

**LEBEN
LANG**

USER MANUAL

KÖRPERANALYSE- WAAGE

BODY COMPOSITION SCALE

LBL701



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Deutsch	3
English	17
Français	29
Español	41
Italiano	53
Nederlands	65



Danke, dass Sie sich für LEBENLANG entschieden haben!

Gibt es ein Problem mit Ihrem Produkt?
Kontaktieren Sie uns jederzeit:

E-Mail: **support@lebenlang.eu**



Contact us
We speak English

– Contacter
Nous parlons Français

– Contacto
Hablamos Español

– Contatto
Parliamo Italiano

DE/UK/FR/ES/IT/NL

LEBENLANG GmbH
Armand-Peugeot-Straße 1D
51149 Köln
Germany

Kontakt/Contact/Contact/Contacto/Contatto/Contact
support@lebenlang.eu
www.lebenlang.eu

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in LEBENLANG. Wir verfolgen höchste Ansprüche an Qualität und Design und wünschen Ihnen mit ihrem neuen Produkt viel Freude.

Unterstützte Geräte:

- iOS 8.0 oder höher
- Android 6.0 oder höher

Fitdays App installieren:

1. Suchen Sie im App Store oder Google Play Store nach **“Fitdays”** oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code:
2. Laden Sie die App herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Gerät.
3. Nach Abschluss der Installation erscheint das App-Symbol auf Ihrem Telefon oder Tablet.



Scannen Sie den QR-Code, um die APP herunterzuladen

ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

Bei der Verwendung von Elektrogeräten sind stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, einschließlich der folgenden:

- Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung, um eine effektive Nutzung zu gewährleisten. Wenn Sie das Produkt an jemand anderen weitergeben, geben Sie auch diese Anleitung mit.
- Die LEBENLANG Geräte entsprechen den einschlägigen Sicherheitsbestimmungen. Reparaturen und das Auswechseln der Anschlussleitung dürfen nur durch vom Hersteller autorisierte Fachkräfte vorgenommen werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Die Waage ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Kinder dürfen nicht mit der Waage spielen. Reinigung und Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden.
- Die Waage kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung/Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs der Waage unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Halten Sie die Waage von Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, scharfen Kanten usw. fern.
- Überprüfen Sie die Waage regelmäßig auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Waage nicht im Freien.
- Reparieren Sie die Waage nicht selbst, sondern wenden Sie sich an einen autorisierten Experten.
- Wenn die Waage beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem

Servicemitarbeiter oder ähnlich qualifizierten Personen ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.

- Stellen Sie die Waage immer auf eine harte, trockene und flache Oberfläche, bevor Sie eine Messung durchführen.

SPEZIELLE SICHERHEITSHINWEISE

- NICHT bei medizinischen Implantaten wie Herzschrittmachern verwenden.
- NICHT auf den Rand der Waage stellen oder auf sie springen.
- Die Waage nicht überladen (Max. 180kg).
- Die Waage nicht fallen lassen oder Gegenstände darauf fallen lassen, da dies die Sensoren beschädigen kann.
- TAUCHEN Sie die Waage NICHT in Wasser und verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Es reicht aus, die Waage mit einem leicht feuchten Tuch zu reinigen.
- Nicht für schwangere Frauen empfohlen.
- Nicht für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder unter 10 Jahren empfohlen.
- Jede mit dieser Waage durchgeführte Messung dient nur als Referenz und sollte nicht als medizinische Meinung angesehen werden.
- Konsultieren Sie Ihren Hausarzt oder Arzt, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung, Ihrem Trainingsplan oder Ihren körperlichen Aktivitäten vornehmen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße trocken sind, bevor Sie auf die Waage treten.

LIEFERUMFANG & TECHNISCHE DETAILS

- 1 x Intelligente Körperfettwaage (max. 180Kg)
- 1 x Benutzerhandbuch
- 1 x Typ-C Ladekabel (Universal-Netzteil nicht im Lieferumfang enthalten)
- Gewichtseinheit: kg/lb/st (Einheiten über APP-Einstellungen wechselbar)

AKKUINFORMATION

- Lithium-Akku-Kapazität: 500 mAh
- Ladezeit: 30min
- Ladezyklen: 99
- Betriebstemperatur: 10°C - 40°C
- Betriebsfeuchtigkeit: 20% - 90%

FITDAYS APP- FUNKTIONEN

Körpergewicht	Körperfett	Viszeralfett	Proteinmasse	BMI (Body Mass Index)
Muskelgewicht	Knochenmasse	Wasser Anteil	BMR (Basale Stoffwechselrate)	Körperalter
Muskelrate	Idealgewicht	Körpergewicht ohne Fett	BFR	Proteinrate
Subkutanen Fett	Größenaufzeichnung (<16 Jahre)	Körperteilfettmessung	Partielle Muskelquote	Grad der Fettleibigkeit

Benutzername —○



Victoria

45.87^{kg}

○ — Gewicht

Fettanteil —○



28.6 %



21.8

○ — BMI

Wasseranteil —○



52.4 %



39.5^{kg}

○ — Muskelmasse

Knochenmasse —○



2.1^{kg}

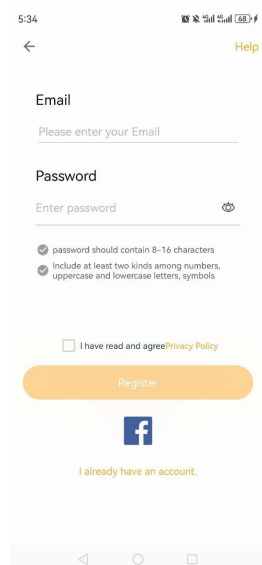
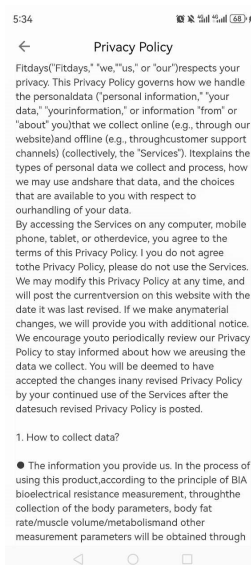


10

○ — Viszerales Fett

ANWENDUNG / INBETRIEBNAHME

1. Fitdays APP öffnen.
2. Drücken Sie die Einschalt-Taste neben dem USB-Ladeanschluss.
3. Stellen Sie die Intelligente Körperfettwaage auf einen harten, flachen Boden & schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone oder Tablet ein.
4. Registrieren Sie sich in der Fitdays-App mit Ihrer eigenen ID, per E-Mail oder Social-Media-Konto.



5. Geben Sie die erforderlichen Informationen ein und bestätigen Sie mit "OK".
- **Hinweis:** Falsche Angaben zu Geschlecht, Alter, Größe können zu ungenauen Messungen führen.

5:35 personal information

Personal information is only processed as health data. Fitdays will keep your information confidential.

Male Female

Nickname 94109 >

Birthday Jan. 1, 1995 >

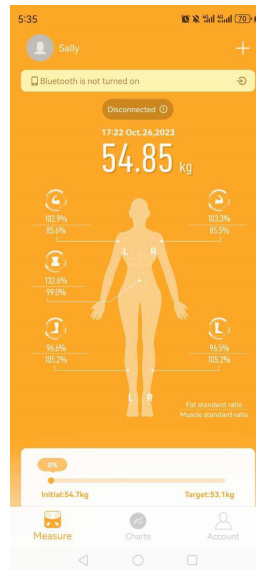
Height 165cm >

Target weight 56.1kg >

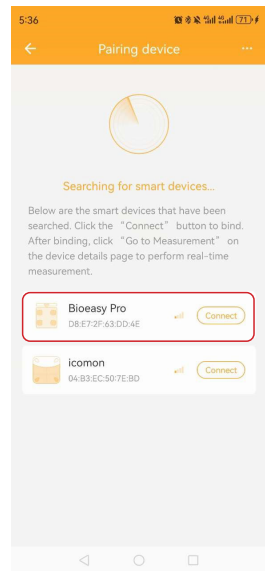
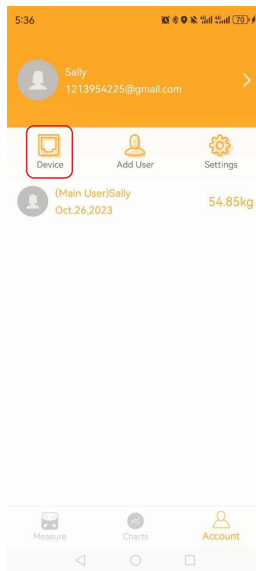
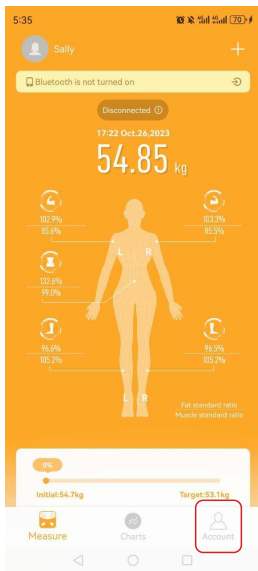
Mode selection Standard Mode >

For the accuracy of the measurement results, it is recommended that you fill in the real body data

Confirm



6. Paaren Sie die Intelligente Körperfettwaage über Bluetooth. Klicken Sie auf Konto -> Gerät -> "+ Gerät hinzufügen" -> Suche zum Koppeln startet nun.
- Nun erscheinen die von der App gefundenen Geräte.
 - » **Um die Waage zu finden, muss diese zwingend eingeschaltet sein!**
 - Nach der erfolgreichen Verbindung mit Ihrem Gerät wird auf der Hauptseite die bestehende Verbindung angezeigt.
 - Falls „Disconnected“ angezeigt wird, bedeutet dies, dass das Koppeln fehlgeschlagen ist, bitte wiederholen Sie die Schritte zum Koppeln erneut.

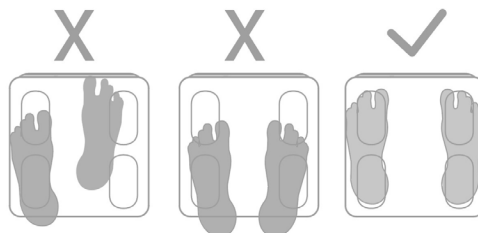


7. Tippen Sie mit dem Fuß auf die Intelligente Körperfettwaage, um das Display zu aktivieren.

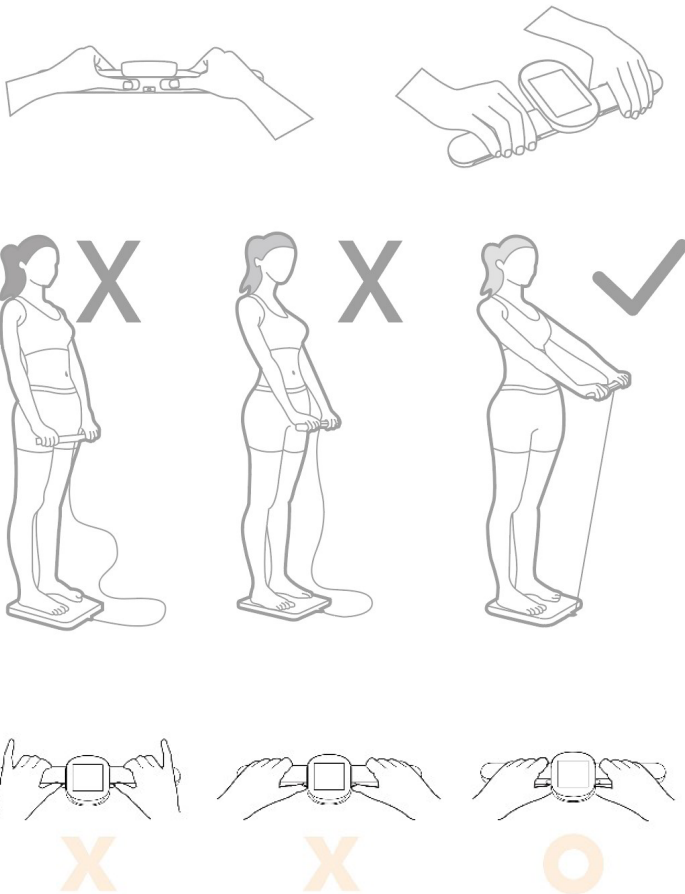
- Warten Sie, bis das Display „0.00“ (kg/lb/st) anzeigt.
- Das Bluetooth-Verbindungssymbol wird nun auf dem LED-Display der Waage angezeigt.
- Die Verbindungsanzeige wird gleichzeitig auch auf der Hauptseite der Fitdays App angezeigt.

8. Stellen Sie sich barfuß auf die Intelligente Körperfettwaage.

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Finger die vier Elektroden am ausziehbaren Griff vollständig berühren (bitte achten Sie auf die linke und rechte Seite des Griffs in der richtigen Hand zu halten) und stehen Sie gleichzeitig auf den zwei Elektrodenmetallplatten mit den Füßen gemäß den untenstehenden Anweisungen.



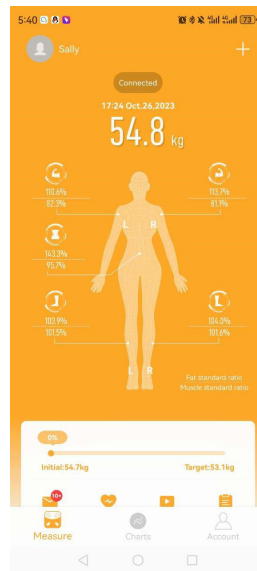
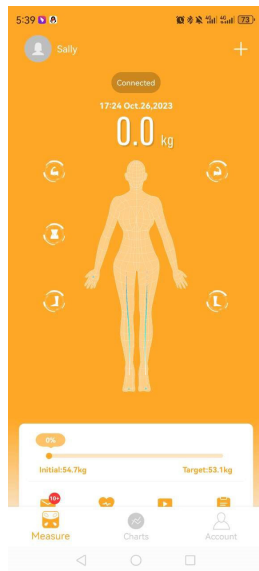
- Achten Sie auf die Haltung des Griffs, insbesondere auf die Position des Daumens und der vier Finger, stellen Sie sicher, dass beide vollständigen Kontakt mit den Metallelektroden haben und auf der richtigen Seite sind!



Hinweis:

Wenn Sie nicht barfuß auf die Waage steigen oder die Körperhaltung nicht korrekt ist, wird nur das Gewicht und der BMI gemessen und auf der Hauptseite angezeigt. Um vollständige Daten zu erhalten, stellen Sie sich barfuß auf die Waage und halten Sie den Griff in der richtig oben dargestellten Position.

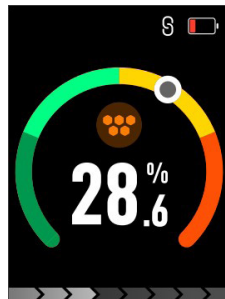
9. Die Zahl auf dem Display blinkt, wenn die Intelligente Körperfettwaage wiegt und analysiert.
 - Bitte bleiben Sie still und bleiben Sie in der Gleichen Position für etwa 30 Sekunden.
 - Die App zeigt den Messverlauf an und spielt während der Körperfettmessung Musik ab.
 - Nach Abschluss der Messung können Sie die weiteren gemessenen Daten in der App überprüfen.



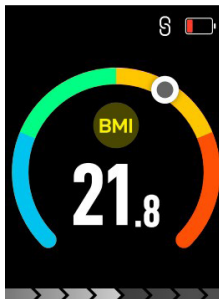
Während der Messung der Körperdaten zeigt die Waage folgendes an:



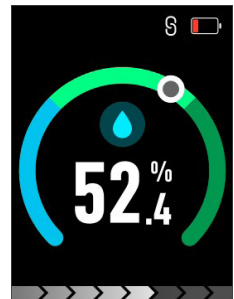
Messung



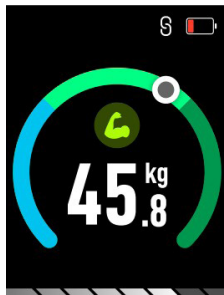
Körperfettanteil



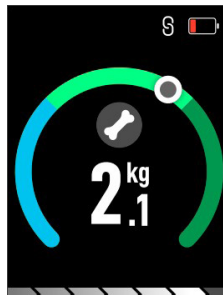
BMI



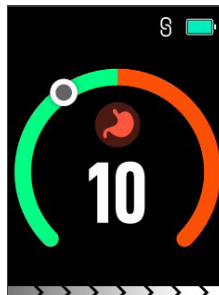
Körperwasseranteil



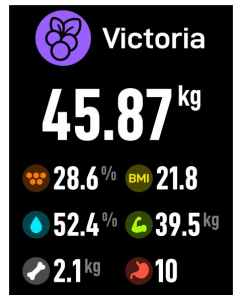
Muskel



Knochen



Viszerales Fett



Zusammenfassung

Nach Abschluss können Sie die 7 Basiswerte auf dem TFT-Bildschirm der Waage sehen, einschließlich den Körperfettanteil, BMI, Gewicht, Körperwasseranteil, Knochenmasse, Muskelmasse und viszerale Fett.

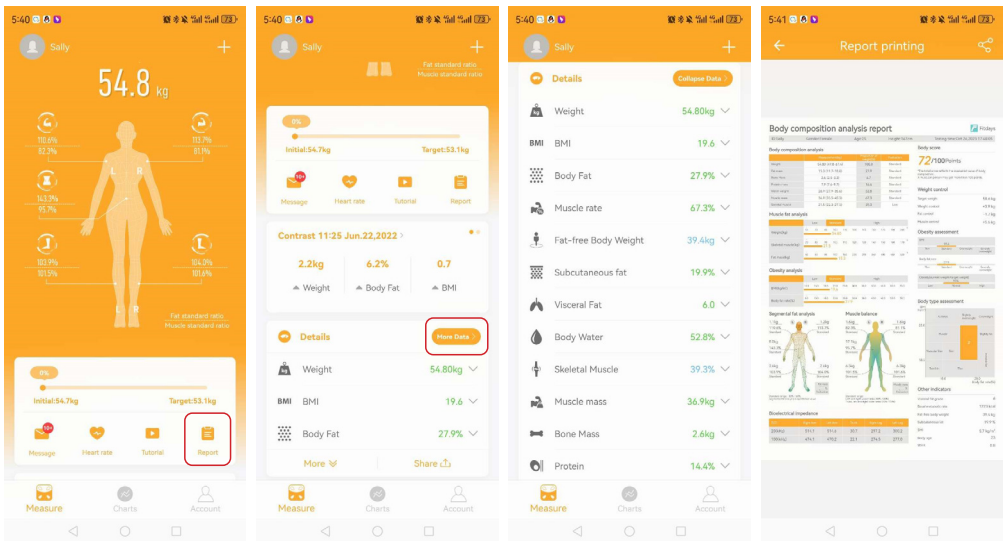


Außerdem zeigt der Bildschirm nach der Messung des Körpergewichts die Gewichtsänderung im Vergleich zur letzten Körpergewichts-Messung an.

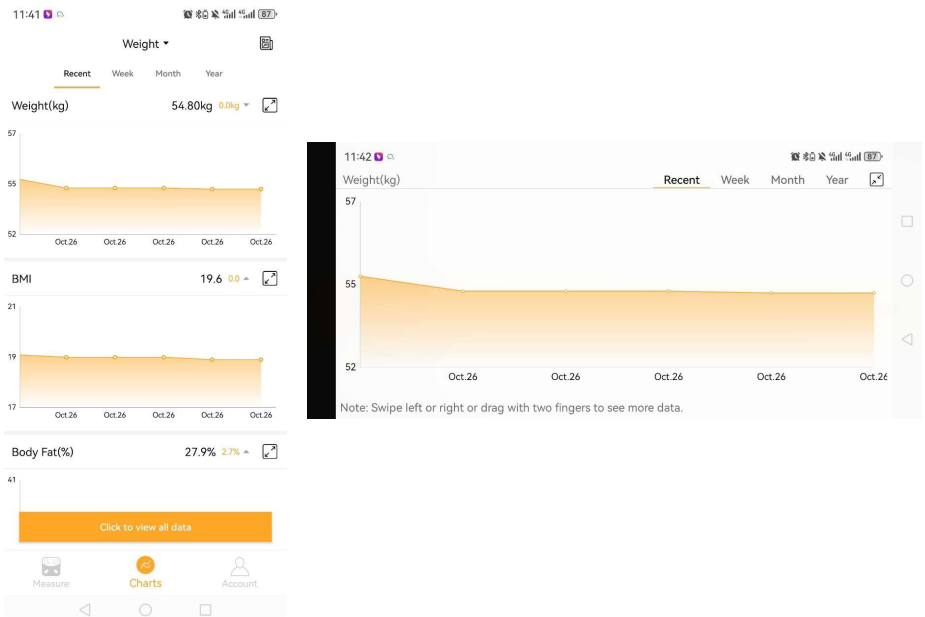


10. Sie können auf „Mehr Daten“ klicken, um weitere Parameterdaten zu erhalten.

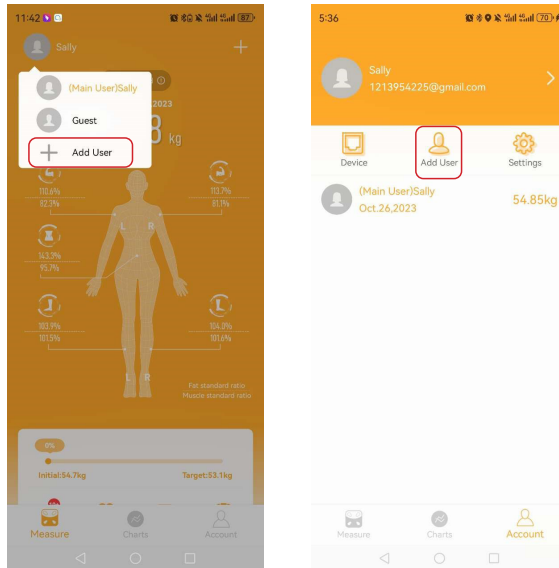
- Wenn Sie dort oben rechts auf den Button “Collapse Data” klicken, erhalten Sie einen detaillierten Analysebericht zur Körperzusammensetzung.



11. Wenn Sie auf „Aufzeichnung“ klicken, wird Ihnen ihr langfristiger Verlaufsbericht angezeigt.



12. Fügen Sie Nutzer hinzu oder wechseln Sie Nutzer, indem Sie auf >> ⓘ Nutzer hinzufügen klicken oder auf das Benutzerkonto gehen und einen bereits angelegten Nutzer auswählen.
- Wenn mehrere Nutzer ähnliche Werte haben (z. B. bei Familienmitgliedern mit ähnlichem Gewicht), zeigt die Waage manchmal Optionen an, damit der Nutzer manuell bestätigen kann, welches Profil verwendet werden soll.
 - Auf jedem Konto können bis zu 24 Profile gespeichert werden!



Hinweise:

- Diese Intelligente Körperfettwaage bietet eine Offline-Funktionalität. Die Einrichtung der Waage und die Verbindung mit der App ist für die erstmalige Verwendung zur Analyse von Körperfett und anderen Parametern nötig. Nach der Erstkonfiguration können Sie jedoch bequem Körperfett, BMI und Körpertypen messen, ohne die App jedes Mal verbinden zu müssen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Offline-Messung nicht aktiviert wird, falls ein Gewichtsunterschied von mehr als 2kg im Vergleich zur letzten Messung des Nutzers besteht.
- Im Offline-Modus werden alle erfolgreichen Messergebnisse automatisch mit Ihrer App synchronisiert, wenn die Waage das nächste Mal mit der App verbunden wird. Dies stellt sicher, dass Ihre Daten nahtlos aktualisiert und für weitere Analysen und Nachverfolgungen zugänglich sind.

Anzeigesymbole der Waage:

LO	Niedriger Akkustand – Bitte mittels Type-C-USB-Kabel aufladen
Err	Überlastung - Waage zeigt Err an (die App kann dieses Symbol nicht darstellen)
C	Ein Fehler ist während der Messung aufgetreten. Steigen Sie von der Waage und dann erneut darauf, um den Messvorgang zu wiederholen.

PROBLEMBEHANDLUNG

1. Bluetooth nicht verbunden?

- Die Waage und das Smartphone müssen jeweils Bluetooth aktiviert haben.
- Überprüfen Sie die iOS-Version Ihres Smartphones, es muss iOS 8.0 oder höher/Android 6.0 oder höher sein.
- Klicken Sie auf Konto -> Gerät -> "+ Gerät hinzufügen" -> Suchen nach Bluetooth Geräten zur Paarung beginnt nun. Um die Waage zu finden, muss die Waage eingeschaltet sein!

2. Keine Körperfettdaten gemessen beim Wiegen?

- Der Nutzer muss zwingend barfuß auf der Intelligenten Körperfettwaage stehen.
- Achten Sie auf die korrekte Griffhaltung während der Messung.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße und die Waage trocken sind.
- Die Waage beendet das Wiegen nicht, wenn die Zahlenanzeige blinkt. Bleiben Sie etwa 30 Sekunden lang auf der Waage stehen, bis die Zahl auf dem Display aufhört zu blinken.
- Bluetooth ist nicht eingeschaltet.
- Bluetooth ist mit einer anderen Waage gekoppelt.

3. Die Waage liefert inkonsistente Gewichtsangaben?

- Überprüfen Sie, ob die Waage auf einer harten, flachen Oberfläche steht.
- Überprüfen Sie jeden Sensorfuß auf der Rückseite, um sicherzustellen, dass nichts am Boden festklebt.
- Drücken Sie erneut die Einschalttaste.

4. Die App zeigt das falsche Fett-Muskel-Verhältnis an?

- Die Körperparameter-Einstellung ist falsch. Überprüfen Sie, ob Sie das richtige Geschlecht, die richtige Größe und das richtige Alter eingegeben haben.

5. Wie kalibriere ich die Waage nach dem Bewegen oder Wechseln der Batterien neu?

- Treten Sie auf die Waage, um sie einzuschalten. Sie wird sich nun automatisch auf 0,0 kg kalibrieren.

6. Die Waage lässt sich nicht einschalten?

- Stellen Sie sicher, dass der Akku nicht komplett entladen ist.

7. Die Waage zeigt nur Gewicht und BMI an?

- Bei der ersten Benutzung für jeden Benutzer muss der Online-Modus verwendet und die App für eine erfolgreiche Messung verbunden werden.
- Bei jeder Nutzung müssen Sie die korrekte Griffhaltung ausführen, achten Sie auf die Haltung vom Daumen und den Fingern.
- Halten Sie die Füße auseinander und treten Sie barfuß auf die Waagenplattform, mit dem Gesicht Richtung Display.
- Bleiben Sie etwa 20-30 Sekunden ruhig stehen, um die Gesamte Messung abzuschließen.



• Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht mit anderem Hausmüll in der EU entsorgt werden darf. Die Entsorgung kann über örtlich vorhandene Rückgabe- und Sammelstellen erfolgen.

• Die Batterien sollten vor der Entsorgung des Geräts entfernt und getrennt vom Gerät entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt dürfen nicht wiederaufladbare und wiederaufladbare Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen zu geeigneten Sammelstellen gebracht werden. Beachten Sie auch die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften zur Entsorgung von Batterien.

Elektro- und Elektronikgeräte

Informationen für private Haushalte gemäß § 18 Abs. 4 ElektroG

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertriebern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Verreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertriebern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder

4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreiber unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

Thank you for your trust in LEBENLANG. We strive for the highest standards in quality and design and hope you enjoy your new product.

Supported devices:

- iOS 8.0 or higher
- Android 6.0 or higher

Install the Fitdays App:

1. Search for **“Fitdays”** in the App Store or Google Play Store or scan the QR code next to it:
2. Download and install the app on your device.
3. After installation is complete, the app icon will appear on your phone or tablet.



Scan the QR code to
download the app

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

When using electrical appliances, basic safety precautions must always be observed, including the following:

- Please read this user manual to ensure effective use. If you pass the product on to someone else, please include this manual.
- LEBENLANG devices comply with relevant safety regulations. Repairs and replacement of the power cord must only be carried out by specialists authorized by the manufacturer. Improper repairs can cause significant risks to the user.
- The scale is intended exclusively for private use and not for commercial purposes.
- Children should not play with the scale. Cleaning and maintenance should not be performed by children.
- The scale can be used by children aged 8 and above, and by individuals with reduced physical, sensory, or mental abilities, or lack of experience/knowledge, provided they are supervised or instructed on the safe use of the scale and understand the risks involved.
- Keep the scale away from heat, direct sunlight, moisture, sharp edges, etc.
- Check the scale regularly for damage. Do not use the device if it is damaged.
- Do not use the scale outdoors.
- Do not attempt to repair the scale yourself; contact an authorized expert.
- If the scale is damaged, it must be replaced by the manufacturer, their service representative, or similarly qualified personnel to avoid hazards.
- Always place the scale on a hard, dry, and flat surface before taking a measurement.

SPECIAL SAFETY INSTRUCTIONS

- DO NOT use with medical implants such as pacemakers.
- DO NOT stand on the edge of the scale or jump on it.
- DO NOT overload the scale (Max. 180kg).
- DO NOT drop the scale or drop objects on it, as this can damage the sensors.
- DO NOT immerse the scale in water or use chemical cleaning agents. It is sufficient to clean the scale with a slightly damp cloth.
- Not recommended for pregnant women.
- Not recommended for infants, toddlers, and children under 10 years old.
- Every measurement made with this scale is for reference purposes only and should not be considered as medical advice.
- Consult your GP or doctor before making any changes to your diet, exercise plan, or physical activities.
- Ensure your feet are dry before stepping on the scale.

CONTENTS & TECHNICAL DETAILS

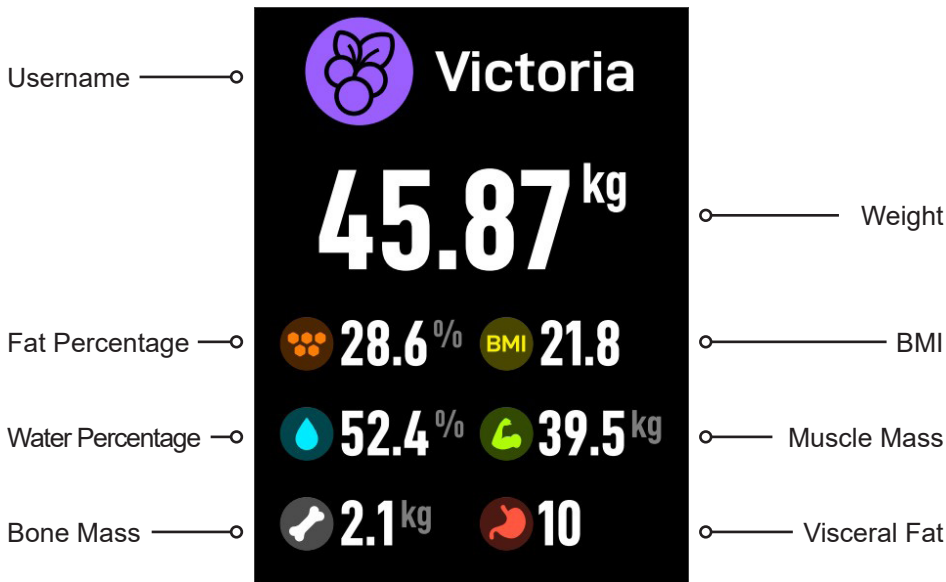
- 1 x Smart Body Fat Scale (max. 180kg)
- 1 x User Manual
- 1 x Type-C Charging Cable (Universal adapter not included)
- Weight unit: kg/lb/st (units can be changed via APP settings)

BATTERY INFORMATION

- Lithium battery capacity: 500 mAh
- Charging time: 30 minutes
- Charging cycles: 99
- Operating temperature: 10°C - 40°C
- Operating humidity: 20% - 90%

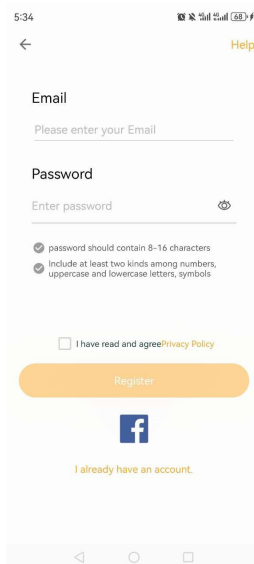
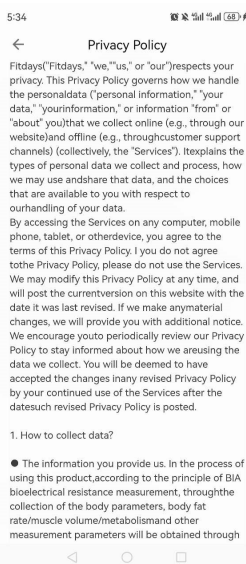
FITDAYS APP FUNCTIONS

Body weight	Body fat	Visceral fat	Protein mass	BMI (Body Mass Index)
Muscle weight	Bone mass	Water percentage	BMR (Basal Metabolic Rate)	Body age
Muscle rate	Ideal weight	Weight without fat	BFR	Protein rate
Subcutaneous fat	Height recording (<16 years)	Body fat measurement by body part	Partial muscle rate	Obesity level



APPLICATION / OPERATION

1. Open the Fitdays APP.
2. Press the power button next to the USB charging port.
3. Place the Smart Body Fat Scale on a hard, flat surface & turn on Bluetooth on your smartphone or tablet.
4. Register in the Fitdays app with your own ID, via email or social media account.



5. Enter the required information and confirm with “OK.”
- **Note:** Incorrect information about gender, age, and height can lead to inaccurate measurements.

5:35 personal information

Personal information is only processed as health data. Fitdays will keep your information confidential.

Male Female

Nickname 94109 >

Birthday Jan. 1, 1995 >

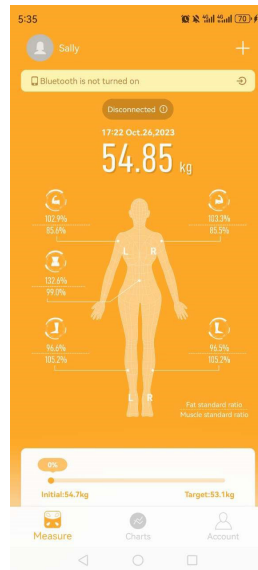
Height 165cm >

Target weight 56.1kg >

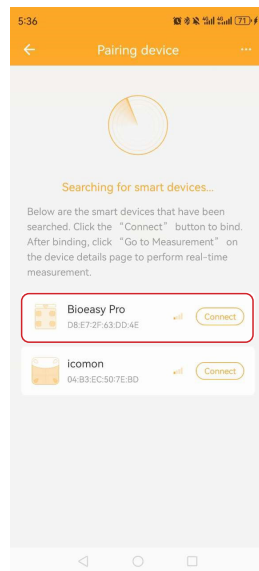
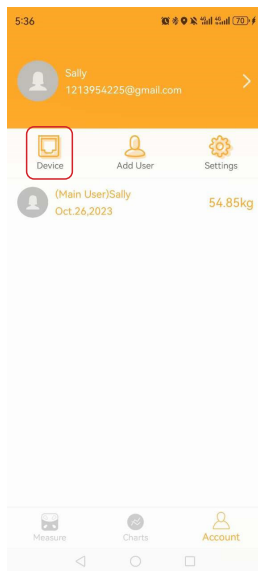
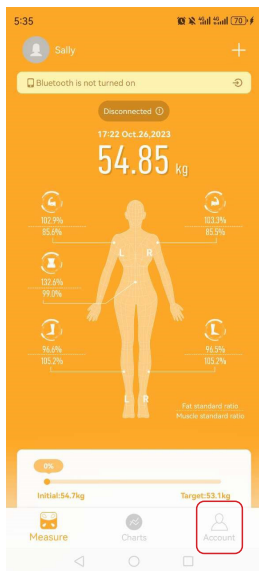
Mode selection Standard Mode >

For the accuracy of the measurement results, it is recommended that you fill in the real body data

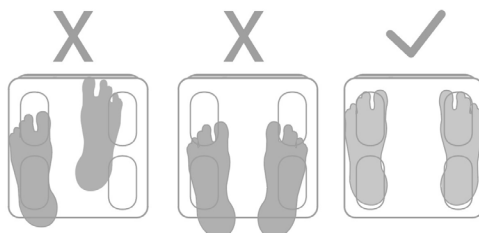
Confirm



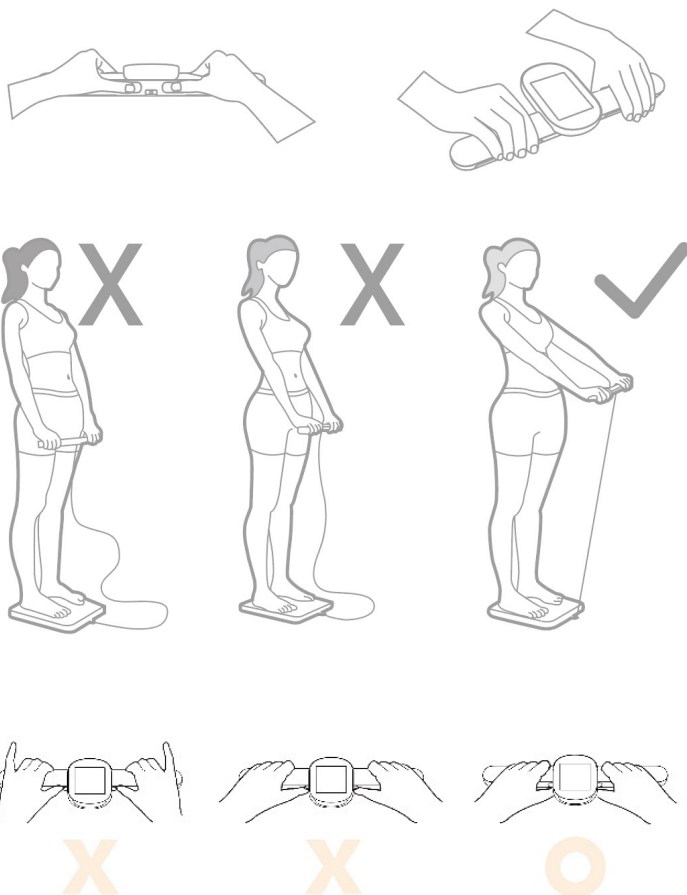
6. Pair the Smart Body Fat Scale via Bluetooth. Click on Account -> Device -> “+ Add Device” -> The pairing search will now start.
- The devices found by the app will now appear.
 - » **To find the scale, it must be switched on!**
 - After successfully connecting to your device, the active connection will be displayed on the main page.
 - If “Disconnected” is displayed, pairing failed, please repeat the pairing steps.



7. Tap the Smart Body Fat Scale with your foot to activate the display.
 - Wait until the display shows “0.00” (kg/lb/st).
 - The Bluetooth connection symbol will now appear on the LED display of the scale.
 - The connection status will also be displayed on the main page of the Fitdays app.
8. Stand barefoot on the Smart Body Fat Scale.
 - Make sure your fingers fully touch the four electrodes on the extendable handle (please note to hold the left and right side of the handle in the correct hand) and at the same time stand on the two metal electrode plates with your feet according to the instructions below.



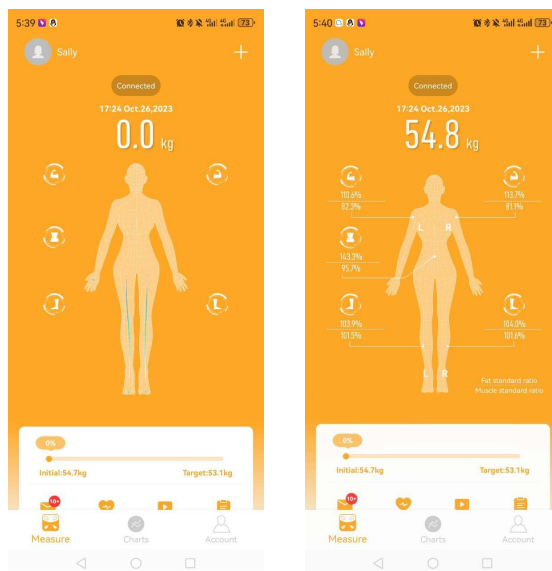
- Pay attention to the handle grip, especially the position of the thumb and four fingers, ensure both make full contact with the metal electrodes and are on the correct side!



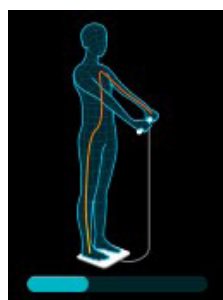
Note:

If you step on the scale without being barefoot or your body posture is incorrect, only the weight and BMI will be measured and displayed on the main page. For full data, stand barefoot on the scale and hold the handle in the correct position as shown above.

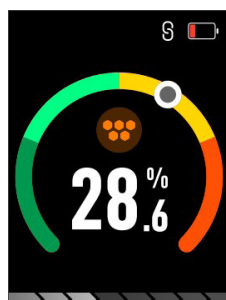
9. The number on the display will blink while the Smart Body Fat Scale weighs and analyzes.
 - Please stay still and in the same position for about 30 seconds.
 - The app will show the measurement progress and play music during the body fat measurement.
 - After the measurement is complete, you can check the additional measured data in the app.



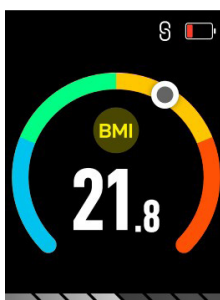
During the body data measurement, the scale displays the following:



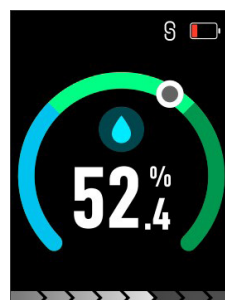
Measurement



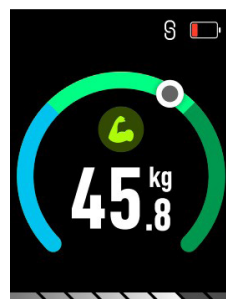
Body Fat Percentage



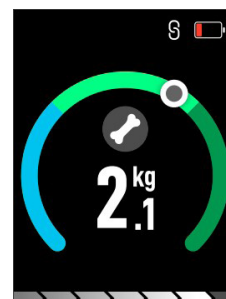
BMI



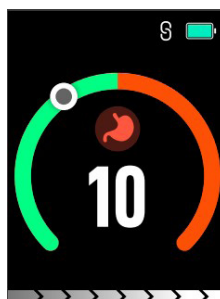
Body Water Percentage



Muscle Mass



Bone Mass



Visceral Fat



Summary

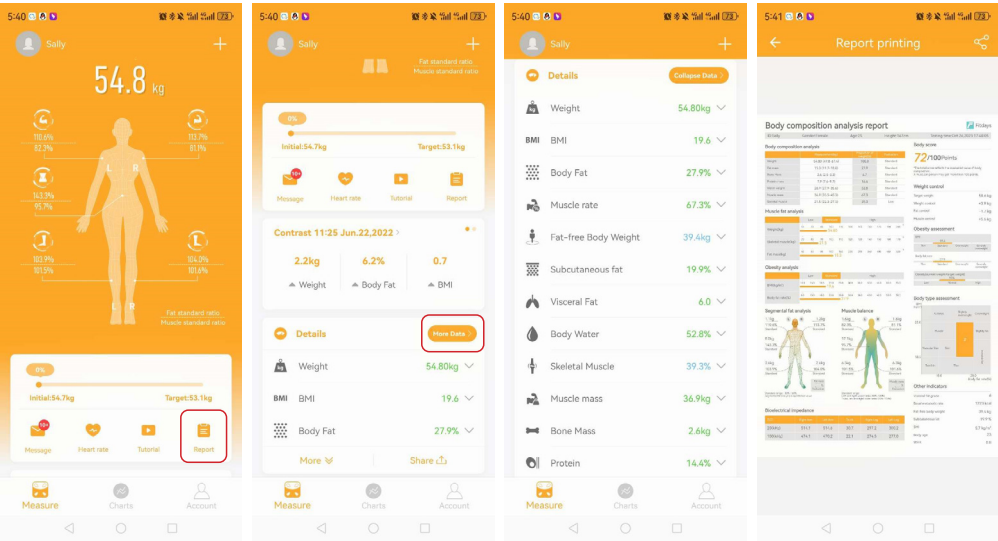
After completion, you can see the 7 basic values on the TFT screen of the scale, including body fat percentage, BMI, weight, body water percentage, bone mass, muscle mass, and visceral fat.



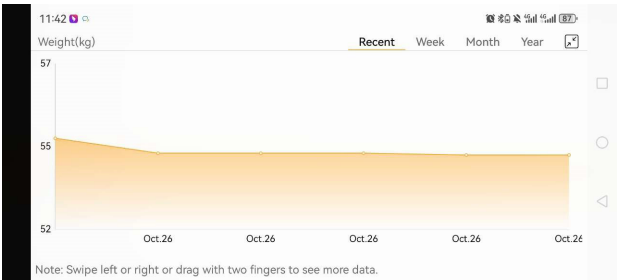
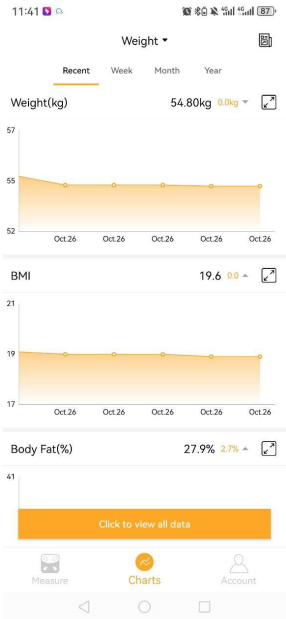
The screen also displays the weight difference compared to the last weight measurement.



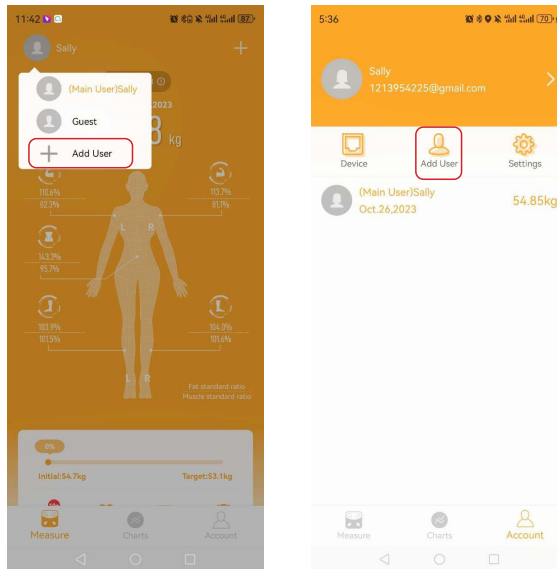
10. You can click “More Data” to get additional parameter data.
- If you click the “Collapse Data” button at the top right, you will receive a detailed body composition analysis report.



11. By clicking “Record,” you will see your long-term progress report.



12. Add users or switch users by clicking >> ⓘ Add User or go to the user account and select an existing user.
- If multiple users have similar values (e.g., family members with similar weights), the scale may sometimes show options for the user to manually confirm which profile should be used.
 - Up to 24 profiles can be stored on each account!



Note:

- This Smart Body Fat Scale offers offline functionality. Setting up the scale and connecting it to the app is necessary for the first use to analyze body fat and other parameters. After the initial setup, you can conveniently measure body fat, BMI, and body types without needing to connect the app each time. However, it is important to note that offline measurement will not be activated if there is a weight difference of more than 2kg compared to the user's last measurement.
- In offline mode, all successful measurement results will automatically sync with your app the next time the scale is connected to the app. This ensures your data is seamlessly updated and accessible for further analysis and tracking.

Display symbols of the scale:

LO	Low battery – Please charge via Type-C-USB cable
Err	Overload – The scale shows Err (the app cannot display this symbol)
C	An error occurred during measurement. Step off the scale and then step on again to repeat the measurement process.

TROUBLESHOOTING

1. Bluetooth not connected?

- Ensure both the scale and the smartphone have Bluetooth enabled.
- Check the iOS version of your smartphone, it must be iOS 8.0 or higher/ Android 6.0 or higher.
- Click on Account -> Device -> "+ Add device" -> The search for Bluetooth devices will now begin. The scale must be switched on to be found!

2. No body fat data measured when weighing?

- The user must stand barefoot on the Smart Body Fat Scale.
- Ensure proper grip during measurement.
- Make sure both your feet and the scale are dry.
- The scale will not finish weighing if the number display is flashing. Remain standing on the scale for about 30 seconds until the number stops flashing.
- Bluetooth is not turned on.
- Bluetooth is paired with another scale.

3. The scale provides inconsistent weight readings?

- Ensure the scale is placed on a hard, flat surface.
- Check each sensor foot on the back to ensure nothing is stuck on the bottom.
- Press the power button again.

4. The app shows incorrect fat-muscle ratio?

- The body parameter setting is incorrect. Check if the correct gender, height, and age have been entered.

5. How do I recalibrate the scale after moving or changing batteries?

- Step on the scale to turn it on. It will automatically calibrate to 0.0 kg.

6. The scale will not turn on?

- Ensure the battery is not fully discharged.

7. The scale only shows weight and BMI?

- For first use by each user, the online mode must be used and the app connected for successful measurement.

- For every use, you must hold the correct grip, paying attention to the thumb and finger positions.
- Keep feet apart and stand barefoot on the scale platform, facing the display.
- Remain still for about 20-30 seconds to complete the full measurement.



- This symbol indicates that this product must not be disposed of with household waste within the EU. Disposal can take place via local collection and return points.
- Batteries should be removed before disposal and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries must not be disposed of with regular household waste but must be taken to suitable collection points. Please also observe the applicable legal regulations regarding battery disposal.

Merci pour votre confiance en LEBENLANG. Nous visons les plus hauts standards de qualité et de design, et nous espérons que vous apprécierez votre nouveau produit.

Appareils pris en charge:

- iOS 8.0 ou supérieur
- Android 6.0 ou supérieur

Installer l'application Fitdays:

1. Recherchez **"Fitdays"** dans l'App Store ou Google Play Store ou scannez le code QR à côté:
2. Téléchargez et installez l'application sur votre appareil.
3. Une fois l'installation terminée, l'icône de l'application apparaîtra sur votre téléphone ou tablette.



Scannez le code
QR pour télécharger
l'application

CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions de sécurité de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes:

- Veuillez lire ce manuel d'utilisation pour assurer une utilisation efficace. Si vous transmettez le produit à quelqu'un d'autre, veuillez également inclure ce manuel.
- Les appareils LEBENLANG sont conformes aux réglementations de sécurité en vigueur. Les réparations et le remplacement du cordon d'alimentation ne doivent être effectués que par des spécialistes autorisés par le fabricant. Des réparations incorrectes peuvent présenter des risques importants pour l'utilisateur.
- La balance est exclusivement destinée à un usage domestique et non commercial.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec la balance. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants.
- La balance peut être utilisée par des enfants de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience/connaissance, à condition qu'ils soient surveillés ou instruits sur l'utilisation sûre de la balance et qu'ils comprennent les risques associés.
- Tenez la balance à l'écart de la chaleur, de la lumière directe du soleil, de l'humidité, des bords tranchants, etc.
- Contrôlez régulièrement la balance pour détecter tout dommage. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Ne pas utiliser la balance à l'extérieur.
- Ne réparez pas vous-même la balance, contactez un expert autorisé.
- Si la balance est endommagée, elle doit être remplacée par le fabricant, un représentant du service ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Placez toujours la balance sur une surface dure, sèche et plane avant de procéder à une mesure.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES

- NE PAS utiliser avec des implants médicaux tels que des stimulateurs cardiaques.
- NE PAS se tenir sur le bord de la balance ou sauter dessus.
- Ne surchargez pas la balance (Max. 180 kg).
- Ne laissez pas tomber la balance ou des objets dessus, car cela pourrait endommager les capteurs.
- NE PAS immerger la balance dans l'eau ou utiliser des agents de nettoyage chimiques. Il suffit de nettoyer la balance avec un chiffon légèrement humide.
- Non recommandé pour les femmes enceintes.
- Non recommandé pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants de moins de 10 ans.
- Toute mesure effectuée avec cette balance est uniquement à titre de référence et ne doit pas être considérée comme un avis médical.
- Consultez votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire, votre plan d'exercice ou vos activités physiques.
- Assurez-vous que vos pieds sont secs avant de monter sur la balance.

CONTENU & DÉTAILS TECHNIQUES

- 1 x Balance Intelligente de Masse Grasse (max. 180 kg)
- 1 x Manuel d'Utilisation
- 1 x Câble de Charge Type-C (Adaptateur universel non inclus)
- Unité de poids : kg/lb/st (unités modifiables via les paramètres de l'application)

INFORMATIONS SUR LA BATTERIE

- Capacité de la batterie au lithium : 500 mAh
- Temps de charge : 30 minutes
- Cycles de charge : 99
- Température de fonctionnement : 10°C - 40°C
- Humidité de fonctionnement : 20 % - 90 %

FITDAYS APP FUNCTIONS

Poids corporel	Graisse corporelle	Graisse viscérale	Masse protéique	IMC (Indice de Masse Corporelle)
Poids musculaire	Masse osseuse	Pourcentage d'eau	Taux Métabolique de Base (BMR)	Âge corporel
Taux musculaire	Poids idéal	Poids sans graisse	BFR	Taux de protéines
Graisse sous-cutanée	Enregistrement de la taille (<16 ans)	Mesure de la graisse par partie du corps	Taux musculaire partiel	Niveau d'obésité

Nom d'utilisateur d'utilisateur



Victoria

45.87 kg

Poids

Taux de Graisse



28.6 %



21.8

IMC

Pourcentage d'Eau



52.4 %



39.5 kg

Masse Musculaire

Masse Osseuse



2.1 kg

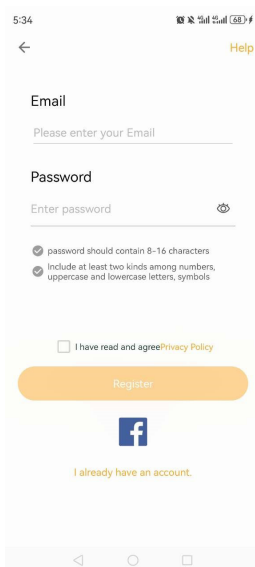
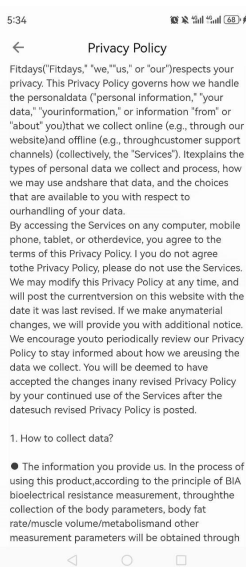


10

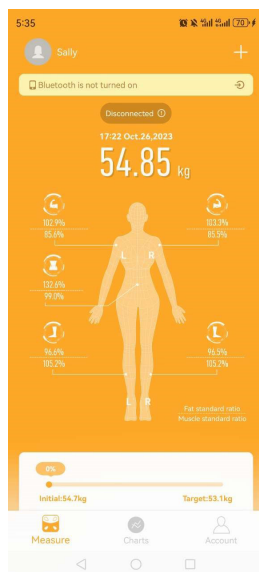
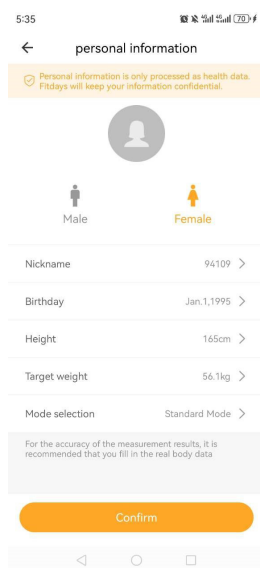
Graisse Viscérale

APPLICATION / MISE EN MARCHÉ

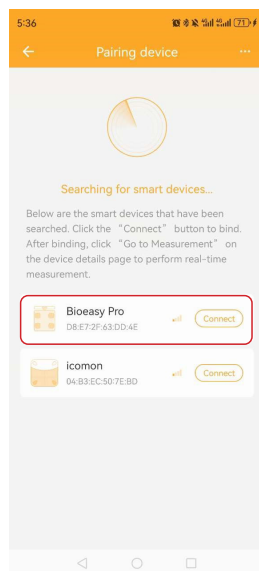
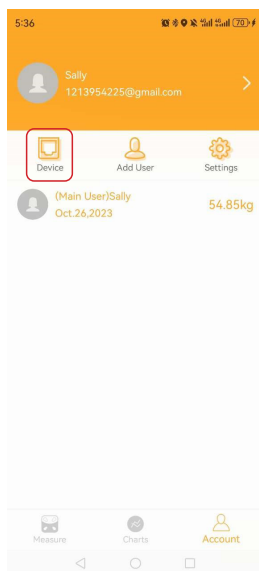
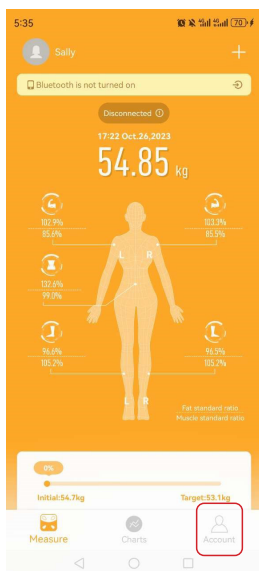
1. Ouvrez l'application Fitdays.
2. Appuyez sur le bouton d'alimentation à côté du port de charge USB.
3. Placez la balance intelligente de graisse corporelle sur un sol dur et plat, et activez le Bluetooth sur votre smartphone ou tablette.
4. Inscrivez-vous sur l'application Fitdays avec votre propre identifiant, par e-mail ou compte de réseau social.



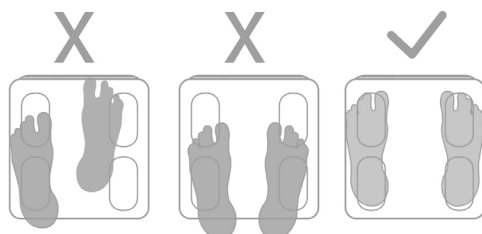
5. Entrez les informations requises et confirmez avec “OK”.
 - **Remarque:** Des informations incorrectes concernant le sexe, l'âge, la taille peuvent entraîner des mesures inexactes.



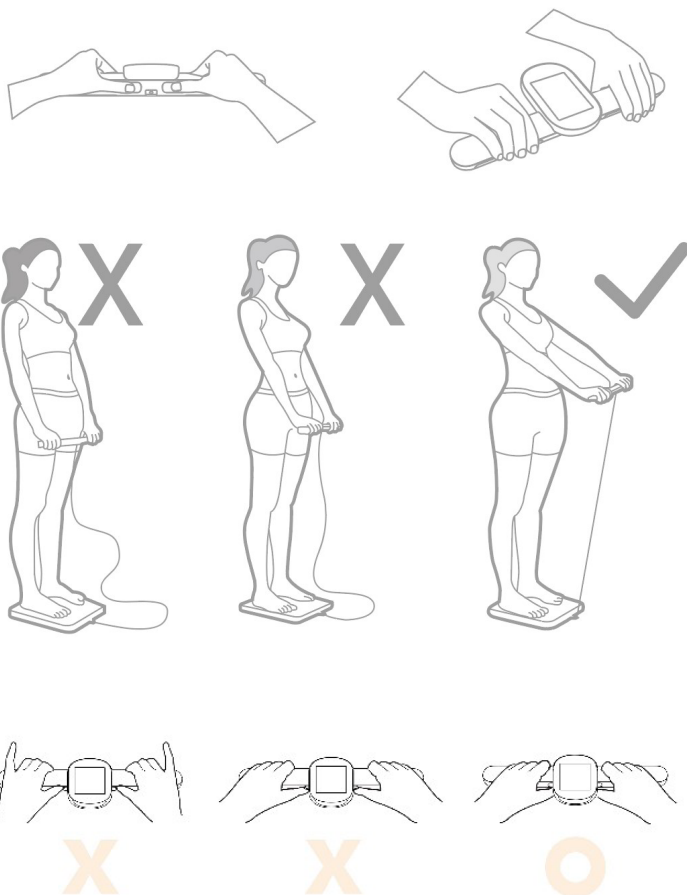
6. Associez la balance intelligente de graisse corporelle via Bluetooth. Cliquez sur Compte -> Appareil -> “ + Ajouter un appareil ” -> La recherche de couplage commence maintenant.
 - Les appareils trouvés par l'application apparaîtront maintenant.
 - » **La balance doit être allumée pour être détectée!**
 - Après la connexion réussie avec votre appareil, la connexion s'affichera sur la page principale.
 - Si « Déconnecté » est affiché, cela signifie que le couplage a échoué; veuillez répéter les étapes pour coupler à nouveau.



7. Tapotez avec votre pied sur la balance intelligente de graisse corporelle pour activer l'écran.
 - Attendez que l'écran affiche « 0.00 » (kg/lb/st).
 - Le symbole de connexion Bluetooth s'affichera maintenant sur l'écran LED de la balance.
 - L'indicateur de connexion apparaîtra également sur la page principale de l'application Fitdays.
8. Montez pieds nus sur la balance intelligente de graisse corporelle.
 - Assurez-vous que vos doigts touchent complètement les quatre électrodes sur la poignée rétractable (faites attention à bien tenir la poignée du côté gauche et du côté droit) et tenez-vous en même temps sur les deux plaques métalliques avec vos pieds, selon les instructions ci-dessous.



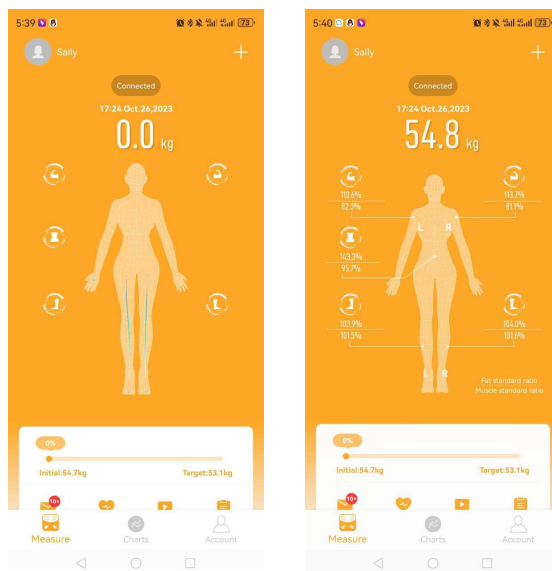
- Faites attention à la position de la poignée, en particulier à la position du pouce et des quatre doigts, et assurez-vous que tous deux ont un contact complet avec les électrodes métalliques et qu'ils sont du bon côté!



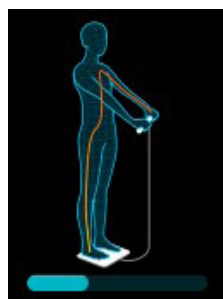
Remarque:

Si vous ne montez pas pieds nus sur la balance ou si votre posture est incorrecte, seul le poids et l'IMC seront mesurés et affichés sur la page principale. Pour obtenir des données complètes, montez pieds nus sur la balance et tenez la poignée dans la position correcte comme indiqué ci-dessus.

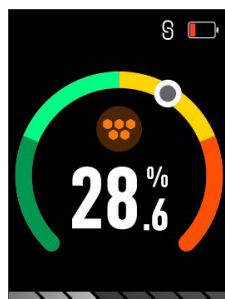
9. Le chiffre sur l'écran clignote lorsque la balance pèse et analyse.
 - Restez immobile et conservez la même position pendant environ 30 secondes.
 - L'application affichera l'historique des mesures et jouera de la musique pendant la mesure de la graisse corporelle.
 - Une fois la mesure terminée, vous pouvez consulter les autres données mesurées dans l'application.



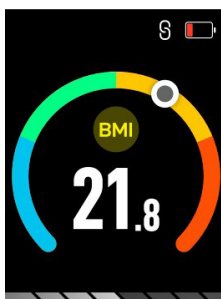
Pendant la mesure des données corporelles, la balance affiche les éléments suivants:



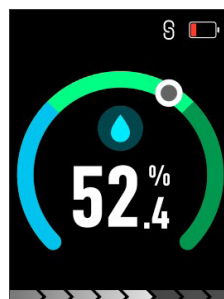
Mesure



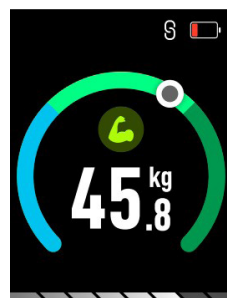
Pourcentage de graisse corporelle



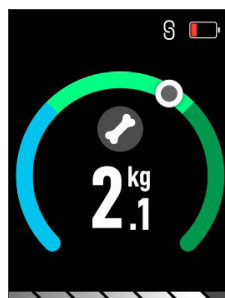
IMC



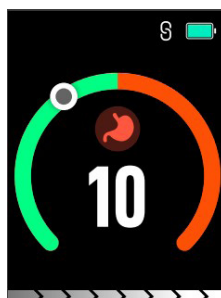
Pourcentage d'eau corporelle



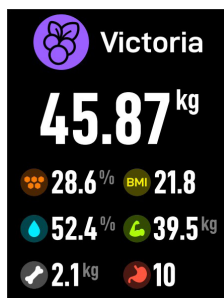
Muscles



Masse osseuse



Graisse viscérale



Résumé

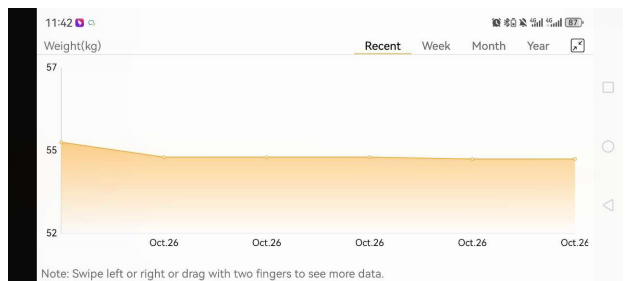
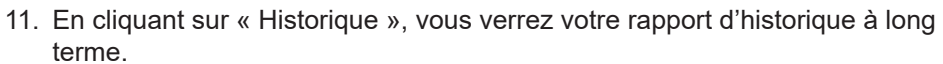
Après la mesure, vous pouvez voir les 7 valeurs de base sur l'écran TFT de la balance, y compris le pourcentage de graisse corporelle, l'IMC, le poids, le pourcentage d'eau corporelle, la masse osseuse, la masse musculaire et la graisse viscérale.



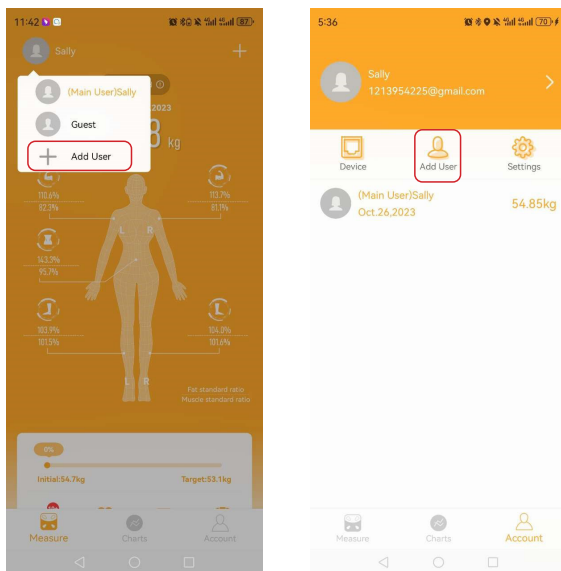
De plus, l'écran affiche la différence de poids par rapport à la dernière mesure du poids corporel après chaque pesée.



- Si vous cliquez sur le bouton “Réduire les données” en haut à droite, vous obtiendrez un rapport d’analyse détaillé de la composition corporelle.



12. Ajoutez ou changez d'utilisateur en cliquant sur >> ⓘ Ajouter un utilisateur ou accédez au compte utilisateur et sélectionnez un utilisateur déjà créé.
- Lorsque plusieurs utilisateurs ont des valeurs similaires (par exemple, des membres de la famille avec des poids similaires), la balance affichera parfois des options pour que l'utilisateur confirme manuellement quel profil doit être utilisé.
 - Chaque compte peut stocker jusqu'à 24 profils !



Remarques:

- Cette balance intelligente de graisse corporelle propose une fonctionnalité hors ligne. La configuration initiale de la balance et la connexion à l'application sont nécessaires pour analyser la graisse corporelle et d'autres paramètres. Après cette configuration initiale, vous pouvez facilement mesurer la graisse corporelle, l'IMC et les types de corps sans devoir reconnecter l'application à chaque fois. Cependant, il est important de noter que la mesure hors ligne ne sera pas activée si une différence de poids supérieure à 2 kg par rapport à la dernière mesure de l'utilisateur est constatée.
- En mode hors ligne, toutes les mesures réussies seront automatiquement synchronisées avec votre application lors de la prochaine connexion de la balance à l'application. Cela garantit que vos données sont mises à jour en continu et accessibles pour des analyses et suivis supplémentaires.

Symboles d'affichage de la balance:

LO	Batterie faible – Veuillez charger via un câble Type-C-USB
Err	Surcharge – La balance affiche Err (l'application ne peut pas afficher ce symbole)
C	Une erreur s'est produite pendant la mesure. Descendez de la balance et remontez dessus pour répéter le processus de mesure.

DÉPANNAGE

1. Bluetooth non connecté?

- Assurez-vous que la balance et le smartphone ont tous deux activé le Bluetooth.
- Vérifiez la version iOS de votre smartphone, elle doit être iOS 8.0 ou supérieur/Android 6.0 ou supérieur.
- Cliquez sur Compte -> Appareil -> "+ Ajouter un appareil" -> La recherche d'appareils Bluetooth commence maintenant. La balance doit être allumée pour être trouvée !

2. Aucune donnée de graisse corporelle mesurée lors de la pesée?

- L'utilisateur doit se tenir pieds nus sur la Balance Intelligente à Graisse Corporelle.
- Assurez-vous de bien tenir la poignée pendant la mesure.
- Assurez-vous que vos pieds et la balance sont secs.
- La balance ne termine pas la pesée si l'affichage du nombre clignote. Restez debout sur la balance pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que le nombre cesse de clignoter.
- Le Bluetooth n'est pas activé.
- Le Bluetooth est couplé à une autre balance.

3. La balance donne des lectures de poids incohérentes?

- Assurez-vous que la balance est placée sur une surface dure et plate.
- Vérifiez chaque pied du capteur à l'arrière pour vous assurer que rien n'est collé au bas.
- Appuyez à nouveau sur le bouton d'alimentation.

4. L'application affiche un rapport graisse-muscle incorrect?

- Le réglage des paramètres corporels est incorrect. Vérifiez si le bon sexe, la bonne taille et le bon âge ont été entrés.

5. Comment recalibrer la balance après avoir déménagé ou changé les piles?

- Montez sur la balance pour l'allumer. Elle se calibrera automatiquement à 0,0 kg.

6. La balance ne s'allume pas?

- Assurez-vous que la batterie n'est pas complètement déchargée.

7. La balance n'affiche que le poids et l'IMC?

- Pour la première utilisation de chaque utilisateur, le mode en ligne doit être utilisé et l'application connectée pour une mesure réussie.
- À chaque utilisation, vous devez tenir correctement la poignée, en faisant attention à la position du pouce et des doigts.
- Écartez vos pieds et tenez-vous pieds nus sur la plate-forme de la balance, face à l'écran.
- Restez immobile pendant environ 20 à 30 secondes pour terminer la mesure complète.



- Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers dans l'UE. L'élimination peut se faire via des points de collecte et de retour locaux.
- Les piles doivent être retirées avant l'élimination et éliminées séparément de l'appareil. Pour protéger l'environnement, les piles non rechargeables et rechargeables ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères ordinaires mais doivent être apportées à des points de collecte appropriés. Veuillez également respecter les réglementations légales applicables concernant l'élimination des piles.

Gracias por confiar en LEBENLANG. Perseguimos los más altos estándares de calidad y diseño, y esperamos que disfrute de su nuevo producto.

Dispositivos compatibles:

- iOS 8.0 o superior
- Android 6.0 o superior

Instalar la aplicación Fitdays:

1. Busque **“Fitdays”** en el App Store o Google Play Store o escanee el código QR al lado:
2. Descargue e instale la aplicación en su dispositivo.
3. Una vez completada la instalación, el ícono de la aplicación aparecerá en su teléfono o tableta.



Escanee el código
QR para descargar la
aplicación

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD GENERALES

Al utilizar aparatos eléctricos, siempre se deben tomar precauciones de seguridad básicas, incluidas las siguientes:

- Lea este manual de instrucciones para garantizar un uso eficaz. Si pasa el producto a otra persona, también debe entregar este manual.
- Los dispositivos LEBENLANG cumplen con las normativas de seguridad aplicables. Las reparaciones y el reemplazo del cable de conexión solo deben ser realizados por personal autorizado por el fabricante. Las reparaciones incorrectas pueden suponer un gran peligro para el usuario.
- La báscula está destinada exclusivamente para uso doméstico y no para uso comercial.
- Los niños no deben jugar con la báscula. La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños.
- La báscula puede ser utilizada por niños a partir de los 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia/conocimiento, siempre que estén supervisadas o instruidas sobre el uso seguro de la báscula y comprendan los peligros asociados.
- Mantenga la báscula alejada del calor, la luz solar directa, la humedad, los bordes afilados, etc.
- Revise la báscula regularmente en busca de daños. No utilice el dispositivo si está dañado.
- No utilice la báscula en exteriores.
- No intente reparar la báscula usted mismo; comuníquese con un experto autorizado.
- Si la báscula está dañada, debe ser reemplazada por el fabricante, su técnico de servicio o personas cualificadas para evitar riesgos.
- Coloque siempre la báscula sobre una superficie dura, seca y plana antes de realizar una medición.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ESPECIALES

- NO utilizar si tiene implantes médicos como marcapasos.
- NO se coloque en el borde de la báscula ni salte sobre ella.
- No sobrecargue la báscula (máx. 180kg).
- No deje caer la báscula ni deje caer objetos sobre ella, ya que esto podría dañar los sensores.
- NO sumerja la báscula en agua ni utilice productos químicos de limpieza. Basta con limpiarla con un paño ligeramente húmedo.
- No recomendado para mujeres embarazadas.
- No recomendado para bebés, niños pequeños y niños menores de 10 años.
- Cualquier medición realizada con esta báscula debe tomarse solo como referencia y no debe considerarse una opinión médica.
- Consulte a su médico antes de realizar cambios en su dieta, rutina de ejercicios o actividades físicas.
- Asegúrese de que sus pies estén secos antes de subirse a la báscula.

CONTENIDO DEL PAQUETE Y DETALLES TÉCNICOS

- 1 x Báscula de grasa corporal inteligente (máx. 180Kg)
- 1 x Manual del usuario
- 1 x Cable de carga Tipo-C (adaptador no incluido)
- Unidad de peso: kg/lb/st (cambiable a través de la configuración de la APP)

INFORMACIÓN DE LA BATERÍA

- Capacidad de la batería de litio: 500 mAh
- Tiempo de carga: 30min
- Ciclos de carga: 99
- Temperatura de funcionamiento: 10°C - 40°C
- Humedad de funcionamiento: 20% - 90%

FUNCIONES DE LA APLICACIÓN FITDAYS

Peso corporal	Grasa corporal	Grasa visceral	Masa muscular	Índice de masa corporal (IMC)
Masa ósea	Agua corporal	Tasa metabólica basal (TMB)	Edad corporal	Edad corporal
Tasa muscular	Peso ideal	Peso corporal sin grasa	BFR	Tasa de proteína
Grasa subcutánea	Medición de altura (<16 años)	Medición de grasa corporal por partes	Tasa muscular parcial	Grado de obesidad

Nombre de usuario



Victoria

45.87^{kg}

Peso

Porcentaje de Grasa



28.6 %



21.8

IMC

Porcentaje de Agua



52.4 %



39.5^{kg}

Masa Muscular

Masa Ósea



2.1^{kg}

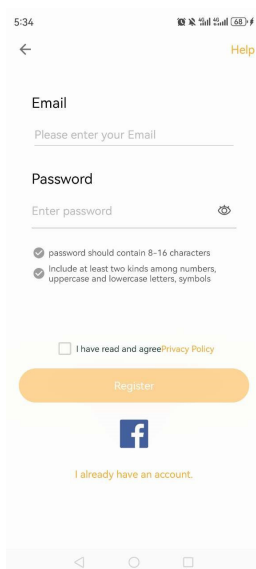
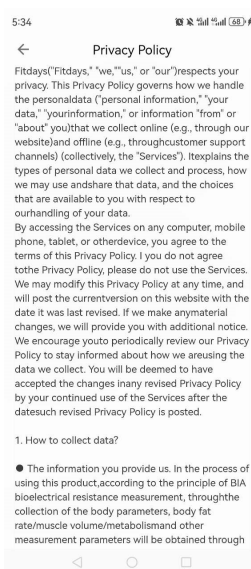


10

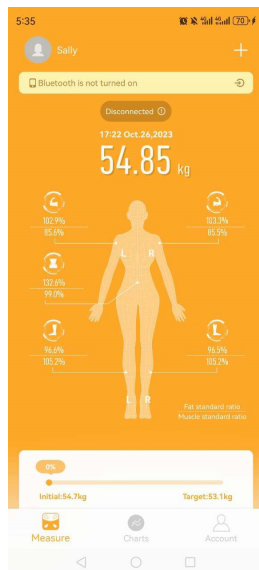
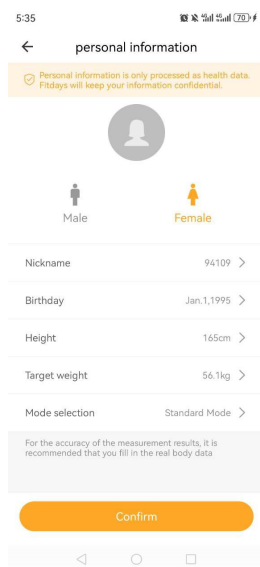
Grasa Visceral

APLICACIÓN / PUESTA EN MARCHA

1. Abrir la APP Fitdays.
2. Presione el botón de encendido junto al puerto de carga USB.
3. Coloque la báscula inteligente de grasa corporal sobre un suelo duro y plano y active el Bluetooth en su smartphone o tablet.
4. Regístrese en la app Fitdays con su propia ID, por correo electrónico o cuenta de redes sociales.



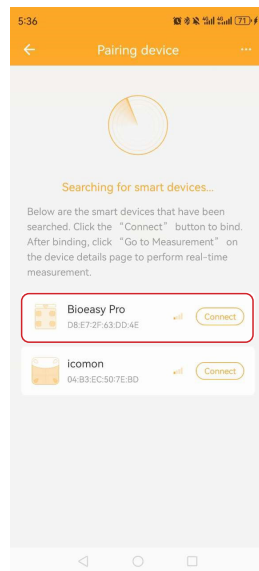
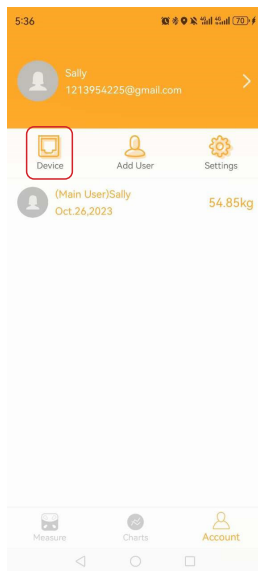
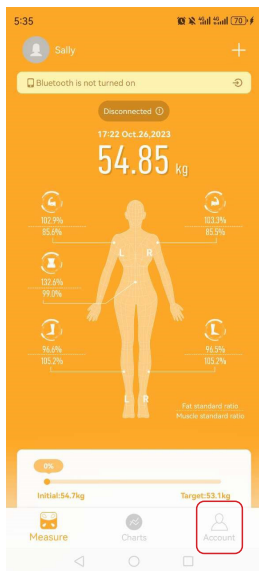
5. Ingrese la información requerida y confirme con “OK”.
 - **Nota:** Los datos incorrectos sobre sexo, edad y altura pueden llevar a mediciones inexactas.



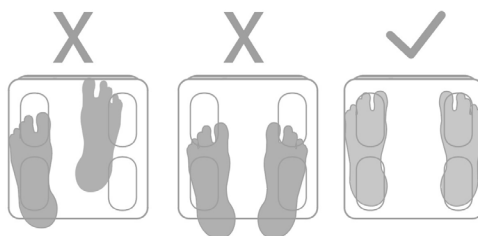
6. Empareje la báscula inteligente de grasa corporal a través de Bluetooth.

Haga clic en Cuenta -> Dispositivo -> “+ Añadir dispositivo” -> Comenzará la búsqueda para emparejar.

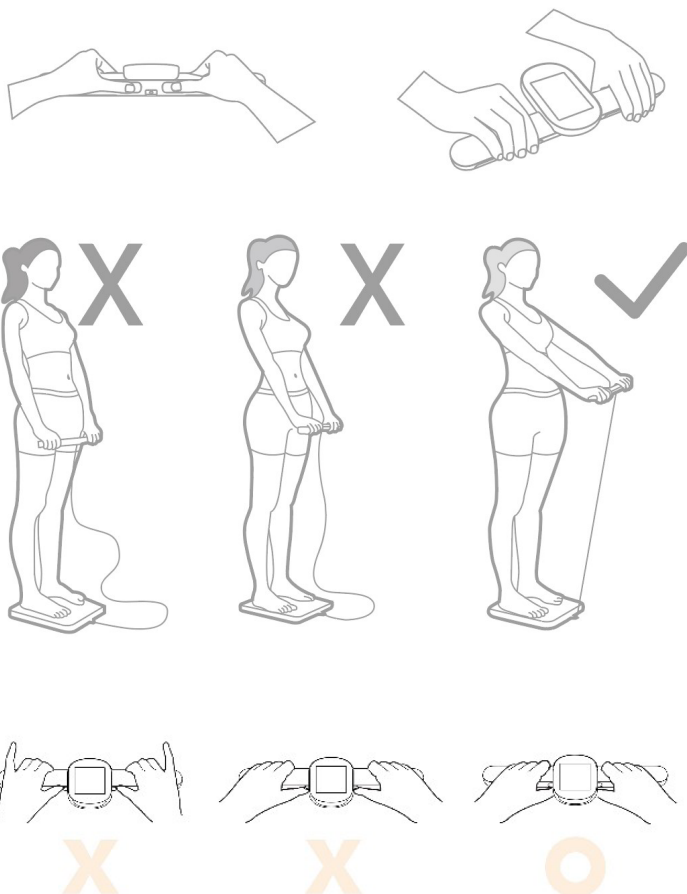
 - Los dispositivos encontrados por la app aparecerán ahora.
 - » **Para encontrar la báscula, esta debe estar encendida!**
 - Después de la conexión exitosa con su dispositivo, la conexión aparecerá en la página principal.
 - Si se muestra “Desconectado”, significa que el emparejamiento ha fallado; repita los pasos para emparejar de nuevo.



7. Toque la báscula inteligente de grasa corporal con el pie para activar la pantalla.
 - Espere hasta que la pantalla muestre “0.00” (kg/lb/st).
 - El símbolo de conexión Bluetooth se mostrará ahora en la pantalla LED de la báscula.
 - La pantalla de conexión también se mostrará en la página principal de la app Fitdays.
8. Póngase de pie descalzo en la báscula inteligente de grasa corporal.
 - Asegúrese de que sus dedos toquen completamente los cuatro electrodos en el mango extraíble (preste atención a la izquierda y la derecha del mango, deben estar en la mano correcta) y párese simultáneamente en las dos placas metálicas con los pies, según las instrucciones a continuación.



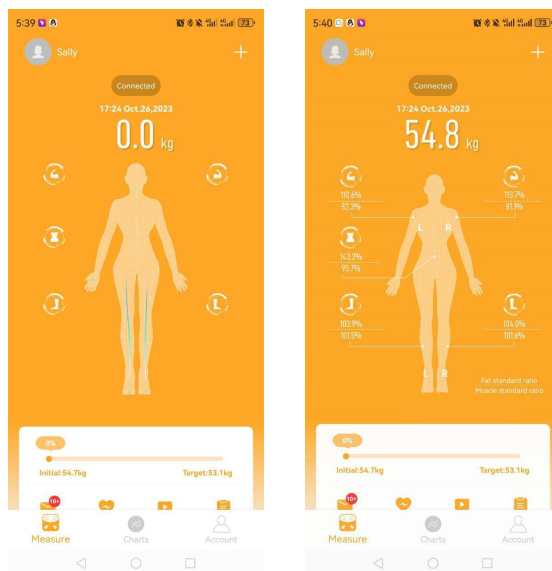
- Preste atención a la postura del mango, especialmente a la posición del pulgar y los cuatro dedos. Asegúrese de que ambos estén en contacto total con los electrodos de metal y en el lado correcto.



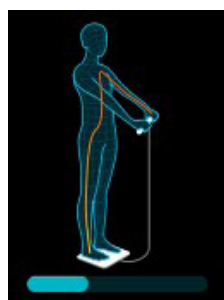
Nota:

Si no sube descalzo a la báscula o la postura corporal no es correcta, solo se medirán el peso y el IMC y se mostrarán en la página principal. Para obtener datos completos, suba descalzo a la báscula y sostenga el mango en la posición correcta como se muestra arriba.

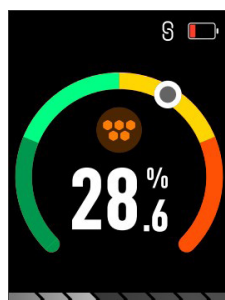
9. El número en la pantalla parpadeará cuando la báscula inteligente de grasa corporal pese y analice.
 - Permanezca quieto en la misma posición durante aproximadamente 30 segundos.
 - La app mostrará el historial de mediciones y reproducirá música durante la medición de grasa corporal.
 - Después de completar la medición, puede revisar los demás datos medidos en la app.



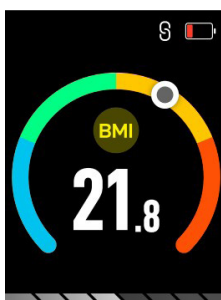
Durante la medición de los datos corporales, la báscula mostrará lo siguiente:



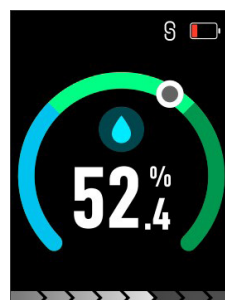
Medición



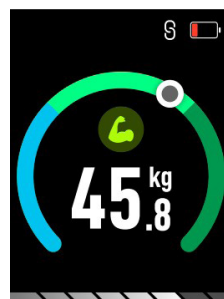
Porcentaje de
grasa corporal



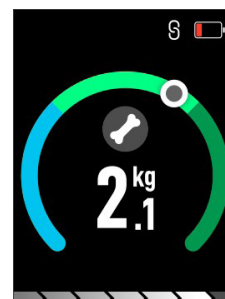
IMC



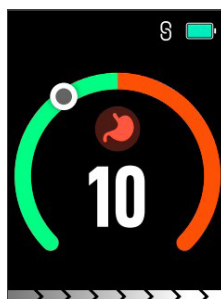
Porcentaje de
agua corporal



Músculo



Masa ósea



Grasa visceral



Resumen

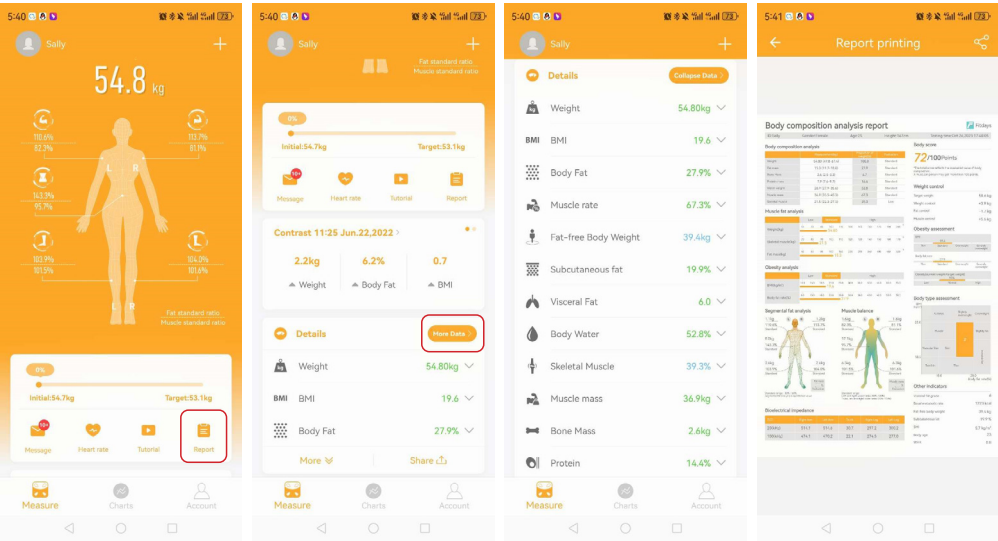
Después de la medición, puede ver los 7 valores básicos en la pantalla TFT de la báscula, incluyendo el porcentaje de grasa corporal, IMC, peso, porcentaje de agua corporal, masa ósea, masa muscular y grasa visceral.



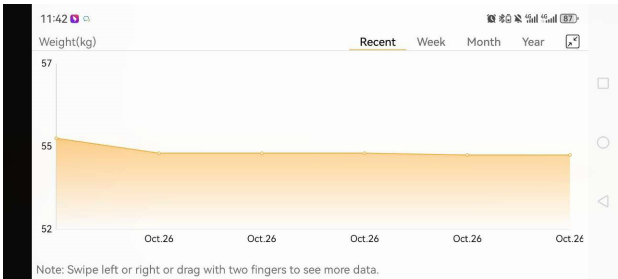
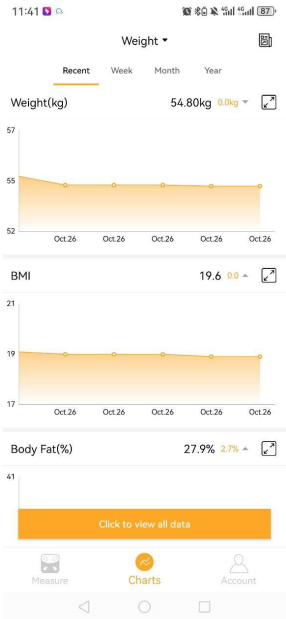
Además, la pantalla mostrará la diferencia de peso en comparación con la última medición de peso corporal.



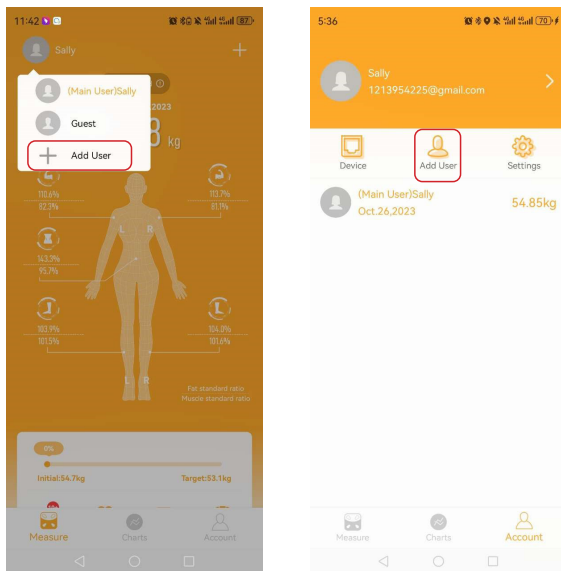
10. Puede hacer clic en “Más datos” para obtener más parámetros.
- Si hace clic en el botón “Contraer datos” en la parte superior derecha, obtendrá un informe de análisis detallado de la composición corporal.



11. Si hace clic en “Registro”, verá su informe de historial a largo plazo.



12. Añada o cambie de usuario haciendo clic en >> ⓘ Añadir usuario o vaya a la cuenta de usuario y seleccione un usuario ya creado.
- Cuando varios usuarios tienen valores similares (por ejemplo, miembros de la familia con pesos similares), la báscula a veces mostrará opciones para que el usuario confirme manualmente qué perfil usar.
 - Cada cuenta puede almacenar hasta 24 perfiles!



Nota:

- Esta báscula inteligente de grasa corporal ofrece funcionalidad fuera de línea. La configuración de la báscula y la conexión con la app son necesarias para el análisis de grasa corporal y otros parámetros en la primera vez. Sin embargo, después de la configuración inicial, puede medir cómodamente la grasa corporal, el IMC y los tipos de cuerpo sin tener que conectar la app cada vez. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la medición fuera de línea no se activará si existe una diferencia de peso superior a 2 kg en comparación con la última medición del usuario.
- En el modo fuera de línea, todos los resultados de las mediciones exitosas se sincronizarán automáticamente con su app la próxima vez que la báscula se conecte a la app. Esto asegura que sus datos se actualicen sin problemas y estén disponibles para más análisis y seguimiento.

Símbolos de pantalla de la báscula:

LO	Batería baja – Por favor, cargue a través del cable Type-C-USB
Err	Sobrecarga – La báscula muestra Err (la aplicación no puede mostrar este símbolo)
C	Ocurrió un error durante la medición. Báñese de la báscula y vuelva a subirse para repetir el proceso de medición.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Bluetooth no está conectado?

- Tanto la báscula como el teléfono inteligente deben tener activado el Bluetooth.
- Verifique la versión de iOS de su teléfono inteligente, debe ser iOS 8.0 o superior/Android 6.0 o superior.
- Haga clic en Cuenta -> Dispositivo -> “+ Añadir dispositivo” -> comenzará la búsqueda de dispositivos Bluetooth para emparejar. ¡Para encontrar la báscula, debe estar encendida!

2. No se midieron los datos de grasa corporal durante el pesaje?

- El usuario debe estar descalzo sobre la Báscula Inteligente de Grasa Corporal.
- Asegúrese de la postura correcta del agarre durante la medición.
- Asegúrese de que sus pies y la báscula estén secos.
- La báscula no termina de pesar si el número en la pantalla está parpadeando. Permanezca aproximadamente 30 segundos en la báscula hasta que el número en la pantalla deje de parpadear.
- Bluetooth no está activado.
- El Bluetooth está emparejado con otra báscula.

3. La báscula proporciona lecturas de peso inconsistentes?

- Verifique que la báscula esté sobre una superficie dura y plana.
- Revise cada pie sensor en la parte posterior para asegurarse de que nada esté pegado al suelo.
- Presione nuevamente el botón de encendido.

4. La aplicación muestra una relación incorrecta entre grasa y músculo?

- La configuración de parámetros corporales es incorrecta. Verifique que ha ingresado el sexo, la altura y la edad correctos.

5. Cómo recalibrar la báscula después de moverla o cambiar las baterías?

- Párese sobre la báscula para encenderla. Automáticamente se calibrará a 0,0 kg.

6. La báscula no se enciende?

- Asegúrese de que la batería no esté completamente descargada.

7. La báscula solo muestra el peso y el IMC?

- En el primer uso de cada usuario, debe usarse el modo en línea y conectarse la aplicación para una medición exitosa.
- En cada uso, debe realizar la postura correcta del agarre, preste atención a la postura de los pulgares y los dedos.
- Separe los pies y párese descalzo en la plataforma de la báscula, con la cara hacia la pantalla.
- Permanezca inmóvil durante unos 20-30 segundos para completar toda la medición.



- Este símbolo indica que este producto no debe desecharse con otros desechos domésticos en la UE. La eliminación puede realizarse en centros de devolución y recolección locales.
- Las baterías deben retirarse antes de desechar el dispositivo y eliminarse por separado. Para proteger el medio ambiente, las baterías no recargables y recargables no deben desecharse con la basura doméstica común, sino que deben llevarse a centros de recolección adecuados. También cumpla con las regulaciones legales correspondientes sobre la eliminación de baterías

Grazie per la fiducia in LEBENLANG. Puntiamo ai più alti standard di qualità e design e speriamo che apprezzerete il vostro nuovo prodotto.

Dispositivi supportati:

- iOS 8.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Installare l'app Fitdays:

1. Cerca **“Fitdays”** nell'App Store o Google Play Store o scansiona il codice QR accanto:
2. Scarica e installa l'app sul tuo dispositivo.
3. Dopo che l'installazione è completata, l'icona dell'app apparirà sul tuo telefono o tablet.



Scansiona il codice QR
per scaricare l'app

ISTRUZIONI DI SICUREZZA GENERALI

Quando si utilizzano apparecchi elettrici, è necessario adottare sempre precauzioni di sicurezza di base, tra cui le seguenti:

- Si prega di leggere questo manuale per garantire un utilizzo efficace. Se si passa il prodotto a qualcun altro, è necessario fornire anche questo manuale.
- I dispositivi LEBENLANG sono conformi alle normative di sicurezza pertinenti. Le riparazioni e la sostituzione del cavo di collegamento devono essere effettuate solo da personale autorizzato dal produttore. Riparazioni improprie possono comportare un rischio significativo per l'utente.
- La bilancia è destinata esclusivamente a un uso privato e non per uso commerciale.
- I bambini non devono giocare con la bilancia. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate dai bambini.
- La bilancia può essere utilizzata da bambini a partire da 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o mancanza di esperienza/ conoscenza, purché siano supervisionate o istruite sull'uso sicuro della bilancia e comprendano i pericoli associati.
- Tenere la bilancia lontana dal calore, dalla luce solare diretta, dall'umidità, dai bordi affilati, ecc.
- Controllare regolarmente la bilancia per danni. Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato.
- Non utilizzare la bilancia all'aperto.
- Non tentare di riparare la bilancia da soli; contattare un esperto autorizzato.
- Se la bilancia è danneggiata, deve essere sostituita dal produttore, dal tecnico di assistenza o da persone qualificate per evitare rischi.
- Posizionare sempre la bilancia su una superficie dura, asciutta e piana prima di effettuare una misurazione.

AVVERTENZE DI SICUREZZA SPECIALI

- NON utilizzare in presenza di impianti medici come pacemaker.
- NON stare sul bordo della bilancia né saltarci sopra.
- Non sovraccaricare la bilancia (max. 180kg).
- Non lasciare cadere la bilancia né far cadere oggetti su di essa, poiché ciò potrebbe danneggiare i sensori.
- NON immergere la bilancia in acqua né utilizzare detergenti chimici. È sufficiente pulirla con un panno leggermente umido.
- Non raccomandata per donne in gravidanza.
- Non raccomandata per neonati, bambini piccoli e bambini sotto i 10 anni.
- Qualsiasi misurazione effettuata con questa bilancia deve essere considerata solo come riferimento e non deve essere considerata come un parere medico.
- Consultare il proprio medico prima di apportare modifiche alla dieta, al piano di esercizi o alle attività fisiche.
- Assicurarsi che i piedi siano asciutti prima di salire sulla bilancia.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE E DETTAGLI TECNICI

- 1 x Bilancia intelligente per grasso corporeo (max. 180Kg)
- 1 x Manuale dell'utente
- 1 x Cavo di ricarica Type-C (adattatore non incluso)
- Unità di peso: kg/lb/st (cambiabile tramite impostazioni dell'app)

INFORMAZIONI SULLA BATTERIA

- Capacità della batteria al litio: 500 mAh
- Tempo di ricarica: 30min
- Cicli di ricarica: 99
- Temperatura di esercizio: 10°C - 40°C
- Umidità operativa: 20% - 90%

FUNZIONI DELL'APP FITDAYS

Peso corporeo	Grasso corporeo	Grasso viscerale	Massa proteica	BMI (Indice di massa corporea)
Massa muscolare	Massa ossea	Percentuale di acqua	BMR (Tasso metabolico basale)	Età corporea
Percentuale muscolare	Peso ideale	Peso corporeo senza grasso	BFR	Percentuale proteica
Grasso sottocutaneo	Registrazione dell'altezza (<16 anni)	Misurazione del grasso per parte del corpo	Quota muscolare parziale	Grado di obesità

Nome utente —○



Victoria

45.87^{kg}

○————— Peso

Percentuale
di Grasso —○



28.6 %



21.8

○————— IMC

Percentuale
di Acqua —○



52.4 %



39.5^{kg}

○————— Massa Muscolare

Massa Ossea —○



2.1^{kg}

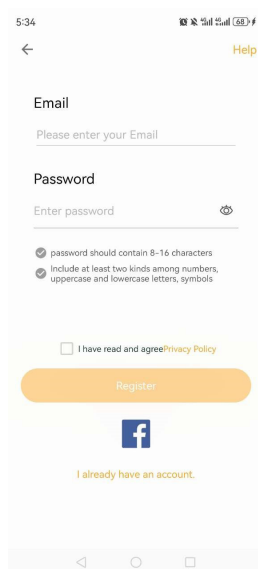
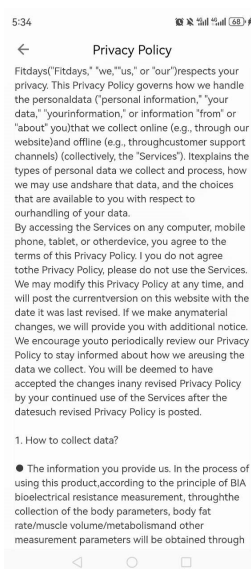


10

○————— Grasso Viscerale

APPLICAZIONE / MESSA IN FUNZIONE

1. Apri l'APP Fitdays.
2. Premi il pulsante di accensione accanto alla porta di ricarica USB.
3. Posiziona la bilancia intelligente per il grasso corporeo su una superficie dura e piatta e attiva il Bluetooth sul tuo smartphone o tablet.
4. Registrati sull'app Fitdays con il tuo ID personale, tramite e-mail o account social.



5. Inserisci le informazioni richieste e conferma con “OK”.

- **Nota:** Inserire dati errati su sesso, età e altezza può portare a misurazioni imprecise.

5:35 personal information

Personal information is only processed as health data. Fitdays will keep your information confidential.

Male Female

Nickname 94109 >

Birthday Jan. 1, 1995 >

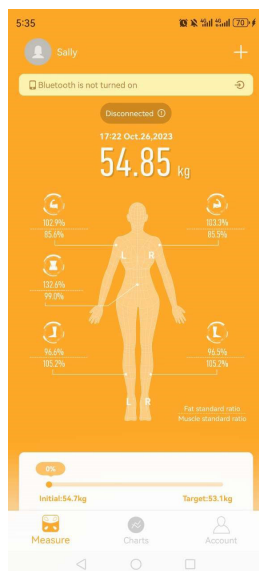
Height 165cm >

Target weight 56.1kg >

Mode selection Standard Mode >

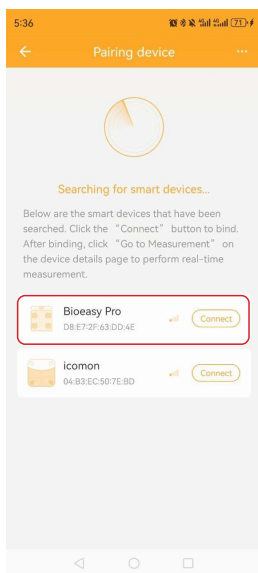
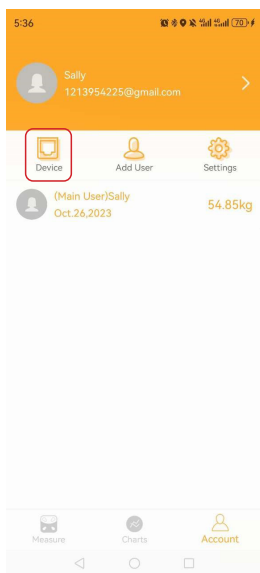
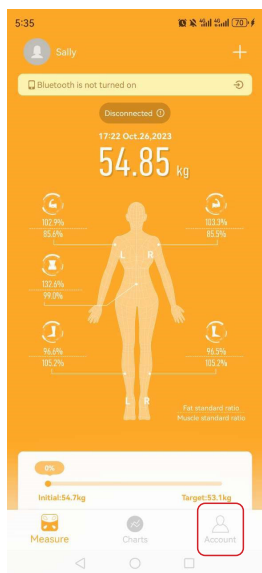
For the accuracy of the measurement results, it is recommended that you fill in the real body data

Confirm

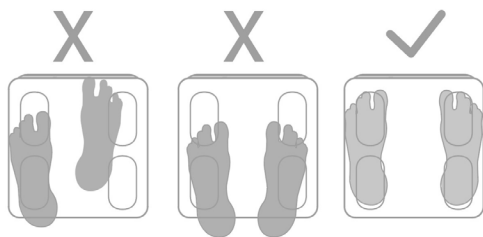


6. Abbina la bilancia intelligente per il grasso corporeo tramite Bluetooth. Clicca su Account -> Dispositivo -> “+ Aggiungi dispositivo” -> Inizia ora la ricerca per l’associazione.

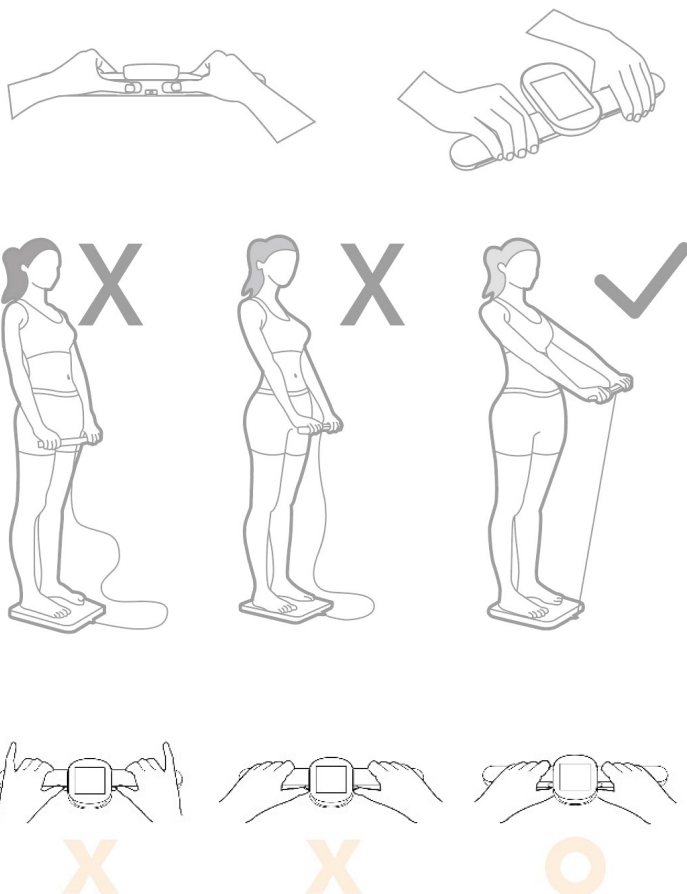
- Gli apparecchi trovati dall’app appariranno ora.
 - » **Per trovare la bilancia, assicurati che sia accesa!**
- Dopo la connessione riuscita, la connessione verrà visualizzata sulla pagina principale.
- Se appare “Disconnesso”, significa che l’associazione è fallita; ripeti i passaggi per associare nuovamente.



7. Tocca la bilancia intelligente per il grasso corporeo con il piede per attivare il display.
 - Aspetta che il display mostri “0.00” (kg/lb/st).
 - Ora il simbolo di connessione Bluetooth verrà visualizzato sul display LED della bilancia.
 - L'indicatore di connessione verrà anche visualizzato nella pagina principale dell'app Fitdays.
8. Salite sulla bilancia intelligente per il grasso corporeo a piedi nudi.
 - Assicurati che le tue dita tocchino completamente i quattro elettrodi sul manico estraibile (presta attenzione alle mani corrette che tengono la parte destra e sinistra del manico) e contemporaneamente posizionati sui due elettrodi di metallo con i piedi, seguendo le istruzioni sotto.



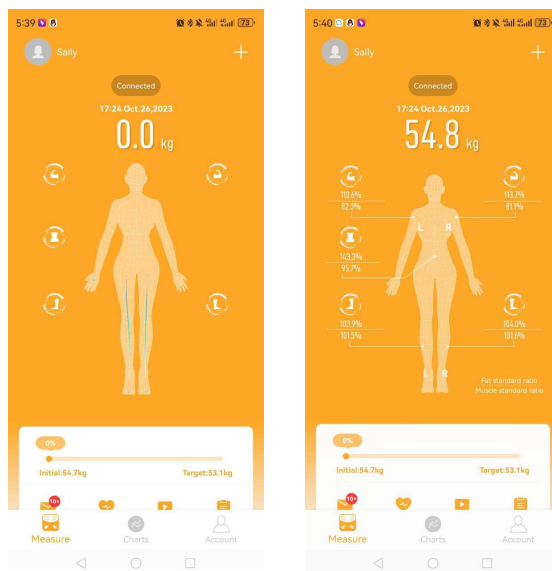
- Fai attenzione alla postura del manico, in particolare alla posizione del pollice e delle quattro dita. Assicurati che entrambe siano in pieno contatto con gli elettrodi metallici e che siano nel lato corretto!



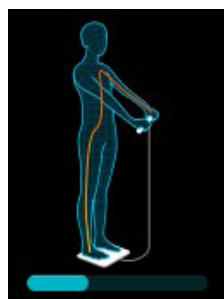
Avviso:

Se non sali sulla bilancia a piedi nudi o se la tua postura non è corretta, verranno misurati solo il peso e il BMI, che verranno visualizzati sulla pagina principale. Per ottenere dati completi, sali sulla bilancia a piedi nudi e tieni il manico nella posizione corretta indicata sopra.

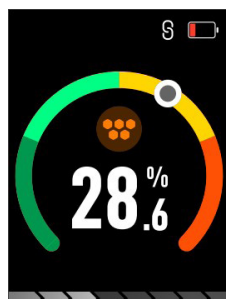
9. Il numero sul display lampeggerà mentre la bilancia misura e analizza.
 - Rimani immobile nella stessa posizione per circa 30 secondi.
 - L'app mostrerà lo storico delle misurazioni e riprodurrà musica durante la misurazione del grasso corporeo.
 - Dopo il completamento della misurazione, potrai controllare gli altri dati misurati nell'app.



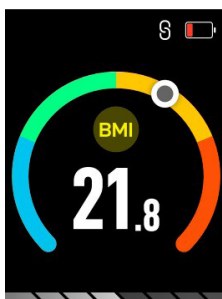
Durante la misurazione dei dati corporei, la bilancia mostrerà quanto segue:



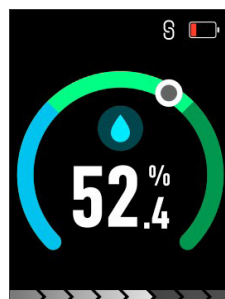
Misurazione



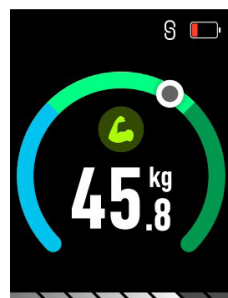
Percentuale di grasso corporeo



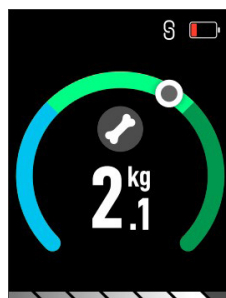
IMC



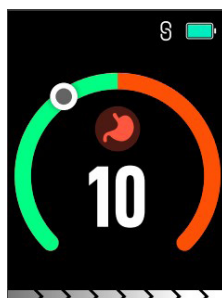
Percentuale di acqua corporea



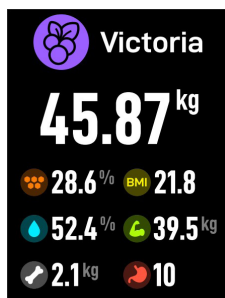
Muscoli



Massa ossea

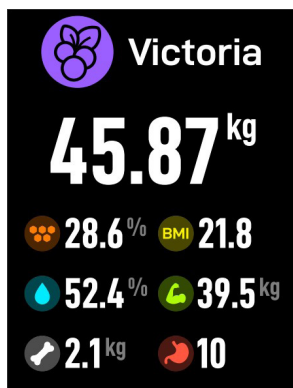


Grasso viscerale



Riepilogo

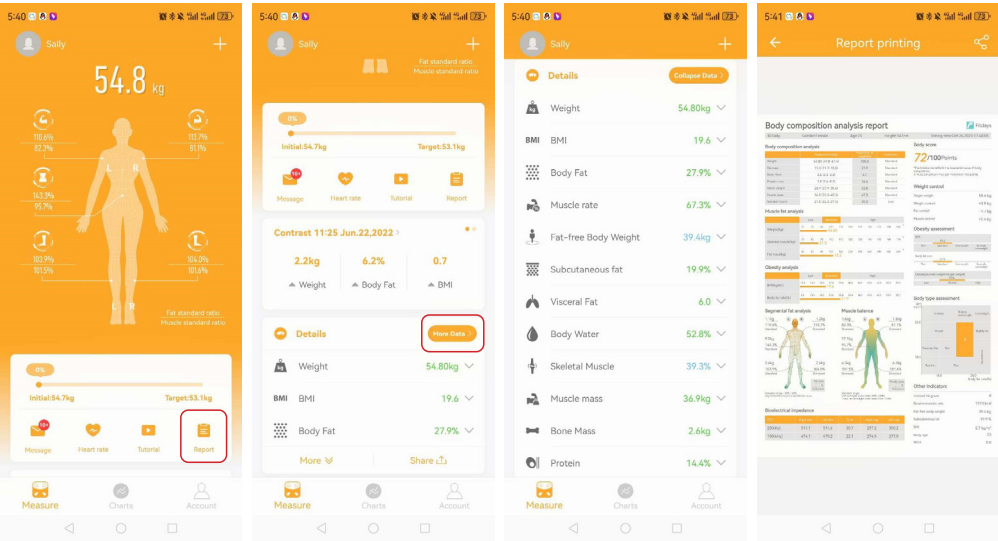
Dopo il completamento, è possibile visualizzare i 7 valori di base sullo schermo TFT della bilancia, inclusi la percentuale di grasso corporeo, BMI, peso, percentuale di acqua corporea, massa ossea, massa muscolare e grasso viscerale.



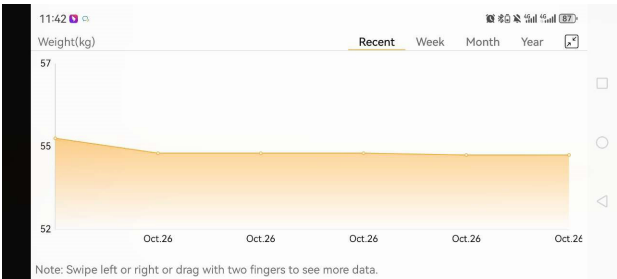
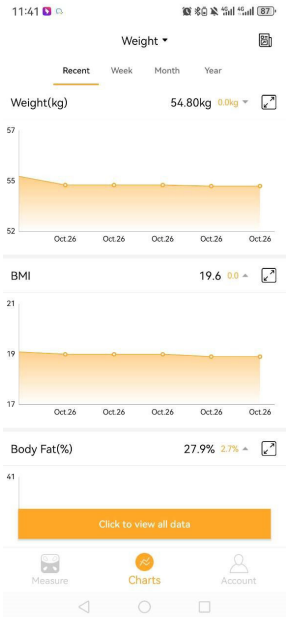
Inoltre, lo schermo mostrerà la differenza di peso rispetto all'ultima misurazione del peso corporeo.



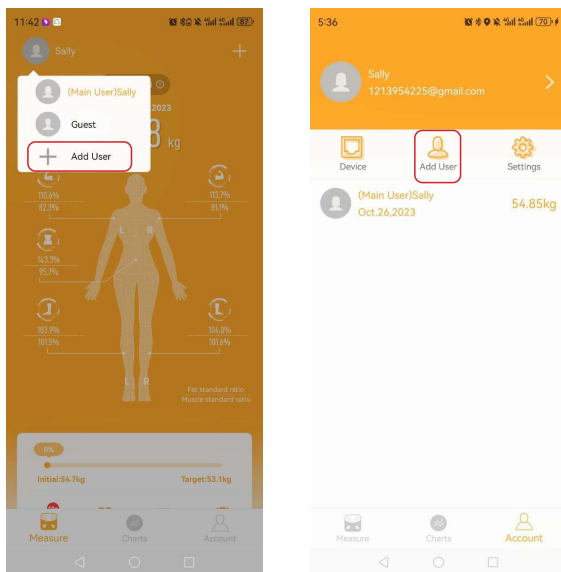
10. Puoi fare clic su “Più dati” per ottenere più parametri.
- Cliccando sul pulsante “Comprimi dati” in alto a destra, otterrai un rapporto di analisi dettagliato della composizione corporea.



11. Se fai clic su “Registro”, vedrai il tuo rapporto di storico a lungo termine.



12. Aggiungi o cambia utente cliccando su >> ⓘ Aggiungi utente o vai al profilo utente e seleziona un utente già creato.
- Quando diversi utenti hanno valori simili (ad es. membri della famiglia con pesi simili), la bilancia mostrerà opzioni affinché l'utente confermi manualmente quale profilo utilizzare.
 - Ogni account può memorizzare fino a 24 profili!



Note:

- Questa bilancia intelligente per il grasso corporeo offre una funzionalità offline. L'impostazione della bilancia e la connessione con l'app è necessaria per l'analisi iniziale del grasso corporeo e di altri parametri. Dopo la configurazione iniziale, puoi comodamente misurare grasso corporeo, BMI e tipi di corpo senza dover connettere l'app ogni volta. Tuttavia, è importante notare che la misurazione offline non si attiverà se c'è una differenza di peso superiore a 2kg rispetto all'ultima misurazione dell'utente.
- In modalità offline, tutti i risultati di misurazione riusciti verranno sincronizzati automaticamente con la tua app la prossima volta che la bilancia sarà connessa all'app. Questo garantisce che i tuoi dati vengano aggiornati in modo fluido e che siano accessibili per ulteriori analisi e monitoraggio.

Simboli di visualizzazione della bilancia:

LO	Batteria scarica – Si prega di ricaricare tramite cavo Type-C-USB
Err	Sovraccarico – La bilancia mostra Err (l'app non può visualizzare questo simbolo)
C	Si è verificato un errore durante la misurazione. Scendi dalla bilancia e poi risalisci per ripetere il processo di misurazione.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Bluetooth non connesso?

- Sia la bilancia che lo smartphone devono avere attivato il Bluetooth.
- Verificare la versione di iOS del tuo smartphone, deve essere iOS 8.0 o superiore/Android 6.0 o superiore.
- Clicca su Account -> Dispositivo -> "+ Aggiungi dispositivo" -> la ricerca di dispositivi Bluetooth per l'accoppiamento inizia ora. Per trovare la bilancia, questa deve essere accesa!

2. Nessun dato sulla massa grassa misurato durante la pesata?

- L'utente deve stare a piedi nudi sulla Bilancia Intelligente per il Grasso Corporeo.
- Assicurati della corretta presa durante la misurazione.
- Assicurati che i tuoi piedi e la bilancia siano asciutti.
- La bilancia non termina la pesata se il numero sul display lampeggia. Rimani sulla bilancia per circa 30 secondi fino a quando il numero sul display smette di lampeggiare.
- Il Bluetooth non è attivato.
- Il Bluetooth è collegato a un'altra bilancia.

3. La bilancia fornisce letture di peso incoerenti?

- Verificare che la bilancia sia posizionata su una superficie dura e piana.
- Controlla ogni piedino sensore sul retro per assicurarti che nulla sia attaccato al pavimento.
- Premi nuovamente il pulsante di accensione.

4. L'app mostra un rapporto grasso-muscolo errato?

- L'impostazione dei parametri del corpo è errata. Verifica di aver inserito il sesso, l'altezza e l'età corretti.

5. Come ricalibrare la bilancia dopo averla spostata o aver cambiato le batterie?

- Salire sulla bilancia per accenderla. Si calibrerà automaticamente su 0,0 kg.

6. La bilancia non si accende?

- Assicurarsi che la batteria non sia completamente scarica.

7. La bilancia mostra solo il peso e l'IMC?

- Al primo utilizzo per ogni utente, deve essere utilizzata la modalità online e l'app deve essere collegata per una misurazione corretta.
- In ogni utilizzo, eseguire la corretta impugnatura, prestare attenzione alla posizione dei pollici e delle dita.
- Divarica i piedi e stai a piedi nudi sulla piattaforma della bilancia, con il viso rivolto verso il display.
- Resta fermo per circa 20-30 secondi per completare la misurazione.



- Questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici nell'UE. Lo smaltimento può essere effettuato presso centri di raccolta e riciclaggio locali.
- Le batterie devono essere rimosse prima di smaltire il dispositivo e smaltite separatamente. Per proteggere l'ambiente, le batterie non ricaricabili e ricaricabili non devono essere smaltite con i rifiuti domestici normali, ma devono essere portate a centri di raccolta adeguati. Rispettare inoltre le normative legali pertinenti sullo smaltimento delle batterie

Bedankt voor uw vertrouwen in LEBENLANG. We streven naar de hoogste normen van kwaliteit en design en hopen dat u veel plezier beleeft aan uw nieuwe product.

Ondersteunde apparaten:

- iOS 8.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Fitdays-app installeren:

1. Zoek naar “**Fitdays**” in de App Store of Google Play Store of scan de QR-code ernaast:
2. Download en installeer de app op uw apparaat.
3. Nadat de installatie is voltooid, verschijnt het app-pictogram op uw telefoon of tablet.



Scan de QR-code om de app te downloaden

ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bij het gebruik van elektrische apparaten moeten altijd basisveiligheidsmaatregelen worden genomen, waaronder de volgende:

- Lees deze handleiding zorgvuldig door voor een effectief gebruik. Als u het product aan iemand anders doorgeeft, zorg er dan voor dat u deze handleiding ook doorgeeft.
- De LEBENLANG-apparaten voldoen aan de relevante veiligheidsvoorschriften. Reparaties en vervanging van de aansluitkabel mogen alleen worden uitgevoerd door de fabrikant geautoriseerd personeel. Onjuiste reparaties kunnen aanzienlijke gevaren opleveren voor de gebruiker.
- De weegschaal is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Kinderen mogen niet met de weegschaal spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- De weegschaal kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring/kennis, mits zij onder toezicht staan of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van de weegschaal en de bijbehorende gevaren begrijpen.
- Houd de weegschaal uit de buurt van warmte, direct zonlicht, vocht en scherpe randen.
- Controleer de weegschaal regelmatig op schade. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is.
- Gebruik de weegschaal niet buitenshuis.
- Probeer de weegschaal niet zelf te repareren; neem contact op met een erkende expert.
- Als de weegschaal beschadigd is, moet deze worden vervangen door de fabrikant, zijn servicemedewerker of gekwalificeerd personeel om gevaren te voorkomen.
- Plaats de weegschaal altijd op een harde, droge en vlakke ondergrond voordat u een meting uitvoert.

SPECIALE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

- NIET gebruiken bij medische implantaten zoals pacemakers.
- NIET op de rand van de weegschaal gaan staan of erop springen.
- Overbelast de weegschaal niet (max. 180kg).
- Laat de weegschaal niet vallen en laat er geen voorwerpen op vallen, omdat dit de sensoren kan beschadigen.
- DOOP de weegschaal NIET onder in water en gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. Reinig de weegschaal eenvoudig met een lichtvochtige doek.
- Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- Niet aanbevolen voor baby's, peuters en kinderen onder de 10 jaar.
- Elke meting uitgevoerd met deze weegschaal dient alleen als referentie en mag niet worden beschouwd als een medisch advies.
- Raadpleeg uw arts voordat u wijzigingen aanbrengt in uw dieet, trainingsplan of fysieke activiteiten.
- Zorg ervoor dat uw voeten droog zijn voordat u op de weegschaal stapt.

INHOUD VAN HET PAKKET EN TECHNISCHE GEGEVENS

- 1 x Slimme lichaamsvetweegschaal (max. 180Kg)
- 1 x Gebruikershandleiding
- 1 x Type-C oplaadkabel (adapter niet inbegrepen)
- Gewichtseenheid: kg/lb/st (wisselbaar via APP-instellingen)

BATTERIJ-INFORMATIE

- Capaciteit lithiumbatterij: 500 mAh
- Oplaadtijd: 30 minuten
- Oplaadcycli: 99
- Werktemperatuur: 10°C - 40°C
- Bedrijfsvochtigheid: 20% - 90%

FITDAYS APP-FUNCTIES

Lichaams-gewicht	Lichaamsvet	Visceraal vet	Eiwitmassa	BMI (Body Mass Index)
Spiermassa	Botmassa	Waterpercent-age	BMR (Basale stofwisselingss-nelheid)	Lichaamsleeftijd
Spierpercent-age	Ideaal gewicht	Lichaams-gewicht zonder vet	BFR	Eiwitpercentage
Subcutaan vet	Lengtereregistratie (<16 jaar)	Vetmeting per lichaamsdeel	Partiële spier-massa	Graad van obesitas

Gebruikersnaam —○



Victoria

45.87^{kg}

○———— Gewicht

Vetpercentage —○



28.6 %



21.8

○———— IMC

Waterpercentage —○



52.4 %



39.5^{kg}

○———— Spiermassa

Botmassa —○



2.1^{kg}

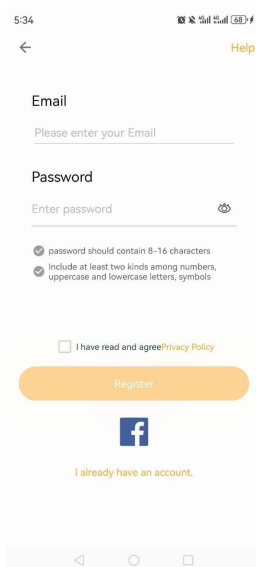
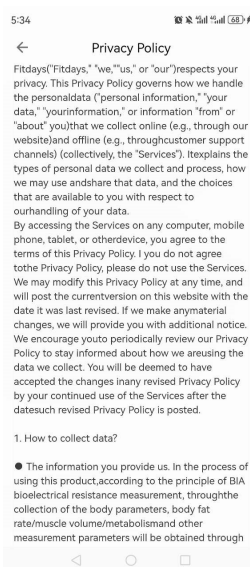


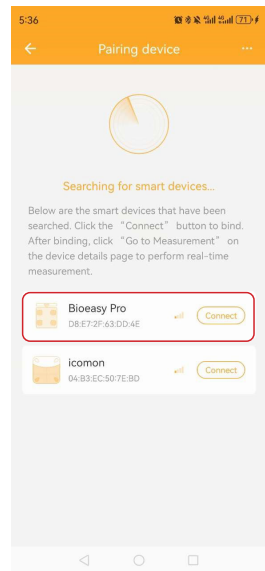
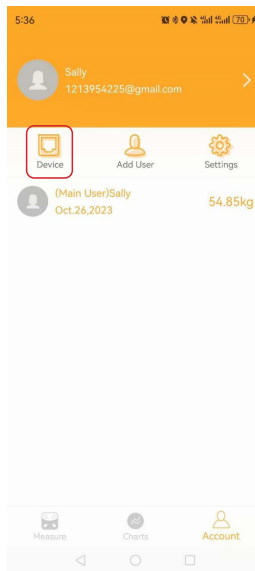
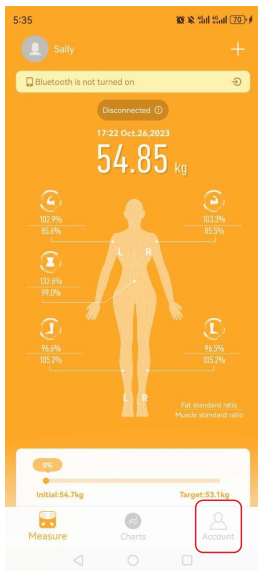
10

○———— Visceraal Vet

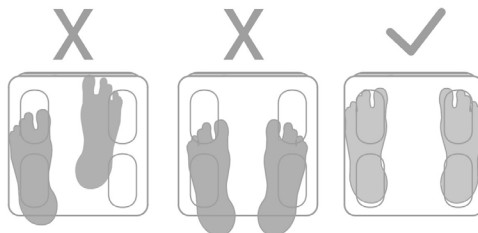
TOEPASSING / INBEDRIJFSTELLING

1. Open de Fitdays APP.
2. Druk op de aan/uit-knop naast de USB-oplaadpoort.
3. Plaats de slimme lichaamsvetweegschaal op een harde, vlakke ondergrond en schakel Bluetooth in op uw smartphone of tablet.
4. Registreer uzelf in de Fitdays-app met uw eigen ID, per e-mail of social media-account.

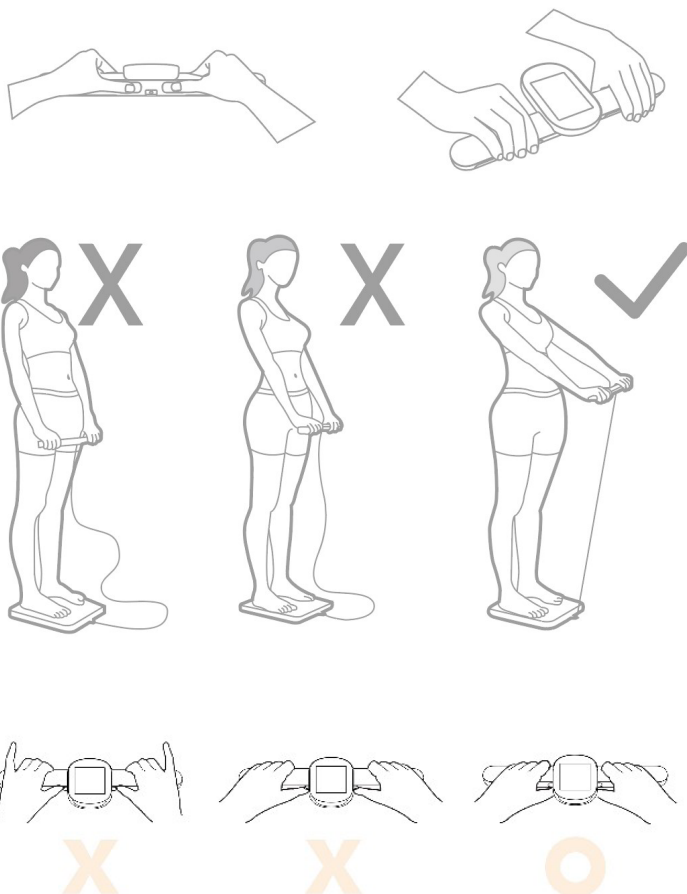




7. Tik met uw voet op de slimme lichaamsvetweegschaal om het display te activeren.
 - Wacht tot het display “0.00” (kg/lb/st) aangeeft.
 - Het Bluetooth-verbindingssymbool wordt nu op het LED-display van de weegschaal weergegeven.
 - Het verbindingsymbool wordt ook weergegeven op de hoofdpagina van de Fitdays-app.
8. Ga blootsvoets op de slimme lichaamsvetweegschaal staan.
 - Zorg ervoor dat uw vingers de vier elektroden op het uitschuifbare handvat volledig aanraken (let op de linker- en rechterzijde van het handvat in de juiste hand te houden) en sta tegelijkertijd op de twee metalen elektroden met uw voeten volgens de onderstaande instructies.



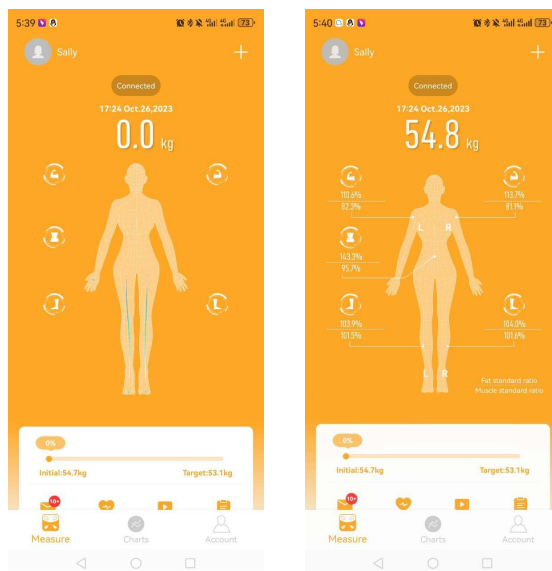
- Let op de houding van het handvat, vooral de positie van de duim en vier vingers. Zorg ervoor dat beide volledig contact maken met de metalen elektroden en aan de juiste kant zijn!



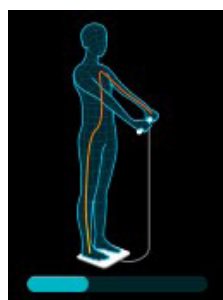
Opmerking:

Als u niet blootsvoets op de weegschaal staat of de lichaamshouding niet correct is, worden alleen het gewicht en de BMI gemeten en weergegeven op de hoofdpagina. Voor volledige gegevens moet u blootsvoets op de weegschaal staan en het handvat in de hierboven aangegeven positie vasthouden.

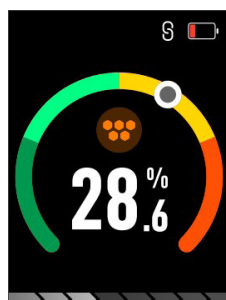
9. Het nummer op het display knippert wanneer de slimme lichaamsvetweegschaal weegt en analyseert.
 - Blijf stil staan in dezelfde positie gedurende ongeveer 30 seconden.
 - De app toont de meetgeschiedenis en speelt muziek af tijdens de lichaamsvetmeting.
 - Na afloop van de meting kunt u de overige gemeten gegevens in de app bekijken.



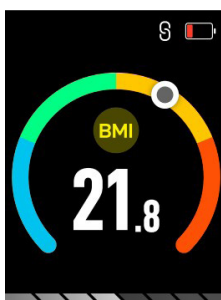
Tijdens het meten van de lichaamsgegevens toont de weegschaal het volgende:



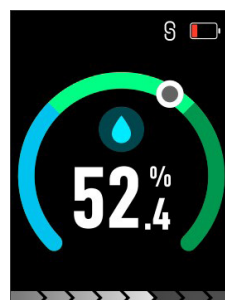
Meting



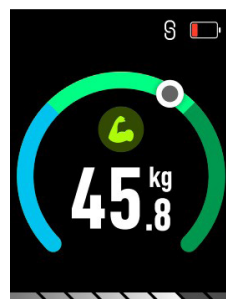
Lichaamsvetpercentage



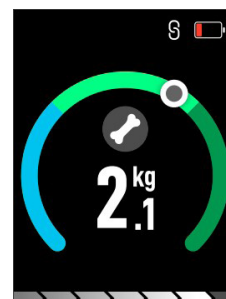
BMI



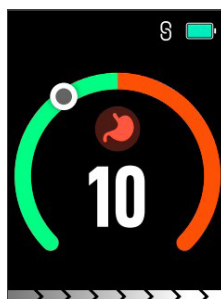
Lichaamswaterpercentage



Spier



Botmassa



Visceraal vet



Samenvatting

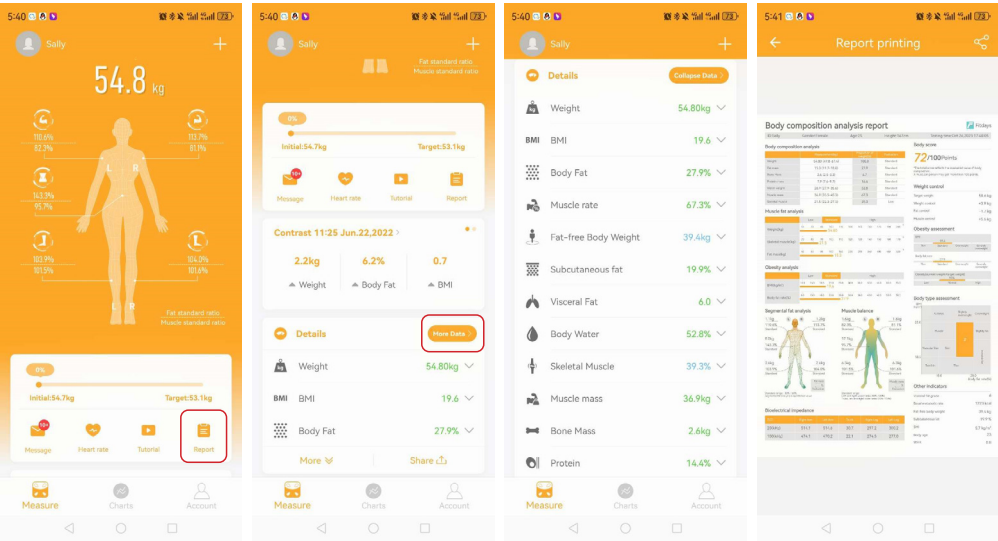
Na afloop kunt u de 7 basiswaarden op het TFT-scherm van de weegschaal zien, inclusief lichaamsvetpercentage, BMI, gewicht, lichaamswaterpercentage, botmassa, spiermassa en visceraal vet.



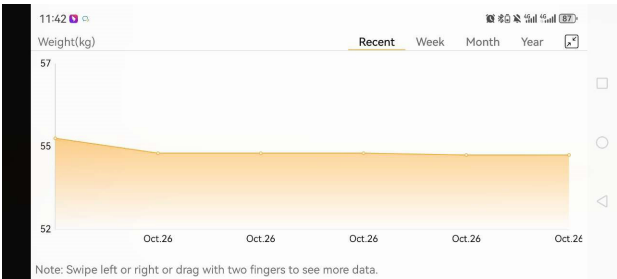
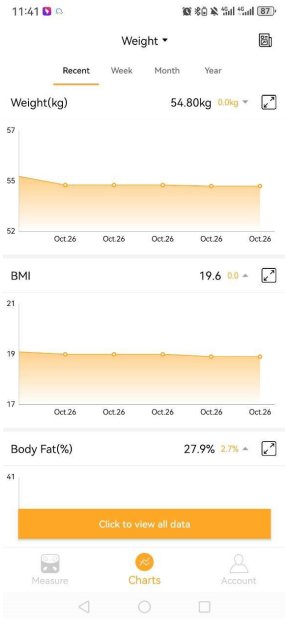
Daarnaast toont het scherm na de weging het gewichtsverschil in vergelijking met de laatste weging van de gebruiker.



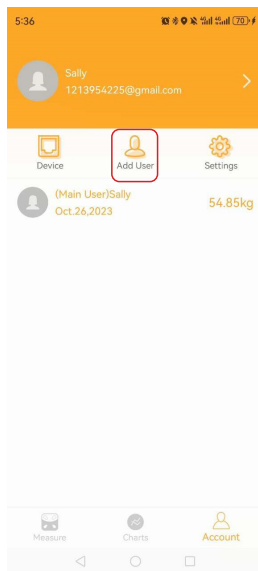
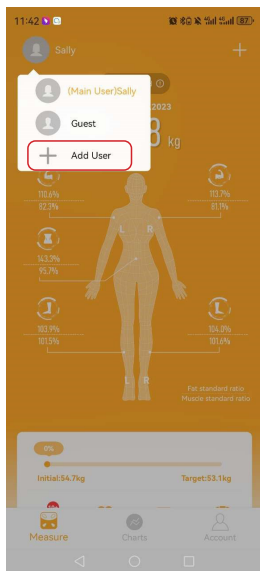
10. U kunt op “Meer gegevens” klikken om meer parameters te bekijken.
- Als u rechtsboven op de knop “Gegevens samenvouwen” klikt, krijgt u een gedetailleerd analyserapport van de lichaamssamenstelling.



11. Als u op “Opname” klikt, ziet u uw lange-termijn geschiedenisrapport.



12. Voeg gebruikers toe of wissel van gebruiker door op >>  Gebruiker toevoegen te klikken of door naar het gebruikersaccount te gaan en een reeds aangemaakte gebruiker te selecteren.
- Als meerdere gebruikers vergelijkbare waarden hebben (bijv. familieleden met een vergelijkbaar gewicht), toont de weegschaal soms opties, zodat de gebruiker handmatig kan bevestigen welk profiel moet worden gebruikt.
 - Er kunnen tot 24 profielen per account worden opgeslagen!



Opmerkingen:

- Deze slimme lichaamsvetweegschaal biedt een offline-functionaliteit. De weegschaal moet voor de eerste keer worden ingesteld en verbonden met de app om lichaamsvet en andere parameters te analyseren. Na de eerste configuratie kunt u eenvoudig lichaamsvet, BMI en lichaamstypen meten zonder de app telkens te hoeven verbinden. Het is echter belangrijk om te weten dat de offline-meting niet wordt geactiveerd als er een gewichtsverschil van meer dan 2 kg is in vergelijking met de laatste meting van de gebruiker.
- In offline modus worden alle succesvolle metingen automatisch gesynchroniseerd met uw app wanneer de weegschaal de volgende keer met de app wordt verbonden. Dit zorgt ervoor dat uw gegevens naadloos worden bijgewerkt en toegankelijk blijven voor verdere analyse en opvolging.

Weergavesymbolen van de weegschaal:

LO	Lage batterij – Laad op via de Type-C-USB kabel
Err	Overbelasting – De weegschaal toont Err (de app kan dit symbool niet weergeven)
C	Er is een fout opgetreden tijdens de meting. Stap van de weegschaal af en stap er opnieuw op om het meetproces te herhalen.

PROBLEEMOPLOSSING

1. Bluetooth niet verbonden?

- Zowel de weegschaal als de smartphone moeten Bluetooth ingeschakeld hebben.
- Controleer de iOS-versie van uw smartphone, deze moet iOS 8.0 of hoger zijn/Android 6.0 of hoger.
- Klik op Account -> Apparaat -> “+ Apparaat toevoegen” -> zoeken naar Bluetooth-apparaten voor koppeling begint nu. Om de weegschaal te vinden, moet deze ingeschakeld zijn!

2. Geen lichaamsvetgegevens gemeten tijdens het wegen?

- De gebruiker moet blootsvoets op de Slimme Lichaamsvetweegschaal staan.
- Zorg voor de juiste greep tijdens de meting.
- Zorg ervoor dat uw voeten en de weegschaal droog zijn.
- De weegschaal stopt niet met wegen als het cijfer op het display knippert. Blijf ongeveer 30 seconden op de weegschaal staan tot het cijfer op het display stopt met knipperen.
- Bluetooth is niet ingeschakeld.
- Bluetooth is gekoppeld met een andere weegschaal.

3. Geeft de weegschaal inconsistente gewichtsmetingen?

- Controleer of de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond staat.
- Controleer elke sensorschoen aan de achterkant om ervoor te zorgen dat er niets aan de vloer vastzit.
- Druk opnieuw op de aan-uitknop.

4. De app geeft een onjuiste vet-spierverhouding weer?

- De instelling van de lichaamsparameters is onjuist. Controleer of u het juiste geslacht, de juiste lengte en de juiste leeftijd heeft ingevoerd.

5. Hoe kalibreer ik de weegschaal opnieuw na het verplaatsen of verwisselen van de batterijen?

- Ga op de weegschaal staan om deze in te schakelen. Het zal zichzelf automatisch kalibreren op 0,0 kg.

6. De weegschaal gaat niet aan?

- Zorg ervoor dat de batterij niet volledig leeg is.

7. De weegschaal geeft alleen gewicht en BMI weer?

- Bij het eerste gebruik voor elke gebruiker moet de online modus worden gebruikt en moet de app worden verbonden voor een succesvolle meting.
- Bij elk gebruik moet u de juiste handgreep gebruiken, let op de positie van de duimen en vingers.
- Zet uw voeten uit elkaar en ga blootsvoets op het platform van de weegschaal staan, met het gezicht naar het display.
- Blijf ongeveer 20-30 seconden stil staan om de volledige meting te voltooien.



- Dit symbool geeft aan dat dit product niet samen met ander huishoudelijk afval in de EU mag worden weggegooid. De verwijdering kan plaatsvinden bij lokale retour- en inzamelpunten.
- De batterijen moeten worden verwijderd voordat het apparaat wordt weggegooid en apart van het apparaat worden weggegooid. Om het milieu te beschermen, mogen niet-oplaadbare en oplaadbare batterijen niet met

LEBEN
LANG



3.7V

500mAh Lithium-Akku

Designed and engineered by LEBENLANG

LEBENLANG GmbH
Armand-Peugeot-Straße 1D
51149 Köln/Germany