

# USER MANUAL

*Balänz*

*BY*

**▲ Rulinz**

# SCANNEZ LE CODE QR CORRESPONDANT POUR TÉLÉCHARGER APP



MERCI D'AVOIR CHOISI LA BALËNZ BY RULINZ. CETTE BALANCE DE COMPOSITION CORPORELLE COMPLÈTE PEUT VOUS AIDER À MESURER FACILEMENT LE POIDS CORPOREL, LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, L'INDICE CARDIAQUE, L'IMC, LE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE, LA GRAISSE VISCÉRALE, L'EAU CORPORELLE, LA FRÉQUENCE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, LA MASSE MUSCULAIRE, LA MASSE OSSEUSE, LES PROTÉINES, LE BMR ET L'ÂGE CORPOREL.

**IMPORTANT:** VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS DE CE MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. LE NON-RESPECT DES INSTRUCTIONS DONNÉES DANS LE MANUEL OU L'UTILISATION DE CETTE BALANCE D'UNE MANIÈRE AUTRE QUE CELLES MENTIONNÉES DANS CE MANUEL PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES OU ENDOMMAGER LA BALANCE.

## PARAMÈTRES ENREGISTRÉS

● POIDS ● IMC ● TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ● GRAISSE VISCÉRALE ● POIDS CORPOREL SANS GRAISSE  
 ● GRAISSE SOUS-CUTANÉE ● EAU CORPORELLE ● FRÉQUENCE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE  
 ● MASSE MUSCULAIRE ● MASSE OSSEUSE ● PROTÉINE ● BMR ● ÂGE CORPOREL ● FRÉQUENCE CARDIAQUE  
 ● INDICE CARDIAQUE ● ENREGISTREMENT DE LA TAILLE (< 16 ANS)

## SYMBOLES D'INDICATION:

LO - BATTERIE FAIBLE - VEUILLEZ CHANGER LES PILES

ERR - SURCHARGE

C - UNE ERREUR S'EST PRODUITE LORS DE LA MESURE. DESCENDEZ DE LA BALANCE ET MARCHEZ À NOUVEAU DESSUS POUR RÉPÉTER LE PROCESSUS DE MESURE.

## CE QUI EST DANS LE PACKAGE

1 X BALËNZ

1 X USER MANUAL

## **! WARNING!**

**NE PAS UTILISER AVEC DES IMPLANTS MÉDICAUX TELS QUE DES STIMULATEURS CARDIAQUES.**

**NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LE BORD DE LA BALANCE ET NE PAS SAUTER DESSUS.**

**NE SURCHARGEZ PAS LA BALANCE (MAX. 180KG / 400LB / 28ST).**

**NE PAS LAISSER TOMBER LA BALANCE, NE PAS FAIRE TOMBER NI OBJETS DESSUS CAR CELA POURRAIT ENDOMMAGER LES CAPTEURS.**

**NE PAS IMMERGER LA BALANCE DANS L'EAU OU UTILISER DES AGENTS DE NETTOYAGE CHIMIQUES. NETTOYEZ LA BALANCE AVEC UN CHIFFON LÉGÈREMENT HUMIDE.**

**NON RECOMMANDÉ AUX FEMMES ENCEINTES.**

**NON RECOMMANDÉ POUR LES NOURRISSONS, LES TOUT-PETITS ET LES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS.**

**TOUTE MESURE OBTENUE À L'AIDE DE CE DISPOSITIF EST À TITRE INDICATIF UNIQUEMENT ET NE DOIT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME UN AVIS MÉDICAL.**

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU VOTRE MÉDECIN AVANT DE MODIFIER VOTRE ALIMENTATION, VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE OU VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES.**

**PLACEZ TOUJOURS LA BALANCE SUR UNE SURFACE DURE, SÈCHE ET PLANE AVANT LA MESURE.**

**ASSUREZ-VOUS QUE VOS PIEDS SONT SECS AVANT DE MONTER SUR LA BALANCE.**

**CONNECTEZ LES PILES CONFORMÉMENT AUX POLARITÉS CORRECTES INDIQUÉES.**

**RETIREZ LES PILES SI LA BALANCE N'EST PAS UTILISÉE PENDANT UNE PÉRIODE PROLONGÉE.**

**L'UTILISATEUR DE MOINS DE 6 ANS, UNIQUEMENT FONCTION DE POIDS, PAS DE DONNÉES D'IMC ET DE GRAISSE CORPORELLE, ETC.**

**L'UTILISATEUR DE MOINS DE 10 ANS, UNIQUEMENT LA FONCTION POIDS ET IMC, PAS DE GRAISSE CORPORELLE, ETC.**

## **SPECIFICATION:**

**AFFICHAGE LCD**

**UNITÉ DE POIDS: KG / LB / ST (CHANGER LES UNITÉS AU BAS DU CORPS DE LA BALANCE)**

**LIMITE DE POIDS: 6 KG À 180 KG (13,2 LB À 396 LB)**

**NUMÉRO DE COMPTE: AUCUNE LIMITATION (CHAQUE COMPTE PEUT AJOUTER 24 PERSONNES)**

**MODE BÉBÉ: VOUS PERMET DE MESURER LE POIDS DE VOTRE BÉBÉ**

## **SUPPORT DEVICES:**

**IOS 8.0 OU SUPÉRIEUR**

**ANDROID 5.0 OU SUPÉRIEUR**

**INSTALLER FITDAYS:**

**RECHERCHEZ «FITDAYS» DANS APPLE STORE OU GOOGLE PLAY OU SCANNEZ LE CODE QR CI-DESSOUS:**



**TÉLÉCHARGEZ ET INSTALLEZ L'APPLICATION SUR VOTRE APPAREIL.**

**L'ICÔNE DE L'APPLICATION APPARAÎT SUR VOTRE TÉLÉPHONE OU TABLETTE UNE FOIS L'INSTALLATION TERMINÉE**

**COMMENT UTILISER L'APPLI**

**INSTALLEZ LES PILES DE L'EMBALLAGE OU RETIREZ L'ISOLANT SI LES PILES SE TROUVENT DÉJÀ À L'INTÉRIEUR.  
PLACEZ LA BALANCE SUR UN SOL DUR ET PLAT.**

Flat and hard surface

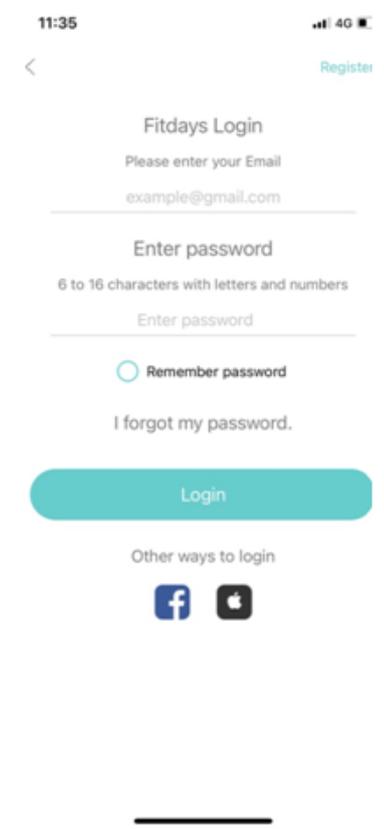
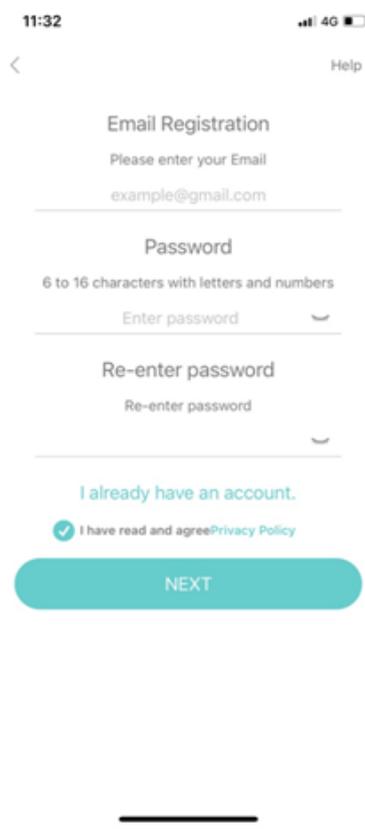


Carpet or uneven surface



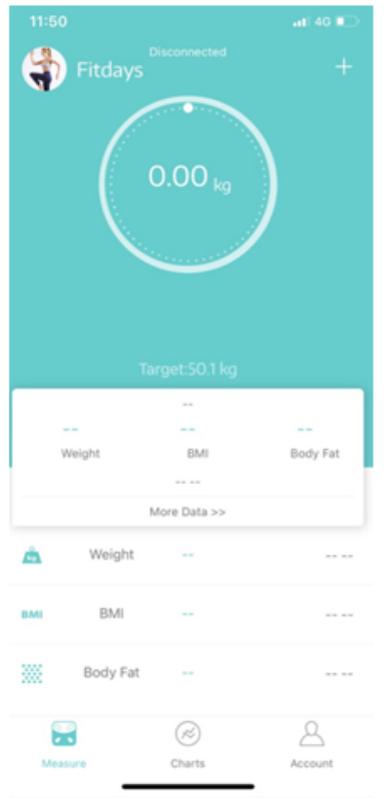
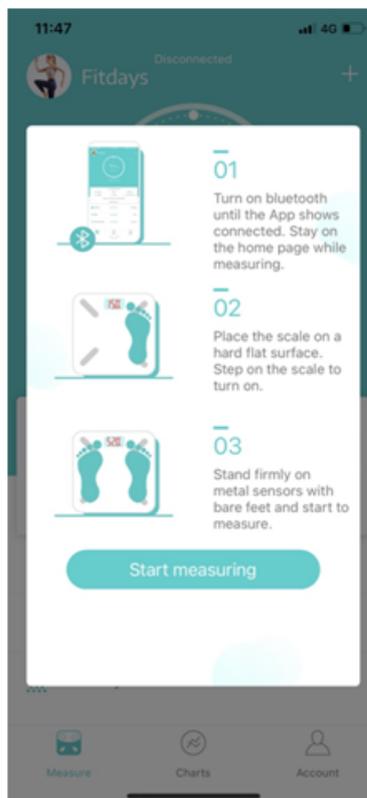
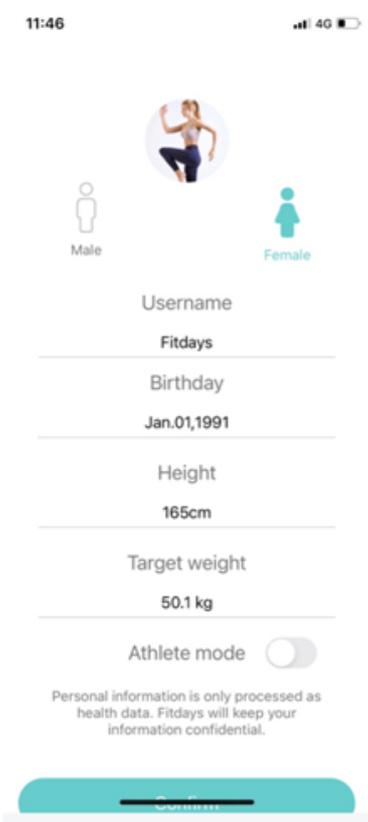
**ACTIVEZ LE BLUETOOTH SUR VOTRE SMARTPHONE OU VOTRE TABLETTE.**

**ENREGISTREZ VOTRE PROPRE IDENTIFIANT PAR E-MAIL OU CONNECTEZ-VOUS AVEC UN COMPTE DE RÉSEAU SOCIAL.**



**AJOUTEZ VOS DONNÉES PERSONNELLES ET CONFIRMEZ OK**

**REMARQUE: SAISIR UN SEXE, UN ÂGE, UNE TAILLE OU UN NIVEAU DE PERSONNALITÉ INCORRECTS PEUT ENTRAÎNER DES MESURES INEXACTES.**



**POSER VOTRE PIED SUR LA BALANCE POUR ACTIVER L'AFFICHAGE. ATTENDEZ QUE L'ÉCRAN AFFICHE «0.0» (KG / LB / ST)  
 MONTEZ SUR LA BALANCE AVEC LES PIEDS NUS POUR ALLUMER LA BALANCE. LA BALANCE SE CONNECTERA AUTOMATIQUEMENT AU  
 TÉLÉPHONE PORTABLE. CE N'EST QUE LORSQU'IL EST CONNECTÉ QUE LA PAGE D'ACCUEIL AFFICHERA «CONNECTÉ». SINON, CLIQUEZ SUR  
 «COMPTE» - «APPAREIL» - «+» - «RECHERCHE DE BLUETOOTH POUR LE COUPLAGE», CLIQUEZ SUR L'APPAREIL POUR VOUS  
 CONNECTER ET RETOURNEZ À LA PAGE D'ACCUEIL MESURER**

Clean and Bare feet



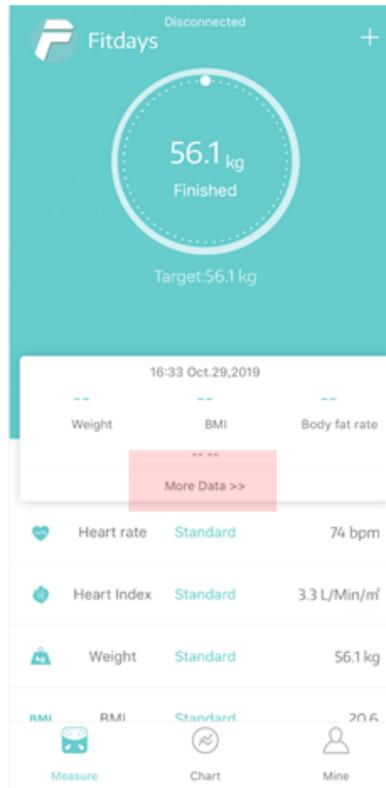
With socks or shoes



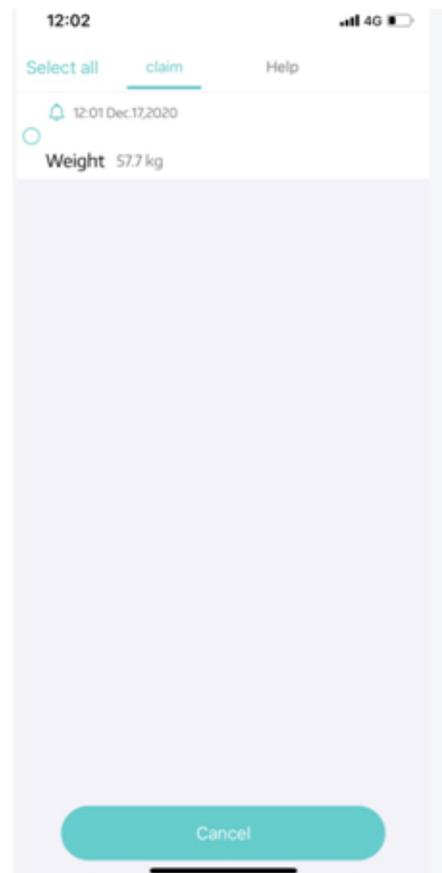
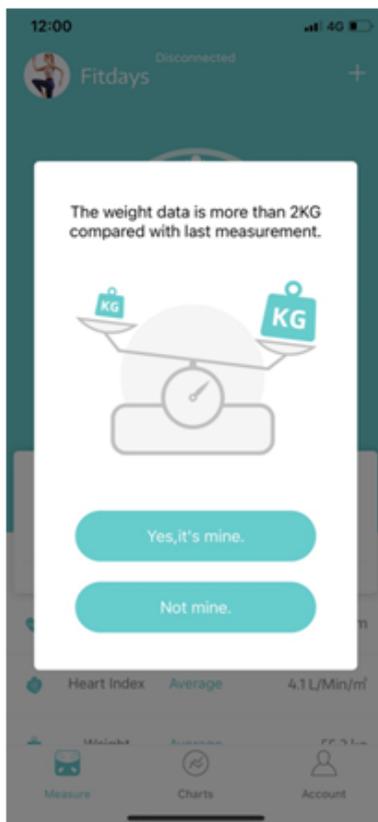
**REMARQUE:**

SI VOUS MARCHEZ SUR LA BALANCE AVEC DES CHAUSSETTES, SEULS LE POIDS ET L'IMC SERONT MESURÉS ET AFFICHÉS SUR LA PAGE PRINCIPALE. POUR OBTENIR DES DONNÉES COMPLÈTES, VEUILLEZ MONTER SUR LA BALANCE PIEDS NUS.

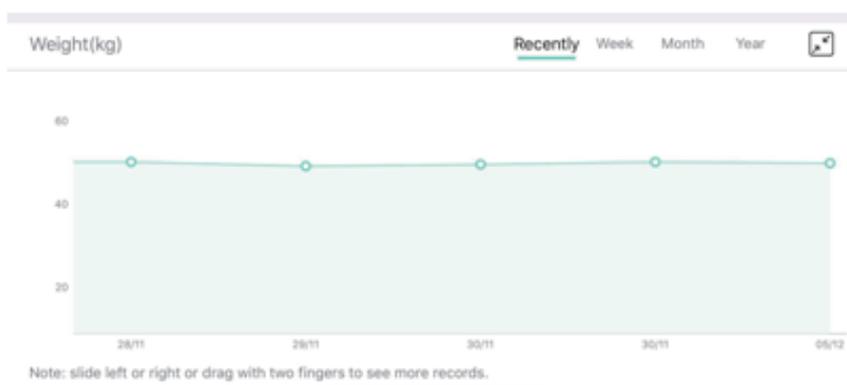
L'ICÔNE DU CŒUR COMME CI-DESSOUS CLIGNOTE LORSQUE LA BALANCE PÈSE ET ANALYSE. CONTINUEZ À VOUS TENIR SUR LA BALANCE JUSQU'À CE QUE LA MESURE SOIT TERMINÉE, VOTRE TÉLÉPHONE A REÇU TOUTES LES DONNÉES DE LA BALANCE.



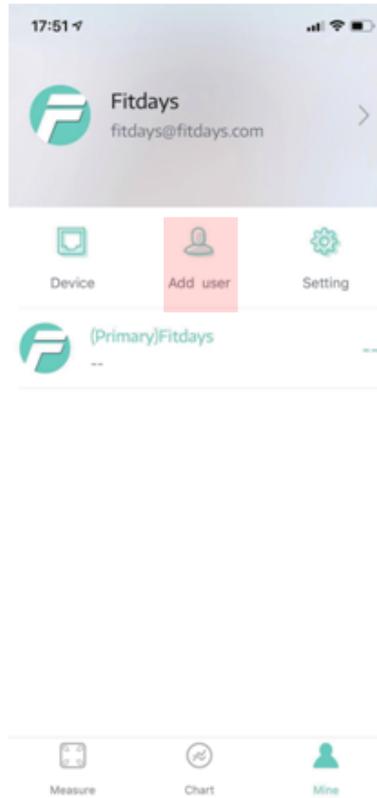
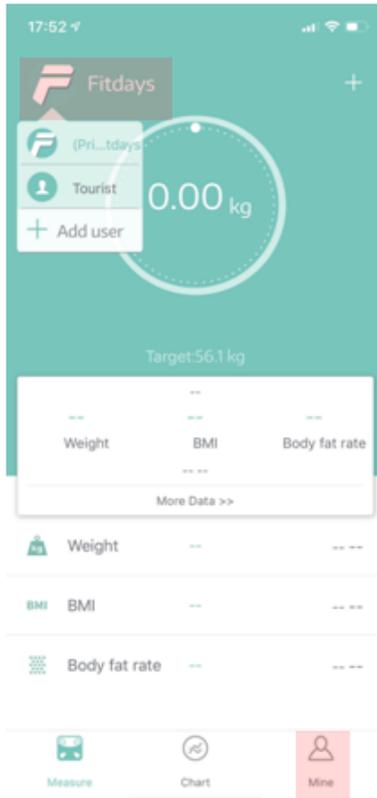
**REMARQUE:** SI LE POIDS EST SUPÉRIEUR À 2 KG PAR RAPPORT À LA DERNIÈRE MESURE, UNE IMAGE I APPARAÎTRA POUR VOTRE CHOIX. SI CLIQUEZ SUR «PAS LE MIEN», IL APPARAÎTRA UN E-MAIL SUR LA GAUCHE, VEUILLEZ CLIQUER POUR RÉCLAMER.



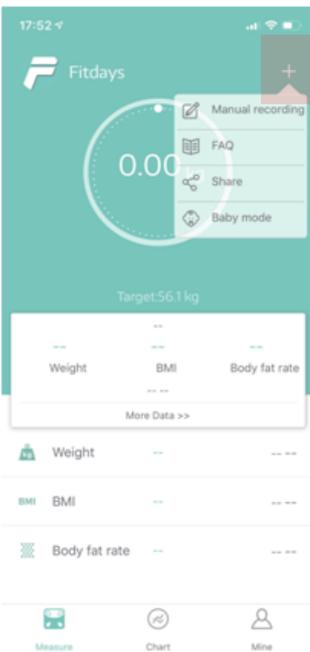
**VOUS POUVEZ TROUVER LE RAPPORT D'ANALYSE SUR LE POIDS CORPOREL, L'IMC, LE BMR, LE MUSCLE, LA MASSE OSSEUSE, ETC. (VOIR TOUS LES DÉTAILS SUR PLUS DE DONNÉES >>). LORSQUE VOUS CLIQUEZ SUR ENREGISTRER, VOUS POUVEZ VOIR VOTRE FORMULAIRE DE DISCUSSION DE SUIVI À LONG TERME. FITDAYS VOUS AIDE À ZOOMER + L'ENREGISTREMENT POUR TOUTES LES FONCTIONS VIA L'ICÔNE DE DROITE; FITDAYS PREND ÉGALEMENT EN CHARGE L'ENREGISTREMENT POUR RÉCEMMENT, SEMAINE, MOIS ET ANNÉE;**



**AJOUTEZ, CHANGEZ D'UTILISATEUR EN CLIQUANT SUR LA PHOTO EN HAUT À GAUCHE, OU CLIQUEZ SUR «COMPTE» -> GÉRER LES UTILISATEURS, PUIS AJOUTEZ DES DONNÉES PERSONNELLES. LA BALANCE INTELLIGENTE BALÉNZ PEUT RECONNAÎTRE L'UTILISATEUR QUI MARCHE DESSUS ET RAPPELER À L'UTILISATEUR DE CHANGER D'UTILISATEUR CORRECT. CHAQUE COMPTE PEUT PRENDRE EN CHARGE 24 UTILISATEURS.**



**PESÉE BÉBÉ: CLIQUEZ SUR + -> MODE BÉBÉ. MONTEZ SUR LA BALANCE PAR VOUS-MÊME, APRÈS QUE LA BALANCE AIT PRIS VOTRE POIDS, PUIS TENEZ LE BÉBÉ POUR OBTENIR LE POIDS DU BÉBÉ.**



## **TROUBLESHOOTING GUIDE**

### **BLUETOOTH NON CONNECTÉ**

LA BALANCE ET LE SMARTPHONE DOIVENT TOUS DEUX ÊTRE DOTÉS DU BLUETOOTH.

VÉRIFIEZ LA VERSION IOS DE VOTRE SMARTPHONE; CE DOIT ÊTRE IOS 8.0 OU SUPÉRIEUR / ANDORID 5.0 OU SUPÉRIEUR.

CLIQUEZ SUR COMPTE -> APPAREIL TROUVER LA BALANCE

### **AUCUNE DONNÉE DE GRAISSE CORPORELLE MESURÉE LORS DE LA PESÉE**

L'UTILISATEUR DOIT ÊTRE PIEDS NUS POUR MESURER LA GRAISSE CORPORELLE.

ASSUREZ-VOUS QUE VOS PIEDS ET LA BALANCE SONT TOUS LES DEUX SECS.

LA BALANCE NE TERMINE PAS LE PESAGE LORSQUE L'AFFICHAGE DU NOMBRE CLIGNOTE (RESTEZ DEBOUT SUR LA BALANCE PENDANT ENVIRON 10 SECONDES JUSQU'À CE QUE LE NOMBRE SUR L'AFFICHAGE CESSE DE CLIGNOTER).

### **LA BALANCE PRODUIT DES POIDS INCOHÉRENTS.**

VÉRIFIEZ SI LA BALANCE SE TROUVE SUR UNE SURFACE DURE ET PLANE. VÉRIFIEZ CHAQUE PIED DE CAPTEUR À L'ARRIÈRE POUR VOUS ASSURER QUE RIEN N'EST COLLÉ AU BAS DE CELUI-CI.

RETIREZ LES PILES POUR REDÉMARRER LA BALANCE

### **L'APPLICATION AFFICHE LE RAPPORT DE MUSCLE PLAT INCORRECT**

LE PARAMÈTRE DU CORPS EST INCORRECT, VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ ENTRÉ LE SEXE, LA TAILLE ET L'ÂGE CORRECTS.

### **COMMENT RECALIBRER LA BALANCE APRÈS L'AVOIR DÉPLACÉE OU CHANGER LES PILES?**

MONTEZ SUR LA BALANCE POUR L'ALLUMER. LAISSEZ TOMBER AUTOMATIQUEMENT À 0,0 KG / LB POUR CALIBRER.

### **LA BALANCE NE S'ALLUME PAS.**

RETIREZ LES PILES ET REMETTEZ-LES EN PLACE. ASSUREZ-VOUS D'INSÉRER LES PILES DANS LE BON SENS.

### **COMMENT CHANGER D'UNITÉ?**

VOUS DEVEZ CHANGER L'UNITÉ DE BALANCE À L'AIDE DU BOUTON ARRIÈRE. ENSUITE, L'APP AFFICHERA LA MÊME UNITÉ AVEC LA BALANCE.

## BATTERY ADVICE



- \* SI LA BALANCE NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉE PENDANT DE LONGUES PÉRIODES, IL EST RECOMMANDÉ DE RETIRER LA PILE POUR ÉVITER D'ENDOMMAGER LA BALANCE EN RAISON D'UNE FUITE POSSIBLE DE LA PILE.
- \* GARDEZ LA BATTERIE HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.



- \* NE PAS MÉLANGER DES PILES ANCIENNES ET NEUVES, DE COMPOSITIONS DIFFÉRENTES OU DE MARQUES DIFFÉRENTES AFIN D'ÉVITER D'ÉVENTUELLES FUITES, EXPLOSIONS.
- \* NE CHAUFFEZ PAS, NE DÉFORMEZ PAS LES PILES ET N'EXPLOREZ PAS LE FEU.



- \* LES PILES USAGÉES NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉES AVEC LES ORDURES MÉNAGÈRES.
- \* VEUILLEZ VÉRIFIER AUPRÈS DE VOTRE AUTORITÉ LOCALE POUR OBTENIR DES CONSEILS SUR LE RECYCLAGE DES BATTERIES.
- \* LES DÉCHETS DE PRODUITS ÉLECTRIQUES NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉS AVEC LES ORDURES MÉNAGÈRES. VEUILLEZ RECYCLER LÀ OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT. CONSULTEZ VOTRE AUTORITÉ LOCALE OU VOTRE REVENDEUR POUR OBTENIR DES CONSEILS DE RECYCLAGE.

## DISPOSAL



LE MATÉRIAU D'EMBALLAGE EST RECYCLABLE. VEUILLEZ L'ÉLIMINER DANS UN ENVIRONNEMENT AMICALEMENT ET PORTEZ-LE DANS UN CENTRE DE RECYCLAGE.



METTEZ L'APPAREIL AU REBUT DE MANIÈRE ÉCOLOGIQUE. JETEZ-LE DANS UN CENTRE DE RECYCLAGE DES APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USAGÉS. VOUS POUVEZ OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS AUPRÈS DE VOS AUTORITÉS LOCALES.



LES PILES DOIVENT ÊTRE RETIRÉES AVANT LA MISE AU REBUT DE L'APPAREIL ET JETÉES SÉPARÉMENT DE L'APPAREIL. POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT, NON RECHARGEABLE ET LES PILES RECHARGEABLES NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉES AVEC LES ORDURES MÉNAGÈRES NORMALES, MAIS DOIVENT ÊTRE ACHÉMINÉS VERS DES POINTS DE COLLECTE APPROPRIÉS. TENEZ ÉGALEMENT COMPTE DES RÉGLEMENTATIONS LÉGALES APPLICABLES RÉGISSANT L'ÉLIMINATION DES BATTERIES.