

InBody H20N

User's Manual 

Manuel de l'utilisateur

InBody H20N User Manual for Measurement Guide and Setup

Thank you for purchasing the InBody H20N. This user's manual describes all the features of the InBody H20N.

Please read before use and keep it in a safe place. By following the manual instructions, you will be able to use the InBody H20N more safely and effectively.

InBody H20N

User's Manual **USA**

* Disclaimer: This device is not a medical device. It cannot determine the presence of an illness or disease. The examination of a medical professional is required for diagnosis.

Headquarters Information

InBody

(주)인바디 본사 [대한민국]

06106 서울시 강남구 언주로625 인바디빌딩
TEL: 02-501-3939 FAX: 02-6919-2417 고객센터: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody Co., Ltd. [HQ]

InBody Bldg., 625, Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 KOREA
TEL: +82-2-501-3939 FAX: +82-2-6919-2417
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com



(주)인바디

31025 충청남도 천안시 서북구 입장면 흑암길 15
TEL: 041-581-3003 FAX: +82-41-581-3103
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com



InBody Co., Ltd. [MANUFACTURER]

15, Heugam-gil, Ipjang-myeon, Seobuk-gu, Cheonan-si,
Chungcheongnam-do 31025 KOREA
TEL: +82-41-581-3003 FAX: +82-41-581-3103
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

Representative & Sponsor Information



InBody Europe B.V. [NETHERLANDS]

Gyrocoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL: +31-20-238-6080 FAX: +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com
Website (CS): cs.inbody.eu E-mail (CS): support@inbody.com

InBody Europe B.V. Niederlassung Deutschland [GERMANY]

Mergenthalerallee 15-21, 65760 Eschborn, Germany
TEL: +49-6196-76-916-62 FAX: +49-6196-76-916-11
Website: de.inbody.com E-mail: erfolg@inbody.com

InBody UK [UNITED KINGDOM]

11 Phoenix Park, Telford Way, Stephenson Industrial Estate,
Coalville LE67 3HB, United Kingdom
TEL: +44-1530-569620
Website: uk.inbody.com E-mail: uk@inbody.com

InBody Oceania [AUSTRALIA]

Main office: Level 8, 1 York Street, SYDNEY, NSW 2000, Australia
Showroom: U2/82-86 Minnie Street, Southport, Queensland
TEL: +61-7-5681-1900
Website: au.inbody.com Email: oceania@inbody.com

InBody USA [USA]

13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX: +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com E-mail: info.us@inbody.com

InBody BWA Inc. [USA]

2550 Eisenhower Avenue, Suite C 209, Audubon, PA 19403
TEL: +1-610-348-7745
Website: inbodybwa.com E-mail: bwainquiries@inbody.com

株式会社インボディ・ジャパン [JAPAN]

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル
TEL: +81-0120-900-369 (フリーアクセス) FAX: +81-3-5875-5781
Website: inbody.co.jp E-mail: customer-support@inbody.co.jp

拜斯倍斯医疗器械贸易(上海)有限公司 [代理人及售后服务] [CHINA]

代理人地址: 上海市闵行区虹莘路3999号上海万象城MT2写字楼306b-308室
电话: +86-21-6443-970 传真: +86-21-6443-9706
网站: inbodychina.com 电子邮箱: info@inbodychina.com

InBody Asia [MALAYSIA & SINGAPORE]

Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara Kuala Lumpur, WP KL 60000 Malaysia
TEL: +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790
Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

Biospace Latin America [MÉXICO]

Insurgentes Sur 1457, Piso 15 Int.2. Col. Insurgentes Mixcoac,
Alcaldia Benito Juarez, C.P. 03920, Ciudad de México, México
TEL: +52-55-5025-0147
Website: inbodymexico.com E-mail: info.mx@inbody.com

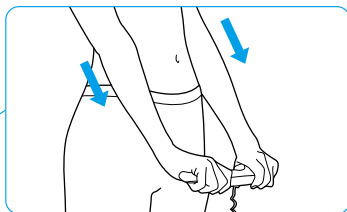
InBody India [INDIA]

57/57 A, 1st Floor, Raj Industrial Complex, Military Road, Marol, Andheri (East), Mumbai- 400059, Maharashtra, India
TEL: +91-22-6223-1911
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

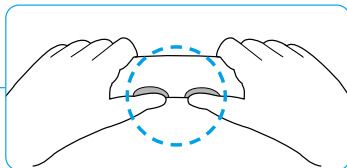
Copyright

La reproduction, l'adaptation ou la traduction de ce manuel est interdite sans le consentement écrit au préalable de InBody Co. Ltd en vertu des lois sur les droits d'auteur. Ce manuel peut comporter des erreurs typographiques et son contenu est sujet à des changements sans préavis. InBody Co. Ltd ne saurait être tenu responsable de toute erreur, ni pour les dommages accidentels ou consécutifs causés par le non-respect du contenu du Manuel de l'utilisateur.

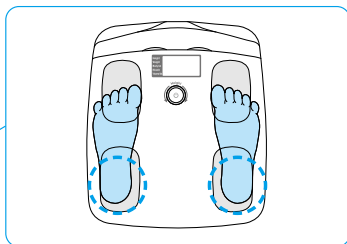
InBody Test Posture



Stretch out your arms.
Avoid contact with your waist.



Put your thumb on the round
electrodes.



Place your heel at the end of the heel
electrodes and allow the rest of your
foot to point forward.

Contents

I. Precautions	2
II. Product Components and Set-Up Instructions	
A. Product Components	3
B. Installing InBody App	4
C. Pairing InBody H20N with InBody App	5
III. Weight Measurement	7
IV. InBody Test	
A. Precautionary Steps	8
B. Test Posture	9
C. Test Instructions	10
D. Understanding InBody Outputs	14
V. Troubleshooting	
A. Error Message	15
B. Solving Simple Problems	16
VI. Frequently Asked Questions (FAQ)	17
VII. Specifications	19
Product Warranty	

I. Precautions

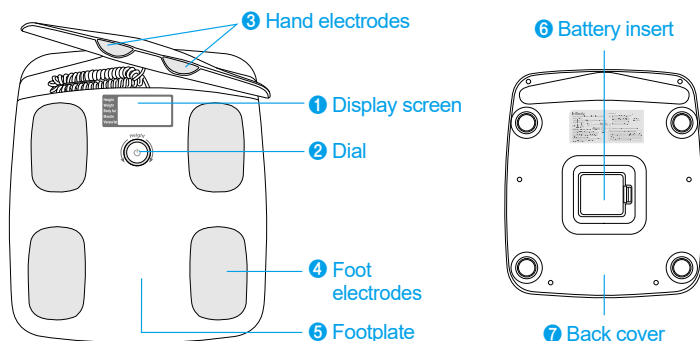
Please note:

1. **People with medical devices including an implantable medical device or a patient monitoring device, such as a Pacemaker, should not use the InBody. InBody Co., Ltd. is not liable for any incidental or consequential damages that occur.**
2. Place the InBody on a flat and vibrationless floor. Placing it on an uneven floor, like a carpet or a mattress can result in incorrect measurements. For long-term storage, remove the battery pack, and place it on a flat surface.
3. Keep your InBody device away from other electronics while testing. It may cause errors.
4. After an individual with any kind of contagious disease or infection tests on the InBody, sterilize the device with a soft cloth or with ethyl alcohol wipes before use.
5. Excessively high or low temperatures, humidity, and pressure can affect the accuracy of the InBody.
6. Keep food, beverages and other liquids away from your InBody device.
7. Do not disassemble the InBody. It can cause electric shock or damage, product malfunction, and other errors. InBody Co., Ltd. will not be liable for any incidental or consequential injuries or damages from the product that occurred.
8. Do not use this product for purposes other than body composition analysis or weight measurement.
9. If you cannot maintain the correct testing posture to take the InBody Test alone, request assistance from a helper. Help children maintain the proper posture during the measurement.
10. Use the packing material provided with the product when moving your InBody. Dispose of waste in compliance with the law.
11. Only trained InBody service team members can repair InBody devices. If your device is in need of repair, please contact us at info.us@inbody.com.

II. Product Components

A. Product Components

Product components: InBody H20N, User's Manual, AA Battery (4)



- ① **Display screen:** Displays outputs on the screen.
- ② **Dial:** Use to power ON/OFF, input height and check results.
- ③ **Hand electrodes:** User holds the device with hands and fingers.
- ④ **Foot electrodes:** User stands on the device, placing the back of heels on the rear electrodes.
- ⑤ **Footplate:** Measures the weight of the user.
- ⑥ **Battery insert:** The InBody H20N takes 4 AA batteries. Open the cover to insert the batteries.
- ⑦ **Back cover:** Do not open, dismantle or attempt to repair your device yourself.

Cautions when changing Batteries

To reduce the risk of injury and other complications from prolonged battery use, we strongly recommend.

- Replacing the four old AA batteries with four new AA batteries.
- Using four AA batteries of the same make and model for optimum performance.

Please also ensure all batteries are installed correctly; incorrect installation may cause device damage and/or malfunction.

Précautions lors du remplacement des piles

Pour réduire les risques de blessures et d'autres complications liées à une utilisation prolongée des piles, nous recommandons vivement :

- *Remplacer les quatre anciennes piles AA par quatre nouvelles piles AA.*
- *Utiliser quatre piles AA de la même marque et du même modèle pour des performances optimales.*

Remplacer les quatre anciennes piles AA par quatre nouvelles piles AA.

Utiliser quatre piles AA de la même marque et du même modèle pour des performances optimales.

II. Product Components

B. Installing InBody App

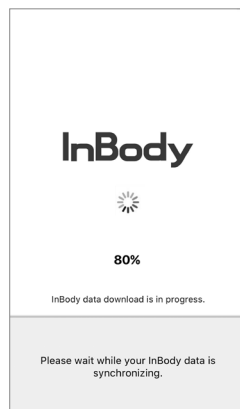
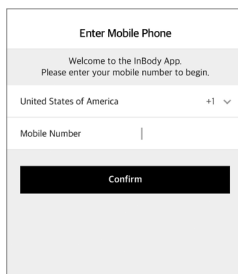
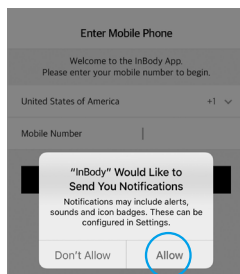
- 1 Download and install the InBody App from the iPhone App Store or Google Play Store prior to testing. (iOS 13.0, or newer. Android 7.0, or newer.)

or

Scan the QR code* below. For an Android phone, turn on NFC (Read/Write) and tap the NFC mark to move to the app download page automatically.



- 2 Once the download is complete, open the InBody App and register as a new user.

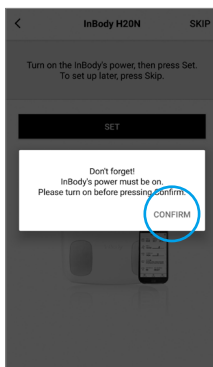
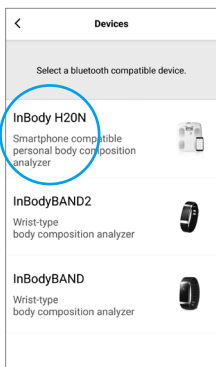
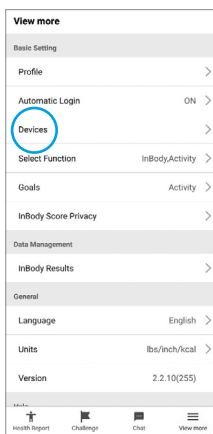
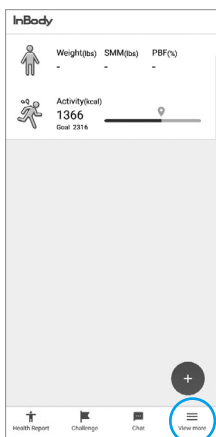


* "QR Code" is registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED.

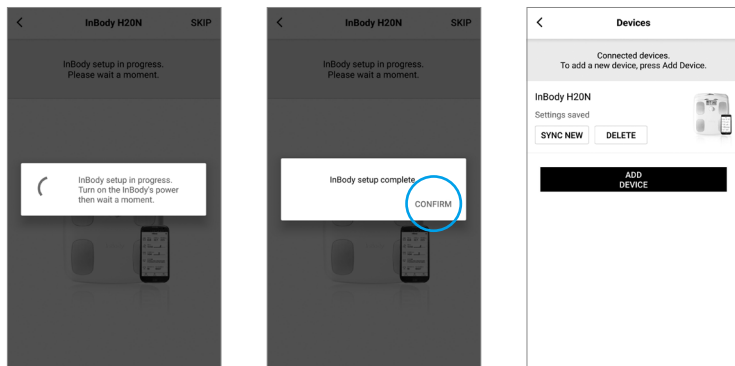


Keep the Bluetooth ON to use the InBody H20N.

C. Pairing InBody H20N with InBody App



II. Product Components

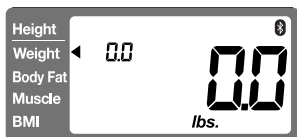


* The InBody H20N will automatically transfer data to the InBody App once syncing is complete.

III. Weight Measurement

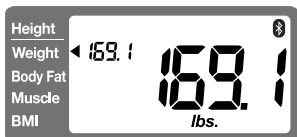
To measure weight only,

- 1 Tap the footplate to turn the power on, and step on the footplate when 0.0 is displayed on the screen.



- 2 A “beep” will indicate when the measurement is complete.

The power turns off automatically when you step off the footplate.



* Zero-Point Adjustment

When the device is being calibrated, a scrolling rectangle will appear on the screen.



If you want to test on the InBody H20N immediately after measuring weight, turn the dial and input height. Then, hold the hand electrodes and stand with the correct test posture to take the InBody Test.

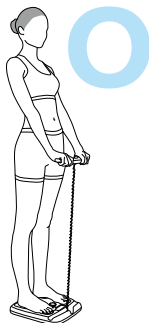
IV. InBody Test

A. Precautionary Steps

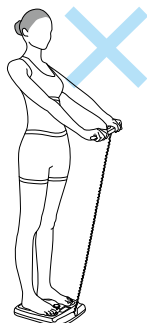
- ❶ Do not eat immediately before testing on the InBody.
- ❷ Test in the morning, if possible.
- ❸ Test after going to the bathroom.
- ❹ Test prior to working out.
- ❺ Test prior to taking a shower, bath or using a sauna.
- ❻ Stand for about 5 minutes prior to testing.

B. Test Posture

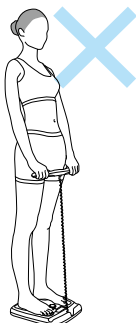
Arms and legs aren't touching each other



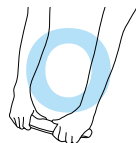
Arms are too high



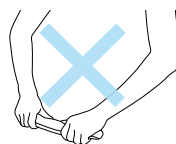
Arms are too low



Arms are extended

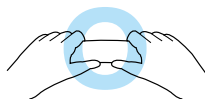


Arms are bent

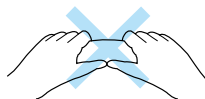


Do not let your arms touch your stomach and make sure your arms are extended from your body and wear light clothes with sleeves.

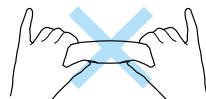
Hold the hand electrodes and extend your arms.



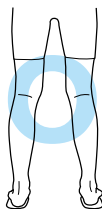
Put your thumbs on the round electrodes and hold them.



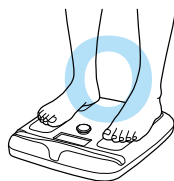
Do not let your left hand and right hand touch each other.



Make sure all fingers are holding the electrodes.



Do not let your thighs touch each other. If your thighs touch each other, wear shorts or pants.



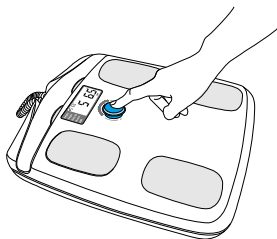
Place your heels on the electrodes and step on the device barefoot. Do not let your feet touch each other. If you are wearing long pants, make sure the edges of the pants are not stuck between foot electrodes and your feet.



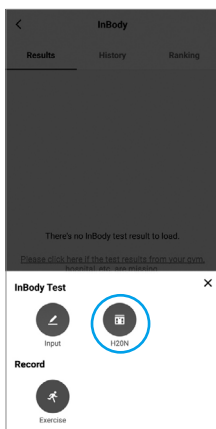
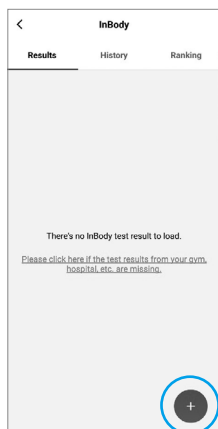
IV. InBody Test

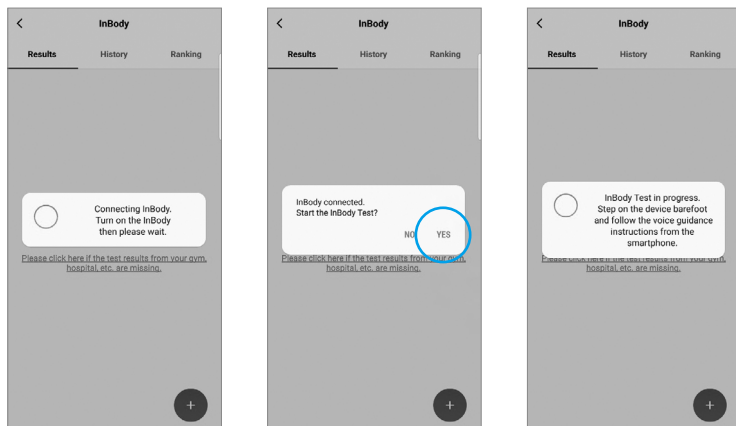
C. Test Instructions

❶ Power ON: Press the dial to turn the power on.

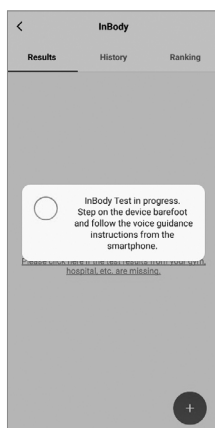
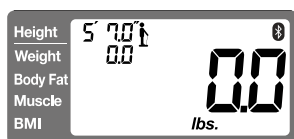


❷ Open InBody App: Initiate the InBody Test through the app.





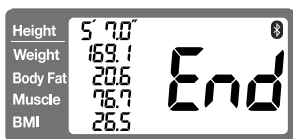
Step on the InBody H20N to begin testing.



IV. InBody Test

③ Weight Measurement and InBody Test: Step on the footplate barefoot and stand as shown in the figure below.

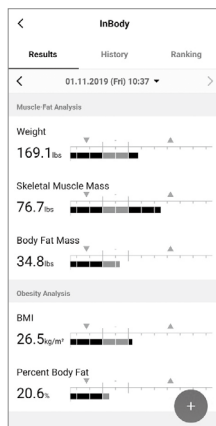
Hold the hand electrodes as previously described. After finishing the weight measurement, it will beep twice and the InBody Test will initiate. The Test runs for about 10 seconds and is finished when it rings. Once “End” appears on the screen, step down from the footplate.



If a user's palms and/or soles are dry or callused, he or she may have difficulty testing. Wipe hands and feet with an InBody Tissue for more accurate results.

4 Check Test Results

Data will automatically sync between the InBody H20N and InBody App.



IV. InBody Test

D. Understanding InBody Outputs

Body fat mass and muscle mass change with diet and exercise.

- **Weight** : Total body mass

Weight is the total mass of the human body.

- **Percent Body Fat** : Total mass of fat mass divided by total body mass

A person's body fat percentage is the total fat mass divided by the person's weight. It consists of essential body fat and storage body fat. Although the weight is same, the percentages of fat or muscle mass can be different. Therefore, body fat percentage is an essential item for diagnosing obesity. The standard range is 10-20% for men and 18-28% for women. The standard body fat percentage differs for children under 18 depending on their gender and height.

- **Muscle Mass** : Skeletal Muscle Mass

Skeletal muscle represents the majority of muscle tissue and powers movement of the skeleton. Skeletal muscle is innervated by the somatic nervous system and is subject to voluntary control. This is the muscle that is influenced the most by physical activity.

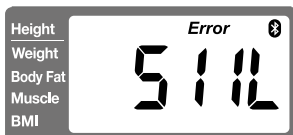
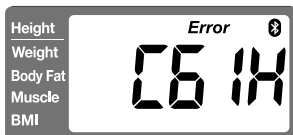
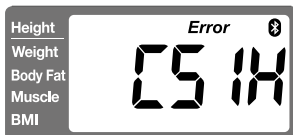
V. Troubleshooting

A. Error Message

The InBody displays an error message on the LCD screen if a disruption occurs.

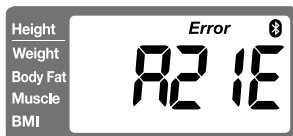
❶ Error messages caused by incorrect testing posture

If the following error messages appear, check your testing posture and try again.



❷ Error messages caused by internal malfunction of the InBody H20N

If the following error messages appear, please contact us at info.us@inbody.com.



V. Troubleshooting

B. Solving Simple Problems

If the problem still persists, please contact us at info.us@inbody.com for assistance.

Q1. The power does not turn on after pressing the dial.

- A1. This can happen when the batteries are dead. Replace the batteries.
- A2. This can happen when the batteries are not inserted correctly. Insert the batteries so the positive (+) and the negative (-) terminals align correctly.

Q2. Weight is not measured and the screen displays a scrolling rectangle.

- A1. Tap the footplate to turn on the device. Once 0.0 appears on the LCD screen step on the footplate and measure weight.
- A2. Make sure to remove any foreign object that might be touching the device.

Q3. Weight is inaccurate.

- A1. Tap the footplate to turn on the device. Once 0.0 appears on the LCD screen after 2-3 seconds, try again.
- A2. The weight can be inaccurate if you use the device on carpet or a mattress. Place the device on a flat, hard surface.

VI. Frequently Asked Questions (FAQ)

If your question is not listed here, please contact us at info.us@inbody.com for assistance.

Q1. The InBody Test results vary. Why is there a difference in outcomes?

- A.** If you are standing with incorrect posture, outcomes will vary. Make sure your hands and feet are come in contact with the electrodes properly. Maintain this posture until the Test is complete.

If you have dry hands and/or feet, clean them with an InBody Tissue before testing. InBody recommends testing during the same time of day, under the same conditions for accuracy.

Q2. What is the standard range of body fat percentage?

Gender	Low	Standard	High
Man	below 10%	10 - 20%	over 20%
Woman	below 18%	18 - 28%	over 28%

(Adults over 18)

Q3. What does my InBody Ranking mean?

- A.** Your InBody Ranking is based off a formula that compares your weight, muscle mass, and body fat mass. A person with a high body fat percentage would have a lower score than a person with a lower body fat percentage. Lose body fat mass to see your ranking increase.

Q4. What if the user does not know his or her height?

- A.** Height is important for obtaining accurate InBody Test results. Measure the user on a stadiometer.

VI. Frequently Asked Questions (FAQ)

Q5. If the user's thighs or armpits touch, would that affect the test results?

- A.** Yes. If the user's thighs or armpits touch, have him or her wear a light short sleeve shirt and shorts to obtain more accurate results.

Q6. How do you make the results stay on the screen longer?

- A.** InBody Test results are shown on the LCD screen for 100 seconds. If you want to see it for a longer period of time, turn the dial.

VII. Specifications

Electrode Method	8-Point Tactile Electrode System
Technology	10 impedance measurements are taken by 2 different frequencies (20 kHz, 100 kHz) using DSM-BIA technology
Body Composition Calculation Method	No Empirical Estimations based on age, gender, ethnicity, athleticism, or body shape
Outputs (LCD Screen)	Weight, Body Fat (Percent Body Fat), Muscle (Skeletal Muscle Mass), BMI
Applied Rating Current	100 μ A
Power Consumption	DC 6V(1.5V AA battery 4 EA)
Display Type	Customized LCD
Dimension	12.2 (W) x 14.0 (L) x 2.3 (H): inch 310.3 (W) x 356.4 (L) x 58.3 (H): mm
Weight	5.9 lb (2.7 kg)
Total Test Time	8 seconds
Operation Environment	50 ~ 104°F (10 ~ 40°C), 30 ~ 75% RH, 70 ~ 106 kPa
Storage Environment	-4 ~ 158°F (-20 ~ 70°C), 10 ~ 95% RH, 50 ~ 106 kPa (0 Condensation)
Testing Weight Range	22 ~ 330 lb (10 ~ 150 kg)
Height Range	3 ft 1.40 in ~ 7 ft 2.61 in (95 ~ 220cm)

* Specifications may change without prior notice.



FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

- If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

* This product complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This product may not cause harmful interference, and (2) this product must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Warranty

Name of Product : InBody H20N

Product No :

Date of Purchase :

Place of Purchase :

■ This product warranty gives an assurance for the InBody product as below:

1. This product undergoes a strict review process to ensure quality control
2. The warranty period of this product follows the warranty period policy of the manufacturer.
3. If the product malfunctions under normal use, InBody will repair it, free of charge during the warranty period.
4. The warranty will be voided and repair services will be offered at cost under the following circumstances:
 - Failure and/or damage caused by mishandling.
 - Failure and/or damage caused by not following the directions and precautions stated in the User's Manual.
 - Failure and/or damage caused by a natural disaster.
 - Failure and/or damage caused by a power malfunction.
5. The warranty will be voided if:
 - The InBody was disassembled by unauthorized personnel.
 - The InBody was repaired by unauthorized personnel.
6. Services are available at a cost after the warranty period.
Contact us at info.us@inbody.com if you are in need of assistance.

InBody



InBody H20N

Manuel de l'utilisateur

• Avertissement : Cet appareil n'est pas un appareil médical. Il ne peut détecter la présence d'une maladie ou d'une affection. Tout diagnostic requiert l'examen d'un professionnel de la santé.

Headquarters Information

InBody

(주)인바디 본사 [대한민국]

06106 서울시 강남구 언주로625 인바디빌딩

TEL: 02-501-3939 FAX: 02-6919-2417 고객센터: 1899-5841

Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody Co., Ltd. [HQ]

InBody Bldg., 625, Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 KOREA

TEL: +82-2-501-3939 FAX: +82-2-6919-2417

Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com



(주)인바디

31025 충청남도 천안시 서북구 입장면 흑암길 15

TEL: 041-581-3003 FAX: 041-581-3103

Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com



InBody Co., Ltd. [MANUFACTURER]

15, Heugam-gil, Ipjang-myeon, Seobuk-gu, Cheonan-si,

Chungcheongnam-do 31025 KOREA

TEL: +82-41-581-3003 FAX: +82-41-581-3103

Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

Representative & Sponsor Information



InBody Europe B.V. [NETHERLANDS]

Gyrocoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands

TEL: +31-20-238-6080 FAX: +31-6-5734-1858

Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

Website (CS): csinbody.eu E-mail (CS): support@inbody.com

InBody Europe B.V. Niederlassung Deutschland [GERMANY]

Mergenthalerallee 15-21, 65760 Eschborn, Germany

TEL: +49-6196-76-916-62 FAX: +49-6196-76-916-11

Website: de.inbody.com E-mail: erfolg@inbody.com

InBody UK [UNITED KINGDOM]

11 Phoenix Park, Telford Way, Stephenson Industrial Estate,

Coalville LE67 3HB, United Kingdom

TEL: +44-1530-569620

Website: uk.inbody.com E-mail: uk@inbody.com

InBody Oceania [AUSTRALIA]

Main office: Level 8, 1 York Street, SYDNEY, NSW 2000, Australia

Showroom: U2/82-86 Minnie Street, Southport, Queensland

TEL: +61-7-5681-1900

Website: au.inbody.com Email: oceania@inbody.com

InBody USA [USA]

13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA

TEL: +1-323-932-6503 FAX: +1-323-952-5009

Website: inbodyusa.com E-mail: info.us@inbody.com

InBody BWA Inc. [USA]

2550 Eisenhower Avenue, Suite C 209, Audubon, PA 19403

TEL: +1-610-348-7745

Website: inbodybwa.com E-mail: bwainquiries@inbody.com

株式会社インボディ・ジャパン [JAPAN]

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル

TEL: +81-0120-900-369 (フリーアクセス) FAX: +81-3-5875-5781

Website: inbody.co.jp E-mail: customer-support@inbody.co.jp

拜斯倍斯医疗器械贸易 (上海) 有限公司 [代理人及售后服务] [CHINA]

代理人地址: 上海市闵行区宜山路1698号903、904室

电话: +86-21-6443-9705 传真: +86-21-6443-9706

网站: inbodychina.com 电子邮箱: info@inbodychina.com

InBody Asia [MALAYSIA & SINGAPORE]

Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara Kuala

Lumpur, WP KL 60000 Malaysia

TEL: +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790

Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

Biospace Latin America [MEXICO]

Insurgentes Sur 1457, Piso 15 Int.2. Col. Insurgentes Mixcoac,

Alcaldia Benito Juarez, C.P. 03920, Ciudad de Mexico, Mexico

TEL: +52-55-5025-0147

Website: inbodymexico.com E-mail: info.mx@inbody.com

InBody India [INDIA]

57/57 A,1st Floor, Raj Industrial Complex, Military Road, Marol,

Andheri (East). Mumbai- 400059, Maharashtra, India

TEL: +91-22-6223-1911

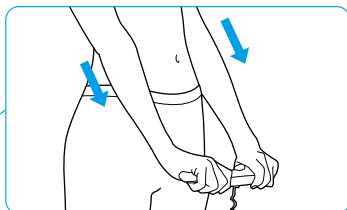
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

Copyright

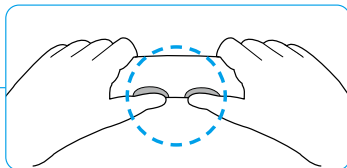
La reproduction, l'adaptation ou la traduction de ce manuel est interdite sans le consentement écrit au préalable de InBody Co. Ltd en vertu des lois sur les droits d'auteur. Ce manuel peut comporter des erreurs typographiques et son contenu est sujet à des changements sans préavis. InBody Co. Ltd ne saurait être tenu responsable de toute erreur, ni pour les dommages accidentels ou consécutifs causés par le non-respect du contenu du Manuel de l'utilisateur.

©2024 InBody Co., Ltd. Tous droits réservés.

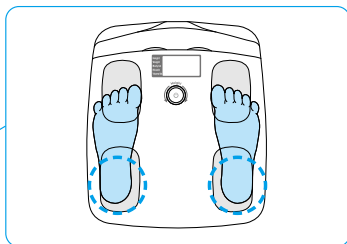
Analyse de la posture InBody



Allongez complètement les bras.
Évitez que les bras ne touchent à la
taille.



Placez les pouces sur les électrodes
rondes.



Positionnez vos talons sur les
électrodes de pied et l'avant des
pieds droit devant.

Table des matières

I. Précautions	28
II. Éléments du produit et instructions de configuration	
A. Éléments du produit	29
B. Installation de l'application InBody	30
C. Jumelage du H20N avec l'application InBody	31
III. Mesure du poids	33
IV. Analyse InBody	
A. Mesures de précaution	34
B. Analyse de la posture	35
C. Instructions d'analyse	36
D. Comprendre les résultats InBody	40
V. Résolution de problèmes	
A. Message d'erreur	41
B. Résolution de problèmes simples	42
VI. Foire aux questions (FAQ)	43
VII. Caractéristiques	45
Garantie du produit	

I. Précautions

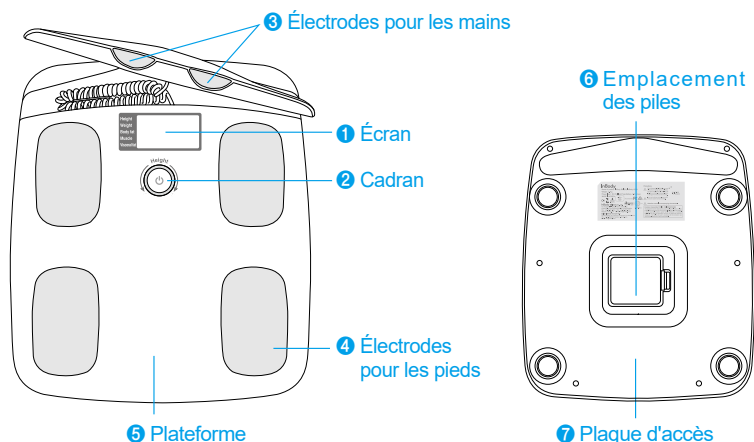
Veillez noter :

- 1. Les personnes qui portent un dispositif médical, y compris un dispositif médical implantable ou un dispositif de suivi, comme un stimulateur cardiaque (Pacemaker), ne devraient pas utiliser l'appareil InBody. InBody Co. Ltd. n'assume aucune responsabilité dans l'éventualité de dommages indirects ou consécutifs.**
2. Installez l'appareil InBody sur une surface plate et sans vibrations. Sur une surface inégale, comme un plancher recouvert de moquette ou un tapis d'exercice, l'appareil risque de fournir des mesures erronées. Pour un entreposage longue durée, sortez le bloc-piles et posez-le sur une surface plate.
3. Durant les analyses, l'appareil InBody ne doit pas se trouver à proximité d'autres appareils électroniques, et ce, pour prévenir des erreurs.
4. Suite à l'utilisation de l'appareil InBody par toute personne ayant une maladie contagieuse ou infectieuse, désinfectez-le avant réutilisation à l'aide d'un tissu doux ou une lingette imbibée d'alcool éthylique.
5. Des températures excessivement élevées ou basses, l'humidité et la pression atmosphérique peuvent affecter la précision des mesures du InBody.
6. Éloignez de l'appareil InBody toute nourriture, breuvage ou autres liquides.
7. Ne démontez pas l'appareil InBody, et ce, pour éviter tout choc électrique, dommage, dysfonctionnement ou autres anomalies. InBody Co. Ltd. n'assume aucune responsabilité en cas de dommages indirects ou consécutifs découlant de l'utilisation du produit.
8. N'utilisez pas ce produit à des fins autres que l'analyse de la composition corporelle ou la mesure du poids.
9. S'il ne vous est pas possible, seul, de maintenir la bonne posture pendant l'analyse InBody, demandez de l'aide. Aidez les enfants à maintenir la bonne posture pendant la prise de mesure.
10. Utilisez les matériaux d'emballage d'origine lors des déplacements de l'appareil InBody. Éliminez tout déchet conformément à la loi.
11. Seuls les membres de l'équipe de service formés par InBody sont autorisés à réparer les appareils InBody. Si votre appareil nécessite une réparation, veuillez communiquer avec InBody.

II. Éléments du produit et instructions de configuration

A. Éléments du produit

Éléments du produit: InBody H20N, Manuel de l'utilisateur, Pile AA (4)



- ① **Écran:** Affiche les résultats
- ② **Cadran:** Sert d'interrupteur marche/arrêt, à saisir la taille et à vérifier les résultats.
- ③ **Électrodes pour les mains :** L'utilisateur tient les électrodes dans ses mains/doigts.
- ④ **Électrodes pour les pieds:** L'utilisateur monte sur l'appareil, place l'arrière des talons à l'arrière des électrodes de pied, puis se redresse.
- ⑤ **Plateforme:** Mesure le poids de l'utilisateur.
- ⑥ **Emplacement des piles :** Le InBody H20N nécessite 4 piles AA. Pour insérer les piles, ouvrez la trappe à piles.
- ⑦ **Plaque d'accès :** Évitez d'ouvrir, de démonter ou d'essayer de réparer l'appareil vous-même.



Précautions à prendre lors du remplacement des batteries

Pour réduire le risque de blessures et d'autres complications liées à une utilisation prolongée des batteries, nous vous recommandons vivement.

- Remplacer les quatre anciennes piles AA par quatre nouvelles piles AA.
- Utiliser quatre piles AA de la même marque et du même modèle pour une performance optimale.

Veuillez également vous assurer que toutes les piles sont installées correctement ; une installation incorrecte peut endommager l'appareil et/ou entraîner un dysfonctionnement.

II. Éléments du produit et instructions de configuration

B. Installation de l'application InBody

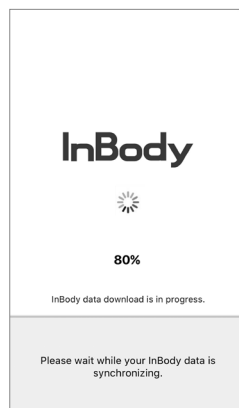
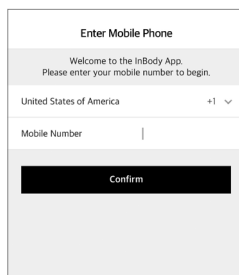
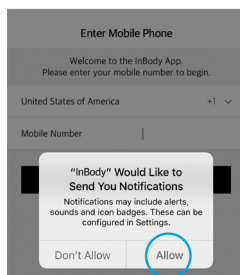
- 1 Téléchargez et installez l'application InBody disponible sur iPhone App Store ou Google Play Store avant de procéder aux analyses. (iOS 13.0 ou plus récent. Android 7.0 ou plus récent.)

ou

Scannez le code QR ci-dessous. Pour un téléphone Android, mettez le CCP (NFC) (lire/écrire) en marche, puis tapez l'icône CCP (NFC) afin d'aller automatiquement sur la page de téléchargement de l'application.

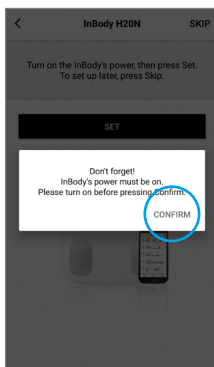
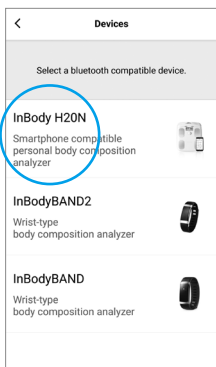
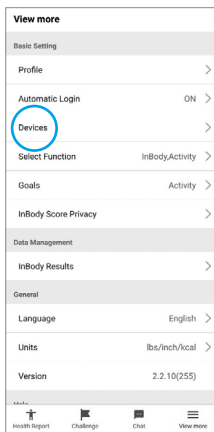
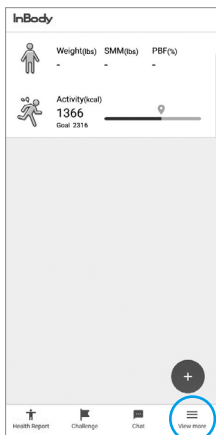


- 2 Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application InBody et enregistrez-vous comme nouvel utilisateur.

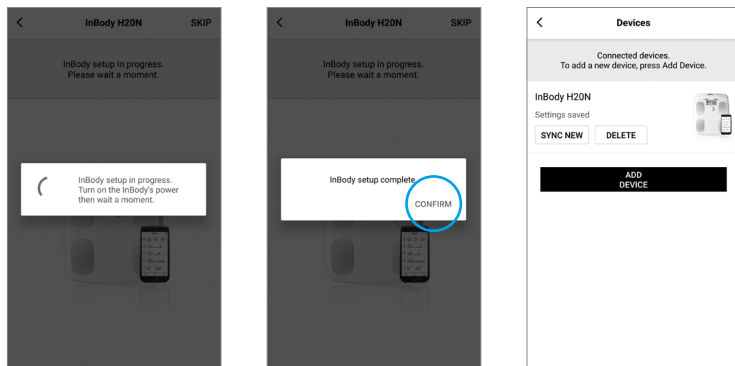


Gardez le Bluetooth en marche pour utiliser le InBody H20N.

C. Jumelage du H20N avec l'application InBody



II. Éléments du produit et instructions de configuration

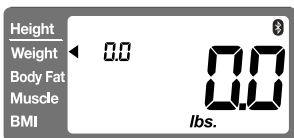


* Le InBody H20N transfère automatiquement les données à l'application InBody une fois la synchronisation terminée.

III. Mesure du poids

Pour mesurer le poids seulement :

- 1 Tapez la plateforme du pied pour mettre l'appareil en marche.
Montez sur la plateforme lorsque 0.0 s'affiche à.



- 2 A Un bip indique la fin de la mesure.

L'appareil s'éteint tout seul lorsque vous descendez de la plateforme.



* Ajustement à zéro

Lorsque l'appareil est en cours de calibration, un rectangle défile à l'écran.



Si vous voulez faire une analyse à l'aide du InBody H20N immédiatement après la mesure du poids, tournez le cadran et entrez votre taille. Ensuite, tenez les électrodes de main, redressez-vous et gardez la bonne posture pour faire l'analyse InBody.

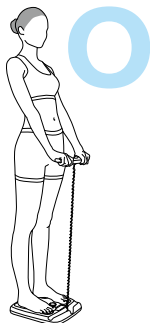
IV. Analyse InBody

A. Mesures de précaution

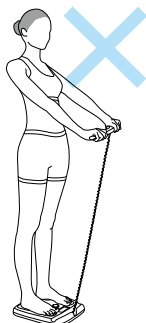
- ❶ Ne mangez pas juste avant de faire une analyse InBody.
- ❷ Si possible, faites l'analyse le matin.
- ❸ Allez à la salle de bain avant de faire l'analyse.
- ❹ Faites l'analyse avant de faire de l'activité physique.
- ❺ Faites l'analyse avant de prendre une douche, un bain ou un sauna.
- ❻ Restez debout pendant environ 5 minutes avant de faire l'analyse.

B. Analyse de la posture

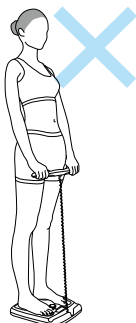
Ni les deux bras, ni les deux jambes ne se touchent.



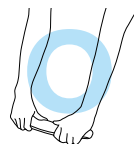
Les bras sont trop hauts.



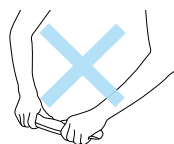
Les bras sont trop bas.



Bras allongés

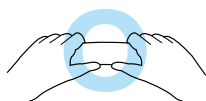


Bras fléchis

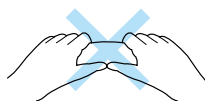


Ne laissez pas vos bras toucher le ventre. Assurez-vous d'allonger les bras et de les éloigner du corps. Portez des vêtements légers, sans manches.

Tenez les électrodes de main et allongez vos bras.



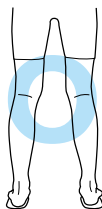
Placez puis gardez vos pouces sur les électrodes rondes.



Ne permettez pas à votre main gauche de toucher votre main droite.



Assurez-vous de tenir les électrodes avec tous les doigts.



Les cuisses ne doivent pas se toucher. Au besoin, portez un short ou un pantalon.

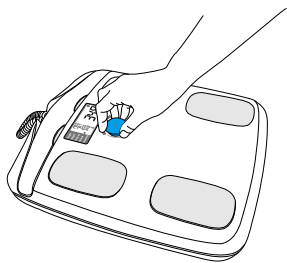


Montez sur l'appareil pieds nus en posant vos talons sur les électrodes. Les pieds ne doivent pas se toucher. Si vous portez un pantalon long, assurez-vous que les bords du pantalon ne se prennent pas entre les électrodes et les pieds.

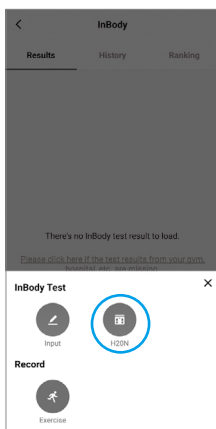
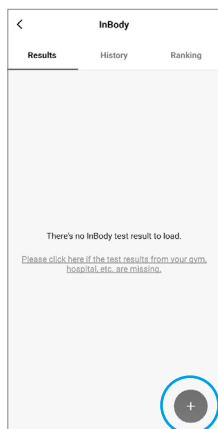
IV. Analyse InBody

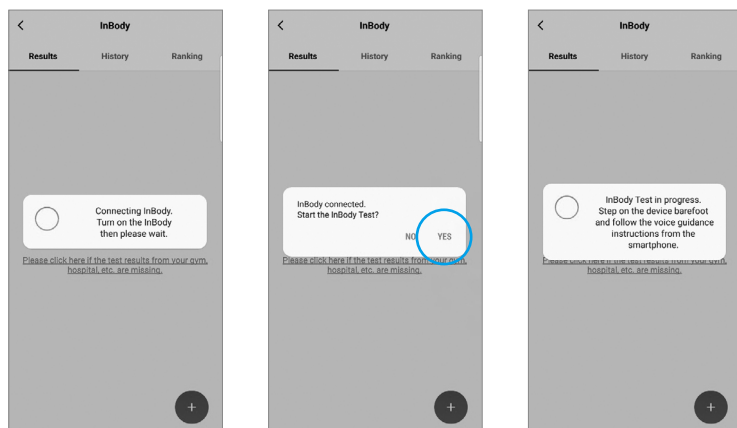
C. Instructions pour l'analyse

❶ Allumez: Touchez le cadran pour allumer l'appareil.

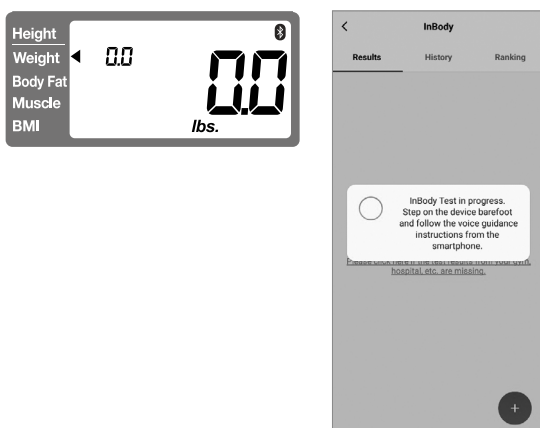


❷ Ouvrez l'application InBody: Lancez l'analyse InBody via l'application.





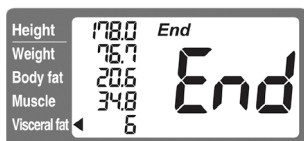
Montez sur le InBody H20N pour démarrer l'analyse.



IV. Analyse InBody

③ Mesure du poids et analyse InBody : montez pieds nus sur la plateforme et tenez-vous comme indiqué dans l'image ci-dessous.

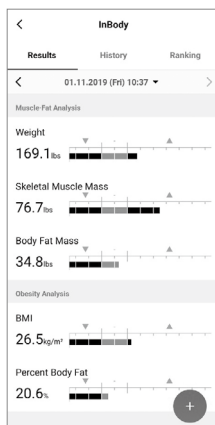
Tenez les électrodes de main comme décrit précédemment. Après avoir terminé la mesure du poids, l'appareil fera deux bips et l'analyse InBody débutera. L'analyse dure environ 10 secondes et se termine au moment de la sonnerie. Une fois que « Terminé » (END) s'affiche à l'écran, descendez de la plateforme.



! La personne qui utilise l'appareil peut connaître des difficultés d'analyse si ses paumes ou les dessous de ses pieds présentent de la peau sèche ou des callosités. Cette personne doit alors s'essuyer les mains et/ou les pieds à l'aide d'une lingette InBody pour s'assurer de résultats plus précis.

④ Vérification des résultats de l'analyse

La synchronisation des données se fera automatiquement entre le InBody H20N et l'application InBody.



IV. Analyse InBody

D. Comprendre les résultats InBody

La masse grasse corporelle et la masse maigre corporelle changent en fonction de l'alimentation et de l'activité physique.

- **Poids** : La masse totale du corps.
- **Pourcentage de graisse corporelle** : la somme de la masse grasse divisée par la masse totale du corps, multipliées par 100. Le pourcentage de graisse corporelle d'une personne est la somme de la masse grasse divisée par son poids. Il comprend la graisse corporelle essentielle et la graisse corporelle de réserve. Bien que le poids soit le même, les pourcentages de masse grasse et de masse maigre peuvent différer. Donc, il faut absolument connaître le pourcentage de masse grasse pour diagnostiquer l'obésité. La gamme standard pour les hommes est de 10 à 20 % et pour les femmes de 18 à 28 %. Le pourcentage standard de graisse corporelle chez les enfants en bas de 18 ans diffère selon leur sexe et leur taille.
- **Masse musculaire** : Masse musculaire squelettique
La plupart des tissus musculaires se trouvent au niveau des muscles squelettiques, muscles qui propulsent le corps. Les muscles squelettiques sont innervés par le système nerveux somatique qui est associé au contrôle volontaire. Il s'agit des muscles les plus influencés par l'activité physique.

V. Résolution de problèmes

A. Message d'erreur

En cas de perturbation, un message d'erreur s'affiche à l'écran LCD de l'appareil InBody.

① Des messages d'erreur causés par une posture incorrecte

Si les messages d'erreur suivants s'affichent, vérifiez votre posture d'analyse puis essayez à nouveau.



② Messages d'erreur causés par un dysfonctionnement interne du InBody H20N

Si les messages d'erreur suivants s'affichent, veuillez communiquer avec InBody pour recevoir de l'aide.



V. Résolution de problèmes

B. Résolution de problèmes simples

Si le problème persiste, veuillez communiquer avec InBody pour recevoir de l'aide.

Q1. L'appareil ne s'allume pas après avoir appuyé sur le cadran.

- A1. Peut arriver lorsque les piles sont mortes. Remplacez les piles.
- A2. Peut arriver lorsque les piles sont mal insérées. Insérez les piles à nouveau pour que les bornes positif (+) et négatif (-) s'alignent correctement.

Q2. Échec de la mesure du poids et un rectangle défilant paraît à l'écran.

- A1. Tapez la plateforme pour allumer l'appareil. Une fois que 0.0 s'affiche à l'écran LCD, montez sur la plateforme et mesurez votre poids.
- A2. Assurez-vous de retirer tout objet étranger qui pourrait toucher l'appareil.

Q3. Le poids est inexact.

- A1. Tapez la plateforme pour allumer l'appareil. Une fois que 0.0 s'affiche à l'écran LCD, attendez 2-3 secondes puis essayez à nouveau.
- A2. Le poids peut manquer de précision si l'appareil est posé sur de la moquette ou un tapis d'exercice. Posez l'appareil sur une surface plate et dure.

VI. Foire aux questions (FAQ)

Si votre question ne paraît pas ci-dessous, veuillez communiquer avec InBody.

Q1. Les résultats des analyses InBody peuvent varier. Pourquoi?

- A.** Les résultats peuvent varier si vous ne vous tenez pas comme il faut (mauvaise posture). Assurez-vous d'un bon contact entre les mains, les pieds et les électrodes correspondantes. Gardez la bonne posture jusqu'à la toute fin de l'analyse. Si vos mains et/ou pieds sont secs, essuyez-les avec une lingette InBody avant l'analyse. Pour la meilleure précision possible, InBody recommande de faire les analyses à la même heure de la journée et dans les mêmes conditions.

Q2. Quelle est la plage normale pour le pourcentage de graisse corporelle?

Sexe	Faible	Normale	Élevée
Homme	Inférieure à 10 %	10 - 20%	Supérieur à 20 %
Femme	Inférieur à 18 %	18 - 28%	Supérieur à 28 %

(Adultes 18+)

Q3. Qu'est-ce que mon classement InBody veut dire?

- A.** Votre classement InBody se base sur une formule qui compare votre poids, votre masse musculaire et votre masse grasse. Une personne ayant un pourcentage élevé de gras corporel aurait un score plus faible qu'une personne ayant un pourcentage de gras corporel moins élevé. Pour voir augmenter votre score, réduisez votre masse grasse.

Q4. Que faire si la personne qui utilise le InBody ne connaît pas sa taille?

- A.** Pour obtenir des résultats d'analyses précis, il est important de connaître sa taille. Pour obtenir les meilleurs résultats, mesurez la taille de l'utilisateur à l'aide d'un stadiomètre, comme le InBody BSM-170.

VI. Foire aux questions (FAQ)

Q5. Est-ce qu'il y aurait une incidence sur les résultats si les cuisses de l'utilisateur se touchent ou si la face interne des bras touchent le tronc à la hauteur des aisselles?

A. Oui. S'il y a contact au niveau des cuisses ou les aisselles de l'utilisateur, demandez à la personne de porter une chemise légère à manches courtes et un short afin d'obtenir des résultats plus précis.

Q6. Comment faire pour que les résultats restent plus longtemps à l'écran?

A. Les résultats InBody s'affichent sur l'écran LCD pour une durée de 100 secondes. Si vous désirez les consulter plus longtemps, tournez le cadran.

VII. Caractéristiques

Méthode des électrodes	Méthode des électrodes tactiles tétrapolaires à 8 points
Technologie	10 mesures par impédance sont prises à 2 fréquences différentes (20 kHz, 100 kHz) avec la technologie DSM-BIA
Méthode de calcul de la composition corporelle	Aucune estimation empirique basée sur l'âge, le sexe, l'ethnicité, la constitution ou la forme du corps.
Résultats (Écran LCD)	Poids, graisse corporelle (pourcentage de graisse corporelle), Muscle (masse musculaire squelettique), IMC
Courant nominal appliqué	100µA
Consommation d'énergie	DC 6V (pile 1.5V AA X 4)
Type d'affichage	LCD conçu sur mesure
Dimensions	12.2 (W) x 14.0 (L) x 2.3 (H): inch 310,3 (W) x 356,4 (L) x 58,3 (H): mm
Poids	5.9 lb (2.7 kg)
Durée totale d'analyse	8 secondes
Conditions d'utilisation	50 ~ 104°F (10 ~ 40°C), 30 ~ 75% RH, 70 ~ 106 kPa
Conditions d'entreposage	-4 ~ 158°F (-20 ~ 70°C), 10 ~ 95% RH, 50 ~ 106 kPa (0 Condensation)
Plage de poids	22 ~ 330 lb (10 ~ 150 kg)
Plage de taille	3 ft 1.40 in ~ 7 ft 2.61 in (95 ~ 220cm)

* Les caractéristiques peuvent changer sans préavis



ID (identifiant) CFR : F6OINBODYH20N

Déclaration CFR

Cet appareil a été testé et respecte les limitations d'un appareil numérique de classe B, selon la section 15 des règlements de la CFR. Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie sous forme de fréquences radio. Si cet appareil n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio.

Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons pas garantir que des interférences ne se produisent dans certaines installations.

• Si cet appareil provoque des interférences nuisibles à des communications radio ou télévision, déterminable en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Modifiez l'orientation ou relocalisez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Raccordez l'appareil à une prise qui se trouve sur un circuit différent de celui du récepteur.
- Pour assistance, consultez le vendeur ou solliciter l'aide d'un technicien radio/télévision expérimenté.

* Ce produit respecte la section 15 des règlements du CFR. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris des interférences qui peuvent provoquer un fonctionnement non désiré.

Garantie du produit

Nom du produit : InBody H20N

Numéro du produit :

Date d'achat :

Lieu d'achat :

■ Cette garantie vous assure que:

1. Le produit InBody a fait l'objet d'un processus d'examen rigoureux qui garantit le contrôle de la qualité;
2. La période de garantie suit la politique du manufacturier.
3. Si le produit fonctionne mal dans les conditions normales d'utilisation, l'entreprise InBody s'engage à le réparer sans frais durant la période de garantie. De plus:
4. La garantie sera déclarée nulle et non avenue et les services de réparation offerts au prix coûtant dans les circonstances suivantes :
 - Échec et/ou dommages à la suite d'une mauvaise manutention.
 - Échec et/ou dommages causés par le non suivi des instructions et le non-respect des précautions stipulées dans le Manuel de l'utilisateur.
 - Échec et/ou dommages en cas de catastrophe naturelle.
 - Échec et/ou dommages causés par une anomalie de courant.
5. La garantie sera déclarée nulle et non avenue si:
 - L'appareil InBody a été démonté par un personnel non autorisé.
 - L'appareil InBody a été réparé par un personnel non autorisé.
6. Le service est disponible moyennant des frais après la fin de la période de garantie.
Pour toute assistance, communiquez avec InBody.

InBody



