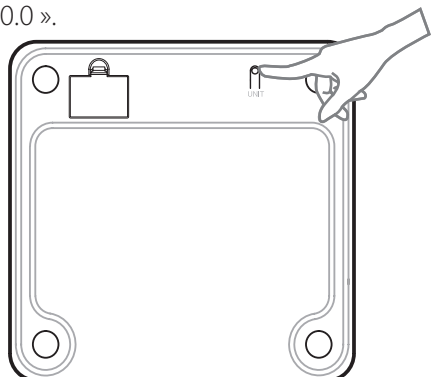


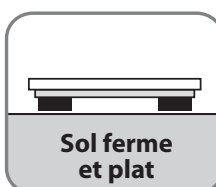
### Interrupteur de l'unité

1. L'interrupteur de l'unité se trouve sous la balance.
2. Appuyez sur l'interrupteur pour sélectionner l'unité de mesure voulue entre « kg » (kilogrammes) ou « lb » (livres) ou « 公斤 » (kilogrammes) lorsque l'écran affiche « 0.0 ».



### Comment se peser

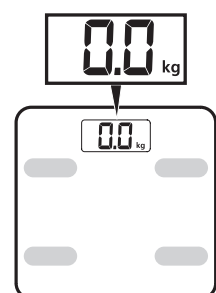
#### Étape 1



Sol ferme et plat

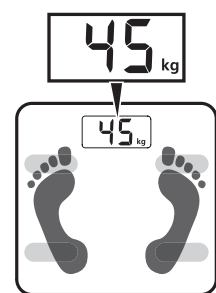
Placez la balance sur un sol ferme et plat, évitez les surfaces matelassées comme un tapis. Veuillez consulter la section « Transfert de données via Bluetooth » avant la première utilisation.

#### Étape 2



Ouvrez l'application sur smartphone, montez doucement sur la balance et elle s'allumera automatiquement. L'écran LCD affichera 0.0 kg (lb) et le symbole Bluetooth ( ) s'allumera sur l'écran après s'être correctement connecté à votre smartphone. Le cas échéant, [ ] s'éclairera, les mesures suivantes (max. 10 mesures) seront temporairement stockées sur l'appareil et transférées automatiquement sur l'application lors de la prochaine connexion réussie.

#### Étape 3



Montez doucement sur le plateau en plaçant vos pieds nus sur les électrodes (zone en inox) du moniteur et rester immobile jusqu'à ce que les mesures cessent de clignoter après avoir pris les mesures.

### Étape 4

Les mesures (poids) vont clignoter deux fois et rester affichées sur l'écran LCD. Consultez vos mesures (poids du corps, graisse corporelle en %, muscle en %, niveau de graisse viscérale, IMC et MB) sur l'application.

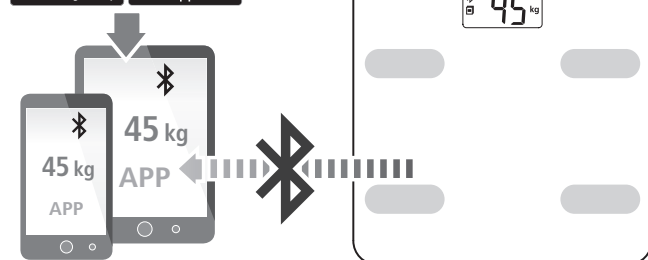
#### Remarque :

1. Ne pas monter sur le plateau avant que 0.0 kg ne s'affiche. S'il ne détecte pas d'autre activité, le moniteur s'éteindra au bout de 15 secondes.
2. Si vous désapparez votre balance, les données ne seront pas éliminées de l'application.
3. Si vous réapparez votre smartphone à la balance, l'historique de lecture stocké sur l'application sera restauré.
4. Le transfert de données via Bluetooth réduit la capacité de la batterie.
5. Interférences électromagnétiques : Évitez les champs électriques ou électromagnétiques à proximité du dispositif.

### Transfert de données via Bluetooth

Appairage du dispositif avec votre smartphone lors de la première utilisation. Veuillez visiter le site [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com) pour consulter les instructions de démarrage.

1. Téléchargez et installez l'application correspondante sur votre smartphone.
  2. Saisissez vos données personnelles sur l'application.
  3. Activez le Bluetooth et l'application du smartphone, et suivez les instructions d'appairage et de démarrage.
  4. Le symbole Bluetooth ( ) s'éclairera sur l'écran pour indiquer que l'appairage est effectué.
- Si l'appairage est réussi, une fois effectuée, la lecture actuelle sera transférée automatiquement sur l'application et vos valeurs seront également affichées sur l'application en même temps.
  - Si l'appairage échoue, le symbole [ ] s'affichera sur l'écran et les valeurs actuelles ne seront pas automatiquement transférées sur l'application. Veuillez recommencer le processus d'appairage de ce dispositif sur votre smartphone.



### Nettoyage et entretien

- Utilisez uniquement un chiffon humide pour nettoyer la balance.
- Ne pas utiliser de produits dissolvants ou abrasifs.
- Ne pas plonger la balance dans l'eau.

- Rangez la balance dans un endroit sec, à l'horizontale.
- Ne pas exposer directement la balance aux rayons du soleil.
- Posez délicatement la balance et évitez les coups brusques, ne la laissez pas tomber au sol.

### Messages d'erreur et dépannage

Message d'erreur	Possibles causes	Correction
	Batterie faible ou épuisée.	Remplacez les piles par d'autres piles du même type (3 x AAA).
Rien ne s'affiche	Il n'y a pas de piles ou elles ne sont pas placées correctement.	Remettre les piles dans la bonne position.
	Le poids est inférieur à la valeur minimum d'allumage.	Montez sur la balance ou appuyez dessus pour atteindre la valeur minimum d'allumage (5-15 kg).
Lo	Batterie faible.	Remplacez les piles par d'autres piles du même type (3 x AAA).
	Le poids est supérieur à la fourchette de mesure.	La capacité maximum de mesure est de 150 kg. Veuillez enlever la surcharge pour éviter d'endommager les cellules.
[	Erreur de mesure.	Veuillez suivre les étapes de mesure et réessayer.
	Échec de transfert des données.	Connectez le dispositif à votre smartphone et recommencez le transfert.

### Données techniques

Capacité x graduation	5-150 kg x 100 g
Précision	50 kg ± 0,4 kg ; 100 kg ± 0,5 kg ; 150 kg ± 0,6 kg
Résolution d'affichage	Graisse corporelle / Masse musculaire : 0,1 %
Graisse corporelle	5-80 % ±2
Masse musculaire	25-90 % ±2
Unité de mesure	Kg/lb/公斤
Dimensions	Environ 300 x 270 x 22 mm
Piles	AAA*3
Valeur d'auto-allumage	5-15 kg
Conditions de fonctionnement	5-40 °C, ≤85 % RH, 80 - 106 kPa
Condition de stockage	-20-55 °C, ≤90 % RH, 50 - 106 kPa

**rossmax**

Modèle : **WF262**



**FR** Balance graisse corporelle Bluetooth

**Healthstyle APP**



Transfert de données via Bluetooth. Veuillez télécharger et installer l'application gratuite Healthstyle sur votre smartphone.

DISPONIBLE SUR Google Play | Téléchargez dans l'App Store

[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

### Carte de garantie

Cet instrument bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, les piles et les accessoires ne sont pas inclus. La garantie est uniquement valide sur présentation de la carte de garantie complétée ou estampillée par le vendeur/distributeur afin de confirmer la date d'achat ou du ticket. Le fait d'ouvrir ou d'altérer l'instrument annule la garantie. La garantie en couvre pas les dommages, accidents ou non-respect du manuel d'instructions. Veuillez contacter votre vendeur/distributeur local ou votre point de vente ou [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

Nom du client : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Informations produit : \_\_\_\_\_

Date de l'achat : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

**WARNING: AVERTISSEMENT :** Le symbole sur ce produit signifie qu'il s'agit d'un produit électronique et conformément à la directive européenne 2012/19/EU les produits électroniques doivent être déposés dans votre centre de recyclage local pour être traités en toute sécurité.

Fabricant : Rossmax Swiss GmbH,  
Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland  
[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)



GBM\_IB\_WF262\_...  
FR\_SW\_ver2.51  
INSWF262000000XX

## Introduction

Merci d'avoir décidé d'acheter la balance bluetooth Rossmax. Veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant la première utilisation et conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

## Indications de sécurité

Le moniteur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites, un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient sous la supervision d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles n'aient reçu des instructions sur l'utilisation de la balance. Surveiller les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec la balance.

### ⚠ Précautions

- Ne pas utiliser la balance si vous avez un implant médical comme un pacemaker cardiaque. Un signal électrique de très faible intensité traverse votre corps lors de la mesure, ce qui pourrait provoquer des interférences avec ces équipements médicaux.
- Ne pas utiliser la balance si vous utilisez un équipement médical de maintien des fonctions vitales ou tout autre équipement médical électronique.
- Ne pas placer la balance sur une surface mate-lassée comme sur un tapis. Cela pourrait provoquer des mesures erronées.
- Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser ce dispositif.
- Ne pas monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la plateforme de pesée est glissante.
- Les personnes en situation de handicap doivent se faire aider par le personnel soignant et/ou une personne comprenant les informations d'utilisation de cet appareil, ou utiliser un déambulateur ou tout autre dispositif de soutien afin d'éviter toute chute en montant et en descendant de la balance.
- Veuillez éviter de faire tomber des objets lourds sur le moniteur. La surface en verre pourrait se briser.
- Ne pas marcher sur les bords ou ne pas sauter sur la plateforme de mesure. Vous pourriez perdre l'équilibre, tomber et vous blesser. Cela pourrait également endommager l'appareil.
- Ne pas effectuer l'entretien ou la maintenance de l'appareil pendant son utilisation.
- Il peut être mortel d'avaler les piles. Par conséquent, ranger les piles et les produits dans un endroit hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, appeler immédiatement un docteur.
- Ce moniteur est exclusivement conçu pour un usage privé et n'est pas prévu pour un usage commercial ou professionnel dans des hôpitaux ou dans toute autre installation médicale.

## Informations sur la constitution corporelle

### Qu'est-ce que l'IMC ?

L'index de masse corporelle (IMC) est une valeur simple pour mesurer le rapport poids/hauteur qui est couramment utilisée afin de classer les adultes en sous-poids, surpoids et obésité. L'IMC est calculé grâce à une formule simple afin d'indiquer le rapport entre la hauteur et le poids d'une personne.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{hauteur (m)} * \text{hauteur (m)}}$$

Si le niveau de graisse indiqué par l'IMC est plus élevé que la norme internationale, la personne est plus susceptible de souffrir de maladies communes. Cependant, tous les types de graisse ne sont pas forcément révélés par l'IMC.

IMC	Valeurs selon l'OMS
Inférieur à 18,5	Sous-poids
18,5 – 24,9	Poids normal
25,0 – 29,9	Pré-obésité
30,0 – 34,9	Obésité type I
35,0 – 39,9	Obésité type II
Supérieur à 40	Obésité type III

Les valeurs ci-dessus font référence aux valeurs d'obésité proposées par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

### Qu'est-ce que le pourcentage de graisse corporelle ?

Le contenu de graisse corporelle est présenté comme le montant de graisse stockée en pourcentage du poids corporel total. Il n'y a pas de valeurs généralement acceptées car elles varient fortement en fonction du genre (des constitutions différentes) et de l'âge.

La graisse corporelle est vitale pour les fonctions basiques corporelles. Elle permet de protéger les organes, d'amortir les articulations, de réguler la température corporelle, d'emmagasiner des vitamines et permet au corps de stocker de l'énergie. Chez les femmes, le taux minimum de graisse corporelle doit se situer entre 10 % et 13 % et chez les hommes entre 2 % et 5 %, sauf dans les cas des athlètes de compétition. La graisse corporelle en elle-même n'est pas un indicateur de santé. Un poids et un taux de graisse corporelle trop élevés peuvent entraîner de nombreuses maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires, etc.

Le manque d'activité et une mauvaise alimentation sont souvent la cause principale de ces maladies. Il existe une relation directe et évidente entre le surpoids et le manque d'activité.

### Fourchettes de graisse corporelle recommandées

Sexe	Âge	Manque de graisse	Normal	Surplus de graisse	Obésité
Femmes	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Hommes	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Source : American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, Gallagher et autres.

## Fluctuations de la graisse corporelle au cours de la journée

Les niveaux d'hydratation du corps peuvent avoir un impact sur les valeurs de graisse corporelle. Ces mesures sont souvent plus élevées en début de journée, dès le réveil, car le corps a tendance à se déshydrater lors d'une longue nuit de sommeil. Pour une lecture plus exacte, il est recommandé de mesurer le pourcentage de graisse corporelle à la même heure de la journée et dans les mêmes circonstances.

Outre le cycle normal de fluctuations des valeurs de graisse corporelle au cours de la journée, d'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte comme les changements après avoir mangé, bu, lors du cycle menstruel, en cas de maladie, après un exercice physique ou une douche. Les valeurs quotidiennes de graisse corporelle sont propres à chaque personne et dépendent de leur rythme de vie, de leur travail et de leurs activités.

### Qu'est-ce que le métabolisme de base (MB) ?

Quel que soit votre niveau d'activité, votre corps doit recevoir un apport calorique minimum afin d'entretenir ses fonctions quotidiennes.

Cette valeur du métabolisme au repos indique le nombre de calories que vous devez ingérer afin d'apporter à votre corps assez d'énergie pour son bon fonctionnement.

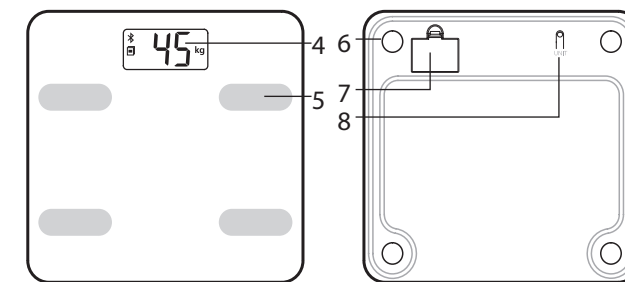
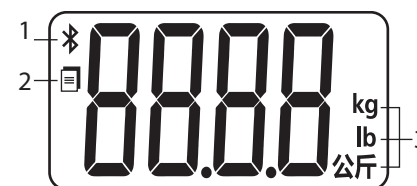
### Qu'est-ce que la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est un type de graisse qui est stockée dans la cavité abdominale. Elle se situe autour des organes vitaux, notamment du foie, de l'estomac et des intestins. Elle peut également se former dans les artères. Cette graisse est différente de celle qui se trouve directement sous la peau que l'on appelle graisse sous-cutanée. La graisse viscérale est parfois appelée « graisse active » car elle peut faire augmenter significativement l'apparition de problèmes de santé comme un taux de cholestérol élevé, des maladies cardiaques ou un diabète de type II. Afin de prévenir ou d'améliorer cette situation, il est important d'essayer de minimiser la quantité de graisse viscérale pour la ramener à un niveau acceptable.

### Taux de graisse viscérale recommandé

Normal	Élevé	Très élevé
Inférieur à 9	10-14	Supérieur à 15

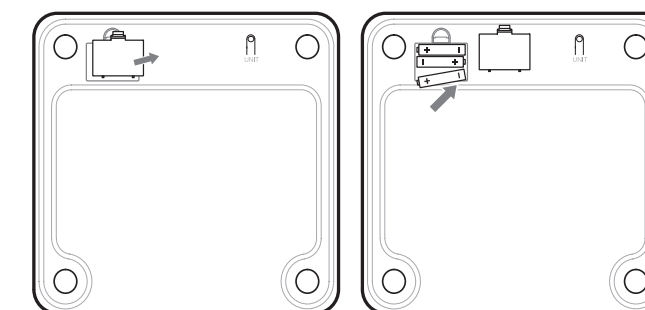
## Nom/Fonction de chaque élément



1. Icône Bluetooth
2. Échec de transfert des données
3. Unités de mesure
4. Écran LCD
5. Électrodes
6. Capteur
7. Couvercle piles
8. Interrupteur unité

## Installation des piles

1. Appuyez vers le bas et soulevez le couvercle pour ouvrir le compartiment des piles.
2. Placez ou remplacez 3 piles de type AAA dans le compartiment correspondant en suivant les indications qui s'y trouvent.
3. Remettez le couvercle en insérant d'abord les languettes inférieures, puis appuyez sur le haut du couvercle.
4. Enlevez les piles lorsque vous n'allez pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée.



### ⚠ Précautions

1. Ne pas placer les piles dans le mauvais sens.
2. Les piles sont des déchets toxiques. Ne pas les jeter pas avec le reste de vos ordures ménagères.
3. Ne pas exposer les piles à une flamme ou un feu.
4. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur. Les piles ou les dégâts provoqués par de vieilles piles ne sont pas couverts par la garantie.
5. Utilisez uniquement des piles de marque. Remplacez toujours toutes les piles en même temps. Utilisez des piles de la même marque et du même type.