



SC405 Body Analysis Scale

Instruction Manual



Introduction

Thank you for purchasing the SC405 BIOS Fitness™ Body Analysis Scale. This precision device was developed with state-of-the-art technology and has a capacity of 330 lbs / 150 kg. The scale measures body fat by using one of the most reliable methods of analyzing body composition – Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). It measures body fat and hydration percentage by analyzing biological impedance and other body parameters, through mild electronic current through the body.

Using Your Scale

The Lithium batteries are included with your SC405 (CR2032).

I. Open the battery cover, located on the back of the scale.

Remove the battery cover from the back of the scale, by lifting the black tab – if there are batteries in the case, remove the protective film from the battery and close the battery cover; otherwise insert the 2xCR2032 **included**, then close the case.

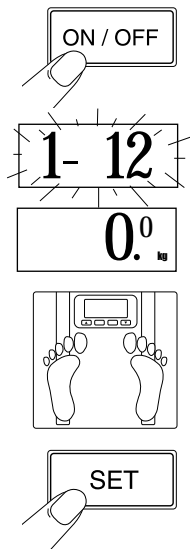
General Information

- **The scale requires bare feet for proper conductivity while measuring body fat.**
- Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet or other soft surfaces).
NOTE: If the scale is placed on a soft surface, such as a carpet, the result may be inaccurate measurements.
- **Do not use** the body fat monitor function if you are using the following; cardiac pacemaker and/or other medical devices implanted in the body or used for heart or other body aid and/or electromagnetic interference conditions.
- Excessive drinking, eating, exercising, medical conditions, medications, menstrual cycle etc. will affect the measurement results.

Operation

Weighing Only

1. Press the **ON/OFF** button to turn the scale **ON**.
2. Display will show '1-12' flashing.
3. Display will show **0**.
4. Step on scale slowly and gently (do not jump onto the scale). Stand vertically without swaying and place your feet evenly apart, until the display shows your weight.
5. Press the **SET** button and hold for one second and release to change the measure units (kg, lbs and st).



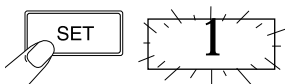
Set Personal Data

The SC405 scale can store up to 12 persons' data (including age, height, gender).

1. Press the **ON/OFF** button to turn the scale on or off.



The '1-12' will flash several times on the display when on.

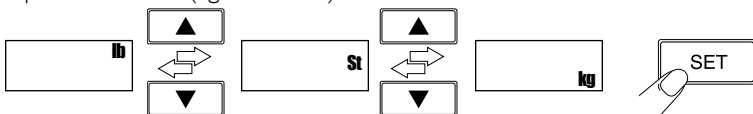


2. Set pre-programmed number: Press the **SET** button while the numbers are flashing.



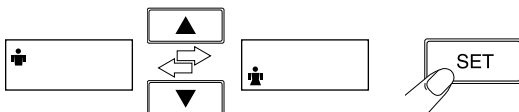
Press the **UP/DOWN** arrows to select a pre-program number. Press the **SET** button again to accept.

3. Input Unit Mode (kg, lbs and st)



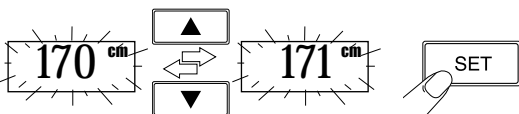
Press the **UP/DOWN** arrows to select the input unit mode (kg, lbs, st). Press the **SET** button to accept your desired mode.

4. Set Your Gender

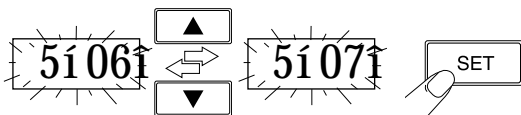


Press the **UP/DOWN** to select your gender. Press the **SET** button to accept.

5. Set Your Height

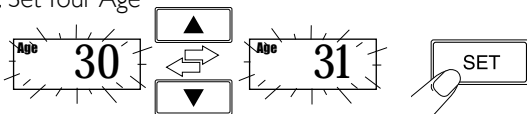


(when lbs or st. is selected the scale will automatically display in ft/inches).



Press the **UP/DOWN** to select your height. Press the **SET** button to accept.

6. Set Your Age



Press the **UP/DOWN** to select your age. Press the **SET** button to accept.

7. The pre-programmed number will flash 3 times, which indicates that all personal data are stored and the scale is now in measuring mode.

8. To set other pre-programmed numbers, repeat steps 1 – 6.

NOTE:

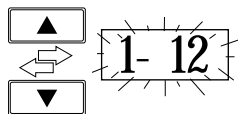
- The scales default setting is: Male 170 cm, 30 age, kg, cm.
- The scale will turn off automatically after 20 seconds of non use, while setting personal data.
- When age is below 12 the scale will be in child mode.

Weighing and Measuring Percentage

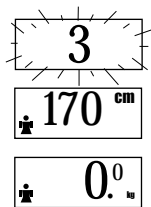
1. Press the **ON/OFF** button to turn the scale **ON**.



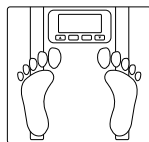
2. Select the pre-programmed number; otherwise the scale will read your last measurement data and enter the measuring mode.



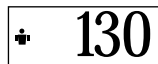
3. After the pre-programmed number is selected it will flash 3 times and show the previous settings data. You can change the setting data at this stage (see – SPECIAL FUNCTIONS).



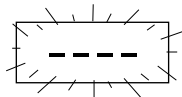
4. Step onto the scale (must be bare foot for accurate readings) and continue standing on the scale (the scale will turn-off automatically if you do not step onto it after 10 seconds).



5. The scale will initially show your weight.

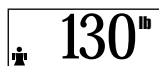


6. As it begins to measure your body fat, water and muscle percentage, it will flash a dotted line.



7. The scale will now cycle through various measurements.

Your weight



Percentage of Body Fat



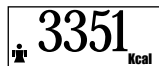
Percentage of Water



Percentage of Muscle



How many calories you can absorb each day to maintain your current weight.



8. The scale will display the information 3 times, then turn off automatically.

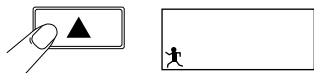
Special Functions

Athletic Mode

An athletic body has greater muscle mass and tends to be more dehydrated than the average adult body and will result in a high body fat reading, if measured with the standard adult mode.

Athlete can be defined as a person who is involved in intense physical activity for approximately 12 hours per week, with a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

You can change the measurement units or select athlete mode during the measuring stage.



Press the **UP** button and hold for one second and release, to select the Athletic Mode (age must range from 15-50).

Troubleshooting

Error Displayed	Reason for Error
Lo	Indicates low battery
0 - Ld	If the scale is overloaded - Over capacity (330 lbs / 150 kg) remove weight immediately from scale
Err	Indicates error during measuring
Errfat	Can not read body fat percentage correctly. You must have bare feet when using this scale.
Nothing is displayed on the screen	Replace the batteries

Advice for Use and Care

- Avoid using platform when wet - platform will be slippery when wet. Keep scale dry.
- Avoid an extremely high or low temperature environment.
- Handle the scale with care; avoid excessive impact or vibrations to the unit.
- Do not step on scale edge.
- Clean the scale with a damp cloth and avoid water getting inside scale.
- Remove batteries when the scale is not being use for long periods of time.
- Store scale in horizontal position.
- Do not use the scale under electromagnetic interference conditions.
- Dispose of your batteries responsibly. Contact your local waste management services for information on correct disposal methods.

Five Year Warranty

If this product proves to be defective in material or workmanship within five years of purchase, please return it to the address below. It will be repaired or replaced without charge upon receipt of the unit prepaid with \$5.00 to cover handling, packaging and return postage. Please include proof of purchase, your full name, address, daytime phone number or email address.

Thermor Ltd.
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.biosmedical.com



SC405 Pèse-personne impédancemètre

Mode d'emploi



Introduction

Nous vous remercions pour l'achat de ce pèse-personne impédancemètre SC405 de BIOS Fitness^{MC}. Cet appareil de précision a été mis au point avec une technologie de pointe et peut supporter un poids corporel maximal de 330 lb / 150 kg. Le pèse-personne mesure la masse grasse corporelle en utilisant une des méthodes les plus fiables d'analyse de la constitution du corps humain - L'analyse d'impédancemétrie bioélectrique (AIB). Elle mesure, en pourcentage, la masse grasse et la masse hydrique en analysant l'impédance biologique et autres paramètres corporels par le biais d'un courant électronique faible traversant le corps.

Utilisation du pèse-personne

Les piles au lithium (CR2032) sont incluses avec votre SC405.

- I. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles situé au dos du pèse-personne. Retirez le couvercle du compartiment au dos du pèse-personne en soulevant la languette noire – si les piles sont déjà en place dans le compartiment, retirez la pellicule de protection des piles et fermez le couvercle du compartiment; sinon insérez les deux piles CR2032 **incluses**, puis fermez le couvercle du compartiment.

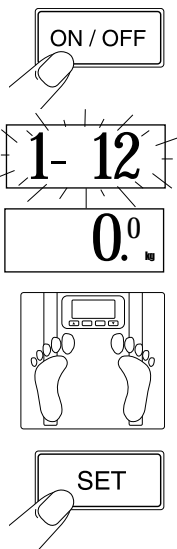
Renseignements généraux

- **Lorsque vous mesurez votre masse grasse, vous devez être pieds nus sur le pèse-personne pour assurer une conductivité adéquate.**
- Placez le pèse-personne sur une surface dure et plane (évités les moquettes ou autres surfaces moelleuses).
NOTE : Si le pèse-personne est déposé sur une surface moelleuse comme par exemple un tapis, des mesures inexacts pourraient en résulter.
- **N'utilisez pas** la fonction masse grasse du moniteur si vous utilisez un des appareils suivants : un stimulateur cardiaque et/ou autre appareil médical implanté dans votre corps ou affecté pour le cœur ou autres supports corporels et/ou conditions d'interférence électromagnétiques.
- Boire, manger, s'exercer, conditions médicales, médicaments, cycle menstruel, etc. à l'excès affecteront les résultats des mesures.

Mise en marche

Pesée seulement

1. Appuyez sur la touche **MARCHE/ARRÊT** pour mettre en marche le pèse-personne.
2. L'écran affichera "1-12" clignotant.
3. L'écran affichera **0.**
4. Montez sur le pèse-personne lentement et en douceur (ne sautez pas sur le pèse-personne). Tenez-vous debout sans mouvement de va-et-vient et placez vos pieds à une distance égale jusqu'à ce que le pèse-personne affiche votre poids.
5. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** et tenez-la enfoncée pendant une seconde, puis relâchez-la pour changer les unités de mesure (kg, lb, stone).



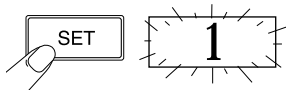
Paramétrage des données personnelles

Le SC405 peut mémoriser les données jusqu'à concurrence de 12 personnes (incluant l'âge, la taille et le sexe).

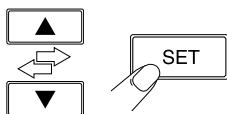
1. Appuyez sur la touche **MARCHE/ARRÊT** pour mettre en marche ou fermer le pèse-personne.



Lorsque le pèse-personne est en marche, les chiffres "1 -12" clignoteront plusieurs fois à l'écran

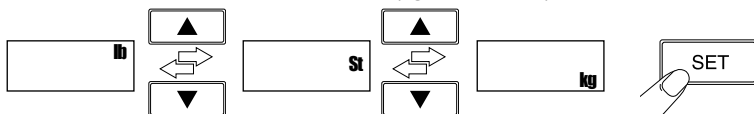


2. Vous devez paramétrer un numéro d'utilisateur préprogrammé. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** lorsque les chiffres clignotent.



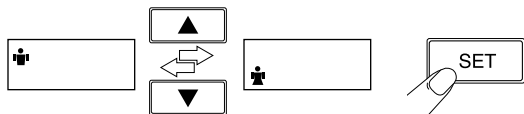
Appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE/DESCENDANTE** pour choisir un chiffre préprogrammé. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** pour confirmer ce chiffre.

3. Mode de saisie de l'unité de mesure (kg, lb et stone)



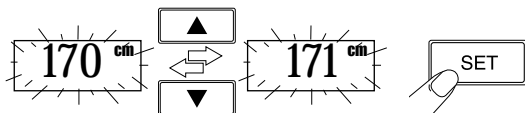
Appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE/DESCENDANTE** pour choisir le mode de saisie de l'unité de mesure (kg, lb stone). Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** pour confirmer le mode choisi.

4. Paramétrer votre sexe

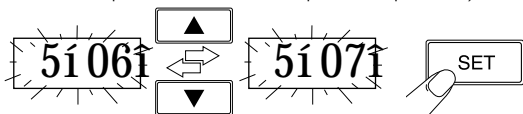


Appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE/DESCENDANTE** pour sélectionner votre sexe. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** pour confirmer.

5. Paramétrer votre taille

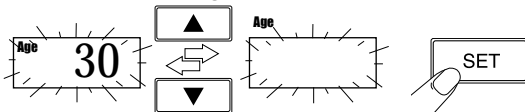


(Lorsque l'unité de mesure lb ou stone est choisie, le pèse-personne affichera automatiquement l'unité en pi et en pouces).



Appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE/DESCENDANTE** pour sélectionner votre taille. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** pour confirmer.

6. Paramétrer votre âge



Appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE/DESCENDANTE** pour sélectionner votre âge. Appuyez sur la touche **RÉGLAGE** pour confirmer.

7. Le numéro d'utilisateur préprogrammé clignotera trois fois pour indiquer que toutes les données personnelles sont mémorisées et que le pèse-personne est maintenant en mode de mesure.

8. Pour paramétrer les autres numéros d'utilisateur préprogrammés, répétez les étapes 1 à 6.

NOTE:

- Le réglage par défaut de ce pèse-personne est : Mâle 170 cm, 30 ans, kg, cm.
- Le pèse-personne se fermera automatiquement après 20 secondes d'inactivité pendant le paramétrage des données personnelles.

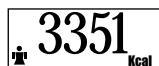
Masse hydrique en pourcentage



Masse musculaire en pourcentage



L'apport calorique que vous devez consommer quotidiennement



8. Le pèse-personne affichera l'information trois fois, puis se fermera automatiquement.

Fonctions spéciales

Mode athlète

Un corps athlétique possède une masse musculaire supérieure et se montre enclin à être plus déshydraté qu'une personne ayant une masse musculaire corporelle moyenne. Il en résultera d'une mesure de masse grasse élevée si cette masse grasse est mesurée dans un mode adulte normalisé.

Un athlète se définit comme une personne étant concerné par une activité physique intense; environ 12 heures par semaine et ayant une fréquence cardiaque au repos de 60 battements par minute ou moins.

Vous pouvez changer les unités de mesure ou choisir le mode athlète pendant l'étape de mesure.



Pour choisir le mode athlète (l'âge doit se situer entre 15 et 50 ans); appuyez sur la touche **FLÈCHE ASCENDANTE** et maintenez-la pendant une seconde puis relâchez-la.

Dépannage

Erreur affichée	Explication
Lo	Indicateur de faiblesse des piles

0 - Ld	Impossible de lire le pourcentage de masse grasse correctement? Vous devez être pieds nus lorsque vous utilisez le pèse-personne.
Err	Indication d'une erreur pendant la mesure.
ErrFat	Impossible de lire le pourcentage de masse grasse correctement? Vous devez être pieds nus lorsque vous utilisez le pèse-personne.
Écran vide	Remplacez les piles.

Recommandations pour l'usage et l'entretien

- Évitez d'utiliser le pèse-personne lorsque la plateforme est mouillée. Elle sera glissante. Gardez-la au sec.
- Évitez un milieu avec une variation de température élevée ou basse extrême.
- Traitez le pèse-personne avec soin; évitez-lui un choc brutal ou des vibrations.
- Ne montez pas sur le pourtour du pèse-personne.
- Nettoyez le pèse-personne avec un linge humide et évitez toute infiltration d'eau à l'intérieur.
- Retirez les piles lorsque vous n'utilisez pas le pèse-personne pendant une période prolongée.
- Rangez le pèse-personne en position horizontale.
- N'utilisez pas le pèse-personne sous des conditions d'interférence électromagnétique.
- Jetez vos piles de manière responsable. Suivez la réglementation de votre quartier en ce qui a trait à la gestion des déchets.

Garantie de cinq ans

Si ce produit s'avère défectueux en matériaux ou fabrication à l'intérieur de cinq ans de la date d'achat, veuillez le retourner à l'adresse ci-dessous. Il sera réparé ou remplacé, sans frais, à la réception de l'unité prépayée avec 5,00 \$ pour couvrir les frais de manutention, emballage et retour postal. Veuillez inclure une preuve d'achat, inscrire vos nom et prénom, adresse, numéro de téléphone (jour) ou votre adresse courriel.

Thermor Ltd.
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.biosexactly.com