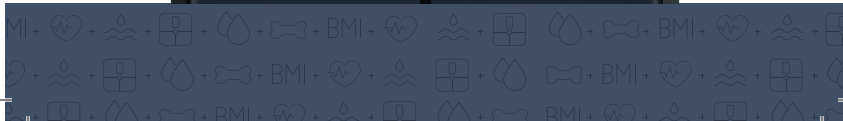




8-SENSOR BASIC

Composition Scale

Manual / Handleiding / Handbuch / Manuel



Index

Forword	4
Display structure	6
Place & use	7
Read before use	8
Safety warnings	8
Body composition	10
App download	15
Instructions for use	16
100% satisfaction guarantee	23

Inhoud

Voorwoord	24
Display structuur	26
Plaatsing & gebruik	27
Lees vóór gebruik	28
Veiligheidswaarschuwingen	28
Lichaamssamenstelling	30
App download	35
Gebruiksaanwijzing	36
100% tevredenheidsgarantie	43

Inhalt

Vorwort	44
Displaystruktur	46
Platzierung & Verwendung	47
Vor der Verwendung lesen	48
Sicherheitswarnungen	48
Körperzusammensetzung	50
App download	55
Gebrauchsanweisung	56
100% Zufriedenheitsgarantie	63

Contenu

Avant-propos	64
Structure de l'affichage	65
Placement et utilisation	66
À lire avant utilisation	68
Avertissements de sécurité	68
Composition corporelle	70
Téléchargement de l'application	75
Instructions d'utilisation	76
Garantie de satisfaction à 100 %	83



Foreword

This scale is now your personal health assistant. In order to guarantee an accurate measurement and a long service life of the scale, please read this manual before using and keep it for further reference.

This Sacoma 8-Sensor Basic Composition Scale could help you keep track of your personal health data. It records and analyzes the information from your scale, then transfer the data to your mobile device via wireless transmission technology. You can view your health data at any time of the day by downloading the free app.

Thank you for your order!

Thank you for choosing our 8-Sensor Basic Composition Scale!
Your opinion matters. If you love our Composition Scale as much as we do, we would love to hear your feedback in a review.

Problems with your order?

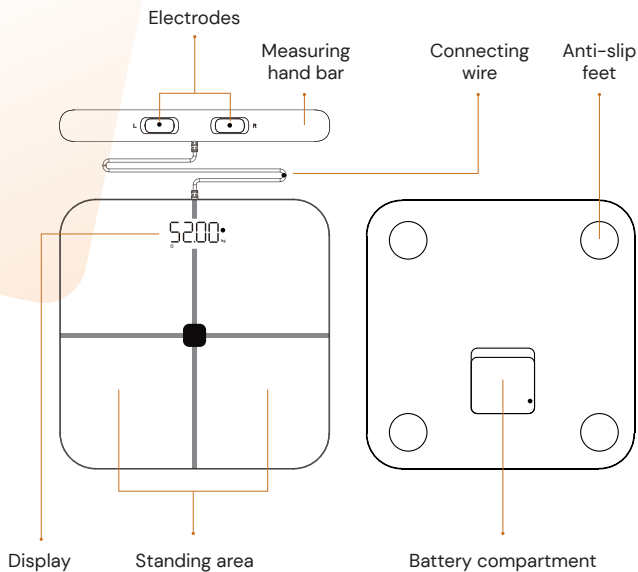
The 8-Sensor Basic Composition Scale is finished with care and is delivered to your home in perfect condition. If this is not the case, you can contact our customer service via: info@sacoma.nl
(Response within 12 hours on business days)

Discover more products online

Sacoma |

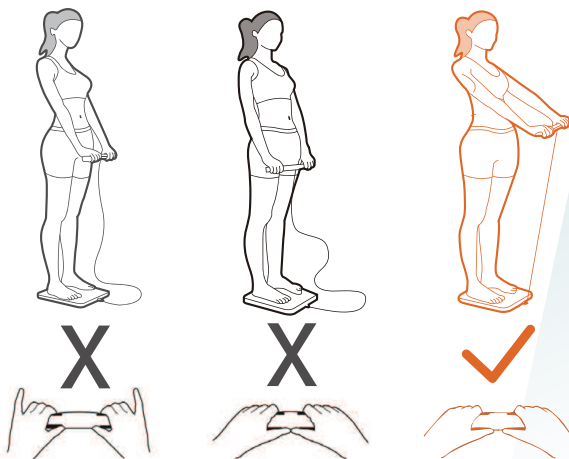


Display structure



Place & use

- Place the scale on an even and dry surface. As soon as the LED screen shows 0.0 kg, you can step on the scale.
- The lower part of the scale provides conductance. Therefore, make sure that your feet are always symmetrical on the scale.



Read before use

The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the product is transferred to another owner, its documentation must also be transferred in its entirety.

To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions. Should the instruction manual get mislaid or you require additional information or clarifications, please contact us by email at info@sacoma.nl.

Body composition scales that measures the weight and calculates the body composition (percentage of body fat, water, muscle, and BMI) and the basal metabolic rate based on height, age and gender. Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, it allows you to automatically send the data to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

Safety warnings

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions. All other uses are considered improper and therefore hazardous.
- The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 8 upwards.

- Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed in its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
- In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device. Always contact your retailer for repairs.
- Handle the scale with care, protect it against knocks, extreme temperature fluctuations, humidity, dust, direct sunlight and sources of heat. ☐
- Do NOT allow to penetrate into the body of the scale. This appliance is not waterproof. Do NOT leave and do NOT use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.
- Do NOT step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

Attention! Before using this appliance

- The body fat, water, and skeletal muscle percentages and the basal metabolism calculated by the scale must only be considered to be indicative data. For further information, consult a doctor or dietician.
- Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electric current that passes through the body.
- The scale is not dangerous in any way.
- The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:
 - people with a pacemaker or other electronic medical device
 - people with fever
 - children under 12 years of age
 - pregnant women
 - individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis
 - people who take cardiovascular medication

Safe use of batteries

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

Body composition

The body composition is made up of:

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

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

Body fat %

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight. The body fat percentage indicated in the table below represents the total fat that is calculated by adding essential fat and storage fat. Essential fat is necessary for various bodily functions. The percentage is 3% in men and 12% in women.

Storage fat gives energy, protects against physical trauma and insulates the body to preserve heat. These percentages vary with the age and gender of the individual as shown in the table below. In Fitdays™, there will be an automatic comparison of your measured body fat percentage against a range chart for your reference.

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

*The data in the table is for references only.

Percentage of Body Water

The % of water in the body differs based on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60% while in men it ranges from 50% to 65%. The percentage of water is greater in childhood and decreases with age. Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period (days) or over a long period (weeks).

Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only part capable of varying so rapidly.

When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water. In Fitdays™, there will be an automatic comparison of your measured body water % against a range chart for your reference.

% Body water

	Men	Women
Normal	50-65%	45-60%

Body mass index

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height. The classification given below is correlated to the risk that body weight exerts on health.

When BMI is between 18.5 and 24.9 it means that the weight

BMI Table

BMI Value

Underweight	< 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Overweight	25.0 – 29.9
Obese	>30

does not statistically impact health and is to be considered normal. Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician.

Getting in the habit of following a balanced diet helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality, and maintain ideal weight.

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

Muscle Mass Percentage

Muscle mass is the weight of your muscles in your body. There are three different types of muscle: smooth, striated skeletal, and striated cardiac.

Smooth muscle is made of smooth fibres. These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract, and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels. Human striated skeletal muscle is in the skeletal and facial muscles.

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

This scale captures and displays in the Fitdays™ app 3 muscle metrics: muscle mass (lbs/kg), muscle rate (all muscle types) and skeletal muscle (%). On average, 40% of body mass is made up of skeletal muscles. The chart below shows a range of your muscle rate (all muscle types) based on age and gender.

% Muscle mass normal range		
Age	Men	Women
20–39	75–89%	63–75.5%
40–59	73–86%	62–73.5%
60–79	70–84%	60–72.5%

*The data in the table is for reference only.

Bone Mass Information

Bone mass is the weight of bone mineral in your body. It is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise. Keep track of your bone mass over time for any changes in the long term. Your bone mass tends to decrease after the age of 30. Below is a chart to show average estimated bone mass based on weight and gender.

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

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

*The data in the table is for references only.

Recommendations for use

- Always weigh yourself on the same scale at the same time, preferably when you wake up while naked.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet positioned correctly on the electrodes (see figure).
- Also avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
- Wait about 15 minutes after rising so water can distribute itself through your body.
- Scale precision could vary in the following cases:
 - a) high level of alcohol
 - b) high level of caffeine or drugs
 - c) after heavy meals
 - d) after rigorous sports activities
 - e) during illness
 - f) when pregnant
 - g) when dehydrated
 - h) with wet or unclean feet
 - i) swollen legs

Technical specifications

Capacity: 180 kg / 400 lb

Division: 50 g / 0.1 lb

4 disposable 1.5V AAA carbon-zinc batteries

LED display

Operating frequency: 2402–2480 MHz, effective radiated power: <0.9 dBm

Environmental conditions for use: +10°C +40°C; RH ≤85%

Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH ≤85%

App download

After you downloaded the App,
do not forget to turn on your bluetooth.



Instructions for use

This scale can be used in 2 ways:

1. Body Weight Measurement only
2. Body Weight and Body Composition Measurement with the Fitdays™ app.

1. Body weight measurement only

(does not require pairing to smartphone application)

1. Place the scale on a flat, sturdy surface.

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

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

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

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

2. Body weight and body composition measurement with the Fitdays™ App

(requires pairing to smartphone application)

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

First time connecting the scale to your smartphone

The scale sends body composition data to the smartphone and make it available on the Fitdays™ app. During the following operation, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the connection active.

List of compatible devices:

- iOS 8.0 and above
- Android™ version 5.0 and above

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

If the scale is paired successfully with the app, you will see the weight measuring on the app.

- If the weight is not measuring on the app, please make sure the device is paired by trying the following:
- In the app, go to **Device**. You should see an entry of "**Sacoma Scale**". If not, tap on **ADD Device** to add a device.
- Step on the scale and tap on **Scale > Searching bluetooth for pairing**. If the scale is found, it will appear with an option to connect. Tap on "**connect**" and it will confirm with "**DEVICE IS PAIRED**".

If a device is already linked to the app and you wish to add another one, go to [Account] > [My Device] in the lower right corner. Then, tap the [+] icon in the upper right corner to access the device management screen. Once the app detects the new device, tap the scale icon to complete the pairing process.

- In order to ensure the accuracy of measurement data, please fill in your basic information correctly (height, birthday, gender).
- The icon of Fitdays™ will automatically change form to Sacoma after the device once connected to your smart phone.

How to measure your body composition

1. Launch the Fitdays™ app.
2. Login your own account.
3. Select Device page, and choose your current using device.
4. Press Measure key.
5. Step onto the scale, taking care to position your bare feet on the electrodes, and hold the measuring hand bar correctly (please check the picture on the right or on page 1).
6. After few seconds, you can find your body composition data in the app of your smartphone.

Maintenance

Battery replacement

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

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

Maintenance

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

Adding Users to the Fitdays App

The Fitdays App allows multiple users to track their measurements individually. Follow the steps below to add a new user.

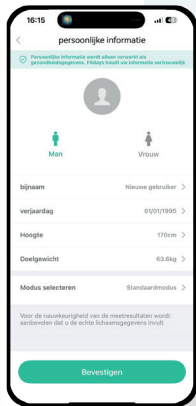
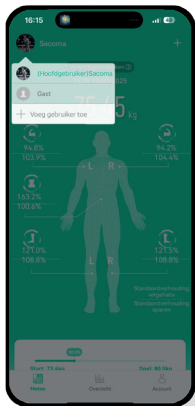
Adding a New User

1. Open the Fitdays App and go to the Account section.
2. Tap on your profile name in the top-left corner. A menu will appear showing the current users.
3. Select "Add User".
4. Enter the required information for the new user:
 - Nickname
 - Date of Birth
 - Height
 - Target Weight
 - Select Mode – choose the appropriate measurement mode.
5. Tap Confirm to save the new user.

Switching Between Users

1. Open the Fitdays App and go to the Account section.
2. Tap on the profile name in the top-left corner.
3. Select the user you want to switch to from the list.
4. The selected user's data will now be displayed in the app.

Each user's data is stored separately, ensuring accurate tracking for multiple individuals.



Troubleshooting

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

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

DISPOSAL PROCEDURE

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment (Dir. 2012/19/EU-WEEE).

At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device.

This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same.

Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

To correctly dispose of batteries (Dir. 2013/56/EU, the Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009) do not throw them into household waste but rather dispose of them as special waste at specialised recycling centres. For more information about disposal of used batteries, contact the store where you purchased the equipment containing the batteries, the municipality or the local waste disposal service.

This product is meant for household use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/30/EU on electromagnetic compatibility and on Directive 2011/65/EU on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment. This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

The manufacturer, Sacoma S.p.A., declares that the device is compliant with Directive 2014/53/EU.

Warranty

This appliance is guaranteed for 2 years from the time of delivery of the goods, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer's residence. This provision complies with Italian and European legislation. The Sacoma products are designed for home use and must not be used in public venues. The warranty only covers manufacturing defects and does not apply if the damage is caused by an accidental event, incorrect use, negligence or misuse of the product. Use only the accessories supplied; the use of different accessories may result in invalidity of the warranty. Do not open the unit for any reason; in the case of opening or tampering, the warranty is definitively voided. This warranty does not apply to parts subject to wear or to the batteries when supplied. After 2 years from delivery, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer's residence, the warranty expires; in this case, the technical assistance interventions will be carried out against a fee. Information on technical assistance, whether under warranty or for a fee, can be requested by contacting info@sacoma.nl.

No payment will be due for repairs or replacements of products that fall within the terms of the warranty. In the event of faults, contact the retailer. Do NOT send the appliance directly to Sacoma. All the operations under warranty (including those of replacement of the product or part thereof) will not prolong the duration of the original period of warranty of the product replaced. The manufacturer declines any liability for any damage that may, directly or indirectly, be caused to persons, property or animals as a result of the non-observance of all the requirements established in the relevant instructions manual and concerning, especially, warnings relating to installation, use and maintenance of the appliance. Sacoma, in its constant commitment to improving its products, is entitled to changing without any notice, in whole or in part, its products in relation to production requirements, without this entailing any liability for Sacoma towards its dealers.

100% satisfaction guarantee

We guarantee all our products are designed to the highest standard, we base our ethos on customer satisfaction. This means the customer experience and journey you have had with us should be exceptional. If you have experienced our customer service or product, please let us know by leaving us an honest review.

INFO@SACOMA.NL

COPYRIGHT © 2021 SACOMA. ALL RIGHTS RESERVED.

The material in this publication is protected under International and Federal Copyright Laws and Treaties, and as such, any unauthorized reprint or use of this material is strictly prohibited. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form without the written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations in a review. Reproduction or translation of any part of this work without the permission of the copyright holder is against the law.





Voorwoord

Deze weegschaal is nu je persoonlijke gezondheidsassistent. Om een nauwkeurige meting en een lange levensduur van de weegschaal te garanderen, lees deze handleiding vóór gebruik en bewaar deze voor toekomstig gebruik.

De Sacoma 8-Sensor Basis Compositie Weegschaal kan u helpen je persoonlijke gezondheidsgegevens bij te houden. Het registreert en analyseert de informatie van je weegschaal en verzendt de gegevens via draadloze transmissietechnologie naar je mobiele apparaat. U kunt je gezondheidsgegevens op elk moment van de dag bekijken door de gratis app te downloaden.

Bedankt voor je bestelling!

Bedankt voor het kiezen van onze 8-Sensor Basis Compositie Weegschaal! Jouw mening telt. Als je net zo enthousiast bent over onze compositieweegschaal als wij, zouden we graag je feedback ontvangen in een recensie.

Problemen met je bestelling?

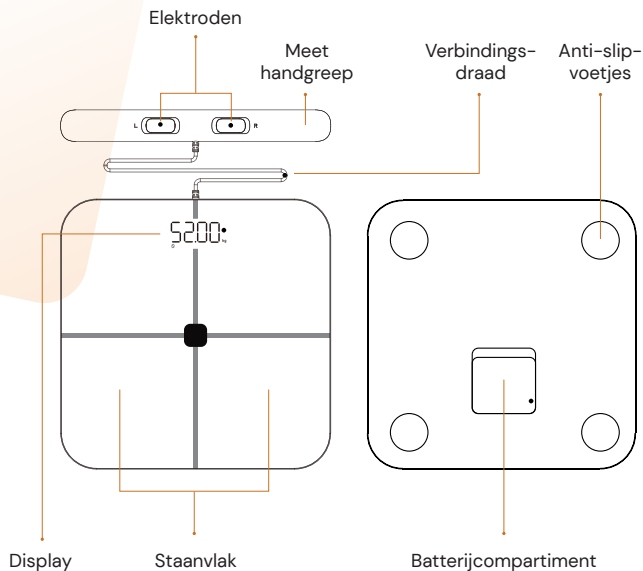
De 8-Sensor Basis Compositie Weegschaal is met zorg afgewerkt en wordt in perfecte staat bij jouw thuis afgeleverd. Mocht dit niet het geval zijn, neem dan contact op met onze klantenservice via: info@sacoma.nl (Reactie binnen 12 uur op werkdagen)

Ontdek meer producten online

Sacoma |

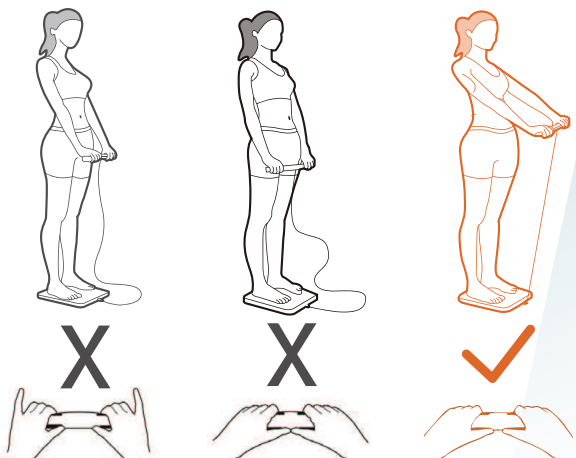


Display structuur



Plaatsing & Gebruik

- Plaats de weegschaal op een vlakke en droge ondergrond. Zodra het LED-scherm 0,0 kg aangeeft, kun je op de weegschaal stappen.
- Het onderste deel van de weegschaal zorgt voor geleiding. Zorg er daarom voor dat je voeten altijd symmetrisch op de weegschaal staan.



Lees vóór gebruik

De handleiding moet worden beschouwd als een integraal onderdeel van het product en moet gedurende de hele levensduur worden bewaard. Als het product wordt overgedragen aan een andere eigenaar, moet ook de volledige documentatie worden meegegeven.

Om veilig en correct gebruik van het product te garanderen, moet de gebruiker de instructies en waarschuwingen in deze handleiding zorgvuldig lezen, aangezien deze belangrijke informatie bevatten over veiligheid, gebruik en onderhoud. Mocht de handleiding kwijt zijn geraakt of heeft u aanvullende informatie of verduidelijking nodig, neem dan contact met ons op via info@sacoma.nl.

Lichaamssamenstellingsweegschalen meten het gewicht en berekenen de lichaamssamenstelling (percentage lichaamsvet, water, spieren en BMI) en de basale stofwisseling op basis van lengte, leeftijd en geslacht. Compatibel met bluetooth 4.0 en hoger, waardoor je de gegevens automatisch naar je smartphone kunt verzenden om je voortgang op elk moment te volgen.

Veiligheidswaarschuwingen

- Controleer vóór gebruik of het apparaat intact is en geen zichtbare schade heeft. Bij twijfel het apparaat niet gebruiken en contact opnemen met de verkoper.
- Houd de plastic verpakkingzak buiten bereik van kinderen: verstikkingsgevaar.
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel en op de manier die in de instructies is aangegeven. Alle andere gebruiken worden als onjuist en daarom gevaarlijk beschouwd.
- De fabrikant kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor schade als gevolg van onjuist of incorrect gebruik.
- Dit apparaat kan zelfstandig worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar.

- Personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of onervaren personen mogen het product alleen gebruiken na voorafgaande instructie over het gebruik, de veiligheid en de gevaren die aan het product verbonden zijn.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reinigings- en onderhoudswerkzaamheden mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht van een volwassene.
- Probeer bij een storing of defect het apparaat niet te repareren. Neem altijd contact op met je verkoper voor reparaties.
- Behandel de weegschaal met zorg, bescherm deze tegen stoten, extreme temperatuurschommelingen, vocht, stof, direct zonlicht en hittebronnen.
- Laat geen vloeistoffen in de behuizing van de weegschaal binnendringen. Dit apparaat is niet waterdicht. Laat de weegschaal niet achter en gebruik deze niet in omgevingen met veel water; een luchtvochtigheid van meer dan 85% of contact met water of andere vloeistoffen kan corrosie veroorzaken of de werking van de weegschaal beïnvloeden.
- Stap niet op de weegschaal met natte voeten of als het oppervlak van de weegschaal nat is: uitglijgevaar.

Attentie! Vóór gebruik van dit apparaat

- De percentages lichaamsvet, water en skeletspieren en de berekende basale stofwisseling door de weegschaal moeten alleen als indicatieve gegevens worden beschouwd. Raadpleeg voor meer informatie een arts of diëtist.
- Via de elektroden op het platform stuurt de weegschaal een zwakke, lage-intensiteit elektrische stroom door het lichaam.
- De weegschaal is op geen enkele manier gevaarlijk.
- De weegschaal wordt niet aanbevolen voor de volgende personen, omdat de gemeten gegevens mogelijk niet nauwkeurig zijn:
 - Mensen met een pacemaker of ander elektronisch medisch apparaat
 - Mensen met koorts
 - Kinderen jonger dan 12 jaar
 - Zwangere vrouwen
 - Personen die dialyse ondergaan, oedeem in de benen hebben of osteoporose
 - Mensen die cardiovasculaire medicatie gebruiken

Veilig gebruik van batterijen

- Verwijder de batterijen als de weegschaal lange tijd niet wordt gebruikt en bewaar ze op een goed geventileerde, droge plaats op kamertemperatuur.
- Laad niet-oplaadbare batterijen niet op.
- Laad oplaadbare batterijen niet op met methoden anders dan aangegeven in de handleiding of met ongeschikte apparatuur.
- Stel batterijen NOOIT bloot aan hittebronnen of direct zonlicht.
- Het niet naleven van deze instructies kan leiden tot schade aan en/of explosie van de batterijen.
- Gooi batterijen NIET in een open vlam.
- Het verwijderen of vervangen van batterijen moet altijd door een volwassene worden uitgevoerd.
- Houd batterijen buiten bereik van kinderen: het inslikken van batterijen kan leiden tot de dood.
- Als batterijen worden ingeslikt, neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het zuur in de batterijen is corrosief. Vermijd contact met de huid, ogen of kleding.

Lichaamssamenstelling

De lichaamssamenstelling bestaat uit:

- Magere massa: alle componenten zonder vet (water, spieren, bindweefsel en andere niet-vehoudende organische componenten), botten, darmen, organen en bloed;
- Vetmassa: alle vetten die kunnen worden onttrokken aan vetweefsel en andere weefsels/organen;
- Botmassa.

Via de elektroden op het platform stuurt de weegschaal een zwakke, lage-intensiteit elektrische stroom door het lichaam. De verschillende massa's reageren verschillend op de stroom: magere massa biedt minder weerstand dan het tegenovergestelde. Deze lichaamsweerstand wordt bio-elektrische impedantie genoemd. Het relatieve percentage van de verschillende lichaamsmassa's varieert op basis van geslacht, leeftijd en fysieke gestalte.

Lichaamsvet %

Het percentage lichaamsvet is de hoeveelheid lichaamsvet in verhouding tot je lichaamsgewicht. Het in de onderstaande tabel aangegeven percentage lichaamsvet vertegenwoordigt het totale vet, dat wordt berekend door essentieel vet en opslagvet bij elkaar op te tellen. Essentieel vet is noodzakelijk voor verschillende lichaamsfuncties. Het percentage is 3% bij mannen en 12% bij vrouwen.

Opslagvet levert energie, beschermt tegen fysiek trauma en isoleert het lichaam om warmte vast te houden. Deze percentages variëren met de leeftijd en het geslacht van het individu, zoals aangegeven in de onderstaande tabel. In Fitdays™ wordt je gemeten percentage lichaamsvet automatisch vergeleken met een bereikgrafiek ter referentie.

Lichaamsvet Tabel					
	Dun	Atleten	Fitness	Acceptabel	Te hoog
Vrouwen	<14%	14–21%	21–25%	25–32%	>=32%
Mannen	<6%	6–13%	13–17%	17–25%	>=25%

*De gegevens in de tabel zijn alleen ter referentie.

Percentage Lichaamswater

Het percentage water in het lichaam verschilt per geslacht: bij gezonde volwassen vrouwen varieert het van 45% tot 60%, terwijl het bij mannen varieert van 50% tot 65%. Het percentage water is hoger in de kindertijd en neemt af met de leeftijd. Gewichtsvariaties kunnen optreden in een korte periode (uren), een gemiddelde periode (dagen) of een lange periode (weken).

Kleine gewichtsvariaties binnen een paar uur zijn normaal en te wijten aan waterretentie, aangezien extracellulair water (dat interstitiële vloeistof, plasma, lymfe en transcellulaire vloeistof omvat) het enige deel is dat zo snel kan variëren. Wanneer gewichtsverlies optreedt in slechts een paar dagen, is het zeer waarschijnlijk dat dit deel uitmaakt van het totale water. In Fitdays™ wordt je gemeten percentage lichaamswater automatisch vergeleken met een bereikgrafiek ter referentie.

Body mass index

De Body Mass Index (BMI) is de verhouding van lichaamsgewicht tot lengte. De onderstaande classificatie is gecorreleerd aan het risico dat lichaamsgewicht heeft op de gezondheid.

Wanneer de BMI tussen 18,5 en 24,9 ligt, betekent dit dat het gewicht statistisch geen invloed heeft op de gezondheid en als normaal wordt beschouwd. Elke afwijking, boven of onder dit BMI-bereik, moet als een gezondheidsrisico worden beschouwd. In dat geval raden we aan een arts te raadplegen.

Het aannemen van een gebalanceerd dieet helpt de levenskwaliteit te verbeteren, de gezondheid te bevorderen en ziekten te voorkomen, verhoogt de vitaliteit en helpt een ideaal gewicht te behouden.

Het is belangrijk om te weten dat BMI geen rekening houdt met gewichtsvariaties door spiermassa, botmassa, watergehalte of vetophoping. Daarom mag een eenvoudige BMI-berekening alleen niet verkeerd worden geïnterpreteerd. De evaluatie van BMI moet worden uitgevoerd door een arts of andere specialisten zoals een voedingsdeskundige of diëtist. In Fitdays™ wordt je gemeten BMI automatisch vergeleken met een bereikgrafiek ter referentie.

Spierpercentage

Spiermassa is het gewicht van je spieren in je lichaam. Er zijn drie verschillende soorten spieren: gladde spieren, gestreepte skeletspieren en gestreepte hartspieren. Gladde spieren bestaan uit gladde vezels. Deze bevinden zich in de wanden van het spijsverteringskanaal, de luchtwegen, het genitale kanaal en in de wanden van veneuze en arteriële bloedva-

% Lichaamswater

	Mannen	Vrouwen
Normaal	50-65%	45-60%

BMI Tabel

BMI Waarde

Ondergewicht	< 18.5
Normaal	18.5 – 24.9
Overgewicht	25.0 – 29.9
Obese	>30

ten. Menselijke gestreepte skeletspieren bevinden zich in de skelet- en gezichtsspieren.

Gestreepte hartspieren bevinden zich in het hart. Spieren spelen een belangrijke rol in de algehele gezondheid, inclusief het behouden van reguliere lichaamsfuncties. Spiermassa begint af te nemen met de leeftijd. Het bijhouden van spierstatistieken in de loop van de tijd, samen met andere lichaamssamenstellingsstatistieken, kan indicaties geven over je fysieke gezondheid.

Deze weegschaal registreert en toont in de Fitdays™-app 3 spierstatistieken: spiermassa (lbs/kg), spierpercentage (alle spiertypen) en skeletspier (%). Gemiddeld bestaat 40% van de lichaamsmassa uit skeletspieren.

De onderstaande grafiek toont een bereik van je spierpercentage (alle spiertypen) gebaseerd op leeftijd en geslacht.

% Spiermassa Normaal Bereik		
Leeftijd	Mannen	Vrouwen
20–39	75–89%	63–75.5%
40–59	73–86%	62–73.5%
60–79	70–84%	60–72.5%

*De gegevens in de tabel zijn alleen ter referentie.

Botmassa-informatie

Botmassa is het gewicht van botmineraal in je lichaam. Het is belangrijk dat je gezonde botten ontwikkelt en onderhoudt door een gebalanceerd dieet en voldoende beweging. Houd je botmassa in de loop van de tijd in de gaten voor eventuele veranderingen op de lange termijn. Je botmassa heeft de neiging af te nemen na de leeftijd van 30 jaar. Hieronder is een grafiek die het gemiddelde geschatte botmassa toont op basis van gewicht en geslacht.

In Fitdays™ wordt je gemeten botmassa automatisch vergeleken met een bereikgrafiek ter referentie.

Botmassa – Gemiddelde botmassa

Gewicht	Mannen	Gewicht	Vrouwen
<65 kg	2,7 kg	<50 kg	1,9 kg
65–95 kg	3,3 kg	50–75 kg	2,4 kg
>95 kg	3,7 kg	>75 kg	2,9 kg

*De gegevens in de tabel zijn alleen ter referentie.

Aanbevelingen voor gebruik

- Weeg jezelf altijd op dezelfde weegschaal op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur 's ochtends bij het opstaan, zonder kleding.
- Het is belangrijk om uzelf te wegen met droge, blote voeten die correct op de elektroden zijn geplaatst (zie afbeelding).
- Vermijd ook contact tussen de benen, zodat de weegschaal correct werkt.
- Wacht ongeveer 15 minuten na het opstaan, zodat het water zich door je lichaam kan verdelen.
- De precisie van de weegschaal kan variëren in de volgende gevallen: a) hoog alcoholgehalte b) hoog cafeïne- of drugsgebruik c) na zware maaltijden d) na intensieve sportactiviteiten e) tijdens ziekte f) tijdens zwangerschap g) bij uitdroging h) met natte of vuile voeten i) gezwollen benen

Technische specificatie

Capaciteit: 180 kg / 400 lb

Schaalverdeling: 50 g / 0,1 lb

4 wegwerp 1,5V AAA koolstof-zink batterijen

LED-display

Werkfrequentie: 2402–2480 MHz, effectief uitgestraald vermogen: <0,9 dBm

Omgevingscondities voor gebruik: +10°C tot +40°C; RV ≤85%

Omgevingscondities voor opslag: +10°C tot +50°C; RV ≤85%

Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH ≤85%

App download

Nadat je de app heeft gedownload, vergeet niet je Bluetooth in te schakelen.



Gebruiksaanwijzing

Deze weegschaal kan op 2 manieren worden gebruikt:

1. Alleen gewichtsmeting
2. Gewichts- en lichaamssamenstellingsmeting met de Fitdays™-app.

1. Alleen gewichtsmeting

(Vereist geen koppeling met een smartphone-applicatie)

1. Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.

Opmerking: Een ongelijke of onderbroken vloer (bijv. tapijt, vloerkleed, linoleum) kan de nauwkeurigheid van de meting beïnvloeden.

2. Stap met de weegschaal uitgeschakeld erop met je voeten parallel en je gewicht gelijkmatig verdeeld. De weegschaal begint te meten. Be-
weeg niet totdat de weegschaal je gewicht heeft gemeten. Het gewicht
knippert 3 keer.

Opmerking: Leun niet op iets terwijl de weegschaal je gewicht meet om de meting niet te beïnvloeden.

3. Stap van de weegschaal af. Het display blijft de meting enkele seconden tonen voordat het automatisch uitschakelt.

2. Gewichts- en lichaamssamenstellingsmeting met de Fitdays™-app

(Vereist koppeling met een smartphone-applicatie)

Wanneer de koppeling succesvol is, zijn alle lichaamssamenstellingsstatistieken beschikbaar om te bekijken in de Fitdays™-app.

Eerste keer koppelen van de weegschaal aan je smartphone

De weegschaal verzendt lichaamssamenstellingsgegevens naar de smartphone en maakt deze beschikbaar in de Fitdays™-app. Tijdens de volgende handeling raden we aan de smartphone dicht bij de weegschaal te houden om de verbinding actief te houden.

Lijst van compatibele apparaten:

- iOS 8.0 en hoger
 - Android™ versie 5.0 en hoger
1. Schakel Bluetooth in op je smartphone-instellingen.
 2. Download de gratis Fitdays™-app uit de App Store of Play Store™.
 3. Je kunt ook de QR-code scannen met de camera van je smartphone om direct naar de app in de appwinkel te gaan.
 4. Start de Fitdays™-app.
 5. Volg de instructies in de app om de Sacoma-weegschaal te koppelen en een nieuwe gebruiker aan te maken.
 6. Als de weegschaal succesvol met de app is gekoppeld, zie je het gewicht in de app verschijnen.

- Als het gewicht niet in de app wordt gemeten, controleer dan of het apparaat is gekoppeld door het volgende te proberen:
- Ga in de app naar Apparaat. Je zou een vermelding van "Sacoma Scale" moeten zien. Zo niet, tik op APPARAAT TOEVOEGEN om een apparaat toe te voegen.
- Stap op de weegschaal en tik op Weegschaal > Bluetooth zoeken voor koppeling. Als de weegschaal wordt gevonden, verschijnt deze met een optie om te verbinden. Tik op "verbinden" en het wordt bevestigd met "APPARAAT IS GEKOPPELD".

Als er al een apparaat aan de app is gekoppeld en je een ander wilt toevoegen, ga naar [Account] > [Mijn Apparaat] in de rechterbenedenhoek. Tik vervolgens op het [+] pictogram in de rechterbovenhoek om naar het apparaatbeheerscherm te gaan. Zodra de app het nieuwe apparaat detecteert, tik op het weegschaalpictogram om het koppelingsproces te voltooien.

- Om de nauwkeurigheid van de meetgegevens te garanderen, vul je basisinformatie correct in (lengte, geboortedatum, geslacht).
- Het pictogram van Fitdays™ verandert automatisch in Sacoma zodra het apparaat met je smartphone is verbonden.

Hoe je lichaamssamenstelling te meten

1. Start de Fitdays™-app.
2. Log in op je eigen account.
3. Selecteer de pagina Apparaat en kies het apparaat dat je momenteel gebruikt.
4. Druk op de Meet-toets.
5. Stap op de weegschaal, zorg ervoor dat je blote voeten correct op de elektroden staan en houd de meet-handgreep correct vast (zie de afbeelding rechts of op pagina 1).
6. Na een paar seconden vind je je lichaamssamenstellingsgegevens in de app op je smartphone.

Onderhoud

Batterijvervang

Wanneer "LO" of het batterijsymbool op het display verschijnt, vervang de batterijen door hetzelfde type.

1. Open het batterijcompartiment door aan de lip van de klep te trekken.
2. Verwijder de versleten batterijen.
3. Plaats de nieuwe batterijen volgens de polariteitsmarkeringen.
4. Sluit het batterijcompartiment.

Onderhoud

- Bewaar het apparaat op een koele, droge plaats.
- Bewaar het apparaat in een horizontale positie.
- Reinig de weegschaal alleen met een zachte, droge doek.
- Gebruik nooit chemicaliën of schurende producten.

Gebruikers toevoegen aan de Fitdays-app

Met de Fitdays-app kunnen meerdere gebruikers hun metingen afzonderlijk bijhouden. Volg de onderstaande stappen om een nieuwe gebruiker toe te voegen.

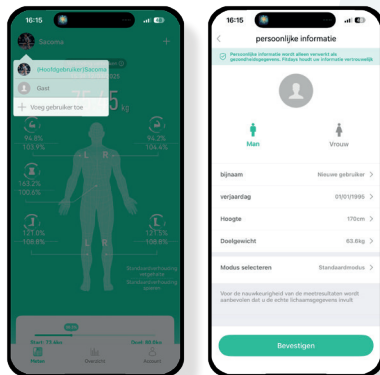
Een nieuwe gebruiker toevoegen

1. Open de Fitdays-app en ga naar de sectie Account.
2. Tik op je profielnaam in de linkerbovenhoek. Er verschijnt een menu met de huidige gebruikers.
3. Selecteer "Gebruiker toevoegen".
4. Voer de vereiste informatie in voor de nieuwe gebruiker:
 - Bijnaam
 - Geboortedatum
 - Lengte
 - Streefgewicht
 - Selecteer modus – kies de juiste meetmodus.
5. Tik op Bevestigen om de nieuwe gebruiker op te slaan.

Schakelen tussen gebruikers

1. Open de Fitdays-app en ga naar de sectie Account.
2. Tik op de profielnaam in de linkerbovenhoek.
3. Selecteer de gebruiker naar wie je wilt overschakelen uit de lijst.
4. De gegevens van de geselecteerde gebruiker worden nu in de app weergegeven.

De gegevens van elke gebruiker worden apart opgeslagen, wat zorgt voor nauwkeurige tracking voor meerdere personen.



Probleemoplossing

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De weegschaal gaat niet aan.	U bent niet goed op de weegschaal gestapt.	Stap op de weegschaal met uw voeten parallel. Let op: de weegschaal gaat alleen aan nadat u erop bent gestapt.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
"LO" of het batterijsymbool wordt weergegeven.	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang ze.
Het display toont "Err".	Het gewicht is groter dan de capaciteit van de weegschaal.	Stap onmiddellijk van de weegschaal af om beschadiging te voorkomen en controleer de maximale capaciteit.
De "Fitdays+™" app toont geen gegevens.	De verbinding is niet ingeschakeld in de smartphone-instellingen.	Verbind uw smartphone.
	De smartphone was in stand-by tijdens het wegen.	Houd de app actief op uw smartphone tijdens het wegen om te controleren of de gegevens direct worden verzonden.
De "Fitdays+™" app toont alleen uw lichaamsgewicht.	U bent niet met blote voeten op de weegschaal gestapt of hebt de elektroden niet correct aangeraakt.	Stap op de weegschaal met blote voeten en zorg ervoor dat uw voeten en handen de elektroden correct aanraken.
	De huid op uw voeten is te droog.	Maak uw voeten licht vochtig.

Alle gewichten zijn bij benadering en zijn naar boven of beneden afgerond naar het dichtstbijzijnde hele getal. Wij garanderen een nauwkeurigheid binnen $\pm 1\%$ + 1 schaalverdeling.

Afvoerprocedure

Het symbool op de onderkant van het apparaat geeft aan dat elektrische en elektronische apparatuur gescheiden moet worden ingezameld (Richtlijn 2012/19/EU-WEEE).

Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet weg als gemengd stedelijk afval, maar lever het in bij een specifiek inzamelpunt in je omgeving of retourneer het aan de distributeur bij aankoop van een nieuw apparaat van hetzelfde type voor dezelfde functies. Als het apparaat dat moet worden weggegooid kleiner is dan 25 cm, kan het worden ingeleverd bij een winkel met een oppervlakte van meer dan 400 m² zonder dat je een nieuw, vergelijkbaar apparaat hoeft te kopen.

Deze procedure voor gescheiden inzameling van elektrische en elektronische apparaten is gebaseerd op een Europees milieubeleid dat gericht is op het beschermen, behouden en verbeteren van de milieukwaliteit, en het vermijden van potentiële effecten op de menselijke gezondheid door de aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in dergelijke apparatuur of door onjuist gebruik ervan of van delen ervan.

Let op! Het verkeerd afvoeren van elektrische en elektronische apparatuur kan leiden tot sancties.

Voor het correct afvoeren van batterijen (Richtlijn 2013/56/EU, de Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009) gooi ze niet bij het huishoudelijk afval, maar lever ze in als speciaal afval bij gespecialiseerde recyclingcentra. Voor meer informatie over het afvoeren van gebruikte batterijen, neem contact op met de winkel waar je de apparatuur met de batterijen hebt gekocht, de gemeente of de lokale afvalverwerkingsdienst.

Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik. De conformiteit, gecertificeerd door de CE-markering op het apparaat, verwijst naar Richtlijn 2014/30/EU over elektromagnetische compatibiliteit en Richtlijn 2011/65/EU over de beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur. Dit product is een elektronisch apparaat dat is getest om te verzekeren, volgens de huidige technische kennis, dat het geen storing veroorzaakt bij andere nabijgelegen apparatuur (elektromagnetische compatibiliteit) en dat het veilig is bij gebruik volgens de aanwijzingen in de gebruiksaanwijzing. Bij operationele afwijkingen, stop het gebruik van het apparaat en neem indien nodig direct contact op met de fabrikant.

De fabrikant, Sacoma S.p.A., verklaart dat het apparaat voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

Garantie

Dit apparaat heeft een garantie van 2 jaar vanaf de leveringsdatum van de goederen, of een langere termijn zoals voorgeschreven door de nationale wetgeving van de woonplaats van de consument. Deze bepaling voldoet aan de Italiaanse en Europese wetgeving. De Sacoma-producten zijn ontworpen voor huishoudelijk gebruik en mogen niet worden gebruikt in openbare ruimtes. De garantie dekt alleen fabricagefouten en is niet van toepassing als de schade wordt veroorzaakt door een accidenteel voorval, onjuist gebruik, nalatigheid of misbruik van het product. Gebruik alleen de meegeleverde accessoires; het gebruik van andere accessoires kan de garantie ongeldig maken. Open het apparaat om geen enkele reden; bij opening of manipulatie vervalt de garantie definitief. Deze garantie geldt niet voor slijtageonderdelen of batterijen indien meegeleverd. Na 2 jaar vanaf de levering, of een langere termijn zoals voorgeschreven door de nationale wetgeving van de woonplaats van de consument, vervalt de garantie; in dat geval worden technische assistentie-interventies tegen betaling uitgevoerd. Informatie over technische assistentie, zowel onder garantie als tegen betaling, kan worden aangevraagd via info@sacoma.nl.

Er zijn geen kosten verschuldigd voor reparaties of vervangingen van producten die onder de garantievoorwaarden vallen. Neem bij defecten contact op met de verkoper. Stuur het apparaat NIET rechtstreeks naar Sacoma. Alle handelingen onder garantie (inclusief vervanging van het product of een deel ervan) verlengen niet de oorspronkelijke garantieperiode van het vervangen product. De fabrikant wijst elke aansprakelijkheid af voor schade die direct of indirect kan worden veroorzaakt aan personen, eigendommen of dieren als gevolg van het niet naleven van alle vereisten in de betreffende gebruiksaanwijzing, met name met betrekking tot waarschuwingen over installatie, gebruik en onderhoud van het apparaat. Sacoma behoudt zich, in haar constante streven naar productverbetering, het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving haar producten geheel of gedeeltelijk te wijzigen in verband met productievereisten, zonder dat dit enige aansprakelijkheid voor Sacoma jegens haar dealers met zich meebrengt.

100% tevredenheidsgarantie

Wij garanderen dat al onze producten zijn ontworpen volgens de hoogste normen, waarbij wij onze filosofie baseren op klanttevredenheid. Dit betekent dat de klantervaring en reis die je met ons heeft gehad uitzonderlijk moet zijn. Als je onze klantenservice of ons product heeft ervaren, laat het ons weten door een eerlijke recensie achter te laten.

INFO@SACOMA.NL

COPYRIGHT © 2025 SACOMA. ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.

Het materiaal in deze publicatie is beschermd onder internationale en federale auteursrechtwetten en verdragen, en als zodanig is elke ongeoorloofde herdruk of gebruik van dit materiaal strikt verboden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd of verzonden in enige vorm zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve voor de opname van korte citaten in een recensie. Reproductie of vertaling van enig deel van dit werk zonder toestemming van de auteursrechthouder is tegen de wet.





Vorwort

Diese Waage ist nun Ihr persönlicher Gesundheitsassistent. Um eine genaue Messung und eine lange Lebensdauer der Waage zu gewährleisten, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung und bewahren Sie sie für zukünftige Referenz auf.

Die Sacoma 8-Sensor Basis-Körperzusammensetzungswaage kann Ihnen helfen, Ihre persönlichen Gesundheitsdaten im Auge zu behalten. Sie zeichnet die Informationen von Ihrer Waage auf, analysiert sie und überträgt die Daten über drahtlose Übertragungstechnologie auf Ihr Mobilgerät. Sie können Ihre Gesundheitsdaten jederzeit durch das Herunterladen der kostenlosen App einsehen.

Vielen Dank für Ihre Bestellung!

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere 8-Sensor Basis-Körperzusammensetzungswaage entschieden haben! Ihre Meinung zählt. Wenn Sie unsere Körperzusammensetzungswaage genauso lieben wie wir, freuen wir uns über Ihr Feedback in einer Bewertung.

Probleme mit Ihrer Bestellung?

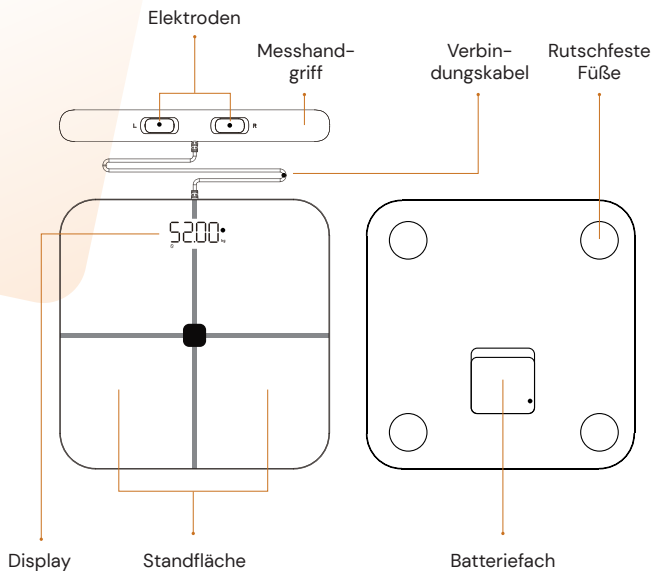
Die 8-Sensor Basis-Körperzusammensetzungswaage wurde sorgfältig verarbeitet und wird in einwandfreiem Zustand zu Ihnen nach Hause geliefert. Sollte dies nicht der Fall sein, können Sie unseren Kundenservice kontaktieren unter: info@sacoma.nl
(Antwort innerhalb von 12 Stunden an Werktagen)

Entdecken Sie weitere Produkte online

Sacoma |

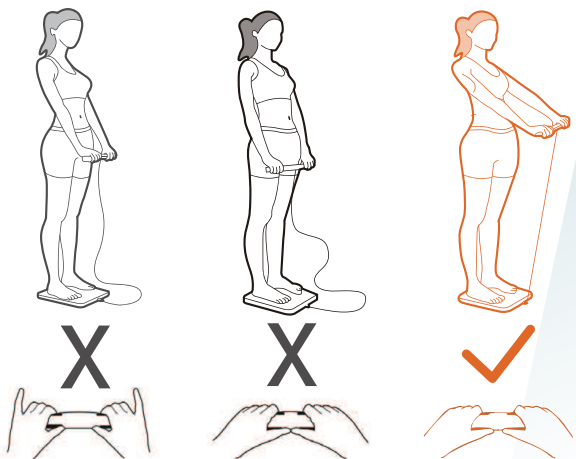


Displaystruktur



Platzierung & Verwendung

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene und trockene Oberfläche. Sobald der LED-Bildschirm 0,0 kg anzeigt, können Sie auf die Waage steigen.
- Der untere Teil der Waage sorgt für Leitfähigkeit. Stellen Sie daher sicher, dass Ihre Füße immer symmetrisch auf der Waage stehen.



Vor der Verwendung lesen

Die Bedienungsanleitung gilt als integraler Bestandteil des Produkts und muss während der gesamten Lebensdauer aufbewahrt werden. Wird das Produkt an einen anderen Besitzer übertragen, muss auch die vollständige Dokumentation mitgegeben werden.

Um eine sichere und korrekte Nutzung des Produkts zu gewährleisten, muss der Benutzer die in dieser Anleitung enthaltenen Anweisungen und Warnungen sorgfältig lesen, da sie wichtige Informationen zu Sicherheit, Nutzung und Wartung enthalten. Falls die Bedienungsanleitung verloren gegangen ist oder Sie zusätzliche Informationen oder Klarstellungen benötigen, kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail unter info@sacoma.nl.

Körperzusammensetzungswaagen messen das Gewicht und berechnen die Körperzusammensetzung (Prozentsatz an Körperfett, Wasser, Muskeln und BMI) sowie den Grundumsatz basierend auf Größe, Alter und Geschlecht. Kompatibel mit Bluetooth 4.0 und höher, können Sie die Daten automatisch an Ihr Smartphone senden, um Ihren Fortschritt jederzeit zu verfolgen.

Sicherheitswarnungen

- Überprüfen Sie vor der Verwendung, ob das Gerät intakt ist und keine sichtbaren Schäden aufweist. Bei Zweifel das Gerät nicht verwenden und den Händler kontaktieren.
- Halten Sie die Plastiktüte der Verpackung außerhalb der Reichweite von Kindern: Erstickungsgefahr.
- Dieses Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck und gemäß den Anweisungen verwendet werden. Alle anderen Verwendungen gelten als unsachgemäß und daher gefährlich.
- Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch entstehen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren selbstständig verwendet werden.
- Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen

Fähigkeiten oder unerfahrene Personen dürfen das Produkt nur verwenden, wenn sie zuvor in dessen Nutzung, Sicherheit und den damit verbundenen Gefahren unterwiesen wurden.

- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen durchgeführt werden.
- Versuchen Sie bei einer Störung oder einem Defekt nicht, das Gerät zu manipulieren. Wenden Sie sich für Reparaturen immer an Ihren Händler.
- Behandeln Sie die Waage vorsichtig, schützen Sie sie vor Stößen, extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Staub, direktem Sonnenlicht und Wärmequellen.
- Lassen Sie keine Flüssigkeiten in das Gehäuse der Waage eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Lassen Sie die Waage nicht in wassergesättigten Umgebungen und verwenden Sie sie nicht dort; eine Luftfeuchtigkeit von über 85 % oder Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann Korrosion verursachen oder die ordnungsgemäße Funktion der Waage beeinträchtigen.
- Steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage oder wenn die Oberfläche der Waage nass ist: Rutschgefahr.

Achtung! Vor der Verwendung dieses Geräts

- Die Prozentsätze für Körperfett, Wasser und Skelettmuskulatur sowie der durch die Waage berechnete Grundumsatz sind nur als Richtwerte zu betrachten. Wenden Sie sich für weitere Informationen an einen Arzt oder Ernährungsberater.
- Über die Elektroden auf der Plattform sendet die Waage einen schwachen, niedrigintensiven Strom durch den Körper.
- Die Waage ist in keiner Weise gefährlich.
- Die Waage wird für die folgenden Personen nicht empfohlen, da die gemessenen Daten möglicherweise nicht genau sind:
 - Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen elektronischen medizinischen Gerät
 - Personen mit Fieber
 - Kinder unter 12 Jahren
 - Schwangere Frauen
 - Personen, die eine Dialyse durchlaufen, Ödeme in den Beinen haben oder an Osteoporose leiden
 - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen

Sicherer Umgang mit Batterien

- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht verwendet wird, und lagern Sie sie an einem gut belüfteten, trockenen Ort bei Raumtemperatur.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Laden Sie wiederaufladbare Batterien nicht mit anderen Methoden als in der Anleitung angegeben oder mit ungeeigneter Ausrüstung auf.
- Setzen Sie Batterien NIEMALS Wärmequellen oder direktem Sonnenlicht aus.
- Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu Schäden an den Batterien und/oder deren Explosion führen.
- Werfen Sie Batterien NICHT in offenes Feuer.
- Das Entfernen oder Ersetzen von Batterien darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.
- Halten Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern: Das Verschlucken von Batterien kann tödlich sein.
- Wenn Batterien verschluckt werden, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Die Säure in den Batterien ist ätzend. Vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen oder Kleidung.

Körperzusammensetzung

Die Körperzusammensetzung besteht aus:

- Magere Masse: alle Komponenten ohne Fett (Wasser, Muskeln, Bindegewebe und andere nicht-fettige organische Komponenten), Knochen, Darm, Organe und Blut;
- Fettmasse: alle Fette, die aus Fettgewebe und anderen Geweben/Organen extrahiert werden können;
- Knochenmasse.

Über die Elektroden auf der Plattform sendet die Waage einen schwachen, niedrigintensiven elektrischen Strom durch den Körper. Die verschiedenen Massen reagieren unterschiedlich auf den Strom: Magere Masse bietet weniger Widerstand als das Gegenteil. Dieser Körperwiderstand wird als bioelektrische Impedanz bezeichnet. Der relative Prozentsatz der verschiedenen Körpermassen variiert je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Statur.

Körperfett %

Der Körperfettanteil ist die Menge an Körperfett im Verhältnis zu Ihrem Körpergewicht. Der in der untenstehenden Tabelle angegebene Körperfettanteil repräsentiert das Gesamtfett, das durch die Addition von essentiellm Fett und Speichfett berechnet wird. Essentielles Fett ist für verschiedene Körperfunktionen notwendig. Der Prozentsatz beträgt 3 % bei Männern und 12 % bei Frauen.

Speicherfett liefert Energie, schützt vor physischen Traumata und isoliert den Körper, um Wärme zu bewahren. Diese Prozentsätze variieren je nach Alter und Geschlecht des Individuums, wie in der untenstehenden Tabelle gezeigt. In Fitdays™ wird Ihr gemessener Körperfettanteil automatisch mit einem Bereichsdiagramm zur Referenz verglichen.

Körperfett-Tabelle					
Dünn	Athleten	Fitness	Akzeptabel	Zu hoch	Too high
Frauen	<14%	14–21%	21–25%	25–32%	>=32%
Männer	<6%	6–13%	13–17%	17–25%	>=25%

*Die Daten in der Tabelle dienen nur als Referenz.

Prozentsatz Körperwasser

Der Wasseranteil im Körper unterscheidet sich je nach Geschlecht: Bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45 % und 60 %, bei Männern zwischen 50 % und 65 %. Der Wasseranteil ist in der Kindheit höher und nimmt mit dem Alter ab. Gewichtsschwankungen können in einem kurzen Zeitraum (Stunden), einem mittleren Zeitraum (Tage) oder einem langen Zeitraum (Wochen) auftreten.

Kleine Gewichtsschwankungen innerhalb weniger Stunden sind normal und auf Wasserretention zurückzuführen, da extrazelluläres Wasser (das interstitielle Flüssigkeit, Plasma, Lymphe und transzelluläre Flüssigkeit umfasst) der einzige Teil ist, der so schnell variieren kann. Wenn Gewichtsverlust innerhalb weniger Tage auftritt, ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich um einen Teil des Gesamtwassers handelt. In Fitdays™ wird Ihr gemessener Körperwasseranteil automatisch mit einem Bereichsdiagramm zur Referenz verglichen.

Body mass index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Die untenstehende Klassifikation korreliert mit dem Risiko, das das Körpergewicht für die Gesundheit darstellt.

Wenn der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt, bedeutet dies, dass das Gewicht statistisch keinen Einfluss auf die Gesundheit hat und als normal angesehen wird. Jede Abweichung, oberhalb oder unterhalb dieses BMI-Bereichs, sollte als Gesundheitsrisiko betrachtet werden. In diesem Fall empfehlen wir, einen Arzt zu konsultieren.

Die Gewohnheit, eine ausgewogene Ernährung zu verfolgen, hilft, die Lebensqualität zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen, steigert die Vitalität und hilft, ein ideales Gewicht zu halten.

Es ist wichtig zu wissen, dass der BMI keine Gewichtsschwankungen aufgrund von Muskelmasse, Knochenmasse, Wassergehalt oder Fettsammlung berücksichtigt. Daher sollte eine einfache BMI-Berechnung allein nicht falsch interpretiert werden. Die Bewertung des BMI sollte von einem Arzt oder anderen Spezialisten wie einem Ernährungsberater oder Diätassistenten durchgeführt werden. In Fitdays™ wird Ihr gemessener BMI automatisch mit einem Bereichsdiagramm zur Referenz verglichen.

Muskelanteil

Muskelmasse ist das Gewicht Ihrer Muskeln in Ihrem Körper. Es gibt drei verschiedene Muskelarten: glatte Muskeln, gestreifte Skelettmuskeln und gestreifte Herzmuskeln. Glatte Muskeln bestehen aus glatten Fasern. Diese befinden sich in den Wänden des Verdauungstrakts, der Atemwege, des Genitaltrakts und in den Wänden der venösen und arteriellen Blutgefäße.

% Körperwasser

	Männer	Frauen
Normal	50–65%	45–60%

BMI Tabelle BMI Wert

Untergewicht	< 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Übergewicht	25.0 – 29.9
Fettleibigkeit	>30

Menschliche gestreifte Skelettmuskeln befinden sich in den Skelett- und Gesichtsmuskeln.

Gestreifte Herzmuskeln befinden sich im Herzen. Muskeln spielen eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Aufrechterhaltung regulärer Körperfunktionen. Die Muskelmasse beginnt mit dem Alter abzunehmen. Das Verfolgen von Muskelmetriken im Laufe der Zeit, zusammen mit anderen Körperzusammensetzungsmetriken, kann Hinweise auf Ihre körperliche Fitness geben.

Diese Waage erfasst und zeigt in der Fitdays™-App 3 Muskelmetriken an: Muskelmasse (lbs/kg), Muskelrate (alle Muskeltypen) und Skelettmuskeln (%). Im Durchschnitt bestehen 40 % der Körpermassen aus Skelettmuskeln.

Das untenstehende Diagramm zeigt einen Bereich Ihrer Muskelrate (alle Muskeltypen) basierend auf Alter und Geschlecht.

% Muskelmasse Normaler Bereich

Alter	Männer	Frauen
20–39	75–89%	63–75.5%
40–59	73–86%	62–73.5%
60–79	70–84%	60–72.5%

*Die Daten in der Tabelle dienen nur als Referenz.

Knochenmasseninformation

Knochenmasse ist das Gewicht des Knochenminerals in Ihrem Körper. Es ist wichtig, dass Sie gesunde Knochen entwickeln und erhalten, indem Sie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung haben. Verfolgen Sie Ihre Knochenmasse im Laufe der Zeit auf langfristige Veränderungen. Ihre Knochenmasse nimmt tendenziell nach dem 30. Lebensjahr ab. Unten ist ein Diagramm, das die durchschnittliche geschätzte Knochenmasse basierend auf Gewicht und Geschlecht zeigt.

In Fitdays™ wird Ihre gemessene Knochenmasse automatisch mit einem Bereichsdiagramm zur Referenz verglichen.

Knochenmasse – Durchschnittliche Knochenmasse

Gewicht	Männer	Gewicht	Frauen
<65 kg	2,7 kg	<50 kg	1,9 kg
65–95 kg	3,3 kg	50–75 kg	2,4 kg
>95 kg	3,7 kg	>75 kg	2,9 kg

*Die Daten in der Tabelle dienen nur als Referenz.

Empfehlungen zur Nutzung

- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage zur gleichen Zeit, vorzugsweise morgens nach dem Aufstehen, ohne Kleidung.
- Es ist wichtig, sich mit trockenen, bloßen Füßen zu wiegen, die korrekt auf den Elektroden positioniert sind (siehe Abbildung).
- Vermeiden Sie auch Kontakt zwischen den Beinen, damit die Waage korrekt funktioniert.
- Warten Sie etwa 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das Wasser in Ihrem Körper verteilen kann.
- Die Präzision der Waage kann in folgenden Fällen variieren:
 - a) hoher Alkoholgehalt b) hoher Koffein- oder Drogenkonsum c) nach schweren Mahlzeiten d) nach intensiven sportlichen Aktivitäten e) während einer Krankheit f) während der Schwangerschaft g) bei Dehydrierung h) mit nassen oder schmutzigen Füßen i) geschwollene Beine

Technische Spezifikationen

Kapazität: 180 kg / 400 lb

Teilung: 50 g / 0,1 lb

4 Einweg-1,5V-AAA-Kohle-Zink-Batterien

LED-Display

Betriebsfrequenz: 2402–2480 MHz, effektive Strahlungsleistung: <0,9 dBm

Umgebungsbedingungen für die Nutzung: +10°C bis +40°C; RH ≤85%

Umgebungsbedingungen für die Lagerung: +10°C bis +50°C; RH ≤85%

App download

Nachdem Sie die App heruntergeladen haben, vergessen Sie nicht, Ihr Bluetooth einzuschalten.



Gebruiksaanweisung

Diese Waage kann auf 2 Arten verwendet werden:

1. Nur Gewichtsmessung
2. Gewichts- und Körperzusammensetzungsmessung mit der Fitdays™-App.

1. Nur Gewichtsmessung

(Erfordert keine Kopplung mit einer Smartphone-Anwendung)

1. Stellen Sie die Waage auf eine flache, stabile Oberfläche.

Hinweis: Ein unebener oder unterbrochener Boden (z. B. Teppich, Läufer, Linoleum) kann die Genauigkeit der Messung beeinträchtigen.

2. Steigen Sie bei ausgeschalteter Waage mit parallelen Füßen und gleichmäßig verteiltem Gewicht darauf. Die Waage beginnt zu messen. Bewegen Sie sich nicht, bis die Waage Ihr Gewicht gemessen hat. Das Gewicht blinkt 3 Mal.

Hinweis: Lehnen Sie sich während der Messung nicht an etwas, um die Messung nicht zu verfälschen.

3. Steigen Sie von der Waage ab. Das Display zeigt die Messung noch einige Sekunden an, bevor es sich automatisch ausschaltet.

2. Gewichts- und Körperzusammensetzungsmessung mit der Fitdays™-App

(Erfordert Kopplung mit einer Smartphone-Anwendung)

Wenn die Kopplung erfolgreich ist, sind alle Körperzusammensetzungsmetriken in der Fitdays™-App einsehbar.

Erstes Mal die Waage mit Ihrem Smartphone verbinden

Die Waage sendet Körperzusammensetzungsdaten an das Smartphone und macht sie in der Fitdays™-App verfügbar. Während des folgenden Vorgangs empfehlen wir, das Smartphone in der Nähe der Waage zu halten, um die Verbindung aktiv zu halten.

Liste kompatibler Geräte:

- iOS 8.0 und höher
 - Android™ Version 5.0 und höher
1. Schalten Sie Bluetooth in Ihren Smartphone-Einstellungen ein.
 2. Laden Sie die kostenlose Fitdays™-App aus dem App Store oder Play Store™ herunter.
 3. Sie können auch den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones scannen, um direkt zur App im App-Store zu gelangen.
 4. Starten Sie die Fitdays™-App.
 5. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um die Sacoma-Waage zu koppeln und einen neuen Benutzer zu erstellen.
 6. Wenn die Waage erfolgreich mit der App gekoppelt ist, sehen Sie das Gewicht in der App angezeigt.

- Wenn das Gewicht nicht in der App gemessen wird, überprüfen Sie, ob das Gerät gekoppelt ist, indem Sie Folgendes versuchen:
- Gehen Sie in der App zu Gerät. Sie sollten einen Eintrag von „Sacoma Scale“ sehen. Falls nicht, tippen Sie auf GERÄT HINZUFÜGEN, um ein Gerät hinzuzufügen.
- Steigen Sie auf die Waage und tippen Sie auf Waage > Bluetooth suchen zur Kopplung. Wenn die Waage gefunden wird, erscheint sie mit einer Option zum Verbinden. Tippen Sie auf „Verbinden“ und es wird mit „GERÄT IST GEKOPPELT“ bestätigt.

Wenn bereits ein Gerät mit der App verknüpft ist und Sie ein weiteres hinzufügen möchten, gehen Sie zu [Konto] > [Mein Gerät] in der unteren rechten Ecke. Tippen Sie dann auf das [+]–Symbol in der oberen rechten Ecke, um zum Geräteverwaltungsbildschirm zu gelangen. Sobald die App das neue Gerät erkennt, tippen Sie auf das Waagensymbol, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

- Um die Genauigkeit der Messdaten zu gewährleisten, füllen Sie Ihre grundlegenden Informationen korrekt aus (Größe, Geburtsdatum, Geschlecht).
- Das Symbol von Fitdays™ ändert sich automatisch in Sacoma, sobald das Gerät mit Ihrem Smartphone verbunden ist.

Wie Sie Ihre Körperzusammensetzung messen

1. Starten Sie die Fitdays™-App.
2. Melden Sie sich bei Ihrem eigenen Konto an.
3. Wählen Sie die Seite Gerät und wählen Sie das aktuell verwendete Gerät aus.
4. Drücken Sie die Messtaste.
5. Steigen Sie auf die Waage, achten Sie darauf, dass Ihre bloßen Füße korrekt auf den Elektroden stehen, und halten Sie den Messhandgriff richtig (siehe Abbildung rechts oder auf Seite 1).
6. Nach wenigen Sekunden finden Sie Ihre Körperzusammensetzungsdaten in der App auf Ihrem Smartphone.

Wartung

Batteriewechsel

Wenn „LO“ oder das Batteriesymbol auf dem Display erscheint, ersetzen Sie die Batterien durch denselben Typ.

1. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie an der Lasche des Deckels ziehen.
2. Entfernen Sie die verbrauchten Batterien.
3. Setzen Sie die neuen Batterien gemäß den Polaritätsmarkierungen ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Wartung

- Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort.
- Lagern Sie das Gerät in horizontaler Position.
- Reinigen Sie die Waage nur mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Verwenden Sie niemals Chemikalien oder abrasive Produkte.

Benutzer zur Fitdays-App hinzufügen

Die Fitdays-App ermöglicht es mehreren Benutzern, ihre Messungen individuell zu verfolgen. Folgen Sie den untenstehenden Schritten, um einen neuen Benutzer hinzuzufügen.

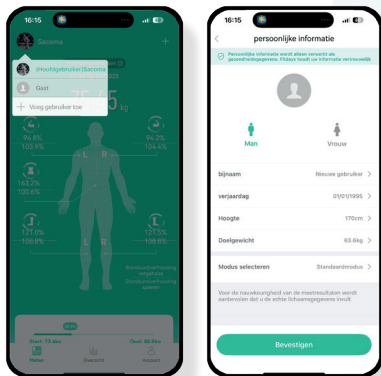
Einen neuen Benutzer hinzufügen

1. Öffnen Sie die Fitdays-App und gehen Sie zum Bereich Konto.
2. Tippen Sie auf Ihren Profilnamen in der oberen linken Ecke. Ein Menü mit den aktuellen Benutzern wird angezeigt.
3. Wählen Sie „Benutzer hinzufügen“.
4. Geben Sie die erforderlichen Informationen für den neuen Benutzer ein:
 - Spitzname
 - Geburtsdatum
 - Größe
 - Zielgewicht
 - Modus auswählen – wählen Sie den passenden Messmodus.
5. Tippen Sie auf Bestätigen, um den neuen Benutzer zu speichern.

Zwischen Benutzern wechseln

1. Öffnen Sie die Fitdays-App und gehen Sie zum Bereich Konto.
2. Tippen Sie auf den Profilnamen in der oberen linken Ecke.
3. Wählen Sie den Benutzer aus der Liste aus, zu dem Sie wechseln möchten.
4. Die Daten des ausgewählten Benutzers werden nun in der App angezeigt.

Die Daten jedes Benutzers werden separat gespeichert, was eine genaue Verfolgung für mehrere Personen gewährleistet.



Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Waage schaltet sich nicht ein.	Sie sind nicht richtig auf die Waage gestiegen.	Steigen Sie mit parallelen Füßen auf die Waage. Hinweis: Die Waage schaltet sich erst ein, nachdem Sie darauf gestiegen sind.
	Die Batterien sind leer.	Ersetzen Sie die Batterien.
"LO" oder das Batteriesymbol wird angezeigt.	Die Batterien sind schwach.	Ersetzen Sie sie.
Das Display zeigt "Err".	Das Gewicht ist größer als die Kapazität der Waage.	Steigen Sie sofort von der Waage ab, um Schäden zu vermeiden, und überprüfen Sie die maximale Kapazität.
Die "Fitdays+™" App zeigt keine Daten an.	Die Verbindung wurde in den Smartphone-Einstellungen nicht aktiviert.	Verbinden Sie Ihr Smartphone.
	Das Smartphone war während des Wiegens im Standby-Modus.	Halten Sie die App auf Ihrem Smartphone während des Wiegens aktiv, um zu überprüfen, ob die Daten sofort gesendet werden.
Die "Fitdays+™" App zeigt nur Ihr Körpergewicht an.	Sie sind nicht barfuß auf die Waage gestiegen oder haben die Elektroden nicht korrekt berührt.	Steigen Sie barfuß auf die Waage und stellen Sie sicher, dass Ihre Füße und Hände die Elektroden korrekt berühren.
	Die Haut an Ihren Füßen ist zu trocken.	Befeuchten Sie Ihre Füße leicht.

Alle Gewichte sind ungefähr und wurden auf die nächstgelegene ganze Zahl auf- oder abgerundet. Wir garantieren eine Genauigkeit innerhalb von $\pm 1\%$ + 1 Teilung.

Entsorgungsverfahren

Das Symbol auf der Unterseite des Geräts weist auf die getrennte Sammlung von elektrischen und elektronischen Geräten hin (Richtlinie 2012/19/EU-WEEE).

Entsorgen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht als gemischten städtischen Abfall, sondern geben Sie es an eine spezielle Sammelstelle in Ihrer Nähe oder geben Sie es beim Kauf eines neuen Geräts desselben Typs mit denselben Funktionen an den Händler zurück. Wenn das zu entsorgende Gerät kleiner als 25 cm ist, kann es bei einem Einzelhändler mit einer Fläche von über 400 m² zurückgegeben werden, ohne dass ein neues, ähnliches Gerät gekauft werden muss.

Dieses Verfahren der getrennten Sammlung von elektrischen und elektronischen Geräten basiert auf einer europäischen Umweltpolitik, die darauf abzielt, die Umweltqualität zu schützen, zu bewahren und zu verbessern sowie potenzielle Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit durch das Vorhandensein gefährlicher Stoffe in solchen Geräten oder durch unsachgemäßen Gebrauch derselben oder von Teilen davon zu vermeiden.

Achtung! Die falsche Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten kann zu Sanktionen führen.

Für die korrekte Entsorgung von Batterien (Richtlinie 2013/56/EU, Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009) werfen Sie sie nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie sie als Sondermüll in speziellen Recyclingzentren. Für weitere Informationen zur Entsorgung gebrauchter Batterien wenden Sie sich an den Laden, in dem Sie die Geräte mit den Batterien gekauft haben, an die Gemeinde oder den örtlichen Entsorgungsdienst.

Dieses Produkt ist für den Hausgebrauch gedacht. Die Konformität, zertifiziert durch die CE-Kennzeichnung auf dem Gerät, bezieht sich auf die Richtlinie 2014/30/EU über elektromagnetische Verträglichkeit und die Richtlinie 2011/65/EU über die Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in elektrischen und elektronischen Geräten. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das getestet wurde, um sicherzustellen, dass es gemäß dem aktuellen technischen Wissen keine Störungen bei anderen nahegelegenen Geräten verursacht (elektromagnetische Verträglichkeit) und dass es sicher ist, wenn es gemäß den Anweisungen in der Gebrauchsanweisung verwendet wird. Bei Betriebsanomalien ver-

wenden Sie das Gerät nicht weiter und wenden Sie sich bei Bedarf direkt an den Hersteller.

Der Hersteller, Sacoma S.p.A., erklärt, dass das Gerät der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Garantie

Dieses Gerät hat eine Garantie von 2 Jahren ab dem Lieferdatum der Ware oder einen längeren Zeitraum, wie es die nationale Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorschreibt. Diese Bestimmung entspricht der italienischen und europäischen Gesetzgebung. Die Sacoma-Produkte sind für den Hausgebrauch konzipiert und dürfen nicht in öffentlichen Räumen verwendet werden. Die Garantie deckt nur Herstellungsfehler und gilt nicht, wenn der Schaden durch ein zufälliges Ereignis, unsachgemäßen Gebrauch, Fahrlässigkeit oder Missbrauch des Produkts verursacht wurde. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Zubehörteile; die Verwendung anderer Zubehörteile kann die Garantie ungültig machen. Öffnen Sie das Gerät aus keinem Grund; bei Öffnung oder Manipulation erlischt die Garantie endgültig. Diese Garantie gilt nicht für Verschleißteile oder Batterien, falls mitgeliefert. Nach 2 Jahren ab Lieferung oder einem längeren Zeitraum, wie es die nationale Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorschreibt, erlischt die Garantie; in diesem Fall werden technische Eingriffe gegen Bezahlung durchgeführt. Informationen zur technischen Unterstützung, sowohl unter Garantie als auch gegen Bezahlung, können unter info@sacoma.nl angefragt werden.

Für Reparaturen oder Ersatz von Produkten, die unter die Garantiebedingungen fallen, fallen keine Kosten an. Wenden Sie sich bei Mängeln an den Händler. Senden Sie das Gerät NICHT direkt an Sacoma. Alle Maßnahmen unter Garantie (einschließlich des Austauschs des Produkts oder eines Teils davon) verlängern nicht die ursprüngliche Garantiezeit des ersetzten Produkts. Der Hersteller lehnt jede Haftung für Schäden ab, die direkt oder indirekt Personen, Eigentum oder Tieren zugefügt werden könnten, weil nicht alle Anforderungen in der entsprechenden Bedienungsanleitung eingehalten wurden, insbesondere die Warnungen zu Installation, Gebrauch und Wartung des Geräts. Sacoma behält sich im Rahmen seines ständigen Engagements zur Produktverbesserung das Recht vor, seine Produkte ganz oder teilweise ohne vorherige Ankündigung im Zusammenhang mit Produktionsanforderungen zu ändern, ohne dass dies eine Haftung von Sacoma gegenüber seinen Händlern nach sich zieht.

100% Zufriedenheitsgarantie

Wir garantieren, dass alle unsere Produkte nach höchsten Standards entworfen sind, und basieren unsere Philosophie auf Kundenzufriedenheit. Das bedeutet, dass die Kundenerfahrung und Reise, die Sie mit uns hatten, außergewöhnlich sein sollte. Wenn Sie unseren Kundenservice oder unser Produkt erlebt haben, lassen Sie es uns bitte wissen, indem Sie eine ehrliche Bewertung hinterlassen.

INFO@SACOMA.NL

COPYRIGHT © 2025 SACOMA. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Material in dieser Veröffentlichung ist durch internationale und bundesweite Urheberrechtsgesetze und -verträge geschützt, und als solches ist jeder unbefugte Nachdruck oder Gebrauch dieses Materials streng verboten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder übertragen werden, außer für die Aufnahme kurzer Zitate in einer Rezension. Die Reproduktion oder Übersetzung eines Teils dieses Werks ohne Genehmigung des Urheberrechtinhabers ist gesetzeswidrig.





Avant-propos

Cette balance est désormais votre assistante personnelle de santé. Afin de garantir une mesure précise et une longue durée de vie de la balance, veuillez lire ce manuel avant utilisation et le conserver pour référence future.

La balance de composition corporelle de base à 8 capteurs Sacoma peut vous aider à suivre vos données de santé personnelles. Elle enregistre et analyse les informations de votre balance, puis transfère les données vers votre appareil mobile via une technologie de transmission sans fil. Vous pouvez consulter vos données de santé à tout moment de la journée en téléchargeant l'application gratuite.

Merci pour votre commande !

Merci d'avoir choisi notre balance de composition corporelle de base à 8 capteurs ! Votre avis compte. Si vous aimez autant notre balance de composition que nous, nous serions ravis de recevoir vos commentaires dans une revue.

Problèmes avec votre commande ?

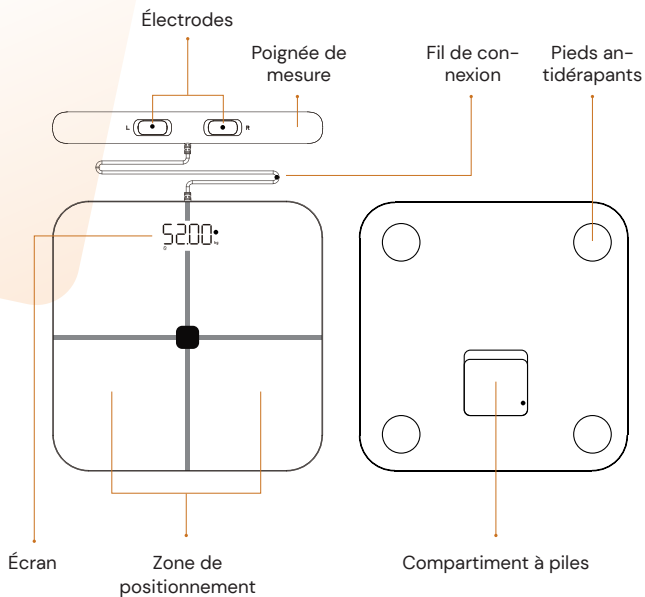
La balance de composition corporelle de base à 8 capteurs est fabriquée avec soin et livrée chez vous en parfait état. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez contacter notre service client via : info@sacoma.nl (Réponse sous 12 heures les jours ouvrables)

Découvrez plus de produits en ligne

Sacoma |

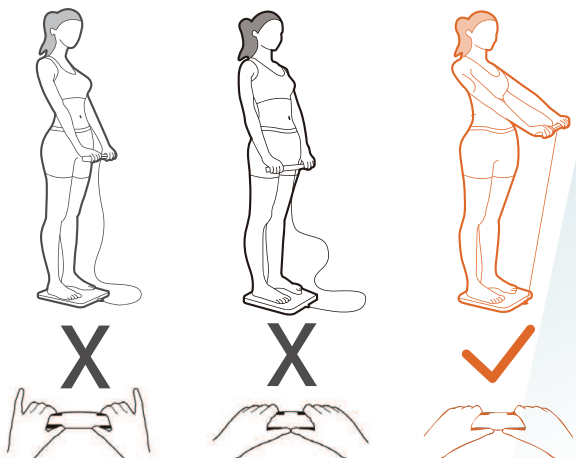


Structure de l'affichage



Placement et utilisation

- Placez la balance sur une surface plane et sèche. Dès que l'écran LED affiche 0,0 kg, vous pouvez monter sur la balance.
- La partie inférieure de la balance assure la conductivité. Assurez-vous donc que vos pieds sont toujours placés symétriquement sur la balance.



À lire avant utilisation

Le manuel d'instructions doit être considéré comme une partie intégrante du produit et doit être conservé tout au long de sa durée de vie. Si le produit est transmis à un autre propriétaire, sa documentation complète doit également être transférée.

Pour garantir une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur doit lire attentivement les instructions et avertissements contenus dans ce manuel, car ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'entretien. Si le mode d'emploi est égaré ou si vous avez besoin d'informations ou de précisions supplémentaires, veuillez nous contacter par e-mail à info@sacoma.nl.

Les balances de composition corporelle mesurent le poids et calculent la composition corporelle (pourcentage de graisse corporelle, d'eau, de muscles et IMC) ainsi que le métabolisme de base en fonction de la taille, de l'âge et du sexe. Compatible avec la technologie Bluetooth 4.0 et supérieure, elle vous permet d'envoyer automatiquement les données à votre smartphone pour suivre vos progrès à tout moment.

Avertissements de sécurité

- Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil est intact et ne présente aucun dommage visible. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez le revendeur.
- Gardez le sac plastique de l'emballage hors de portée des enfants : risque d'étouffement.
- Cet appareil doit être utilisé uniquement dans le but prévu et de la manière indiquée dans les instructions. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et donc dangereuse.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages dus à une utilisation inappropriée ou incorrecte.
- Cet appareil peut être utilisé de manière autonome par des enfants à partir de 8 ans.
- Les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales

réduites ou les personnes non qualifiées ne doivent utiliser le produit qu'après avoir reçu des instructions préalables sur son utilisation, sa sécurité et les dangers qui y sont liés.

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans la supervision d'un adulte.
- En cas de panne ou de dysfonctionnement, ne manipulez pas l'appareil. Contactez toujours votre revendeur pour les réparations.
- Manipulez la balance avec soin, protégez-la des chocs, des variations extrêmes de température, de l'humidité, de la poussière, de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur.
- Ne laissez aucune substance pénétrer dans le corps de la balance. Cet appareil n'est pas étanche. Ne laissez pas la balance dans des environnements saturés d'eau et ne l'utilisez pas dans de telles conditions ; un taux d'humidité supérieur à 85 % ou un contact avec de l'eau ou d'autres liquides peut provoquer de la corrosion ou compromettre le bon fonctionnement de la balance.
- Ne montez pas sur la balance avec des pieds mouillés ou si la surface de la balance est humide : risque de glissade.

Attention ! Avant d'utiliser cet appareil

- Les pourcentages de graisse corporelle, d'eau et de muscles squelettiques ainsi que le métabolisme de base calculé par la balance doivent être considérés uniquement comme des données indicatives. Pour plus d'informations, consultez un médecin ou un diététicien.
- Via les électrodes situées sur la plateforme, la balance envoie un faible courant électrique de basse intensité à travers le corps.
- La balance n'est en aucun cas dangereuse.
- La balance n'est pas recommandée pour les personnes suivantes, car les données mesurées pourraient ne pas être précises :
 - Personnes portant un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif médical électronique
 - Personnes ayant de la fièvre
 - Enfants de moins de 12 ans
 - Femmes enceintes
 - Personnes sous dialyse, présentant un œdème des jambes ou souffrant d'ostéoporose
 - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires

Utilisation sécurisée des piles

- Retirez les piles si la balance n'est pas utilisée pendant une longue période et conservez-les dans un endroit sec et bien ventilé, à température ambiante.
- Ne rechargez pas les piles si elles ne sont pas rechargeables.
- Ne rechargez pas les piles rechargeables avec des méthodes autres que celles indiquées dans le manuel ou avec un équipement inadapté.
- N'exposez JAMAIS les piles à des sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- Le non-respect de ces instructions peut entraîner des dommages aux piles et/ou leur explosion.
- Ne jetez PAS les piles dans une flamme ouverte.
- Le retrait ou le remplacement des piles doit toujours être effectué par un adulte.
- Gardez les piles hors de portée des enfants : l'ingestion de piles peut entraîner la mort.
- Si des piles sont avalées, contactez immédiatement un médecin.
- L'acide contenu dans les piles est corrosif. Évitez tout contact avec la peau, les yeux ou les vêtements.

Composition corporelle

La composition corporelle se compose de :

- Masse maigre : tous les composants sans graisse (eau, muscles, tissu conjonctif et autres composants organiques non gras), os, intestins, organes et sang ;
- Masse grasse : toutes les graisses qui peuvent être extraites du tissu adipeux et d'autres tissus/organes ;
- Masse osseuse.

Via les électrodes situées sur la plateforme, la balance envoie un faible courant électrique de basse intensité à travers le corps. Les différentes masses réagissent différemment au courant : la masse maigre offre moins de résistance que son contraire. Cette résistance corporelle est appelée impédance bioélectrique. Le pourcentage relatif des différentes masses corporelles varie en fonction du sexe, de l'âge et de la stature physique.

Pourcentage de graisse corporelle %

Le pourcentage de graisse corporelle est la quantité de graisse corporelle par rapport à votre poids corporel. Le pourcentage de graisse corporelle indiqué dans le tableau ci-dessous représente la graisse totale, calculée en additionnant la graisse essentielle et la graisse de stockage. La graisse essentielle est nécessaire pour diverses fonctions corporelles. Le pourcentage est de 3 % chez les hommes et de 12 % chez les femmes.

La graisse de stockage fournit de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour conserver la chaleur. Ces pourcentages varient selon l'âge et le sexe de l'individu, comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Dans Fitdays™, votre pourcentage de graisse corporelle mesuré sera automatiquement comparé à un graphique de plage pour référence.

Tableau de la graisse corporelle

	Mince	Athlètes	Fitness	Acceptable	Trop élevé
Femmes	<14%	14–21%	21–25%	25–32%	>=32%
Hommes	<6%	6–13%	13–17%	17–25%	>=25%

*Les données du tableau sont uniquement à titre de référence.

Pourcentage d'eau corporelle

Le pourcentage d'eau dans le corps diffère selon le sexe : chez les femmes adultes en bonne santé, il varie de 45 % à 60 %, tandis que chez les hommes, il varie de 50 % à 65 %. Le pourcentage d'eau est plus élevé pendant l'enfance et diminue avec l'âge. Des variations de poids peuvent survenir sur une courte période (heures), une période moyenne (jours) ou une longue période (semaines).

De petites variations de poids en quelques heures sont normales et dues à la rétention d'eau, car l'eau extracellulaire (qui inclut le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) est la seule partie capable de varier aussi rapidement. Lorsqu'une perte de poids survient en quelques jours seulement, il est très probable qu'elle fasse partie de l'eau totale. Dans Fitdays™, votre pourcentage d'eau corporelle mesuré sera automatiquement comparé à un graphique de plage pour référence.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est le rapport entre le poids corporel et la taille. La classification ci-dessous est corrélée au risque que le poids corporel représente pour la santé.

Lorsque l'IMC se situe entre 18,5 et 24,9, cela signifie que le poids n'a pas d'impact statistique sur la santé et est considéré comme normal. Toute déviation, au-dessus ou en dessous de cette plage d'IMC, doit être considérée comme un risque pour la santé. Dans ce cas, nous recommandons de consulter un médecin.

Adopter une alimentation équilibrée aide à améliorer la qualité de vie, à promouvoir la santé et à prévenir les maladies, augmente la vitalité et aide à maintenir un poids idéal.

Il est important de savoir que l'IMC ne prend pas en compte les variations de poids dues à la masse musculaire, la masse osseuse, la teneur en eau ou l'accumulation de graisse. Par conséquent, un simple calcul d'IMC seul ne doit pas être mal interprété. L'évaluation de l'IMC doit être réalisée par un médecin ou d'autres spécialistes tels qu'un nutritionniste ou un diététicien. Dans Fitdays™, votre IMC mesuré sera automatiquement comparé à un graphique de plage pour référence.

Pourcentage musculaire

La masse musculaire est le poids de vos muscles dans votre corps. Il existe trois types de muscles différents : les muscles lisses, les muscles squelettiques striés et les muscles cardiaques striés. Les muscles lisses sont constitués de fibres lisses. On les trouve dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires, du tractus génital et dans les parois des

% Eau corporelle

	Hommes	Femmes
Normal	50-65%	45-60%

Tableau IMC

Valeur IMC

Insuffisance pondérale	< 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Surpoids	25.0 – 29.9
Obésité	>30

vaisseaux sanguins veineux et artériels. Les muscles squelettiques striés humains se trouvent dans les muscles squelettiques et faciaux. Les muscles cardiaques striés se trouvent dans le cœur. Les muscles jouent un rôle important dans la santé globale, y compris le maintien des fonctions corporelles régulières. La masse musculaire commence à diminuer avec l'âge. Suivre les métriques musculaires au fil du temps, ainsi que d'autres métriques de composition corporelle, peut fournir des indications sur votre condition physique.

Cette balance capture et affiche dans l'application Fitdays™ 3 métriques musculaires : la masse musculaire (lbs/kg), le taux musculaire (tous types de muscles) et les muscles squelettiques (%). En moyenne, 40 % de la masse corporelle est constituée de muscles squelettiques.

Le graphique ci-dessous montre une plage de votre taux musculaire (tous types de muscles) en fonction de l'âge et du sexe.

% Masse musculaire Plage normale

Âge	Hommes	Femmes
20–39	75–89%	63–75.5%
40–59	73–86%	62–73.5%
60–79	70–84%	60–72.5%

*Les données du tableau sont uniquement à titre de référence.

Informations sur la masse osseuse

La masse osseuse est le poids des minéraux osseux dans votre corps. Il est important que vous développiez et mainteniez des os sains en suivant une alimentation équilibrée et en faisant suffisamment d'exercice. Suivez votre masse osseuse au fil du temps pour détecter tout changement à long terme. Votre masse osseuse a tendance à diminuer après l'âge de 30 ans. Voici un graphique montrant la masse osseuse moyenne estimée en fonction du poids et du sexe.

Dans Fitdays™, votre masse osseuse mesurée sera automatiquement comparée à un graphique de plage pour référence.

Masse osseuse – Masse osseuse moyenne

Poids	Hommes	Poids	Femmes
<65 kg	2,7 kg	<50 kg	1,9 kg
65–95 kg	3,3 kg	50–75 kg	2,4 kg
>95 kg	3,7 kg	>75 kg	2,9 kg

*Les données du tableau sont uniquement à titre de référence.

Recommandations d'utilisation

- Pesez-vous toujours sur la même balance à la même heure, de préférence le matin au réveil, sans vêtements.
- Il est important de vous peser avec des pieds nus et secs, correctement positionnés sur les électrodes (voir illustration).
- Évitez également le contact entre les jambes pour que la balance fonctionne correctement.
- Attendez environ 15 minutes après vous être levé pour que l'eau puisse se répartir dans votre corps.
- La précision de la balance peut varier dans les cas suivants :
 - a) taux élevé d'alcool b) consommation élevée de caféine ou de drogues
 - c) après des repas copieux d) après des activités sportives intenses e) pendant une maladie f) pendant la grossesse g) en cas de déshydratation h) avec des pieds mouillés ou sales i) jambes gonflées

Spécifications techniques

Capacité : 180 kg / 400 lb

Division : 50 g / 0,1 lb

4 piles jetables AAA 1,5V au carbone-zinc

Écran LED

Fréquence de fonctionnement : 2402–2480 MHz, puissance rayonnée effective : <0,9 dBm

Conditions environnementales d'utilisation : +10°C à +40°C ; HR ≤85%

Conditions environnementales de stockage : +10°C à +50°C ; HR ≤85%

Téléchargement de l'application

Après avoir téléchargé l'application, n'oubliez pas d'activer votre Bluetooth.



Instructions d'utilisation

Cette balance peut être utilisée de 2 manières :

1. Mesure du poids uniquement
2. Mesure du poids et de la composition corporelle avec l'application Fitdays™.

1. Mesure du poids uniquement

(Ne nécessite pas de couplage avec une application smartphone)

1. Placez la balance sur une surface plane et solide.

Remarque : Un sol inégal ou disjoint (par ex. tapis, moquette, linoléum) peut compromettre la précision de la lecture.

2. Avec la balance éteinte, montez dessus avec les pieds parallèles et le poids uniformément réparti. La balance commencera à mesurer. Ne bougez pas jusqu'à ce que la balance ait mesuré votre poids. Le poids clignotera 3 fois.

Remarque : Ne vous appuyez sur rien pendant que la balance mesure votre poids pour éviter d'altérer la lecture.

3. Descendez de la balance. L'écran continuera d'afficher la mesure pendant quelques secondes avant de s'éteindre automatiquement.

2. Mesure du poids et de la composition corporelle avec l'application Fitdays™

(Nécessite un couplage avec une application smartphone)

Lorsqu'elle est couplée avec succès, toutes les métriques de composition corporelle seront disponibles pour être consultées dans l'application Fitdays™.

Première connexion de la balance à votre smartphone

La balance envoie les données de composition corporelle au smartphone et les rend disponibles dans l'application Fitdays™. Pendant l'opération suivante, nous recommandons de garder le smartphone près de la balance pour maintenir la connexion active.

Liste des appareils compatibles :

- iOS 8.0 et supérieur
- Android™ version 5.0 et supérieur

1. Activez le Bluetooth dans les paramètres de votre smartphone.
2. Téléchargez l'application gratuite Fitdays™ depuis l'App Store ou le Play Store™.
3. Vous pouvez également scanner le code QR avec l'appareil photo de votre smartphone pour être dirigé vers l'application dans le magasin d'applications.
4. Lancez l'application Fitdays™.
5. Suivez les instructions dans l'application pour coupler la balance Sacoma et créer un nouvel utilisateur.
6. Si la balance est couplée avec succès à l'application, vous verrez le poids mesuré dans l'application

- Si le poids ne s'affiche pas dans l'application, assurez-vous que l'appareil est couplé en essayant ce qui suit :
- Dans l'application, allez à Appareil. Vous devriez voir une entrée pour « Sacoma Scale ». Sinon, appuyez sur AJOUTER UN APPAREIL pour ajouter un appareil.
- Montez sur la balance et appuyez sur Balance > Recherche Bluetooth pour le couplage. Si la balance est trouvée, elle apparaîtra avec une option pour se connecter. Appuyez sur « connecter » et cela sera confirmé par « L'APPAREIL EST COUPLÉ ».

Si un appareil est déjà lié à l'application et que vous souhaitez en ajouter un autre, allez à [Compte] > [Mon Appareil] dans le coin inférieur droit. Ensuite, appuyez sur l'icône [+] dans le coin supérieur droit pour accéder à l'écran de gestion des appareils. Une fois que l'application détecte le nouvel appareil, appuyez sur l'icône de la balance pour compléter le processus de couplage.

- Pour garantir la précision des données de mesure, remplissez correctement vos informations de base (taille, date de naissance, sexe).
- L'icône de Fitdays™ changera automatiquement en Sacoma une fois l'appareil connecté à votre smartphone.

Comment mesurer votre composition corporelle

1. Lancez l'application Fitdays™.
2. Connectez-vous à votre propre compte.
3. Sélectionnez la page Appareil et choisissez l'appareil que vous utilisez actuellement.
4. Appuyez sur la touche Mesurer.
5. Montez sur la balance, en veillant à positionner vos pieds nus sur les électrodes, et tenez correctement la poignée de mesure (voir l'image à droite ou à la page 1).
6. Après quelques secondes, vous trouverez vos données de composition corporelle dans l'application sur votre smartphone.

Entretien

Remplacement des piles

Lorsque « LO » ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran, remplacez les piles par le même type.

1. Ouvrez le compartiment à piles en tirant sur l'onglet du couvercle.
2. Retirez les piles usagées.
3. Insérez les nouvelles piles selon les marquages de polarité.
4. Fermez le compartiment à piles.

Entretien

- Rangez l'appareil dans un endroit frais et sec.
- Rangez l'appareil en position horizontale.
- Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon doux et sec.
- N'utilisez jamais de produits chimiques ou abrasifs.

Ajouter des utilisateurs à l'application Fitdays

L'application Fitdays permet à plusieurs utilisateurs de suivre leurs mesures individuellement. Suivez les étapes ci-dessous pour ajouter un nouvel utilisateur.

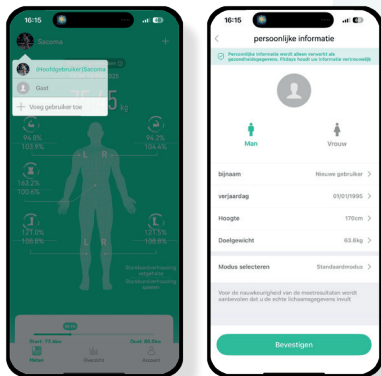
Ajouter un nouvel utilisateur

1. Ouvrez l'application Fitdays et allez à la section Compte.
2. Appuyez sur votre nom de profil dans le coin supérieur gauche. Un menu apparaîtra affichant les utilisateurs actuels.
3. Sélectionnez « Ajouter un utilisateur ».
4. Entrez les informations requises pour le nouvel utilisateur :
 - Surnom
 - Date de naissance
 - Taille
 - Poids cible
 - Sélectionner le mode – choisissez le mode de mesure approprié.
5. Appuyez sur Confirmer pour enregistrer le nouvel utilisateur.

Changer d'utilisateur

1. Ouvrez l'application Fitdays et allez à la section Compte.
2. Appuyez sur le nom de profil dans le coin supérieur gauche.
3. Sélectionnez l'utilisateur vers lequel vous souhaitez basculer dans la liste.
4. Les données de l'utilisateur sélectionné seront maintenant affichées dans l'application.

Les données de chaque utilisateur sont stockées séparément, garantissant un suivi précis pour plusieurs individus.



Dépannage

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'allume pas.	Vous n'êtes pas monté correctement sur la balance.	Montez sur la balance avec les pieds parallèles. Remarque : la balance ne s'allume qu'après que vous y êtes monté.
	Les piles sont épuisées.	Remplacez les piles.
"LO" ou le symbole de la batterie s'affiche.	Les piles sont faibles.	Remplacez-les.
L'écran affiche "Err".	Le poids est supérieur à la capacité de la balance.	Descendez immédiatement de la balance pour éviter de l'endommager et vérifiez la capacité maximale.
L'application "Fitdays+™" n'affiche aucune donnée.	La connexion n'a pas été activée dans les paramètres du smartphone.	Connectez votre smartphone.
	Le smartphone était en veille pendant la pesée.	Gardez l'application active sur votre smartphone pendant la pesée pour vérifier que les données sont envoyées instantanément.
L'application "Fitdays+™" affiche uniquement votre poids corporel.	Vous n'êtes pas monté sur la balance pieds nus ou vous n'avez pas touché correctement les électrodes.	Montez sur la balance pieds nus et assurez-vous que vos pieds et vos mains touchent correctement les électrodes.
	La peau de vos pieds est trop sèche.	Humidifiez légèrement vos pieds.

Tous les poids sont approximatifs, ayant été arrondis au nombre entier le plus proche. Nous garantissons une précision dans une marge de $\pm 1\%$ + 1 division.

Procédure d'élimination

Le symbole au bas de l'appareil indique la collecte séparée des équipements électriques et électroniques (Directive 2012/19/EU-WEEE).

À la fin de la durée de vie de l'appareil, ne le jetez pas avec les déchets municipaux mélangés, mais éliminez-le en le déposant dans un centre de collecte spécifique situé dans votre région ou en le retournant au distributeur lors de l'achat d'un nouvel appareil du même type destiné aux mêmes fonctions. Si l'appareil à éliminer mesure moins de 25 cm, il peut être retourné à un point de vente de plus de 400 m² sans avoir à acheter un nouvel appareil similaire.

Cette procédure de collecte séparée des appareils électriques et électroniques est prévue dans le cadre d'une politique environnementale européenne visant à sauvegarder, protéger et améliorer la qualité de l'environnement, ainsi qu'à éviter les effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces équipements ou à une utilisation inappropriée de ceux-ci ou de leurs parties.

Attention! Une élimination incorrecte des équipements électriques et électroniques peut entraîner des sanctions.

Pour éliminer correctement les piles (Directive 2013/56/EU, Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009), ne les jetez pas avec les ordures ménagères, mais éliminez-les en tant que déchets spéciaux dans des centres de recyclage spécialisés. Pour plus d'informations sur l'élimination des piles usagées, contactez le magasin où vous avez acheté l'équipement contenant les piles, la municipalité ou le service local de gestion des déchets.

Ce produit est destiné à un usage domestique. La conformité, certifiée par le marquage CE sur l'appareil, fait référence à la Directive 2014/30/EU sur la compatibilité électromagnétique et à la Directive 2011/65/EU sur la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques. Ce produit est un appareil électronique qui a été testé pour garantir, selon les connaissances techniques actuelles, qu'il n'interfère pas avec d'autres équipements à proximité (compatibilité électromagnétique) et qu'il est sûr s'il est utilisé conformément aux conseils donnés dans les instructions d'utilisation. En cas d'anomalies de fonctionnement, cessez d'utiliser l'appareil et, si nécessaire, contactez directement le fabricant.

Le fabricant, Sacoma S.p.A., déclare que l'appareil est conforme à la Directive 2014/53/EU.

Garantie

Cet appareil est garanti pendant 2 ans à compter de la date de livraison des marchandises, ou pour une période plus longue prévue par la législation nationale du lieu de résidence du consommateur. Cette disposition est conforme à la législation italienne et européenne. Les produits Sacoma sont conçus pour un usage domestique et ne doivent pas être utilisés dans des lieux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de fabrication et ne s'applique pas si les dommages sont causés par un événement accidentel, une utilisation incorrecte, une négligence ou une mauvaise utilisation du produit. Utilisez uniquement les accessoires fournis ; l'utilisation d'accessoires différents peut invalider la garantie. N'ouvrez pas l'appareil pour quelque raison que ce soit ; en cas d'ouverture ou de manipulation, la garantie devient définitivement nulle. Cette garantie ne s'applique pas aux pièces sujettes à l'usure ni aux piles lorsqu'elles sont fournies. Après 2 ans à compter de la livraison, ou une période plus longue prévue par la législation nationale du lieu de résidence du consommateur, la garantie expire ; dans ce cas, les interventions d'assistance technique seront effectuées contre paiement. Des informations sur l'assistance technique, sous garantie ou payante, peuvent être demandées en contactant info@sacoma.nl.

Aucun paiement ne sera dû pour les réparations ou les remplacements de produits couverts par les termes de la garantie. En cas de défauts, contactez le revendeur. N'envoyez PAS l'appareil directement à Sacoma. Toutes les opérations sous garantie (y compris le remplacement du produit ou d'une partie de celui-ci) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie initiale du produit remplacé. Le fabricant décline toute responsabilité pour tout dommage qui pourrait, directement ou indirectement, être causé à des personnes, des biens ou des animaux en raison du non-respect de toutes les exigences établies dans le manuel d'instructions correspondant et concernant, en particulier, les avertissements relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Sacoma, dans son engagement constant à améliorer ses produits, se réserve le droit de modifier, sans préavis, tout ou partie de ses produits en fonction des exigences de production, sans que cela n'entraîne de responsabilité pour Sacoma envers ses revendeurs.

Garantie de satisfaction à 100 %

Nous garantissons que tous nos produits sont conçus selon les normes les plus élevées, et nous basons notre philosophie sur la satisfaction du client. Cela signifie que l'expérience client et le parcours que vous avez eu avec nous doivent être exceptionnels. Si vous avez expérimenté notre service client ou notre produit, faites-le-nous savoir en laissant un avis honnête.

INFO@SACOMA.NL

COPYRIGHT © 2025 SACOMA. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Le matériel de cette publication est protégé par les lois et traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur, et en tant que tel, toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est strictement interdite. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteur, sauf pour l'inclusion de courtes citations dans une critique. La reproduction ou la traduction de toute partie de cet ouvrage sans la permission du détenteur des droits d'auteur est contraire à la loi.



