



SMART DIGITAL SCALE
PÈSE-PERSONNE NUMÉRIQUE INTELLIGENTE

PS7011

Instructions and warranty

EN

Smart digital bath scale:

- Shows body weight on the scale display
- 13 body composition metrics are available in the **Fitdays™** app.

Instructions et garantie

FR

Pèse-personne numérique intelligente:

- Affiche le poids corporel sur l'écran du pèse-personne
- 13 données de composition corporelle sont disponibles dans l'application **Fitdays™**



INTRODUCTION

Dear customer, Laica would like to thank you for choosing one of our products, designed according to strict performance and quality criteria to ensure total satisfaction.

TABLE OF CONTENTS

Introduction	1
Important note for users	1
Product specifications	1
For your safety	2
Safe use of batteries	2
Recommendations for getting an accurate reading	3
Preparations before use	3
Operations instructions	3
First time connecting the scale to your smartphone	4
After having connected the scale to smartphone	4
Body composition guide	5
Maintenance and troubleshooting	7
Warranty	8

IMPORTANT NOTES FOR USERS

READ CAREFULLY BEFORE USE - KEEP IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE

The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the product is transferred to another owner, its documentation must also be transferred in its entirety. To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions. If the instruction manual is lost or if you require additional information, please contact the company at the address shown below:

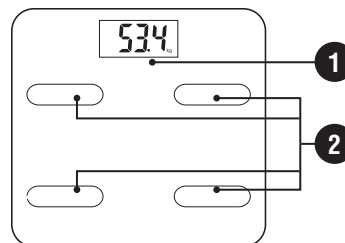
SPRINGFIELD INSTRUMENTS INC.
104 Barr Street, Saint Laurent, Quebec H4T 1Y4
1-844-687-4040
info@springfieldinstruments.com

This is a digital scale that measures weight and calculates body composition based on height, age and gender. Data from the scale is sent to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

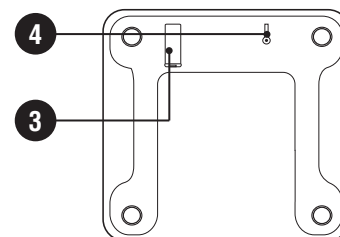
PRODUCT SPECIFICATIONS

Fig. 1

Scale - Platform side



Scale - underside



PRODUCT DESCRIPTION

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment
4. Key to select unit of measurement (lb/kg)

TECHNICAL CHARACTERISTICS

- Capacity: 180 kg / 400 lb
- Division : 100 g / 0.2 lb
- 2 disposable 1.5V AAA batteries
- Operating frequency: 2426-2460 MHz, effective radiated power: <0.9 dBm
- Environmental conditions for use: +10°C ~ +40°C; RH ≤ 85%
- Environmental storage conditions: +10°C ~ +50°C; RH ≤ 85%



The scale calculates the body composition for individuals aged 12 to 99 measuring between 90 and 220 cm (1ft to 8ft 11in) in height.

FOR YOUR SAFETY

This section explains precautionary measures to take to avoid injury to the users of this device and others and to prevent damage to property.

Please read this information to ensure safe operations of this equipment.

Drawing**SYMBOLS**

Warning



Prohibition

SAFETY WARNINGS

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions. All other uses are considered improper and therefore hazardous. The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 8 upwards. Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed on its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself. Children must not play with the device.
- Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
- In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device. Always contact your retailer for repairs.

- Do NOT allow liquids to penetrate into the body of the scale. This appliance is not waterproof.
- Do NOT leave and Do NOT use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.
- Do NOT step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

**ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE**

All 13 data calculated by the scale includes: BMI, %body fat, muscle rate, fat-free body weight, %subcutaneous fat, visceral fat, % body water, skeletal muscle, muscle mass, bone mass, protein, BMR and body age must be considered as indicative data only. For further information, consult a doctor or dietician.

- **Self-measurement means checking, not diagnosis or treatment. Unusual readings must always be discussed with your physician. Under no circumstances should you alter the dosages of any medication prescribed by your physician.**
- **Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The scale is not dangerous in any way.**
- **The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:**
 - individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device
 - people with fever
 - children under 12 years of age
 - pregnant women
 - individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis
 - people who take cardiovascular medication

SAFE USE OF BATTERIES

- Remove the batteries if the scale is not used for long periods of time and keep them in a well-ventilated and dry place, at room temperature.

- ⊗ Do NOT recharge the batteries if they are not rechargeable.
- ⊗ Do NOT recharge rechargeable batteries using methods other than those indicated in the manual or using unsuitable equipment.
- ⊗ NEVER expose the batteries to sources of heat or direct sunlight. Failure to observe these instructions may result in damage to and/or the explosion of the batteries:
- ⊗ Do NOT throw the batteries into an open flame.
 - The removal or replacement of batteries must always be performed by an adult.
 - Keep the batteries far from the reach of children: swallowing batteries carries the risk of death. If batteries are swallowed, immediately contact a doctor.
 - The acid contained in the batteries is corrosive. Avoid contact with the skin, eyes, or garments.

RECOMMENDATIONS FOR GETTING AN ACCURATE READING

Always weigh yourself on the same scale at the same time, preferably when you wake up and before getting dressed.

Wait about 15 minutes after getting up so the water can distribute itself through your body.

It is important to weigh yourself with dry, bare feet positioned correctly on the electrodes (see figure).

Avoid contact between the legs so the scale operates correctly.

Scale precision could vary in the following cases:

- a. high level of alcohol
- b. high level of caffeine or drugs
- c. after heavy meals
- d. after rigorous sports activities
- e. during illness
- f. during pregnancy
- g. when dehydrated
- h. with wet or unclean feet
- i. swollen legs

Figure.



PREPARATIONS BEFORE USE

Inserting the Batteries:

This scale works with 2 x 1.5V AAA batteries.

1. To insert the batteries, open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
2. Insert the batteries into the compartment according to the polarity markings.
3. After inserting the batteries, replace the battery cover.

Selecting the weighing unit of measurement:

Switch on the scale by stepping onto it and checking the unit of measurement indicated on the display: kg, lb and st:lb (UK measurement). To

OPERATIONS INSTRUCTIONS

This scale can be used in 2 ways:

- I. Body Weight Measurement only
- II. Body Weight and Body Composition Measurement with the **Fitdays™** app.

I. Body Weight Measurement only:

(does not require pairing to smartphone application)

Place the scale on a flat, sturdy surface.

Note: An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.

2. With the scale off, step onto it with your feet parallel and your weight evenly distributed. The scale will begin measuring. Do not move until the scale has measured your weight. The weight will flash 3 times.

Note: Do not lean on anything while the scale measures your weight to avoid altering the readings.

Step off the scale. The display will continue to show the reading for a few seconds before automatically turning off.

II. Body Weight and Body Composition Measurement with the **Fitdays™** app.

(requires pairing to smartphone application)

When it is paired successfully, 13 body composition metrics will be available to be viewed on the **Fitdays™** app.

FIRST TIME CONNECTING THE SCALE TO YOUR SMARTPHONE

The scale sends body composition data to the smartphone and make it available on the **Fitdays™** app.

During the following operation, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the connection active.

List of compatible devices:

- IOS 8.0 and above
- Android™ version 4.3 (Jelly Bean) and above



1. Turn on bluetooth on your smartphone settings.
2. Download the free **Fitdays™** app from App Store or Play Store™.
You can also scan the QR code with your smartphone's camera to direct you to the app in the Apps store.
3. Launch the **Fitdays™** app.
4. Follow the instructions in the app to pair the LAICA scale and to create a new user.
If the scale is paired successfully with the app, you will see the weight measuring on the app.



If the weight is not measuring on the app, please make sure the device is paired by trying the following:
In the app, go to **Account** → **Device**. You should see an entry of "MY_SCALE". If not, tap on the + to add a device. Step on the scale and tap on **searching the device for pairing**. If the scale is found, it will appear with an option to connect. Tap on "connect" and it will confirm with "Device is paired". Tap back to the **Measure** screen to begin measuring.

AFTER HAVING CONNECTED THE SCALE TO SMARTPHONE

1. Ensure that you are on the **MEASURE** screen:
2. The scale will begin measuring. If the scale is paired successfully with the app, you will see the weight measuring on the app.

3. Stand still and do not move until the scale has measured your weight.
It is finished when the weight flashes 3 times.

At this time, the app will show:

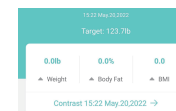
- Your weight
- Target weight (if set in the app)

At-a-glance changes

Fluctuation in the following 3 health metrics will appear:

(You can set up to compare them to the most recent data or to a specified date where data is available.

- Weight
- BMI
- Body fat %



13 body composition metrics in addition to your weight are also available on the "Details" section on the app (click on "more" to expand and scroll down to see all the metrics). **The 13 body composition metrics are: BMI, % body fat, muscle rate, fat-free body weight, %subcutaneous fat, visceral fat, % body water, skeletal muscle, muscle mass, bone mass, protein, BMR and body age.**



- When you weigh yourself, make sure that the app is active and displayed on your smartphone so that you can check that the data has been promptly sent with your body composition. Before taking a new reading, always make sure that the connection on your smartphone is active.
- For Android™ devices it is necessary to activate the localisation services.
- Before weighing yourself for the first time, always select the user on your smartphone.
- Each time the scale is moved or lifted and then placed back on its support surface, the first weighing must not be considered due to the fact that the electronic board needs to readjust with respect to the load cells. Consider the second and successive weights, as in certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

About Fitdays™ app:

Fitdays™ is the effort of ICOMON's application development team which has more than 30 years experience of the weighing measurement industry. The app has been upgraded iteratively for more than 5 years. Fitdays™ provides fast and accurate insights into body compositions and helps with management for a healthier life.

Here are some of Fitdays™ app features:

• Core Data

For analyzing body compositions

• Girth Chart Record

Helping with better bodybuilding

• Trend Chart

Tracking changes of body compositions

• Language options

Has over 20 languages

• Family Use

Full support up to 24 users

• 15 App Colors

Popular colors to personalize app

• Synchronisation avec Google Fit, Apple Health, Fitbit and Samsung Health

After getting your authorization, Fitdays™ could synchronize your body measurement data with these fitness applications.

BODY COMPOSITION GUIDE

The body composition is made up of:

- lean mass: all components without fat (water, muscle, connective tissue, and other non-fatty organic components), bone, bowels, organs, and blood;
- fatty mass: all fats that can be extracted from adipose tissue and other tissues/ organs;
- bone mass.

Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The different masses respond differently to the current: lean mass provides less resistance than the opposite. This body resistance is called bioelectrical impedance. The relative percentage of the various body masses varies

Below are some common body composition metrics that appear in app when the scale is connected to your smartphone (see section connecting the scale to your smartphone). The information to follow is to give you an indication only. Consult your doctor or dietician if you have any questions or concerns.

Considerations

When assessing your body composition trend, it is necessary to keep the following in mind:

- A decrease in weight accompanied by no change in body fat or even an increase in body fat means that your body only lost water (for example, after exercising, time in the sauna or a limited diet for rapid weight loss).
- An increase in weight accompanied by a decrease or no change in body fat indicates the development of muscle mass.
- When the weight and body fat decrease at the same time it means that your diet is working and volume is being lost.

Body Fat Percentage

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight. The body fat percentage indicated in the table below represents the total fat that is calculated by adding essential fat and storage fat.

Essential fat is necessary for various bodily functions. The percentage is 3% in men and 12% in women. Storage fat gives energy protects against physical trauma and insulates the body to preserve heat.

These percentages vary with the age and gender of the individual as shown in the table below. In Fitdays™, there will be an automatic comparison of your

Bodyfat Table					
	Thim	Athletes	Fitness	Acceptable	Too high
Women	<14%	14~21%	21~25%	25~32%	>=32%
Men	<6%	6~13%	13~17%	17~25%	>=25%

*The data in the table is for references only.

Percentage of Body Water

The % of water in the body differs based on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60% while in men it ranges from 50% to 65%.

The percentage of water is greater in childhood and decreases with age. Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period (days) or over a long period (weeks). Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water. In **Fitdays™**, there will be an automatic comparison of your measured body water % against a range chart for your reference.

% Body Water		
	Men	Women
Normal	50-65%	45-60%

Body Mass Index

BMI Table	BMI Value
Underweight	<18.5
Normal	18.5-24.9
Overweight	25.0-29.9
Obese	>30

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height.

The classification given below is correlated to the risk that body weight exerts on health.

When BMI is between 18.5 and 24.9 it means that the weight does not statisti-

Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician. Getting in the habit of following a balanced diet helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality, and maintain ideal

It is important to know that BMI does not allow accounting for weight variations due to muscle mass, bone mass, water content or fat accumulation. Therefore, a simple BMI calculation alone should not be misinterpreted. The evaluation of BMI should be made by a doctor or other specialists such as a nutritionist or dietitian. In **Fitdays™**, there will be an automatic comparison of your measured BMI against a range chart for your reference.

Muscle Mass Percentage

Muscle mass is the weight of your muscles in your body. There are three different types of muscle: smooth, striated skeletal, and striated cardiac. Smooth muscle is made of smooth fibres. These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract, and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels. Human striated skeletal muscle is in the skeletal and facial muscles.

Cardiac striated muscle is found in the heart. Muscles play an important part in the overall health, including maintaining regular body functions. Muscle mass starts to decrease with age. Keeping track of muscle metrics overtime, along with other body composition metrics, can provide indications of your health fitness.

This scale captures and displays in the **Fitdays™** app 3 muscle metrics: muscle mass (lbs/kg), muscle rate (all muscle types) and skeletal muscle (%). On average, 40% of body mass is made up of skeletal muscles.

% MUSCLE MASS NORMAL RANGE		
Age	Men	Women
20-39	75-89%	63-75.5%
40-59	73-86%	62-73.5%
60-79	70-84%	60-72.5%

*The data in the table is for references only.

Bone Mass Information

Bone mass is the weight of bone mineral in your body. It is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercises.

Keep track of your bone mass over time for any changes in the long term. Your bone mass tends to decrease after the age of 30. Below is a chart to show average of estimated bone mass based on weight and gender.

In **Fitdays™**, there will be an automatic comparison of your measured bone mass against a range chart for your reference also.

Bone Mass - Average bone mass			
Weight	Male	Weight	Female
<143 lbs	5.9 lb	<110 lbs	4.3 lb
143-209 lbs	7.3 lb	110-165 lbs	5.3 lb
>209 lbs	8.1 lb	>165 lbs	6.5 lb

*The data in the table is for references only.

MAINTENANCE

BATTERY REPLACEMENT

When the "LO" or battery symbol appears on the display, replace the batteries with the same type.

1. Open the battery compartment by pulling the tab on the cover.
2. Remove the worn batteries.
3. Insert the new batteries according to the polarity markings.
4. Close the battery compartment.

MAINTENANCE

- Store the device in a cool, dry area.
- Store the device in a horizontal position
- Only clean the scale with a soft, dry cloth.
- Never use chemicals or abrasive products

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The scale doesn't turn on.	You have not stepped onto the scales properly.	Step onto the scale with your feet parallel. Note: the scale will turn on only after stepping onto it.
	The batteries have run out.	Replace the batteries.
"Lo" or the battery symbol is shown on the display.	The batteries are low.	Replace them.
The display shows "Err".	Weight greater than the scale capacity.	Step off the scale immediately so as not to damage it and check the maximum capacity.
The "Fitdays™" app doesn't display any data.	The connection has not been enabled in the smartphone settings.	Connect your smartphone.
	The smartphone went into standby during weighing.	Keep the app active on your smartphone during weighing to check that data is sent instantly.
The "Fitdays™" app only shows your body weight.	You did not step on the scale with bare feet.	Step onto the scale with bare feet.
	The skin on your feet is too dry.	Slightly dampen your feet.

All weights are approximate having been rounded up or down to the nearest whole number. We guarantee accuracy within +/-1% + 1 division.

WARNING NOTE

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could avoid the user's authority to operate the equipment.

WARRANTY

This equipment is covered by a 5-year warranty from Springfield Instruments Inc. starting from the purchase date, which has to be proven by means of the stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document.

This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover. Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 5 years from the purchase date.

In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may requested by writing at info@springfieldinstruments.com or by contacting customer service at 1-844-687-4040. Corrective measures or replacement will be discussed with customer service representative if the product is deemed to be under warranty.

All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product.

The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the

FCC STATEMENT

Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference.
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

EN English



PS7011

YEARS GUARANTEE
ANS DE GARANTIE

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.com

Distributed by / Distribué par: SPRINGFIELD INSTRUMENTS INC.

104 Barr Street, Saint Laurent, Quebec H4T 1Y4

Tel. 514-360-0223

Fax 514-360-0224

1-844-687-4040

info@springfieldinstruments.com

INTRODUCTION

Cher client, Laica souhaite vous remercier pour la préférence accordée à ce produit, conçu selon des critères de fiabilité et de qualité qui sauront vous satisfaire pleinement.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	10
Notes Importantes pour l'utilisateur	10
Spécifications du produit	10
Consignes de sécurité	11
Utilisation sûre des piles	12
Conseils pour une lecture précise	12
Préparation pour la première utilisation	12
Conseils d'utilisation	12
Mesurer le poids et la composition corporelle avec l'application Fitdays™	13
Après la première utilisation – avoir déjà connecté la pèse-personne avec votre téléphone intelligent	13
Guide de composition corporelle	14
Entretien et problèmes et solutions	17
Garantie	17

NOTES IMPORTANTES POUR L'UTILISATEUR

LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION - CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE

La notice d'utilisation doit être considérée comme partie du produit et doit être conservée pendant tout le cycle de vie de ce dernier. En cas de cession de l'appareil à un autre propriétaire, remettre également toute la documentation. Pour une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur est tenu de lire attentivement les instructions et avertissements contenus dans le manuel car ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité et les instructions pour l'utilisation et la maintenance. En cas de perte de la notice d'utilisation ou pour obtenir plus d'informations ou de détails, contacter l'entreprise à l'adresse figurant ci-dessous :

SPRINGFIELD INSTRUMENTS INC.
104 Barr Street, Saint Laurent, Quebec H4T 1Y4
1-844-687-4040
info@springfieldinstruments.com

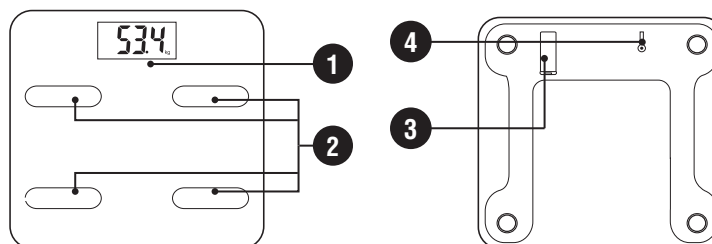
Ce Pèse-personne numérique mesure le poids et calcule la composition corporelle en fonction de la taille, de l'âge et du sexe. Les données du pèse-personne sont envoyées à votre téléphone intelligent afin que vous puissiez suivre votre progrès à tout moment.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Fig. 1

Pèse-personne: Côté plateforme

Pèse-personne: Côté en dessous



DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Écran
2. Électrodes
3. Compartiment des piles
4. Touche pour sélectionner l'unité de mesure (lb/kg)

CHARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Porté : 180 kg / 400 lb
- Graduation : 100 g / 0.2 lb
- 2 piles de 1,5V type AAA remplaçables
- Fréquence opérationnelle : 2426-2460 MHz, puissance apparente rayonnée : <0,9 dBm
- Conditions environnementales de fonctionnement : +10°C +40°C ; RH ≤ 85%
- Conditions environnementales de conservation : +10°C ~ +50°C ; RH ≤ 85%



Le pèse-personne calcule la composition corporelle des personnes âgées de 12 à 99 ans et d'une hauteur de 90 à 220 cm (1 pied à 8 pieds 11 pouces).

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Cette section explique les mesures de précaution à prendre pour éviter des blessures aux utilisateurs de cet appareil et pour éviter des dommages matériels. Veuillez lire ces informations pour garantir un fonctionnement sûr de cet appareil.

Dessins**SYMBOLES**

Avertissement



Interdiction

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Contrôler, avant l'utilisation du produit, que l'appareil soit intègre, sans dommages visibles. En cas de doute, ne pas utiliser l'appareil et s'adresser au revendeur.
- Tenir le sachet en plastique de l'emballage hors de portée des enfants: risque d'asphyxie.
- Cet appareil est destiné exclusivement à l'utilisation pour laquelle il a été conçu et de la façon indiquée dans la notice. Toute autre utilisation est non-conforme et donc dangereuse. Le fabricant ne peut être retenu responsable pour les éventuels dommages dérivant d'usages impropres ou erronés.
- Cet appareil peut être utilisé, de manière autonome, par les enfants de plus de 8 ans.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou par des personnes inexpertes, seulement après qu'elles aient été instruites sur l'utilisation en toute sécurité, et uniquement si elles ont été informées sur les dangers liés à l'appareil lui-même. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les opérations de nettoyage et de maintenance ne peuvent pas être réalisées par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- En cas de panne et/ou de mauvais fonctionnement, éteindre immédiatement l'appareil sans l'altérer. Pour les réparations, s'adresser toujours au revendeur de confiance.
- Traiter la balance avec soin: la protéger contre les chocs, les variations extrêmes de température, l'humidité, la poussière, la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.

⊘ NE PAS faire pénétrer de liquides dans le corps de la balance.

⊘ Cet appareil n'est pas imperméable. NE PAS laisser NI utiliser la balance dans des environnements humides, pleins d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut provoquer la corrosion et compromettre le bon fonctionnement du dispositif.

⊘ NE PAS monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface de cette dernière est mouillée: risque de glissade.

**ATTENTION! AVANT D'UTILISER CET APPAREIL**

Les 13 données calculées par la balance comprennent : IMC, taux de graisse sous-cutanée, graisse viscérale, taux d'eau corporelle, taux de muscle squelettique, masse musculaire, masse osseuse, protéines, taux métabolique basal (BMR) et âge corporel doivent être considérées comme indicatifs. Pour de plus amples informations, consulter le médecin ou le diététicien.

- **Auto-mesure signifie contrôle et non diagnostic ou traitement. Les valeurs insolites doivent toujours être communiquées au médecin traitant. Il ne faut en aucun cas modifier les dosages d'un médicament prescrit par le médecin.**
- **Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci envoie un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. La balance ne présente aucun risque.**
- **Nous en déconseillons l'utilisation aux personnes suivantes car les données relevées par la balance peuvent ne pas être crédibles:**
 - porteurs de pacemakers ou autre dispositif électronique médical
 - personnes ayant de la fièvre
 - enfants de moins de 12 ans
 - femmes enceintes
 - personnes en dialyse, avec œdèmes aux jambes, personnes atteintes d'ostéoporose.
 - personnes sous traitement de médicaments pour le système cardio-vasculaire.

UTILISATION SURE DES PILES

- Retirer les piles en cas d'inutilisation prolongée du pèse-personne et les conserver dans un endroit frais et sec à température ambiante.
- ⊗ NE PAS recharger les piles si elles ne sont pas rechargeables.
- ⊗ NE PAS effectuer le rechargement des piles rechargeables avec des modalités différentes de celles indiquées dans le manuel ou avec des appareils non indiqués.
- NE jamais exposer les piles à des sources de chaleur et à la lumière directe du soleil. Le non-respect de cette indication peut endommager et/ou faire exploser les piles. NE PAS jeter les piles au feu.
- Le retrait ou le remplacement des piles doit être effectué par des personnes adultes. Tenir les piles hors de portée des enfants: l'ingestion des piles représente un risque mortel. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.

CONSEILS POUR AVOIR UNE LECTURE PRÉCISE

- Il faut toujours se peser sur le même pèse-personne et à la même heure, de préférence au matin et dévêtu.
- Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon que l'eau puisse se distribuer dans le corps.
- Il est important de se peser à pieds nus, bien secs et de se positionner correctement sur les électrodes (voir figure). Éviter aussi de coller les jambes pour que le pèse-personne peut calculer correctement.
- La précision des données fournies par le pèse-personne peut être compromise dans les cas suivants :
 - a. niveau élevé d'alcool
 - b. niveau de caféine ou de drogues élevé
 - c. après des repas copieux
 - d. après une rigoureuse activité sportive
 - e. pendant une maladie
 - f. pendant la grossesse
 - g. en présence de problèmes de déshydratation
 - h. avec les pieds mouillés ou sales
 - i. avec les jambes enflées

Figure.



PRÉPARATION POUR LA PREMIÈRE UTILISATION

Insérer les piles:

Ce pèse-personne fonctionne avec 2 piles remplaçables de 1,5V type AAA.

1. Pour insérer les piles, ouvrir le compartiment des piles avec la languette du couvercle.
2. Insérer les piles en respectant la polarité indiquée.
3. Après avoir inséré les piles, remplacer le couvercle.

Sélectionner l'unité de mesure :

Allumer le pèse-personne en montant dessus et vérifier l'unité de mesure indiquée sur l'écran, lb and st:lb (Mesures de royaume-uni). Pour modifier l'unité de mesure, descendre du pèse-personne et appuyer sur la touche se trouvant sur le dessous du pèse-personne.

CONSEILS D'UTILISATION

Le pèse-personne peut être utilisé en 2 façons :

- I. Mesurer seul le poids corporel.
- II. Mesurer le poids et la composition corporelle avec l'application **Fitdays™**.

I. Mesurer seul le poids corporel

(Le jumelage de smartphone est pas requis)

Les données de la composition corporelle sont seulement disponibles dans l'application **Fitdays™**. L'écran du pèse-personne montre seulement le poids:

1. Positionner le pèse-personne sur une surface plate et rigide.

Note: La présence d'un sol meuble (ex. : tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre l'exactitude du poids.

2. Avec le pèse-personne éteint, monter sur la plate-forme avec les pieds parallèles et votre poids réparti de façon égale. Le pèse-personne va commencer à mesurer.
3. Rester sans bouger et ne descendre pas jusqu'au poids sur l'écran arrêté de clignoter (le poids va clignoter 3 fois).

4. Descendre du pèse-personne. L'afficheur indique encore le poids quelques

II. Mesurer le poids et la composition corporelle avec l'application Fitdays™.

(Le jumelage de smartphone est requis)

Lorsque l'appareil est apparié avec succès, 13 mesures de composition corporelle seront disponibles dans l'application Fitdays™.

LA PREMIÈRE CONNEXION DU PÈSE-PERSONNE AVEC VOTRE TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Le pèse-personne envoie les données de composition corporelle au téléphone intelligent et les rend disponibles sur l'application Fitdays™.

Lors de l'opération suivante, nous recommandons de garder le téléphone intelligent près du pèse-personne pour garder la connexion active.



Liste des appareils compatibles:

- IOS : Iphone avec système d'exploitation à partir de 8.
- Pour dispositifs avec système d'exploitation Android™ : à partir de version 4.3 (Jelly Bean)

1. Activer le bluetooth dans les configurations de votre téléphone intelligent.
2. Téléchargez l'application gratuite Fitdays™ dans App Store ou Play Store™.

Vous pouvez également scanner le code QR de avec la caméra de votre



Si le poids ne mesure pas dans l'application, assurez-vous que l'appareil est apparié en essayant ce qui suit: Dans l'application, allez dans **Compte** → **Dispositif**. Vous devriez voir une entrée de "MY_SCALE". Sinon, appuyez sur le + pour ajouter un appareil. Monter sur la plate-forme du pèse-personne et appuyez sur **Recherche le smartphone pour l'appairage** dans l'application. Si le pèse-personne est retrouvé, l'application apparaîtra avec une option pour se connecter. Appuyez sur < le dispositif est connecté >. Appuyez sur **Measure** pour commencer de se peser.

APRÈS LA PREMIÈRE UTILISATION – AVOIR DÉJÀ CONNECTÉ LA PÈSE-PERSONNE AVEC VOTRE TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Pour se peser, après avoir jumeler le pèse-personne avec votre téléphone intelligent:

1. Ouvrir le app Fitdays™ et taper sur **Measurer**, monter sur la plate-forme avec pieds parallèles et votre poids réparti de façon égale. Le pèse-personne va commencer à mesurer. Si le pèse-personne est apparié avec succès, vous verriez le poids en train de mesurer dans l'application.

2. Restez sans bouger et ne descendez pas jusqu'à les données suivantes apparaissent sur l'écran du pèse-personne **Note** : Ne pas s'appuyer pendant la mensuration, pour éviter d'altérer les valeurs relevées.

3. Restez sans bouger et ne descendez pas jusqu'au pèse-personne a fin de mesurer. Lorsqu'il est fini, le poids va clignoter 3 fois.

En même temps, l'application affiche en un coup d'œil :

- Votre poids
- Votre objectif de poids (s'il est programmé dans l'ap

Et le changement dans les mesures suivant ensemble de données le plus récent ou à un ensemble de données sélectionné à partir d'une date sélectionnée (si les données sont disponibles) :

- Le poids
- % de graisse corporelle
- L'indice de masse corporelle



taux de graisse sous-cutanée, graisse viscérale, taux d'eau corporelle, taux de muscle squelettique, masse musculaire, masse osseuse, protéines, taux métabolique basal (BMR) et âge corporel.



- Lors de la pesée, s'assurer que l'application est active et affichée sur le smartphone afin de vérifier l'envoi immédiat des données relatives à votre composition corporelle.
- Vérifier, avant chaque nouveau pesage, que la connexion bluetooth du smartphone soit activée.
- Pour les dispositifs Android™, il est nécessaire d'activer les services de localisation.
- Avant de procéder à une nouvelle pesée, toujours sélectionner l'utilisateur sur le smartphone.
- Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le sol, la première pesée ne doit pas être prise en compte, il faut un temps de remise en place de la fiche électronique par rapport aux cellules de chargement. Prendre en compte la seconde et les autres pesées, car dans certains cas la première peut être fautive pour les susdits motifs.

À propos de l'application de Fitdays™

Fitdays™ est l'effort de l'équipe de développement d'applications d'ICOMON qui a plus de 30 ans d'expérience dans l'industrie de la mesure de pesée. L'application a été mise à niveau itérativement depuis plus de 5 ans.

Fitdays™ fournit des renseignements rapides et précis sur la composition du corps et aide à gérer une vie plus saine.

Voici quelques-unes des fonctions de l'application Fitdays™ :

- **Données essentielles**
Pour analyser la composition corporelle
- **Dossier du diagramme de périmètre**
Aider à une meilleure musculation
- **Tableau de bord**

- **Options de langues**

Plus de 20 langues

- **Utilisation familiale**

Peut supporter jusqu'à 24 utilisateurs

- **15 couleurs de choix**

Couleurs populaires pour personnaliser l'application

- **Synchronisation avec Google Fit, Apple Health, Fitbit et Samsung Health**

Après avoir obtenu votre autorisation, **Fitdays™** peut synchroniser vos données de mesure du corps avec ces applications de conditionnement physique

GUIDE DE COMPOSITION CORPORELLE

La composition corporelle est constituée de:

- **masse maigre:** tous les composants exempts de graisse (eau, muscle, tissus connectif et autres composants organiques non gras), os, viscères, organes, sang;
- **masse grasse:** toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- **masse osseuse.**

Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci transmet un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. Les différentes masses répondent de manière différente au flux de courant: la masse grasse résiste plus que la la masse maigre. Cette résistance du corps est appelée impédance bioélectrique. Le pourcentage relatif des différentes masses corporelles varie en fonction du sexe, **Ci-dessous sont quelques mesures de composition corporelle communes qui sont disponibles dans l'application lorsque le pèse-personne est connecté à votre téléphone intelligent (connexion du pèse-personne avec votre téléphone numérique). L'information à suivre est pour vous donner une indication seulement. Consultez votre médecin ou diététiste si vous avez des questions ou des préoccupations.**

Remarques

Pour évaluer l'évolution de la composition corporelle il faut prendre en considération :

- La seule diminution de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle invarié ou en augmentation, indique que le corps a perdu simplement de l'eau (par exemple après un entraînement, un sauna ou un régime limité à la perte de poids rapide).
- L'augmentation de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle en diminution ou inchangée indique le développement de masse musculaire précieuse.
- Quand le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément pour signaler que le régime fonctionne et que l'on perd du volume.

% DE GRAISSE CORPORELLE

Le pourcentage de graisse corporelle est la quantité de graisse corporelle en proportion de votre poids corporel. Le pourcentage de graisse indiqué dans le tableau suivant représente la graisse totale donnée par la somme de la graisse essentielle et de la graisse de réserve. Le gras essentiel est nécessaire pour les différentes fonctions de l'organisme: le pourcentage est de 3% pour l'homme et 12% pour la femme. Le gras déposé donne de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour en préserver la chaleur. Ces pourcentages varient avec l'âge et le sexe de l'individu comme indiqué sur le tableau ci-dessous. Pour votre référence, il y aura une comparaison automatique

Tableau de graisse corporelle					
	Mince	Athlètes	Fitness	Acceptable	Trop élevé
Femme	<14%	14~21%	21~25%	25~32%	>=32%
Homme	<6%	6~13%	13~17%	17~25%	>=25%

*Les données du tableau sont fournies à titre indicatif uniquement.

% D'EAU CORPORELLE

Le % d'eau est différent chez la femme et l'homme: chez les femmes adultes en bonne santé il va de 45% à 60%, alors que pour les hommes de 50% à 65%. Le pourcentage d'eau est supérieur pendant l'enfance et diminue avec l'âge. Les variations de poids corporel peuvent advenir dans des temps brefs (heures), moyens (jours) ou longs (semaines). Des petites variations de poids en l'espace de quelques heures sont absolument normales et dues à la rétention d'eau puisque l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) le seul compartiment en mesure de varier si rapidement. référence, il y aura une comparaison automatique de votre pourcentage d'eau corporelle mesuré par rapport à une gamme dans **Fitdays™**.

% d'eau corporelle		
	Homme	Femme
Normale	50-65%	45-60%

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Tableau IMC	Valuer IMC
Insuffisance pondérale	<18.5
Normale	18.5-24.9
Surpoids	25.0-29.9
Obèse	>30

L'indice de masse corporelle met en relation le poids corporel et la taille d'un individu. La classification indiquée ci-dessous est liée au risque qu'un poids corporel inadéquat exerce sur l'état de santé: quand l'IMC pas statistiquement sur l'état de santé et est dans la norme.

Toute déviation, par défaut ou par excès de cet intervalle de valeurs de IMC doit être Considérés à risque pour l'état de santé; nous déconseillons dans ce cas de consulter un médecin. S'habituer à suivre un régime équilibré et exercer une activité sportive contribue certainement à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir les pathologies, augmenter la vitalité et maintenir le poids de forme! Il est important de savoir que l'indice de masse corporelle ne permet pas de distinguer des variations de poids dues à l'ampleur de la masse musculaire, de la masse osseuse, au contenu d'eau ou à l'accumulation de graisse. Par conséquent, la simplicité de calcul de l'IMC ne doit pas induire en erreur en optant pour les régimes "improvisés".

Son évaluation doit être faite par un médecin ou par d'autres personnes spécialisées telles que le nutritionniste ou le diététicien.

% MASSE MUSCULAIRE

La masse musculaire est le poids de vos muscles dans votre corps. Il existe trois types de tissus musculaires : lisse, strié squelettique et strié cardiaque. Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, dans la paroi des vaisseaux sanguins des veines et des artères. Le tissu musculaire strié squelettique est constitué par la masse osseuse et les muscles du visage. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. Cette balance indique le % de masse musculaire. En moyenne, 40% du poids corporel est composé de muscles squelettiques. Les hommes ont généralement une musculature plus accentuée que les femmes et le pourcentage peut augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'âge. Ce pèse-personne saisit et affiche trois mesures musculaires dans l'application **Fitdays™** : masse musculaire (lb/kg), taux musculaire (tous les types de muscles) et % de squelette.

La masse corporelle est constituée de muscles squelettiques. Le tableau ci-dessous montre une plage de votre taux musculaire (tous les types de muscles)

% Masse musculaire		
Age	Homme	Femme
20-39	75-89%	63-75.5%
40-59	73-86%	62-73.5%
60-79	70-84%	60-72.5%

*les données du tableau sont fournies à titre indicatif uniquement.

MASSE OSSEUSE

La masse osseuse est le poids du minéral osseux dans votre corps. Surveillez votre masse osseuse au fil du temps pour des changements à long terme. Votre masse osseuse a tendance à diminuer progressivement à partir de 30 ans donc il est important de garder vos os forts et denses. Le tableau ci-dessous montre une plage des moyennes de masse osseuse en fonction de l'âge et du sexe.

Masse osseuse			
Poids	Homme	Poids	Femme
<143 lbs	5.9 lb	<110 lbs	4.3 lb
143-209 lbs	7.3 lb	110-165 lbs	5.3 lb
>209 lbs	8.1 lb	>165 lbs	6.5 lb

*les données du tableau sont fournies à titre indicatif uniquement.

ENTRETIEN

SUBSTITUTION DES PILES

Il faut remplacer les piles quand l'afficheur affiche "LO" ou le dessin de la pile, avec des piles du même type.

1. Ouvrir le compartiment à piles en pas le biais de la languette du couvercle.
2. Extraire les piles épuisées.
3. Insérer les piles neuves en respectant la polarité indiquée.

ENTRETIEN

- Conserver l'appareil dans un lieu frais et sec.
- Conserver l'appareil en position horizontale.
- Nettoyer le pèse-personne en utilisant exclusivement un chiffon doux et sec.

Ne jamais utiliser de produits chimiques ou abrasifs.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'éclaire pas.	Il faut monter correctement sur la balance.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention : il s'éclaire seulement quand on est dessus.
	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
Le message « Lo » ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'écran affiche "Err".	Le poids est supérieur à la capacité de la balance.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'application « Fitdays » n'affiche aucune donnée.	La connexion n'est pas activée dans les configurations du smartphone.	Activer la connexion.
	Le Smartphone est passé en mode veille pendant le pesage.	Maintenir l'application activée sur le Smartphone pendant le pesage pour vérifier l'envoi immédiat des données.
L'application « Fitdays » affiche uniquement le poids corporel.	Vous n'êtes pas monté à pieds nus sur la balance.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds nus.
	La peau des pieds est trop sèche.	Mouiller légèrement la peau des pieds.

Tous les poids sont approximatifs car ils sont arrondis par excès ou par défaut à la division la plus proche.

Nous garantissons une précision avec une tolérance $\pm 1\%$ + 1 division.

GARANTIE

Cet appareil est garanti pour une durée de 5 ans par Springfield Instruments Inc. à partir de la date d'achat qui doit apparaître sur le tampon et la signature du revendeur et sur le reçu fiscal ci-joint que vous garderez avec soin.

Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 5 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement.

Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@springfieldinstruments.com ou en contactant notre service de clientèle au 1-844-687-4040. Les mesures correctives ou remplacement seront discutés avec le représentant du service clientèle si le produit est considéré d'être sous garantie.

Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé.

La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses

FR Français



PS7011

YEARS GUARANTEE
ANS DE GARANTIE

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.com

Distributed by / Distribué par: SPRINGFIELD INSTRUMENTS INC.

104 Barr Street, Saint Laurent, Quebec H4T 1Y4
Tel. 514-360-0223
Fax 514-360-0224
1-844-687-4040
info@springfieldinstruments.com



LAICA[®]

PS7011

SMART DIGITAL SCALE

PÊSE-PERSONNE
NUMERIQUE INTELLIGENTE

LC 170/bTW - 06/22

The Bluetooth[®] word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Laica S.p.A. is under licence.
Other trademarks and trade name are those of their respective owners.
iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store, Apple Health are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android[™], Play Store[™], Google Play[™] and Google Health[™] are trademarks of Google Inc. - Fitbit[®] is a trademark of Fitbit Inc.
- Samsung Health is a trademark of Samsung Electronics Co.Ltd.

LAICA[®]

Distributed by/Distribué par:
SPRINGFIELD INSTRUMENTS INC
104 Barr Street, Saint Laurent, Quebec H4T 1Y4
Tel. 514-360-0223
Fax 514-360-0224
1-844-687-4040
info@springfieldinstruments.com

Made in China
Fabriqué en Chine

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.com