

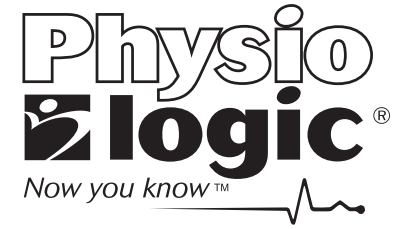


## Pèse-personne numérique



Instructions  
Modèle : 116-970

Rev 1 1008



## Digital Scale

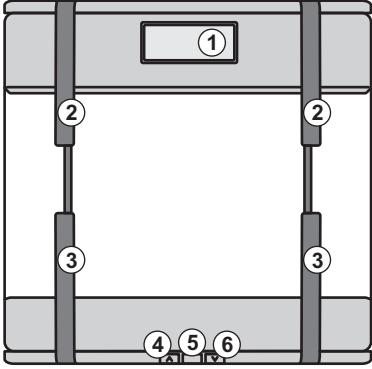


## User's manual

Model No. 116-970

Rev 1 1008

## Your Scale at a Glance



- 1 - LCD
- 2 - Front electrodes
- 3 - Back electrodes
- 4 - "Up" button
- 5 - "Set" button
- 6 - "Down" button

## Precautions

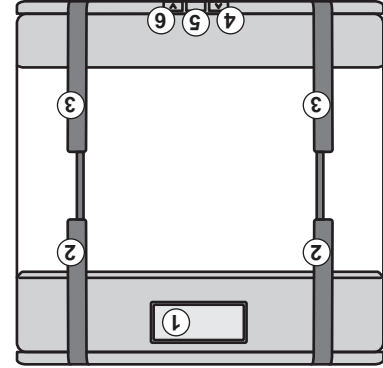
- Do not use this scale if you are pregnant or if you have a pacemaker or any other medical implant. The current passing through your body may cause your medical equipment to malfunction.
- This scale is for home use only and should not be used as a medical device.
- To reduce the risk of falls, do not stand at the edge of the scale. Do not use this scale on a floor that is slippery or wet.
- Persons who are disabled should be helped when using this scale.

**Note:** Body fat readings vary with body water percentages. The following factors will also affect body fat percentage readings: diet, alcohol consumption, heavy exercising, certain prescription drugs or diuretics, illness and menstrual cycle.

## Précautions

- N'utilisez pas ce pèse-personne si vous êtes enceinte ou si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil médical ; le courant traversant votre corps lors de la prise de mesures pourrait endommager votre implant.
  - Cet appareil est destiné à un usage domestique seulement. Ne pas utiliser comme appareil médical.
  - Afin de réduire les risques de chutes, évitez de vous tenir sur le bord du pèse-personne. Ne pas l'utiliser sur un plancher glissant ou mouillé.
  - Si vous souffrez d'un handicap, utilisez ce produit avec de l'assistance.
- Note :** La mesure du gras corporel varie en fonction du taux d'hydratation. Les facteurs suivants influencent aussi la mesure du gras corporel : la diète, la consommation d'alcool, l'exercice intense, certains diurétiques et médicaments sous ordonnance, les maladies et le cycle menstruel.

## En un coup d'œil



- 1 - Écran à cristaux liquides
- 2 - Électrodes avant
- 3 - Électrodes arrière
- 4 - Bouton « haut »
- 5 - Bouton « set (confirmer) »
- 6 - Bouton « bas »

## Précautions

- Avant l'utilisation, retirez vos bas et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs.
- Pesez-vous sans vêtements. Les vêtements peuvent influencer les mesures et leur précision.
- Une diète excessive et/ou une grande perte d'eau, de même que l'exercice intense, influencent négativement les lectures de l'appareil.
- Afin d'obtenir une lecture précise, il est nécessaire d'avoir un bon contact entre la peau et les électrodes. Gardez le pèse-personne et vos pieds propres et secs. Ne bougez pas pendant la prise de mesures.
- Les lectures de cet appareil ne peuvent être précises dans les cas suivants : personnes âgées de moins de 10 ans, vous avez une musculature très développée (ex. : culturiste), vous êtes enceinte ou avez un œdème.

## Instructions de préparation

- Avant d'utiliser votre pèse-personne**
1. Réglez le bouton à l'arrière de l'appareil selon l'échelle désirée : kg (kilogrammes) ou lb (livres).
  2. Le compartiment à pile se trouve aussi à l'arrière. Avant la première utilisation, retirez le ruban isolant afin de permettre le contact. Lorsque l'écran indique « LO », ouvrez le compartiment et remplacez la pile. **Attention :** afin que l'appareil fonctionne, la pile doit être installée correctement, en tenant compte des polarités.
  3. Pour une lecture précise et sécuritaire, placez le pèse-personne sur un sol dur et plat. Afin d'éviter de tomber, ne posez pas le pied sur le bord de l'appareil.
- Note :** Avant votre première utilisation, choisissez un numéro (P0 – P9) et entrez vos paramètres dans l'appareil (sexe, grandeur, âge). Sans ces renseignements, le pèse-personne ne pourra afficher que votre poids (et non votre pourcentage de gras et d'hydratation).
- Une fois les renseignements entrés, votre pèse-personne les gardera en mémoire sous le numéro choisi ; il suffit de s'en souvenir et de l'utiliser la prochaine fois.

## Precautions

- Before use, remove your socks and ensure your feet are clean and dry.
- Do not wear clothes when taking a reading, as clothing could influence reading accuracy.
- Over-dieting and/or water loss, as well as intense exercise, will influence readings negatively.
- Proper contact with the metal surfaces (electrodes) is necessary to obtain a proper reading. Keep the scale clean and only step on it with clean, bare feet.
- Do not move while the scale is taking measurements.
- This scale will not provide accurate results for people who are younger than 10 years, people who are very muscular or athletic (i.e. body builders) pregnant women and people with dropsy.

## Instructions for set-up

### Before using the scale

1. Set the switch in the back of the scale to measure in kg (kilograms) or lb (pounds).
2. The battery compartment is located on the back of the scale. Before first use, pull out the insulation tape to allow battery contact. When the LCD indicates "LO", open the battery compartment and replace the battery with a new one. **Attention:** the battery polarity needs to be properly installed; otherwise, the scale will not work.
3. Put the scale on a hard, flat surface for accurate operation and safety. To avoid falling, do not put your foot on the edge of the scale.

**Note:** Before using the scale, select one personal number (P0 – P9) and input your specific parameters (gender, height, age). Without this information, the scale will only be able to detect your weight, but not your correct body fat and water percentages.

You will only need to enter this information once; the scale will store it under your personal number. Remember it and use it everytime you use the scale.

## Customizing and Using Your Scale



1. Press the "up" key to enter the setting mode.



2. Press the "up" or "down" key to reach the desired number (0 – 9). Press "set" to confirm.

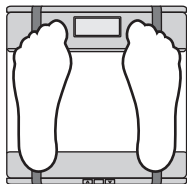


3. Press the "up" or "down" key to select gender. Press "set" to confirm.

4. Repeat the steps above to set height and age. The parameters will then flash and be recorded.



5. When "0.0" appears, step on the scale, with your feet evenly on the 4 electrodes, as illustrated.



6. The scale first displays your weight.



7. 0000 indicates that the scale is analyzing (stay on the scale).



8. The scale then displays, in alternance, your weight, body fat, body water (TBW) and muscle mass (MUS) 4 times before shutting off automatically.

## Personnalisation et utilisation



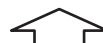
1. Appuyez sur le bouton « haut » afin d'accéder au mode de réglage.



2. Appuyez sur le bouton « haut » ou « bas » jusqu'à l'atteinte du chiffre désiré (0 – 9). Appuyez sur « set » pour confirmer.



3. Appuyez sur le bouton « haut » ou « bas » pour sélectionner le sexe. Appuyez sur « set » pour confirmer.



4. Répétez les étapes décrites ci-dessus afin d'entrer votre taille et votre âge. Ces données vont ensuite clignoter avant d'être mises en mémoire.



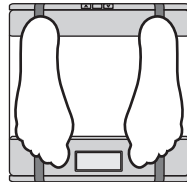
8. L'écran affiche ensuite 4 fois, en alternance, votre poids, votre taux de gras (Fat), d'hydratation (TBW) et votre masse musculaire (MUS). Il s'éteint ensuite de lui-même.



7. « 0000 » apparaît ensuite (restez sur la plate-forme).



6. L'écran affichera d'abord votre poids.



5. Lorsque l'écran affiche « 0.0 », placez sur les 4 électrodes, les pieds plate-forme, montez sur la balance et attendez que l'écran affiche « 0.0 ».

## À propos du gras corporel, de l'hydratation et de la masse musculaire

En raison des variations possibles dues à la race et à la région géographique, ces diagrammes sont fournis à des fins de référence seulement. **Attention** : afin d'obtenir des lectures précises, assurez-vous que vos pieds sont propres, secs et bien en contact avec les électrodes lors de la prise de mesures. Sous votre pourcentage de gras apparaîtra la mention underfat (- / maigre), healthy (0 / en santé), overfat (+ / surplus) ou obese (++) / obèse).

Cela indique la qualité de gras qui compose votre corps. Si vous pesez 68 kg avec 10% de gras, cela signifie que votre corps est fait de 6,8 kg de graisses et de 61,2 kg de tissus maigres (os, muscles, viscères, sang et autres).

Connaitre votre pourcentage de gras corporel peut vous aider à déterminer le réalisme de votre poids-cible. Il est à noter qu'une perte de poids ne signifie pas toujours une perte de gras.

**Comment le pèse-personne numérique Physio Logic® mesure-t-il ce pourcentage ?**

Bien qu'il existe plusieurs méthodes, cet appareil utilise l'analyse d'impédance bioélectrique (AlB) pour déterminer votre pourcentage de gras. L'impédance est mesurée par l'envoi d'un courant électrique léger au niveau des pieds. Puisque le courant passe plus rapidement dans le corps à travers l'eau et les muscles qu'à travers les os et le gras, la mesure de la vitesse de ce courant, combinée à votre taille, poids et âge, permet de calculer le pourcentage de gras et d'eau dans votre corps.

### Normes de % de gras – femmes

Âge	20 – 39	40 – 59	60 – 79
Bas	< 21 %	< 23 %	< 24 %
Moyen	21 – 33 %	23 – 35 %	24 – 36 %
Élevé	33 – 39 %	35 – 40 %	36 – 42 %
Obèse	> 39 %	> 40 %	> 42 %

### Normes de % de gras – hommes

Âge	20 – 39	40 – 59	60 – 79
Bas	< 8 %	< 11 %	< 13 %
Moyen	8 – 19 %	11 – 22 %	13 – 25 %
Élevé	19 – 25 %	22 – 28 %	25 – 30 %
Obèse	> 25 %	> 28 %	> 30 %

### Facteurs pouvant affecter le pourcentage de gras corporel

Votre pourcentage de gras peut varier selon votre hydratation et le temps écoulé depuis votre réveil. Pour des

En raison des variations possibles dues

à la race et à la région géographique, ces diagrammes sont fournis à des fins

de référence seulement. **Attention** : afin

d'obtenir des lectures précises, assurez-

vous que vos pieds sont propres, secs

et bien en contact avec les électrodes

lors de la prise de mesures. Sous votre

pourcentage de gras apparaîtra la

mention underfat (- / maigre),

healthy (0 / en santé), overfat

(+ / surplus) ou obese (++) / obèse).

Cela indique la qualité de gras qui

compose votre corps. Si vous pesez

68 kg avec 10% de gras, cela signifie

que votre corps est fait de 6,8 kg de

grasses et de 61,2 kg de tissus maigres

(os, muscles, viscères, sang et autres).

Connaitre votre pourcentage de gras

corporel peut vous aider à déterminer le

réalisme de votre poids-cible. Il est à

noter qu'une perte de poids ne signifie

pas toujours une perte de gras.

### Comment le pèse-personne numérique Physio Logic®

mesure-t-il ce pourcentage ?

Bien qu'il existe plusieurs méthodes, cet

appareil utilise l'analyse d'impédance

bioélectrique (AlB) pour déterminer votre

pourcentage de gras. L'impédance est

## Understanding Body Fat, Water and Muscle Percentages

Due to differences in race and region, the chart below is for reference purposes only. **Attention:** in order to obtain more accurate readings, stand on the scale with bare feet, ensuring that your feet are clean, dry, and in good contact with the electrodes. Flashing lines under your body fat percentage will indicate if you are underfat (-), healthy (0), overfat (+) or obese (++).

### What is body fat percentage?

It is simply the percentage of fat that your body contains. If you are 150 pounds heavy and 10% fat, it means that your body contains 15 pounds of fat and 135 pounds of lean body mass (bone, muscle, organs, blood and everything else).

Knowing your body fat percentage can help you determine if your weight loss goals are realistic. Remember, weight loss does not always mean fat loss.

### How does the Physio Logic® Digital Scale measure body fat?

While body fat can be measured in many ways, the method used by this scale is BIA (bioelectrical impedance analysis). Body impedance is measured when a small amount of electric current is sent from the footpads through the body. The electric current flows more quickly through

water and muscle than it will through bone and fat. The scale measures the speed of this current. Based on this number, and along with a person's height, weight, age and gender, it is possible to calculate the percentage of body fat and water.

### Factors that may affect body fat percentage

Your body fat percentage may be affected by body hydration and by how long you have been awake / active. To ensure an accurate reading, measure your body fat at night. As body fat readings vary

### Body fat % norms for women

Age	20 – 39	40 – 59	60 – 79
Low fat	< 21 %	< 23 %	< 24 %
Average	21 – 33 %	23 – 35 %	24 – 36 %
High fat	33 – 39 %	35 – 40 %	36 – 42 %
Obese	> 39 %	> 40 %	> 42 %

### Body fat % norms for men

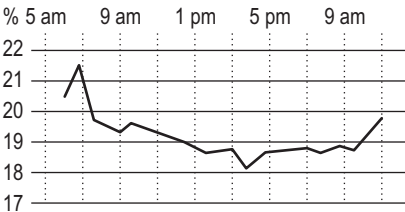
Age	20 – 39	40 – 59	60 – 79
Low fat	< 8 %	< 11 %	< 13 %
Average	8 – 19 %	11 – 22 %	13 – 25 %
High fat	19 – 25 %	22 – 28 %	25 – 30 %
Obese	> 25 %	> 28 %	> 30 %

# Understanding Body Fat, Water and Muscle Percentages

throughout the day, measuring at roughly the same time of the day and under consistent conditions will yield the best results.

The following factors also affect body fat percentage: diet, alcohol consumption, intense exercise, certain prescription drugs or diuretics, illness, menstrual cycle.

## Example of body fat fluctuation throughout the day



## What is the Body Mass Index?

The body mass index (BMI) is a number calculated from a person's **weight** and **height**. The BMI provides a reliable indicator of body fat for most people and is used to screen for weight categories that may lead to health problems.

Body mass index calculation is very straightforward and only requires two measurements: your height and your weight.

## How to calculate your BMI

Metric units:

$$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}}$$

Example 1: Someone who is 1.70 m tall and weighs 60 kg:  $60 / (1.7 \times 1.7) = 20.8$  their BMI of 20.8 is in the Normal category.

English units:

$$BMI = \frac{\text{Weight (lb)}}{\text{Height (in)} \times \text{Height (in)}} \times 703$$

Example 2: Someone who is 5'6" tall (5'6" = 66 inches) and weighs 160 lb:  $(160 / (66 \times 66)) \times 703 = 25.8$  this person is in the overweight category.

BMI	Weight Status
< 18.5 %	Underweight
18.5% - 24.9 %	Normal
25% - 29.9 %	Overweight
> 30 %	Obese

## What is Body Water?

Body water is all of the water content in the human body. Lean muscle tissue is approx. 75% water. Blood contains 95% water, body fat 14% water and bone 22%.

# À propos du gras corporel, de l'hydratation et de la masse musculaire

Le calcul de l'indice de masse corporelle est simple et ne requiert que deux informations : votre taille et votre poids.

## Comment calculer votre IMC

Mesures métriques :

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$$

Exemple 1 : Une personne mesure 1,70 m et pèse 60 kg :  $60 / (1,7 \times 1,7) = 20,8$  son IMC est de 20,8 (normal).

Mesures impériales :

$$IMC = \frac{\text{Poids (lb)}}{\text{Taille (po)} \times \text{Taille (po)}} \times 703$$

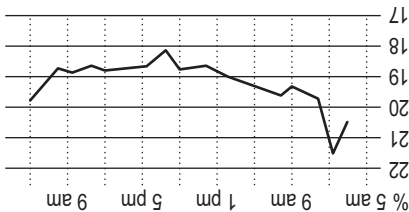
Exemple 2 : Une personne mesure 5'6" (5'6" = 66 po) et pèse 160 lb :  $(160 / (66 \times 66)) \times 703 = 25,8$  son IMC de 25,8 indique un surplus de poids (embonpoint).

IMC	Catégorie
< 18,5 %	Poids insuffisant
18,5% - 24,9 %	Poids normal
25% - 29,9 %	Embonpoint
> 30 %	Obèse

résultats plus précis, mesurez votre pourcentage de gras le soir. Puisque cette mesure varie au courant de la journée, la constance dans les conditions de mesure (incluant l'heure) vous donnera de meilleurs résultats.

Les facteurs suivants influencent aussi le pourcentage de gras corporel : la diète, la consommation d'alcool, l'exercice intense, certains médicaments et maladies et le cycle menstruel.

## Exemple de la variation du gras corporel au cours de la journée



## À propos de l'indice de masse corporelle (IMC)

Il s'agit d'un nombre calculé à partir de votre **poids** et de votre **taille**. L'IMC offre un indicateur fiable du gras corporel pour la plupart des personnes. Il est utilisé pour repérer les catégories de poids pouvant mener à des problèmes de santé.

## À propos du gras corporel, de l'hydratation et de la masse musculaire

Taux d'hydratation – hommes

Âge	Bas	Normal	Élevé
10 - 15	< 58 %	58 – 72 %	> 72 %
15 - 30	< 53 %	53 – 67 %	> 67 %
30 - 60	< 47 %	47 – 61 %	> 61 %
60 - 80	< 42 %	42 – 56 %	> 56 %

Masse musculaire normale (%)

Femmes	> 34 %
Hommes	> 40 %

Qu'est-ce que le taux d'hydratation ?

Il représente le pourcentage du corps qui est composé d'eau. Les muscles sont composés d'eau à environ 75 %. Le sang contient environ 95 % d'eau, le gras corporel 14 % et les os, 22%.

Taux d'hydratation – femmes

Âge	Bas	Normal	Élevé
10 - 15	< 57 %	57 – 67 %	> 67 %
15 - 30	< 47 %	47 – 57 %	> 57 %
30 - 60	< 42 %	42 – 52 %	> 52 %
60 - 80	< 37 %	37 – 47 %	> 47 %

## Entretien et nettoyage

- Placez toujours le pèse-personne sur une surface plate, propre et de niveau.
- N'utilisez pas ce pèse-personne dans des températures excessivement basses ou élevées.
- Ne sautez pas sur ce pèse-personne ; évitez de le piétiner ou de l'échapper. Il s'agit d'un appareil électronique de précision.
- Afin de ne pas égratigner la surface de verre, ne portez pas de chaussures lorsque vous utilisez cet appareil.
- Nettoyez ce pèse-personne à l'aide d'un chiffon doux. Évitez d'utiliser des produits chimiques abrasifs.
- Ce pèse-personne est destiné à l'usage à domicile seulement. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales. Les diagrammes concernant le gras corporel sont fournis à titre indicatif seulement.
- Retirez la pile de l'appareil si vous prévoyez ne pas l'utiliser durant une certaine période.

## Understanding Body Fat, Water and Muscle Percentages

Body water (hydration) % for women

Age	Low	Normal	High
10 - 15	< 57 %	57 – 67 %	> 67 %
15 - 30	< 47 %	47 – 57 %	> 57 %
30 - 60	< 42 %	42 – 52 %	> 52 %
60 - 80	< 37 %	37 – 47 %	> 47 %

Body water (hydration) % for men

Age	Low	Normal	High
10 - 15	< 58 %	58 – 72 %	> 72 %
15 - 30	< 53 %	53 – 67 %	> 67 %
30 - 60	< 47 %	47 – 61 %	> 61 %
60 - 80	< 42 %	42 – 56 %	> 56 %

Normal body muscle %

Women	> 34 %
Men	> 40 %

## Cleaning and maintenance

- Always place the scale on a clean and level surface.
- Do not use this scale in very high or low temperatures.
- Do not jump or stomp on the scale, and avoid dropping it as it is a highly precise electronic instrument.
- To prevent scratches on the glass panel, do not take measurements while wearing any type of footwear.
- Clean the scale using a soft cloth. Avoid the use of any harsh chemicals so as to not damage the scale.
- This scale is for home use only. Do not use in a commercial setting. The body fat % chart is supplied for reference purposes only.
- Remove the battery from the scale if you plan to leave it unused for a certain period of time.



## Troubleshooting

### The scale powers off after only a few seconds.

- Check the battery: ensure that it is new and installed correctly.
- Ensure that your feet are in proper contact with the metal electrodes.

### The screen displays “----”.

- The scale is setting its zero value; please wait until “0” is displayed.
- No personal parameters were found; please customize your scale (see page 4).

### Only my weight is displayed (no body fat percentage).

- Shaking / movement will disturb body fat measurement; keep your body straight when weighing, and ensure that your bare feet are in good contact with the metal plates (electrodes).

### The indicated body fat percentage is much higher than normal.

- Verify the personal parameters entered (gender, age and height). Ensure that your feet are bare and dry, and that they are in good contact with the electrodes.
- Body fat readings may be affected by a major water loss, a state of agitation or callused feet.

## 5 Year Limited Warranty


This product is warranted against defects in materials and workmanship for a period of 5 years. This warranty does not cover product abuse or normal wear and is for the original user only.

### Questions? Comments?

1-866-518-6099 • [www.amgphysiologic.com](http://www.amgphysiologic.com)



AMG MEDICAL INC.  
8505 Dalton, Montreal, QC H4T 1V5  
[www.amgphysiologic.com](http://www.amgphysiologic.com) • [www.amgmedical.com](http://www.amgmedical.com)



AMG MEDICAL INC.  
8505 Dalton, Montréal, QC H4T 1V5  
[www.amgphysiologic.com](http://www.amgphysiologic.com) • [www.amgmedical.com](http://www.amgmedical.com)

### Questions? Commentaires?

1-866-518-6099 • [www.amgphysiologic.com](http://www.amgphysiologic.com)

Ce produit est garanti contre tout défaut de matériaux ou de fabrication pour une période de 5 années. Cette garantie ne couvre pas l'usage abusif et s'applique seulement à l'utilisateur original.

## Garantie limitée de 5 ans

**L'écran affiche « ---- ».**

- L'appareil est en calibration. Attendez que le chiffre « 0 » apparaisse à l'écran.
- Aucun paramètre personnel n'a été détecté; vous devez personnaliser votre pèse-personne (voir page 4).

**L'appareil n'affiche que mon poids (et non mon pourcentage de gras).**

- Tout mouvement peut perturber la lecture de votre pourcentage de gras

**Le pourcentage de gras indiqué est beaucoup plus élevé que la normale.**

- Vérifiez que vous avez bien personnalisé votre pèse-personne (sexe, âge et taille). Vos pieds doivent être propres et secs et avoir un bon contact avec les électrodes.
- La détection du pourcentage de gras peut être affectée par une grande perte d'eau, le fait d'être agité ou par des cors sous les pieds.

**Le pèse-personne s'éteint de lui-même après quelques secondes seulement.**

- Vérifiez que la pile est neuve et installée correctement.
- Assurez-vous que vos pieds sont bien en contact avec les électrodes.

## Dépannage