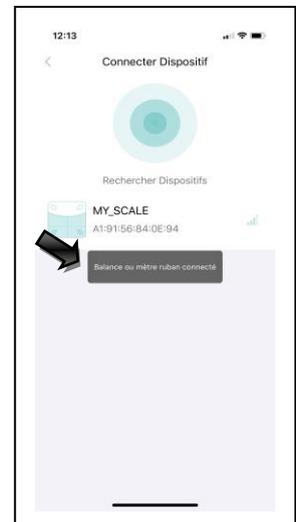
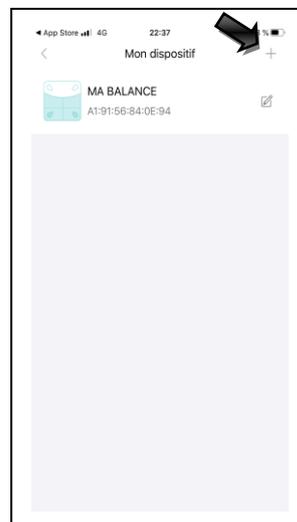
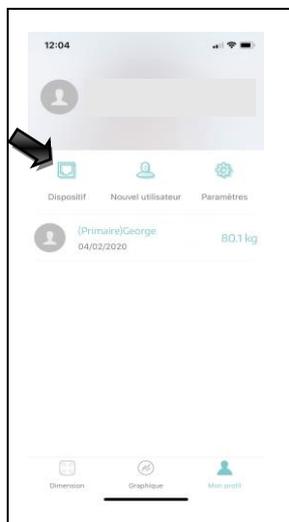
2. Créez votre compte en entrant votre adresse email et en générant un mot de passe



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'impédancemétrie (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

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

Poids gauche

Taux de graisse

Eau corporelle

Fréquence cardiaque



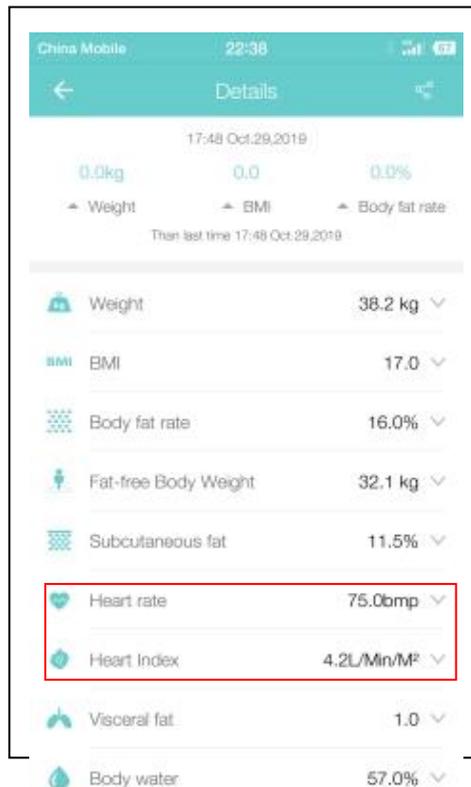
Poids droit

IMC

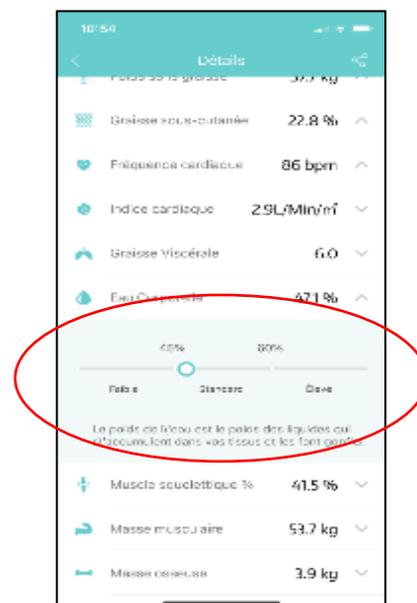
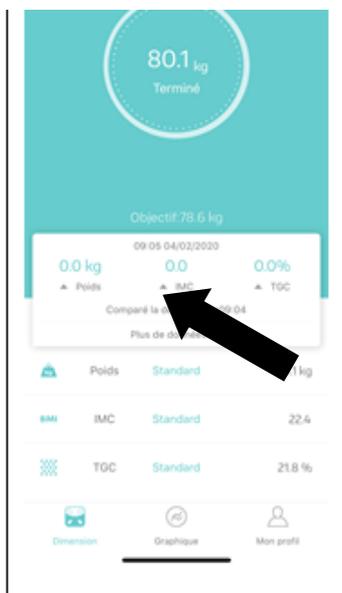
Tx de masse musculaire

Eau corporelle

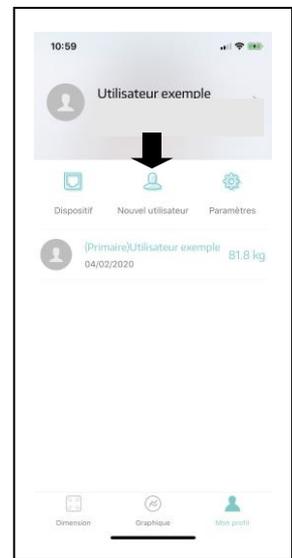
Vous retrouverez aussi vos données cardiaques mémorisées dans l'application et représentées graphiquement ainsi que sous forme de tableau :



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.

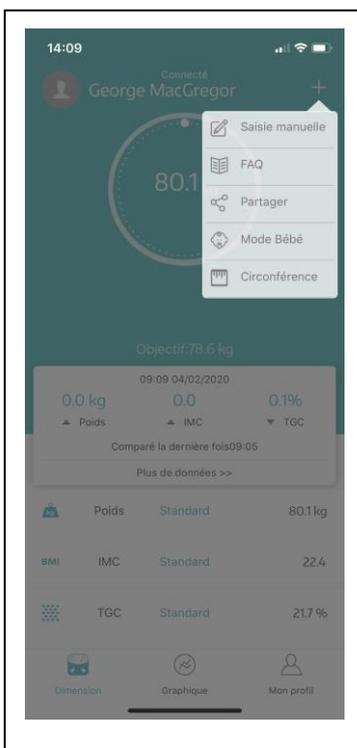


7. Ajouter ou changer d'utilisateur
  - allez sur l'écran de gestion
  - cliquez sur "nouvel utilisateur"
  - il est possible de gérer 10 utilisateurs avec un seul compte
  - la balance reconnaît automatiquement chaque utilisateur



## 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
- 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 : alimentation faible : changez les piles ou rechargez l'appareil
- 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 à piles) ou rechargez la balance en raccordant le câble

USB à une prise murale (modèles à chargement USB)

- 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)

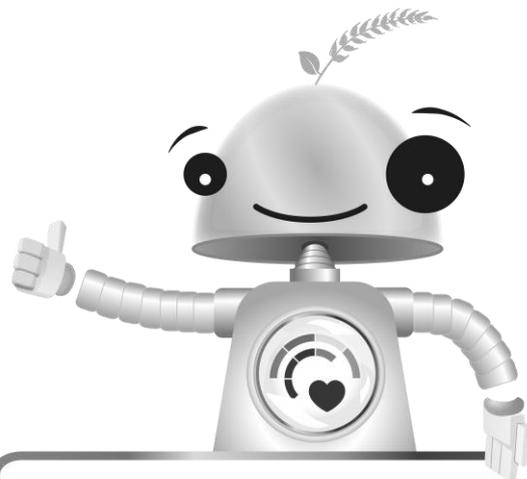
- si la balance n'est pas utilisée pendant une longue période, il est recommandé d'ôter les piles pour éviter tout risque de fuite pouvant endommager l'appareil
- garder les piles hors de portée des enfants
- ne pas mélanger les piles anciennes avec les neuves, compositions différentes, marques différentes 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





**Nous avons supprimé  
les sachets en plastique  
de nos emballages**



**Little balance**

**ZA Les Petites Ruelles - 28130 Saint-Piat - France**

**[balancy@littlebalance.fr](mailto:balancy@littlebalance.fr) - [www.littlebalance.net](http://www.littlebalance.net)**