

# KALORIK®

Since 1930

**SMART SCALE WITH BODY ANALYZER**  
**ESCALA CON ANALIZADOR CORPORAL**  
**PESE PERSONNE ANALYSEUR CORPOREL**



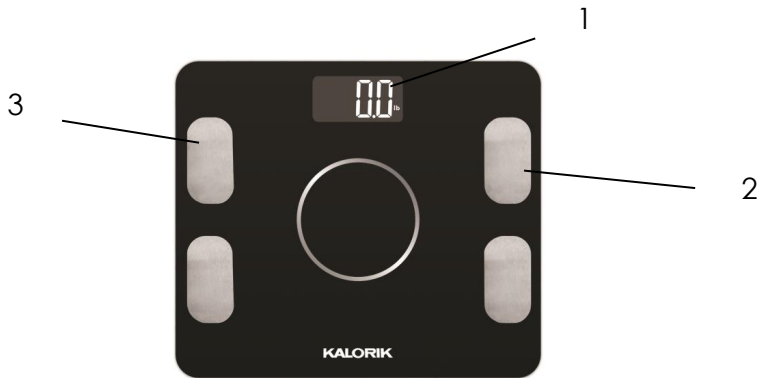
EN..... 3  
ES..... 13  
FR..... 24

**EBS 42573**

2 x 1.5 V AAA batteries

# PARTS DESCRIPTION / DESCRIPTION DES ELEMENTS

---



## ENGLISH:

1. Display
2. Contact area for the right foot
3. Contact area of the left foot

This appliance works with 2 AAA-type batteries (2 x 1.5V, included).

## ESPAÑOL:

1. Pantalla
2. Área de contacto para el pie derecho
3. Área de contacto para el pie izquierdo

Este aparato funciona con 2 baterías AAA (2 x 1.5V, incluido).

## FRANÇAIS:

1. Ecran
2. Zone de contact pour le pied droit
3. Zone de contact pour le pied gauche

Cet appareil fonctionne avec 2 piles de type AAA 1.5V (fournies).

# IMPORTANT SAFEGUARDS

---

**When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:**

**Important:** People (including children) who are not able to use the appliance in a safe way, due to their physical, sensorial or mental capacity or their lack of experience or knowledge, must never use the appliance except if they are supervised by a person responsible for their safety or if they previously received instructions concerning the safe use of the appliance.

Close supervision is necessary to prevent children from using the appliance as a toy.

- Never leave the appliance unsupervised when in use.
- From time to time check the appliance for damages. Never use the appliance if it shows any signs of damage. All repairs should be made by a qualified electrician.
- Only use the appliance for domestic purposes and in the way indicated in these instructions.
- Never immerse the appliance in water or any other liquid for any reason whatsoever.
- Before cleaning, always remove the battery.
- If the battery leaks, remove it, clean the contacts of the appliance and wash your hands.
- Batteries can be deadly if swallowed. Keep the batteries and the device out of children and animals' reach. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- If you do not use the appliance for a long time, remove the battery so that it does not leak.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS HOUSEHOLD USE ONLY

## WARNING

---

People with pacemakers or other types of electronic implants should not use this product because the measuring method of the resistance might interfere with its good functioning. This product is suitable for adults and children of age 10 or older.

**If you have any doubt about the use of this product, please consult your physician.**

The scale uses the Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method to measure the body fat, the total body water, the bone mass and the muscular mass. BIA = the scale has electrodes measuring the body electric resistance (muscles offer less resistance than fat, and that can be correlated with the body weight).

The integrated computer calculates the body fat and other data percentages based on age, sex and height. This method is quick, sure and accurate and gives a result within 30 seconds.

## WHY IS MEASURING THE BODY FAT (BF) SO IMPORTANT?

---

For years, obesity has been defined as the presence of superfluous « body fat ». It is not a matter of sheer body weight. Some people have a strong proportion of fat balanced with muscular mass, and some slim people experience a large increase of body fat.

The « body fat » is an important part of the human body and it deals with a certain number of essential tasks: protecting our joints, storing vitamins, regulating our body temperature... However, fat may contribute to a lot of stress for the human body (particularly for the cardiovascular system) and may also lead to diabetes. The goal is not only to reduce fat as much as possible, but rather to reach and maintain a good rate between muscular mass and body fat. Therefore,

the control of these two levels, weight and fat, is a fundamental requirement for a good physical condition and a good health.

## **WHY IS WATER CONTENT SUCH AN IMPORTANT MEASURE?**

---

After oxygen, water is the most important of the nutritive elements which the body requires to work efficiently. Water plays an essential role in almost all bodily functions and helps regulate the body temperature, carry nutrients, moisturize and purify the skin, improve the digestive system and lubricate joints.

Every process in our body is dependent on water and most people do not drink enough water. By keeping your body liquid level under control, you can react quickly to regulate fluids when necessary.

## **MEASURING METHOD**

---

The measuring method accepted by scientists worldwide is called "Bioelectrical Impedance Analysis". With this method, a weak and imperceptible electric current travels through the body (this current is totally harmless for the human body\*). The current, which has the capacity to circulate more easily through liquid in our muscles than through fat, goes through the legs and allows measuring the body electric resistance. This resistance depends on the quantity of water in the body (our muscles contain about 73% of water). After measuring the electric resistance, this value can be used to calculate directly the muscular mass of our lower limbs. Our gender and our height are taken into account to determine muscular mass as a whole.

On the contrary, body fat acts as an insulating substance (it reduces the capacity of the current to go through) and thus cannot be calculated directly. It is more about determining the measured weight indirectly using the formula  $\text{Fat mass} = \text{Body weight} - \text{Muscular mass}$ .

This method allows us to take the whole body fat into account.

The water content of the body is measured by the calculation of the 73% of the muscular mass.

**\*See warning at the beginning of the notice**

## **CHARACTERISTICS OF YOUR SCALE**

---

- Tempered Glass platform
- LCD display with easy read inverted color
- Three weight units: kg / lbs. / stone
- Maximum weight = 180 kg / 396 lb. / 28.4 st.
- Precision of the measurement = 0.1 kg / 0.2 lb. / 1 lb.
- Height range set: 1 ft. 6in. – 8 ft. 2 in. (50-250cm)
- Male, female or baby settings
- Age range set for the BMI function: 18 years and above
- Fat range rate: steps of 0.1%
- Water range rate: step of 0.1%
- Muscle range rate: steps of 0.1%
- Bone range rate: steps of 0.1kg
- Calorie analysis
- Body mass index indicator
- Low battery indicator and overloading indicator
- Auto-on, and auto-off functions
- Low body fat indication
- High body fat indication

## **BEFORE THE FIRST USE**

---

Please note: The app Fitdays is required to be able to utilize all the functions of the scale. You can download this app for free from the App Store or scan the QR code below to start downloading the app. Only the conventional weighing mode can be used without the app.



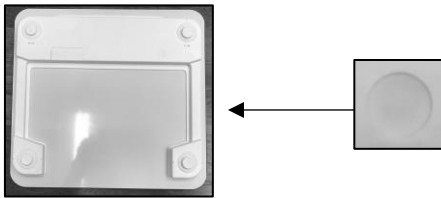
This appliance works with 2 AAA-type batteries (2 x 1.5V, included). Open the lid of the battery housing, on the rear part of the scale. Place the batteries, respecting the polarity indicated, and then close the lid. You can now use your scale.

## CONVENTIONAL WEIGHING

---

1. Place the scale on a dry, even and firm base (avoid carpets and uneven floors, as it could produce inaccurate measurement results).
2. Tap your foot on the scale to activate the display.
3. Wait until the display shows "0.0" (kg / lb. / st).

**Note:** Before you stand on the scale, you can choose whether the weight should be displayed in kilograms (kg), pounds (lb.) or stone (st). Simply press the circular button on the back of the scale, as shown below, to cycle through the unit settings.



4. Stand on the scale. The body weight will be calculated.
5. Once the body weight has been established, the number on the display begins to flash. You can now get off the scale.
6. The scale switches off automatically after a few moments.

## CALCULATING BODY FAT AND WATER CONTENT, BONE, MUSCLE MASS, BMI AND CALORIE DEMAND

---

The measurement results calculated with this scale and app are only reference values and act as a guideline. We advise against using the results as the basis for any form of medical treatment or diet. Please

consult your doctor if you have any questions about your weight, a medical treatment or a diet.

1. Place the scale on a dry, even and firm base.
2. Make sure the Fitdays app has been downloaded and installed.
3. Switch on Bluetooth® on your smartphone.
4. Open the app "Fitdays". The app automatically attempts to connect to the scale. Note: Only connect one smartphone to the scale at the same time.
5. Tap your foot on the scale to activate the display.
6. Wait until the display shows '0.0' (kg / lb. / st).
7. Stand with bare feet on the scale. Make sure that your feet are placed correctly on the contact areas. The body weight will be calculated.
8. Once the body weight has been established, the number on the display begins to flash. The other values are calculated immediately after this.
9. Remain still on the scale until they automatically switch off or all the data is displayed in the app.

## ERROR MESSAGES

---

The following error messages can appear on the display:

Display	Meaning
Lo	The batteries in the scale are too weak. Insert new batteries (see the "Replacing the Batteries" chapter).
Err	More than 180 kg are on the scale. The scale is overloaded.
C	An error has occurred during measurement. Step off the scale and step on it again to repeat the measuring process.

## INCORRECT SPECIFICATIONS

---

Specification	Possible meaning
Non-plausible values for	Body fat includes relatively little water. This means that the body's water content may be below the guideline



body fat and water content	figures in people who have a high body fat content. In the case of endurance or performance athletes, by contrast, the guideline figures may be exceeded due to the lower fat contents and the high proportion of muscle.
Incorrect weight measurement	The scale is positioned on an uneven surface (e.g. a carpet). The measured values may be distorted if the surface underneath is uneven.  Place the scale on a flat and firm surface.
No analytical values are displayed	No values for the body fat and water content can be calculated. Correct the position of your feet. The feet must be bare and dry and be positioned correctly on the contact areas on the scale.

## REPLACING THE BATTERIES

---

If “Lo” appears on the display, the batteries are too weak and need to be replaced.

You require 2x 1.5 V batteries, AAA type.

1. Open the battery compartment on the bottom of the scale.
2. Remove the used batteries from the battery compartment.
3. Insert two new 1.5 V batteries, AAA type. Pay attention to the correct polarity.
4. Close the battery compartment again. The battery compartment cover must be heard to engage in place.

## CLEANING AND STORAGE

---

Never immerse the device in water or other liquids. No liquid must be allowed to enter the device during cleaning.

Do not use any abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These can damage the surface.

Clean the device with a slightly damp, soft cloth and, if necessary, a little mild cleaning agent.

If you are not going to use the device for a prolonged period, remove the batteries (see the "Replacing the Batteries" chapter) and store the device away in a dry, clean place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children.

## DISPOSAL

---



The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling center.



Dispose of the device in an environmentally friendly manner. Dispose of it at a recycling center for used electrical and electronic devices. You can obtain more information from your local authorities.



The batteries should be removed prior to disposal of the device and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries may not be disposed of with normal household waste, but must be taken to suitable collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

# WARRANTY

---

We suggest that you complete and return the enclosed Product Registration Card promptly to facilitate verification of the date of original purchase. However, return of the Product Registration Card is not a condition of these warranties. You can also fill out this warranty card online, at the following address: [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com)

This KALORIK product is warranted in the U.S.A. and in Canada for 1 year from the date of purchase against defects in material and workmanship. This warranty is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance.

During this period, if the KALORIK product, upon inspection by KALORIK, is proven defective, it will be repaired or replaced, at Kalorik's option, without charge to the customer. If a replacement product is sent, it will carry the remaining warranty of the original product.

This warranty does not apply to any defect arising from a buyer's or user's misuse of the product, negligence, failure to follow KALORIK instructions noted in the user's manual, use on current or voltage other than that stamped on the product, wear and tear, alteration or repair not authorized by KALORIK, or use for commercial purposes. There is no warranty for glass parts, glass containers, filter basket, blades and agitators, and accessories in general. There is also no warranty for parts lost by the user.

ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS WITH RESPECT TO THIS PRODUCT IS ALSO LIMITED TO THE ONE YEAR LIMITED WARRANTY PERIOD.

Some states do not allow limitation on how long an implied warranty lasts or do not allow the exclusion of incidental or consequential damages, so the above limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state.

If the appliance should become defective within the warranty period and more than 30 days after date of purchase, do not return the appliance to the store: often, our Customer Service Representatives can help solve the problem without having the product serviced. If

servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

If this is the case, bring the product, or send it, postage prepaid by the user (all Kalorik customers are responsible for the initial shipment back to the warranty center), along **with proof of purchase** and a **return authorization number** indicated on the outer package, given by our Customer Service Representatives. Send to the authorized KALORIK Service Center (please visit our website at [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) or call our Customer Service Department for the address of our authorized KALORIK Service Center).

When sending the product, please include a letter explaining the nature of the claimed defect.

If you have additional questions, please call our Customer Service Department (please see below for complete contact information), Monday through Thursday from 9:00am - 5:00pm (EST) and Friday from 9:00am - 4:00pm (EST). Please note hours are subject to change.

If you would like to write, please send your letter to:

**KALORIK Customer Service Department**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

Or call:

Toll Free: +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

**Only letters can be accepted at this address above. Shipments and packages that do not have a return authorization number will be refused.**

# IMPORTANTES MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

---

**Por favor, lea estas instrucciones atentamente antes de usar el aparato**

**Importante:** Las personas (incluyendo niños) que no sean capacitados para usar este aparato de forma segura, debido a su capacidad física, sensorial o mental, o su falta de experiencia o conocimiento, nunca debe utilizar este aparato a no ser que sean supervisados por una persona responsable de su seguridad o si previamente recibieron instrucciones sobre el uso seguro del aparato.

Es necesario la supervisión para evitar que los niños usen el aparato como un juguete.

- No deje nunca su aparato sin vigilancia cuando esté en uso.
- Compruebe de vez en cuando que el aparato no esté dañado. Nunca utilice el aparato si está dañado. Todas las reparaciones deben ser realizadas por un electricista calificado.
- Utilice el aparato solamente para usos domésticos y de la manera indicada en este manual de instrucciones.
- No sumerja nunca el aparato en el agua o en cualquier otro líquido por ninguna razón.
- Antes de limpiar el aparato, quite siempre la pila.
- Si el ácido de la batería gotea, quítela, limpie los contactos del aparato y lávese las manos.
- Las baterías pueden ser mortales. Mantengan las baterías fuera del alcance de los niños y animales. Si se traga la batería, busque ayuda médica inmediatamente.
- Si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo, quite la pila para que no gotee.

## GUARDE BIEN ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

# AVISO

---

Gente con marcapasos u otros tipos de implantes electrónicos no deberían utilizar ese producto porque el método de medida de la resistencia puede interferir con su buen funcionamiento.

Conviene a los adultos y niños de más de diez años.

**Si tiene alguna duda sobre el uso de este producto, consulte a su médico.**

La escala utiliza el método de Análisis de Impedancia Bioeléctrica (AIB) para medir la grasa corporal, el agua corporal total, la masa del hueso y la masa muscular. BIA = la escala tiene electrodos de medición de la resistencia eléctrica del cuerpo (músculos ofrecen menos resistencia que la grasa, y que se puede correlacionar con el peso del cuerpo).

El ordenador integrado calcula la grasa corporal y otros porcentajes de datos basadas en la edad, sexo, y altura.

Este método es rápido, seguro y preciso y da un resultado en 30 segundos.

## ¿PORQUE ES TAN IMPORTANTE LA MEDIDA DE GRASA CORPORAL?

---

Durante años, la obesidad ha sido definida como la presencia de superflua «grasa corporal». No es cuestión de peso corporal en absoluto. Hay gente con una fuerte proporción de grasa en equilibrio con la masa muscular, y hay gente delgada que experimenta un gran aumento de la grasa corporal.

La «grasa corporal» es una parte importante del cuerpo humano y se carga de varias tareas primordiales: la protección de nuestras articulaciones, el almacenamiento de las vitaminas, la regulación de nuestra temperatura corporal... Por lo tanto, la grasa puede contribuir a mucho estrés por el cuerpo humano (particularmente por el sistema cardiovascular) y puede llegar también a la diabetes.

El objetivo consiste no solo para reducir la grasa a lo máximo posible, sino más bien para alcanzar y mantener un buen equilibrio entre la

masa muscular y grasa corporal. Por lo tanto, el control de esos dos valores, el peso y la grasa, es una condición fundamental para una buena condición física y una buena salud.

## **¿PORQUE LA MEDIDA DEL CONTENIDO DEL AGUA ES TAN IMPORTANTE?**

---

Después del oxígeno, agua es el elemento nutritivo más importante que el cuerpo requiere para funcionar de manera eficiente. Agua desempeña un papel esencial en casi todas las funciones corporales y ayuda a regular la temperatura corporal a llevar nutrientes, hidratar y purificar la piel, mejorar el sistema digestivo y lubricar las articulaciones.

Cada proceso en nuestro cuerpo se produce gracias al agua y la mayoría de la gente no bebe suficiente agua. Al controlar el nivel de líquido en su cuerpo, puede actuar rápidamente para regular los fluidos cuando sea necesario.

## **METODO DE MEDIDA**

---

El método de medida, reconocido por los científicos en el mundo entero, se llama "Análisis de Impedancia Bioeléctrica" (AIB). Con ese método, un corriente eléctrico, débil e imperceptible, (sin ningún riesgo por el cuerpo humano\*) circula a través del cuerpo. La corriente, que tiene la facultad de circular más fácilmente a través del líquido en nuestros músculos que a través de la grasa, pasa por las piernas y permite la medida de la resistencia eléctrica (impedancia) del cuerpo. Esa resistencia depende de la cantidad de agua en el cuerpo humano (nuestros músculos contienen una proporción de más o menos un 73 % de agua). Después de medir la resistencia eléctrica, se puede utilizar ese valor para calcular directamente la masa muscular de nuestros miembros inferiores. Nuestro sexo y nuestro tamaño se toman en cuenta para determinar el conjunto de la masa muscular.

Por el contrario, la grasa corporal actual como una sustancia aislante (reduce la capacidad de la corriente para pasar a través) y desde luego no puede calcularse directamente. Se trata más de determinar

indirectamente el peso medido al mismo tiempo utilizando la fórmula **Masa de grasa = Peso corporal - Masa muscular**. Ese método nos permite tomar en cuenta el conjunto de la grasa corporal.

El contenido del agua en el cuerpo se mide por el cálculo de los 73% de la masa muscular.

*\*Véase el aviso al principio de las instrucciones*

## CARACTERÍSTICAS DE SU BÁSCULA

---

- Plataforma de cristal templado
- **Pantalla LCD**
- **3 sistemas de unidad de peso : libra / kilo / Peso en piedra**
- **Peso máximo = 180 kg / 396 lb. / 28.4 st.**
- **Precisión de la medida = 0.1 kg / 0.2 lb/1 lb**
- Ajuste de rango de altura: 1 ft. 6in. – 8 ft. 2 in. (50-250cm)
- Ajustes para mujer o hombre
- Ajuste de rango para la edad del funcionamiento de BMI: 18 años en adelante
- Ajuste de grasas: pasos de 0,1%
- Ajuste de agua: pasos de 0.1%
- Ajuste de masa muscular: pasos de 0,1%
- Ajuste de hueso: pasos de 0,1 kg
- Análisis de calorías
- Indicador de índice de masa corporal
- **Indicador de batería baja e indicación de sobrecarga**
- Funciones de Auto-encendido y Auto-apagado automáticas
- Indicación de la grasa corporal baja
- Indicación de la grasa corporal alta

## ANTES DEL PRIMER USO

---

Por favor tenga en cuenta: La aplicación Fitdays es requerida para poder usar todas las funciones de la báscula. Puede descargar la aplicación en el App Store. Descargue la aplicación utilizando el código QR a continuación. Solamente el modo convencional de peso en (Kg) puede ser usado sin la aplicación.





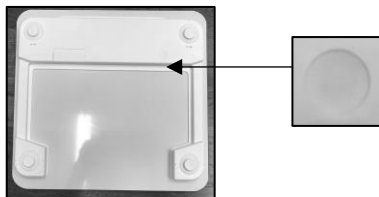
Este aparato funciona con 2 baterías AAA (2 x 1.5V, incluido). Abra la tapa del compartimiento de baterías, en la parte posterior de la báscula. Ponga las baterías, respetando la polaridad indicada, y luego cierre la tapa. Ya puede usar la báscula.

## PESO CONVENCIONAL

---

1. Coloque la báscula sobre un base seca, plana y firme (evite alfombras y pisos desnivelados, porque podría producir resultados incorrectos).
2. Toque la báscula con su pie para activar la pantalla
3. Espere hasta que la pantalla muestre "0.0" (kg/lb/st).

**Nota:** Antes de que se pare en la báscula, puede elegir si el peso lo quiere en Kilogramos (kg), Libras (lb), o Piedras (st). Simplemente presione el botón circular en la parte posterior de la báscula, como se muestra a continuación, para desplazarse por los ajustes de la unidad.



4. Párese en la báscula. EL peso corporal será calculado.
5. Una vez que se ha establecido el peso corporal, el número en la pantalla empezara titilar. Ya podrá bajarse de la báscula.
6. La báscula se apagará automáticamente.

# CÁLCULO DE GRASA CORPORAL Y CONTENIDO DE AGUA, MASA DE HUESO Y MUSCULOS, IMC Y DEMANDA DE CALORÍAS

---

Los resultados de las mediciones calculadas con esta báscula y la aplicación son solo valores de referencia y actúan como una guía. No se aconseja utilizar los resultados como base para cualquier tipo de tratamiento médico o dieta. Por favor, consulte a su doctor si tiene alguna pregunta de su peso, un tratamiento médico o una dieta.

1. Coloque la báscula sobre una superficie seca, plana y firme.
2. Asegúrese de que la aplicación Fitdays se ha descargado y instalado.
3. Encienda bluetooth® en su teléfono inteligente.
4. Abra la aplicación "Fitdays". La aplicación intenta conectarse automáticamente a la escala. Nota: Solo conecte un smartphone a la báscula a la vez.
5. Toque la báscula con su pie para activar la pantalla.
6. Espere hasta que la pantalla enseñe '0.0' (kg/lb/st)
7. Parece con los pies descalzo en la báscula. Asegúrese de que sus pies estén correctamente colocados en el área de contacto. El peso corporal será calculado.
8. Una vez que el peso corporal sea establecido, el número en la pantalla empezara a titilar. Los otros valores son calculados inmediatamente después de este.
9. Permanezca en la báscula hasta que se apaguen automáticamente o hasta que la totalidad de los datos se enseñen en la aplicación.

## MENSAJES DE ERROR

---

Los siguientes mensajes de error pueden aparecer en la pantalla:

<b>Pantalla</b>	<b>Significado</b>
Lo	Las baterías en la báscula están débiles. Poner nuevas baterías (Ver la sección "Cambiando las Baterías").
Err	Más de 180 kg están en la báscula. La báscula esta sobrecargada.
C	Un error ha ocurrido durante la medida. Bájese de la báscula, vuelva a montarse en la báscula para repetir el procedimiento de la medición.

## **ESPECIFICACIONES INCORRECTAS**

<b>Especificaciones</b>	<b>Significados Posibles</b>
Sin plausible valores de grasa corporal y el contenido de agua	La grasa corporal incluye relativamente poca agua. Esto significa que el contenido de agua del cuerpo puede estar por debajo de las cifras de referencia en personas que tienen un alto contenido de grasa corporal. En el caso de resistencia o de rendimiento de los atletas, por el contrario, las cifras de referencia pueden ser excedidas, debido al contenido de grasa más bajos y la alta proporción de músculo.
Medición de peso incorrecta	La báscula está colocada sobre una superficie irregular (por ejemplo, una alfombra). Los valores medidos pueden ser afectados si la superficie es irregular. Coloque la báscula en una superficie plana y firme.
Sin analítica los valores son demostrado	Los valores para la grasa corporal y el contenido de agua no se pueden calcular. Corrija la posición de los pies. Los pies deben de estar desnudos y seco, y deberían estar posicionados correctamente en el área de contactos en la báscula.

## REEMPLAZO DE LAS BATERIAS

---

Si “Lo” aparece en la pantalla, las baterías ya están gastadas y deben ser reemplazadas.

Se requieren baterías 2 x 1.5 V, de tipo AAA.

1. Abra el compartimiento de la batería en la parte posterior de la báscula.
2. Remueva las baterías usadas del compartimiento.
3. Coloque dos pilas nuevas 1.5 V, tipo AAA. Preste atención a la polaridad correcta.
4. Cierre el compartimiento de las baterías de nuevo. La tapa del compartimiento de la batería debe ser escuchado para participar en su lugar.

## LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

---

Nunca sumerja el aparato en agua u otros líquidos. Ningún líquido debe entrar en el aparato durante la limpieza. No utilice productos de limpieza agresivos o abrasivos ni paños de limpieza para limpiar el aparato. Esto podría dañar la superficie. Limpie el aparato con un paño suave, ligeramente húmedo, y si es necesario, un poco de producto de limpieza suave. Si no va utilizar el dispositivo durante un periodo prolongado de tiempo, retire las pilas (ver la sección “Reemplazo de baterías”) y guarde el aparato en un lugar seco, u limpio que esté protegido de la luz solar y que este fuera del alcance de los niños.

## DESECHO

---



El material de empaque es reciclable. Por favor disponer del de una manera respetuosa del medio ambiente y llevarlo a un centro de reciclaje.



Deseche el dispositivo de una manera respetuosa del medio ambiente. Desecharlo en un centro de reciclaje de aparatos electrónicos. Puede obtener más información de las autoridades locales.



Las baterías deben ser removidas antes de desechar el aparato y deben ser desechadas aparte. Para proteger el medio ambiente, las baterías no recargables y recargables no pueden ser desechadas con la basura normal del hogar, deben ser llevados al punto de recolección adecuados. También tenga en cuenta las disposiciones legales pertinentes que rigen la eliminación de las pilas.

# GARANTÍA

---

Le sugerimos rellenen y nos envíen rápidamente la Tarjeta de Registro de Producto adjunta para facilitar la verificación de la fecha de compra. Por lo tanto, la devolución de esa Tarjeta de Registro de Producto no es una condición imprescindible para la aplicación de esa garantía. Puede también rellenar dicha tarjeta de garantía en línea en la dirección siguiente: [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com)

A partir de la fecha de compra, este producto KALORIK está garantizado un año contra los defectos materiales y de fabricación, en los Estados Unidos y en Canadá. Esta garantía no es transferible. Conserve la prueba de compra original. Se exige una prueba de compra para obtener la aplicación de la garantía.

Durante este período, si el producto KALORIK después de una inspección por parte de KALORIK, se manifiesta defectuoso, será reparado o reemplazado, según lo que decida KALORIK, sin gastos para el consumidor. Si se envía un producto de reemplazo, se aplicará la garantía que queda del producto original.

Esta garantía no se aplica a los defectos causados por una mala utilización por parte del comprador o del usuario, o una negligencia al no respeto del manual de instrucciones KALORIK, o una utilización en un circuito eléctrico cuyo voltaje es diferente al que figura en el producto, o un desgaste normal, o modificaciones o reparaciones no autorizadas por KALORIK, o por un uso con fines comerciales. No existe garantía por las partes de cristal, jarras de cristal, filtros, cestos, cuchillas y accesorios en general. No existe tampoco garantía por las piezas perdidas por el usuario.

Toda garantía de valor comercial o de adaptabilidad a este producto está limitada a un año también.

Algunos estados no ponen límites a la duración de la garantía tácita o no autorizan la exclusión de daños y perjuicios accesorios o indirectos, por lo que puede que las restricciones anteriormente mencionadas no le sean aplicables a Usted. Esta garantía le otorga derechos legales particulares, pero usted puede tener también otros derechos que varían de un estado a otro y algunos derechos pueden variar de un estado a otro.

Si el aparato tuviera un defecto durante el periodo de garantía y / o más de 30 días después de que se compró, no devuelva el aparato en la

tienda donde le compró: a menudo, nuestro Servicio al Consumidor puede ayudar a resolver el problema sin que el producto tenga que ser reparado. Si hace falta una reparación, uno de nuestros representantes puede confirmar si el producto está bajo garantía y dirigirle al servicio post-venta más próximo.

Si fuera el caso, traiga el producto (o envíelo, correctamente franqueado) con la **prueba de compra** que mencione **el número de autorización de devolución** indicado por nuestro Servicio al Consumidor, al servicio post-venta KALORIK más próximo. (Visite nuestra web [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) o llame al Servicio al Consumidor para obtener la dirección del Servicio post-venta KALORIK exclusivo más próximo).

Si envía el producto, le rogamos añadan una carta explicando la naturaleza del defecto.

Si tiene preguntas adicionales, por favor llame al Servicio al Consumidor (véase abajo para los datos completos), de lunes a jueves, de las 9:00 a las 17:00 (EST), y el viernes de las 9:00 a las 16:00 (EST). Note que las horas pueden ser modificadas.

Si quiere escribirnos, puede hacerlo a la dirección siguiente:

**KALORIK Servicio al Consumidor**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

O llame gratuitamente (U.S.A.) al +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

**Las cartas se aceptan solamente en la dirección anteriormente mencionada. Los envíos y paquetes que no tengan número de autorización de devolución serán rechazados.**

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

**Lisez attentivement cette notice avant toute utilisation.**

**Important** : Votre appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant son utilisation en toute sécurité.

Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

- Ne laissez jamais votre appareil sans surveillance lorsque celui-ci est en fonctionnement ou sous tension.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre appareil et s'il est endommagé de quelque façon que ce soit, faites-le vérifier et réparer par un service ou électricien qualifié.
- Utilisez l'appareil uniquement pour des usages domestiques et de la manière indiquée dans la notice.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide ni pour son nettoyage ni pour toute autre raison.
- Retirez la pile avant de nettoyer l'appareil.
- Si la pile fuit, retirez-la, nettoyez les contacts de votre appareil puis lavez-vous les mains.
- Ingérer une pile peut être mortel. Conservez l'appareil et les piles hors de portée des enfants et animaux. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- En cas d'arrêt prolongé, retirez la pile pour éviter qu'elle ne fuie.

## **GARDEZ CES INSTRUCTIONS USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT**



## AVERTISSEMENT

---

Les personnes avec des pacemakers ou d'autres types d'implants électroniques ne doivent pas utiliser ce produit car la méthode de mesure de la résistance peut interférer avec leur bon fonctionnement. Convient aux adultes et enfants de plus de 10 ans.

**En cas de doute, veuillez consulter un médecin.**

Le pèse-personne utilise la méthode BIA / AIB (Analyse de l'impédance bioélectrique) pour mesurer le pourcentage de graisse, d'eau, de muscles et la masse osseuse.

La plateforme contient des électrodes qui mesurent la résistance électrique du corps (les muscles ont moins de résistance que la graisse et cela peut être corrélé avec le poids du corps).

L'ordinateur intégré calcule le % de masse grasseuse grâce à l'âge, au sexe et à la taille.

Cette méthode rapide, sûre et précise, donne une lecture en 30 secondes.

## POURQUOI LA MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE EST-ELLE IMPORTANTE ?

---

Depuis plusieurs années, l'obésité est définie comme la présence de « corps gras » superflu.

Ce n'est pas une question de poids corporel absolu. Il y a des gens avec une forte proportion de graisse équilibrée avec de la masse musculaire, tout comme il y a aussi des personnes minces ayant une augmentation significative des corps gras.

Le « corps gras » est une partie importante du corps humain et il s'occupe d'un certain nombre de tâches primordiales comme la protection de nos articulations, le stockage des vitamines, et la régulation de notre température corporelle.

Cependant, la graisse peut contribuer à beaucoup de stress pour le corps humain (en particulier pour le système cardio-vasculaire) et peut aussi conduire au diabète.

L'objectif n'est donc pas simplement de réduire les graisses autant que possible, mais plutôt d'atteindre et de maintenir un bon rapport entre la masse musculaire et le corps gras.

Par conséquent, le contrôle de ces deux valeurs, le poids et la graisse, est une condition fondamentale à bonne condition physique et à bonne santé.

## **POURQUOI LA TENEUR EN EAU EST-ELLE UNE MESURE IMPORTANTE ?**

---

Après l'oxygène, l'eau est le plus important des éléments nutritifs requis par l'organisme pour fonctionner efficacement.

L'eau joue un rôle vital dans presque toutes les fonctions du corps et contribue notamment à réguler la température, transporter les nutriments, humidifier et purifier la peau, améliorer le processus digestif, éliminer les déchets et lubrifier les articulations.

Chaque processus dans notre corps se produit par le moyen de l'eau et la plupart des gens ne boivent pas assez d'eau.

En conservant un contrôle sur le niveau de liquide dans votre corps, vous pouvez agir rapidement pour réguler les fluides lorsque c'est nécessaire.

## **MÉTHODE DE MESURE**

---

La méthode de mesure, reconnue par les scientifiques du monde entier, s'appelle « Bioélectrique Impédance Analysis » (BIA) ou « Analyse d'Impédance Bioélectrique ».

Avec cette méthode, un faible et imperceptible courant électrique (absolument sans danger pour le corps humain\*), passe à travers le corps.

Le courant, qui a la faculté de circuler plus facilement à travers le liquide dans nos muscles que par le gras, passe à travers les jambes et permet la mesure de la résistance électrique du corps.

Cette résistance dépend de la quantité d'eau dans le corps (nos muscles contiennent une proportion de 73% d'eau).

Après avoir mesuré la résistance électrique, on peut utiliser cette valeur pour calculer directement la masse musculaire de nos membres inférieurs. Notre sexe et notre taille sont alors pris en compte pour déterminer un ensemble de la masse musculaire.

La masse grasseuse, en revanche, agit comme un isolant (elle réduit la capacité du courant à passer au travers) et ne peut donc pas être calculée directement.

Il s'agit plutôt de déterminer indirectement le poids mesuré dans le même temps en utilisant la formule : **Masse de graisse = Poids corporel - masse musculaire**

Cette méthode nous permet de prendre en compte l'ensemble de la graisse corporelle.

La teneur en eau du corps est mesurée par le calcul des 73% de la masse musculaire.

**\* Voir avertissement en haut de la notice.**

## CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE BALANCE

---

- Plateforme en verre trempé
- Ecran à cristaux liquides
- 3 unités de masse : kg ; lb (Etats Unis); et Stone (Royaume Uni)
- Pesée Maximale = 180kg/396lb/28.4 stone
- Précision de la mesure = 0.1kg/0.2lb/1lb.
- Entrée de la taille : de 1 ft. 6in. à 8 ft. 2 in. (50-250cm)
- Mode Homme / Femme / bébé
- Entrée de l'âge pour l'ICM/BMI: 18 ans +
- Pourcentage de graisse : par graduation de 0.1%
- Pourcentage d'eau : par graduation de 0.1%
- Masse musculaire : par graduation de 0.1%
- Masse osseuse : par graduation de 0.1kg
- Analyse des besoins caloriques
- Détermination de l'index de masse corporel (IMC / BMI)
- Indicateur de batterie faible et indicateur de surcharge
- Démarrage / Arrêt
- Indicateur de trop faible teneur en graisse
- Indicateur de trop forte teneur en graisse

## PREMIERE MISE EN MARCHÉ

---

Important : L'application Fitdays est nécessaire pour utiliser toutes les fonctionnalités de votre balance. Vous pouvez télécharger cette application gratuitement sur le AppStore, ou scannez simplement le code QR ci-dessous pour débiter le téléchargement. Seul le mode classique peut être utilisé sans l'application.



Cet appareil fonctionne avec 2 piles de type AAA 1.5V (fournies).

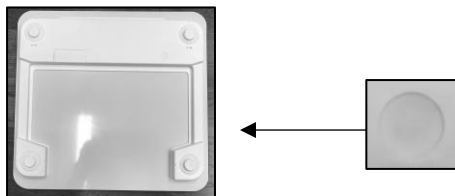
Ouvrez le couvercle du logement des piles situé à l'arrière de la balance. Introduisez les piles en respectant les polarités indiquées, puis refermez le couvercle. Vous pouvez maintenant utiliser votre balance.

## PESÉE CONVENTIONNELLE

---

1. Placez le pèse-personne sur une surface sèche, plane et ferme (évités les tapis et les sols irréguliers, car cela pourrait produire des résultats erronés).
2. Avec votre pied, touchez la balance pour activer l'affichage.
3. Attendez jusqu'à ce que l'écran affiche "0.0" (kg / lb / st).

**Remarque** : avant de monter sur la balance, vous pouvez choisir le system de mesure (kg / lb / st) que vous préférez. Appuyez simplement sur le bouton circulaire à l'arrière de la balance, comme illustré ci-dessous, pour parcourir les paramètres de l'unité.



4. Montez sur la balance. Votre poids va être mesuré.
5. Une fois le poids corporel établi, les chiffres sur l'écran vont commencer à clignoter. Vous pouvez maintenant descendre du pèse-personne.
6. La balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes.

## **CALCUL DE LA GRAISSE CORPORELLE, DE LA TENEUR EN EAU, DE LA MASSE OSSEUSE, DE LA MASSE MUSCULAIRE, DE L'ICM/BMI ET DE LA DEMANDE CALORIQUE QUOTIDIENNE**

---

Les résultats calculés avec l'application et la balance ne sont que des valeurs de référence et doivent seulement être utilisés à titre indicatif. Nous ne recommandons pas l'utilisation de ces résultats comme base pour toute forme de traitement médical ou de régime. Consultez un médecin si vous avez des questions au sujet de votre poids, d'un traitement médical ou d'un régime.

1. Placez le pèse-personne sur une surface sèche, plane et ferme.
2. Ouvrez l'application Fitdays. L'application va se connecter automatiquement à la balance.
3. Activez le Bluetooth sur votre téléphone.
4. Ouvrez l'application "Fitdays". L'application tente automatiquement de se connecter à la balance. Remarque: ne connectez qu'un seul smartphone à la balance à la fois.
5. Avec votre pied, touchez la balance pour activer l'affichage.
6. Attendez jusqu'à ce que l'écran affiche "0.0" (kg / lb / st).
7. Montez sur la balance, pieds nus. Assurez-vous que vos pieds soient placés correctement sur les zones de contact. Votre poids corporel va être calculé.
8. Une fois le poids corporel établi, les chiffres sur l'écran vont commencer à clignoter. Les autres valeurs seront calculées immédiatement après.

9. Restez sur la balance jusqu'à ce que l'écran s'éteigne ou jusqu'à ce que tous les résultats apparaissent dans l'application.

## MESSAGES D'ERREUR

Les messages suivants peuvent apparaître sur l'écran :

Message	Signification
Lo	Les piles sont trop faibles. Insérez de nouvelles piles (voir la section "Remplacement des piles").
Err	La balance est surchargée. Le poids maximum doit être de 180kg.
C	Une erreur est survenue pendant la mesure. Descendez et retournez sur la balance pour répéter le processus de mesure.

## MESURES INCORRECTES

Mesure	Raison
Les valeurs de la graisse corporelle et de la teneur en eau sont incorrectes	La graisse corporelle a une teneur en eau assez basse. Cela signifie que la teneur en eau du corps peut apparaître en dessous du niveau normal pour les individus avec une teneur en graisse corporelle élevée. En revanche, pour les individus athlétiques, le niveau normal peut être facilement dépassé en raison d'une teneur en matière grasse basse et d'une forte proportion de muscle.
Poids incorrect	La balance n'est pas placée sur une surface plane et ferme. Les valeurs mesurées peuvent être erronées si le sol est irrégulier. Placez la balance sur une surface plate et ferme (évités les tapis ou moquettes).
Aucune valeur analytique ne	La graisse corporelle et teneur en eau ne peuvent pas être calculées. Vérifiez et corrigez la position

s'affiche	de vos pieds. Vos pieds doivent être nus, secs et correctement positionnés sur les zones de contact.
-----------	--

## CHANGER LES PILES

---

Si le message « Lo » apparaît sur l'écran, les piles sont trop faibles et doivent être remplacées.

La balance utilise 2 piles de 1.5V de type AAA,

1. Ouvrez le compartiment de la batterie en dessous de la balance.
2. Retirez les piles usagées du compartiment.
3. Insérez deux nouvelles piles de type AAA (1.5V). Veillez à respecter la polarité.
4. Refermez le compartiment de la batterie. Le couvercle du compartiment doit faire un clique pour être correctement fermé.

## NETTOYAGE ET RANGEMENT

---

Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides. Aucun liquide ne doit entrer l'appareil pendant le nettoyage.

Ne pas utiliser de détergents abrasifs pour nettoyer l'appareil. Ceux-ci peuvent endommager la surface.

Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux, légèrement humide et, si nécessaire, un peu de détergent liquide doux.

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période de temps prolongée, retirez les piles (voir la section « Remplacement des piles ») et rangez l'appareil dans un endroit propre et sec protégé des rayons du soleil et hors de la portée des enfants.

## AVANT DE JETER

---



L'emballage de ce produit est recyclable. Veuillez s'il vous plaît disposer de l'emballage d'une manière respectueuse de l'environnement en jetant cet emballage avec les déchets recyclables.



Jetez cette balance de façon respectueuse de l'environnement. Emmenez-la dans un centre de recyclage des appareils électriques et électroniques usages. Contactez vos autorités locales pour plus d'informations.



Les piles doivent être retirées avant de jeter l'appareil et doivent être jetées séparément. Pour protéger l'environnement, les piles rechargeables et non-rechargeables ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles doivent être déposées dans un bac de recyclage des piles.



# GARANTIE

---

Nous vous suggérons de remplir et de nous renvoyer rapidement la Carte d'Enregistrement Produit ci-jointe afin de faciliter la vérification de la date d'achat. Cependant, le renvoi de la Carte d'Enregistrement Produit n'est pas une condition indispensable à l'application de la présente garantie. Vous pouvez aussi remplir cette carte de garantie en ligne à l'adresse suivante : [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com).

A compter de la date d'achat, ce produit KALORIK est garanti un an, sur les territoires des Etats-Unis et du Canada, contre les défauts matériels et de fabrication. Cette garantie n'est pas transférable. Conservez la preuve d'achat originelle. Une preuve d'achat est exigée pour obtenir l'application de la garantie.

Durant cette période, le produit KALORIK qui, après inspection par KALORIK, s'avère défectueux, sera réparé ou remplacé, au choix de KALORIK, sans frais pour le consommateur. Si un produit de remplacement est envoyé, c'est la garantie restante du produit original qui s'appliquera.

La présente garantie ne s'applique pas aux défauts dus à une mauvaise utilisation de la part de l'acheteur ou de l'utilisateur, à une négligence, au non-respect des consignes du manuel d'utilisation KALORIK, à une utilisation sur un circuit électrique au voltage différent de celui renseigné sur le produit, à une usure normale, à des modifications ou réparations non autorisées par KALORIK, ou par un usage à des fins commerciales. Il n'existe pas de garantie pour les parties en verre, récipients en verre, filtres, paniers, lames et accessoires en général. Il n'existe également pas de garantie pour les pièces perdues par l'utilisateur.

Toute garantie de valeur commerciale ou d'adaptabilité à ce produit est également limitée à la garantie d'un an.

Certains états ne limitent pas la longueur de la garantie tacite ou n'autorisent pas l'exclusion de dommages-intérêts accessoires ou indirects, les restrictions ci-dessus peuvent donc ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux particuliers, et certains droits peuvent varier d'un état à l'autre.

Si l'appareil devait présenter un défaut durant la période de garantie et plus de 30 jours après l'achat, ne ramenez pas l'appareil au magasin : souvent, notre Service Clientèle peut aider à résoudre le problème sans que le produit ne doive être réparé. Si une réparation est nécessaire, un représentant peut confirmer si le produit est sous garantie et vous rediriger vers notre centre de réparation.

Le cas échéant, ramenez le produit (ou envoyez-le, dûment affranchi), ainsi qu'**une preuve d'achat**, en mentionnant **le numéro d'autorisation de retour**, indiqué par notre service clientèle, au service après-vente KALORIK agréé (visitez notre site internet [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) ou appelez notre département Service Clientèle pour obtenir l'adresse du service après-vente KALORIK agréé).

Si vous envoyez le produit, veuillez y joindre une lettre expliquant la nature du défaut.

Si vous avez des questions complémentaires, veuillez appeler notre département Service Clientèle (voyez plus bas pour les coordonnées complètes), du Lundi au Jeudi de 9h à 17h (EST) et le Vendredi de 9h à 16h (EST). Veuillez noter que les heures sont sujettes à modification.

Si vous souhaitez nous écrire, adressez votre courrier à :

**KALORIK Customer Service Department**

Team International Group of America Inc.

16175 NW 49th Avenue

Miami Gardens, FL 33014 USA

Ou appelez (Gratuitement des États-Unis): +1 888-521-TEAM ou +1 888-KALORIK.

**Seules les lettres seront acceptées à l'adresse ci-dessus. Les envois et colis n'ayant pas de numéro d'autorisation de retour seront refusés.**

## NOTES

**For questions please contact:  
Pour toute question, veuillez contacter:**

**KALORIK Customer Service / Service Après-Vente**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

Toll Free / Numéro Gratuit:  
+1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

[www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com)



**Ref EBS 42573**

*User manual content and recipes courtesy of Team International Group – Do not reproduce without consent of the authors - All rights reserved.*

*Contenu du guide d'utilisation et recettes fournis par Team International Group - Ne pas reproduire sans le consentement des auteurs - Tous droits réservés.*

**KALORIK®**  
Since 1930