

Body Fat Monitor / Scale – UM Series –

Tanita UK Ltd.

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Corporation

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Europe GmbH

Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita Corporation of America Inc.

2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita France S.A.

Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

GB Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D Bedienungsanleitung

Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I Manuale di Istruzioni

Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E Manual de instrucciones

Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

GB Table of Contents

Introduction	1
Safety Precautions	
Important Notes for Users	
Principles of Estimating Body Fat Percentage	2
What is Body Fat Percentage?	
Body Fat Range	
The BIA Method	
Hydraion Fluctuations	
Features and Functions	3
Measuring Platform	
Accessories	
Preparations Before Use	3
Inserting the Batteries	
Positioning the Monitor	
Handling Tips	
Useful Features	4
Switching the Weight Mode	
Automatic Shut-Down Function	
How to Determine Body Fat Percentage	5
Setting and Storing Data in Memory	
Getting Accurate Readings	
Taking Weight and Body Fat Readings	6
Get Your Readings	
Programming Guest Mode	6
Taking Weight Measurement Only	7
Replacing the Batteries	7
Troubleshooting	7

D Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Sicherheitsmaßnahmen	
Wichtige Hinweise für Benutzer	
Prinzipien zur Ermittlung Ihres Körperfettanteils	9
Was ist mit Körperfettanteil gemeint?	
Bereich des Körperfettanteils	
Die BIA-Methode	
Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages	
Merkmale und Funktionen	10
Wiegeplattform	
Zubehör	
Vorbereitungen vor Gebrauch	10
Einsetzen der Batterien	
Aufstellen des Geräts	
Tipps zum Umgang mit dem Gerät	
Gerät Nützliche Funktionen	11
Automatisches Abschalten	
Messen Ihres Körperfettanteils	12
Einstellen und Speichern persönlicher Angaben	
So erhalten Sie genaue Messwerte	
Messung	13
So erhalten Sie Ihre Messwerte	
Einprogrammieren des Gastmodus	13
Nur-Gewicht-Funktion	14
Batteriewechsel	14
Fehlersuche	14

F Table des matières

Introduction	15
Précautions d'emploi	
Remarques importantes à l'attention des utilisateurs	
Principes de mesure du taux de graisse corporelle	16
Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle ?	
Normes du taux de graisse corporelle (valeurs saines)	
La méthode AIB	
Variations journalières du taux de graisse corporelle	
Caractéristiques	17
Plateau de pesée	
Accessoires	
Avant utilisation	17
Insertion des piles	
Positionnement de l'appareil	
Conseils de manipulation	
Fonctions	18
Fonction d'arrêt automatique	
Mesure du taux de graisse corporelle	19
Réglage et enregistrement de vos données personnelles	
Comment obtenir des résultats exacts	
Mesure du taux de graisse corporelle et mesure du poids	20
Affichage des relevés	
Programmation du mode invité	20
Lecture du poids uniquement	21
Remplacement des piles	21
Dépannage	21

NL Inhoudsopgave

Introductie	22
Veiligheidsvoorschriften	
Belangrijke gebruiksvoorschriften	
Meetmethodes voor lichaamsvetpercentage	23
Wat is een lichaamsvetpercentage?	
Lichaamsvetschaal	
De BIA-methode	
Dagelijkse variaties in lichaamsvetpercentage	
Eigenschappen en functies	24
Weegschaal	
Accessoires	
Vorbereidingsmaatregelen	24
Inleggen van batterijen	
Installeren van de weegschaal	
Tips voor gebruik	
Handige eigenschappen	25
Automatische uitschakeling	
Bepalen van het lichaamsvetpercentage	26
Instellen en opslaan van gegevens	
Afleenauwkeurigheid	
Bepalen van gewicht en lichaamsvetpercentage	27
Aflezingen	
Gaststand programmeren	27
Alleen gewicht bepalen	28
Vervangen van batterijen	28
Foutopsporing	28

I Indice

Introduzione	29
Precauzioni di sicurezza	
Note importanti per gli utenti	
Principi del calcolo della percentuale di grasso corporeo	30
Range di grasso corporeo	
Il metodo BIA	
Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno	
Caratteristiche e funzionalità	31
Piattaforma di misurazione	
Accessori	
Preparazioni prima dell'uso	31
Inserimento delle batterie	
Posizionamento della bilancia/monitor	
Suggerimenti per l'uso	
Funzioni utili	32
Funzione di spegnimento automatico	
Come si determina la Percentuale del Grasso Corporeo	33
Configurazione e memorizzazione dei dati	
Rilevamento di valori accurati	
Registrazione dei valori del peso e del grasso corporeo	34
Ottenimento dei valori	
Programmazione della modalità ospite	34
Misurazione del Solo-Peso	35
Sostituzione delle batterie	35
Risoluzione dei problemi	35

E Índice de materias

Introducción	36
Precauciones de seguridad	
Notas importantes para los usuarios	
Los principios para calcular el porcentaje de grasa corporal	37
¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?	
Margen de grasa corporal	
El método AIB	
Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día	
Prestaciones y funciones	38
Báscula	
Accesorios	
Preparaciones antes del uso	38
Instalación de las pilas	
Colocación del monitor	
Recomendaciones de manejo	
Prestaciones útiles	39
Función de apagado automático	
Cómo medir el porcentaje de grasa corporal	40
Configuración de la memoria y almacenamiento de datos	
Cómo obtener lecturas exactas	
Cómo tomar lecturas de peso y de grasa corporal	41
Cómo obtener las lecturas	
Programación del modo de Invitado	41
Cómo obtener lecturas de peso solamente	
Cambio de pilas	42
Resolución de fallos	42

INTRODUCTION

Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

⚠ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The Tanita Body Fat Monitor/Scales are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles.

It is not intended for people with athletic body types. Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.

This scale is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

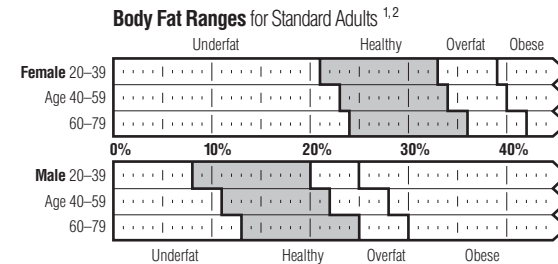
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to determine your body fat percentage at home as easily as you measure your weight.

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage is the percentage of fat in your body. Too much body fat has been linked to conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes, cancer, and other disabling conditions.



¹ Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

² As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

The BIA Method

Tanita Body Fat Monitor/Scales use the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique. In this method, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. It is difficult for the signal to flow through fat in the human body, but easy to flow through moisture in the muscle and other body tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the more resistance, or impedance, the signal encounters, the higher the body fat reading.



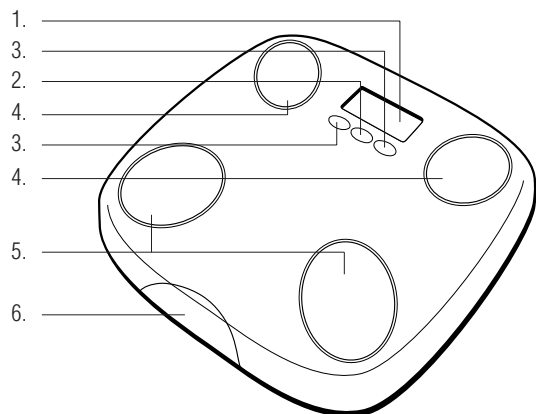
Tanita's patented "foot-pad" design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

Hydration Fluctuations

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions.

Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings using BIA, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

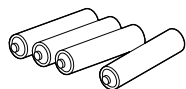
FEATURES AND FUNCTIONS



Measuring Platform

1. Display Screen
 2. Set Button
 3. Arrow (Select) Buttons
 4. Ball-of-Foot Electrodes
 5. Heel Electrodes
 6. Weight-Only Key
- (See Specification sheet to determine if your model has this feature.)

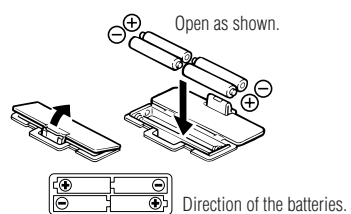
7.



Accessories

7. AA-Size Batteries (4)

PREPARATIONS BEFORE USE



▲ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that since the batteries were inserted at the factory, their energy levels may have decreased.

▲ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology. To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adults or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height) can be pre-set and stored in the personal data memory.
- The unit emits a helpful “beep” when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

SWITCHING THE WEIGHT MODE

You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimetres.

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- If you make a mistake during measurement or a key or button operation.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.
- After you have completed the measuring process.

Note: If the power shuts off automatically, repeat the steps from “Setting and Storing Data in Memory” (p.5).

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Setting and Storing Data in Memory

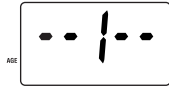
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.



1. Turn on the Power

Press the Set button to turn on the unit. The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.

Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.



2. Select a Personal data Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal data number. Once you reach the Personal data number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



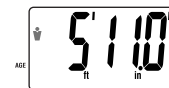
3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀), Male (♂) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

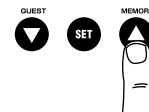


5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key (⚖) to force quit. (for models with the Weight- Only Key.)



GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

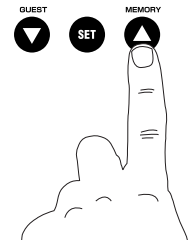
After programming your personal data you are ready to take a reading.

Select Personal Data Number

Press the Up button turn on. Use the Up/Down buttons to select your Personal data number. Press the Set button to confirm. (Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".) The unit will beep and the display will show the programmed data. **The unit will beep again and the display will show "0.0". Now step onto the platform.**

Note:

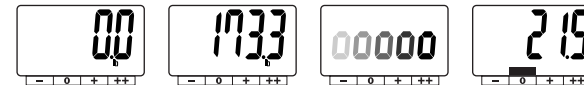
- If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.
- When using the "Up" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.
- Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.



Get Your Readings

Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform.

"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your body fat percentage will appear on the display screen. The display will then flash your weight and body fat percentage alternately three times.



Note: Do not step off until Body Fat % is shown.

Note: Even if you step off the platform after all the results are displayed, the alternating display of body weight and body fat percentage will be repeated three times. The unit will then shut down automatically.

PROGRAMMING THE GUEST MODE

The Guest mode allows you to use the monitor without losing the information already assigned to a Personal Data Number.

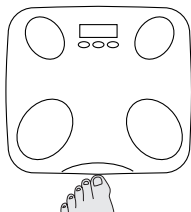
To program the Guest mode, use the Down button marked with a "G" to turn on the power. Then follow steps 3 through 5 in "Setting and Storing Data" (p.5.) The unit will beep twice and the display will show "0.0". Step onto the platform. Next follow the directions for "Get Your Reading" (p.6).

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.



TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

(See Specification sheet to determine if your model has this feature.)



Select Weight-Only Mode

Using your toe, tap the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" will appear and the unit will shut off automatically.

REPLACING THE BATTERIES



When the batteries run low, the "Lo" message will appear on the display window. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.

Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur... then...

A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb

Refer to "Switching the Weight Mode" on p.4.

"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.

Batteries are low. Replace batteries immediately.

The display reads "Error" or "- - - -" appears or the power shuts off while measuring.

Be sure that you have selected the correct user mode (Male/Female, Age, Height). Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform. Consider whether or not you have selected the correct Personal data number and make sure that you wait for "0.0" to appear before stepping on the platform. Step off and repeat steps on p.6.

"OL" appears while measuring.

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

Note: If body fat percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

The body fat percentage reading does not appear after the weight is measured.

Vibration will interfere with measurement of the impedance. Be sure to stand and still on the measuring platform. Do not bend your knees. Be sure that shoes and socks are removed and check foot alignment. Step off and repeat steps on p.6.

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf einer Tanita Körperfettanalyse-Waage entschieden haben. Das Gerät arbeitet unter Einsatz der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), einem dem neuesten Stand der Technik entsprechenden Verfahren zur Messung von Körperfett.

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

⚠ Sicherheitsmaßnahmen

- **Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher dürfen die Körperfettmessungsfunktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht benutzen. Dieses Gerät sendet ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper, das die Funktionsfähigkeit eines Herzschrittmachers beeinträchtigen kann.**
- Diese Tanita Körperfettanalyse-Waage ist ausschließlich für private Nutzung bestimmt. Sie sollte nicht für gewerbliche oder professionelle Zwecke in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden, da sie nicht den für häufigen Einsatz unter professionellen Bedingungen nötigen Normen entspricht.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder nassem Fußboden.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind.

Sie ist nicht für Personen mit athletischem Körperbau bestimmt. Als "athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben.

Personen mit athletischem Körperbau sollten Tanita Körperfettanalyse-Waagen mit Athleten-Modus verwenden.

Diese Waage ist nicht für den Gebrauch durch schwangere Frauen, professionelle Athleten oder Bodybuilder bestimmt.

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.

Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

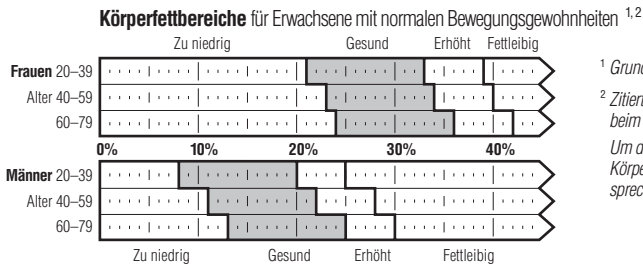
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydrierung oder Überhydratation wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

Mit den Tanita Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil zu Hause genauso leicht überwachen wie Ihr Gewicht.

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

Der Körperfettanteil zeigt an, wie viel Prozent Ihres Körpers aus Fett bestehen. Zu viel Körperfett wird mit Beschwerden und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Beeinträchtigungen der Gesundheit in Verbindung gebracht.



¹ Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.

² Zitiert nach Gallagher, et al, beim NY Obesity Research Center.

Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Tanitas patentiertes "Fußelektrorendesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Die BIA-Methode

Die Tanita Körperfettanalyse-Waagen verwenden das Verfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Bei dieser Methode wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt. Fett ist ein schlechter Stromleiter, während Muskeln und anderes Gewebe auf Grund ihres hohen Wassergehalts besser leiten. Der Widerstandsgrad, mit dem das Signal durch eine Substanz geleitet wird, nennt sich Impedanz. Je mehr Widerstand, oder Impedanz, ein Signal daher erhält, umso höher liegt der Messwert des Körperfettanteils.

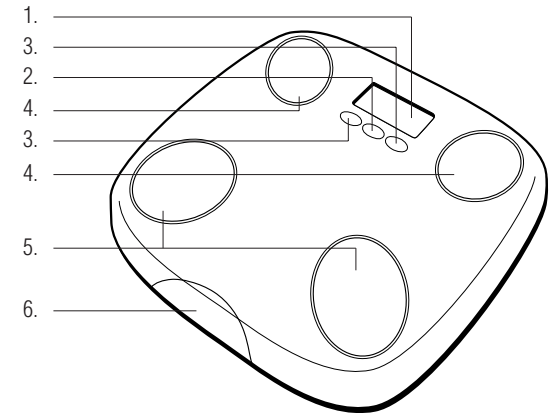
Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden. Neben diesen grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten des Körperfettanteils können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben. Die täglichen Messwerte des Körperfettanteils sind bei jedem unterschiedlich und hängen vom Lebensstil, der Arbeit und den Aktivitäten der jeweiligen Person ab. Das Diagramm links gibt ein Beispiel täglicher Schwankungen des Körperfettanteils.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

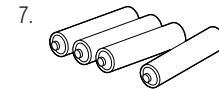
Wiegeplattform

1. Displayanzeige
2. 'Set'-Knopf (Einstellen)
3. Pfeiltasten
4. Fußballen-Elektroden
5. Fersen-Elektroden
6. Reine Wiegefunktions-Taste (Siehe "Technische Daten", um zu ermitteln, ob Ihr Modell diese Funktion besitzt.)



Zubehör

7. 4 x AA-Batterien (Mignonzellen)



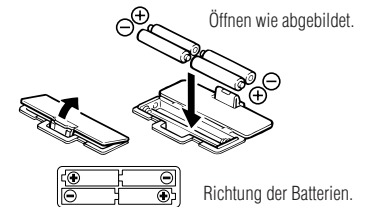
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Bitte beachten Sie, dass die Batterien bereits werkseitig begefügt wurden und ihre Leistung durch Lagerung abgenommen haben kann.



Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.



Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Körperfettanalyse-Waage lässt sich auf Ihr Alter und Geschlecht einstellen.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich voreinstellen und speichern.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Wenn Ihnen während des Messvorgangs oder bei einer Tasten-/Knopfbetätigung ein Fehler unterläuft.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

Anmerkung: Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellen und Speichern persönlicher Daten" wiederholt werden (S. 12)

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

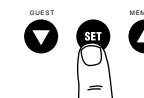
Einstellen und Speichern persönlicher Angaben

Um dieses Geräts in Betrieb zu nehmen, müssen Sie zuvor mittels einer der vier persönlichen Speichertasten oder des Gastmodus Daten eingeben.

1. Einschalten des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät einzuschalten. Sie hören zur Bestätigung der Aktivierung einen Piepton. Daraufhin werden die Tastennummern angezeigt und die Anzeige blinkt auf.

Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.



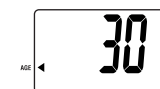
2. Wählen einer persönlichen Speichertaste

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Speichertaste die Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



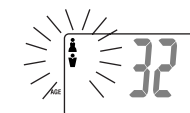
3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



4. Einstellen des Geschlechts

Mit den Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich (♀) oder männlich (♂) sind. Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten auf (Männlich/Weiblich, Alter, Größe usw.) und das Gerät stellt sich automatisch ab.

Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Weight-Only-Taste (⚖) ein Abstellen herbeiführen (nur für Modelle mit einer reinen Wiegefunktion).



SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen. Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.



Fersen mittig auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

MESSUNG

Sobald Sie Ihre persönlichen Angaben einprogrammiert haben, können Sie die erste Messung vornehmen.

Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Drücken Sie die Pfeiltaste bis Ihre persönliche Nummer erscheint. Danach bestätigen Sie mit der Set-Taste. Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.

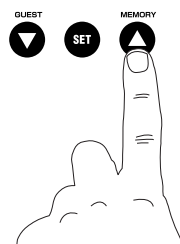
Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an. Steigen Sie nun auf die Plattform.

Anmerkung:

- Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.
- Wenn Sie zum Einschalten der Waage die "Up"-Taste verwenden, erscheint die zuletzt verwendete Speichertastenummer zuerst.
- Nicht vorprogrammierte Nummern werden automatisch übersprungen.

So erhalten Sie Ihre Ergebnisse

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen. Auf der Anzeige erscheint nun „00000“ und erlischt wieder nacheinander, von links nach rechts. Danach erhalten Sie das Ergebnis für Ihren Körperfettanteil und Ihren Körperfettbereich. Ihr Gewicht und Ihr Körperfettanteil blinken daraufhin abwechselnd dreimal hintereinander auf.



Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

Anmerkung: Ihr Gewicht und Körperfettanteil blinken auch dann dreimal hintereinander auf, wenn Sie bereits nach Anzeige der Werte von der Plattform gestiegen sind. Das Gerät schaltet sich daraufhin automatisch ab.

EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS

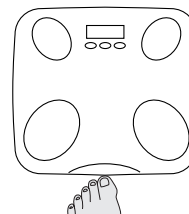
Im Gastmodus können Sie die Körperfettanalysen-Funktion benutzen, ohne die bereits zugewiesene Informationen einer persönlichen Speichertaste zu verlieren. Um den Gastmodus zu programmieren, drücken Sie die mit "G" bezeichnete Pfeiltaste. Folgen Sie danach den Schritten 3 bis 5 "Einstellen und Speichern persönlicher Daten" (S. 12). Daraufhin hören Sie zwei Pieptöne und auf der Anzeige erscheint „0.0“. Steigen Sie nun auf die Plattform und folgen Sie den Anweisungen unter „So erhalten Sie Ihre Ergebnisse“ (S. 13).

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert.



REINE WIEGEFUNKTIONSTASTE

(SIEHE "TECHNISCHE DATEN", UM ZU ERMITTELN, OB IHR MODELL DIESE FUNKTION BESITZT.)

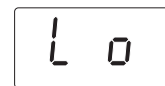


Wählen der „Reinen Wiegefunktions-Taste“

Tippen Sie mit Ihrem Zeh die Nur-Gewicht-Taste an. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

BATTERIEWECHSEL

Gehen die Batterien zur Neige, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Lo“. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können. **Anmerkung:** Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.



FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,... dann...

Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.

Die Batterien gehen zur Neige. Ersetzen Sie sofort alle Batterien.

Während des Messens erscheint „Error“ oder „- - - -“ bzw. das Gerät schaltet sich ab.

Achten Sie darauf, dass Sie den richtigen Benutzermodus gewählt haben (Männlich/Weiblich, Alter, Größe Athlet/Standardmodus für Erwachsene). Nicht vergessen, Socken oder Strümpfe auszuziehen und mit sauberen Füßen entsprechend den Vorgaben auf die Wiegeplattform zu steigen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die richtige persönliche Speichertaste gedrückt haben und warten Sie, bis „0.0“ erscheint, bevor Sie auf die Waage steigen. Steigen Sie von der Waage und wiederholen Sie die Schritte auf der S. 13.

Anmerkung: Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

Beim Messen wird „OL“ angezeigt.

Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

Nach der Gewichtsanzeige wird kein Wert für den Körperfettanteil angezeigt.

Die Messung des Körperfettanteils wird durch Vibrationen beeinträchtigt. Stehen Sie auf der Wiegeplattform und bewegen Sie sich nicht dabei. Halten Sie die Beine gerade, die Füße auf den entsprechend vorgegebenen Stellen und bleiben Sie ruhig stehen. Steigen Sie von der Waage und wiederholen Sie die Schritte auf der S. 13.

INTRODUCTION

Vous venez d'acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d'emploi

- **N'utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soins médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

Elle n'est pas destinée aux personnes de type athlétique.

Tanita définit "un athlète" comme une personne déployant une intense activité physique au moins 10 heures par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est d'environ 60 battements par minute ou moins. Les personnes de type athlétique devront utiliser une balance impédancemètre équipée du mode Athlète.

Cette balance n'est pas conçue pour les femmes enceintes, les athlètes professionnels ni les culturistes.

En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

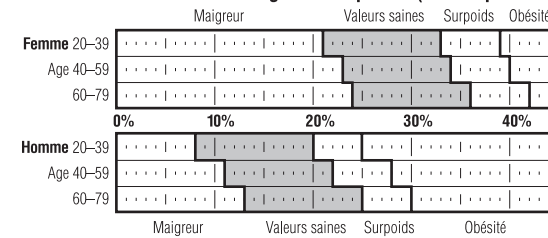
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Avec les balances impédancemètres Tanita, il est aussi facile de mesurer votre taux de graisse corporelle que votre poids.

Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans votre corps. Des études ont montré que des taux de graisse élevés sont généralement liés à des affections diverses, telles que l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et d'autres affections invalidantes.

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards)^{1,2}



^{1,2} Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bio-électrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps. Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.

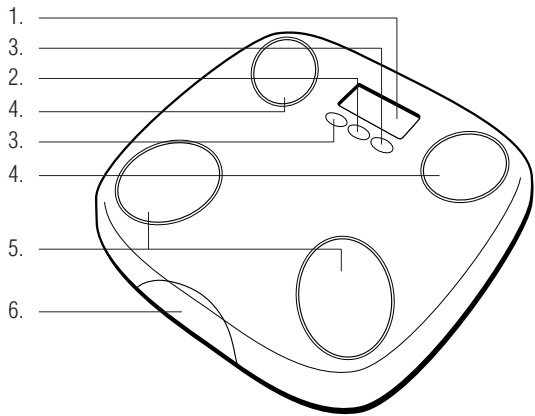


Le "plateau de pesée" breveté par Tanita envoie un signal électrique faible et inoffensif à travers le corps en vue d'analyser sa composition.

Variations journalières du taux de graisse corporelle

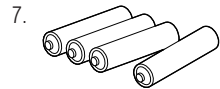
Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d'un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d'effectuer les mesures du taux de graisse corporelle à la même heure chaque jour et dans des conditions identiques. Outre les variations journalières dues aux aliments et boissons ingérés, à la période des règles, à des affections diverses, aux activités physiques pratiquées et à la prise de bains, d'autres facteurs propres à chaque individu interviennent dans la détermination du taux de graisse corporelle peuvent varier en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées.

CARACTÉRISTIQUES



Plateau de pesée

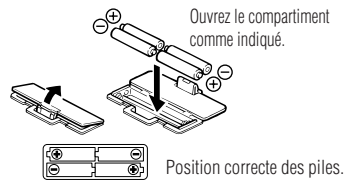
1. Ecran Digital
 2. Touche SET
 3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
 4. Electrodes avant (doigts de pied)
 3. Electrodes arrière (talons)
 4. Touche Pesée seule
- (Voyez la fiche technique pour savoir si votre modèle est équipé de cette fonction.)



Accessoires

7. Piles de type AA (x4)

AVANT UTILISATION



⚠ Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.
Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.

⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.

Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.

Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Évitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes, adultes standard ou athlètes.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) .
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d'arrêt automatique éteint l'appareil dans les cas suivants :

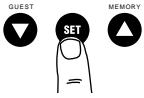
- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- en cas d'erreur lors de la mesure ou de l'utilisation d'un bouton ou d'une touche ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;
- à la fin de la mesure.

Remarque: Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et mise en mémoire des données" (page 19).

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles

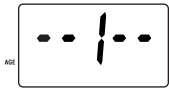
L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire ou en mode invité.



1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension (une fois l'appareil programmé, il suffit d'appuyer sur une touche mémoire pour mettre l'appareil sous tension). Celui-ci émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension et l'écran affiche les codes personnels existants (1.2.3.4) avant de clignoter.

Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.



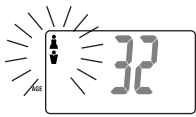
2. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼ pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.



3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



4. Sélection du sexe

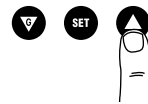
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émet un bip pour confirmer la sélection.



5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection. L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé. Vos données clignotent alors 3 fois à l'écran pour confirmer la programmation et l'appareil émet un double bip sonore avant de s'éteindre automatiquement.

Remarque: si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, appuyez sur la touche Pesée seule (▲) pour effectuer un arrêt immédiat. (modèles avec touche Pesée seule).



COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes.

Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.

Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.

Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.

Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.

Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS

Après avoir mis en mémoire vos données personnelles, vous pouvez effectuer une mesure.

Sélection d'une touche mémoire

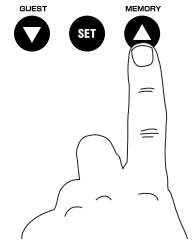
Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres. Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection (relâchez le bouton sinon il affichera « ERROR » au bout de 3 secondes.)

L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran.

L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.

Remarque:

- si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « ERROR » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.



Affichage des relevés

Votre poids s'affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme. Les chiffres « 00000 » s'affichent ensuite à l'écran avant de disparaître, un par un, de gauche à droite. Vos taux de graisse corporelle et la fourchette dans laquelle vous vous trouvez s'affichent alors sur l'écran. Votre poids et taux de graisse corporelle clignotent alternativement à trois reprises.



Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.

Remarque: même si vous descendez du plateau avant l'affichage de l'ensemble des résultats, votre poids et votre taux de graisse corporelle apparaîtront rapidement à trois reprises avant l'arrêt automatique de l'appareil.

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

Le mode Invité vous permet d'utiliser la balance sans perdre les informations déjà affectées à une touche de données personnelles.

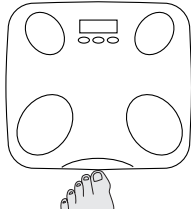
Pour programmer le mode Invité, utilisez le curseur (flèche vers le bas, touche marquée "G") pour activer l'appareil. Effectuez ensuite les opérations 3 à 5 de "Réglage et enregistrement des données" (page 19.) L'appareil émettra deux bips et l'écran affichera « 0.0 ». Montez sur la balance. Suivez ensuite les instructions décrites dans « Affichage des relevés » (page 20.)

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « ERROR » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.



LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

(VOYEZ LA FICHE TECHNIQUE POUR SAVOIR SI VOTRE MODÈLE EST ÉQUIPÉ DE CETTE FONCTION.)



Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule à l'aide de votre orteil. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

REPLACEMENT DES PILES



Lorsque les piles sont usées, le message « Lo » apparaît sur l'écran d'affichage. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

Le message « Lo » s'affiche à l'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.

Il est temps de changer les piles. Remplacez-les immédiatement.

Le message « Error » s'affiche, l'écran affiche « - - - - » ou l'appareil se met hors tension en cours de mesure/pesée.

Vérifiez que vous avez sélectionné le mode qui vous correspond - sexe, âge, taille, et le mode athlète/adulte standard. Assurez-vous que vous êtes pieds nus, que vos pieds sont propres et secs et correctement placés sur les électrodes du plateau de pesée. Vérifiez que vous avez sélectionné la touche mémoire qui vous est attribuée et que toutes les données qui vous concernent sont correctes. Assurez-vous que l'écran affiche bien « 0.0 » avant de monter sur la balance. Descendez de la balance et recommencez les étapes décrites à la page 20.

Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.

Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

Remarque: Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.

Le taux de graisse corporelle n'apparaît pas une fois le poids mesuré.

Les vibrations affectent la mesure du taux de graisse corporelle. Restez bien droit et immobile sur la plate-forme. Ne pliez pas les genoux. Assurez-vous que vous êtes pieds nus et que vos pieds sont propres et secs et correctement placés sur les électrodes du plateau de pesée. Descendez de la balance et recommencez les étapes décrites à la page 20.

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal. Dit model maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek, een geavanceerde technologie voor het bepalen van lichaamsvet.

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

⚠ Veiligheidsmaatregelen

- **Personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de lichaamsvetmeetfunctie op deze Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal niet gebruiken. De lichaamsvetmeter / personenweegschaal stuurt een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van een pacemaker kan storen.**
- De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische centra; het voldoet niet aan de kwaliteitsnormen voor intensief professioneel gebruik.
- Het apparaat niet op glibberige oppervlakken zoals natte vloeren gebruiken.

Belangrijke gebruiksvorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7-17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.

Het toestel is niet bedoeld voor mensen met atletische lichamen. Tanita definieert een "atleet" als iemand die tenminste 10 uur per week intensief traint en wiens hartslag in rust ongeveer 60 slagen per minuut of minder bedraagt.

Mensen met een atletisch lichaam dienen een Tanita lichaamsvetmeter/personenweegschaal met atleetstand te gebruiken.

Deze weegschaal is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.

De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.

Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

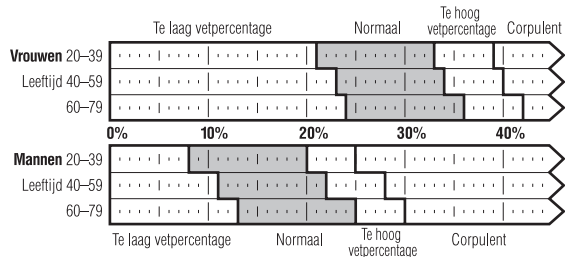
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u thuis uw lichaamsvetpercentage bepalen, gewoon terwijl u zich weegt.

Wat is een lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is het vetpercentage in ons lichaam. Te veel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen ^{1,2}



¹ Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.

² Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center.

Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.



Het door Tanita geoptimaliseerde "voetafdruk" ontwerp stuurt een veilig, zwak elektrisch signaal door het lichaam om de samenstelling daarvan te bepalen.

De BIA-methode

De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek. Deze methode bestaat uit het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam. Het signaal penetreert moeilijk door het vet in het menselijk lichaam maar gemakkelijk door vocht in de spieren en andere lichaamsweefsels. De weerstand waarmee een signaal geconfronteerd wordt terwijl het door een substantie heen gaat wordt impedantie genoemd. Dus des te meer weerstand of impedantie het signaal ontmoet, des te hoger het lichaamsvetpercentage.

Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

Vocht niveaus in het lichaam kunnen de aflezingen van lichaamsvet beïnvloeden. De aflezingen zijn doorgaans het hoogst kort na het wakker worden aangezien het lichaam minder vocht bevat na een volledige bedrust. Om een nauwkeurige aflezing te verkrijgen moet het lichaamsvetpercentage elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde condities worden bepaald.

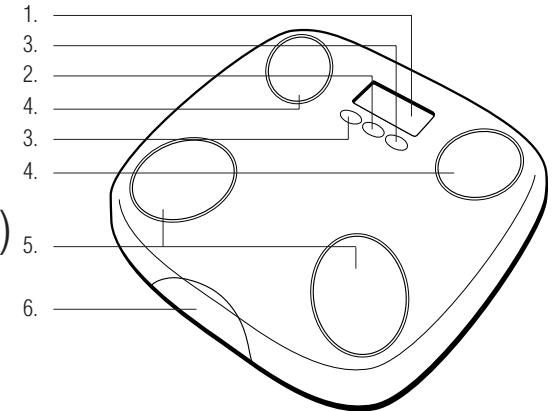
Behalve deze basiscyclus van variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage, kunnen variaties tevens veroorzaakt worden door het fluctuerende vochtgehalte van het lichaam als een gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en baden. De dagelijkse lichaamsvetpercentages zijn verschillend voor elke persoon en hangen af van de levensstijl, baan en activiteiten.

De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

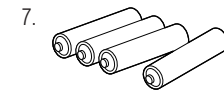
Weegschaal

1. Displayscherm
 2. Insteltoets
 3. Omhoog-/omlaagtoetsen
 4. Elektrodes voorste voetdeel
 5. Hielelektrodes
 6. Alleen wegen toets
- (Raadpleeg de Technische gegevens om te bepalen of uw model voorzien is van deze mogelijkheid.)



Accessoires

7. AA batterijen (4)



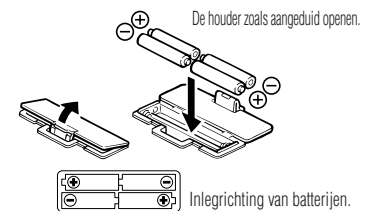
VOORBEREIDINGSMATREGELEN

⚠ Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

Wij wijzen u erop dat aangezien de batterijen reeds in de fabriek werden ingezet, ze niet geheel vol meer kunnen zijn.



⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.



Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuursfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen "door eenvoudig op de weegschaal te gaan staan".
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw, Standaard volwassene of Atleet worden ingesteld.
- Persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte) kunnen worden voorgeprogrammeerd en opgeslagen in het geheugen voor persoonlijke gegevens.
- Het apparaat laat kort na het aanzetten een handige "pieptoon" horen en tijdens de verschillende fasen van programmering en uitvoeren van metingen. Luister naar deze pieptoon die u verzoekt om op het apparaat te gaan staan, naar uw aflezingen te kijken of een instelling te bevestigen.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een verkeerde handeling uitvoert tijdens het meten of bij verkeerd gebruik van een toets of knop.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.
- Nadat u klaar bent met het meten.

N.B.: Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (P. 26) te herhalen.

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

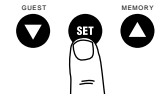
Instellen en in geheugen opslaan van gegevens

Het apparaat kan uitsluitend worden gebruikt wanneer er gegevens ingevoerd zijn voor een van de vier persoonlijke geheugentoetsen of de gaststand.

1. Stroominschakeling

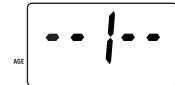
Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten. Het apparaat laat een pieptoon horen om de inschakeling te bevestigen, de nummers van de persoonlijke geheugentoetsen worden op het scherm weergegeven en het display gaat knipperen.

N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.



2. Selecteren van een persoonlijke geheugentoetsnummer

Druk op de pijl omhoog- en omlaagtoetsen om een persoonlijke geheugentoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van persoonlijke geheugentoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken. Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.



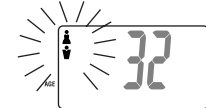
3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99). Een pijlpictogram verschijnt links onder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de pijl omhoog-omlaagtoetsen om uw leeftijd in te stellen. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.



4. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik pijl omhoog-omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



5. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm). Gebruik de pijl omhoog-omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. Het apparaat laat één pieptoon horen ter bevestiging.

Het apparaat zal twee pieptonen laten horen en op het display verschijnen drie keer alle knipperende gegevens (Mannen / Vrouwen, Leeftijd, Lengte etc.) om het programmeren te bevestigen. De stroom schakelt hierna automatisch uit.

N.B.: Druk op de 'alleen wegen' toets (⚖️) om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar bent met programmeren (voor modellen met de 'alleen wegen' toets.)



AFLEESNAUWKEURIGHEID

Voor een optimale afleesnaauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.

Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken

Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaams oefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat.

BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

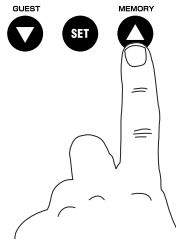
Na het programmeren van uw persoonlijke gegevens kunt u uw gewicht en lichaamsvetpercentage bepalen.

Instellen van persoonlijke geheugentoets

Druk op de voorinstelde persoonlijke geheugentoets. Druk op de "SET" toets om te bevestigen. (Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Fout" op het scherm). Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm. **Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.**

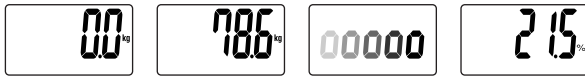
N.B.:

- Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, verschijnt er "Fout" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.
- Wanneer u het toestel aan zet met de pijl omhoogtoets, zal het laatst gebruikte persoonlijke geheugennummer het eerst verschijnen.
- Nummers die niet zijn voorgeprogrammeerd zullen worden overgeslagen.



Aflezingen

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm. Blijf rechtop op de weegschaal staan. "00000" verschijnt nu op het scherm en de cijfers verdwijnen één voor één van links naar rechts. Uw lichaamsvetpercentage en lichaamsvetschaal verschijnen op het scherm. Op het scherm verschijnen nu afwisselend drie keer uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage.



N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

N.B.: Zelfs als u van de weegschaal afstapt na het weergeven van de resultaten worden uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage nog steeds drie keer op het scherm weergegeven. Het apparaat wordt hierna automatisch uitgeschakeld.

GASTSTAND PROGRAMMEREN

De gaststand stelt u in staat de vetmeter te gebruiken zonder de informatie die reeds is opgeslagen onder een persoonlijk geheugennummer te verliezen.

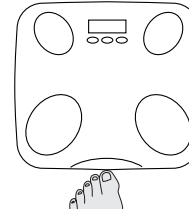
Om de gaststand te gebruiken dient u het toestel aan te zetten met de omlaagtoets die wordt aangegeven met een "G". Volg hierna de stappen 3 t/m 5 onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (p.26). De weegschaal laat twee keer een pieptoon horen en op het scherm verschijnt "0.0". Stap op het weegplateau. Volg hierna de aanwijzingen voor "Aflezingen" (p.27).

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het scherm verschijnt geeft het display "Fout" aan en u krijgt geen aflezing.



ALLEEN GEWICHT BEPALEN

(RAADPLEEG DE TECHNISCHE GEGEVENS OM TE BEPALEN OF UW MODEL VOORZIEN IS VAN DEZE MOGELIJKHEID.)



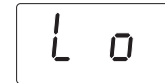
'Alleen wegen' toets selecteren

Druk met uw teen op de 'alleen wegen' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt "0.0" en gaat de weegschaal automatisch uit.

VERVANGEN VAN BATTERIJEN

Het bericht "Lo" verschijnt op het scherm wanneer de batterijen bijna leeg zijn. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.

N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.



FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen... de volgende maatregelen nemen...

"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.

De batterijen zijn bijna leeg. De batterijen onmiddellijk vervangen.

Op het scherm verschijnt **"Error"** of **"- - - -"** verschijnt op het scherm of de stroom wordt tijdens het meten uitgeschakeld.

Zorg ervoor dat u de juiste gebruiksmode (Mannen / Vrouwen, Leeftijd, Lengte Atlet / Doorsneevolwassene) heeft geselecteerd. Zorg ervoor dat u uw sokken of nylons heeft uitgetrokken en dat uw voetzolen schoon zijn en zich in één lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Verifieer of u de juiste persoonlijke geheugentoets heeft geselecteerd en wacht totdat "0.0" verschijnt voordat u op de weegschaal stapt. Stap van de weegschaal af en herhaal de stappen op pagina 27.

"OL" verschijnt tijdens het meten.

Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.

Het lichaamsvetpercentage verschijnt niet op het scherm na het bepalen van het gewicht.

Trillingen beïnvloeden het bepalen van het lichaamsvetpercentage. U moet stil blijven staan op de weegschaal. Zorg ervoor dat u uw knieën niet buigt. Zorg ervoor dat u uw schoenen en sokken heeft uitgetrokken en verifieer de uitlijning van uw voeten. Stap van de weegschaal af en herhaal de stappen op pagina 27.



INTRODUZIONE

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

Grazie per aver scelto una bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. Questo modello impiega la tecnica BIA (Analisi-Bio-Impedenza), una tecnologia all'avanguardia per la misurazione del grasso corporeo.

⚠️ Precauzioni di sicurezza

- **Le persone con dispositivi medici elettronici impiantati come pacemaker non devono utilizzare la funzionalità di monitoraggio del Grasso Corporeo di questa bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. La bilancia trasmette un segnale elettrico debole al corpo, che può interferire con il funzionamento del pacemaker.**
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per un utilizzo a livello professionale.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è destinata agli adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.

Non è adatto a persone dalla corporatura atletica.

Secondo la definizione della Tanita, "atleta" è una persona che svolge intensa attività fisica di almeno 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo intorno o inferiore ai 60 battiti al minuto.

Le persone dalla corporatura atletica devono utilizzare Bilance/Monitor del Grasso Corporeo Tanita dotate di modalità Atleta.

Questa bilancia non è adatta a donne in stato di gravidanza, atleti professionisti né culturisti.

Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

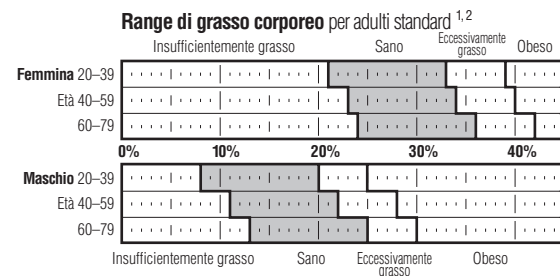


PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita consente di determinare la percentuale del grasso corporeo in casa, con la stessa facilità della misurazione del peso.

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo è la percentuale di grasso presente nel corpo. Una quantità eccessiva di grasso è collegata a patologie come ipertensione, cardiopatia, diabete, cancro e altre malattie disabilitanti.



¹ Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS

² Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center.

Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.

Il metodo BIA

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). Questo significa che, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa attraverso l'umidità presente nei muscoli e negli altri tessuti organici. La resistenza che il segnale incontra nell'attraversare una sostanza prende il nome di impedenza. A una maggiore resistenza, o impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.



Lo speciale design del tappetino brevettato dalla Tanita invia un segnale elettrico sicuro, a basso livello attraverso il corpo per determinarne la composizione.

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

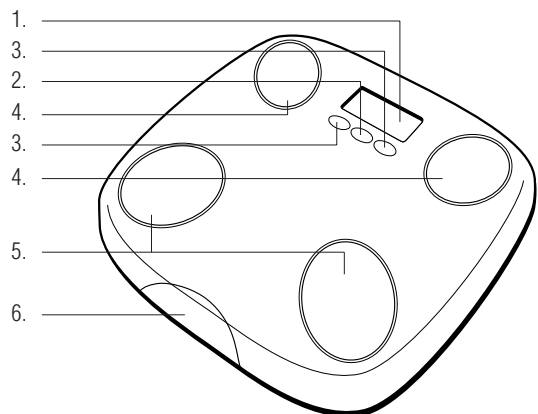
I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore del giorno, perché il corpo tende a essere disidratato dopo una lunga notte di sonno. Per una lettura più accurata, è consigliabile effettuare la lettura della percentuale di grasso corporeo alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.

Oltre al ciclo basilare di fluttuazioni nelle letture giornaliere del grasso corporeo, le variazioni possono essere prodotte da cambiamenti dell'idratazione nel corpo dovuti a fattori come alimentazione, mestruazioni, malattie, esercizio e bagno. I valori giornalieri del grasso corporeo sono univoci per ciascuna persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività della persona in questione.

La grafica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.



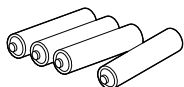
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ



Piattaforma di misurazione

1. Display
2. Pulsante di configurazione
3. Freccie
4. Elettrodi per il piede
5. Elettrodi per il tallone
6. Tasto Solo-Peso
(vedere il Foglio Specifiche per verificare se la caratteristica è presente su questo particolare modello.)

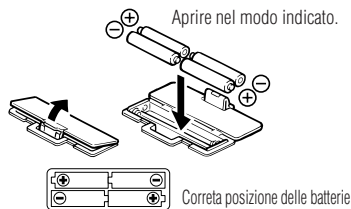
7.



Accessori

7. Batterie AA (4)

PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO



Aprire nel modo indicato.

▲ Inserimento delle batterie

Aprire il coperchio del vano batterie sul retro della piattaforma di misurazione. Inserire le batterie AA fornite secondo le istruzioni.

NB: Accertarsi che la polarità venga rispettata. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie.

Dal momento che le batterie sono state inserite in fabbrica, il loro livello di carica potrebbe essere ridotto.

▲ Posizionamento della bilancia/monitor

Posizionare la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire misurazioni precise e sicure.

NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da elevata temperatura.
- Non immergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Evitare di far cadere oggetti sulla bilancia.



FUNZIONI UTILI

- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere impostata per Adulti o Bambini (7- 17 anni), Maschi o Femmine, Adulti standard o Atleta.
- I dati personali (uomo/donna, età, altezza) possono essere preimpostati e salvati nelle memorie dati personali.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente si attua nei seguenti casi.

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, secondo il tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Se si commette un errore durante la misurazione o l'uso di un tasto o pulsante.
- Durante la programmazione, se non si preme nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

NB: Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Impostazione e memorizzazione dei dati" (pag. 33).



COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Configurazione e memorizzazione dei dati

L'unità può essere azionata solo se i dati sono stati programmati in uno dei quattro tasti di memoria personali o nella modalità Ospite.



1. Accensione

Premere il pulsante Set per accendere il prodotto. L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto di memoria personale sono visualizzati e il display lampeggia.

NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, la bilancia si spegne automaticamente.



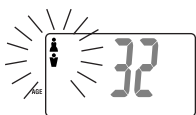
2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



3. Configurazione dell'età

Il display visualizza (età utente compresa fra 7 e 99). Un'icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina (♀) o Maschio (♂) e Adulto Standard o Atleta, e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



5. Indicazione dell'altezza

Il display è pre impostato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare. L'unità emette due segnali acustici e i dati lampeggiano tre volte sul display (Maschio/Femmina, Età, Altezza, ecc.) volte per confermare la programmazione. L'interruttore di rete si spegne automaticamente.

NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tasto Solo-Peso (⚖) per forzare la conclusione. (per i modelli con il tasto Solo Peso)



RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le piante dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le piante dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia. Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma. È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, queste misurazioni sono precise, in modo tale da determinare la percentuale di variazione, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.



REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

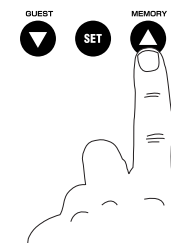
Dopo aver programmato i dati personali si è pronti per effettuare una lettura.

Selezione Memoria Personale

Premere il tasto "Memory". Utilizzare i tasti su/giù per selezionare i dati personali. Premere SET per confermare. (Non tenere premuto il tasto per più di 3 secondi altrimenti il display visualizza "Error"). L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati. **L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0". Salire quindi sulla bilancia.**

NB:

- Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.
- Quando si utilizza il pulsante "Up" per accendere l'apparecchio, apparirà prima di tutto il numero dei dati personali che è stato utilizzato l'ultima volta.
- I numeri che non sono stati programmati in precedenza sono automaticamente saltati.



Ottenimento dei valori

Prima viene indicato il peso. Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma. "00000" viene visualizzato sul display; questo numero scompare una cifra alla volta da sinistra a destra. Sullo schermo del display vengono visualizzati la percentuale e il range di grasso corporeo. Sul display poi lampeggiano il peso e la percentuale del grasso corporeo alternativamente per tre volte.



NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

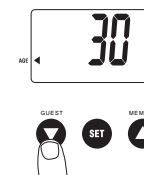
NB: Anche se si scende dalla piattaforma dopo la visualizzazione dei risultati, i valori del peso e della percentuale del grasso corporeo sono visualizzati tre volte. L'unità si spegne poi automaticamente.

PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

La modalità Ospite vi permette di utilizzare il monitor senza perdere le informazioni già assegnate ad un numero di dati personali.

Per programmare la modalità Ospite, usare il pulsante "Down" indicato con una "G" per l'accensione. Poi seguire i punti da 3 a 5 nella "Impostazione e memorizzazione dei dati" (pag. 33). L'unità emette un segnale acustico due volte e il display visualizza "0.0". Salire sulla piattaforma. Poi seguire le istruzioni per "Ottenimento dei valori" (pag. 34).

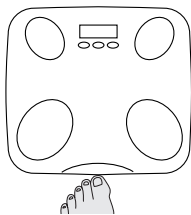
NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Error" e non si ottiene una lettura.





MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

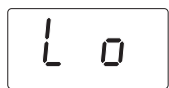
(VEDERE IL FOGLIO SPECIFICHE PER VERIFICARE SE TALE FUNZIONE È PRESENTE SU QUESTO PARTICOLARE MODELLO.)



Selezione del tasto Solo-Peso

Con l'alluce, premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, "0.0" viene visualizzato nel display e l'unità emette un segnale acustico. Quando "0.0" viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare "0.0" e il prodotto si spegne automaticamente.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



Quando le batterie sono scariche, il messaggio "Lo" viene visualizzato sulla finestra del display.

Quando appare il messaggio, è necessario sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie AA. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.

NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.

Batterie scariche. Sostituirle immediatamente.

Il display indica "Error" o "- - - -" o l'apparecchio si spegne durante una misurazione.

Accertarsi di aver selezionato la corretta modalità utente (Maschio/Femmina, Età, Altezza e Atleta/Adulto standard).

Accertarsi di aver tolto le calze e che le piante dei piedi siano pulite e correttamente allineate con le guide della piattaforma di misurazione. Verificare se è stato selezionato o meno il tasto di memoria personale corretto e accertarsi di accertarsi di aver aspettato che "0.0" fosse visualizzato prima di salire sulla piattaforma. Scendere e ripetere le istruzioni fornite a pag. 34.

"OL" viene visualizzato durante la misurazione.

Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

NB: Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

La misura della percentuale di grasso corporeo non viene visualizzata dopo la misurazione del peso.

Le vibrazioni interferiscono con la misura della percentuale di grasso corporeo. Assicurarsi di stare ben fermi in piedi sulla piattaforma. Non piegare le ginocchia. Ricordare di togliere le calze e le scarpe e controllare l'allineamento dei piedi.

Scendere dalla bilancia e ripetere le istruzioni fornite a pag. 34.



INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7-17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo.

No está pensado para personas de constitución atlética. Tanita define al "atleta" como una persona que realiza actividad física intensa durante al menos 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.

Las personas de constitución atlética deberán emplear Básculas/Monitores de Grasa Corporal Tanita provistas con el modo Atleta.

Esta báscula no está pensada para mujeres embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.

Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

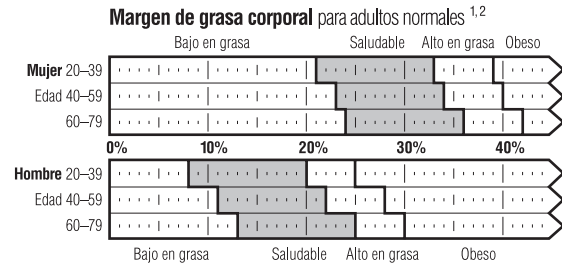
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

La Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita le permite medir en casa el porcentaje de grasa corporal tan fácilmente como toma su peso.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo. El tener demasiada grasa corporal se ha vinculado a condiciones tales como tensión alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras condiciones discapacitantes.



¹ Basado en las directrices sobre IMC del INS/OMS.

² Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.



El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

El método AIB

El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica). En este método, se envía una señal eléctrica segura de poca intensidad por el cuerpo. Es difícil para esta señal atravesar la grasa del cuerpo humano, pero le es fácil fluir por la humedad de los músculos y otros tejidos corporales. La dificultad con que la señal fluye a través de una sustancia se denomina impedancia. Así que, cuanto más resistencia, o impedancia, encuentra la señal, más alta es la lectura de grasa corporal.

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

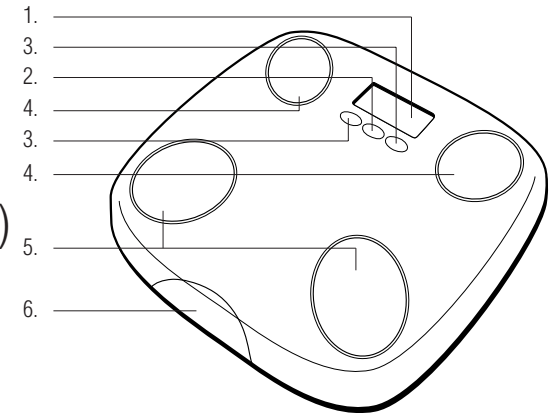
Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

PRESTACIONES Y FUNCIONES

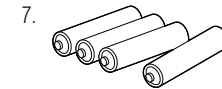
Báscula

1. Pantalla de visualización
 2. Botón de Configurar
 3. Botones de flecha (Seleccionar)
 4. Electrodo para la planta del pie
 3. Electrodo para el talón
 4. Tecla de peso solamente
- (Consulte las características técnicas para saber si su modelo dispone de esta prestación)



Accesorios

7. Pilas tamaño AA (4)



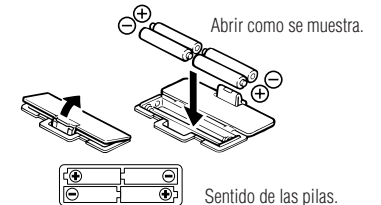
PREPARACIONES ANTES DEL USO

⚠ Instalación de las pilas

Abrir la tapa de las pilas situada en la parte posterior de la báscula. Insertar como se indica las pilas AA suministradas.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Por favor, tenga en cuenta que desde que las pilas fueron colocadas en fábrica puede haber disminuido su nivel de energía.



⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.



Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefactores y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

PRESTACIONES ÚTILES

- El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Los datos personales (Hombre/Mujer, Edad, Altura) pueden ser programados y almacenados en memorias de datos personales.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si comete un error durante una operación de medición, o pulsando una tecla o un botón.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.
- Después de haber completado el proceso de medición.

Nota: Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 40)

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

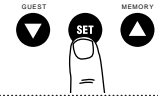
Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

La unidad sólo funciona si se han programado datos en una de las memorias de datos personales o en el modo de Invitado.

1. Encender la unidad

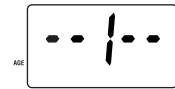
Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad. La unidad emitirá un pitido para confirmar la activación, se visualizarán los números de Tecla personal y la visualización parpadeará.

Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.



2. Seleccionar un número de Tecla personal

Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



3. Configurar la edad

La visualización por defecto es 30 años (el margen de la edad de los usuarios es de 7 a 99).

Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



4. Seleccionar Mujer u Hombre

Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse en la configuración de Mujer (♀) u Hombre (♂) luego pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



5. Especificar la altura

La visualización por defecto es 170 cm (el margen de la altura de los usuarios es de 100cm a 220 cm.). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" (⚖️) para obligar a la máquina a apagarse. (Para modelos con la tecla "Solamente Peso")



CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítense siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.

Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.

No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.



Talones centrados en los electrodos

Es posible que los dedos de los pies sobresalgan de la báscula

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

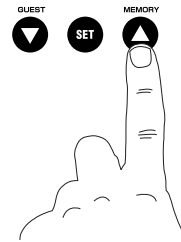
Después de programar sus datos personales, está listo para tomar una lectura.

Selección de Tecla personal

Pulse el botón "Arriba" para poner en marcha el aparato. Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar su Tecla personal. Pulse el botón de Configurar para confirmar. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Error" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.
Nota:

- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer.
- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.

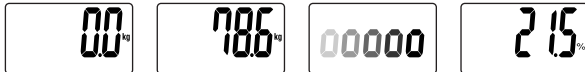


Cómo obtener las lecturas

Lo primero que se visualizará será su peso. Continúe manteniéndose firme en la plataforma. Aparecerá "00000" en la pantalla y los ceros desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha. Su porcentaje de grasa corporal aparecerá en la pantalla. A continuación la pantalla parpadeará tres veces mostrando alternativamente su peso y porcentaje de grasa corporal..

Nota: No se baje de la báscula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

Nota: Incluso si se baja de la plataforma después de que se visualicen todos los resultados, la visualización alternante de peso y porcentaje de grasa corporal se repetirá tres veces. Después se apagará el aparato automáticamente.



PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

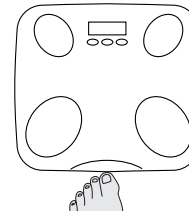
El Modo de Invitado le permite utilizar el aparato sin perder la información ya asignada a una Tecla Personal.

Para programar el Modo de Invitado use la tecla "Abajo" -marcada con una "G"- para poner en marcha el aparato. A continuación siga los pasos 3 al 5 de "Configuración y almacenamiento de datos" (pág. 40). La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla mostrará "0.0". Súbase a la báscula. Después siga las instrucciones de "Cómo obtener lecturas" (pág. 41).

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.



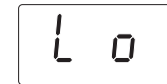
CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE (CONSULTE LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PARA SABER SI SU MODELO DISPONE DE ESTA PRESTACIÓN.)



Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente con un dedo del pie. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá "0.0" y la unidad se apagará automáticamente.

CAMBIO DE PILAS



Cuando se empiezan a gastar las pilas, aparecerá el mensaje "Lo" en la pantalla. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA.
Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema... entonces...

Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.

Las pilas tienen poca carga. Cambie las pilas inmediatamente.

La pantalla muestra "Error" o " - - - - " o el aparato se apaga durante la medición.

Asegúrese haber seleccionado el modo de usuario correcto (Hombre/Mujer, Edad, Altura). Asegúrese que se ha quitado los calcetines o medias y que la planta de los pies está limpia y correctamente alineada con las guías de la báscula. Compruebe que ha seleccionado la Tecla personal correcta y asegúrese que espera a que se visualice "0.0" antes de subirse a la plataforma. Bájese y repita los pasos de la pág. 41.

Aparece "OL" durante la medición.

La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.

No aparecen las medidas del porcentaje de grasa corporal tras medir el peso.

Las vibraciones interferirán con la medición del porcentaje de grasa. Asegúrese de mantenerse firme y quieto sobre la plataforma de medición. No doble las rodillas. Asegúrese que se ha quitado los zapatos y calcetines y compruebe que tiene los pies alineados correctamente. Bájese y repita los pasos de la pág. 41.

