

## 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.

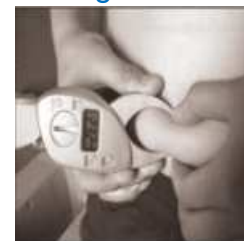


figure 3

### • **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
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
	<b>MAIGRE</b>				<b>IDÉAL</b>				<b>MOYEN</b>				<b>SURPOIDS</b>				

## **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
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
	<b>MAIGRE</b>				<b>IDÉAL</b>				<b>MOYEN</b>				<b>SURPOIDS</b>				

### 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.