

MODE D'EMPLOI

• **Étape 1**

Fermez les mâchoires, puis appuyez sur le bouton « ZÉRO » pour régler l'appareil sur zéro, tel qu'à la figure 1.



figure 1

• **Étape 2**

Le point de mesure à utiliser se situe au niveau du ventre (environ 2,5 cm au-dessus de l'os iliaque droit).

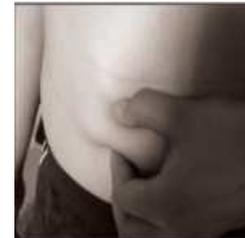


figure 2

• **Étape 3**

En position debout, pincez fermement le pli supra-iliaque entre le pouce et l'index de votre main gauche, comme à la figure 2. Placez les mâchoires de l'adipomètre digital sur le pli cutané, tout en continuant à tenir le pli de la main gauche, comme à la figure 3.



figure 3

• **Étape 4**

Resserrez les mâchoires jusqu'à ce que vous sentiez une légère douleur. Ensuite appuyez sur le bouton « HOLD » pour prendre la mesure. Après la lecture de la mesure, appuyez sur le bouton « HOLD » pour continuer. Recommencez trois fois et la moyenne de ces mesures sera votre résultat. Puis référez-vous au tableau d'interprétation du taux de graisse corporelle pour déterminer votre pourcentage de graisse corporelle et savoir quelles sont les conclusions, tel qu'indiqué à la figure 4.



figure 4

Spécifications techniques :

1. Intervalle : 0-50 mm/0-2"
2. Résolution : 0,1 mm/0.01"
3. Précision : $\pm 0,2$ mm/0:01"
4. Température de fonctionnement : 0 °C - +40 °C
5. Température de stockage : -20 °C - +70°C
6. Piles : 3 V

Tableau d'interprétation du taux de graisse corporelle pour les Hommes

Mesure du pli cutané en millimètres

	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	
Âge	JUSQU'À 20	2,0	3,9	6,2	8,5	10,5	12,5	14,3	16,0	17,5	18,9	20,2	21,3	22,3	23,1	23,8	24,3	24,9
	21-25	2,5	4,9	7,3	9,5	11,6	13,6	15,4	17,0	18,6	20,0	21,2	22,3	23,3	24,2	24,9	25,4	25,8
	26-30	3,5	6,0	8,4	10,6	12,7	14,6	16,4	18,1	19,6	21,0	22,3	23,4	24,4	25,2	25,9	26,5	26,9
	31-35	4,5	7,1	9,4	11,7	13,7	15,7	17,5	19,2	20,7	22,1	23,4	24,5	25,5	26,3	27,0	27,5	28,0
	36-40	5,6	8,1	10,5	12,7	14,8	16,8	18,6	20,2	21,8	23,2	24,4	25,6	26,5	27,4	28,1	28,6	29,0
	41-45	6,7	9,2	11,5	13,8	15,9	17,8	19,6	21,3	22,8	24,7	25,5	26,6	27,6	28,4	29,1	29,7	30,1
	46-50	7,7	10,2	12,6	14,8	16,9	18,9	20,7	22,4	23,9	25,3	26,6	27,7	28,7	29,5	30,2	30,7	31,2
	51-55	8,8	11,3	13,7	15,9	18,0	20,0	21,8	23,4	25,0	26,4	27,6	28,7	29,7	30,6	31,2	31,8	32,2
	56 et PLUS	9,9	12,4	14,7	17,0	19,1	21,0	22,8	24,5	26,0	27,4	28,7	29,8	30,8	31,6	32,3	32,9	33,3
	MAIGRE				IDÉAL				MOYEN				SURPOIDS					

Tableau d'interprétation du taux de graisse corporelle pour les Femmes

Mesure du pli cutané en millimètres

	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	
Âge	JUSQU'À 20	11,3	13,5	15,7	17,7	19,7	21,5	23,2	24,8	26,3	27,7	29,0	30,2	31,3	32,3	33,1	33,9	34,6
	21-25	11,9	14,2	16,3	18,4	20,3	22,1	23,8	25,5	27,0	28,4	29,6	30,8	31,9	32,9	33,8	34,5	35,2
	26-30	12,5	14,8	16,9	19,0	20,9	22,7	24,5	26,1	27,6	29,0	30,3	31,5	32,5	33,5	34,4	35,2	35,8
	31-35	13,2	15,4	17,6	19,6	21,5	23,4	25,1	26,7	28,2	29,6	30,9	32,1	33,2	34,1	35,0	35,8	36,4
	36-40	13,8	16,0	18,2	20,2	22,2	24,0	25,7	27,3	28,8	30,2	31,5	32,7	33,8	34,8	35,6	36,4	37,0
	41-45	14,4	16,7	18,8	20,8	22,8	24,6	26,3	27,9	29,4	30,8	32,1	33,3	34,4	35,4	36,3	37,0	37,7
	46-50	15,0	17,3	19,4	21,5	23,4	25,2	26,9	28,6	30,1	31,5	32,8	34,0	35,0	36,0	36,9	37,6	38,3
	51-55	15,6	17,9	20,0	22,1	24,0	25,9	27,6	29,2	30,7	32,1	33,4	34,6	35,6	36,6	37,5	38,3	38,9
	56 et PLUS	16,3	18,5	20,7	22,7	24,6	26,5	28,2	29,8	31,3	32,7	34,0	35,2	36,3	37,2	38,1	38,9	39,5
	MAIGRE				IDÉAL				MOYEN				SURPOIDS					

NOT:

1. Mesurez votre graisse corporelle en millimètres en utilisant l'Adipomètre digital.
2. Trouvez l'intersection de la colonne indiquant votre résultat en millimètres avec la ligne correspondant à votre âge.
3. Le nombre que vous avez trouvé est votre pourcentage de graisse corporelle.
4. Note : pour les mesures supérieures à 36 mm, ajoutez 0,25 % pour chaque millimètre pincé au-dessus de 36 mm.