



BÁSCULA DE BAÑO BLUETOOTH – MANUAL DE INSTRUCCIONES
BLUETOOTH BATHROOM SCALE-USER MANUAL
BALANCE DE SALLE AVEC BLUETOOTH – MANUEL D'INSTRUCTIONS
ESCALA DE BANHEIRO BLUETOOTH- MANUAL DE INSTRUÇÕES



PB 3010

Sonifer, S.A.
Avenida de Santiago, 86
30007 Murcia
España
E-mail: sonifer@sonifer.es
MADE IN PRC

Lea atentamente este manual antes de utilizar este aparato y guárdelo para futuras consultas. Sólo así podrá obtener los mejores resultados y la máxima seguridad de uso.

Read this manual carefully before running this appliance and save it for reference in order to obtain the best results and ensure safe use.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser cet appareil et conservez-le pour toute consultation future. C'est la seule façon d'obtenir les meilleurs résultats et une sécurité optimale d'utilisation.

Leia este manual cuidadosamente antes de utilizar este aparelho e guarde-o para consulta futura. Só assim, poderá obter os melhores resultados e a máxima segurança na utilização.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Lea detenidamente las instrucciones de uso de este aparato antes de su puesta en funcionamiento y procure guardar este manual, la garantía, el recibo y la caja con su embalaje.

- 1.- Este aparato no debe ser usado por niños desde 0 hasta 8 años. Este aparato puede ser usado por niños de 8 años de edad y mayores de 8 años si están continuamente supervisados. Este aparato puede ser usado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si están supervisados o han recibido instrucción concerniente al uso del aparato de una forma segura y entienden los riesgos que éste implica. Mantener el aparato y su cable fuera del alcance de los niños de edad inferior a 8 años. La limpieza y el mantenimiento de usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión
- 2.- Se deberá supervisar a los niños para asegurarse de que no juegan con este aparato.
- 3.- **PRECAUCIÓN:** Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (bolsas de plástico, cartón, polietileno etc.) a su alcance.

- 4.- No manipule el aparato con las manos mojadas.
- 5.- No sumergir el aparato en agua o cualquier otro líquido.
- 6.- Antes de su limpieza observe que el aparato está desconectado.
- 7.- Este aparato es sólo para uso doméstico.
- 8.- En caso de necesitar una copia del manual de instrucciones, puede solicitarla por correo electrónico a través de sonifer@sonifer.es
- 9.- ADVERTENCIA: En caso de mala utilización, existe riesgo de posibles heridas.

ESPECIFICAS

Consejos de utilización

- 1.- Durante la medición
 - A.- Quítese los zapatos y los calcetines y límpiense los pies antes de utilizar la báscula.
 - B.- Colóquese encima de la plataforma para pesarse.
 - C.- Le recomendamos que se pese todos los días a la misma hora.

D.- El resultado de la medición puede ser erróneo después de realizar un ejercicio intensivo, dieta o bajo condiciones de deshidratación extrema.

E.- Utilice la báscula y pésele siempre sobre una superficie plana y resistente. No se mueva mientras se pesa.

F.- Los datos obtenidos de las siguientes personas podrían conducir a error: niños menores de 10 años o adultos con más de 70, culturistas u otros atletas profesionales (sólo pueden utilizar la báscula en el modo de peso normal).

G.- No deben utilizar el aparato las personas que se encuentren en las siguientes circunstancias: mujeres embarazadas, personas con síntomas de edema, personas bajo tratamiento de diálisis, personas que lleven marcapasos u otro implante médico.

2.- Advertencias de seguridad

A.- El porcentaje del contenido de grasa y agua medido por la báscula de baño bluetooth se debe utilizar sólo como referencia (no sirve a efectos médicos). Si el contenido porcentual de

grasa y agua está por encima o por debajo del nivel normal, debe consultar a su médico.

B.- Manténgase alejado de campos magnéticos fuertes cuando utilice la báscula.

C.- Si se pesa sobre una superficie mojada puede resbalar. No se coloque nunca sobre el borde de la báscula y mantenga el equilibrio mientras se pesa.

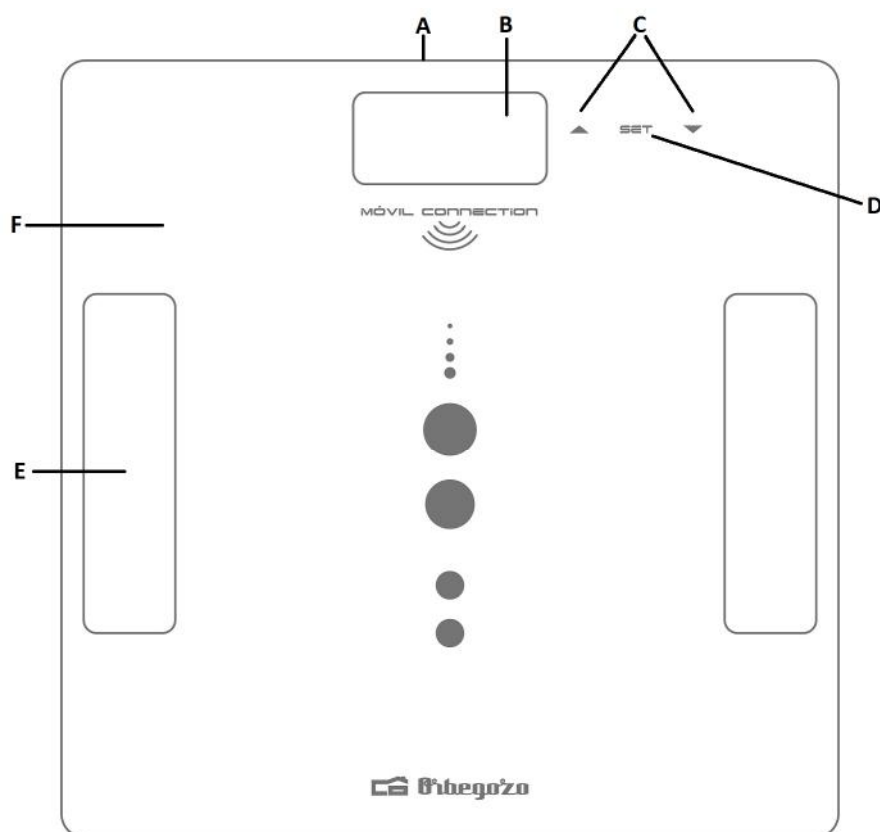
D.- PRECAUCIÓN: Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (bolsas de plástico, cartón, polietileno, etc) a su alcance.

3.- Bluetooth

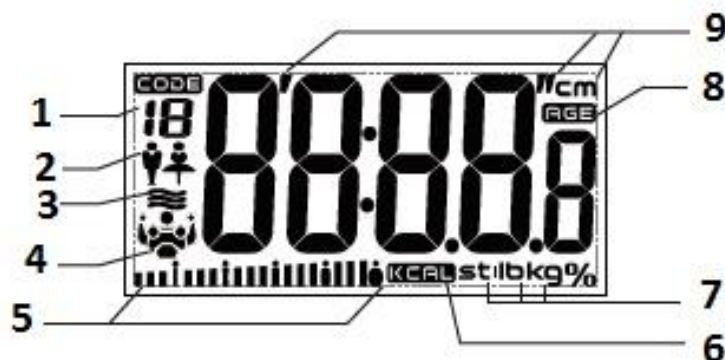
- Chequeo directo del peso, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua, porcentaje de masa ósea a través de gráficos.
- Configure una contraseña para proteger su información personal.
- Con gráficos simples e intuitivos para poder seguir la evolución de su peso, porcentaje de grasa corporal...
- Medición de peso sencilla con la función *"Step-On"*

- Conexión con diferentes dispositivos inteligentes.

4.-BASCULA Y PANTALLA LCD



ESPAÑOL	INGLES	FRANCES	PORTUGUES
A.Compartimento de pilas.	A. Battery compartment.	A.Emplacement des 2 piles.	A.Compartimento das 2 pilhas.
B.Pantalla LCD.	B.LCD display.	B. Ecran LCD.	B. Ecrã LCD.
C.Botones de desplazamiento.	C.Advance/Decrease button.	C. Flèches haut et bas.	C. Setas para cima e para baixo.
D.Configuración.	D. Set.	D. Réglages.	D. Regulações
E.Electrodos.	E. Electrodes	E. Electrodes.	E.Eléctrodosgordura corporal .
F. Báscula.	F. Scale.	F. Balance.	F. Balança.



ESPAÑOL	INGLES	FRANCES	PORTUGUES
1. Número de usuario	1.- User memory code	1. Numéro d'utilisateur	1. Número de usuário
2. Sexo	2.- Gender	2. Genre	2. Género
3. Nivel de hidratación	3. Hydratation %	3. Niveau d'hydratation	3. Nível de hidratação
4. Porcentaje de grasa, masa muscular, masa ósea	4. Percentage of Fat/Muscle/bone	4. Pourcentage de graisseuse, masse musculaire, perte osseuse	4. Índice de massa muscular, gorda e ósea.
5. Indicador de grasa corporal	5. Fat status indication	5. Indicateur de graisse du corps	5. Indicador de gordura corporal
6. Calorías	6. Calorie Unit	6. Calories	6. Calorias
7. Unidad de peso	7. Weight unit	7. Unité de poids	7. Unidade de peso
8. Edad	8.- Age	8. L'âge	8. Idade
9. Altura	9. Height	9. Hauteur	9. Altura

Colocación o sustitución de las pilas

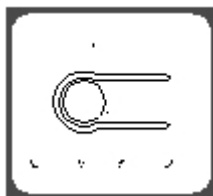
Esta báscula funciona con 2 pilas de 1.5V AAA (incluidas).

- A. Abra la tapa del compartimento para pilas en la parte trasera de la báscula. Retire las pilas gastadas
- B. Coloque las pilas nuevas introduciendo un lado de la pila debajo de la tapa negra y, a continuación, empuje el otro lado hasta que la pila encaje. No utilice pilas recargables.

Cambio de unidad de medida

Si lo desea podrá cambiar la unidad de medida de la báscula.

- Encienda la báscula ejerciendo presión en la plataforma central
- A continuación, pulse el botón situado en la cara inferior de la báscula a fin de cambiar la unidad de medida. Podrá elegir entre kilogramos o libras.



5.- UTILIZACION

a) Cuando no se utiliza un teléfono inteligente.

La primera vez que utilice la báscula de baño los parámetros configurados vendrán definidos por defecto de fábrica.

Número de usuario	Sexo	Estatura	Edad
1	Mujer	165 cm	25 años

Configuración de la báscula

- Encienda la báscula ejerciendo presión en la plataforma central.
- Pulse el botón "SET" para seleccionar su número de usuario.
- Podrá elegirse un número de usuario (hasta 12) utilizando los botones de desplazamiento ascendente y descendente (flechas)
- A continuación, pulse el botón "SET" a modo de confirmación.
- Pulse las flechas de dirección para seleccionar hombre/mujer
- Acto seguido, pulse el botón de confirmación "SET"
- Pulse las flechas para seleccionar su estatura.
- A continuación pulse el botón de confirmación "SET"
- Pulse las flechas direccionales para seleccionar su edad.

Tras realizar todos estos pasos, su perfil de usuario quedará memorizado en la báscula.

Si la báscula no detecta ningún tipo de actividad durante el proceso de configuración pasados 6 segundos, los parámetros introducidos hasta entonces quedarán automáticamente memorizados. Para volver a modificarlos pulse de nuevo el botón "SET".

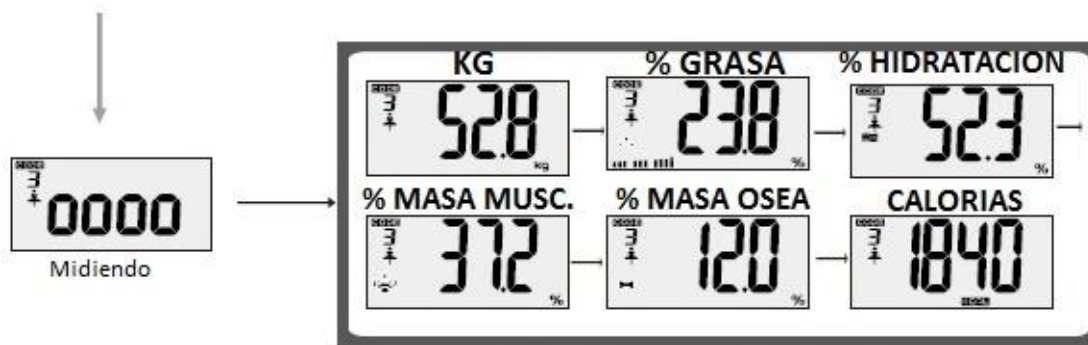
Medición del peso

Procure pesarse siempre sin llevar ropa ni calzado y antes de las comidas. El mejor momento es por la mañana.

- Pulse el botón "SET" y seleccione su número de usuario.
- Súbase descalzo a la plataforma de la báscula, coloque sus pies sobre los electrodos y manténgase de pie procurando repartir bien el peso sobre ambos pies.

Mantenga las piernas ligeramente separadas a fin de evitar cualquier contacto entre pies, piernas y muslos para evitar que la medición no se efectúe de manera correcta.

- Una vez que la lectura deje de parpadear en la pantalla, la medición habrá finalizado.



b) Cuando se utiliza un teléfono inteligente

- Requisitos del sistema: Smartphone compatible con Bluetooth® 4.0. Gracias a esta tecnología ya no le será necesario tener que sincronizar su teléfono inteligente con la báscula. Su teléfono detectará automáticamente la báscula cuando está se encuentre en un radio de entre 5-10 metros.

La aplicación no está optimizada para tablet.

- Puede obtener la aplicación en *Google Play* o en la *App Store* buscando por "*SenssunHealth*".

Nota: para conectarse a la báscula deberá tener un dispositivo con sistema operativo Android 4.3 o superior o iOS 7.0. o superior.

Los modelos compatibles para esta báscula son los modelos iPhone 4s y modelos más recientes, Samsung Galaxy S3 y modelos más recientes, Xiaomi 3, LG G2, Meizu MX3...

-Asegúrese que tiene conectado el Bluetooth® de su dispositivo móvil. Si no es así vaya a "Ajustes" à "Bluetooth" de su dispositivo.

-Presione con el pie sobre la plataforma de la báscula de

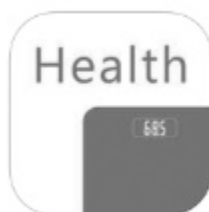
baño para encenderla y pésese.

- Si no obtiene los resultados de medición de la báscula en su aplicación móvil:

- Asegúrese que la conexión Bluetooth está activada en su móvil.
- Asegúrese que se ha conectado la aplicación a la báscula.
- Compruebe que está dentro del rango de cobertura (5-10 metros).
- Asegúrese de que las pilas no están gastadas.
- Reinicie la báscula y vuelva a conectar el dispositivo mediante Bluetooth.

Cómo descargar la aplicación "*SENSSUN HEALTH*":

- Instale la aplicación desde *Google Play* si posee un teléfono inteligente con sistema operativo Android o desde la *App Store* si su teléfono dispone de sistema iOS, efectuando la búsqueda por "*SenssunHealth*".



- Ejecute la aplicación.
- Toque en "crear nuevo perfil".
- Rellene sus datos: nombre, fecha de nacimiento,

edad, sexo, estatura, peso deseado...)

- Si lo desea, podrá añadir una contraseña a fin de bloquear su sesión.
- Pulse en “guardar” y a continuación podrá iniciar su sesión.
- Compruebe que el icono de Bluetooth® está activado.
 - Pulse “SET” y seleccione su número de usuario.
 - Súbase a la báscula.
 - La báscula iniciará inmediatamente la medición. Primero se indicará su peso.
 - Sólo le será posible guardar una lectura al día. Si intenta guardar varias lecturas, sólo se tendrá en cuenta la última.
 - En la pestaña de “Tendencia” de la aplicación podrá seguir la evolución de los resultados.



Posibles mensajes que pueden aparecer en la pantalla:

Lo

Aviso de pila gastada.
Sustituya la pila por una nueva

Err

El peso de la persona que se encuentra encima de la báscula supera la capacidad máxima de la báscula. Baje de la plataforma para evitar daños.

ErrL

El porcentaje de grasa es demasiado bajo. Deberá comer de una forma más nutritiva y cuidar más su salud.

Errh

El porcentaje de grasa es demasiado alto. Debe vigilar su dieta y hacer más ejercicio.

E

Hay algún tipo de error. Realice una nueva medición para obtener un resultado correcto.

Tabla de referencia de valores de medición

Edad	Grasa(F)	Hidratación(F)	Grasa(M)	Hidratación(M)	Estado	Indicación
<30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2	Muy delgado	III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Delgado/	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Obeso/a	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27-5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Sobrepeso	III III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Muy Delgado	III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Delgado	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Sobrepeso	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Obeso	III III III III IIII

Interpretación de los resultados:

Porcentaje de grasa corporal:

El porcentaje de grasa es un indicador de la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo humano. Una vez que dicho porcentaje supera el límite establecido, podría ser peligroso para su salud.

Porcentaje de hidratación corporal:

De manera general, es preferible que la tasa de agua corporal sea relativamente alta.

El porcentaje de hidratación calculado en esta báscula Bluetooth no permite sacar conclusiones para propósitos de

carácter médico acerca de la retención de agua en el cuerpo debido a la edad. Ante cualquier duda, consulte con su médico.

Aporte calórico diario recomendado:

Los datos obtenidos indican la energía que necesita para satisfacer los requisitos corporales propios de una actividad física diaria considerada normal, en función de su peso, estatura, edad y sexo.

Si ingiere más calorías que las que necesita, su cuerpo tenderá a almacenarlas. Controlando su aporte calórico diario y practicando actividad física podrá perder peso.

Porcentaje de masa ósea:

Esta báscula determina también el porcentaje de masa ósea presente en el cuerpo. No indica el nivel de calcio.

El porcentaje obtenido será susceptible de variaciones acorde al peso, a la edad...

Porcentaje de masa muscular:

El porcentaje de masa muscular viene a reflejar el volumen muscular presente en el cuerpo.

La masa muscular recomendada podrá variar de un individuo a otros variará en función del peso, estatura, edad...

Para llevar un control del peso, es importante seguir la evolución de este porcentaje.

En caso de seguir un régimen dietético, será preferible perder grasa corporal y no así masa muscular.

Limpieza:

- Limpiar el aparato con un paño húmedo al que podrá añadir un poco de agua jabonosa. Pase después un paño suave y seco para secarlo.
- No utilizar disolventes, ni productos con un factor Ph ácido o básico como la lejía ni productos abrasivos para la limpieza del aparato.
- No sumergir el aparato en agua u otro líquido, ni ponerlo bajo el grifo.



Eliminación del electrodoméstico viejo.

En base a la Norma europea 2002/96/CE de Residuos de aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE), los electrodomésticos viejos no pueden ser arrojados en los contenedores municipales habituales; tienen que ser recogidos selectivamente para optimizar la recuperación y reciclado de los componentes y materiales que los constituyen, y reducir el impacto en la salud humana y el medioambiente. El símbolo del cubo de basura tachado se marca sobre todos los productos para

recordar al consumidor la obligación de separarlos para la recogida selectiva.

El consumidor debe contactar con la autoridad local o con el vendedor para informarse en relación a la correcta eliminación de su electrodoméstico viejo.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD: Este dispositivo cumple con los requisitos de la directiva de Compatibilidad Electromagnética 2004/108/

SAFETY WARNINGS

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.

1. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must never play with the appliance. Cleaning and user maintenance must never be carried out by children without supervision.
2. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
3. Keep the appliance out of the reach of children less than 8 years old.
4. **WARNING:** In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.

5. Do not use the unit if it is not working properly.
6. Do not handle the appliance with wet hands.
7. Never immerse the appliance in water or any other liquid.
8. Make sure the appliance has been unplugged before cleaning.
9. This appliance is for household use only.

1. During Measuring

- A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
- B. Step on the weighing platform gently.
- C. It is advisable to take measurement at the same time of the day.
- D. Measured result could be misleading after intensive exercise, excessive dieting or under extreme dehydration condition.

E. Always weigh/use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.

F. The measured data of the following people may have deviation:

Children under 10 or adult over 100 (can only use the device under normal weighing mode)

Adult over 70

Body building athletes or other occupational athletes.

G. People with the following conditions should not use the device: Pregnant women, those with symptom of edema, those on dialysis treatment, those who use heart pacemaker or with other implanted medical device.

2. Safety Warning

A. The Fat% Hydration% content evaluated by the Fat Monitor Scale is only for reference (not for medical purpose). If your Fat% Hydration% content is over/below normal level, please consult your doctor for more advice.

B. Keep away from strong electro-magnetic field when using the scale.

C. Never step on the edge of the scale and do keep balance during your weighing.

D. **WARNING:** In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc. out of their reach.

3.- Bluetooth

- Directly check personal weight, body fat %, body hydration %, body muscle % and body bone % information through graphs
- Set password to protect personal information and store multi-user data
- Simple and clear graphs current weight trends, from which you are able to keep track of the change
- Step on mode
- Connect with different smart devices respectively.

To Install or Replace Battery

This device works with 2xAAA batteries 1,5V (included).

A. Open battery case cover on the back of scale. Remove the empty batteries



FIG 2

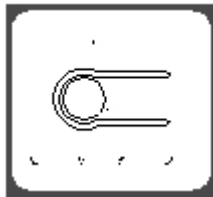
B. Install new battery by putting one side of battery in the black tab and

then pressing down the other side until the battery is locked. Do not use rechargeable batteries

To Set Weight Unit

If your scale is available (or applicable) in kg/ /st, you can set to the one you prefer lb by pressing the unit conversion button.

- Press the unit conversion button when scale is power off, LCD shows current weight unit.
- Press the button again to convert weight unit.



After selecting the preferred unit, the scale will be auto-off after 3 seconds. Selected weight unit will be activated when the scale is turned on again.

When setting lb/st as weight unit, the default height unit is feet/inch;

When setting kg as weight unit, the default height unit is cm.

4. Use

a) Without use a smartphone

The first time the batteries are inserted and the scales turned on, you will see the default values.

Memory: 1

Gender: Female

Height: 165 cm

Age: 25 years

The data to be entered are within the following range:

Memory: 1 to 12

Gender: Male/Female

Height: 100-250 cm

Age: 10 to 100 years

To enter your data:

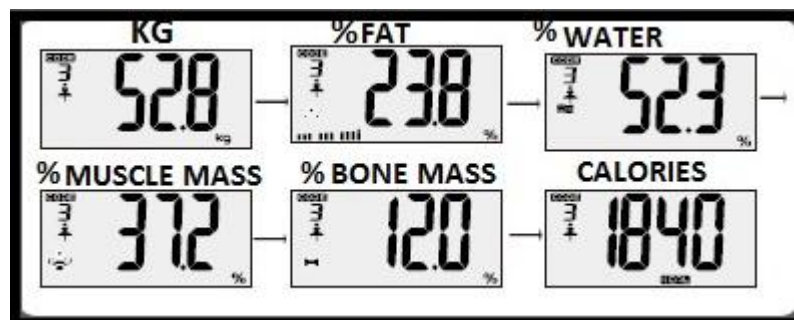
- Press "SET" to switch on the scales
- The default values will be displayed on the screen.
- Press the arrows to select your user code (from 1-12)
- Press "SET" to confirm and to be able to enter the next value.
- And so on, press the arrows to select Gender and press "SET" to store the selected value
- Press the arrows to select Height and press "SET" to store the selected value.
- Press the arrows to select Age and press "SET" to store the selected value.
- Tap or press the weighting scale, the screen will display the value "0,0"
- The scale will switch off automatically after a few seconds.

While selecting user parameters, if left idle for 6 seconds, the parameter will be automatically recorded and

memorized, the display will show "0" which means it will start measuring body fat.

MEASUREMENT:

- Step barefoot onto the scales and make sure to stand without moving, distributing your weight evenly on both legs and feet on the electrodes
- Switch the scales on by pressing "SET" or pressing the platform with your foot. The screen will display the default data or those for the last user.
- Press arrows to select your user code
- Step onto the platform, the display will show "0.0". Wait until the weight is stable, remaining fixed, it will flash once.
- The screen will now display "0000" which means that the scales are measuring the remaining variables.



b) Using a smartphone

- System requirements: A smartphone compatible with Bluetooth® 4.0. Note: this application is not optimized for tablet.
- Due to the new technology of Bluetooth 4.0 is no need to pair the smart device with scale, it will be matched automatically within the Bluetooth signal coverage of 5-10 meters.
- Obtain the app: the “*SENSSUNHEALTH*” application, specially designed for monitoring and controlling weight and health, in a simple visual way. You can get it at the *App Store* or *Google Play*.
- The products are Bluetooth 4.0 supported, and require iOS 7.0/Android 4.3 or later. They could be compatible with iPhone 4S or later, Samsung Galaxy S3, HTC One, Xiaomi 3, LG G2...
- Make sure that the Bluetooth is already on.
- If not, go to the “Settings” → “Bluetooth” to turn it on.
- Tap on the platform of scale to turn it on.



The following messages may appear on the screen:

Lo

Means that the battery has to be changed/recharged

Err

Means that the appliance's capacity has been exceeded

ErrL

Means that the body fat index is too low. Please take care of yourself and try to eat a more nutritious diet

Errh

Means that the body mass index is too high. Please watch your diet and get more exercise

E

Means that an error has occurred, please repeat the test to obtain a correct result

INTERPRETING THE RESULTS

About Fat %

Fat % is an index % of fat content in human body.

The fat content in human body is of a certain level, overabundance of fat will bring bad effects on metabolism, thereby, various illnesses may invade.

Calorie & Energy consumption

Calorie: Energy unit

The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and sex.

Calorie & Losing weight

Control the calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. This is a very simple theory. As the daily intake can not support the energy consumption of the human body, the saccharide and fat stored inside will

decompose and provide energy to human body. That leads to weight loss.

Cleaning:

- Clean the appliance using a damp cloth with a few drops of detergent and then dry it.
- Do not use solvents, or products with an acid or base Ph such as bleach, or abrasive products, to clean the appliance.
- Do not immerse the appliance in water or any other liquid, or place it under a running tap.



Disposal of old electrical appliances.

The European directive 2002/96/EC on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), requires that old household electrical appliances must not be disposed of in the normal unsorted municipal waste stream. Old appliances must be collected separately in order to optimize the recovery and recycling of the materials they contain, and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation, that when you dispose of the appliance, it must be separately collected.

DECLARATION OF CONFORMITY: This device complies with the requirements of the EMC directive 2004/108/EC.

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez lire ces instructions avant toute utilisation.

Vous devez toujours respecter les consignes de sécurité lorsque vous utilisez des appareils électriques, telles que les suivantes :

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants 8 ans ou plus et des personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur voire ne disposant pas des connaissances et de l'expérience nécessaires en cas de surveillance ou d'instructions sur l'usage de cet appareil en toute sécurité et de compréhension des risques impliqués. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et la maintenance ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
2. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
3. Gardez l'appareil à la portée des enfants de moins de 8 ans.
4. **ATTENTION:** Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

5. Ne jamais le faire fonctionner si le cordon ou la fiche sont abîmés ou si vous remarquez que l'appareil ne fonctionne pas correctement.
6. Ne pas manipuler l'appareil, les mains mouillées.
7. Ne jamais placer l'appareil près de l'eau ou d'autre liquide.
8. Avant de nettoyer l'appareil, vérifiez s'il est bien débranché.
9. Cet appareil n'est apte que pour une utilisation domestique.

Conseils d'utilisation

1. Pendant la pesée

- A. Veillez à toujours enlever vos chaussures et chaussettes, essuyez-vous les pieds avant chaque utilisation.
- B. Montez doucement sur le plateau de la balance.
- C. Il est recommandé de toujours se peser au même moment de la journée.
- D. Les données peuvent être erronées après un

effort physique, un régime excessif ou dans des conditions de déshydratation extrême.

E. Utilisez toujours la balance sur une surface plane et dure. Restez immobile lorsque vous vous pesez.

F. Les données des personnes suivantes peuvent être modifiées :

- Enfants de moins de 10 ans ou adultes de plus de 100 ans (ils ne peuvent utiliser l'appareil que pour une pesée standard),
- Adultes de plus de 70 ans,
- Culturistes et autres athlètes professionnels.

G. Les personnes suivantes ne devraient pas utiliser cet appareil :

- Femmes enceintes,
- Personnes ayant des symptômes d'œdème,
- Personnes suivant un traitement de dialyse,
- Personnes utilisant un pacemaker ou un appareil médical implanté.

2. Avertissement de sécurité

A. Les volumes des pourcentages de graisses et d'eau estimés par le pèse-personne impédancemètre ne constituent qu'une référence (il ne s'agit pas d'un outil médical). Si vos masses graisseuses et hydriques se situent au-dessus ou au-dessous du niveau normal, veuillez consulter un médecin pour un avis professionnel.

B.Éloignez l'appareil de tout objet ayant un fort champ électromagnétique lors de l'utilisation.

C.L'appareil peut glisser si vous vous pesez sur une surface humide. Ne montez jamais sur le bord de l'appareil et gardez votre équilibre pendant la pesée si la surface du plateau est vitrée.

D.ATTENTION: Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

Installation et changement des piles

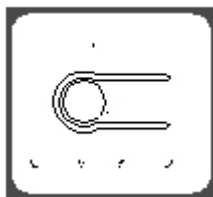
Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le compartiment prévu à cet effet à l'arrière de la balance en

respectant la polarité. Si la balance n'affiche rien, retirez complètement les piles et remplacez-les à nouveau. N'utilisez pas de piles rechargeables.

2xAAA 1,5V batterie 1,5V (Livrées).

Conversion des unités

Vous pouvez changer l'unité de mesure de la balance
Allumez la balance en appuyant sur le plateau central.
Appuyez ensuite sur le bouton au dos de la balance pour
changer l'unité de la balance (kilogramme/pounds)



3.- Utilisation

a) Sans smartphone

Lors de la première utilisation les paramètres sont réglés par défaut :

Code utilisateur	Genre	Taille	Age
1	Femme	165 cm	25 ans

Paramétrage de la balance :

- 1.- Allumez la balance en appuyant sur le plateau central.
- 2.- Appuyez sur le bouton « SET » pour choisir votre code utilisateur.
- 3.- Choisissez votre code utilisateur (de 1 à 12) avec les fleches haut et bas.
- 4.- Puis appuyez sur « SET » pour valider.
- 5.- Appuyez sue les flèches pour sélectionner le genre (homme/femme).
- 6.- Puis appuyez sur « SET » pour valider.
- 7.- Appuyez sur les flèches pour sélectionner votre taille.
- 8.- Puis appuyez sur « SET » pour valider.
- 9.- Appuyez sur les flèches pour sélectionner votre âge.

Votre profil est alors enregistré dans la balance.

Note : lors du paramétrage, si la balance reste inactive pendant plus 6 secondes, les paramètres seront automatiquement mémorisés. Pour modifier de nouveau les paramètres, appuyez de nouveau sur le bouton « SET »

Pour la pesée :

- 1.- Appuyez sur « SET » sélectionnez votre code utilisateur
- 2.- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.
- 3.- Lorsque l'affichage s'arrête de clignoter la mesure est terminée.

Pasez-vous toujours sans vêtements ni chaussures et avant les repas. Le matin est le meilleur moment.

b) Avec Smartphone

1.- Pour se connecter à la balance vous devez disposer d'un appareil avec une connexion Bluetooth 4.0 avec un système d'exploitation iOS 7.0/Android 4.3 ou plus récent. La balance est compatible avec l'iPhone 4S et versions plus récents, Samsung Galaxy S3 et versions plus récents, HTC One, Xiami MX3, LG G2, etc.

2.- Avec la nouvelle technologie Bluetooth 4.0 vous n'avez pas besoin de jumeler votre Smartphone avec la balance. La balance sera automatiquement détectée par votre Smartphone dans un rayon de 5 à 10m.

3.- Cette application n'est pas optimisée pour les tablettes.

4.- Installez l'application avec Google Play si vous avez un Smartphone Android ou l'App Store si vous avez un Smartphone iOS en recherchant les mots « *Senssunhelath* »



- Ouvrez l'application
- Cliquez sur « créer un nouveau profil »
- Remplissez vos informations (nom, date de

naissance, sexe, âge, taille, poids souhaité...)

- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un mot de passe pour verrouiller votre session
- Cliquez sur « sauvegarder » et vous pouvez ensuite vous connecter à votre session.

Note : vous pouvez modifier vos informations à tout moment en cliquant sur votre avatar pour accéder aux réglages.



Signal d'avertissement

Lo

Signal de piles faibles

La puissance des piles est faible, veuillez insérer des piles neuves.

Err

Signal de surcharge

Le poids de la charge sur le plateau est supérieur à la portée du pèse-personne.

Veuillez descendre afin d'éviter de l'endommager

ErrL

Signal de pourcentage de graisse faible

Le pourcentage de graisse est trop faible. Veuillez à suivre un régime alimentaire plus nutritif et prenez soin de votre santé.

Errh

Signal de pourcentage de graisse élevé

Le pourcentage de graisse est trop élevé. Veuillez à faire attention à votre régime et faites davantage d'exercice.

[

Nouveau test

Des erreurs surviennent, veuillez vous peser de nouveau pour obtenir un résultat correct.

Après vous être pesé, vous pouvez utiliser le tableau suivant afin d'évaluer votre forme générale :

Age	Graisse(F)	Eau(F)	Graisse(M)	Eau(M)	État	Indicateur clé (forme)
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Très maigre	.III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Maigre	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Surpoi	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Obèse	III III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Très maigre	.III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Maigre	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Surpoi	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Obèse	III III III III IIII

Les informations ci-dessus tiennent lieu de référence seulement

Interprétations des résultats:

Pourcentage de graisse:

Le pourcentage de graisse est un indicateur de la graisse contenue dans le corps humain.

Lorsque le pourcentage est au-dessus du seuil défini cela peut être dangereux pour la santé.

Pourcentage d'hydratation du corps :

De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Le pourcentage d'hydratation déterminé sur cette balance connectée ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin.

Apport calorique quotidien recommandé :

Les données indiquent l'énergie dont vous avez besoin pour subvenir aux besoins généraux par une activité normale, en fonction de votre poids, taille, âge et sexe.

Si vous consommez davantage de calories votre corps va alors ces calories. Le contrôle de votre apport quotidien de calories combiné avec une activité physique régulière permet de perdre du poids.

Pourcentage de masse osseuse :

La balance détermine aussi le pourcentage de masse osseuse dans le corps. En revanche, elle n'indique pas la teneur en calcium.

Ce pourcentage est susceptible de varier légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe)

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse. Seul un examen médical permet de calculer la densité osseuse.

Pourcentage de masse musculaire :

Le pourcentage de masse musculaire reflète la quantité de muscles présents dans le corps. La masse musculaire recommandée varie d'un individu à l'autre selon l'âge, le sexe et la taille.

Pour gérer son poids, il est préférable de perdre de la masse grasseuse et non de la masse musculaire.

4. Nettoyage

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu d'eau savonneuse.

Utilisez ensuite un chiffon doux et sec pour essuyer l'appareil.

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs
- N'immergez en aucun cas l'appareil
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle



Enlèvement des appareils ménagers usagés.

La directive européenne 2002/96/EC sur les Déchets des Equipements Electriques et Electroniques (DEEE), exige que les appareils ménagers usages ne soient pas jetés dans le flux normal des déchets municipaux. Les appareils usagés doivent être collectés séparément afin d'optimiser le taux de récupération et le recyclage des matériaux qui les composent, et réduire l'impact sur la santé humaine et l'environnement.

Le symbole de la poubelle barrée est apposée sur tous les produits pour rappeler les obligations de collecte séparée.

Les consommateurs devront contacter les autorités locales ou leur revendeur concernant la démarche à suivre pour l'enlèvement de leur vieil appareil.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ: Cet appareil est conforme aux exigences de la directive CEM 2004/108/CE.

PORTUGUESE

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Leia todas as instruções antes de utilizar o aparelho.

Quando utilizar electrodomésticos, deve seguir sempre as seguintes precauções de segurança básicas:

1. Este aparelho pode ser usado por crianças maiores de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimento, sempre que lhes seja dada a supervisão apropriada ou instruções para a utilização do aparelho de forma segura e de modo a que compreendam os perigos inerentes. Não deixe que crianças brinquem com o aparelho. Não permita a limpeza e manutenção do aparelho pelo utilizador a crianças sem vigilância.

2. As crianças deverão ser supervisionadas, para se assegurar de que não brincam com a unidade.

3. Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças menores de 8 anos.

4.PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus filhos, não deixe partes da embalagem (sacos plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.

5.Não ponha em funcionamento se observa que o aparelho não funciona correctamente.

6.Não utilize o aparelho com as mãos molhadas.

7.Não mergulhe o aparelho em água nem em nenhum outro líquido.

8.Antes de efectuar a sua limpeza comprove que o aparelho está desligado.

9.Este aparelho destina-se apenas a uso doméstico.

Sugestões fáceis de utilizar

1. Durante a medição

A. O aparelho foi concebido para permitir que se coloque em cima. Ignore sempre a primeira leitura e comece apenas a registar o peso efectivo a partir da segunda vez que se pesa.

B. Descalce sempre os sapatos e as meias e limpe os pés antes de utilizar a balança.

C. Coloque-se em cima da plataforma de

pesagem devagar.

D. Aconselhamos a que se meça à mesma hora todos os dias.

E. Os resultados da medição poderiam ser enganadores após exercício intensivo, dieta ou condições de desidratação extrema.

F. Utilize e pese-se sempre na balança sobre uma superfície plana e resistente. Quando se pesar, mantenha-se quieto.

G. Os dados medidos das seguintes pessoas podem sofrer algum desvio: Crianças com menos de 10 ou adultos com mais de 100 (apenas podem utilizar o aparelho no modo de pesagem normal), adultos com mais de 70, atletas que cultivam o corpo ou outros atletas profissionais.

H. As pessoas nas seguintes condições não devem utilizar o aparelho:

Grávidas

-Pessoas com sintomas de edema

-Pessoas sob tratamento de diálise

-Pessoas que usam *pacemaker* ou outro aparelho médico de implante.

I. O aparelho não está destinado a fim de vestir de crianças ou pessoas com problemas da

físicas o da mente e sem experiência ou conhecimento; ao menos fazem-no tragam o controle de um responsável ou de um profissional para o uso do dispositivo.

J.PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus filhos, não deixe partes da embalagem (sacos plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.

2. Precauções de segurança

A. O teor percentual de gordura e água avaliado pela balança de controle de gordura é apenas um teor de referência (não servindo para efeitos médicos). Se o seu teor percentual de gordura e água está acima ou abaixo do nível normal, consulte o seu médico para mais informações.

B. Mantenha-se afastado de campos eletromagnéticos quando utilizar a balança.

C. Se se pesasse sobre uma superfície molhada poderia tornar-se escorregadia. Além disso, se a plataforma de pesagem for de vidro, nunca se coloque sobre as margens da balança e mantenha o equilíbrio enquanto se pesa.

D.PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus

filhos, não deixe partes da embalagem (sacos, plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.

Instalar ou substituir as pilhas

A. Abra a tampa do compartimento das pilhas na parte de trás da balança.

B. Instale pilhas novas colocando um lado da pilha debaixo da chapa negra e, em seguida, pressione o outro lado até a pilha encaixar.

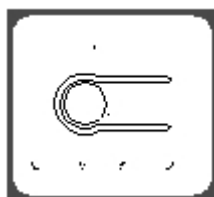
2xAAA bateria 1,5V(Incluídas).

Definir a unidade de peso

Se a sua balança disponibilizar (ou aplicar o peso) em kg/lb/st, pode definir a unidade que preferir, premindo o botão de conversão de unidade.

Prima o botão de conversão de unidade quando a balança estiver desligada e o visor LCD mostrar a unidade de peso actual.

Prima o botão de novo para converter a unidade de peso.



Nota: A unidade do sistema da balança depende do local de

venda ou das condições de distribuição.

3.- Utilização

a) Sem Smartphone

Nota :Durante a primeira utilização, os parâmetros são regulados por predefinição:

Código de utilizador	Sexo	Altura	Idade
1	Mulher	165 cm	25 anos

Configurar a balança:

- Ligue a balança pressionando a plataforma central.
- Prima o botão "SET" para seleccionar o seu código de utilizador.
- Selecciono o seu código de utilizador (de 1 a 12) com as setas para cima e para baixo.
- Em seguida, prima "SET" para validar.
- Prima as setas para seleccionar o sexo (homem/mulher).
- Em seguida, prima "SET" para validar.
- Prima as setas para seleccionar a sua altura.
- Em seguida, prima "SET" para validar.

- Prima as setas para seleccionar a sua idade.

O seu perfil fica, deste modo, registado na balança.

Nota: Durante a configuração, se a balança permanecer inactiva durante mais de 6 segundos, os parâmetros serão automaticamente memorizados. Para modificar novamente os parâmetros volte a premir o botão "SET"

Para pesar:

- Prima "SET" e seleccione o seu código de utilizador.
- Suba para a balança descalço e mantenha-se imóvel distribuindo corretamente o seu peso, os dois pés posicionados sobre os eléctrodos.
- Quando o ecrã parar de piscar, a medição foi concluída.

Pese-se sempre sem roupa nem calçado e antes das refeições. A manhã é a melhor altura.

Não deve haver contacto cutâneo entre os pés, as pernas, os gêmeos e as coxas. Caso contrario, a medição não se realiza corretamente.



b) Com smartphone

- Requisitos do sistema: Um smartphone compatível com Bluetooth® 4.0.
- Obtenha a aplicação: a aplicação *"Senssunhealth"*, especialmente desenhada para um seguimento e controlo do peso e estado de saúde, de uma forma muito simples e visual.
- Instale a aplicação através do Google Play, se possuir um smartphone Android, ou da App Store, se possuir um smartphone iOS, pesquisando as palavras *"Senssunhealth"*.
- Para efectuar a ligação com a balança deve possuir um dispositivo com uma ligação Bluetooth 4.0 e um sistema operativo iOS 7.0/Android 4.3 ou mais recente. A balança é compatível com iPhone 4S ou versões mais recentes, Samsung Galaxy S3 ou versões mais recentes, HTC One, Xiaomi 3, LG G2, etc.
- Com a nova tecnologia Bluetooth 4.0, não necessita emparelhar o seu Smartphone com a balança. A balança será automaticamente detetada pelo seu Smartphone num raio de 5-10 m.
- Esta aplicação não é otimizada para tablets.
- Assegure-se de que tem o Bluetooth do seu dispositivo móvel ligado. Se estiver desligado, ative-o em "Ferramentas" à "Bluetooth" do seu dispositivo.

- Pressione com o pé a plataforma da balança de casa de banho para ligá-la.
- A balança liga-se imediatamente ao dispositivo se estiver dentro da cobertura do sinal Bluetooth (5-10 metros)
- Se não obtiver os resultados de medição de balança na sua aplicação móvel:
 - Verifique se a ligação Bluetooth está ativada no seu telemóvel.
 - Verifique se a aplicação se ligou à balança
 - Verifique se está dentro da área de cobertura (5-10m)
 - Verifique se as pilhas não estão gastas
 - Reinicie a balança e volte a ligar o dispositivo mediante Bluetooth.
- Abra a aplicação
- Clique em “ criar um novo perfil”
- Preencha os seus dados (nome, data de nascimento, sexo, idade, altura, peso pretendido...)
- Se pretender, pode adicionar uma palavra-passe para bloquear a sua sessão.
- Clique em “guardar” e, de seguida, pode iniciar sessão.

Indicação de aviso

Lo	Indicação pilha fraca A pilha está a ficar gasta. Substitua-a por uma nova.
Err	Indicação de peso excessivo A pessoa que se encontra em cima da plataforma excede a capacidade máxima da balança. Saia de cima da plataforma para evitar danificá-la.
ErrL	Indicação da percentagem de gordura baixa A percentagem de gordura é muito baixa. Faça refeições mais nutritivas e cuide mais da sua forma.
Errh	Indicação da percentagem de gordura alta A percentagem de gordura é muito alta. Vigie as suas refeições e pratique mais exercício.
[Efectuar novo teste Se o erro persistir, efectue um novo teste para obter os resultados correctos.

Interpretar os resultados:

Percentagem de massa gorda:

A percentagem de massa gorda é um indicador da gordura no corpo humano. Quando a percentagem está acima do limite definido pode ser perigoso para a saúde.

Percentagem de hidratação do corpo:

De modo geral, é preferível que a taxa de massa hídrica seja elevada.

A percentagem de hidratação determina nesta balança ligada não permite tirar conclusões de ordem médica

relativamente à retenção de água nos tecidos devido à idade. Consulte o seu médico, caso seja necessário.

Dose calórica diária recomendada:

Os dados indicam a energia que precisa para fornecer as necessidades geradas por uma atividade diária normal, em função do seu peso, altura, idade e sexo.

Se consumir mais calorias, o seu corpo irá armazená-las. O controlo da sua dose diária de calorias em conjunto com uma atividade física regular permite perder peso.

Percentagem de massa óssea:

A balança determina igualmente a percentagem de massa óssea no corpo. No entanto, não indica o teor de cálcio. Esta percentagem pode variar ligeiramente tendo em conta determinados fatores (peso, altura, idade, sexo)

Não confunda a massa óssea com a densidade óssea. Apenas um exame médico permite calcular a densidade óssea.

Percentagem de massa muscular:

A percentagem de massa muscular reflete a quantidade de músculos no corpo.

A massa muscular recomendada varia de um indivíduo para outro de acordo com a idade, sexo, e altura.

Para gerir o seu peso, é interessante seguir a evolução desta percentagem. De facto, numa dieta, é preferível perder massa gorda em vez de massa muscular.

	Idade	Gordura	Agua	Gordura	estado	Indicador clave(formal)
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Muito magro	.III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Magro	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Obeso	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Muito Obeso	III III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Muito magro	.III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Magro	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Obeso	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Muito Obeso	III III III III IIII

4. Limpeza

- Limpe o aparelho com um pano húmido com algumas gotas de detergente e seque-o de seguida.
- Não utilize solventes, produtos com um factor Ph ácido ou básico, como a lixívia, nem produtos abrasivos para a limpeza do aparelho.
- Não submergir o aparelho em água ou em qualquer outro líquido, nem coloque debaixo de torneira.



Recolha dos eletrodomésticos.

A diretiva Européia 2002/96/CE referente à gestão de resíduos de aparelhos elétricos e eletrônicos (RAEE), prevê que os eletrodomésticos não devem ser escoados no fluxo normal dos resíduos sólidos urbanos. Os aparelhos desatualizados devem ser recolhidos separadamente para otimizar a taxa de recuperação e reciclagem dos materiais que os compõem e impedir potenciais danos para a saúde humana e para o ambiente. O símbolo constituído por um contendor de lixo barrado com uma cruz deve ser colocado em todos os produtos por forma a recordar a obrigatoriedade de recolha separada.

Os consumidores devem contactar as autoridades locais ou os pontos de venda para solicitar informação referente ao local apropriado onde devem depositar os eletrodomésticos velhos.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE: Este dispositivo está em conformidade com os requisitos da directiva EMC 2004/108/CE.