



UltimateScale™

THE SCALE THAT MEASURES BOTH WEIGHT AND BODY FAT %

La Báscula (Pesa) que Mide el Peso y el % de Grasa Corporal
La balance qui mesure le poids et le pourcentage de graisse corporelle

Instruction Manual

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

Manuel d'instructions

Lisez ce Manuel d'instructions attentivement et gardez-le à portée de la main pour référence future.

Manual de Instrucciones

Lea cuidadosamente este Manual de Instrucciones, y guárdelo para consultarlo en el futuro.

Models/Modèle/Modelos:

2000

2001

2001T



Congratulations! You have selected to own the world's best and smartest scale. The UltimateScale™ by Tanita gives you two great products in one:

- A precision digital scale that repeatedly delivers accurate weight measurements;
- A home body fat monitor that calculates body composition and enables users to take control of their own fitness levels.

Table of Contents

Introduction	1
Features and Functions	2
Important Features of the UltimateScale	3
Switching the Weight Mode	3
Getting Started	3
How to Use the UltimateScale	4
Principles of Estimating Body Fat Percentage	6
Handling Tips	7
Troubleshooting	7
Specifications	7
Warranty	8

Federal Communications Commission Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any changes or modifications made to this device that are not expressly approved by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.

Félicitations! Vous avez choisi une des meilleures et des plus intelligentes balances au monde. La balance UltimateScale de Tanita vous offre deux excellents produits en un seul:

- une balance numérique de précision qui mesure le poids avec une exactitude qui ne se dément jamais;
- un dispositif de mesure du pourcentage de graisse corporelle qui calcule la composition des tissus corporels et permet aux utilisateurs de contrôler leur niveau de conditionnement physique.

Table des matières

Introduction	9
Caractéristiques et fonctions	10
Caractéristiques importantes de la balance UltimateScale	11
Changement de l'unité de mesure du poids	11
Préparation	11
Mode d'utilisation de la balance	12
Principes d'évaluation du pourcentage de graisse corporelle	14
Conseils pour la manipulation	15
Dépannage	15
Caractéristiques	15
Garantie	16

Avis de la Commission fédérale des communications des États-Unis (FCC)

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation quelconque. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en fermant et en ouvrant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise reliée à un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consulter le concessionnaire ou un technicien spécialisé en radio et télévision.

Modifications

La FCC exige que l'utilisateur soit avisé du fait que toute modification apportée à l'appareil sans l'approbation de la Tanita Corporation risque d'entraîner l'annulation de l'autorisation donnée à l'utilisateur de faire fonctionner l'appareil.

¡Felicitaciones! Usted ha seleccionado la mejor y más inteligente báscula (pasa) del mundo. El modelo UltimateScale, de Tanita, le proporciona dos grandes productos en uno:

- Una báscula (pasa) digital de precisión, que repetidamente proporciona medidas precisas del peso;
- Un monitor de grasa corporal, para uso en casa, que calcula la composición del cuerpo y que permite que los usuarios tomen el control de sus propios niveles de condiciones físicas.

Contenido

Introducción	17
Características y Funciones	18
Características Importantes del Modelo UltimateScale	19
Cómo Cambiar las Unidades de Peso	19
Cómo Comenzar	19
Cómo se Usa el Modelo UltimateScale	20
Principios para Estimar el Porcentaje de Grasa Corporal	22
Sugerencias para la Manipulación	23
Identificación y Resolución de Problemas	23
Detalles Técnicos	23
Garantía	24

Aviso de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de EE. UU.

Se han hecho pruebas de este equipo, y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina, en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no está instalado y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, que se puede determinar al apagar y encender el equipo, entonces se sugiere al usuario que trate de corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto a aquél al cual está conectado el receptor.
- Consulte con el vendedor o con un técnico con experiencia en radio o televisión, para que le proporcione ayuda.

Modificaciones

La FCC requiere que se notifique al usuario que cualquier cambio o modificación que se efectúe a este dispositivo, que no sea aprobado expresamente por Tanita Corporation, podría anular la autoridad del usuario para operar este equipo.

Introduction

Thank you for selecting the UltimateScale by Tanita. This precision digital scale can also be used to determine body fat percentage. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) method, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

Safety Precautions

- **Persons with pacemakers, or other implanted electrical medical equipment, should not use the UltimateScale as a body fat monitor. The BIA method used to determine body fat percentage passes a low-level electrical signal through the body that may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The UltimateScale with body fat monitor function is intended for home use only. It 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 the UltimateScale on slippery surfaces such as wet floors.
- Disabled people should be assisted by someone else, or use a handrail when using the UltimateScale.

Important Notes for Users

The UltimateScale is intended for use by adults and children with moderately active to inactive lifestyles. It is not intended for people with athletic body types.

Tanita defines “athlete” as a person involved in intense physical activity of at least 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita’s athlete definition includes “lifetime of fitness” individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.

Tanita’s athlete definition does not include “enthusiastic beginners” who are making a real commitment to exercising at least 10 hours per week but whose bodies have not yet changed to require the Athlete mode.

People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.

Body fat percentage estimates may be slightly lower or higher for the following categories of people:

- Adults seventy years old or older
- Persons undergoing dialysis
- Persons suffering from edema

Body fat percentage estimates for these persons should not be treated as absolute values, but may be used as relative values for checking body fat percent variations over a period of time.

The UltimateScale is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

Recommendations for exercise programs or diets based on calculated data should be determined by a doctor or licensed medical professional. Do not attempt to evaluate the data by yourself.

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

Note: Body fat estimates will vary with the amount of moisture in the body, and can be affected by overhydration or dehydration caused by such factors as consumption of alcohol or caffeine, strenuous exercise, illness, menstruation, etc.

Features and Functions

Components

Measuring Platform

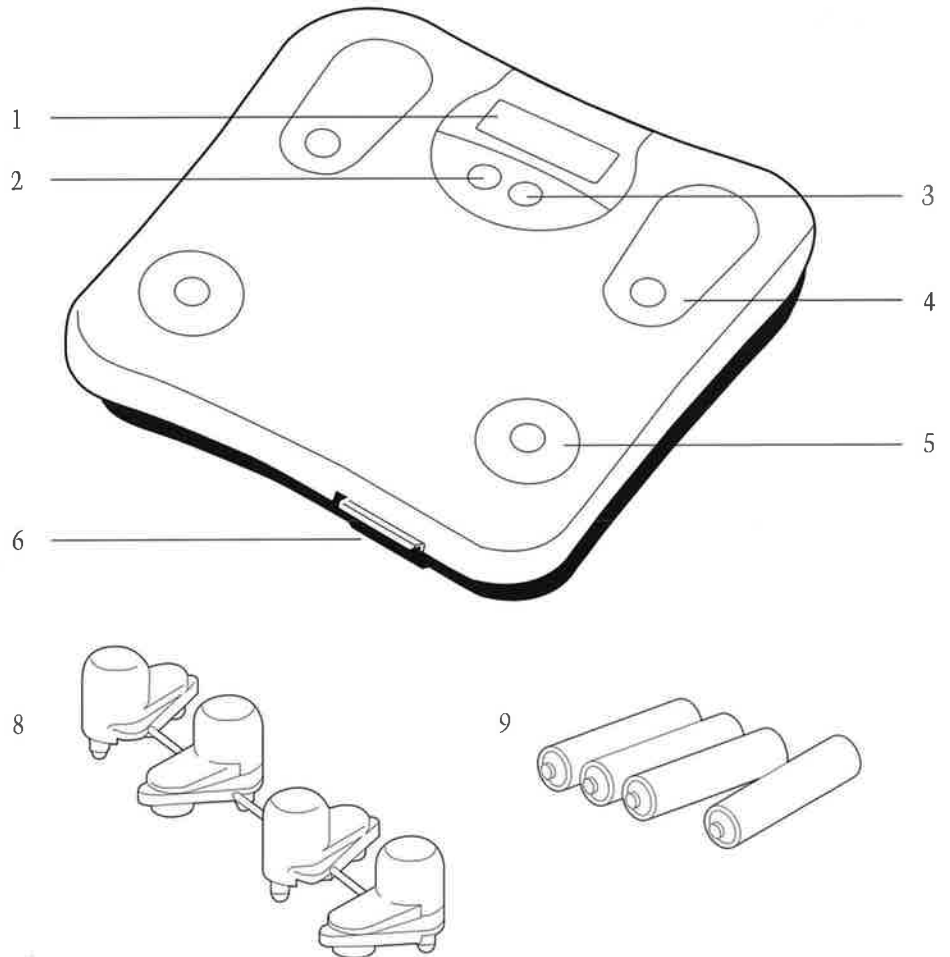
Support Feet (4)

AA-Size Batteries (4)

Instruction Manual

Educational Booklet

Getting Started Workbook



Measuring Platform

1. Display Screen
2. Orange Set Button
3. Green Arrow (Select) Button
4. Ball of Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Weight-only Key (Start Switch)

Accessories

8. Support Feet (4)
*Only needed if unit is placed on carpet.
Do not use these feet on hard flooring.*
9. AA-Size Batteries (4)

Important Features of the UltimateScale

The UltimateScale allows you to measure both weight and body fat percentage simultaneously as easily and simply as stepping on an ordinary scale.

The setting can be adjusted for an adult or child with moderately active to inactive lifestyles, increasing the accuracy of the body fat reading.

Switching the Weight Mode

The UltimateScale can record weight measurements in lb (pounds), kg (kilograms) or st-lb (British stone-pounds). To select your preferred weight mode, make sure the scale is off. Press the Green Arrow and Orange Set buttons simultaneously. Press the Green Arrow button to choose your measurement mode (lb/kg/st-lb), then press the Orange Set button. The display screen will flash to confirm your selection and store it in memory.

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.



Press the Green Arrow and Orange Set buttons simultaneously.



Press the Green Arrow button to choose your measurement mode (lb/kg/st-lb), then press the Orange Set button.

Automatic Shut-Down Function

The automatic shut-down function turns the power off 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 measuring.
- After you have completed the measuring process.

Note: If the power shuts off unexpectedly, repeat the measuring process.

Getting Started

Inserting the Batteries

1. Locate the battery cover on the back of the measuring platform. Press the tab to release the cover as shown.
2. Insert the supplied AA-size 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.

Positioning the Scale

Place the scale 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.

Attaching the Support Feet (Carpet Use Only)

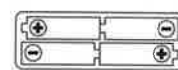
Support feet are not needed for hard floor use. When measuring on carpeting, insert the support feet into the holes at the four corners on the bottom of the measuring platform.

Note: Do not use the scale on any carpeting that is more than 0.8" (20 mm) in thickness.

⚠ Do not use the support feet on hard, flat surfaces, as the unit may tip over.

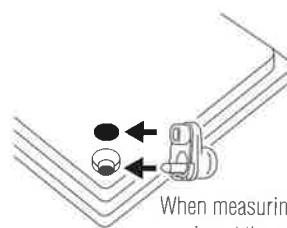
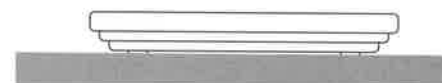


Open as shown.

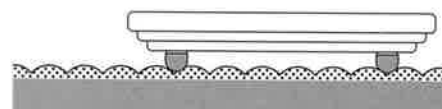


Direction of the batteries.

Place the scale on a hard, flat surface.



When measuring on carpeting, insert the support feet.



How to Use the UltimateScale

For Weight Only

To use the UltimateScale for weight measurement alone, use your toe to turn the unit on by tapping the Weight-only Key (Start Switch) located on the lower right-hand corner of the measuring platform.

Note: If you do not step onto the measuring platform within about 20 seconds after tapping the Weight-only Key, the power shuts off automatically.

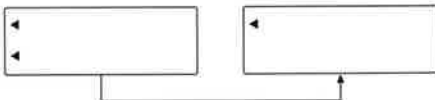
To Determine Weight and Body Fat Percentage

The UltimateScale can be used as a body fat monitor by simply entering some personal data (personal data must be entered each time body fat is to be checked). These models may be used by adults and children who have moderately active to inactive lifestyles.

The UltimateScale is not intended for use by persons with athletic body types. (See p.1 for Tanita's definition of "athlete.")

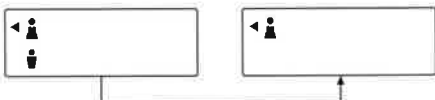


Turn the unit on.



Select Adult or Child.

Press Set button.



Select Male or Female.

Press Set button.



Female.



Male.



Specify Height.

Press Set button.



Step onto the measuring platform.

1. Turn on the Power

Press the Orange Set button to turn the unit on.

2. Select Adult or Child

Use the Green Arrow button to specify Adult or Child, then press the Orange Set button.

Adult = age 18 or older.

Child = up to the age of 18, over 3' 4" (102 cm).

3. Select Male or Female

Use the Green Arrow button to select Male or Female, then press the Orange Set button.

(♂) Male (♀) Female

4. Specify the Height

Use the Green Arrow button to specify Height (in feet and inches if weight mode is set to pounds or stone-pounds, or centimetres if weight mode is set to kilograms), then press the Orange Set button.

5. Taking Readings

When "0.0" appears in the display, step onto the measuring platform.

Be sure you are barefoot, and that the soles of your feet are clean and dry.

Be sure that the heel and ball of each foot are directly on top of the electrodes on the measuring platform. Stand erect on the platform. Accurate readings can still be obtained even if your toes overhang the platform.

Note: If you do not step on the measuring platform within about 20 seconds after "0.0" appears, the power shuts off automatically. You will then have to re-enter your personal data to determine body fat percentage. If you step on before "0.0," you will not receive a reading.

6. Reading Displayed

Your weight will be shown first. Then the numbers 5, 4, 3, 2, 1 will appear on the display. The numbers will disappear, and your body fat percentage will be displayed.

As you continue to stand erect on the platform, your weight and body fat percentage will alternate at two-second intervals for about 30 seconds. Then the power will automatically shut off.

If you step off the platform, the alternating weight and body fat percentage values will repeat three times, and then the power will automatically shut off.

Replacing the Batteries

When the batteries run low, the “Lo” message will appear in the display window. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your readings.

New batteries will last for about one year if the scale is used once every day. The unit comes with trial batteries, their service life will be short.



Batteries are low.

Getting Accurate Readings

To get the most accurate absolute values, 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. Stand erect on 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.

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.

Principles of Estimating Body Fat Percentage

The UltimateScale allows you to estimate your body fat percentage at home as easily as you measure your weight.

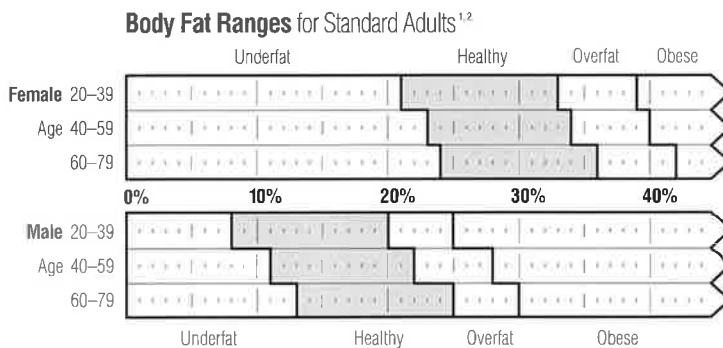
Additional Information

Further information on body fat is available at our Web site, www.tanita.com and in our educational brochures—call 1-800-TANITA-8 to request a brochure (USA and Canada only).

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage is the percentage of your body that is fat. Until now, your absolute weight has determined whether or not you were considered overweight or obese. In recent years, the definition of obesity has been refined to mean the presence of excess body fat. Too much body fat has been linked to conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes, cancer, and other disabling conditions.

The chart below shows four ranges of body fat percentage.



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.

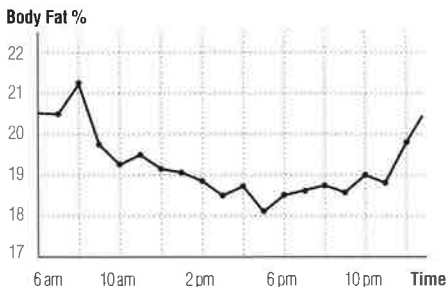


Tanita's patented "foot-pad" design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

The BIA Method

Tanita's UltimateScale uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) method. 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 found in muscle and other lean tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the amount of fat in the body can be accurately estimated by measuring the impedance. The signal used is very low, making it safe and imperceptible.

The illustration on the left shows how the signal travels through the body.



Daily fluctuations in body fat percentage based on the BIA method.

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

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, 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.

The graph on the left shows an example of daily body fat percentage fluctuations.

Advantages of the UltimateScale

Previously, body fat percentage was determined by measuring the thickness of subcutaneous fat by pinching it with calipers, or by laying a person on a scanning bed and passing a current from hand to foot. However, these methods present problems—professional skills are required, the procedures take time and are often invasive, and measurement values vary. Currently, the gold standard methods of body fat measurement are DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) and Hydrodensitometry (underwater weighing).

Tanita's BIA method uses equations derived from large, multi-ethnic population studies to predict body composition. Readings taken with the UltimateScale correlate highly with both DEXA (Tanita's reference model) and Hydrodensitometry.

Handling Tips

The UltimateScale 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 scale horizontally, and place it so that the Weight-only Key (Start Switch) 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 the unit in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner to keep them shiny, applied to a cloth first; avoid soaps.
- When replacing the batteries, exchange all four at the same time.

Troubleshooting

If the Following Problems Occur... then...

An unfamiliar weight reading appears followed by kg or st-lb.

Refer to "Switching the Weight Mode" on p.3.

Nothing appears on the Display Screen after initial display.

Check foot alignment. Make sure you wait for "0.0" to appear before stepping on the platform. Check to see that the batteries are fresh and are in the correct positions.

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

Make sure you have entered personal data. See p.4.

Vibration will interfere with the fat percentage reading. Be sure to stand erect 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.4.

The body fat percentage reading is extremely low.

Be sure you have selected the correct user mode (Adult/Child, Male/Female), and that the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform. Consider whether or not you are overhydrated. Step off and repeat steps on p.4.

The body fat percentage reading is extremely high.

Be sure you have selected the correct user mode (Adult/Child, Male/Female), and that the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform. Dehydration, foot calluses, etc. will interfere with the fat percentage reading. Step off and repeat steps on p.4.

If you need assistance, please call our toll-free customer service number at 1-800-TANITA-8 (USA and Canada only).

Specifications

UltimateScale 2000/2001/2001T

Weight Capacity

300 lb (136 kg) (21 st-6 lb)

Weight Increments

0.5 lb (0.2 kg) (0.5 lb)

Body Fat Increments

1%

Power Supply

DC 6V AA-size (UM3-type) battery (x4)—included

Power Consumption

60 mA maximum

Measuring Current

50 kHz 500 μ A

After sales service

Please contact the store at where bought this scale for any inquiry regarding operation, trouble, request for repair and/or placement of an order for parts or products. Or call 1-800-TANITA-8 (USA and Canada only).

Tanita Products Limited Warranty

Not Valid Without Proof of Purchase

Your Tanita product is warranted to the original consumer only, for three (3) years, to be free from defects in materials and workmanship under normal use. This product is designed **for personal use only**. Tanita Corporation of America reserves the right to nullify the warranty agreement should the product be used in a commercial environment. This warranty is void if the product has been tampered with or mistreated, or if the defect is related to servicing or parts not supplied by us. Our obligation under this warranty is limited solely to the charge of repairing the product, plus the cost of parts or, at the option of Tanita, replacing the product with an equivalent model. There are no express or implied warranties except as listed above.

Tanita is not liable for incidental or consequential damages for failure or malfunction of the product and any recovery may not be greater than the purchase price paid for this product. Some states do not allow limitation on how long an implied warranty lasts, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state. **No person is authorized to change the terms of this warranty.**

If Product Is Defective or Needs Repair

Do not return this product to the place of purchase; doing so may delay the processing of your warranty claim.

Call Tanita at 1-800-TANITA-8 to receive a Return Authorization Number before returning this product. Include \$12.50 for handling, return postage and insurance to the facility listed below. **Proof of purchase must accompany the product.** Because of possible loss, we recommend insuring your product, return receipt requested, when using the mail. If you do not receive a receipt within a reasonable time, start a tracer through the originating post office. It is important that you pack the product carefully prior to shipment to prevent damage in transit and that you include a letter describing in detail the specific condition requiring adjustment or repair.

Tanita Products Limited After Warranty

All terms and conditions apply as specified above in the original Tanita Limited Warranty **except** for the cost of labor and parts:

- Minimum charge for After Warranty labor is \$30 per hour, plus the cost of parts.
- You will be notified by mail or telephone of the total cost to repair your product to working condition, so prepayment can be arranged.
- Your approval is required before any repair work can be performed on your product.

*Please complete the following information and **retain for your records.***

Model: _____ **Date Purchased:** / /

Purchased From: _____

Address: _____



Please send all returns to:
Tanita Corporation
2625 S. Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA

Introduction

Nous vous remercions d'avoir choisi la balance UltimateScale de Tanita. Cette balance numérique de précision peut également servir à mesurer le pourcentage de graisse corporelle. Ce modèle utilise la technique BIA (analyse par impédancemétrie bioélectrique), technique évoluée de mesure de la graisse corporelle.

▲ Consignes de sécurité

- Les personnes qui portent un dispositif électrique médical interne, tel un stimulateur cardiaque, ne devraient pas utiliser la balance UltimateScale pour mesurer leur pourcentage de graisse corporelle. La technologie BIA utilisée pour déterminer le pourcentage de graisse corporelle fait passer à travers le corps un courant électrique de faible intensité et sans danger, qui peut néanmoins entraver le fonctionnement d'un stimulateur cardiaque.
- La balance UltimateScale avec fonction de mesure du pourcentage de graisse corporelle n'est destinée qu'à un usage personnel. Elle n'est pas censée être utilisée dans des hôpitaux ou dans d'autres établissements médicaux, car elle ne répond pas aux normes de qualité qu'exige une utilisation intensive à des fins professionnelles.
- N'utilisez pas la balance UltimateScale sur des surfaces glissantes, notamment des planchers mouillés.
- Les personnes handicapées doivent être assistées d'une autre personne ou tenir une rampe lorsqu'elles utilisent la balance UltimateScale.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

La balance UltimateScale est destinée aux hommes ou aux femmes adultes et aux enfants ayant un style de vie allant de modérément actif à inactif. Elle n'est pas destinée aux personnes de type athlétique.

Tanita définit un « athlète » comme une personne qui s'adonne à des activités physiques intenses pendant au moins 10 heures par semaine et qui a une fréquence cardiaque au repos d'environ 60 pulsations à la minute ou moins. Cette définition englobe les personnes qui ont fait du conditionnement physique toute leur vie, c'est-à-dire qui sont en forme depuis des années, mais qui font actuellement de l'exercice moins de 10 heures par semaine.

La définition n'englobe pas les « débutants enthousiastes », qui s'efforcent réellement de faire de l'exercice au moins dix heures par semaine, mais dont le physique n'a pas encore changé au point de justifier l'emploi du mode Athlète.

Les personnes de type athlétique doivent utiliser les balances impédancemètres Tanita dotées d'un mode Athlète.

Le pourcentage de graisse corporelle mesuré peut être un peu trop faible ou trop élevé pour ce qui concerne les catégories de personnes suivantes :

- Personnes âgées de 70 ans ou plus.
- Personnes subissant des traitements de dialyse.
- Personnes souffrant d'oedème.

Dans le cas de ces personnes, les pourcentages de graisse corporelle mesurés ne doivent pas être considérés comme des valeurs absolues. Ils peuvent cependant être considérés comme des valeurs relatives permettant de vérifier les variations du pourcentage de graisse corporelle au cours d'une certaine période de temps.

La balance UltimateScale n'est pas destinée non plus aux femmes enceintes, aux athlètes professionnels ni aux culturistes.

C'est à un médecin ou à un professionnel de la santé agréé qu'il revient de recommander des programmes d'exercices ou des régimes alimentaires en fonction des données obtenues. N'essayez pas d'évaluer les données par vous-même.

Tanita n'assume aucune responsabilité à l'égard des dommages ou des pertes attribuables à ces appareils ni à l'égard des réclamations émanant de tierces personnes.

Nota : Les mesures du pourcentage de graisse corporelle varient en fonction de la quantité d'humidité contenue dans le corps. Elles sont aussi influencées par la déshydratation ou la surhydratation que peuvent provoquer la consommation d'alcool ou de caféine, l'exercice physique intense, les maladies, les menstruations, etc.

Caractéristiques et fonctions

Composantes

Plate-forme

Supports (4)

Piles de type AA (4)

Manuel d'instructions

Brochure à caractère éducatif

Cahier d'introduction

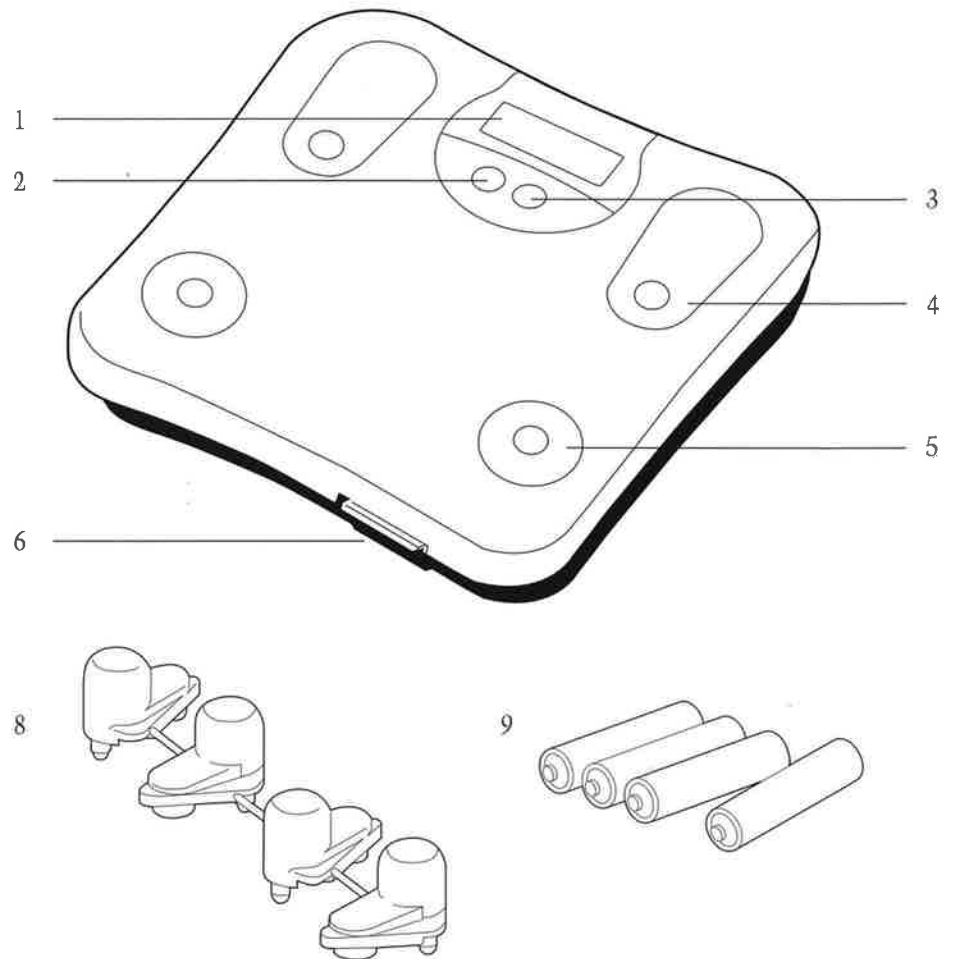


Plate-forme

1. Écran d'affichage
2. Bouton de réglage orange
3. Bouton de sélection à flèche verte
4. Électrodes (pointe des pieds)
5. Électrodes (talons)
6. Touche de mesure du poids uniquement (interrupteur)

Accessoires

7. Supports (4)
Uniquement nécessaires si l'appareil est placé sur un tapis. Ne pas utiliser ces supports sur une surface dure
8. Piles de type AA (4)

Caractéristiques importantes de la balance UltimateScale

La balance UltimateScale vous permet de mesurer simultanément, de façon simple et facile, votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle. Il vous suffit de monter dessus.

La balance peut être réglée en fonction d'un adulte ou d'un enfant, ayant un mode de vie allant de modérément actif à sédentaire, ce qui augmente le degré d'exactitude des mesures.

Changement de l'unité de mesure du poids

La balance UltimateScale peut enregistrer les poids en livres (lb), kilogrammes (kg) ou en st-lb (stones et livres – mesure britannique). Pour choisir l'unité de mesure, assurez-vous que l'appareil est fermé. Appuyez simultanément sur le bouton à flèche verte et le bouton orange. Appuyez sur le bouton à flèche verte pour choisir votre unité de mesure, puis sur le bouton de réglage orange. L'écran d'affichage clignotera afin de vous donner confirmation de votre sélection et de la mémoriser.

Note : Si vous optez pour des mesures en livres au en stones et livres, le mode de programmation de la taille sera automatiquement en livres et en pouces. De même, si vous optez pour des mesures en kilogrammes, la taille sera exprimée en centimètres.

Fonction de fermeture automatique

La fonction de fermeture automatique coupe l'alimentation électrique dans les cas suivants :

- Si vous interrompez le processus de mesure. L'appareil se fermera automatiquement dans un délai de 10 à 20 secondes, selon l'opération.
- Si un poids hors du commun est posé sur la plate-forme.
- Si vous faites une erreur pendant que vous effectuez la mesure.
- Après que les mesures ont été prises.

Nota : En cas de coupure de courant inattendue, recommencez du début.

Préparation

Insertion des piles

1. Repérez le réceptacle des piles sous la plate-forme. Appuyez sur l'onglet pour ouvrir le réceptacle, de la façon indiquée.
2. Insérez les piles de type AA fournies, de la manière indiquée.

⚠ Nota : Assurez-vous que la polarité des piles est la bonne. Des piles mal placées risqueraient de couler et d'endommager les planchers. Si vous prévoyez ne pas vous servir de l'appareil pendant une période prolongée, il serait souhaitable d'en retirer les piles avant de l'entreposer.

Positionnement de l'appareil

Posez la plate-forme sur une surface plate et dure, où les vibrations sont réduites au maximum, afin de vous assurer de mesures exactes, en toute sécurité.

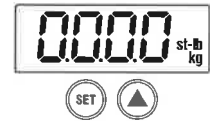
⚠ Nota : Pour éviter de vous blesser, ne vous placez pas sur le bord de la plate-forme.

Fixation des supports (en cas d'utilisation sur un tapis uniquement)

Les supports ne sont pas nécessaires si la balance est placée sur une surface dure. Si vous utilisez la balance sur un tapis, insérez les supports dans les trous se trouvant sous la plate-forme, aux quatre coins de cette dernière.

Nota : N'utilisez pas la balance sur un tapis de plus de 0,8 pouce (20 mm) d'épaisseur.

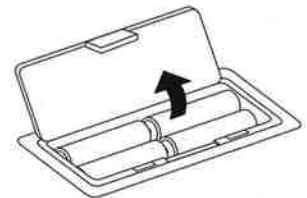
⚠ N'utilisez pas les supports sur des surfaces plates et dures, car la balance risquerait de se renverser.



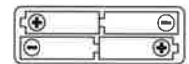
Appuyez sur le bouton à flèche verte et le bouton de réglage orange simultanément.



Appuyez sur le bouton à flèche verte pour choisir votre mode de mesure du poids (lb/kg/st-lb), puis appuyez sur le bouton de réglage orange.

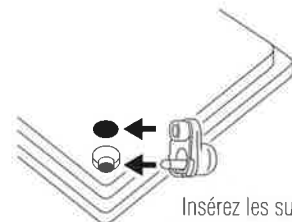


Ouvrir de la façon indiquée.

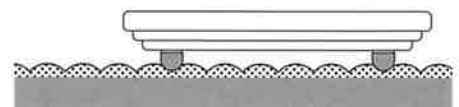


Orientation des piles.

Placez la balance sur une surface dure et plate.



Insérez les supports pour utiliser la balance sur un tapis.

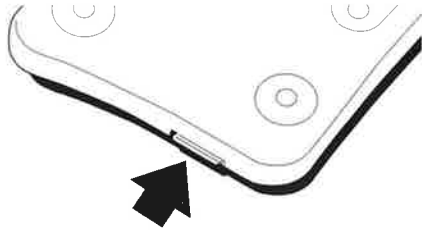


Mode d'utilisation de la balance

Pour mesurer le poids uniquement

Pour mesurer uniquement votre poids à l'aide de la balance UltimateScale, enfoncez avec votre orteil la touche de mesure du poids (interrupteur) située dans le côté inférieur droit de la plate-forme.

Nota : Si vous ne montez pas sur la plate-forme moins de 20 secondes après avoir enfoncé l'interrupteur, l'appareil se ferme automatiquement.



Détermination du poids et pourcentage de graisse corporelle

La balance UltimateScale peut servir à mesurer le pourcentage de graisse corporelle; il suffit d'y introduire un certain nombre de données personnelles (les données personnelles doivent être introduites à chaque mesure du pourcentage de graisse corporelle). Ces modèles peuvent être utilisés par les hommes et les femmes adultes et les enfants ayant un style de vie allant de modérément actif à inactif.

La balance UltimateScale n'est pas destinée aux personnes de type athlétique (voir à la page 9 la définition que Tanita donne du terme « athlète »).

1. Mettez l'appareil en marche

Mettez l'appareil en marche en appuyant sur le bouton orange.

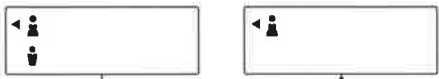


Mettez l'appareil en marche.



▲ Choisissez Adulte ou Enfant.

SET Appuyer sur le bouton de réglage.



▲ Choisissez Homme ou Femme.

SET Appuyer sur le bouton de réglage.



Femme.



Homme.



▲ Indiquez la taille.

SET Appuyer sur le bouton de réglage.



Montez sur la plate-forme.

2. Choisissez le mode (Adulte ou Enfant)

Au moyen du bouton à flèche verte, choisissez le mode (Adulte ou Enfant). Appuyez ensuite sur le bouton de réglage orange.

Adulte = personne de 18 ans ou plus.

Enfant = personne de moins de 18 ans, ayant une taille supérieure à 3 pi 4 po (102 cm).

3. Choisissez le sexe (Homme ou Femme)

Au moyen du bouton à flèche verte, choisissez le sexe, puis appuyez sur le bouton de réglage orange.

(♂) Homme (♀) Femme

4. Indiquez la taille

Au moyen du bouton à flèche verte, indiquez la taille, en pieds et en pouces, (ou en centimètres, si le poids est mesuré en kilogrammes) puis appuyez sur le bouton de réglage orange.

5. Façon de prendre les mesures

Attendez de voir apparaître « 0.0 » avant de monter sur la plate-forme.

Vous devez être nu-pieds et la plante de vos pieds doit être propre et sèche.

Assurez-vous que le talon et la pointe de chaque pied se trouvent directement sur les électrodes de la plate-forme. Tenez-vous droit sur la plate-forme. Il est possible d'obtenir une lecture précise même si les orteils dépassent de la plate-forme.

Nota : Si vous ne montez pas sur la plate-forme dans les 20 secondes qui suivent l'apparition de l'indication « 0.0 », l'appareil se ferme automatiquement. Il vous faudra alors réintroduire vos données personnelles afin de déterminer votre pourcentage de graisse corporelle. Si vous montez avant que l'appareil n'indique « 0.0 », vous n'obtiendrez pas de lecture.

6. Lectures affichées

Votre poids apparaîtra en premier. Les chiffres 5, 4, 3, 2 et 1 apparaîtront l'un après l'autre. Ils s'effaceront ensuite pour être remplacés par votre pourcentage de graisse corporelle.

Demeurez debout sur la plate-forme. Votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle s'afficheront en alternance, à intervalles de 2 secondes, pendant environ 30 secondes, après quoi l'appareil se fermera automatiquement.

Si vous descendez de la plate-forme, votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle seront répétés en alternance trois fois, après quoi l'appareil se fermera automatiquement.

Remplacement des piles

Lorsque les piles seront faibles, vous verrez apparaître le message « Lo » à l'écran d'affichage. Remplacez alors les piles immédiatement, étant donné que des piles faibles réduisent l'exactitude des mesures.

Des piles neuves dureront environ un an si l'appareil est utilisé une fois par jour. L'appareil est vendu avec des piles d'essai, qui n'ont qu'une courte vie utile.



Piles faibles.

Obtention d'une mesure précise

Pour obtenir les valeurs absolues les plus exactes possible, il faut prendre ses mesures dévêtu et dans des conditions d'hydratation uniformes. Si vous ne vous déshabillez pas, enlevez toujours vos chaussettes ou vos bas et assurez-vous que la plante de vos pieds est propre avant de monter sur la plateforme. Tenez-vous droit sur la plate-forme.

Il vaut mieux prendre ses mesures à la même heure chaque jour. Efforcez-vous d'attendre au moins trois heures pour prendre vos mesures après vous être levé, avoir mangé ou vous être adonné à un exercice intense. Bien que les mesures prises dans d'autres conditions n'aient pas forcément la même valeur absolue, elles permettent néanmoins de déterminer le pourcentage d'évolution du taux de graisse, si elles sont prises avec régularité. Pour surveiller les progrès réalisés, comparez les poids et les pourcentages de graisse corporelle mesurés dans les mêmes conditions au cours d'une certaine période de temps.

Nota : Vous ne pourrez obtenir de mesure précise si la plante de vos pieds n'est pas propre, si vous pliez les genoux ou si vous vous accroupissez.

Principes d'évaluation du pourcentage de graisse corporelle

La balance UltimateScale vous permet de mesurer votre pourcentage de graisse corporelle aussi facilement que votre poids, dans le confort de votre foyer.

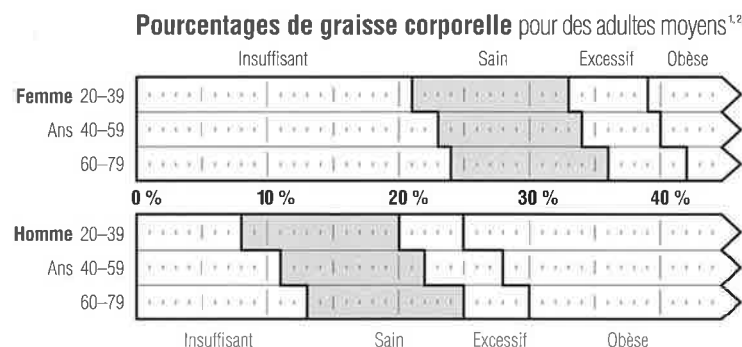
Renseignements supplémentaires

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur la graisse corporelle en consultant notre site Web ou nos brochures éducatives – composez le 1 800 TANITA 8 (1 800 826 4828) pour en obtenir un exemplaire (Etats-Unis et Canada seulement).

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

Le pourcentage de graisse corporelle est le pourcentage de graisse contenue dans votre corps. Jusqu'à maintenant, c'est le poids absolu qui constituait le déterminant de l'embonpoint ou de l'obésité. Ces dernières années, toutefois, on a précisé la portée du terme obésité, qui désigne maintenant la présence de graisse corporelle excessive. Or, on a établi l'existence d'un lien entre l'excès de graisse corporelle et certaines maladies, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, le cancer et diverses autres affections incapacitantes.

Le tableau ci-dessous indique quatre niveaux de pourcentage de graisse corporelle.



¹ Basé sur les lignes directrices des NIH et de l'OMS concernant l'indice de masse corporelle.

² Selon un rapport produit par Gallagher, et al., au New York Obesity Research Center.

Pour déterminer le pourcentage de graisse corporelle approprié dans votre cas, consultez votre médecin.



Les électrodes plantaires brevetées de la balance Tanita font passer un signal électrique de faible intensité à travers votre corps, afin d'en mesurer la composition.

La technique BIA

La balance UltimateScale de Tanita utilise la technique BIA (analyse par impédancemétrie bioélectrique), qui consiste à faire passer à travers le corps un courant électrique de faible intensité. Un courant électrique passe difficilement à travers les couches de graisse du corps humain, tandis que l'humidité contenue dans les muscles et les autres tissus maigres du corps laissent facilement passer un tel courant. La difficulté qu'a un courant électrique à traverser une substance quelconque s'appelle impédance. Il est donc possible d'évaluer avec exactitude la quantité de graisse contenue dans le corps en mesurant la impédance. Le courant servant à effectuer cette mesure est très faible et par conséquent sans danger et imperceptible.

L'illustration de gauche indique de quelle façon le courant passe à travers le corps.

Fluctuation du pourcentage de graisse corporelle au cours d'une journée

Le degré d'hydratation du corps peut avoir une incidence sur les pourcentages de graisse corporelle obtenus. Ceux-ci sont habituellement plus élevés dans les heures qui suivent le réveil, étant donné que le corps tend à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Pour obtenir le chiffre le plus exact possible, il convient de mesurer son pourcentage de graisse corporelle à la même heure de la journée et dans des conditions constantes.

Le pourcentage de graisse peut varier non seulement en fonction de l'heure de la journée, mais aussi en fonction de la variation du niveau d'hydratation du corps, elle-même attribuable à divers facteurs : consommation de nourriture et de boissons, menstruations, maladie, exercice physique, bains, etc. Les pourcentages de graisse mesurés quotidiennement varient aussi selon le style de vie, le travail et les activités de chaque individu.



Fluctuations quotidiennes du taux de graisse corporelle mesuré au moyen de la technique BIA

Le graphique de gauche donne un exemple des fluctuations du pourcentage de graisse corporelle au cours d'une journée.

Avantages de la balance UltimateScale

Auparavant, on déterminait le pourcentage de graisse corporelle en mesurant l'épaisseur des couches adipeuses sous-cutanées au moyen d'un compas d'épaisseur ou en faisant coucher la personne sur le lit d'un scanner et en lui faisant passer un courant de la tête jusqu'aux pieds. Ces méthodes présentent toutefois des difficultés, en ce sens qu'il faut faire appel à des professionnels, que l'opération prend du temps et est souvent effractive et que les mesures obtenues sont variées. À l'heure actuelle, les méthodes optimales de mesure du pourcentage de graisse sont la méthode DEXA (absorptiométrie à rayons X en double énergie) et l'hydrodensitométrie (mesure du poids sous l'eau).

La technique BIA de Tanita utilise des équations découlant d'études qui ont porté sur d'importantes populations multi-ethniques et qui avaient pour but de prédire la composition des tissus corporels. Il existe une étroite corrélation entre les mesures prises au moyen de la balance UltimateScale et celles obtenues par la méthode DEXA (modèle de référence de Tanita) et la méthode de l'hydrodensitométrie.

Conseils pour la manipulation

La balance UltimateScale est un instrument de précision doté d'une technologie de pointe. Pour la maintenir dans le meilleur état possible, observez rigoureusement ces instructions :

- N'essayez pas de démonter la plate-forme.
- Rangez l'appareil à l'horizontale, en le plaçant de manière qu'il soit impossible d'enfoncer par mégarde la touche de mesure du poids seul (interrupteur).
- Évitez de faire subir des vibrations ou des chocs trop violents à l'appareil.
- Placez l'appareil à l'abri des rayons directs du soleil, de l'équipement de chauffage, d'une trop grande humidité ou des variations extrêmes de températures.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau. Utilisez de l'alcool pour nettoyer les électrodes et un produit de nettoyage pour le verre afin de les rendre lustrées, en ayant soin de verser d'abord ces produits sur un chiffon; évitez d'employer du savon.
- Lorsque vous changez les piles, remplacez les quatre en même temps.

Dépannage

Si vous éprouvez les difficultés suivantes... alors...

Un poids inhabituel apparaît, suivi de kg ou st-lb.

Voir la section « Changement de l'unité de mesure du poids », à la page 11.

Rien n'apparaît à l'écran, après le message initial.

Vérifiez la position de vos pieds. Attendez de voir apparaître « 0.0 » avant de monter sur la plate-forme. Assurez-vous que les piles sont bonnes et bien placées.

Le pourcentage demandé de graisse corporelle n'apparaît pas, une fois que le poids a été affiché.

Assurez-vous que vous avez introduit vos données personnelles. Voir la p.12.

Les vibrations nuisent à la mesure du pourcentage de graisse corporelle. Tenez-vous droit sans bouger sur la plate-forme. Ne pliez pas les genoux. Enlevez vos chaussures et vos chaussettes et vérifiez la position de vos pieds. Descendez et reprenez les étapes décrites à la p.12.

Le pourcentage de graisse corporelle est extrêmement faible.

Assurez-vous que l'appareil est en mode approprié (Adulte/Enfant, Homme/Femme) et que la plante de vos pieds est propre et bien alignée sur les repères de la plate-forme. Il se peut aussi que votre corps soit surhydraté. Descendez et répétez les étapes décrites à la page p.12.

Le pourcentage de graisse corporelle est extrêmement élevé.

Assurez-vous que l'appareil est en mode approprié (Adulte/Enfant, Homme/Femme) et que la plante de vos pieds est propre et bien alignée sur les repères de la plate-forme. La déshydratation, la corne aux pieds, etc. ont une incidence sur la mesure du pourcentage de graisse corporelle. Descendez et répétez les étapes décrites à la p.12.

Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le Service à la clientèle, au numéro 1 800 TANITA 8 (1 800 826 4828) (sans frais, États-Unis et Canada seulement).

Caractéristiques

UltimateScale 2000/2001/2001T

Charges admises

300 lb (136 kg) (21 st-6 lb)

Gradation

0,5 lb (0,2 kg) (0,5 lb)

Précision du pourcentage de graisse

1 %

Alimentation

4 piles AA CC 6V (ou type UM3), incluses.

Consommation d'énergie

60 mA au maximum

Courant émis

50 kHz 500µA

Service après-vente

Veillez communiquer avec le magasin où vous avez acheté votre balance si vous souhaitez obtenir des renseignements sur son fonctionnement ou sur la façon de résoudre certains ennuis, ou encore pour obtenir des réparations ou commander des pièces ou des produits. Ou composez le 1 800 TANITA 8 (1 800 826 4828) (États-Unis et Canada seulement).

Garantie limitée sur les produits Tanita

Non valide sans preuve d'achat

Votre produit Tanita est garanti pour une période de trois (3) ans, dans le cas du consommateur initial uniquement, contre les défauts ou défauts de fabrication, moyennant un usage normal. Ce produit est destiné à un **usage personnel uniquement**. La Tanita Corporation of America se réserve le droit d'annuler l'accord de garantie si le produit est utilisé dans un cadre commercial. Cette garantie est nulle si le produit a été altéré ou endommagé, ou si le défaut est attribuable à un entretien non assuré par nous ou à des pièces provenant d'un autre fournisseur. Aux termes de cette garantie, notre obligation se limite uniquement aux coûts de réparation du produit, plus le coût des pièces ou, à la discrétion de Tanita, au remplacement du produit par un modèle équivalent. Il n'y a pas de garanties expresses ou implicites autres que celles énumérées ci-dessus. **Tanita n'est pas responsable des dommages accessoires ou indirects découlant d'une défaillance ou d'un mauvais fonctionnement du produit et aucun recouvrement ne peut être supérieur au prix d'achat de ce produit.** Comme certains États interdisent la limitation de la durée des garanties implicites, ou encore l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, ces limites ne s'appliquent peut-être pas dans votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques précis et vous avez peut-être aussi d'autres droits, qui varient d'un État à un autre. **Personne n'est autorisé à modifier les conditions de cette garantie.**

Si le produit est défectueux ou nécessite des réparations

Ne retournez pas le produit où vous l'avez acheté, car vous risqueriez ainsi de retarder le traitement de votre réclamation au titre de la garantie.

Appelez Tanita, au 1-800-TANITA-8, afin d'obtenir un numéro d'autorisation de retour avant de retourner ce produit. Incluez 12,50 \$ pour la manutention, le port de retour et l'assurance. **Le produit doit s'accompagner d'une preuve d'achat.** Comme le produit risque d'être égaré si vous l'expédiez par courrier, nous vous recommandons de l'assurer et de demander un avis de réception. Si, après un délai raisonnable, vous n'avez pas obtenu d'avis de réception, faites effectuer une recherche par le bureau de poste d'où vous avez expédié le produit. Il importe d'emballer le produit soigneusement au moment de l'expédition, afin d'éviter qu'il ne soit endommagé durant le transport, et d'y joindre une lettre décrivant en détail le rajustement ou la réparation nécessaire.

Garantie complémentaire limitée de Tanita

Les conditions sont les mêmes que pour la garantie limitée initiale de Tanita, **sauf** pour ce qui concerne le coût des pièces et de la main-d'oeuvre.

- Frais de main-d'oeuvre minimums de 30 \$ l'heure, plus le coût des pièces.
- On vous avisera par courrier ou par téléphone du coût total de remise en état de votre appareil, pour que le prépaiement puisse être organisé.
- Aucune réparation ne peut être effectuée à votre produit sans votre autorisation préalable.

À remplir et à conserver dans vos dossiers :

Modèle: _____ **Date d'achat:** / /

Vendeur: _____

Adresse: _____



Adresse de retour des produits :

Tanita Corporation
2625 S. Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005
États-Unis

Introducción

Le agradecemos que haya seleccionado el modelo UltimateScale de Tanita. Esta báscula (pesa) digital de precisión también se puede usar para estimar el porcentaje de grasa corporal. Este modelo usa el método del Análisis de Impedancia Bioeléctrica (que en inglés se abrevia BIA), que es una moderna tecnología para evaluar la grasa corporal.

⚠️ Precauciones de Seguridad

- Las personas que tienen marcapasos u otro equipo médico eléctrico implantado, no deben usar el modelo UltimateScale como un monitor de grasa corporal. El método del BIA, que se usa para determinar el porcentaje de grasa corporal, pasa a través del cuerpo una señal eléctrica, de bajo nivel, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.
- El modelo UltimateScale, con función de monitor de grasa corporal, está destinado sólo para uso en el hogar. No está destinado para uso profesional en hospitales ni otros centros médicos. No está equipado con las normas de calidad requeridas por mucho uso bajo condiciones profesionales.
- No use el modelo UltimateScale en superficies resbaladizas, tales como pisos húmedos.
- Las personas que tienen impedimentos deben recibir la asistencia de otra persona, o usar una barandilla, cuando estén usando el modelo UltimateScale.

Notas Importantes para los Usuarios

El modelo UltimateScale está destinado para uso por adultos y niños, todos con estilos de vida desde moderadamente activos a inactivos. No está destinado para personas con tipo de cuerpo atlético.

Tanita define un "atleta" como una persona que realiza actividad física intensa por lo menos 10 horas por semana, y quien tiene pulsaciones del corazón, en reposo, de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de atleta, de Tanita, incluye a personas de "toda una vida en buenas condiciones físicas", quienes han estado en buenas condiciones físicas por años, pero que en la actualidad hacen menos de 10 horas de ejercicio por semana.

La definición de atleta, de Tanita, no incluye "principiantes entusiastas", con un verdadero compromiso a hacer ejercicio por lo menos 10 horas por semana, pero cuyos cuerpos todavía no han cambiado para requerir el modo para Atleta.

Las personas con tipo de cuerpo atlético deben usar Monitores de Grasa Corporal/Básculas (Pesas) de Tanita, que tengan modo para Atleta.

Las estimaciones del porcentaje de grasa corporal pueden ser ligeramente más bajas o más altas para las siguientes categorías de personas:

- Adultos de setenta años de edad o más
- Personas que están recibiendo diálisis
- Personas que sufren de edema

Las estimaciones del porcentaje de grasa corporal de estas personas no se deben tratar como valores absolutos, pero se podrían usar como valores relativos, para verificar las variaciones del porcentaje de grasa corporal durante un período de tiempo.

El modelo UltimateScale no está destinado para mujeres que están encinta (embarazadas), atletas profesionales ni fisiculturistas.

Las recomendaciones de programas de ejercicio o dietas, en base a la información calculada, deben ser determinadas por un doctor o un profesional médico certificado. Usted no debe tratar de evaluar los datos por sí mismo(a).

Tanita no asume responsabilidad por ningún tipo de pérdida o daño causado por estos productos, ni por ningún tipo de reclamación realizada por un tercero.

Nota: Las estimaciones de grasa corporal variarán con la cantidad de humedad en el cuerpo, y pueden ser afectadas por el exceso de hidratación o deshidratación causados por factores tales como consumo de alcohol o caféina, ejercicio vigoroso, enfermedad, menstruación, etc.

Características y Funciones

Componentes

Plataforma de Medición

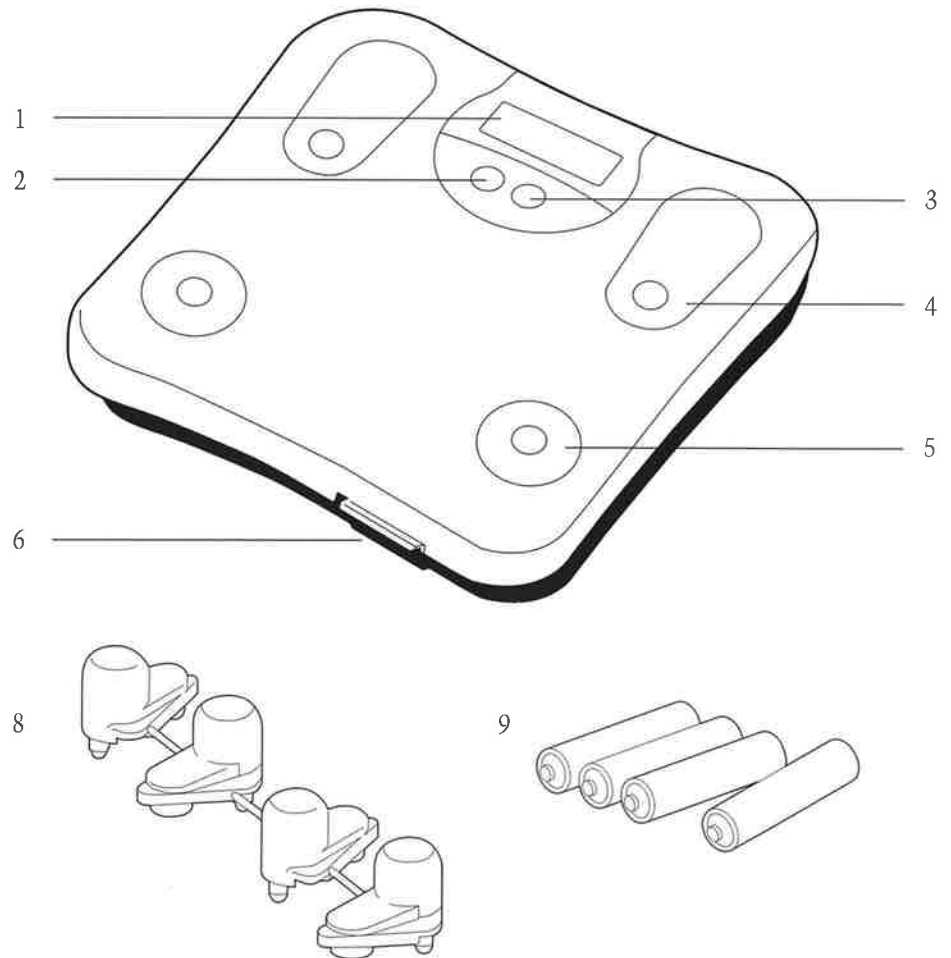
Patitas de Apoyo (4)

Baterías de Tamaño AA (4)

Manual de Instrucciones

Folleto Instructivo

Folleto "Getting Started"



Plataforma de Medición

1. Pantalla
2. Botón (Anaranjado) Marcado "Set"
3. Botón (Verde) Marcado con un "Triángulo" (Selección)
4. Electrodo para la Parte Redondeada del Pie (que está entre los dedos y el arco del pie)
5. Electrodo para los Talones
6. Tecla para Medir Sólo el Peso (Conmutador para Comenzar)

Accesorios

7. Patitas de Apoyo (4)
Sólo se necesitan si la unidad se coloca sobre una alfombra. Estas patitas no se deben usar sobre pisos duros
8. Baterías de Tamaño AA (4)

Características Importantes del Modelo UltimateScale

El modelo UltimateScale permite que usted mida simultáneamente tanto su peso como el porcentaje de grasa corporal, en forma tan fácil y sencilla como parándose en una báscula (pesa) común.

La programación se puede ajustar para adulto o niño, todos con estilos de vida desde moderadamente activos a inactivos, aumentando la precisión de la lectura de grasa corporal.

Cómo Cambiar las Unidades de Peso

El modelo UltimateScale puede registrar mediciones en lb (libras), kg (kilogramos) o st-lb (una unidad especial de peso de la Gran Bretaña). Para seleccionar la unidad de peso que usted prefiere, asegúrese de que la báscula (pesa) esté apagada. Oprima simultáneamente el botón (Verde) marcado con un "Triángulo" y el botón (Anaranjado) marcado "Set". Oprima el botón (Verde) marcado con un "Triángulo", para escoger la unidad de peso que desea usar (lb/kg/st-lb), y luego oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set". La pantalla mostrará intermitentemente su selección para confirmarla, y la almacenará en la memoria.

Note: Si la unidad de peso seleccionada es libras o st-lb, entonces la programación de la altura se pondrá automáticamente en pies y pulgadas. De igual forma, si se seleccionó kilogramos, entonces la altura se pondrá automáticamente en centímetros.

Función de Apagado Automático

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

- Si usted interrumpe el proceso de medición. La energía se apagará automáticamente, dentro de unos 10 a 20 segundos, dependiendo del tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si usted comete un error durante la medición.
- Después que usted ha terminado el proceso de medición.

Nota: Si la energía se apaga inesperadamente, repita el proceso de medición.

Cómo Comenzar

Colocación de las Baterías

1. Encuentre la tapa de las baterías, que se encuentra en la parte trasera de la plataforma de medición. Oprima la lengüeta, para desenganchar la cubierta, según se indica.
2. Introduzca las baterías proporcionadas, de tamaño AA, según se indica.

⚠ Nota: Asegúrese de que la polaridad de las baterías esté colocada correctamente. Si las baterías se colocan en una posición incorrecta, el fluido puede filtrarse y dañar los pisos. Si usted no tiene la intención de usar esta unidad por un largo período de tiempo, es aconsejable quitar las baterías antes de guardarla.

Ubicación de la Báscula (Pesa)

Para asegurar una medición precisa y sin riesgos, coloque la báscula (pesa) sobre una superficie dura y horizontal, donde haya una vibración mínima.

⚠ Nota: Para evitar una posible lesión, no se pare en el borde de la plataforma.

Cómo Poner las Patitas de Apoyo (Sólo para Uso con Alfombra)

No se necesitan patitas de apoyo para uso sobre un piso duro. Cuando usted va a usar la báscula (pesa) sobre una alfombra, introduzca las patitas de apoyo en los agujeros que se encuentran en las cuatro esquinas, en la parte inferior de la plataforma de medición.

Nota: No use la báscula (pesa) en ninguna alfombra que tenga más de 0.8 pulgadas (20 mm) de espesor.

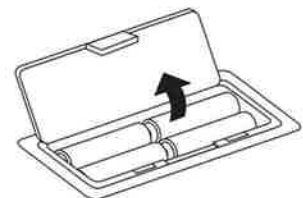
⚠ No use las patitas de apoyo en superficies duras y horizontales, ya que la unidad podría voltearse.



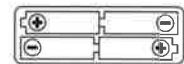
Oprima simultáneamente el botón (Verde) marcado con un "Triángulo" y el botón (Anaranjado) marcado "Set".



Oprima el botón (Verde) marcado con un "Triángulo", para escoger la unidad de peso que desea usar (lb/kg/st-lb), y luego oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set".

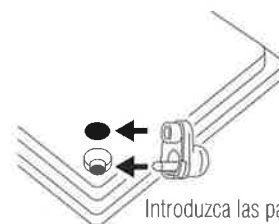


Abrir, según se indica.

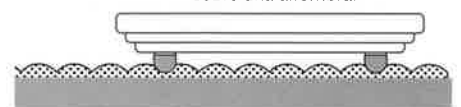


Dirección de las baterías.

Coloque la báscula (pesa) sobre una superficie dura y horizontal.



Introduzca las patitas de apoyo, cuando va a usar la báscula (pesa) sobre una alfombra.



Cómo se Usa el Modelo UltimateScale

Sólo para Medir el Peso

Para usar el modelo UltimateScale para medir sólo el peso, use el dedo del pie para encender la unidad, oprimiendo y soltando rápidamente la Tecla para Medir Sólo el Peso (Conmutador para Comenzar), que se encuentra en la esquina inferior derecha de la plataforma de medición.

Nota: Si usted no se para en la plataforma de medición antes de que transcurran aproximadamente 20 segundos después de oprimir y soltar rápidamente la Tecla para Medir Sólo el Peso, entonces la energía se apagará automáticamente.

Cómo Determinar el Peso y el Porcentaje de Grasa Corporal

El modelo UltimateScale se puede usar como un monitor de grasa corporal, simplemente introduciendo algunos datos personales (los datos personales deben introducirse cada vez que se va a medir la grasa corporal). Estos modelos los pueden usar adultos y niños, todos con estilos de vida desde moderadamente activos a inactivos.

El modelo UltimateScale no está destinado para uso por personas con tipo de cuerpo atlético. (La definición de "atleta", de Tanita, se encuentra en la página 17).

1. Encienda la Unidad

Para encender la unidad, oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set".

2. Seleccione Adulto o Niño

Use el botón (Verde) marcado con un "Triángulo", para especificar Adulto o Niño, y luego oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set".

Adulto = 18 años de edad o más

Niño = hasta los 18 años de edad, y de más de 3 pies 4 pulgadas (102 cm) de altura

3. Seleccione Masculino o Femenino

Use el botón (Verde) marcado con un "Triángulo", para seleccionar Masculino o Femenino, y luego oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set".

(♂) Masculino (♀) Femenino

4. Especifique la Altura

Use el botón (Verde) marcado con un "Triángulo", para especificar la Altura en pies y pulgadas (o centímetros, si la unidad de peso seleccionada es kilogramos), y luego oprima el botón (Anaranjado) marcado "Set".

5. Cómo Tomar las Lecturas

Cuando la pantalla muestre "0.0", párese sobre la plataforma de medición.

Asegúrese de que tiene los pies descalzos, y que las plantas de sus pies estén limpias y secas.

Asegúrese de que el talón y la parte redondeada de cada pie, que está entre los dedos y el arco del pie, estén directamente encima de los electrodos que se encuentran en la plataforma de medición. Párese erguido(a) en la plataforma. Se pueden obtener lecturas con precisión aunque los dedos de sus pies sobresalgan de la plataforma.

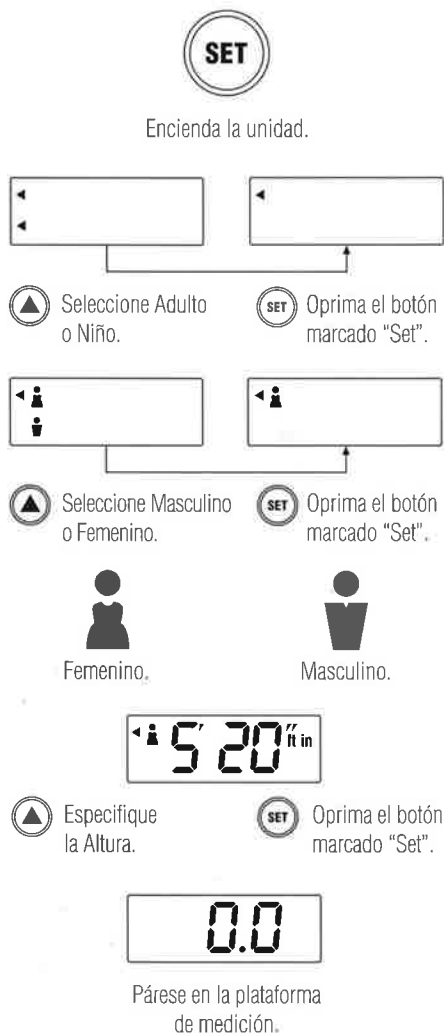
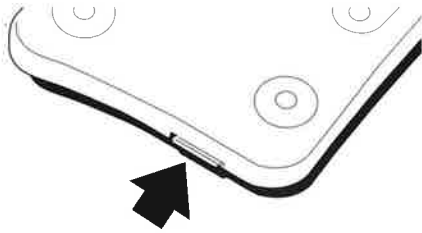
Nota: Si usted no se para en la plataforma de medición antes de que transcurran aproximadamente 20 segundos después que la pantalla muestre "0.0", entonces la energía se apagará automáticamente. Para determinar el porcentaje de grasa corporal de usted, tendrá que volver a introducir sus datos personales. Si usted se para en la plataforma antes de que la pantalla muestre "0.0", entonces usted no recibirá una lectura.

6. La Pantalla Muestra las Lecturas

Primero se mostrará su peso. Luego, los números 5, 4, 3, 2, 1 aparecerán en la pantalla. Los números desaparecerán, y luego la pantalla mostrará el porcentaje de grasa corporal de usted.

Cuando usted continúa parado(a) en forma erguida en la plataforma, los valores del peso y del porcentaje de grasa corporal de usted aparecerán alternativamente a intervalos de 2 segundos, por aproximadamente 30 segundos. Luego la energía se apagará automáticamente.

Cuando usted se baja de la plataforma, la pantalla repetirá 3 veces alternativamente el peso y del porcentaje de grasa corporal, y luego la energía se apagará automáticamente.



Cómo Reemplazar las Baterías

Cuando las baterías estén débiles, el mensaje "Lo" (baterías débiles) aparecerá en la pantalla. Cuando este mensaje aparezca, asegúrese de reemplazar inmediatamente las baterías, ya que las baterías débiles afectarán la precisión de las lecturas de usted.

Las baterías nuevas durarán aproximadamente un año, si la báscula (pesa) se usa una vez al día. La unidad viene con baterías de prueba, cuya vida útil será corta.

Cómo Obtener Valores con Precisión

Para obtener los valores absolutos con mayor precisión, las lecturas deben tomarse sin ropa y bajo condiciones uniformes de hidratación. Si usted no se desviste, siempre debe quitarse las medias o calcetines y, antes de pararse en la plataforma de medición, debe cerciorarse de que las plantas de sus pies estén limpias. Párese erguido(a) en la plataforma.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora todos los días. Antes de tomar las mediciones, trate de esperar aproximadamente 3 horas después de levantarse, comer o hacer ejercicio fuerte. Aunque las mediciones tomadas bajo otras condiciones podrían no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión para determinar el porcentaje de cambio, con tal de que las lecturas se tomen en una forma uniforme. Para vigilar el progreso, compare el peso y el porcentaje de grasa corporal tomados bajo las mismas condiciones durante un período de tiempo.

Nota: No es posible obtener una lectura con precisión si las plantas de sus pies no están limpias, si usted tiene las rodillas dobladas o si está en posición sentada.



Las baterías están débiles.

Principios para Estimar el Porcentaje de Grasa Corporal

El modelo UltimateScale, permite que usted haga una estimación, en su casa, del porcentaje de grasa corporal de usted, tan fácilmente como mide su peso.

Información adicional

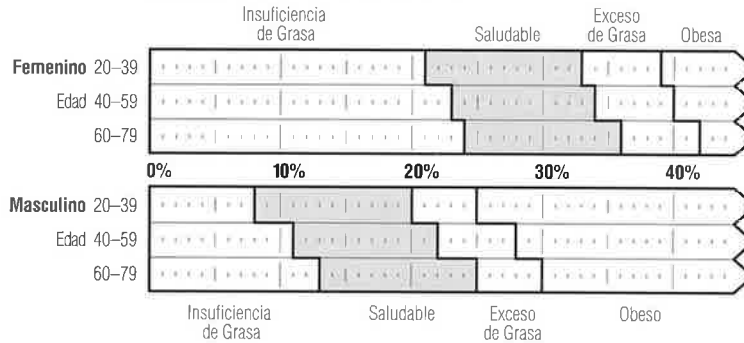
Se puede obtener información adicional sobre grasa corporal, en nuestra página informativa (web site) por computadora (www.tanita.com) y en nuestros folletos instructivos — llame al teléfono 1-800-TANITA-8 (1-800-826-4828) para solicitar una copia de los folletos (sólo si usted llama desde EE. UU. o el Canadá)

¿Qué es el Porcentaje de Grasa Corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa en el cuerpo de usted. Hasta ahora, su peso absoluto ha determinado si se consideraba que usted pesaba más de lo debido o si usted era obeso(a). En años recientes, la definición de obesidad se ha refinado, para que signifique la existencia de exceso de grasa corporal. Se ha relacionado la existencia de demasiada grasa corporal a problemas tales como alta presión sanguínea, enfermedad del corazón, diabetes, cáncer y otros problemas incapacitantes.

El cuadro que se encuentra abajo muestra cuatro gamas del porcentaje de grasa corporal.

Gamas de Grasa Corporal para Adultos Estándares^{1,2}



¹ En base a las "NIH/WHO BMI Guidelines" (Guías de NIH/OMS sobre el Índice de Masa Corporal).

² De acuerdo con el informe de Gallagher y cols., en el NY Obesity Research Center.

Consulte con su médico, para determinar el porcentaje de grasa corporal que es apropiado para el cuerpo de usted.



El diseño patentado de "plataforma" de Tanita envía por el cuerpo una señal eléctrica, de bajo nivel y sin riesgos, para medir la composición corporal.

El Método del BIA

El modelo UltimateScale, de Tanita, usa el método del Análisis de Impedancia Bioeléctrica (que en inglés se abrevia BIA). En este método, se pasa a través del cuerpo una señal eléctrica de bajo nivel y sin riesgos. Es difícil que la señal pase a través de la grasa del cuerpo humano, pero es fácil que pase a través de la humedad que se encuentra en los tejidos de los músculos y en otros tejidos que no tienen grasa. La dificultad con la cual una señal pasa a través de una substancia se llama impedancia. Por lo tanto, la cantidad de grasa en el cuerpo se puede estimar con precisión al medir la impedancia. La señal usada es muy baja, haciendo que sea imperceptible y sin riesgos.

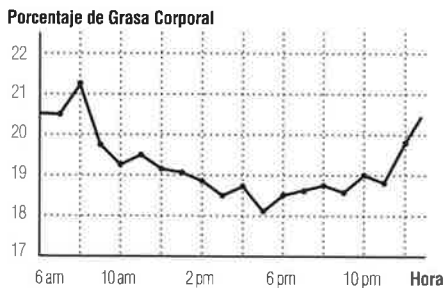
La ilustración que se encuentra a la izquierda muestra cómo la señal viaja a través del cuerpo.

Fluctuaciones del Porcentaje de Grasa Corporal en un Día

Los niveles de hidratación en el cuerpo pueden afectar las lecturas de grasa corporal. Las lecturas usualmente son más altas en las primeras horas después de despertarse, ya que el cuerpo tiene la tendencia a estar deshidratado después de dormir por largo tiempo por la noche. Para tener la lectura más precisa, una persona debe tomar la lectura del porcentaje de grasa corporal a una hora sistemática del día y bajo condiciones uniformes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, las variaciones pueden ser causadas por cambios en hidratación en el cuerpo, debido a comer, beber, menstruación, enfermedad, ejercicio y baño. Las lecturas diarias de la grasa corporal son individuales para cada persona, y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada persona.

La gráfica que se encuentra a la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones diarias del porcentaje de grasa corporal.



Fluctuaciones diarias del porcentaje de grasa corporal en base al método del BIA.

Ventajas del Modelo UltimateScale

Anteriormente, el porcentaje de grasa corporal se determinaba midiendo el espesor de la grasa subcutánea, pinchándola con calibradores, o acostando a una persona en una cama para exploraciones y pasando una corriente de la mano al pie. Sin embargo, estos métodos presentan problemas — se requieren habilidades profesionales, los procedimientos toman tiempo y frecuentemente son invasivos, y los valores de

medición varían. En la actualidad, los métodos de estándar de oro para medir la grasa corporal son la Absorciometría de Rayos X con Dos Niveles de Energía (que en inglés se abrevia DEXA) y la Hidrodensitometría [peso debajo del agua].

El método del BIA, de Tanita, usa ecuaciones derivadas de grandes estudios, que contenían grandes grupos de personas de diferentes orígenes étnicos, para predecir la composición del cuerpo. Las lecturas tomadas con el modelo UltimateScale tienen una alta correlación tanto con DEXA (el modelo de referencia de Tanita) y la Hidrodensitometría.

Sugerencias para la Manipulación

El modelo UltimateScale es un instrumento de precisión que utiliza una tecnología moderna. Para mantener la unidad en las mejores condiciones, siga cuidadosamente estas instrucciones:

- No trate de desensamblar la plataforma de medición.
- Almacene la báscula [pesa] horizontalmente, y colóquela en forma que la Tecla para Medir Sólo el Peso (Conmutador para Comenzar) no se pueda oprimir accidentalmente.
- Evite un impacto excesivo o vibración a la unidad.
- Coloque la unidad en un área donde no haya rayos directos del sol, equipo de calefacción, alta humedad ni un cambio extremo de temperatura.
- Nunca sumerja la unidad en agua. Use alcohol para limpiar los electrodos, y use limpiador de vidrios para mantenerlos lustrosos, aplicando estos productos primero a un paño (trapo); evite los jabones.
- Cuando reemplace las baterías, cambie todas las cuatro al mismo tiempo.

Identificación y Resolución de Problemas

Si Ocurren los Problemas Sigüientes... Entonces...

La pantalla muestra un peso raro, seguido por una unidad de peso que usted no desea.

Consulte la sección llamada "Cómo Cambiar las Unidades de Peso", en la página 19.

Nada aparece en la pantalla después que mostró los datos iniciales.

Verifique la alineación de los pies. Asegúrese de que espera hasta que la pantalla muestre "0.0" antes de pararse en la plataforma. Cerciórese de que las baterías estén cargadas, y que se encuentran en las posiciones correctas.

La lectura solicitada del porcentaje de grasa corporal no aparece después que se mide el peso.

Asegúrese de que usted ha introducido los datos personales. Vea la página 20.

La vibración interferirá con la lectura del porcentaje de grasa. Asegúrese de pararse erguido(a) y sin moverse en la pantalla de medición. No doble las rodillas. Asegúrese de que se ha quitado los zapatos y calcetines, y verifique la alineación de los pies. Bájese de la plataforma y vuelva a repetir los pasos indicados en la página 20.

La lectura del porcentaje de grasa corporal es extremadamente baja.

Asegúrese de que usted ha seleccionado el modo correcto de usuario (Adulto/Niño, Masculino/Femenino), y de que las plantas de sus pies estén limpias y alineadas correctamente con las guías que se encuentran en la plataforma de medición. Preste consideración a si usted tiene exceso de hidratación o no. Bájese de la plataforma y vuelva a repetir los pasos indicados en la página 20.

La lectura del porcentaje de grasa corporal es extremadamente alta.

Asegúrese de que usted ha seleccionado el modo correcto de usuario (Adulto/Niño, Masculino/Femenino), y de que las plantas de sus pies estén limpias y alineadas correctamente con las guías que se encuentran en la plataforma de medición. La deshidratación, los callos en los pies, etc. interferirán con la lectura del porcentaje de grasa. Bájese de la plataforma y vuelva a repetir los pasos indicados en la página 20.

Si usted necesita ayuda, llame a nuestro número telefónico gratis para servicio a los clientes:

1-800-TANITA-8 (1-800-826-4828) (sólo si usted llama desde EE. UU. o el Canadá).

Detalles Técnicos

UltimateScale 2000/2001/2001T

Capacidad de Peso

300 lb (136 kg) (21 st-6 lb)

Incrementos de Peso

0.5 lb (0.2 kg) (0.5 lb)

Incrementos de Grasa Corporal

1%

Suministro de Energía

6 V de CD; 4 baterías de tamaño AA (tipo UM3) – que se incluyen

Consumo de Energía

60 mA máximo

Corriente Medidora

50 kHz 500 µA

Servicios de posventa

Póngase en contacto con el almacén donde usted compró esta báscula (pesa), en relación con cualquier pregunta sobre la operación, problema, solicitud de reparación y/o para hacer un pedido de piezas o productos. O llame al teléfono 1-800-TANITA-8 (1-800-826-4828) (sólo si usted llama desde EE. UU. o el Canadá).

Garantía Limitada de los Productos de Tanita No Es Válida sin Prueba de Compra

Se garantiza sólo al consumidor original, por tres (3) años, que su producto de Tanita está libre de defectos en materiales y mano de obra, bajo uso normal. Este producto está diseñado **sólo para uso personal**. Tanita Corporation of America se reserva el derecho de anular el acuerdo de garantía si el producto se usa en un ambiente comercial. Esta garantía es nula si se ha alterado o tratado mal este producto, o si el defecto está relacionado con servicio o piezas que no hemos suministrado nosotros. Nuestra obligación bajo esta garantía está limitada únicamente al cargo por la reparación del producto, más el costo de piezas o, a opción de Tanita, de reemplazar el producto con un modelo equivalente. No hay garantías expresas ni implícitas, excepto según se indica arriba. **Tanita no es responsable por daños incidentales ni indirectos por falla o mal funcionamiento del producto, y cualquier recuperación no podrá ser mayor que el precio de compra pagado por este producto.** Algunos estados no permiten limitación sobre cuanto tiempo dura una garantía implícita, ni la exclusión o limitación de daños incidentales o indirectos y, por lo tanto, las limitaciones indicadas arriba podrían no aplicarse a usted. Esta garantía le proporciona a usted derechos legales específicos, y usted también podría tener otros derechos que varían de estado a estado. **Ninguna persona está autorizada a cambiar los términos de esta garantía.**

Si Este Producto Está Defectuoso o Necesita Reparación

No devuelva este producto al sitio donde lo compró; si hace esto, podría demorar la tramitación de su reclamación bajo la garantía.

Antes de devolver este producto, llame a Tanita, al teléfono 1-800-826-4828, para recibir un Número de Autorización de Devolución. Usted debe enviar, al sitio indicado abajo, US\$12.50 para tramitación, costo postal de la devolución y seguro. **La prueba de compra (recibo) debe enviarse junto con el producto que devuelve.** Debido a una posible pérdida, recomendamos que, cuando use el correo, asegure su producto y solicite un aviso de recibo (return receipt). Si usted no recibe el aviso de recibo dentro de un período razonable de tiempo, inicie una investigación a través de la oficina de correos desde donde nos envió el producto. Es importante que usted empaque el producto cuidadosamente antes del envío, para evitar daño en tránsito, y que usted incluya una carta que describa detalladamente el problema específico que requiere ajuste o reparación.

Postgarantía Limitada de Productos de Tanita

Todos los términos y condiciones se aplican según se especificaron arriba en la Garantía Limitada original de Tanita, **excepto** por el costo de la mano de obra y de las piezas:

- El cargo mínimo de la mano de obra de la Postgarantía es de US\$30 por hora, más el costo de las piezas.
- A usted se le notificará por correo o teléfono sobre el costo total de la reparación de su producto, para ponerlo en condición de funcionamiento, para que usted pueda hacer los arreglos para hacer un pago por adelantado.
- Se requiere la aprobación de usted antes de que se pueda realizar cualquier trabajo de reparación en su producto.

Llene la información siguiente y guárdela en sus archivos.

Modelo: _____ **Fecha de Compra:** (Mes) / (Día) / (Año)

Comprado en (Nombre de la Tienda/Catálogo): _____

Dirección: _____



Envíe todas las devoluciones a:

Tanita Corporation
2625 S. Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005
EE. UU.



www.tanita.com

Tanita Corporation

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
03-3968-2123 Phone
03-3967-3766 Fax
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.

2625 S. Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005, USA
1-800-TANITA-8 Toll Free
847-640-9241 Phone
847-640-9261 Fax
e-mail: 4health@tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

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

Tanita Europe GmbH

Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen, Germany
07031-6189-6 Phone
07031-6189-71 Fax

Tanita UK Ltd.

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
West Drayton, Middlesex, UB7 7RY, UK
01895-438577 Phone
01895-438511 Fax

Tanita France S.A.

Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-sur-Seine, France
01 55 24 99 99 Phone
01 55 24 98 68 Fax

A Message for Women . . .

Hydration Levels

Weight may fluctuate day-to-day, and so may body fat percentage—because weight is one of the fundamentals that determine body fat content. Much of this fluctuation depends on the body's state of hydration—or how much water it contains. Variations in hydration can be due to food, caffeine or alcohol consumption, medication, diuretics, strenuous exercise, stress or illness.

Menstruation

Women experience a much greater change in hydration levels throughout their menstrual cycle. Therefore, female users should be aware of their monthly body cycles when establishing a baseline for body fat and afterward during their regular monitoring program.

Menopause

Hormonal changes due to menopause may also cause water retention and variations in measuring.

For Best Results

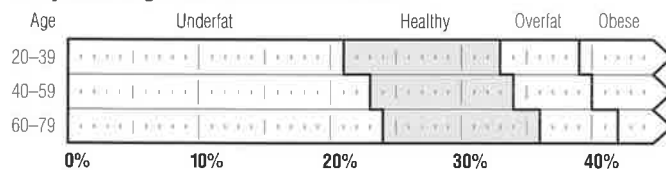
To monitor progress, compare weight and body fat percentage measurements taken under the same conditions over a period of time.

- Be consistent—always measure at the same time of day, preferably early evening
- Always measure in bare feet, and make sure that they are clean
- Allow at least three hours after rising, eating a big meal or exercise
- Measure without clothing and when your body is completely dry
- Measure after you have emptied your bladder

Women Have More Body Fat Than Men

By nature, a woman's body is developed to protect her and a potential fetus. As a result, women have more enzymes for storing fat and fewer enzymes for burning fat.

Body Fat Ranges for Standard Female Adults^{1,2}



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.

Technical Support

If you have technical questions concerning Tanita body fat monitor/scales please call **1-888-778-7950** (US and Canada only).

Lines are open from 9am to 5pm Central Standard Time, Monday through Friday. Alternately, visit our Web site, www.tanita.com, or send an e-mail to 4health@tanita.com.