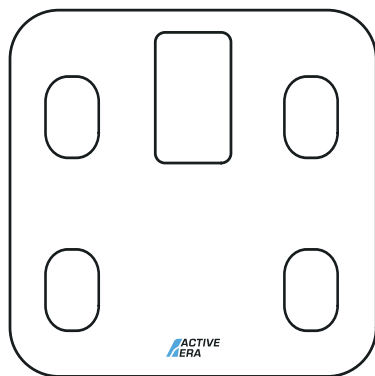




SMART SCALES



MODEL - BS-06

INSTRUCTION MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG
MODE D'EMPLOI
MANUALE DI ISTRUZIONI
MANUAL DE INSTRUCCIONES
HANDLEIDING

Smart Scales - BS-06

Thank you for choosing to purchase a product from ActiveEra. Please read the entire manual carefully prior to first use and keep in a safe place for future reference.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

PLEASE READ AND SAVE THESE IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.

When using electrical appliances, especially when children are present, basic safety instructions should always be followed, including the following:

- Use this device only as described in this manual. Any other use not recommended by the manufacturer may cause fire, electric shock, or injury to persons.
- The appliance is not to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction.
- Children must be supervised not to play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children unless continuously supervised.
- Children of less than 3 years should be kept away unless continuously supervised.
- Place the appliance on a flat, stable surface. Operating the product in any other position could cause a hazard. Avoid carpets and soft surfaces.
- This device should not be used if you have a pacemaker or any other internal medical device.
- This device should not be used if you are pregnant, have symptoms of edema, and/or are undergoing dialysis treatment.
- Do not jump or stand on the outer edges of the scale.
- This device should not be used by individuals who are diagnosed with a condition or taking medication that can affect water levels in the body. The accuracy of the readings for these individuals has not been verified. Seek advice from a medical expert.
- The data provided by this device should be used as a reference only and is not a substitute for medical advice from a licenced healthcare professional.
- This device should not be used to diagnose or treat any medical condition. Always consult your licenced healthcare professional prior to making changes to your diet, exercise plans, or physical activities.
- This device is slippery when wet. Make sure that the device and your feet are dry prior to use.
- Dry off the surface of the scale before use.
- Avoid placing the device in areas where it can become a tripping hazard.
- This device should not be used when it is stacked on top of another device. Doing so may cause the device to operate improperly.
- Do not place any objects on top of the scale when it is not in use.

- This device is intended for indoor household use and similar applications. Do not use outdoors.
- Do not wash the device with water or allow water or other liquids to enter into the device or contaminate electrical parts.
- Do not wipe or wash the device with chemical solvents. Prior to cleaning ensure the device is off and that the batteries have been removed.
- Do not operate the device if there are any signs of damage to the device or accessories supplied.
- Do not expose the scale to extreme temperature fluctuations.
- Do not place the scale near high heat sources e.g. ovens or radiators.
- Do not store the device in a vertical position. Doing so may damage the high precision sensors. Always store the device in a horizontal position.
- Do not attempt to repair or adjust any electrical or mechanical elements in the device. Doing so may be unsafe and will void your warranty.

PRODUCT SPECIFICATION

Dimensions: 30cm x 30cm x 2.5cm

Net Weight: 2.9kg

Battery: DC 3.7V, 250mAh (Li-on Battery)

Input Power: DC 5V

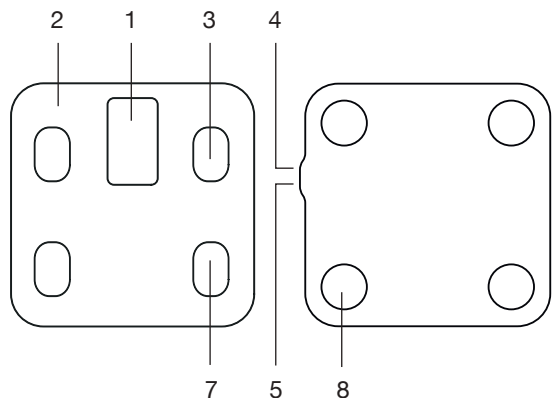
Display Type: VA

Max Weight Capacity: 180kg / 400lb / 28st

Unit Increments Division: 0.1kg / 0.2lb

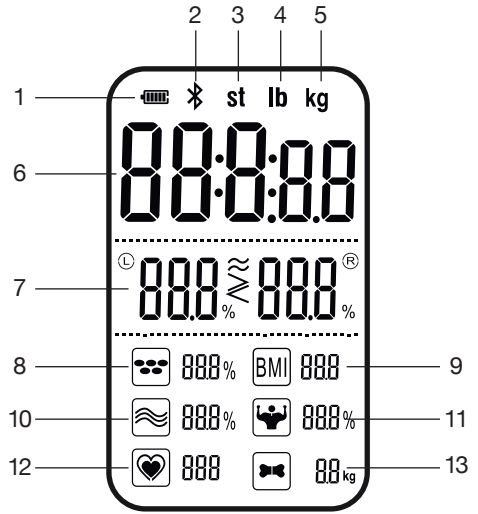
PRODUCT FEATURES

1. VA display.
2. Tempered glass surface.
3. Metal sensor plates.
4. Power button.
5. USB charging socket.
6. USB charging cable.
7. High precision sensors.
8. Anti-slip safety pads.



VA DISPLAY

1. Battery charge indicator.
2. Bluetooth indicator.
3. Stone indicator.
4. Pound indicator.
5. Kilogram indicator.
6. Weight measurement.
7. Body balance % measurement.
8. Body fat % measurement.
9. BMI measurement.
10. Body water % measurement.
11. Skeletal muscle % measurement.
12. Heart rate measurement.
13. Bone mass measurement.



CHARGING THE BATTERY

To charge the battery:

1. Insert the micro USB connector of the USB charging cable into the USB charging socket.
2. Insert the male USB connector of the USB charging cable into a DC 5V adapter and plug into a power outlet. Alternatively plug the cable into a powered USB outlet.
3. The bars in the battery charge indicator will continuously fill as the smart scales charge. When charged the battery charge indicator will show as full.

Note, to fully charge the battery will take two hours. If the smart scales are used on average three times per day the battery charge will last for a period of approximately 60 days.

ACTIVE ERA APP

Download the Active Era app from the App Store (iOS devices) or Google Play (Android devices).

Note, when prompted ensure you give permission to the Active Era app to access the smartphone or tablets Bluetooth connection.

ACCOUNT CREATION

1. Open the Active Era app.
2. Press the Sign Up button.
3. Follow the on-screen instructions.

Note, entering the incorrect gender, age, or height during account creation may result in inaccurate measurements.

Note, to improve the accuracy of the measurements for individuals with unique body types (e.g. significant upper body muscle, athletes or bodybuilders) ensure that athlete mode is selected when creating an account.

Note, each main account can individually track the data of 24 users.

PAIRING

Only pair the smart scales using the Active Era app. Do not pair the smart scales directly from your smartphone or tablet's Bluetooth menu.

To pair the smart scales with the Active Era app:

1. Enable Bluetooth on your smartphone or tablet.
2. Open the Active Era app and sign in.
3. Step into the smart scales and stand still.
4. The smart scales will turn on and automatically pair.
5. You will know if the smart scales have successfully paired as your weight and other data points will show both on the display of the smart scales and in the Active Era app.
6. Once paired the Active Era app and smart scales will automatically connect the next time the Active Era app is opened.

Note, if the smart scales do not successfully pair to the Active Era app please review the troubleshooting section of this instruction manual.

MEASURING UNITS

These smart scales can measure in kilograms (kg), pounds (lb), and stone (st). Select the desired measuring unit directly within the Active Era App.

MEASUREMENTS

Prior to taking measurements ensure that you have downloaded the Active Era app, created a user account, and paired the smart scales with your smartphone or tablet.

1. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
2. Open the Active Era app and sign in.
3. Remove shoes and socks and step barefoot onto the smart scales.
4. Stand still and ensure your feet are in full contact with the metal sensor plates.
5. The smart scales will turn on and an analysis of your body's composition will start automatically.
6. Once the analysis has completed your weight and other data points will show both on the display of the smart scales and in the Active Era app.

Note, always remove shoes and socks prior to using the smart scales.

Note, to ensure accuracy of results, it is recommended to weigh yourself at the same time of day as measurements may vary after exercise, dieting, or dehydration.

BABY MODE

Baby mode allows you to find out the weight of your baby by weighing yourself on the smart scales whilst holding your baby. To use baby mode:

1. Open the Active Era app and sign in.
2. Create a new user profile for your baby and ensure this new baby specific user profile is selected.
3. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
4. Press the menu button in the top right hand side of the screen and press Baby Mode in the drop down menu.
5. Step onto the smart scales by yourself.
6. The smart scales will turn on and an analysis of your body's weight will start automatically.
7. Once a final weight measurement has been obtained it will flash on the display.
8. Immediately weigh yourself with your baby.

9. Once a final measurement has been obtained your weight plus your baby's weight will flash on the display followed by your baby's weight being shown in the Active Era app.

Note, if using baby mode when your own user profile is selected within the Active Era app you will be prompted to save the data to the user profile specific to your baby or to create a new user profile for your baby.

USING WITHOUT THE ACTIVE ERA APP

These smart scales can also be used without the Active Era app.

When using without the Active Era app the below measurements and data points will be shown directly on the display.

- Weight.
- Body balance %.
- Body fat %.
- BMI.
- Body water %.
- Skeletal muscle %.
- Heart rate.
- Bone mass.

Note, this is only possible after initially linking the Active Era app to the smart scales when the smart scales are first purchased so that the smart scales are aware of your height. Every so often the smart scales will need to be reconnected to the Active Era app to allow this function to be used.

BODY MEASUREMENTS EXPLAINED

These smart scales use bioelectrical impedance to conduct an analysis of your body's composition. A very small and safe electrical current is passed through the lower half of the body. The electrical current flows slower through bone and fat than it does through muscle and water. The smart scales can measure this difference in electrical current speed and using a multi-step mathematical formula estimate 11 individual measurements.

Please note, these smart scales have been calibrated for those individuals who have a median body type and therefore the measurements recorded by individuals with unique body types e.g. significant upper body muscle, athletes or bodybuilders may not be accurate. To improve the accuracy of the measurements for individuals with unique body types ensure that athlete mode is selected when creating an account.

WEIGHT

Weight refers to the total weight of the body.

BODY BALANCE

Body balance refers to the difference in weight represented as a percentage between the left and right sides of your body.

HEART RATE

Heart rate refers to the number of times your heart beats per minute (bpm).

HEART INDEX

The cardiac index is an assessment of the cardiac output value (amount of blood the heart pumps per minute) based on a person's size. The unit of measurement is litres per minute per square metre (L/min/m²).

The normal range for CI is 2.5 to 4 L/min/m².

BMI

Body Mass Index (BMI) refers to a measure that uses your height and weight to work out if your weight is healthy. Refer to the table below for reference.

CATEGORY	VISCERAL FAT
UNDERWEIGHT	< 18.5
HEALTH WEIGHT	18.5 - 24.9
OVERWEIGHT	25 - 29.9
OBESE	30 - 34.9
SEVERELY OBESE	35 - 39.0
MORBIDLY OBESE	> 40

BODY FAT PERCENTAGE

Body fat percentage refers to the percentage of fat in the body. Men and women have a different distribution of body fat so it is normal for body fat percentage to vary based on gender. Refer to the table below for the normal ranges for body fat percentage as a percentage of total body weight for reference.

AGE	MEN	WOMEN
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

VISCERAL FAT

Visceral fat refers to a measure of visceral fat in the body. Visceral fat is found in the abdomen and surrounding the vital organs. Refer to the table below for reference.

CATEGORY	VISCERAL FAT
NORMAL	1 - 9
HIGH	≥ 10

SUBCUTANEOUS FAT PERCENTAGE

Subcutaneous fat percentage refers to a measure of subcutaneous fat in the body. Subcutaneous fat is stored just below the skin.

FAT FREE BODY WEIGHT

Fat free body weight refers to the total weight of the body minus the weight of the body's fat.

BODY WATER PERCENTAGE

Body water percentage refers to the percentage of water in the body. It is important to stay well hydrated for overall health and wellbeing. Refer to the table below for the normal ranges for body water percentage as a percentage of total body weight for reference.

MEN	WOMEN
50% - 65%	45% - 60%

SKELETAL MUSCLE PERCENTAGE

Skeletal muscle percentage refers to the percentage of skeletal muscle (muscle connected to the skeleton) in the body. Refer to the table below for the normal ranges for skeletal muscle percentage as a percentage of total body weight for reference.

MEN	WOMEN
40% - 60%	30% - 50%

MUSCLE MASS

Muscle mass refers to the total weight of muscle in the body. Refer to the table below for the normal ranges for muscle mass as a percentage of total body weight for reference.

AGE	MEN	WOMEN
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

BONE MASS

Bone mass refers to the total weight of bone in the body. Refer to the table below for the normal ranges for bone mass as a percentage of total body weight for reference.

MEN	WOMEN
3% - 5%	2.5% - 4%

PROTEIN PERCENTAGE

Protein percentage refers to the percentage of protein in the body. Refer to the table below for the normal ranges for protein percentage as a percentage of total body weight for reference.

MEN	WOMEN
16% - 18%	14% - 16%

BMR

Basal Metabolic Rate (BMR) refers to the number of calories the body requires when at rest to function effectively. BMR is relative to gender, body mass, age, weight, height, and physical activity level. Within a healthy, balanced diet, a man needs approximately 2,500kcal a day to maintain their weight and function effectively. For a woman, that figure is approximately 2,000kcal a day.

METABOLIC AGE

Metabolic age refers to a measure that compares your BMR to the average BMR of your age group. If your metabolic age is higher than your actual age, it's a sign that you need to improve your metabolic rate.

RECALIBRATING

If the smart scales have been moved or flipped upside down they must be recalibrated to ensure accurate measurements.

To recalibrate the smart scales:

1. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
2. Step onto the smart scales.
3. 'C' will show on the display indicating that the scales are calibrating.
4. Step off the smart scales.
5. 0.00 will show on the display indicating that the scales are calibrated.

CLEANING

Use a soft, dry or dampened cloth to clean away any dust, or debris from the exterior surface of the smart scales.

MAINTENANCE

The smart scales require little maintenance. Do not try to fix them by yourself. Refer them to a qualified service personnel if assistance is required.

STORAGE

For long-term storage, cover the smart scales with a waterproof covering and store horizontally in a safe, dry place, out of the reach of children.

ERROR CODES

ERROR CODE	CAUSE	SOLUTION
Lo	Battery power low	Charge battery.
Err	Smart scales are overloaded.	Step off smart scales to avoid damaging the high precision sensors.
C	Smart scales are calibrating.	Read the recalibration section.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
Smart scales not turning on.	Battery not charged.	Ensure battery is charged.
	Battery power is low.	Charge battery.
Smart scales not connecting to the Active Era app.	Bluetooth not on.	Turn Bluetooth on.
	Smartphone or tablet operating system not compatible.	Ensure your smartphone's or tablet's operating system is running iOS 8.0 and higher or Android 5.0 and higher.
Smart scales not analysing body composition.	Wearing shoes and/or socks.	Remove shoes and/or socks and ensure your feet are in full contact with the metal sensor plates.

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, One Retail Group Limited declares that the radio equipment type BS-06 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>

DISPOSAL

This marking indicates that this product should not be disposed of with other household waste throughout the EU. This is to prevent the possible harm to the environment and human well-being. Contact your local authority for information regarding the collection systems available. If possible, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of resources.



Smart Scales - BS-06

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt von ActiveEra entschieden haben. Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

BITTE LESEN DIESE WICHTIGEN SICHERHEITSHINWEISE DURCH UND BEWAHREN SIE SIE AUF.

Bei der Verwendung von Elektrogeräten, insbesondere wenn Kinder anwesend sind, sollten immer grundlegende Sicherheitshinweise befolgt werden, einschließlich der folgenden:

- Verwenden Sie dieses Gerät nur gemäß der Beschreibung in dieser Anleitung. Jede andere nicht vom Hersteller empfohlene Verwendung kann Brand, Stromschlag oder Körperverletzungen verursachen.
- Das Gerät darf nicht von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. Kenntnis verwendet werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die sichere bzw. sachgemäße Nutzung des Gerätes erhalten.
- Kinder sind zu beaufsichtigen, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung darf nur dann durch Kinder erfolgen, wenn diese dabei fortwährend durch Erwachsene beaufsichtigt werden.
- Kinder unter 3 Jahren müssen vom Gerät ferngehalten werden, sofern sie nicht durchgehend beaufsichtigt werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen und stabilen Untergrund. Der Betrieb des Geräts in einer anderen Position kann gefährlich sein. Teppiche, Teppichböden und weiche Flächen sind zu vermeiden.
- Dieses Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes medizinisches Gerät haben.
- Dieses Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Sie schwanger sind, Symptome eines Ödems haben und/oder sich einer Dialysebehandlung unterziehen.
- Sie dürfen auf dem Rand der Waage weder springen noch stehen.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, bei denen die Wasserwerte im Körper aufgrund einer diagnostizierten Erkrankung oder der Einnahme von Medikamenten verändert sind. Es konnte nicht bestätigt werden, dass für diese Personen korrekte Werte angezeigt werden. Dem Benutzer wird empfohlen, medizinischen Rat einzuholen.
- Die von diesem Gerät ausgegebenen Daten sind nur als Referenzwerte und nicht als Ersatz für professionellen medizinischen Rat zu verwenden.
- Dieses Gerät darf nicht zur Diagnose oder Behandlung einer Erkrankung verwendet werden. Beraten Sie sich vor Umstellungen Ihrer Ernährung, Ihres Fitnessprogramms oder Ihrer körperlichen Aktivitäten stets mit Ihrem Arzt oder einem anerkannten Gesundheitsexperten.
- Dieses Gerät ist rutschig, wenn es nass ist. Achten Sie vor Gebrauch darauf, dass das Gerät und Ihre Füße trocken sind.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Waage vor der Verwendung.

- Stellen Sie das Gerät nicht in Bereichen auf, in denen es eine Stolpergefahr darstellen kann.
- Dieses Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es auf einem anderen Gerät steht. Andernfalls funktioniert das Gerät unter Umständen nicht wie vorgesehen.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, solange sie nicht verwendet wird.
- Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch in Innenräumen und ähnliche Verwendungszwecke bestimmt. Sie dürfen es nicht im Freien verwenden.
- Waschen Sie das Gerät nicht mit Wasser und achten Sie darauf, dass kein Wasser und keine anderen Flüssigkeiten in das Gerät eindringen oder mit elektrischen Bauteilen in Kontakt kommen.
- Das Gerät nicht mit chemischen Lösungsmitteln abwischen oder waschen. Achten Sie vor dem Reinigen des Geräts darauf, dass es ausgeschaltet ist und dass die Akkus herausgenommen worden sind.
- Sie sollten das Gerät nicht verwenden, wenn es (oder mitgelieferte Zubehörteile) Anzeichen von Beschädigungen aufweist (aufweisen).
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturschwankungen aus.
- Stellen Sie das Gerät nicht neben starke Wärmequellen wie zum Beispiel Öfen oder Heizungen.
- Das Gerät nicht in vertikaler Position einlagern. Dies kann Schäden an den Präzisionssensoren verursachen. Das Gerät immer in horizontaler Position einlagern.
- Versuchen Sie nicht, elektrische oder mechanische Bauteile im Gerät zu reparieren oder einzustellen. Dies ist gefährlich und führt zum Erlöschen der Garantie.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Abmessungen: 30 cm x 30 cm x 2,5 cm

Nettogewicht: 2,9 kg

Akkutyp: DC 3,7V, Lithiumionen-Akku mit 250 mAh

Eingangsleistung: DC 5V

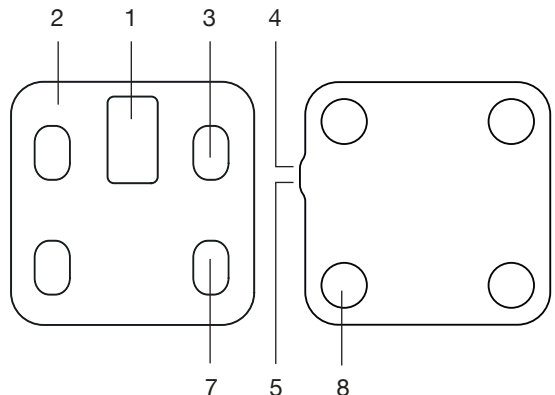
Displaytyp: VA

Höchstlast: 180 kg / 400 lb / 28 st

Messschritte: 0,1 kg / 0,2 lb

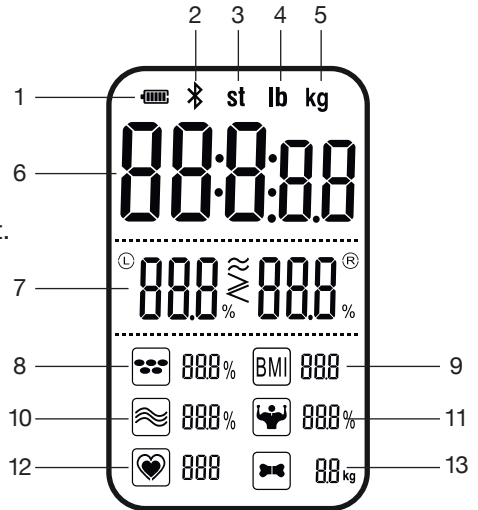
PRODUKTEIGENSCHAFTEN

1. VA-Display.
2. Hartglasoberfläche.
3. Metallsensorplatten.
4. Ein-/Aus-Schalter.
5. USB-Ladebuchse.
6. USB-Ladekabel.
7. Präzisionssensoren.
8. Rutschsichere Polster.



VA-DISPLAY

1. Akkuladestandsanzeige.
2. Bluetooth-Anzeige.
3. Stone-Anzeige.
4. Pfund-Anzeige.
5. Kilogramm-Anzeige.
6. Gewichtsmessung.
7. Messung der Körperbalance in Prozent.
8. Messung des prozentualen Körperfettanteils.
9. Messung des BMI.
10. Messung des prozentualen Wasseranteils im Körper.
11. Messung des prozentualen Skelettmuskelanteils.
12. Messung der Herzfrequenz.
13. Messung der Knochenmasse.



LADEN DES AKKUS

So laden Sie den Akku:

1. Stecken Sie den Micro-USB-Stecker des USB-Ladekabels in die USB-Ladebuchse.
2. Stecken Sie den USB-Stecker des USB-Ladekabels in einen 5V-Gleichstromadapter und verbinden Sie ihn mit einer Steckdose. Alternativ dazu können Sie das Kabel auch mit einem USB-Stromanschluss verbinden.
3. Die Balken in der Akkuladestandsanzeige werden während des Ladevorgangs der intelligenten Waage immer weiter aufgefüllt. Wenn der Akku aufgeladen ist, wird die Ladestandsanzeige als voll angezeigt.

Beachten Sie, dass es zwei Stunden dauert, den Akku vollständig aufzuladen. Wenn die intelligente Waage durchschnittlich dreimal pro Tag verwendet wird, reicht eine Akkuladung für einen Zeitraum von ca. 60 Tagen aus.

DIE ACTIVE ERA-APP

Laden Sie die Active Era-App vom App Store (iOS-Geräte) oder Google Play (Android-Geräte) herunter.

Beachten Sie, dass Sie dem Zugriff von Active Era auf die Bluetooth-Verbindung des Smartphones oder Tablets zustimmen müssen, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

ERSTELLUNG DES BENUTZERKONTOS

1. Öffnen Sie die Active Era-App.
2. Drücken Sie die Taste zum Anmelden (Sign Up).
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Hinweis: Wenn Sie bei der Kontoerstellung falsche Angaben zu Geschlecht, Alter oder Körpergröße machen, kann dies zu ungenauen Messergebnissen führen.

Hinweis: Um die Präzision der Messergebnisse bei Personen mit besonderem Körperbau (z. B. starke Oberkörpermuskeln, Athleten, Bodybuilder) zu verbessern, können Sie bei der Einrichtung des Benutzerkontos den Athleten-Modus auswählen.

Hinweis: Jedes Hauptkonto kann die Daten von 24 Benutzern einzeln verfolgen.

KOPPLUNG DES GERÄTS

Koppeln Sie die intelligente Waage nur über die Active Era-App. Koppeln Sie die intelligente Waage nicht direkt über das Bluetooth-Menü des Smartphones bzw. Tablets.

So koppeln Sie die intelligente Waage mit der Active Era-App:

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone bzw. Tablet.
2. Öffnen Sie die Active Era-App und melden Sie sich an.
3. Stellen Sie sich auf die intelligente Waage und bleiben Sie still stehen.
4. Dann schaltet sich die intelligente Waage ein und stellt automatisch die Verbindung her.
5. Dass sich die intelligente Waage erfolgreich gekoppelt hat, bemerken Sie daran, dass Ihr Gewicht und die anderen Daten gleichzeitig auf dem Display der Waage und in Active Era angezeigt werden.
6. Wenn die Active Era-App und die intelligente Waage einmal gekoppelt worden sind, wird die Verbindung beim nächsten Öffnen von Active Era-App automatisch hergestellt.

Hinweis: Falls die Kopplung der intelligenten Waage mit der Active Era-App fehlgeschlagen ist, lesen Sie bitte den Abschnitt zur Fehlerbehebung in dieser Bedienungsanleitung.

MESSEINHEITEN

Die intelligente Waage misst das Gewicht in Kilogramm (kg), Pfund (lb) und Stone (st). Sie können die gewünschte Messeinheit direkt in der Active Era-App auswählen.

MESSUNGEN

Bevor Sie eine Messung durchführen, stellen Sie sicher, dass Sie die Active Era-App heruntergeladen, ein Benutzerkonto eingerichtet und die intelligente Waage mit Ihrem Smartphone oder Tablet gekoppelt haben.

1. Stellen Sie die intelligente Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.
2. Öffnen Sie die Active Era-App und melden Sie sich an.
3. Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Stellen Sie sich barfuß auf die Waage.
4. Bleiben Sie still stehen und achten Sie darauf, dass Ihre Füße voll in Kontakt mit den Metallsensorplatten sind.
5. Dann schaltet sich die intelligente Waage ein, und es beginnt eine automatische Analyse Ihrer Körperzusammensetzung.
6. Nach Abschluss der Analyse werden Ihr Gewicht und die anderen Daten gleichzeitig auf dem Display der Waage und in Active Era angezeigt.

Hinweis: Vor Gebrauch der intelligenten Waage immer Schuhe und Strümpfe ausziehen.

Hinweis: Um die Messgenauigkeit zu gewährleisten, ist zu empfehlen, dass Sie sich stets zur selben Tageszeit wiegen, da die Messwerte je nach körperlicher Bewegung, Diäteeinhaltung oder Dehydrierung schwanken können.

BABY-MODUS

Mit dem Baby-Modus können Sie das Gewicht Ihres Babys ermitteln, indem Sie sich selbst auf der intelligenten Waage wiegen, während Sie Ihr Baby halten. Für den Baby-Modus:

1. Öffnen Sie die Active Era-App und melden Sie sich an.
2. Erstellen Sie ein neues Benutzerprofil für Ihr Baby und vergewissern Sie sich, dass dieses neu erstellte babyspezifische Benutzerprofil ausgewählt ist.
3. Stellen Sie die Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.
4. Drücken Sie die Menüschaltfläche rechts oben auf dem Bildschirm und wählen Sie im Dropdown-Menü den Baby-Modus aus.
5. Steigen Sie alleine auf die intelligente Waage.
6. Dann schaltet sich die Waage ein, und es beginnt eine automatische Analyse Ihres Körpergewichts.
7. Sobald ein endgültiger Messwert ermittelt wurde, blinkt dieser auf dem Display.
8. Wiegen Sie sich sofort mit dem Baby.

9. Sobald ein endgültiger Messwert ermittelt wurde, blinken Ihr Gewicht und das Ihres Babys auf dem Display; dann wird das Gewicht des Babys in Active Era angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie den Baby-Modus verwenden, während Ihr eigenes Benutzerprofil in Active Era ausgewählt ist, werden Sie vom System aufgefordert, die Daten in dem spezifischen Benutzerprofil für Ihr Baby zu speichern oder ein neues Benutzerprofil für Ihr Baby zu erstellen.

NUTZUNG OHNE DIE ACTIVE ERA-APP

Diese intelligente Waage kann auch ohne die Active Era-App verwendet werden.

Bei einer Nutzung ohne Active Era erscheinen folgende Messwerte und Daten direkt auf dem Display.

- Gewicht.
- Körperbalance %.
- Körperfettanteil %.
- BMI.
- Wasseranteil des Körpers %.
- Skelettmuskelanteil %.
- Herzfrequenz.
- Knochenmasse.

Beachten Sie, dass dies nur möglich ist, nachdem die Active Era-App beim ersten Kauf der Smart-Waage zum ersten Mal mit der Smart-Waage verknüpft wurde, damit die Smart-Waage Ihre Größe erkennt. Von Zeit zu Zeit müssen die intelligenten Waagen erneut mit der Active Era-App verbunden werden, damit diese Funktion verwendet werden kann.

KÖRPERMESSUNGEN ERKLÄRT

Diese intelligente Waage nutzt die bioelektrische Impedanz zur Analyse der Körperzusammensetzung. Dies bedeutet, dass ein sehr schwacher und vollkommen sicherer elektrischer Strom durch die untere Körperhälfte gesendet wird. Der elektrische Strom fließt langsamer durch Knochen und Körperfett als durch Muskeln und Wasser. Die intelligente Waage kann diesen Unterschied in der Fließgeschwindigkeit des elektrischen Stroms messen und anhand einer mehrschrittigen mathematischen Formel 11 einzelne Messwerte schätzen.

Hinweis: Diese intelligente Waage ist für Personen mit einem durchschnittlichen Körpertyp geeicht. Daher können die Messwerte für Personen mit besonderem Körperbau (z. B. starke Oberkörpermuskeln, Athleten oder Bodybuilder) ungenau sein. Um die Präzision der Messergebnisse bei Personen mit besonderem Körperbau zu verbessern, sollten Sie darauf achten, dass für diese Personen bei der Einrichtung des Benutzerkontos der Athleten-Modus gewählt wird.

GEWICHT

Das Gewicht bezieht sich auf das Gesamtgewicht des Körpers.

KÖRPERBALANCE

Bei der Körperbalance geht es um den prozentualen Gewichtsunterschied zwischen der linken und der rechten Körperhälfte.

HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz bezieht sich auf die Anzahl der Herzschläge pro Minute (bpm).

HERZINDEX

Der Herzindex ist eine Schätzung des Herzzeitvolumens (der Menge an Blut, die das Herz pro Minute pumpt) auf Grundlage der Körpergröße. Die Messeinheit ist Liter pro Minute und Quadratmeter (L/min/m²).

Der HI-Wert liegt in der Regel zwischen 2,5 und 4 L/min/m².

BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt einen Messwert an, der aufgrund von Körpergröße und Gewicht bestimmt, ob Sie ein gesundes Gewicht haben. Siehe nachfolgende Tabelle als Anhaltspunkt.

KATEGORIE	VISZERALFETT
UNTERGEWICHT	< 18.5
GESUNDES GEWICHT	18.5 - 24.9
LEICHTES ÜBERGEWICHT	25 - 29.9
ÜBERGEWICHTIG	30 - 34.9
SCHWER ÜBERGEWICHTIG	35 - 39.0
KRANKHAFT ÜBERGEWICHTIG	> 40

KÖRPERFETTANTEIL

Der Körperfettanteil bezieht sich auf den Fettgehalt im Körper. Männer und Frauen haben eine unterschiedliche Verteilung des Körperfetts. Daher ist es normal, dass der Körperfettanteil geschlechtsabhängig variiert. Die nachfolgende Tabelle zeigt den Normalbereich des Körperfettanteils als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

VISZERALFETT

Das Viszeralfett bezieht sich auf eine Messung des Viszeralfetts im Körper. Viszeralfett befindet sich im Unterleib und rund um die lebenswichtigen Organe. Siehe nachfolgende Tabelle als Anhaltspunkt.

KATEGORIE	VISZERALFETT
NORMAL	1 - 9
HOCH	≥ 10

SUBKUTANER FETTANTEIL

Der subkutane Fettanteil bezieht sich auf die Messung des subkutanen Fetts im Körper. Subkutanes Fett wird direkt unter der Haut gespeichert.

FETTFREIE MASSE

Die fettfreie Masse bezieht sich auf das Gesamtgewicht des Körpers abzüglich der Masse des Körperfetts.

WASSERANTEIL DES KÖRPERS

Der Wasseranteil des Körpers bezieht sich auf den Wassergehalt im Körper. Für Gesundheit und Wohlbefinden insgesamt ist es wichtig, stets für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Wasseranteil des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
50% - 65%	45% - 60%

SKELETTMUSKELANTEIL

Der Skelettmuskelanteil bezieht sich auf den Anteil der Skelettmuskeln (der mit dem Skelett verbundenen Muskeln) im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Skelettmuskelanteil des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
40% - 60%	30% - 50%

MUSKELMASSE

Die Muskelmasse bezieht sich auf das Gesamtgewicht der Muskeln im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt die normalen Muskelmasseanteile des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

KNOCHENMASSE

Die Knochenmasse bezieht sich auf das Gesamtgewicht der Knochen im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt die normalen Knochenmasseanteile des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
3% - 5%	2.5% - 4%

PROTEINANTEIL

Der Proteinanteil bezieht sich auf den Proteingehalt im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Proteinanteil des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
16% - 18%	14% - 16%

GRUNDUMSATZ

Der Grundumsatz (BMR, engl. Basic Metabolic Rate) bezieht sich auf die Kalorienmenge, die im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt wird. Der Grundumsatz wird in Beziehung zu Geschlecht, Körpermasse, Alter, Gewicht, Körpergröße und dem Maß an körperlicher Bewegung gesetzt. Im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung benötigt ein Mann ca. 2.500 kcal pro Tag, um sein Gewicht zu halten und die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Für eine Frau liegt dieser Wert bei ca. 2.000 kcal pro Tag.

STOFFWECHSELALTER

Das Stoffwechselalter bezieht sich auf einen Messwert, der Ihren Grundumsatz mit dem durchschnittlichen Grundumsatz Ihrer Altersgruppe vergleicht. Wenn Ihr Stoffwechselalter höher ist als Ihr tatsächliches Alter, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Sie Ihre Stoffwechselrate verbessern müssen.

NEUKALIBRIERUNG

Wenn die intelligente Waage bewegt oder umgedreht wurde, muss sie neu kalibriert werden, damit die Messungen genau sind.

So kalibrieren Sie die intelligente Waage neu:

1. Stellen Sie die Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.
2. Steigen Sie auf die intelligente Waage.
3. Auf dem Display wird „C“ angezeigt. Das bedeutet, dass die Waage kalibriert wird.
4. Steigen Sie von der intelligenten Waage.
5. Auf dem Display wird „0.00“ angezeigt. Das bedeutet, dass die Waage kalibriert wurde.

REINIGUNG

Verwenden Sie ein weiches, trockenes oder angefeuchtetes Tuch zum Entfernen von Staub oder Schmutz von der Außenfläche der Waage.

WARTUNG

Die intelligente Waage ist sehr wartungsarm. Versuchen Sie nicht, sie selbst zu reparieren. Wenden Sie sich gegebenenfalls an fachkundige Servicetechniker.

EINLAGERUNG

Wenn Sie die intelligente Waage längere Zeit nicht verwenden, decken Sie sie mit einer wasserdichten Abdeckung ab und lagern Sie sie in horizontaler Position in einem sicheren, trockenen Raum, außer Reichweite von Kindern.

FEHLERCODES

FEHLERCODE	CAUSE	SOLUTION
Lo	Niedriger Akkustand.	Akku laden.
Err	Waage überladen.	Von der intelligenten Waage steigen, um eine Beschädigung der Präzisionsensoren zu vermeiden.
C	Intelligente Waage wird kalibriert.	Den Abschnitt zur Kalibrierung lesen.

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
Intelligente Waage schaltet sich nicht ein.	Akku nicht aufgeladen.	Sicherstellen, dass der Akku aufgeladen ist.
	Akkustand niedrig.	Akku laden.
Intelligente Waage analysiert Körperzusammensetzung nicht.	Bluetooth nicht aktiviert.	Bluetooth einschalten.
	Betriebssystem von Smartphone oder Tablet nicht kompatibel.	Sicherstellen, dass das Smartphone bzw. das Tablet auf dem Betriebssystem iOS 8.0 oder höher bzw. Android 5.0 oder höher läuft.
Intelligente Waage analysiert Körperzusammensetzung nicht.	Schuhe und / oder Socken tragen.	Schuhe und/oder Strümpfe ausziehen und darauf achten, dass die Füße voll in Kontakt mit den Metallsensorplatten sind.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit bestätigt die One Retail Group Limited, dass das Funkgerät des Typs BS-06 die Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>

ENTSORGUNG

Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt EU-weit nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden darf. Dadurch sollen mögliche Beeinträchtigungen der Umwelt und des menschlichen Wohlbefindens vermieden werden. Setzen Sie sich mit den zuständigen Behörden vor Ort in Verbindung, um Informationen zu den verfügbaren Entsorgungsstellen zu erhalten. Recyceln Sie das Produkt wenn möglich verantwortungsbewusst, um die nachhaltige Wiederverwendung von Ressourcen zu fördern.



Smart Scales - BS-06

Merci d'avoir acheté un produit d'Active Era. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi dans son intégralité avant la première utilisation et conservez-le en lieu sûr pour référence ultérieure.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

MERCI DE LIRE CES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES ET DE LES CONSERVER.

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, en particulier en présence d'enfants, toujours suivre les instructions de sécurité de base, y compris les suivantes:

- Utilisez ce produit uniquement de la façon décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation non recommandée par le fabricant pourrait causer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, qui sont inexpérimentées ou ne possèdent pas les connaissances nécessaires, à moins qu'elles ne soient correctement supervisées et conseillées.
- Les enfants doivent être surveillés afin qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
- Le nettoyage ou l'entretien de l'appareil ne doit pas être effectué par des enfants, à moins qu'ils ne soient constamment surveillés.
- Les enfants de moins de 3 ans doivent être tenus à l'écart de ce produit, à moins qu'ils ne soient constamment surveillés.
- Posez l'appareil sur une surface plane et stable. L'utilisation du produit dans toute autre position peut être dangereuse. Évitez les moquettes et les surfaces molles.
- N'utilisez pas cet appareil si vous portez un pacemaker ou autre dispositif médical interne.
- N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte, si vous présentez des symptômes d'œdème, et/ou si êtes sous traitement par dialyse.
- Veillez à ne pas sauter ou vous tenir debout sur les bords de la balance.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes chez qui on a diagnostiqué un problème de santé ou qui prennent des médicaments susceptibles d'altérer la répartition des fluides dans le corps. L'exactitude des relevés n'a pas été vérifiée pour ces personnes. Demandez conseil à votre médecin.
- Les données fournies par cet appareil ne doivent être utilisées qu'à titre de référence, et ne remplacent pas les conseils médicaux d'un professionnel de santé agréé.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un problème médical. Consultez toujours un professionnel de santé agréé avant de modifier un régime alimentaire, un programme d'exercice ou des activités physiques.
- Cet appareil est glissant lorsqu'il est mouillé. Assurez-vous que l'appareil et vos pieds sont secs avant toute utilisation.

- Laissez sécher la surface de la balance avant de l'utiliser.
- Placez l'appareil de façon à éviter tout risque de trébuchement.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé s'il est posé sur un autre appareil. Il risque de ne pas fonctionner correctement.
- Ne posez aucun objet sur la balance lorsqu'elle n'est pas utilisée.
- Cet appareil est réservé à un usage domestique intérieur et à des applications similaires. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Ne nettoyez pas l'appareil avec de l'eau et ne laissez aucun liquide pénétrer dans l'appareil ou entrer en contact avec ses composants électriques.
- Veillez à ne pas essuyer ni nettoyer l'appareil avec des solvants chimiques. Avant tout nettoyage, vérifiez que l'appareil est éteint et que les piles ont été retirées.
- Veillez à ne pas faire fonctionner l'appareil si l'appareil ou les accessoires fournis semblent avoir été endommagés.
- N'exposez pas la balance à des variations de température extrêmes.
- Ne placez pas la balance à proximité de fortes sources de chaleur (ex. : four, radiateur).
- Ne rangez pas l'appareil en position verticale. Sinon, les capteurs de haute précision pourraient être endommagés. Rangez exclusivement l'appareil en position horizontale.
- Ne tentez pas de réparer ou de régler un élément électrique ou mécanique dans l'appareil. Cette opération peut être dangereuse et annulera la garantie.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Dimensions : 30 cm x 30 cm x 2,5 cm

Poids net : 2,9 kg

Type de batterie : DC 3,7V, Batterie li-ion 250 mAh

Puissance d'entrée : DC 5V

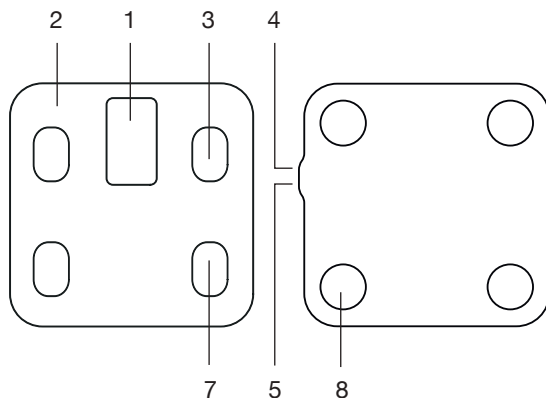
Type d'écran : VA

Poids maximum : 180 kg/400 lb/28 st

Incréments des unités : 0,1 kg / 0,2 lb

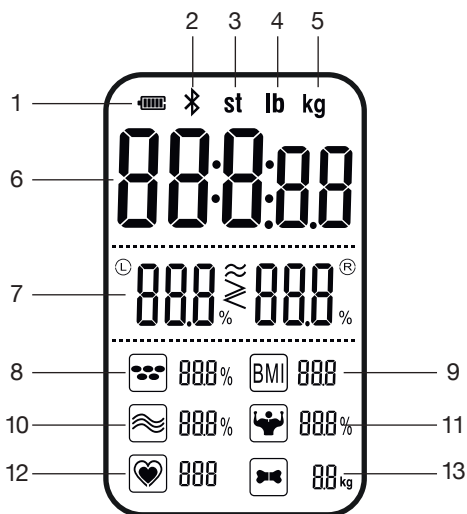
CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Affichage VA.
2. Surface en verre trempé.
3. Capteurs plats en métal.
4. Bouton de marche/arrêt.
5. Prise de charge USB.
6. Câble de charge USB.
7. Capteurs de haute précision.
8. Patins antidérapants.



ÉCRAN VA

1. Témoin de charge de batterie.
2. Indicateur Bluetooth.
3. Indicateur de poids en stones.
4. Indicateur de poids en livres.
5. Indicateur de poids en kilogrammes.
6. Mesure du poids.
7. Mesure du taux d'équilibre corporel.
8. Mesure du taux de graisse corporelle.
9. Mesure de l'IMC.
10. Mesure du taux de masse hydrique.
11. Mesure du taux de muscle squelettique.
12. Mesure du rythme cardiaque.
13. Mesure de la masse osseuse.



CHARGEMENT DE LA BATTERIE

Pour charger la batterie :

1. Insérez le connecteur d'alimentation micro-USB du câble de charge USB dans la prise de charge USB.
2. Insérez le connecteur mâle USB du câble de charge USB dans un adaptateur 5 V CC et branchez sur une prise secteur. Vous pouvez aussi brancher le câble dans une prise secteur USB.
3. Les barres du témoin de charge de batterie se rempliront en continu tant que la balance sera en charge. Une fois chargée, le témoin de charge de batterie s'affichera plein.

Remarque : la charge complète de la batterie prend deux heures. Si la balance intelligente est utilisée en moyenne trois fois par jour, la charge de la batterie tiendra environ 60 jours.

APPLICATION ACTIVE ERA

Téléchargez l'application Active Era depuis l'App Store (iOS) ou Google Play (Android).

Remarque : lorsque vous y êtes invité, assurez-vous d'autoriser l'appli Active Era à accéder à la connexion Bluetooth de votre smartphone ou votre tablette.

CRÉATION D'UN COMPTE

1. Ouvrez l'application Active Era.
2. Appuyez sur le bouton Inscription.
3. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Remarque : la saisie de données incorrectes (sexe, âge ou taille) pendant la création du compte peut nuire à l'exactitude des mesures.

Remarque : les personnes avec un type de silhouette spécifique, (par exemple des muscles développés sur le haut du corps, les athlètes ou les culturistes), doivent veiller à sélectionner le mode athlète lors de la création de leur compte pour améliorer la précision des mesures.

Remarque : avec un compte principal, vous pouvez suivre individuellement les données de 24 utilisateurs.

APPARIEMENT

Appariez la balance intelligente uniquement à l'aide de l'application Active Era. N'appariez pas la balance intelligente directement depuis le menu Bluetooth de votre smartphone ou de votre tablette.

Pour appairer la balance intelligente avec l'application Active Era :

1. Activez le mode Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette.
2. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
3. Montez sur la balance intelligente et restez immobile.
4. La balance intelligente s'allume et s'apparie automatiquement.
5. Vous saurez que la balance intelligente s'est correctement appariée car votre poids et d'autres mesures apparaîtront à la fois sur l'écran de la balance intelligente et dans l'application Active Era.
6. Une fois appariées, l'application Active Era et la balance intelligente se connecteront automatiquement lorsque vous ouvrirez à nouveau l'application Active Era.

Remarque : si la balance intelligente ne s'apparie pas avec l'application Active Era, veuillez consulter la section « résolution des problèmes » de ce mode d'emploi.

UNITÉS DE MESURE

La balance intelligente mesure le poids en kilogrammes (kg), en livres (lb) et en stones (st). Sélectionnez directement l'unité de mesure souhaitée dans l'application Active Era.

MESURES

Avant d'effectuer des mesures, veillez à télécharger l'application Active Era, à créer un compte d'utilisateur et à appairer la balance intelligente avec votre smartphone ou votre tablette.

1. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et stable.
2. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
3. Enlevez vos chaussures et vos chaussettes et montez pieds nus sur la balance intelligente.
4. Restez immobile en veillant à ce que vos pieds soient complètement en contact avec les capteurs plats en métal.
5. La balance intelligente s'allume et une analyse de la composition de votre corps démarre automatiquement.
6. Une fois l'analyse terminée, votre poids et d'autres mesures apparaîtront à la fois sur l'écran de la balance intelligente et dans l'application Active Era.

Remarque : retirez toujours vos chaussures et chaussettes avant d'utiliser la balance intelligente.

Remarque : pour des résultats précis, il est conseillé de se peser au même moment de la journée, car les mesures peuvent varier si vous avez fait du sport, si vous avez mangé ou si vous êtes déshydraté.

MODE BÉBÉ

Le mode bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant sur la balance intelligente tout en portant votre bébé. Pour utiliser le mode bébé :

1. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
2. Créez un nouveau profil d'utilisateur pour votre bébé et veillez à sélectionner le nouveau profil d'utilisateur spécifique au bébé.
3. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et stable.
4. Appuyez sur le bouton de menu dans le coin supérieur droit de l'écran et appuyez sur Mode Bébé dans le menu déroulant.
5. Montez sur la balance intelligente.
6. La balance intelligente s'allume et une analyse du poids de votre corps démarre automatiquement.
7. Dès qu'une mesure finale du poids est obtenue, elle clignote sur l'écran.
8. Pesez-vous immédiatement en portant votre bébé.

9. Dès qu'une mesure finale est obtenue, votre poids augmenté du poids du bébé clignote sur l'écran, puis le poids du bébé est affiché dans l'application Active Era.

Remarque : si vous utilisez le mode bébé lorsque votre profil d'utilisateur est sélectionné dans l'application Active Era, il vous sera demandé d'enregistrer les données dans le profil d'utilisateur spécifique à votre bébé ou de créer un nouveau profil d'utilisateur pour votre bébé.

UTILISER LA BALANCE SANS L'APPLICATION

Cette balance intelligente peut également être utilisée sans l'application Active Era.

Si vous l'utilisez sans l'application Active Era, les mesures et données ci-dessous s'afficheront directement sur l'écran.

- Poids.
- Taux d'équilibre corporel.
- Taux de graisse corporelle.
- IMC.
- Taux de masse hydrique.
- Taux de muscle squelettique.
- Rythme cardiaque.
- Masse osseuse.

Remarque, cela n'est possible qu'après avoir initialement lié l'application Active Era aux balances intelligentes lorsque les balances intelligentes sont achetées pour la première fois afin que les balances intelligentes soient conscientes de votre taille. De temps en temps, les balances intelligentes devront être reconnectées à l'application Active Era pour permettre l'utilisation de cette fonction.

EXPLICATION DES MESURES CORPORELLES

Cette balance intelligente utilise l'impédance bioélectrique pour analyser la composition de votre corps. Un très faible courant électrique parcourt la partie inférieure de votre corps. Le courant électrique circule plus lentement à travers les os et la graisse par rapport aux muscles et à l'eau. La balance intelligente peut mesurer cette différence de vitesse du courant électrique et, à l'aide d'une formule mathématique à plusieurs étapes, estimer 11 mesures individuelles.

Remarque : cette balance a été étalonnée pour les personnes avec un type de silhouette standard. Par conséquent, les mesures enregistrées par les personnes avec un type de silhouette spécifique (par exemple, le haut du corps très musclé, un athlète ou un culturiste) peuvent s'avérer imprécises. Les personnes ayant un type de silhouette spécifique doivent veiller à sélectionner le mode athlète lors de la création de leur compte pour améliorer la précision des mesures.

POIDS

Le poids désigne le poids total du corps.

ÉQUILIBRE CORPOREL

On entend par équilibre corporel la différence de poids, en pourcentage, entre les côtés gauche et droit et votre corps.

RYTHME CARDIAQUE

Le rythme cardiaque désigne le nombre de battements de votre cœur par minute

INDEX CARDIAQUE

L'index cardiaque évalue le débit cardiaque en sortie (la quantité de sang que le cœur fournit par minute) rapporté à la taille de l'individu. On le mesure en litres par minute par mètre carré (L/min/m²).

Les valeurs normales pour l'IC sont comprises entre 2,5 et 4 L/min/m².

IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure qui détermine si votre poids est correct par rapport à votre taille. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous.

CATÉGORIE	GRAISSE VISCÉRALE
MAIGREUR	< 18.5
CORPULENCE NORMALE	18.5 - 24.9
SURPOIDS	25 - 29.9
OBÉSITÉ	30 - 34.9
OBÉSITÉ SÉVÈRE	35 - 39.0
OBÉSITÉ MORBIDE	> 40

TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Le taux de graisse corporelle désigne le pourcentage de graisse dans le corps. La graisse corporelle n'est pas répartie de la même manière chez les femmes et chez les hommes. Il est donc normal que ce taux varie en fonction du sexe. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de taux normal de graisse corporelle sous forme de pourcentage du poids total.

ÂGE	HOMMES	FEMMES
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

GRAISSE VISCÉRALE

La graisse viscérale désigne le taux de graisse viscérale dans le corps. La graisse viscérale est située dans l'abdomen et autour des organes vitaux. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous.

CATÉGORIE	GRAISSE VISCÉRALE
NORMALE	1 - 9
ÉLEVÉE	≥ 10

TAUX DE GRAISSE SOUS-CUTANÉE

Le taux de graisse sous-cutanée est une mesure de la graisse sous-cutanée dans le corps. La graisse sous-cutanée est stockée juste sous la peau.

POIDS CORPOREL SANS LA MASSE GRAISSEUSE

Le poids corporel sans la masse grasse désigne le poids total du corps diminué du poids de la masse grasse du corps.

TAUX DE MASSE HYDRIQUE

Le taux de masse hydrique désigne le pourcentage d'eau dans le corps. Pour votre santé et votre bien-être, il est important d'être toujours bien hydraté. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de taux de masse hydrique normal sous forme de pourcentage du poids total.

HOMMES	FEMMES
50% - 65%	45% - 60%

TAUX DE MUSCLE SQUELETTIQUE

Le taux de muscle squelettique désigne le pourcentage de muscle squelettique (muscle relié au squelette) dans votre corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de taux de muscle squelettique normal sous forme de pourcentage du poids total.

HOMMES	FEMMES
40% - 60%	30% - 50%

MASSE MUSCULAIRE

La masse musculaire désigne le poids total de muscle dans le corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de masse musculaire normale sous forme de pourcentage du poids total.

ÂGE	HOMMES	FEMMES
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

MASSE OSSEUSE

La masse osseuse désigne le poids total des os de votre corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de masse osseuse normale sous forme de pourcentage du poids total.

HOMMES	FEMMES
3% - 5%	2.5% - 4%

TAUX DE PROTÉINES

Le taux de protéines désigne le pourcentage de protéines dans le corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de taux de protéines normal sous forme de pourcentage du poids total.

HOMMES	FEMMES
16% - 18%	14% - 16%

TMB

Le taux métabolique de base (TMB) désigne le nombre de calories dont le corps a besoin au repos pour fonctionner efficacement. Le TMB varie en fonction du sexe, de la masse corporelle, de l'âge, du poids, de la taille et de l'activité physique. Avec un régime sain et équilibré, un homme a besoin d'environ 2 500 kcal par jour pour maintenir son poids et fonctionner efficacement. Pour une femme, ce chiffre est d'environ 2 000 kcal par jour.

ÂGE MÉTABOLIQUE

L'âge métabolique permet de comparer votre TMB avec le TMB moyen de votre tranche d'âge. Un âge métabolique supérieur à l'âge réel indique qu'il est nécessaire d'améliorer votre rythme métabolique.

RÉÉTALONNAGE

Si la balance intelligente a été déplacée ou mise à l'envers, il faut alors l'étalonner une nouvelle fois afin de garantir la précision des mesures.

Pour étalonner la balance intelligente une nouvelle fois :

1. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et stable.
2. Montez sur la balance intelligente.
3. L'écran affichera « C », ce qui signifie que la balance est en cours d'étalonnage.
4. Descendez de la balance intelligente.
5. L'écran affichera « 0.00 », ce qui signifie que la balance est étalonnée.

NETTOYAGE

Utilisez un chiffon doux, sec ou humide pour retirer la poussière ou les débris de la surface extérieure de la balance intelligente.

ENTRETIEN

La balance intelligente nécessite peu d'entretien. N'essayez pas de la réparer vous-même. Consultez un technicien qualifié pour obtenir de l'aide.

STOCKAGE

En cas de stockage prolongé, couvrez la balance intelligente avec une housse étanche et rangez-la à l'horizontale dans un endroit sec et sûr, hors de portée des enfants.

CODES D'ERREUR

CODE D'ERREUR	CAUSE	SOLUTION
Lo	La batterie est faible.	Chargez la batterie.
Err	La balance intelligente est surchargée.	Descendez de la balance pour éviter d'endommager les capteurs de haute précision.
C	La balance intelligente est en cours d'étalonnage.	Consultez la section consacrée au réétalonnage.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

PROBLÈME	CAUSE	SOLUTION
La balance intelligente ne s'allume pas.	La batterie n'est pas chargée.	Assurez-vous que la batterie est chargée.
	La batterie est faible.	Chargez la batterie.
La balance intelligente n'analyse pas la composition du corps.	Le mode Bluetooth n'est pas activé.	Activez le Bluetooth.
	Le système d'exploitation du smartphone ou de la tablette n'est pas compatible.	Assurez-vous que votre smartphone ou votre tablette fonctionne avec iOS 8.0 (ou plus récent) ou Android 5.0 (ou plus récent) comme système d'exploitation.
La balance intelligente n'analyse pas la composition du corps.	Porter des chaussures et / ou des chaussettes.	Retirez vos chaussures et/ou vos chaussettes en veillant à ce que vos pieds soient entièrement en contact avec les capteurs plats en métal.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

One Retail Group Limited déclare par la présente que le type d'équipement radio BS-06 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration européenne de conformité est consultable à l'adresse suivante : <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>

MISE AU REBUT

Cette signalisation indique que ce produit ne doit pas être jeté avec le reste des ordures ménagères, et ce, dans toute l'Europe, afin d'éviter de nuire à l'environnement et au bien-être des populations. Contactez les autorités locales pour obtenir plus d'informations sur les systèmes de collecte disponibles. Si possible, recyclez l'appareil de manière responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources.



Smart Scales - BS-06

Grazie per aver scelto di acquistare un prodotto ActiveEra. Ti invitiamo a leggere con attenzione l'intero manuale prima di utilizzare il prodotto la prima volta e di conservarlo in un luogo sicuro per poterlo consultare all'occorrenza.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

LEGGERE E CONSERVARE QUESTE IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA.

Quando si usano apparecchi elettrici, specialmente in presenza di bambini, seguire sempre le istruzioni di sicurezza di base, comprese quelle di seguito riportate:

- Utilizzare il dispositivo unicamente come descritto in questo manuale. Qualsiasi altro uso non raccomandato dal produttore può provocare incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone (inclusi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza e conoscenza del prodotto, salvo siano sotto supervisione e abbiano ricevuto opportune istruzioni.
- I bambini devono essere supervisionati perché non giochino con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate dai bambini se non sotto costante sorveglianza.
- Tenere fuori dalla portata di bambini di età inferiore a 3 anni, salvo vi sia una sorveglianza continua.
- Collocare l'apparecchio su una superficie piana e stabile. L'utilizzo del prodotto in altre posizioni potrebbe comportare pericoli. Evitare di sistemarlo su tappeti e superfici morbide.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato da soggetti portatori di pacemaker o altri apparecchi medici impiantati.
- Il dispositivo non deve essere utilizzato dalle donne in gravidanza o da soggetti che presentino sintomi di edema e/o sottoposti a un trattamento di dialisi.
- Non saltare o stare sui bordi esterni della bilancia.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato da soggetti a cui sia stata diagnosticata una patologia o che assumono farmaci che possano incidere sui livelli di acqua corporea. La precisione dei rilevamenti per questi soggetti non è stata verificata. Chiedere il parere di un medico.
- I dati forniti da questo dispositivo dovrebbero essere utilizzati unicamente come riferimento e non sono intesi a sostituire il parere medico di un professionista sanitario abilitato.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato per diagnosticare o trattare condizioni mediche. Consultare sempre il proprio medico o professionista sanitario abilitato prima di apportare modifiche alla dieta, ai piani di allenamento o alle attività fisiche.
- Questo dispositivo diventa scivoloso quando è bagnato. Assicurarci che sia il dispositivo che i piedi siano asciutti prima dell'uso.
- Asciugare la superficie della bilancia prima dell'uso.

- Evitare di posizionare il dispositivo in punti in cui possa costituire un pericolo di inciampo.
- Questo dispositivo non deve essere usato quando è posizionato sopra un altro dispositivo, perché potrebbe funzionare in modo errato.
- Non posizionare oggetti sopra la bilancia quando non è in uso.
- Il dispositivo è destinato unicamente all'uso casalingo in ambiente interno e applicazioni simili. Utilizzare esclusivamente in luoghi chiusi.
- Non lavare il dispositivo con acqua e non permettere l'ingresso di acqua o altri liquidi nel dispositivo per evitare la contaminazione delle parti elettriche.
- Non pulire o lavare il dispositivo con solventi chimici. Prima della pulizia, assicurarsi che il dispositivo sia spento e che le batterie siano state rimosse.
- Non utilizzare il dispositivo in presenza di segni di danneggiamento sul dispositivo stesso o sugli accessori forniti.
- Non esporre la bilancia a fluttuazioni estreme di temperatura.
- Non posizionare la bilancia vicino a forti sorgenti di calore, come forni o termosifoni.
- Non conservare il dispositivo in posizione verticale per non danneggiare i sensori ad alta precisione. Conservare sempre il dispositivo in posizione orizzontale.
- Non tentare di riparare o adattare le parti elettriche o meccaniche presenti nel dispositivo. Ciò potrebbe comportare pericoli per la sicurezza e rendere nulla la garanzia.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Misure: 30 cm x 30 cm x 2,5 cm

Peso netto: 2,9 kg

Tipo di batteria: DC 3,7V, batteria agli ioni di litio 250 mAh

Potenza d'ingresso: DC 5V

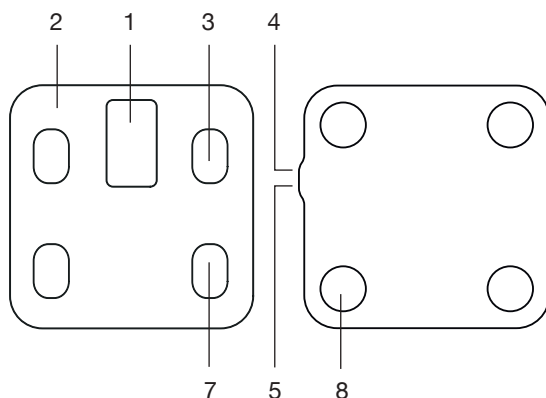
Tipo di display: VA

Portata max: 180 kg / 400 libbre / 28 stone

Divisione incrementi unitari: 0,1 kg/0,2 lb

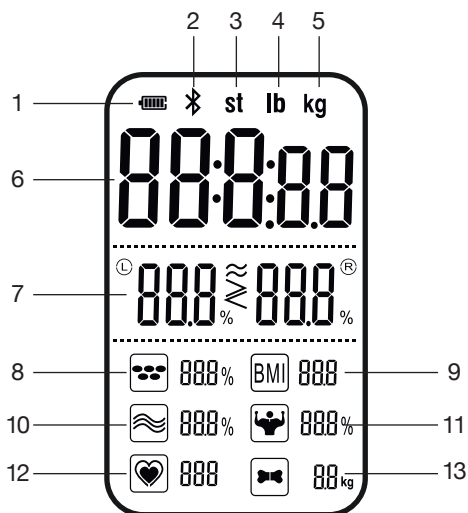
FUNZIONI DEL PRODOTTO

1. Display VA.
2. Superficie in vetro temperato.
3. Sensori metallici a piastra.
4. Tasto di accensione.
5. Presa di ricarica USB.
6. Cavo di ricarica USB.
7. Sensori ad alta precisione.
8. Cuscinetti di sicurezza antiscivolo.



DISPLAY VA

1. Spia di carica della batteria.
2. Spia Bluetooth.
3. Spia stone.
4. Spia libbre.
5. Spia chilogrammi.
6. Misurazione del peso.
7. Misurazione percentuale dell'equilibrio corporeo.
8. Misurazione percentuale del grasso corporeo.
9. Misurazione IMC.
10. Misurazione percentuale di acqua corporea.
11. Misurazione percentuale di muscolatura scheletrica.
12. Misurazione frequenza cardiaca.
13. Misurazione massa ossea.



RICARICARE LA BATTERIA

Per ricaricare la batteria:

1. Inserire il connettore dell'alimentazione del cavo di ricarica USB nella presa di ricarica USB.
2. Inserire il connettore maschio del cavo di ricarica USB nell'adattatore CC 5V e attaccarlo a una presa di corrente. In alternativa, attaccare il cavo in una presa USB alimentata.
3. Le barre della spia di carica della batteria continuano a riempirsi durante la ricarica della bilancia intelligente. Una volta completata la ricarica, la spia di carica risulterà piena.

NB: la ricarica completa della batteria richiede due ore. Usando la bilancia una media di tre volte al giorno, la carica della batteria durerà per un periodo di circa 60 giorni.

APP ACTIVE ERA

Scaricare l'app Active Era dall'App Store (dispositivi iOS) o Google Play (dispositivi Android).

NB: quando richiesto, accertarsi di dare il permesso all'app Active Era di accedere alla connessione Bluetooth di smartphone o tablet.

CREAZIONE DI UN ACCOUNT

1. Aprire l'app Active Era.
2. Premere il tasto Registrati.
3. Seguire le istruzioni a schermo.

NB: se in fase di creazione dell'account vengono inseriti dati inesatti relativamente al sesso, all'età o all'altezza, le misurazioni potrebbero risultare imprecise.

NB: per migliorare la precisione delle misurazioni per i soggetti con corporatura particolare (per es. significativa muscolatura nella parte superiore, atleti o cultori del body building) assicurarsi che sia selezionata la modalità Atleta durante la creazione dell'account.

NB: ciascun account principale è in grado di tracciare individualmente i dati di 24 utenti.

ASSOCIAZIONE

Associare la bilancia intelligente unicamente utilizzando l'app Active Era. Non associare la bilancia direttamente dallo smartphone o dal menu Bluetooth del tablet.

Per associare la bilancia intelligente con l'app Active Era:

1. Abilitare il Bluetooth sullo smartphone o tablet.
2. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
3. Salire sulla bilancia e rimanere fermi.
4. La bilancia si accende e l'associazione avviene automaticamente.
5. L'associazione è riuscita se il peso e altri dati vengono visualizzati sia sul display della bilancia intelligente che nell'app Active Era.
6. Una volta effettuata l'associazione, l'app Active Era e la bilancia intelligente si connettono automaticamente quando vengono riaperte la volta successiva.

NB: se la bilancia non si associa all'app Active Era, consultare la sezione relativa alla risoluzione dei problemi di questo manuale di istruzioni.

UNITÀ DI MISURA

La bilancia intelligente effettua la misurazione del peso in chilogrammi (kg), libbre (lb) e stone (st). Selezionare l'unità di misura desiderata direttamente all'interno dell'app Active Era.

MISURAZIONI

Prima di effettuare delle misurazioni, assicurarsi di aver scaricato l'app Active Era, di aver creato un account utente e di aver associato la bilancia intelligente allo smartphone o tablet.

1. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
2. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
3. Togliere le scarpe e le calze e salire a piedi nudi sulla bilancia.
4. Rimanere fermi e verificare che i piedi tocchino interamente i sensori metallici a piastra.
5. La bilancia intelligente si accende e viene avviata automaticamente un'analisi della composizione corporea.
6. Una volta completata l'analisi, il peso e altri dati vengono visualizzati sia sul display della bilancia intelligente che nell'app Active Era.

NB: togliere sempre le scarpe e le calze prima di utilizzare la bilancia intelligente.

NB: per avere risultati precisi, si raccomanda di pesarsi alla stessa ora del giorno in quanto le misurazioni possono variare dopo l'esercizio fisico, in base all'alimentazione o al grado di disidratazione.

MODALITÀ NEONATO

La modalità neonato consente di rilevare il peso del proprio bambino mentre lo si tiene in braccio. Per utilizzare la modalità neonato:

1. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
2. Creare un nuovo profilo utente per il bambino e assicurarsi che sia selezionato questo nuovo profilo di utente specifico.
3. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
4. Premere il tasto menu nell'angolo in alto a destra dello schermo e premere Modalità Neonato nel menu a tendina.
5. Salire sulla bilancia prima da soli.
6. La bilancia intelligente si accende e viene effettuata automaticamente un'analisi del peso corporeo della persona che vi è sopra.
7. Una volta ottenuta una misurazione finale del peso, il valore lampeggia sul display.
8. Pesarsi immediatamente insieme al bambino.
9. Una volta ottenuta una misurazione finale del peso, sul display lampeggia il peso

combinato dell'adulto e del bambino, seguito dal peso del bambino nell'app Active Era.

NB: se si utilizza la modalità neonato quando è selezionato il proprio profilo utente nell'app Active Era, viene richiesto di salvare i dati nel profilo utente specifico del bambino o di creare un nuovo profilo utente per il bambino.

USO SENZA L'APP ACTIVE ERA

Questa bilancia può essere utilizzata anche senza l'app Active Era.

Quando si usa la bilancia senza l'app Active Era, le seguenti misurazioni e altri dati verranno visualizzati direttamente sul display.

- Peso.
- Percentuale di equilibrio corporeo.
- Percentuale di grasso corporeo.
- IMC.
- Percentuale di acqua corporea.
- Percentuale di muscolatura scheletrica.
- Frequenza cardiaca.
- Massa ossea.

Nota, questo è possibile solo dopo aver inizialmente collegato l'app Active Era alle bilance intelligenti quando le bilance intelligenti sono state acquistate per la prima volta in modo che le bilance intelligenti siano consapevoli della tua altezza. Ogni tanto le bilance intelligenti dovranno essere ricollegate all'app Active Era per consentire l'utilizzo di questa funzione.

SPIEGAZIONE DELLE MISURAZIONI CORPOREE

Questa bilancia intelligente utilizza l'impedenza bioelettrica per condurre l'analisi della composizione corporea. Lungo la metà inferiore del corpo viene fatta passare una piccola quantità di corrente elettrica sicura, che scorre più lentamente nelle ossa e nella massa grassa rispetto alla velocità che ha quando attraversa i muscoli e la massa acquosa. La bilancia intelligente è in grado di misurare questa differenza di velocità della corrente elettrica e, utilizzando una formula matematica multifase, stima 11 misurazioni individuali.

NB: questa bilancia intelligente è stata calibrata per i soggetti con corporatura media e, pertanto, le misurazioni registrate da chi ha una corporatura particolare, per es. significativa muscolatura della parte superiore del corpo, atleti e cultori del body building, potrebbero non essere precise. Per migliorare la precisione delle misurazioni per questo tipo di soggetti, assicurarsi di aver selezionato la modalità Atleta durante la creazione dell'account.

PESO

Il peso si riferisce al peso totale del corpo.

EQUILIBRIO CORPOREO

L'equilibrio corporeo si riferisce alla differenza di peso rappresentata come percentuale tra la parte destra e sinistra del corpo.

FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca si riferisce al numero di battiti del cuore in un minuto (bpm).

INDICE CARDIACO

L'indice cardiaco è una valutazione della gittata cardiaca (quantità di sangue che il cuore pompa al minuto) in base alla corporatura di un individuo. L'unità di misura si esprime in litri al minuto per metro quadro (l/min/m²).

I valori di riferimento dell'indice cardiaco sono compresi tra 2,5 e 4 l/min/m².

IMC

L'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI in inglese) si riferisce a una misurazione che utilizza l'altezza e il peso per calcolare se il peso è sano. Consultare la tabella sottostante come riferimento.

CATEGORIA	GRASSO VISCERALE
SOTTOPESO	< 18.5
PESO SANO	18.5 - 24.9
SOVRAPPESO	25 - 29.9
OBESITÀ	30 - 34.9
OBESITÀ GRAVE	35 - 39.0
OBESITÀ PATOLOGICA	> 40

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La percentuale di grasso corporeo si riferisce alla percentuale di grasso nel corpo. Gli uomini e le donne hanno una diversa distribuzione del grasso corporeo, per cui è normale che la percentuale sia diversa in base al sesso. Consultare la tabella sottostante per conoscere il range di percentuale di grasso corporeo normale come percentuale del peso corporeo totale.

ETÀ	UOMO	DONNA
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

GRASSO VISCERALE

Il grasso viscerale si riferisce a una misurazione del grasso viscerale nel corpo. Esso si forma nell'addome e intorno agli organi vitali. Consultare la tabella sottostante come riferimento.

CATEGORIA	GRASSO VISCERALE
NORMALE	1 - 9
ALTA	≥ 10

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La percentuale di grasso sottocutaneo si riferisce a una misurazione del grasso viscerale nel corpo. Il grasso sottocutaneo si trova appena sotto la pelle.

PESO DEL CORPO SENZA GRASSI

Il peso del corpo senza grassi si riferisce al peso totale del corpo meno il peso del grasso corporeo.

PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA

La percentuale di acqua corporea si riferisce alla percentuale di acqua nel corpo. Una buona idratazione è importante per la salute e il benessere generali. Consultare la tabella sottostante per conoscere la percentuale di acqua corporea normale come percentuale dell'acqua corporea totale.

UOMO	DONNA
50% - 65%	45% - 60%

PERCENTUALE DI MUSCOLATURA SCHELETRICA

La percentuale di muscolatura scheletrica si riferisce alla percentuale di muscolatura scheletrica (la muscolatura, cioè, che sostiene lo scheletro). Consultare la tabella sottostante per conoscere la normale percentuale di muscolatura scheletrica come percentuale del peso corporeo totale.

UOMO	DONNA
40% - 60%	30% - 50%

MASSA MUSCOLARE

La massa muscolare si riferisce al peso totale della muscolatura nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere gli intervalli normali di massa muscolare come percentuale del peso corporeo totale.

ETÀ	UOMO	DONNA
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

MASSA OSSEA

La massa ossea si riferisce al peso totale delle ossa nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere gli intervalli normali di massa ossea come percentuale del peso corporeo totale.

UOMO	DONNA
3% - 5%	2.5% - 4%

PERCENTUALE PROTEICA

La percentuale proteica si riferisce alla percentuale di proteine nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere la normale percentuale proteica come percentuale del peso corporeo totale.

UOMO	DONNA
16% - 18%	14% - 16%

MB

Il metabolismo basale (MB o BMR in inglese) si riferisce al numero di calorie di cui ha bisogno il corpo a riposo per funzionare correttamente. La MB varia in base al sesso, alla massa corporea, all'età, al peso, all'altezza e al tipo di attività fisica svolta. Con una dieta sana e bilanciata, un uomo deve assumere circa 2.500 kcal al giorno per mantenere un peso e una funzionalità ottimali. Per la donna la quantità è di circa 2.000 kcal al giorno.

ETÀ METABOLICA

L'età metabolica si riferisce a una misura che raffronta il valore MB con il valore MB medio per una determinata fascia d'età. Se l'età metabolica è superiore a quella effettiva, è segno che il metabolismo deve essere migliorato.

RICALIBRAZIONE

Se la bilancia è stata spostata o capovolta, deve essere ricalibrata per garantire che le misurazioni siano accurate.

Per ricalibrare la bilancia:

1. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
2. Salire sulla bilancia.
3. Sul display comparirà “C” a indicare la calibrazione in corso della bilancia.
4. Scendere dalla bilancia.
5. Sul display comparirà “0,00” a indicare che la calibrazione è terminata.

PULIZIA

Utilizzare un panno morbido e asciutto o leggermente inumidito per rimuovere polvere e residui di sporco dalla superficie esterna della bilancia.

MANUTENZIONE

La bilancia intelligente richiede una manutenzione minima. Non cercare di aggiustarla da soli ma rivolgersi a un tecnico dell’assistenza qualificato per qualsiasi intervento.

CONSERVAZIONE

Per una conservazione a lungo termine, coprire la bilancia con un telo impermeabile e conservare in orizzontale in un posto asciutto e sicuro, lontano dalla portata dei bambini.

CODICI DI ERRORE

CODICE DI ERRORE	CAUSA	SOLUZIONE
Lo	La batteria è quasi scarica.	Ricaricare la batteria.
Err	La bilancia è stata sovraccaricata.	Scendere dalla bilancia per non danneggiare i sensori ad alta precisione.
C	Calibrazione della bilancia in corso.	Leggere la sezione di ricalibrazione.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
La bilancia non si accende.	La batteria non è carica.	Accertarsi che la batteria sia carica.
	La batteria è quasi scarica.	Ricaricare la batteria.
La bilancia non analizza la composizione corporea.	Il Bluetooth non è acceso.	Attivare il Bluetooth.
	Il sistema operativo dello smartphone o del tablet non è compatibile.	Verificare che lo smartphone o il tablet abbia un sistema operativo iOS 8.0 e versioni successive o Android 5.0 e versioni successive.
La bilancia non analizza la composizione corporea.	Indossa scarpe e / o calze.	Togliere le scarpe e/o le calze e assicurarsi che i piedi tocchino interamente i sensori metallici a piastra.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Con la presente, One Retail Group Limited dichiara che l'apparecchiatura radio di tipo BS-06 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità dell'UE è disponibile al seguente indirizzo: <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>

SMALTIMENTO

Questo simbolo indica che, all'interno della UE, il prodotto non deve essere smaltito insieme agli altri rifiuti domestici per prevenire possibili danni all'ambiente e alla salute umana. Contattare l'autorità locale per informazioni sui sistemi di raccolta disponibili. Se possibile, riciclare responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse.



Smart Scales - BS-06

Gracias por adquirir un producto de Active Era. Lea todo el manual detenidamente antes de usar el aparato por primera vez y guárdelo en un lugar seguro para referencia futura.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

LEA Y CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD YA QUE SON IMPORTANTES.

Al usar aparatos eléctricos, especialmente cuando hay niños, siempre se deberán seguir las instrucciones básicas de seguridad, incluidas las siguientes:

- Use este dispositivo solo como se describe en este manual. Cualquier otro uso no recomendado por el fabricante podría causar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales.
- El aparato no debe ser utilizado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan recibido instrucciones o se les supervise durante el uso.
- Vigile a los niños para evitar que jueguen con el aparato.
- Ningún niño debe realizar tareas de limpieza y mantenimiento en el aparato sin supervisión continua.
- Los menores de 3 años deben permanecer alejados a menos que estén bajo supervisión continua.
- Coloque el aparato sobre una superficie plana y estable. Operar el producto en cualquier otra posición podría suponer un peligro. Evite alfombras y superficies blandas.
- No utilice este dispositivo si lleva un marcapasos o cualquier otro producto sanitario interno.
- No utilice este aparato si está embarazada, tiene síntomas de edema y/o está recibiendo diálisis.
- No salte ni se quede de pie sobre los bordes externos de la báscula.
- Este dispositivo no debe ser utilizado por personas con afecciones diagnosticadas o que estén tomando medicamentos que puedan afectar a los niveles de agua en el cuerpo, pues no se ha verificado la precisión de las lecturas para esas personas. Consulte con un profesional de la salud.
- Los datos suministrados por este dispositivo se deben usar únicamente como referencia y no sustituyen el consejo médico de un profesional sanitario cualificado.
- Este dispositivo no debe usarse para diagnosticar o tratar un problema médico. Consulte siempre a su profesional sanitario antes de realizar algún cambio en su dieta, rutina de ejercicio o actividades físicas.
- Este dispositivo resbala cuando está mojado. Asegúrese de que el dispositivo y sus pies están secos antes de usarlo.
- Seque la superficie de la báscula antes de usarla.

- Evite colocar el dispositivo en zonas en las que hubiera riesgo de tropezar.
- No utilice este dispositivo cuando esté apilado sobre otro dispositivo. En ese caso, podría no funcionar correctamente.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula cuando no esté en uso.
- Este dispositivo es solo para uso doméstico en interiores y aplicaciones similares. No lo utilice en exteriores.
- No lave el dispositivo con agua ni permita que el agua u otros líquidos penetren en su interior o contaminen las piezas eléctricas.
- No limpie ni lave el dispositivo con disolventes químicos. Antes de limpiarlo, asegúrese de que está apagado y recuerde quitarle la batería.
- No utilice el dispositivo si observa signos de daños en el mismo o en sus accesorios.
- No exponga la báscula a fluctuaciones extremas de temperatura.
- No coloque la báscula cerca de fuentes de calor elevado, como hornos o radiadores.
- No guarde el dispositivo en posición vertical. Si lo hace, podría dañar los sensores de alta precisión. Mantenga siempre el dispositivo en posición horizontal.
- No intente reparar o modificar ningún elemento eléctrico o mecánico del dispositivo. Hacerlo podría ser peligroso y anulará la garantía.

ESPECIFICACIÓN DEL PRODUCTO

Tamaño: 30 cm x 30 cm x 2,5 cm

Peso neto: 2,9 kg

Tipo de batería: DC 3,7V, Batería de iones de litio de 250 mAh

Potencia de entrada: DC 5V

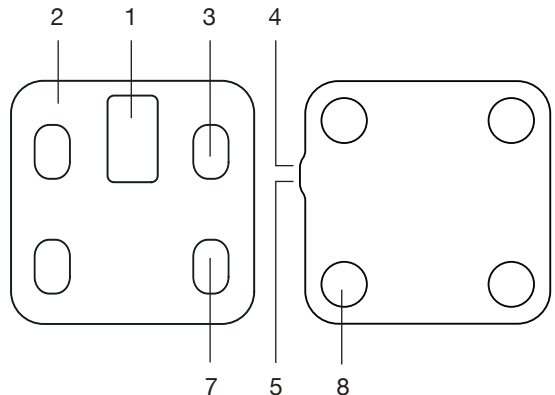
Tipo de pantalla: VA

Capacidad máxima de pesado: 180 kg / 400 lb / 28 st

En incrementos de: 0,1 kg / 0,2 lb

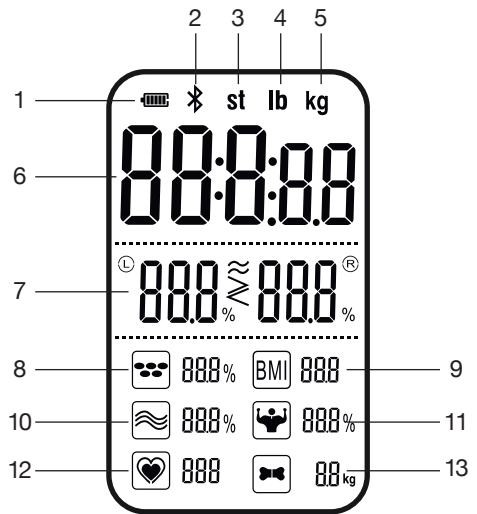
CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

1. Pantalla VA.
2. Superficie de vidrio templado.
3. Placas metálicas con sensores.
4. Botón de encendido.
5. Enchufe de carga USB.
6. Cable de carga USB.
7. Sensores de alta precisión.
8. Almohadillas antideslizantes de seguridad.



PANTALLA VA

1. Indicador de carga de la batería.
2. Indicador de Bluetooth.
3. Indicador de stones.
4. Indicador de libras.
5. Indicador de kilogramos.
6. Medición del peso.
7. Medición del porcentaje de equilibrio corporal.
8. Medición del porcentaje de grasa corporal.
9. Medición del IMC.
10. Medición del porcentaje de agua corporal.
11. Medición del porcentaje de músculo esquelético.
12. Medición de la frecuencia cardíaca.
13. Medición de la masa ósea.



CARGAR LA BATERÍA

Para cargar la batería:

1. Inserte el conector micro USB del cable de carga USB en la toma de carga USB.
2. Inserte el conector USB macho del cable de carga USB en un adaptador CC 5 V y conéctelo a una toma de corriente. Otra opción es conectar el cable a una toma de corriente USB.
3. Las barras del indicador de carga de la batería se irán llenando a medida que la báscula inteligente se cargue. Cuando esté cargada, el indicador de carga de la batería se mostrará como lleno.

Nota: tarda unas dos horas en cargarse por completo. Si la báscula inteligente se utiliza una media de tres veces al día, la carga de la batería durará aproximadamente 60 días.

APP DE ACTIVE ERA

Descargue la app de Active Era de la App Store (dispositivos iOS) o Google Play (dispositivos Android).

Nota: cuando se le solicite, deberá dar permiso a la app de Active Era para acceder a la conexión Bluetooth de su teléfono inteligente o tableta.

CREAR UNA CUENTA

1. Abra la app de Active Era.
2. Pulse el botón «Sign Up» (Registrarse).
3. Siga las instrucciones en la pantalla.

Si introduce un sexo, edad o altura incorrectos al crear la cuenta, las medidas podrían no ser precisas.

Para mejorar la precisión de las mediciones en personas con tipos de cuerpo particulares (p. ej., con la parte superior del cuerpo especialmente musculosa, atletas o culturistas), asegúrese de seleccionar el modo atleta al crear la cuenta.

Cada cuenta principal puede hacer un seguimiento individual de los datos de 24 usuarios.

VINCULACIÓN

Vincule la báscula inteligente únicamente mediante la app de Active Era. No vincule la báscula directamente desde el menú de Bluetooth de su móvil o tableta.

Para vincular la báscula inteligente con la app de Active Era:

1. Habilite la función de Bluetooth en su móvil o tableta.
2. Abra la app de Active Era y regístrese.
3. Súbase a la báscula inteligente y permanezca quieto.
4. La báscula se encenderá y se vinculará automáticamente.
5. Sabrá que la báscula se ha vinculado correctamente cuando pueda visualizar su peso y otros datos tanto en la pantalla de la báscula como en la aplicación de Active Era.
6. Una vez realizada la vinculación, la app y la báscula se conectarán automáticamente la próxima vez que abra la app de Active Era.

Si la báscula inteligente no consigue vincularse a la app de Active Era, consulte la sección de Resolución de Problemas de este manual de instrucciones.

UNIDADES DE MEDIDA

Esta báscula inteligente puede medir en kilogramos (kg), libras (lb) y stones (st). Seleccione la unidad de medida deseada directamente en la aplicación de Active Era.

MEDICIONES

Antes de tomar las mediciones, asegúrese de que ha descargado la app de Active Era, creado una cuenta de usuario y vinculado la báscula con su móvil o tableta.

1. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
2. Abra la app de Active Era y regístrese.
3. Quítese los zapatos y los calcetines y súbbase descalzo a la báscula.
4. Permanezca quieto, asegurándose de que sus pies estén totalmente en contacto con las placas metálicas con sensor.
5. La báscula se encenderá e iniciará automáticamente un análisis de su composición corporal.
6. Una vez completado el análisis, su peso y los demás datos aparecerán tanto en la pantalla de la báscula inteligente como en la aplicación de Active Era.

Quítese siempre los zapatos y calcetines antes de utilizar la báscula.

Para garantizar unos resultados precisos, es recomendable pesarse a la misma hora del día, ya que las medidas pueden variar después de practicar deporte, ayuno o si está deshidratado.

MODO BEBÉ

El Modo Bebé permite conocer el peso de un bebé pesándose una persona adulta con el bebé en brazos. Cómo usar el Modo Bebé:

1. Abra la app de Active Era y regístrese.
2. Cree un nuevo perfil de usuario para el bebé y asegúrese de seleccionarlo cuando quiera pesar al bebé.
3. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
4. Pulse el botón del menú en la parte superior derecha de la pantalla y luego «Baby Mode» (Modo Bebé) en el menú desplegable.
5. Súbbase a la báscula inteligente usted solo.
6. La báscula se encenderá e iniciará automáticamente un análisis de su peso corporal.
7. Una vez obtenida una medida de peso final, parpadeará en la pantalla.
8. Inmediatamente después, pésese con el bebé.
9. Una vez obtenida la medida final, la suma de su peso más el peso del bebé

parpadeará en la pantalla y, a continuación, se mostrará el peso del bebé en la app de Active Era.

Si usa el Modo Bebé con su propio perfil de usuario seleccionado dentro de la app de Active Era, se le pedirá que guarde los datos en el perfil de usuario específico del bebé o que cree un nuevo perfil de usuario para el bebé.

USAR LA BÁSCULA SIN LA APLICACIÓN DE ACTIVE

Esta báscula inteligente también se puede usar sin la app de Active Era.

Cuando se usa sin la app, las siguientes medidas y datos se mostrarán directamente en la pantalla.

- Peso.
- Porcentaje de equilibrio corporal.
- Porcentaje de grasa corporal.
- IMC.
- Porcentaje de agua corporal.
- Porcentaje de músculo esquelético.
- Frecuencia cardíaca.
- Masa ósea.

Let op, dit is alleen mogelijk na de eerste koppeling van de Active Era app aan de slimme weegschaal bij de eerste aanschaf van de slimme weegschaal zodat de slimme weegschaal zich bewust is van je lengte. Om de zoveel tijd moeten de slimme weegschalen opnieuw worden verbonden met de Active Era-app om deze functie te kunnen gebruiken.

MEDICIONES CORPORALES EXPLICADAS

Esta báscula inteligente usa impedancia bioeléctrica para realizar un análisis de su composición corporal. Una corriente eléctrica muy pequeña y segura pasa a través de la mitad inferior del cuerpo. La corriente eléctrica fluye más lentamente a través del hueso y la grasa que a través del músculo y el agua. La báscula inteligente puede medir esta diferencia en la velocidad de la corriente eléctrica y, usando una fórmula matemática de varios pasos, estimar 11 medidas individuales.

Esta báscula ha sido calibrada para personas con un tipo de cuerpo estándar y, por tanto, las medidas registradas para personas con tipos de cuerpo particulares (p. ej., personas con la parte superior del cuerpo especialmente musculosas, atletas o culturistas) podrían no ser precisas. Para mejorar la precisión de las medidas en personas con cuerpos particulares, asegúrese de seleccionar el Modo Atleta al crear una cuenta.

PESO

El peso se refiere al peso total del cuerpo.

EQUILIBRIO CORPORAL

El equilibrio corporal se refiere a la diferencia de peso representada como un porcentaje entre el lado izquierdo y el derecho del cuerpo.

FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca se refiere al número de latidos por minuto.

ÍNDICE CARDÍACO

El índice cardíaco es una evaluación del valor de gasto cardíaco (cantidad de sangre que el corazón bombea por minuto) basado en el tamaño de una persona. La unidad de medida son los litros por minuto por metro cuadrado (l/min/m²).

El rango normal para el IC es de 2,5 a 4 l/min/m².

IMC

El IMC (índice de masa corporal) se refiere a la medida que utiliza su altura y peso para determinar si su peso es saludable. Consulte la tabla a continuación como referencia.

CATEGORÍA	GRASA VISCERAL
PESO BAJO	< 18.5
PESO SALUDABLE	18.5 - 24.9
EXCESO DE PESO	25 - 29.9
OBESIDAD	30 - 34.9
OBESIDAD SEVERA	35 - 39.0
OBESIDAD MÓRBIDA	> 40

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

El porcentaje de grasa corporal se refiere al porcentaje de grasa en el cuerpo. Hombres y mujeres tienen una distribución de grasa corporal diferente, por lo que es normal que el porcentaje de grasa corporal varíe en función del sexo. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal del porcentaje de grasa corporal como porcentaje del peso total.

EDAD	HOMBRE	MUJER
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

GRASA VISCERAL

La grasa visceral se refiere a una medida de la grasa visceral del cuerpo. La grasa visceral se encuentra en el abdomen, alrededor de los órganos vitales. Consulte la tabla a continuación como referencia.

CATEGORÍA	GRASA VISCERAL
NORMAL	1 - 9
ALTA	≥ 10

PORCENTAJE DE GRASA SUBCUTÁNEA

El porcentaje de grasa subcutánea se refiere a una medida de la grasa subcutánea en el cuerpo. La grasa subcutánea se almacena justo debajo de la piel.

MASA LIBRE DE GRASA

La masa libre de grasa se refiere al peso total del cuerpo menos el peso de la grasa corporal.

PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL

El porcentaje de agua corporal se refiere al porcentaje de agua en el cuerpo. Es importante hidratarse bien para la salud y el bienestar general. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal del porcentaje de agua corporal como porcentaje del peso total.

HOMBRE	MUJER
50% - 65%	45% - 60%

PORCENTAJE DE MÚSCULO ESQUELÉTICO

El porcentaje de músculo esquelético se refiere al porcentaje de músculo esquelético (músculo conectado al esqueleto) del cuerpo. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal del porcentaje de músculo esquelético como porcentaje del peso total.

HOMBRE	MUJER
40% - 60%	30% - 50%

MASA MUSCULAR

La masa muscular se refiere al peso total de los músculos del cuerpo. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal de la masa muscular como porcentaje del peso total.

EDAD	HOMBRE	MUJER
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

MASA ÓSEA

La masa ósea se refiere al peso total de los huesos del cuerpo. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal de la masa ósea como porcentaje del peso total.

HOMBRE	MUJER
3% - 5%	2.5% - 4%

PORCENTAJE DE PROTEÍNAS

El porcentaje de proteínas se refiere al porcentaje de las proteínas en el cuerpo. Como referencia, consulte la tabla a continuación para conocer el rango normal del porcentaje de proteínas como porcentaje del peso total.

HOMBRE	MUJER
16% - 18%	14% - 16%

IMB

El IMB (índice metabólico basal) se refiere al número de calorías que necesita su cuerpo en reposo para funcionar correctamente. El IMB está relacionado con el sexo, la masa corporal, la edad, el peso, la altura y el nivel de actividad física. En una dieta sana y equilibrada, un hombre necesita aproximadamente 2500 kcal al día para mantener su peso y funcionamiento correctos. En el caso de las mujeres, la cifra es de aproximadamente 2000 kcal en las mismas condiciones.

EDAD METABÓLICA

La edad metabólica se refiere a una medida que compara su IMB con el IMB medio de su grupo de edad. Si su edad metabólica es superior a su edad real, indica que necesita mejorar su índice metabólico.

RECALIBRACIÓN

Si la báscula inteligente ha sido movida o puesta al revés, debe volver a calibrarse para garantizar unas medidas precisas.

Para recalibrar la báscula inteligente:

1. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
2. Súbase a la báscula inteligente.
3. La «C» en la pantalla indica que la báscula se está calibrando.
4. Bájese de la báscula inteligente.
5. En la pantalla aparecerá 0.00, que indica que la báscula está calibrada.

LIMPIEZA

Utilice un paño suave, seco o humedecido, para retirar el polvo y la suciedad de la superficie externa de la báscula inteligente.

MANTENIMIENTO

La báscula inteligente necesita poco mantenimiento. No intente repararla usted mismo. Contacte con personal de servicio cualificado si requiere asistencia.

ALMACENAMIENTO

Si no va a usarla durante cierto tiempo, proteja la báscula inteligente y todos sus accesorios con una funda resistente al agua y guárdela en posición horizontal en un lugar seguro y seco, fuera del alcance de los niños.

CÓDIGOS DE ERROR

CÓDIGO DE ERROR	RAZÓN	SOLUCIÓN
Lo	Poca batería.	Cargar batería.
Err	Báscula inteligente sobrecargada.	Bájese de la báscula para no dañar los sensores de alta precisión.
C	La báscula inteligente se está calibrando.	Lea la sección de recalibración.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	RAZÓN	SOLUCIÓN
La báscula no se enciende.	Batería no cargada.	Asegúrese de que la batería esté cargada.
	Hay poca batería.	Cargue la batería.
La báscula no analiza la composición corporal.	El Bluetooth no está activado.	Encienda el Bluetooth.
	El sistema operativo del móvil o la tableta no es compatible.	Asegúrese de que el sistema operativo del móvil o la tableta es iOS 8.0 o superior, o Android 5.0 o superior.
La báscula no analiza la composición corporal.	Usar zapatos y / o medias.	Quítese los zapatos y/o calcetines y compruebe que sus pies están totalmente en contacto con las placas metálicas con sensor.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

“Por la presente, One Retail Group Limited declara que el equipo de radio tipo BS-06 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de internet: <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>”

ELIMINACIÓN

Esta marca indica que este producto no se debe desechar en ningún país de la UE junto con otros residuos domésticos. De esta forma se evitan posibles daños al medioambiente y al bienestar de las personas. Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener más información sobre los sistemas de recogida disponibles. Si es posible, recicle el aparato de forma responsable para promover la reutilización sostenible de los recursos.



Smart Scales - BS-06

Bedankt dat u hebt gekozen voor een product van Active Era. Lees de gehele handleiding zorgvuldig voordat u het product voor het eerst gebruikt en bewaar deze op een veilige plek voor toekomstig gebruik.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

GELIEVE DEZE BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN TE LEZEN EN TE BEWAREN.

Bij gebruik van elektrische apparaten, en zeker als er kinderen aanwezig zijn, moeten de basisveiligheidsvoorschriften worden gevolgd, inclusief de volgende:

- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Andersoortig gebruik dat niet door de fabrikant wordt aanbevolen, kan leiden tot brand, elektrische schokken of letsel.
- Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen (waaronder kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of onvoldoende ervaring of kennis, tenzij er toezicht op hen wordt gehouden of zij instructies hebben gekregen.
- Er moet op worden toegezien dat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze voortdurend onder toezicht staan.
- Kinderen jonger dan 3 jaar moeten uit de buurt worden gehouden, tenzij ze voortdurend onder toezicht staan.
- Plaats het apparaat op een vlak, stabiel oppervlak. Het product in een andere positie bedienen kan gevaarlijk zijn. Vermijd tapijten en zachte oppervlakken.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt als u een pacemaker of een ander inwendig medisch hulpmiddel hebt.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt als u zwanger bent, symptomen van oedeem hebt en/of dialyse ondergaat.
- Spring of sta niet op de buitenste randen van de weegschaal.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen die een aandoening hebben of medicijnen gebruiken die het vochtgehalte in het lichaam kunnen beïnvloeden. De nauwkeurigheid van de metingen voor deze personen is niet geverifieerd. Vraag advies aan een medisch deskundige.
- De gegevens die door dit apparaat worden verstrekt, mogen alleen als referentie worden gebruikt en zijn geen vervanging voor medisch advies van een bevoegde zorgverlener.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt om een medische aandoening te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg altijd uw bevoegde zorgverlener voordat u wijzigingen aanbrengt in uw dieet, trainingsschema's of fysieke activiteiten.
- Dit apparaat is glad als het nat is. Zorg ervoor dat het apparaat en uw voeten droog zijn vóór gebruik.
- Droog het oppervlak van de weegschaal af vóór gebruik.

- Plaats het apparaat niet waar het struikelgevaar kan veroorzaken.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt als het op een ander apparaat is gestapeld. Het apparaat kan mogelijk niet goed werken als u dit wel doet.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal wanneer deze niet wordt gebruikt.
- Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis en vergelijkbare toepassingen. Gebruik het niet buitenshuis.
- Reinig het apparaat niet met water en laat geen water of andere vloeistoffen het apparaat binnendringen of elektrische onderdelen aantasten.
- Veeg of reinig het apparaat niet met chemische oplosmiddelen. Controleer vóór het reinigen of het apparaat is uitgeschakeld en of de batterijen zijn verwijderd.
- Gebruik het apparaat niet als er tekenen van schade aan het apparaat of de meegeleverde accessoires zijn.
- Stel de weegschaal niet bloot aan extreme temperatuurschommelingen.
- Plaats de weegschaal niet in de buurt van warmtebronnen, zoals ovens of radiatoren.
- Berg het apparaat niet in een verticale positie op. De zeer nauwkeurige sensoren kunnen beschadigd raken als u dit wel doet. Berg het apparaat altijd in een horizontale positie op.
- Probeer geen elektrische of mechanische elementen van het apparaat te repareren of aan te passen. Dit kan onveilig zijn en uw garantie kan erdoor komen te vervallen.

PRODUCTSPECIFICATIES

Afmetingen: 30 x 30 x 2,5 cm

Nettogewicht: 2,9 kg

Type batterij: DC 3,7V, 250 mAh Li-ionbatterij

Ingangsvermogen: DC 5V

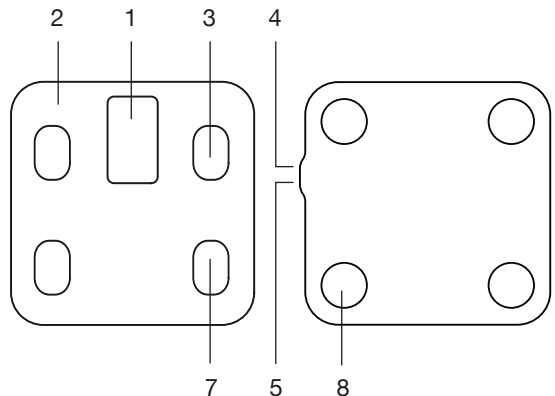
Type display: VA

Maximale gewichtscapaciteit: 180 kg / 400 lb / 28 st

Verdeling per eenheid: 0,1 kg / 0,2 lb

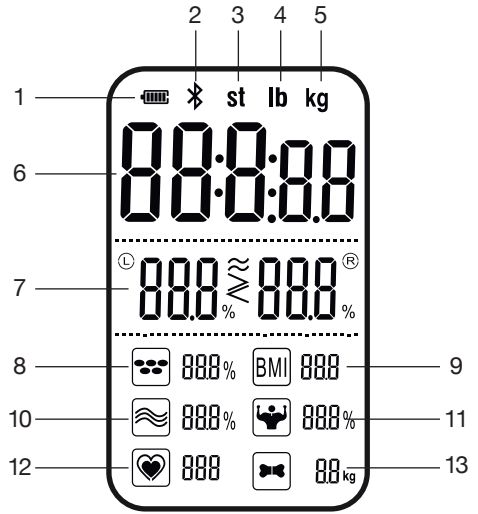
PRODUCTKENMERKEN

1. VA-display.
2. Gehard glasoppervlak.
3. Metalen sensorplaten.
4. Aan/uit-knop.
5. USB-oplaadaansluiting.
6. USB-oplaadkabel.
7. Sensoren met hoge precisie.
8. Antislip-veiligheidspads.



VA-DISPLAY

1. Batterij-oplaadindicator.
2. Bluetooth-indicator.
3. Stone-indicator.
4. Pond-indicator.
5. Kilogram-indicator.
6. Gewichtsmeting.
7. Lichaamsbalans %-meting.
8. Lichaamsvet %-meting.
9. BMI-meting.
10. Lichaamsvocht %-meting.
11. Skeletspieren %-meting.
12. Hartslagmeting.
13. Botmassameting.



DE BATTERIJ OPLADEN

Om de batterij op te laden:

1. Steek de micro-USB-aansluiting van de USB-oplaadkabel in de USB-oplaadaansluiting.
2. Steek de mannelijke USB-aansluiting van de USB-oplaadkabel in een DC 5V-adapter en steek deze in een stopcontact. U kunt de kabel ook aansluiten op een stopcontact met USB-aansluiting.
3. De balkjes op de batterij-oplaadindicator vullen zich continu als de slimme weegschaal wordt opgeladen. Als de batterij is opgeladen, wordt de batterij-indicator als vol weergegeven.

Let op: Het duurt twee uur om de batterij volledig op te laden. Als de slimme weegschaal gemiddeld drie keer per dag wordt gebruikt, gaat de batterij ongeveer

ACTIVE ERA-APP

Download de Active Era-app in de App Store (iOS-apparaten) of Google Play (Android-apparaten).

Let op: Zorg ervoor dat u de Active Era-app toestemming geeft voor toegang tot de Bluetooth-verbinding van de smartphone of tablet.

ACCOUNT AANMAKEN

1. Open de Active Era-app.
2. Druk op de knop Sign up [Aanmelden].
3. Volg de instructies op het scherm.

Let op: Het invoeren van een onjuist geslacht, onjuiste leeftijd of lengte tijdens het aanmaken van een account kan resulteren in onnauwkeurige metingen.

Let op: Om de nauwkeurigheid van de metingen te verbeteren voor personen met unieke lichaamstypes (bijv. een sterk gespierd bovenlichaam, atleten of bodybuilders), moet u erop letten dat u bij het aanmaken van een account de atletemodus selecteert.

Let op: Met elke hoofdcaccount kunnen de gegevens van 24 afzonderlijke gebruikers worden bijgehouden.

KOPPELEN

Koppel de slimme weegschaal alleen via de Active Era-app. Koppel de slimme weegschaal niet rechtstreeks vanuit het Bluetooth-menu van uw smartphone of tablet.

Om de slimme weegschaal te koppelen met de Active Era-app:

1. Schakel Bluetooth in op uw smartphone of tablet.
2. Open de Active Era-app en meld u aan.
3. Stap op de slimme weegschaal en sta stil.
4. De slimme weegschaal wordt ingeschakeld en automatisch gekoppeld.
5. U weet dat de slimme weegschaal succesvol is gekoppeld als uw gewicht en andere gegevens op het display van de slimme weegschaal en in de Active Era-app worden weergegeven.
6. Na het koppelen maken de Active Era-app en de slimme weegschaal automatisch verbinding bij de volgende keer dat u de Active Era-app opent.

Let op: Als de slimme weegschaal niet succesvol koppelt met de Active Era-app, raadpleeg dan het hoofdstuk over het oplossen van problemen in deze handleiding.

MEETEENHEDEN

Deze slimme weegschaal kan meten in kilogram (kg), pond (lb) en stone (st). Selecteer de gewenste meeteenheid rechtstreeks in de Active Era-app.

METINGEN

Zorg vóór het uitvoeren van metingen ervoor dat u de Active Era-app hebt gedownload, een gebruikersaccount hebt aangemaakt en de slimme weegschaal hebt gekoppeld aan uw smartphone of tablet.

1. Plaats de slimme weegschaal op een droog, stevig en vlak oppervlak.
2. Open de Active Era-app en meld u aan.
3. Trek schoenen en sokken uit en stap blootsvoets op de slimme weegschaal.
4. Sta stil en zorg ervoor dat uw voeten volledig contact maken met de metalen sensorplaten.
5. De slimme weegschaal wordt ingeschakeld en er wordt automatisch een analyse van uw lichaamssamenstelling gestart.
6. Zodra de analyse is voltooid, worden uw gewicht en andere gegevens weergegeven op het display van de slimme weegschaal en in de Active Era-app.

Let op: Trek altijd schoenen en sokken uit voordat u de slimme weegschaal gebruikt.

Let op: Om de nauwkeurigheid van de resultaten te garanderen, wordt aanbevolen om uzelf op hetzelfde tijdstip van de dag te wegen, aangezien de metingen kunnen variëren na het sporten, een dieet of uitdroging.

BABYMODUS

In de babymodus kunt u het gewicht van uw baby meten door uzelf te wegen op de slimme weegschaal terwijl u uw baby vasthoudt. Om de babymodus te gebruiken:

1. Open de Active Era-app en meld u aan.
2. Maak een nieuw gebruikersprofiel aan voor uw baby en zorg ervoor dat dit nieuwe babyspecifieke gebruikersprofiel is geselecteerd.
3. Plaats de slimme weegschaal op een droog, stevig en vlak oppervlak.
4. Druk op de menuknop in de rechterbovenhoek van het scherm en druk op Baby Mode [Babymodus] in het uitklapmenu.
5. Stap alleen op de slimme weegschaal.
6. De slimme weegschaal wordt ingeschakeld en er wordt automatisch een

- analyse van uw lichaamsgewicht gestart.
7. Zodra een definitieve gewichtsmeting is verkregen, knippert deze op het display.
 8. Weeg uzelf onmiddellijk met uw baby.
 9. Zodra een definitieve meting is verkregen, knippert uw gewicht plus het gewicht van uw baby op het display en daarna wordt het gewicht van uw baby getoond in de Active Era-app.

Let op: Als u de babymodus gebruikt wanneer uw eigen gebruikersprofiel is geselecteerd in de Active Era-app, wordt u gevraagd om de gegevens op te slaan in het babyspecifieke gebruikersprofiel of om een nieuw gebruikersprofiel voor uw baby te maken.

GEBRUIK ZONDER DE ACTIVE ERA-APP

Deze slimme weegschaal kan ook zonder de Active Era-app worden gebruikt.

Bij gebruik zonder de Active Era-app worden de onderstaande metingen en gegevens rechtstreeks op het display weergegeven.

- Gewicht.
- Lichaamsbalans %.
- Lichaamsvet %.
- BMI.
- Lichaamsvocht %.
- Skeletspieren %.
- Hartslag.
- Botmassa.

UITLEG OVER LICHAAMSMETINGEN

Deze slimme weegschaal maakt gebruik van bio-elektrische impedantie voor een analyse van uw lichaamssamenstelling. Een zeer kleine en veilige elektrische stroom wordt door de onderste helft van het lichaam geleid. De elektrische stroom gaat langzamer door botten en vet dan door spieren en vocht. De slimme weegschaal kan dit verschil in elektrische stroomsnelheid meten en met behulp van een meefasige wiskundige formule 11 individuele metingen berekenen.

Let op: Deze slimme weegschaal is gekalibreerd voor personen met een gemiddelde lichaamsbouw. Daarom zijn de metingen voor personen met unieke lichaamstypes, zoals een sterk gespierd bovenlichaam, atleten of bodybuilders mogelijk niet nauwkeurig. Om de nauwkeurigheid van de metingen te verbeteren voor personen met unieke lichaamstypes moet u erop letten dat u bij het aanmaken van een account de atletenmodus selecteert.

GEWICHT

Gewicht verwijst naar het totale lichaamsgewicht.

LICHAAMSBALANS

Lichaamsbalans verwijst naar het verschil in gewicht, weergegeven als een percentage, tussen de linker- en rechterkant van uw lichaam.

HARTSLAG

Hartslag verwijst naar het aantal keren dat uw hart per minuut klopt (hsm).

CARDIALE INDEX

De cardiale index is een beoordeling van de cardiale outputwaarde (hoeveelheid bloed die het hart per minuut pompt) op basis van de grootte van een persoon. De meeteenheid is liter per minuut per vierkante meter (l/min/m²).

Het normale bereik voor CI ligt tussen 2,5 en 4 l/min/m².

BMI

Body Mass Index (BMI) verwijst naar een meting die uw lengte en gewicht gebruikt om te bepalen of uw gewicht gezond is. Raadpleeg de onderstaande tabel ter referentie.

CATEGORIE	VISCERAAL VET
ONDERGEWICHT	< 18.5
GEZOND GEWICHT	18.5 - 24.9
OVERGEWICHT	25 - 29.9
MATIG OVERGEWICHT	30 - 34.9
ERNSTIG OVERGEWICHT	35 - 39.0
ZEER ERNSTIG OVERGEWICHT	> 40

LICHAAMSVETPERCENTAGE

Het lichaamsvetpercentage verwijst naar het percentage vet in het lichaam. Mannen en vrouwen hebben een verschillende verdeling van lichaamsvet, dus het is normaal dat het lichaamsvetpercentage varieert op basis van het geslacht. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor lichaamsvetpercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

LEEFTIJD	MANNEN	VROUWEN
20 - 39	8% - 20%	22% - 33%
40 - 49	11% - 22%	24% - 34%
60 - 79	13% - 24%	25% - 36%

VISCERAAL VET

Visceraal vet verwijst naar een meting van het visceraal vet in het lichaam. Visceraal vet wordt aangetroffen in de buik en rond de vitale organen. Raadpleeg de onderstaande tabel ter referentie.

CATEGORIE	VISCERAAL VET
NORMAAL	1 - 9
HOOG	≥ 10

ONDERHUIDS VETPERCENTAGE

Het onderhuids vetpercentage verwijst naar een meting van het onderhuids vet in het lichaam. Onderhuids vet wordt net onder de huid opgeslagen.

VETVRIJ LICHAAMSGEWICHT

Het vetvrije lichaamsgewicht verwijst naar het totale lichaamsgewicht minus het gewicht van het lichaamsvet.

LICHAAMSVOCHTPERCENTAGE

Het lichaamsvochtpercentage verwijst naar het percentage vocht in het lichaam. Het is belangrijk om goed gehydrateerd te blijven voor de algehele gezondheid en het welzijn. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor het lichaamsvochtpercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

MANNEN	VROUWEN
50% - 65%	45% - 60%

SKELETSPIERENPERCENTAGE

Het skeletspierenpercentage verwijst naar het percentage skeletspieren (spieren verbonden met het skelet) in het lichaam. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor het skeletspierenpercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

MANNEN	VROUWEN
40% - 60%	30% - 50%

SPIERMASSA

Spiermassa verwijst naar het totale gewicht van de spieren in het lichaam. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor het spiermassapercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

LEEFTIJD	MANNEN	VROUWEN
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 49	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

BOTMASSA

Botmassa verwijst naar het totale gewicht van de botten in het lichaam. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor het botmassapercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

MANNEN	VROUWEN
3% - 5%	2.5% - 4%

PROTEÏNEPERCENTAGE

Het proteïnepercentage verwijst naar het percentage proteïnen in het lichaam. Raadpleeg ter referentie de onderstaande tabel van normale waarden voor het proteïnepercentage ten opzichte van het totale lichaamsgewicht.

MANNEN	VROUWEN
16% - 18%	14% - 16%

BMR

Basal Metabolic Rate (BMR) verwijst naar het aantal calorieën dat het lichaam nodig heeft om in rust te kunnen functioneren. BMR is gerelateerd aan geslacht, lichaamsgewicht, leeftijd, gewicht, lengte en lichaamsbeweging. Bij een gezonde, evenwichtige voeding heeft een man ongeveer 2500 kcal per dag nodig om zijn gewicht te behouden en effectief te functioneren. Voor een vrouw ligt dit cijfer rond 2000 kcal per dag.

METABOLISCHE LEEFTIJD

De metabolische leeftijd verwijst naar een meting die uw BMR vergelijkt met de gemiddelde BMR van uw leeftijdsgroep. Als uw metabolische leeftijd hoger is dan uw werkelijke leeftijd, betekent dit dat u uw stofwisseling moet verbeteren.

OPNIEUW KALIBREREN

Als de slimme weegschaal is verplaatst of ondersteboven is gedraaid, moet deze opnieuw worden gekalibreerd om nauwkeurige metingen te garanderen.

Om de slimme weegschaal opnieuw te kalibreren:

1. Plaats de slimme weegschaal op een droog, stevig en vlak oppervlak.
2. Stap op de slimme weegschaal.
3. Op het display wordt 'C' weergegeven om aan te geven dat de weegschaal aan het kalibreren is.
4. Stap van de slimme weegschaal.
5. Op het display wordt 0.00 weergegeven om aan te geven dat de weegschaal gekalibreerd is.

REINIGING

Gebruik een zachte, droge of vochtige doek om stof of vuil van het buitenoppervlak van de slimme weegschaal te verwijderen.

ONDERHOUD

De slimme weegschaal heeft weinig onderhoud nodig. Probeer de weegschaal niet zelf te repareren. Raadpleeg een gekwalificeerde onderhoudstechnicus als u hulp nodig hebt.

OPSLAG

Bedek voor langdurige opslag de slimme weegschaal met een waterdichte bekleding en bewaar horizontaal op een veilige, droge plaats, buiten het bereik van kinderen.

FOUTCODES

FOUTCODE	OORZAAK	OPLOSSING
Lo	Batterij bijna leeg.	Batterij opladen.
Err	Slimme weegschaal overbelast.	Stap van de slimme weegschaal om schade aan de zeer nauwkeurige sensoren te voorkomen.
C	Slimme weegschaal wordt gekalibreerd.	Lees het gedeelte over opnieuw kalibreren.

PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING
De slimme weegschaal schakelt niet in.	Batterij niet opgeladen.	Zorg ervoor dat de batterij is opgeladen.
	Batterij bijna leeg.	Laad de batterij op.
De slimme weegschaal analyseert de lichaamssamenstelling niet.	Bluetooth niet ingeschakeld.	Schakel Bluetooth in.
	Het besturingssysteem van smartphone of tablet is niet compatibel.	Zorg ervoor dat het besturingssysteem van uw smartphone of tablet iOS 8.0 en hoger of Android 5.0 en hoger gebruikt.
De slimme weegschaal analyseert de lichaams-samenstelling niet.	Schoenen en / of sokken dragen.	Trek schoenen en/of sokken uit en zorg ervoor dat uw voeten volledig contact maken met de metalen sensorplaten.

VERKLARING VAN CONFORMITEIT

Hierbij verklaart One Retail Group Limited dat de radioapparatuur van het type BS-06 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-verklaring van conformiteit is beschikbaar op het volgende internetadres: <https://activeera.com/ec-declaration-of-conformity/>

VERWIJDERING

Deze markering geeft aan dat dit product in de hele EU niet samen met ander huishoudelijk afval mag worden weggegooid. Dit om mogelijke schade aan het milieu en het menselijk welzijn te voorkomen. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over de beschikbare inzamelsystemen. Indien mogelijk moet het product op een verantwoorde wijze worden gerecycled om duurzaam hergebruik van hulpbronnen te bevorderen.





www.activeera.com

One Retail Group, Ryland House,
24A Ryland Road, Kentish Town, London,
NW5 3EH, United Kingdom

© Copyright 2020

