

InnerScan[™]
Body Composition Monitor

EP 0 545 014
U.S. Patent No. 5,415,176
U.S. Patent No. 6,473,641
U.S. Patent No. 6,477,409
U.S. Patent No. 6,480,736
U.S. Patent No. 6,487,445
U.S. Patent No. 6,532,385
U.S. Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

Representative**Tanita Europe B.V.**

Holland Office Centre, Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, the Netherlands
Tel: +31 (0)23-5540188
Fax: +31 (0)23-5579065
www.tanita.eu

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

Business Location in UK

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY,
United Kingdom
Tel: +44 (0)1895-438577
Fax: +44 (0)1895-438511

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

Manufacturer**Tanita Corporation**

1-14-2, 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 India Private Limited

Level 9, Platina, C-59, G Block
Bandra Kurla Complex, Bandra East,
Mumbai 400051, INDIA
Tel: +91-22-3953-0507
Fax: +91-22-3953-0604

Model : BC-568

- GB** **Instruction Manual**
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.
- F** **Mode d'emploi**
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.
- E** **Manual de instrucciones**
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.
- P** **Manual de instruções**
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

GB Table of Contents

Introduction.....	1
Features And Functions.....	1
Preparations Before Use.....	2
Getting Accurate Readings.....	2
Automatic Shut-Down Function.....	2
Switching The Weight Mode.....	3
Setting (Resetting) Date And Time.....	3
Setting And Storing Personal Data In Memory... 4	
Taking Body Composition Readings.....	5
Programming The Guest Mode.....	8
Taking Weight Measurement Only.....	8
Trouble Shooting.....	8

F Table des matières

Introduction.....	9
Caractéristiques.....	9
Avant utilisation.....	10
Comment Obtenir Des Résultats Exacts.....	10
Fonction D'Arrêt Automatique.....	10
Régler (Réinitialiser) la date et l'heure.....	11
Reglage Et Enregistrement Des Données Personnelles En Mémoire.....	12
Relevés De Composition Corporelle.....	13
Programmation Du Mode Invité.....	16
Lecture Du Poids Uniquement.....	16
Dépannage.....	16

E Índice de materias

Introducción.....	17
Prestaciones Y Funciones.....	17
Preparaciones Antes Del Uso.....	18
Cómo Obtener Lecturas Exactas.....	18
Función De Apagado Automático.....	18
Cambiando El Modo Del Peso.....	19
Ajuste (Reajuste) De La Fecha Y La Hora.....	19
Introducción Y Almacenamiento De Datos Personales En La Memoria.....	20
Cómo Realizar Las Mediciones De Composición Corporal.....	21
Programación Del Modo De Invitado.....	24
Cómo Obtener Lecturas De Peso Solamente.....	24
Resolución De Fallos.....	24

P Tabela de conteúdo

Introdução.....	25
Características E Funções.....	25
Preparativos Antes Do Uso.....	26
Obtendo Leitura Precisa.....	26
Função Desligamento Automático.....	26
Alterando A Unidade De Medida Do Peso.....	27
Programação (Reprogramação) Da Data E Hora.....	27
Programar E Armazenar Dados Pessoais Na Memória.....	28
Efectuar Leituras De Composição Corporal.....	29
Programando Modo Convidado.....	32
Somente A Leitura Do Peso.....	32
Localizando Defeitos.....	32

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

Actual measurements made by the BC-568 include weight and impedance. Based upon these measured values, values are calculated for: total and segmental body fat percentage, body water, total and segmental muscle mass, physique rating, bone mass, visceral fat rating with healthy range, daily calorie intake (DCI) and metabolic age.

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

▲ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.

Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.

Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.

Recorded data may be lost if the monitor 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 the monitor, or any kind of claim made by a third person.

Important Notes for Users

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

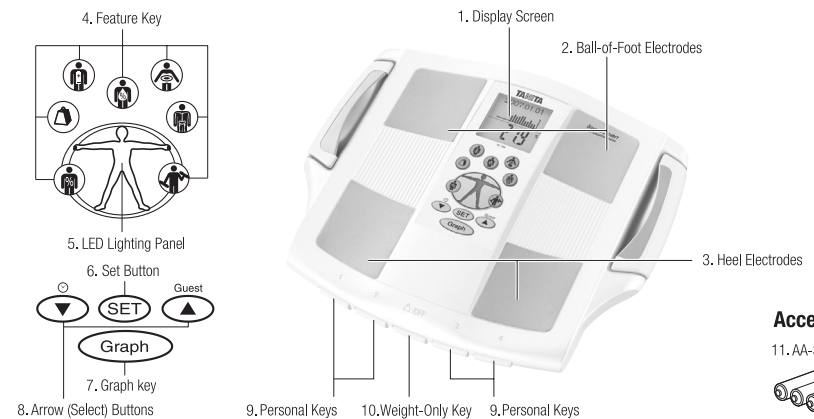
Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently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

The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

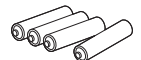
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

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.

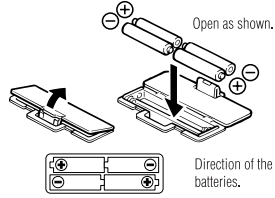
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

FEATURES AND FUNCTIONS**Measuring Platform****Accessories**

11. 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 the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



▲ 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.

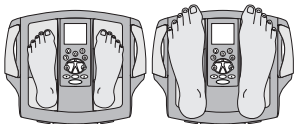
Handling Tips

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.
- Do not carry the unit by holding the hand-electrodes.
- Do not release the hand-electrodes until the cable is completely retracted into the unit.
- Do not pull the cable more than red mark.

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.

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 extreme weight is applied to the platform.
- 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 Personal Data in Memory" (p.4).

SWITCHING THE WEIGHT MODE **Note:** For use only with models containing the weight mode switch

You can switch 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)



SETTING (RESETTING) DATE AND TIME

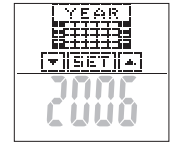
1. Set Year

Press and hold the /Down button for 3 seconds to turn on the unit.

Press the or buttons to set year and then press SET button.

The unit will beep once to confirm.

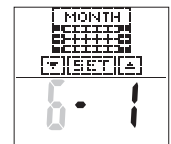
(Applicable year: 2006-2050)



2. Set Month

Press the or buttons to set month and then press the SET button.

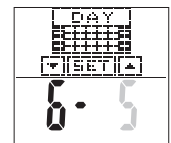
The unit will beep once to confirm.



3. Set Day

Press the or buttons to set day and then press the SET button.

The unit will beep once to confirm.



4. Set Hour

Press the or buttons to set hour and then press the SET button.

The unit will beep once to confirm.



5. Set Minute

Press the or buttons to set minute and then press the SET button.

The unit will beep twice to confirm the programming.

The unit will then shut down automatically.



Note :

- If you change the date to a date prior to the current date, all tracking data for all users will be lost.
- After you replace the batteries, repeat step 1 – 5 on "SETTING (RESETTING) DATE AND TIME. Replacing the batteries will cause the loss of date and time settings.
- 60 seconds or more of inactivity will cause automatic shut off during this process. No data will be saved as a result.
- If you make a mistake or wish to turn the unit off before you complete the programming, press the OFF button to turn the unit off. No data will be saved as a result.
- If you press (not press and hold) the /Down button, you can see the current date and time on the display.

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

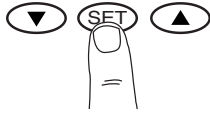
You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power

Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) 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.

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.



2. Select a Personal Key Number

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



3. Set your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using ▲ or ▼ buttons. Press the SET button to confirm at each programming.

The unit will beep once to complete the programming.

Note: The age range is 7 – 99 years old.



4. Select Female or Male

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

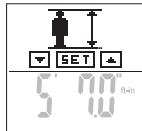
Athlete Mode : See explanation for use on P.1.



5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 40"–7' 3.0", 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.

The unit will beep once to confirm.



6. Select Activity Level

To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level. Use the Up button to specify Activity Level. Press the Set button to confirm.

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)

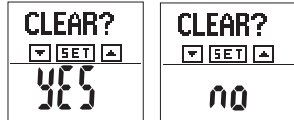
Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)

Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

Note : If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.

The unit will beep twice and your programmed data will be displayed to confirm.

The power will then shut down automatically.



Note : When you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLEAR". If you select "YES" using Up/Down buttons, the existing personal data and tracking data will be deleted. If you select "NO" using Up/Down buttons, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will be shut off.

TAKING BODY COMPOSITION READINGS

1. Select Personal Key and Step On

Using your toe, tap your pre-programmed Personal Key.



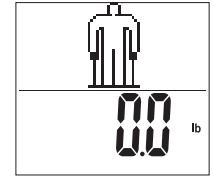
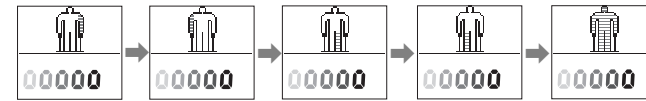
The unit will beep and the display will show the programmed data.

The unit will beep again and the display will show "0.0". Now pull out the hand-electrodes, hold with arms straight down and step onto the platform.

Note: Remember no shoes or socks.

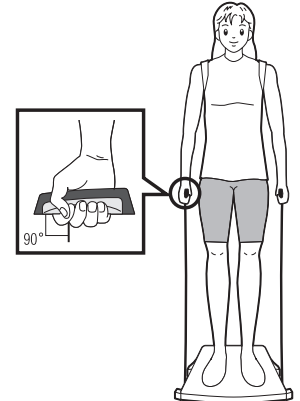
The display will show in the order below during the body fat % measurement.

The unit will beep twice to complete the measurement.



Note:

- Please grip the handle-electrode as shown, using a light-firm pressure.
- Place your hands on your side, and do not move until measurement is completed.
- 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 platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut off automatically.
- Keep your arms in straight up and down while making sure that you do not touch your legs or anypart of your body with your arms or hands.



2. Get Your Readings: Auto Display Process

After the measurement is taken, the display will automatically show the current result with the date and LED icon guide displaying Total Body Fat % and Weight (alternately 6 times)

(Please refer "Daily, Weekly and Monthly Graph Function" about the graph.)

Please step off from the scale.

Note: The unit will automatically shut off after 30 seconds of displaying result with inactivity.

If you press button(s) while the current result is being displayed, the following information will appear.

Note: If there is significant difference between the current and previous results, "SAVE?" will be displayed. You can select "YES" or "NO" using arrow buttons.

YES: The current result will be stored.

NO: The current result will not be stored.

Note: If your age reaches 100 years old or more, the only weight result will be displayed.

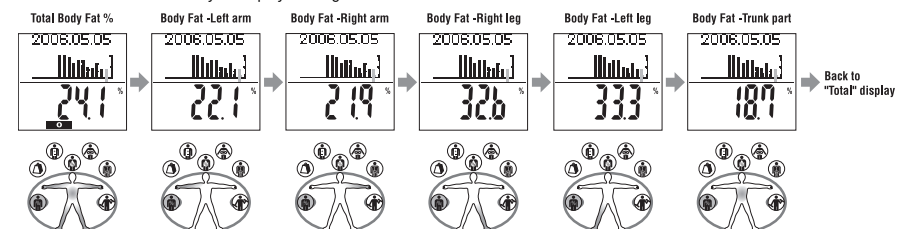
And the "AGE ERROR" will appear on the display when you press feature buttons except the weight button.

Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat %.

Body Fat %:

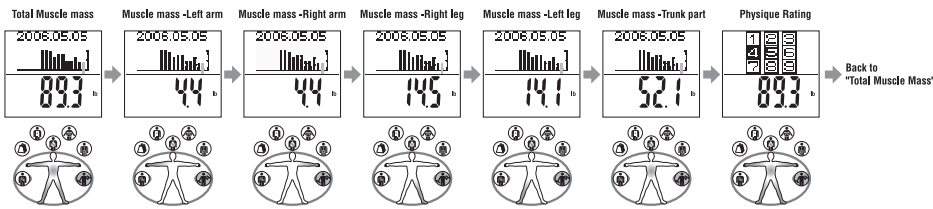
Applicable age: 7-99.

Press icon button continually to display readings in the order listed below.



Muscle Mass:

Applicable age: 18-99.
Press icon bottom continually to display readings in the order listed below.



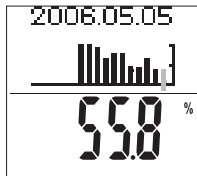
Weight

Applicable age: 7 or over.



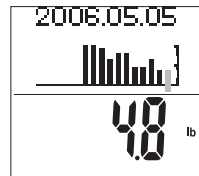
Body Water %

Applicable age: 18-99.



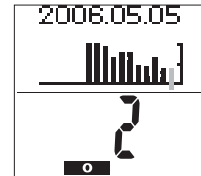
Bone mass

Applicable age: 18-99.



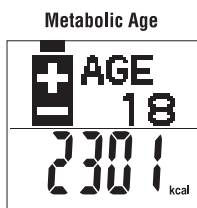
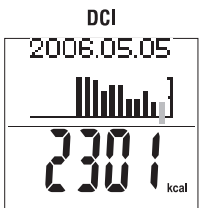
Visceral Fat

Applicable age: 18-99.



DCI & Metabolic Age

Applicable age: 18-99.
You press this button then automatically display in the order below for the first time. You may press same button again to obtain each reading.



3. Daily, Weekly and Monthly graph Function

•During the current result is being displayed...

After completion of measurement, current result and daily graph will be displayed.

If you press the "GRAPH" button while current result is displayed, the display will change to Daily → Weekly → Monthly Graph.

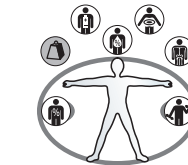
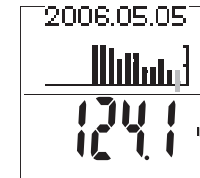
Use ▲ or ▼ button to go back to the past result.

•While the scale is off...

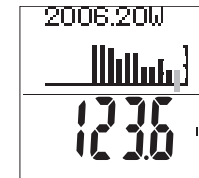
If you press your personal number button and then the "GRAPH" button while the scale is off, the display will show the daily graph with the most recent result.

If you press the "GRAPH" button again, the display will change to Daily → Weekly → Monthly Graph and go back to Daily Graph.

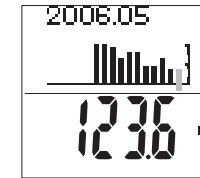
Use ▲ or ▼ button to go back to the past result.



Daily Graph



Weekly Graph

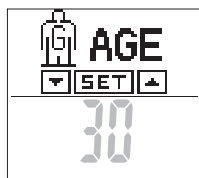


Monthly Graph

Note:

- The Graph will be shown Calendar date for Daily Graph, 52 weeks for Weekly Graph, and 36 months for Monthly Graph.
- If there is no tracking data, the GRAPH button is not available.
- If you wish to turn the unit off before automatic shut off, press the OFF button.
- If you change your birthday and gender in personal data, your tracking data will be deleted.

PROGRAMMING THE GUEST MODE



Guest mode allows you to program the unit for a one-time use without resetting a Personal data number. Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

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

Note: Applicable age: 7-99.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Key

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 30 seconds then the unit will shut off automatically.

TROUBLE SHOOTING

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.3.
- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. 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.

- **"NO RECORD" appears on the display.**
Your personal data has not been programmed. Please follow programming instructions on p.4.
- **"Error" appears while measuring.**
Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**

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.

- **"Loading..." appears on the display.**
The data is being loaded. Please wait for a moment.
- **"OL" appears while measuring.**
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- **"AGE ERROR" appears on the display.**
If you program the wrong date and your age becomes negative years old, "AGE ERROR" will appear on the display after you press the personal key.
If your age reaches 100 years old or more, the only weight result will be displayed.

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi l'analyseur de composition corporelle de Tanita.

Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.

Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil. Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.

Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.

Les mesures actuelles faites par le BC-568 incluent le poids et l'impédance. A partir de ces mesures, on obtient d'autres valeurs: taux de graisse corporelle totale ou segmentaire, taux de masse hydrique, masse musculaire totale ou segmentaire, constitution physique, masse osseuse, niveau de graisse viscérale avec fourchette-santé, Indication de la consommation calorifique quotidienne (DCI) et l'âge métabolique.



▲ Précautions d'emploi

L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes. Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.

Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dûs à la perte de données enregistrées.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

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.

Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.

La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.

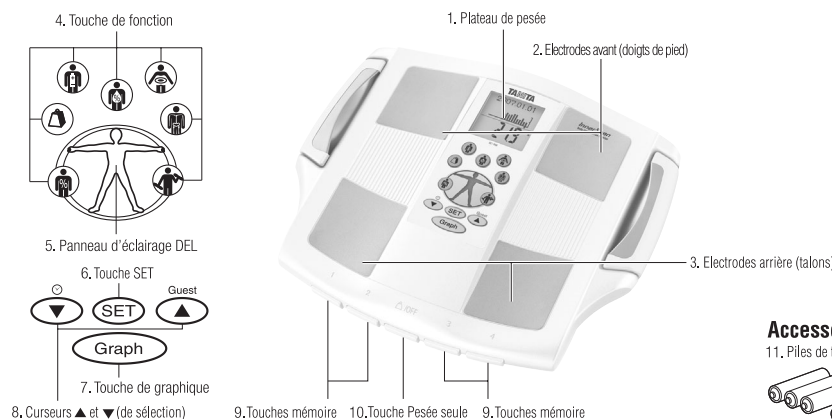
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

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.

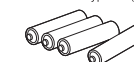
CARACTERISTIQUES

Plateau de pesée

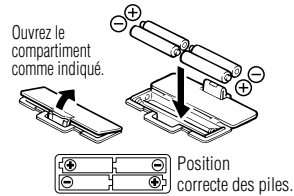


Accessoires

11. 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 livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.

▲ 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.

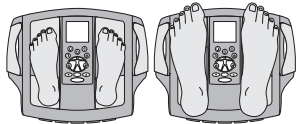


Conseils de manipulation

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.
- Ne pas transporter l'appareil en le tenant par les électrodes manuelles.
- Ne pas retirer les électrodes manuelles tant que le câble n'est pas complètement rétracté dans l'appareil.
- Ne pas tirer le câble plus loin que le repère rouge.

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.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

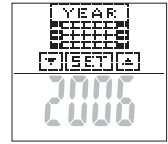
- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire" (page 20).

RÉGLER (RÉINITIALISER) LA DATE ET L'HEURE

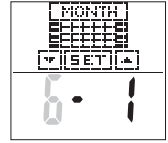
1. Réglez l'année

Appuyez de manière continue sur la touche / pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Appuyez sur les touches ou pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation. (Années disponibles : 2006 à 2050)



2. Réglez le Mois

Appuyez sur les touches et pour régler le mois, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



3. Réglez le Jour

Appuyez sur les touches ou pour régler le jour, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



4. Réglez l'Heure

Appuyez sur les touches ou pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



5. Réglez les Minutes

Appuyez sur les touches ou pour régler les minutes, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra deux bips pour confirmer la programmation. L'appareil s'éteindra ensuite automatiquement.

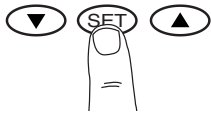


Remarque :

- **Si vous réglez l'appareil sur une date antérieure à la date courante, toutes les données de suivi de tous les utilisateurs seront perdues.**
- Après avoir changé les piles, répétez les étapes 1 à 5 de « RÉGLER (RÉINITIALISER) LA DATE ET L'HEURE ».
- Le changement des piles causera la perte des réglages de la date et de l'heure.
- 60 secondes ou plus d'inactivité pendant cette opération causeront l'arrêt automatique. Aucune donnée ne sera sauvegardée.
- Si vous faites une erreur ou désirez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé la programmation, appuyez sur la touche OFF pour éteindre l'appareil. Aucune donnée ne sera sauvegardée.
- Pour afficher la date courante et l'heure actuelle sur l'afficheur, appuyez sur la touche / (sans la maintenir enfoncée).

REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.



1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. A l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche mémoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage clignote.

Remarque: si vous n'activez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension 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 Pésée seule pour effectuer un arrêt d'urgence.



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. Réglez votre Date d'anniversaire

Réglez la date de votre anniversaire (Année / Mois / Jour) à l'aide de la touche ▲ ou ▼. Appuyez sur la touche SET pour confirmer après chaque programmation. L'appareil émettra un bip pour indiquer que la programmation est terminée.

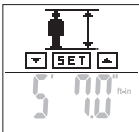
Remarque: La plage d'âge est de 7 à 99 ans.



4. Sélectionnez Femme ou Homme

Utilisez les touches ▲ et ▼ pour vous déplacer entre les réglages Femme (♀) ou Homme (♂), Femme/Athlète (♀/🏃) et Homme/Athlète (♂/🏃), puis appuyez sur la touche Set. L'appareil émettra un bip de confirmation.

🏃 **Mode Athlète: voir les explications sur l'utilisation à la page 17.**



5. Saisissez votre taille

L'appareil affiche automatiquement la taille 170 cm (la plage de taille va de 100 à 220 cm). Réglez votre taille à l'aide des touches ▲ et ▼. Appuyez sur la touche SET pour confirmer. L'appareil émettra un bip de confirmation.



6. Sélection du niveau d'activité

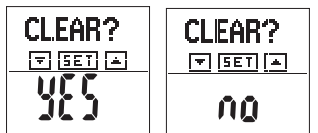
Pour utiliser la fonction DCI correctement, vous devez régler le niveau d'activité. Utilisez la curseur (flèche vers le haut) pour indiquer le niveau d'activité. Appuyez sur la touche Set (réglage) pour confirmer.

Niveau 1 = inactif (peu ou pas d'exercice)

Niveau 2 = modérément actif (exercice occasionnel et peu intense)

Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 13 pour la définition de Tanita du mot Athlète)

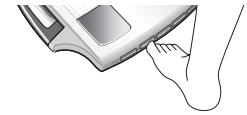
Remarque : Si vous choisissez le Mode d'Athlète, le niveau d'activité se règle automatiquement au niveau 3. L'appareil émettra 2 bips et vous rappellera vos données pour confirmation. L'appareil s'éteindra automatiquement.



Remarque: Si vous changez la date de naissance et/ou le genre, l'appareil indiquera « CLEAR ». Si vous sélectionnez « YES » à l'aide des touches ▲ et ▼ les données personnelles et données de suivi existantes seront supprimées. Si vous sélectionnez « NO » à l'aide des touches ▲ et ▼ aucune nouvelle donnée ne sera sauvegardée (les données existantes seront conservées telles quelles), puis l'appareil s'éteindra.

RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE

1. Sélectionnez votre touche personnelle et montez sur la plate-forme
Avec l'orteil, appuyez sur votre touche personnelle pré-programmée.



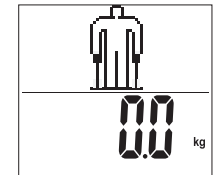
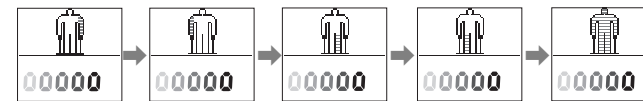
L'appareil émettra un bip et l'afficheur indiquera les données programmées.

L'appareil émettra à nouveau un bip et l'afficheur indiquera « 0.0 ». Sortez ensuite les électrodes manuelles, tenez-les en gardant les bras bien allongés vers le bas, puis montez sur la plate-forme.

Remarque: N'oubliez pas de retirer chaussures et chaussettes.

L'afficheur se modifiera dans l'ordre indiqué ci-dessous pendant la mesure du % de masse grasse.

L'appareil émettra deux bips lorsque la mesure sera terminée.



Remarque:

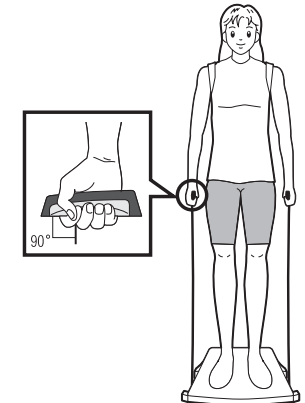
- **Veillez attrapper l'Électrode manuel comme indiqué et maintenez une légère pression.**
- Placez vos mains sur les côtés, et restez immobile jusqu'à ce que la mesure soit terminée.
- Si vous montez sur la plate-forme avant que « 0.0 » n'apparaisse, l'afficheur indiquera « Error » (Erreur) et vous n'obtiendrez pas de lecture. De plus, si vous ne montez pas sur la plate-forme dans les 60 secondes qui suivent l'apparition de « 0.0 », l'appareil s'éteindra automatiquement.
- Tendez les bras vers le haut et vers le bas tout en prenant garde de ne toucher ni les jambes ni d'autres parties du corps avec les bras ou les mains.

2. Obtenez vos lectures : affichage automatique

Une fois les mesures prises, l'afficheur indiquera automatiquement les résultats actuels avec la date et l'icône guide DEL, affichage du % de masse grasse totale et du poids (6 fois en alternance)

(Concernant le graphique, reportez-vous à « Fonction de graphique Quotidien, Hebdomadaire et Mensuel ».)

Descendez de la balance.



Remarque: L'appareil s'éteindra automatiquement au bout de 30 secondes d'inactivité après l'affichage des résultats.

Si vous appuyez sur une ou plusieurs touches pendant l'affichage des résultats actuels, l'information suivante apparaîtra.

Remarque: S'il y a une différence significative entre les résultats actuels et les précédents, « SAVE ? » (SAUVEGARDER ?) s'affichera. Vous pouvez sélectionner « YES » (oui) ou « NO » (non) à l'aide des touches de flèche.

YES : les résultats actuels seront mis en mémoire.

NO : les résultats actuels ne seront pas mis en mémoire.

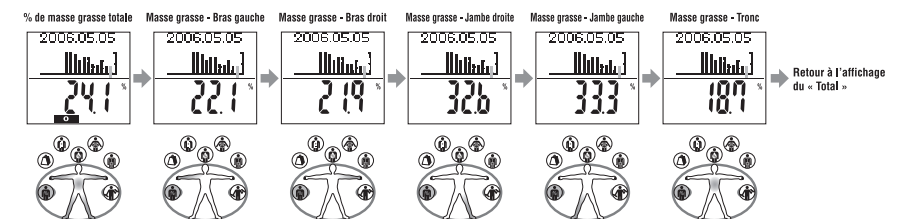
Remarque: Si vous êtes âgé de 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché. « AGE ERROR » (erreur d'âge) apparaîtra sur l'afficheur si vous appuyez sur d'autres touches de fonction que celle du poids.

Remarque: Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle.

👤 % de graisse corporelle:

Âge applicable : 7-99.

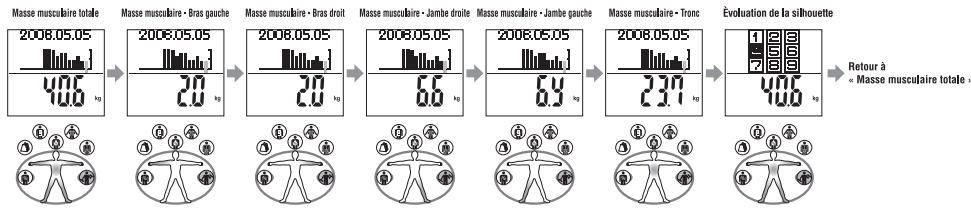
Appuyez de manière continue sur la touche d'icône pour afficher les lectures dans l'ordre indiqué ci-dessous.



Masse musculaire

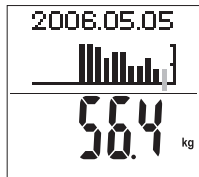
Âge applicable: 18-99.

Appuyez de manière continue sur la touche d'icône pour afficher les lectures dans l'ordre indiqué ci-dessous.



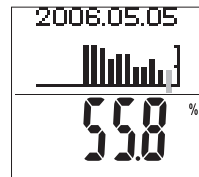
Poids

Age applicable: 7 ou plus



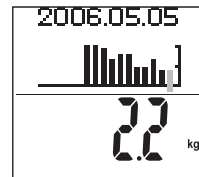
% d'eau

Âge applicable: 18-99.



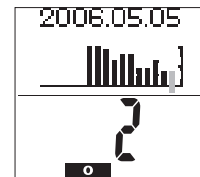
Masse osseuse

Âge applicable: 18-99.



Graisse viscérale

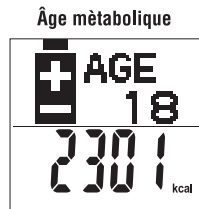
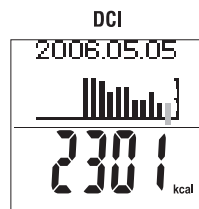
Âge applicable: 18-99.



DCI & Âge métabolique

Âge applicable: 18-99.

En appuyant sur cette touche l'affichage apparaîtra la première fois dans l'ordre suivant. Vous pouvez appuyer à nouveau sur cette même touche pour obtenir chacune des lectures.



3. Fonction de graphique Quotidien, Hebdomadaire et Mensuel

•Pendant l'affichage du résultat actuel ...

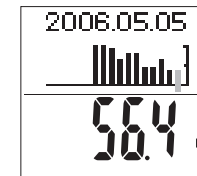
Une fois les mesures terminées, les résultats actuels et le graphique quotidien s'afficheront.

Si vous appuyez sur la touche « GRAPH » pendant l'affichage des résultats actuels, l'affichage du graphique changera dans l'ordre Quotidien → Hebdomadaire → Mensuel. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour retourner aux résultats précédents.

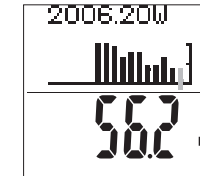
• Pendant que la balance est éteinte ...

Si vous appuyez sur votre touche numérique personnelle puis sur la touche « GRAPH » alors que la pesée est éteinte, l'afficheur indiquera le graphique quotidien avec les résultats les plus récents.

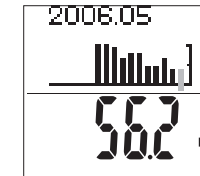
Si vous appuyez à nouveau sur la touche « GRAPH », l'affichage du graphique changera dans l'ordre Quotidien → Hebdomadaire → Mensuel, puis retournera au graphique Quotidien. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour retourner aux résultats précédents.



Graphique quotidien



Graphique hebdomadaire

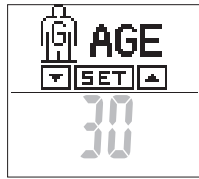


Graphique mensuel

Remarque:

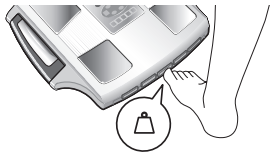
- Le graphique indiquera la date du calendrier dans le cas du graphique Quotidien, 52 semaines dans le cas du graphique Hebdomadaire, et 36 mois dans le cas du graphique Mensuel.
- S'il n'y a pas de données de suivi, la touche GRAPH n'est pas disponible.
- Si vous désirez éteindre l'appareil avant qu'il ne s'éteigne automatiquement, appuyez sur la touche OFF.
- Si vous changez votre date de naissance ou votre genre dans les données personnelles, vos données de suivi seront supprimées.

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la touche ▲ et suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.
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.
Remarque : Âge applicable: 7-99.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélectionnez la touche Poids seulement
 Avec l'orteil, appuyez sur la touche Poids seulement. Au bout de 2 ou 3 secondes, « 0.0 » apparaîtra sur l'afficheur et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » apparaîtra sur l'afficheur, montez sur la plate-forme. La valeur de poids corporel apparaîtra. Si vous restez sur la plate-forme, l'afficheur clignotera pendant environ 30 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement. Si vous descendez de la plate-forme, l'indication du poids demeurera pendant environ 30 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement.

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. 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.

- **« NO RECORD » apparaît sur l'afficheur.**
 Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les instructions de programmation à la page 20.

- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**

Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
 L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
 Le pourcentage de graisse corporelle est de plus de 75%, les lectures ne peuvent être obtenues.

- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ---- » apparaît après la mesure du poids.**

Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.

- **« Loading » apparaît sur l'afficheur.**

Les données sont en cours de chargement. Veuillez patienter.

- **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.

- **« AGE ERROR » apparaît sur l'afficheur.**

Si vous programmez une date inexacte et que votre âge devient négatif, « AGE ERROR » apparaîtra sur l'afficheur après la pression sur la touche personnelle.

Si vous êtes âgé de 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché.

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el monitor corporal Tanita.
 Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
 El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
 Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
 Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.

Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.
 Las mediciones reales del BC-568 incluyen el peso y la impedancia. Basándose en estos valores medidos, se calculan: el porcentaje de grasa corporal total y segmental, el agua corporal, la masa muscular total y segmental, la complejidad física, la masa ósea, el nivel de grasa visceral con margen saludable, Ingestión diaria de calorías (DCI) y la edad metabólica.

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

⚠ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
 Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
 No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
 Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
 Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
 Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

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 y adultos con cuerpos atléticos.

Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana. La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

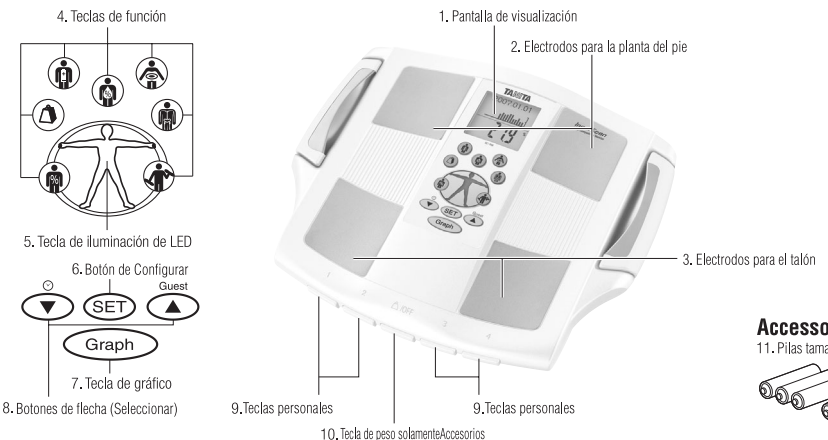
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados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



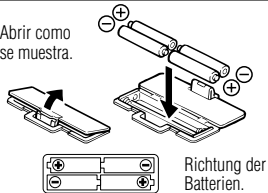
PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula



PREPARACIONES ANTES DEL USO

Abrir como se muestra.



Richtung der Batterien.

▲ Instalación de las pilas

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

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

▲ 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.

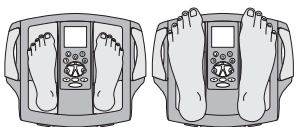


Recomendaciones de manejo

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, calefacciones 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.
- No transporte la unidad agarrándola por los electrodos de mano.
- No suelte los electrodos de mano hasta que el cable se haya recogido completamente dentro de la unidad.
- No extraiga el cable más allá de la marca roja.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

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.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese 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.

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 excesivo a la plataforma.
- 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 "Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 44)

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

Nota: Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA

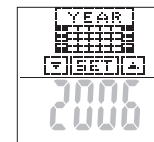
1. Ajuste la hora

Mantenga pulsado el botón /Abajo durante 3 segundos para encender la unidad.

Pulse los botones o para ajustar el año y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.

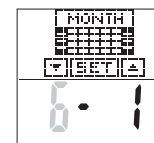
(Año aplicable: 2006 a 2050)



2. Ajuste el mes

Pulse los botones o para ajustar el mes después pulse el botón SET.

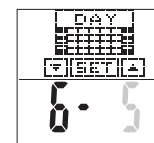
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



3. Ajuste el día

Pulse los botones o para ajustar el día y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.



4. Ajuste la hora

Pulse los botones o para ajustar la hora y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.



5. Ajuste los minutos

Pulse los botones o para ajustar los minutos y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá dos pitidos para confirmar la programación.

Después la unidad se apagará automáticamente.

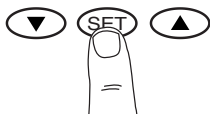


Nota:

- **Si cambia la fecha a una fecha anterior a la actual, se perderán todos los datos de seguimiento de todos los usuarios.**
- Después de reemplazar las pilas, repita los pasos 1 al 5 de "AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA".
Con el reemplazo de las pilas se perderán los ajustes de la fecha y la hora.
- Una inactividad de 60 segundos o más durante este procedimiento ocasionará el apagado automático. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- Si se equivoca o desea apagar la unidad antes de completar la programación, pulse el botón OFF para apagar la unidad. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- i pulsa (sin mantener pulsado) el botón /Abajo, podrá ver la fecha y la hora actuales en la pantalla.

INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado". El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.



1. Encendido de la unidad

Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

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



2. Selección de 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. Ajuste su cumpleaños

Ajuste la fecha de su cumpleaños (año / mes / día) utilizando los botones ▲ o ▼. Pulse el botón SET para confirmar en cada programación.

La unidad emitirá un pitido para completar la programación.

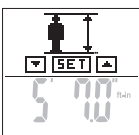
Nota: El rango de edad es de 7 a 99 años de edad.



4. Selección mujer u hombre

Utilice los botones Arriba/Abajo para desplazarse por los ajustes de mujer (♀) u hombre (♂), mujer/atleta (♀/🏃) y hombre/atleta (♂/🏃), después pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido para confirmar.

🏃 **Modo atleta : Consulte la explicación de su utilización en la página 41.**



5. Especifique la estatura

La pantalla muestra por omisión 5' 7,0" (170 cm) (el rango de usuario es de 3'40" a 7' 3,0" ó 100cm a 220 cm).

Utilice los botones Arriba/Abajo para especificar la estatura y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.



6. Selección del Nivel de actividad

Para utilizar la prestación de DCI (Ingestión diaria de calorías) correctamente, necesita configurar el Nivel de actividad. Utilice el botón de Arriba para especificar el Nivel de actividad. Pulse el botón de Configurar para confirmar.

Nivel 1 = estilo de vida inactivo (poco o ningún ejercicio)

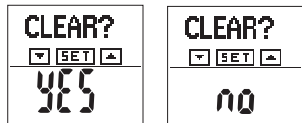
Nivel 2 = estilo de vida moderadamente activo (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)

Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 31 para la definición de Atleta de Tanita)

Nota : Si usted escoge el Modo de Atleta, pondrá automáticamente el nivel de la actividad a nivelar 3.

La unidad emitirá dos pitidos y aparecerán los datos que ha programado para confirmar.

Después la corriente eléctrica se cortará automáticamente.

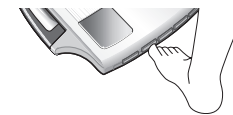


Nota: Cuando cambie el cumpleaños y/o el género, la unidad mostrará "CLEAR". Si selecciona "YES" utilizando los botones Arriba/Abajo, los datos personales y de seguimiento existentes se borrarán. Si selecciona "NO" utilizando los botones Arriba/Abajo, no se guardarán los datos nuevos (los datos existentes no cambiarán) y la unidad se apagará.

CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Seleccione la tecla personal y súbase

Utilizando la punta del pie, apriete su tecla personal preprogramada.



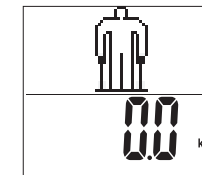
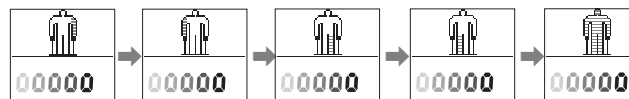
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad emitirá otro pitido y la pantalla mostrará "0.0". Ahora apriete los electrodos de mano, agárrelos con los brazos rectos hacia abajo y súbase a la plataforma.

Nota: Recuerde, sin calzados ni calcetines.

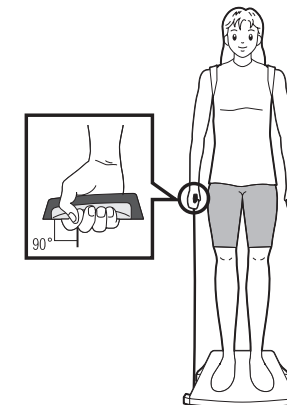
La pantalla mostrará los datos en el orden mostrado abajo durante la medición (%) de la grasa corporal.

La unidad emitirá dos pitidos para completar la medición.



Nota:

- Por favor tome las manijas del electrodo como se muestra, presionando firme pero suavemente.
- Ponga las manos en sus costados, y no se mueva hasta que se haya completado la medición.
- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá lectura.
- Además, si no se sube a la plataforma antes de transcurrir 60 segundos después de que aparezca "0.0", la corriente eléctrica se cortará automáticamente.
- Mantenga los brazos rectos y con las manos hacia abajo; tenga cuidado de no tocar las piernas o cualquier otra parte del cuerpo con los brazos o con las manos.



2. Obtenga sus lecturas: Procedimiento de visualización automática

Después de haber tomado la medición, la pantalla mostrará automáticamente el resultado actual con la fecha y la guía de icono LED visualización del % de grasa corporal total y peso (6 veces alternativamente)

(Consulte la "Función de gráfico diario, semanal, y mensual" sobre el gráfico.)

Bájese de la báscula.

Nota: La unidad se apagará automáticamente después de 30 segundos de inactividad habiendo mostrado el resultado.

Si pulsa el botón/botones mientras está mostrándose el resultado actual, aparecerá la siguiente información.

Nota: Si no hay diferencia significativa entre los resultados actuales y anteriores, aparecerá "SAVE?". Puede seleccionar "YES" o "NO" utilizando los botones de flecha

YES: Se guardará el resultado actual.

NO: No se guardará el resultado actual.

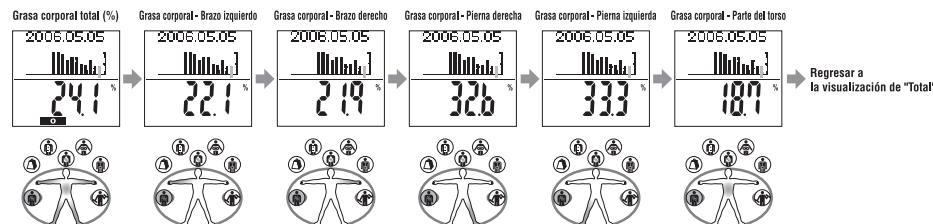
Nota: Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso. Y aparecerá "AGE ERROR" en la pantalla cuando pulse los botones de función excepto el botón de peso.

Nota: Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el indicador de margen saludable).

👤 % de grasa corporal:

Edad aplicable: 7-99.

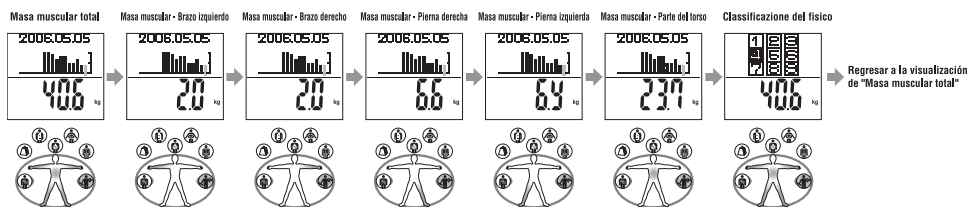
Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo.



Masa muscular:

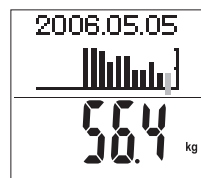
Edad aplicable: 18-99.

Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo



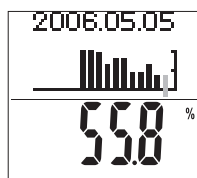
Peso

Edad aplicable: 7 or over.



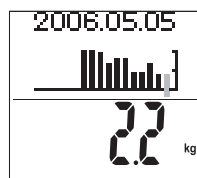
% de agua corporal

Edad aplicable: 18-99.



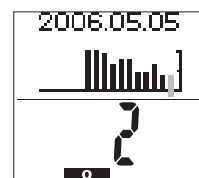
Masa ósea

Edad aplicable: 18-99.



Grasa visceral

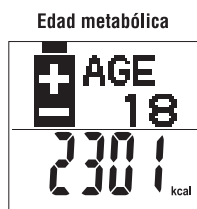
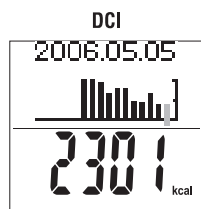
Edad aplicable: 18-99.



DCI & Edad metabólica

Edad aplicable: 18-99.

Cuando pulse este botón por primera vez, los resultados aparecerán automáticamente en el orden mostrado abajo. Puede pulsar el mismo botón otra vez para obtener cada resultado.



3. Función de gráfico diario, semanal, y mensual

•Mientras esté mostrándose el resultado actual...

Después de completarse la medición, aparecerán el resultado actual y el gráfico diario.

Si pulsa el botón "GRAPH" mientras está visualizado el resultado actual, la visualización cambiará al gráfico Diario → Semanal → Mensual →. Utilice el botón ▲ o ▼ para volver al resultado anterior.

•Mientras la báscula está apagada...

Si pulsa el botón de su número personal y después el botón "GRAPH" mientras la báscula está apagada, la pantalla mostrará el gráfico diario con el resultado más reciente.

Si pulsa el botón "GRAPH" otra vez, la pantalla cambiará a gráfico Diario → Semanal → Mensual y de nuevo al gráfico Diario. Utilice el botón ▲ o ▼ para volver al resultado anterior.

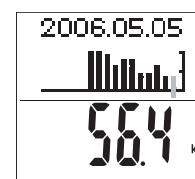


Gráfico diario

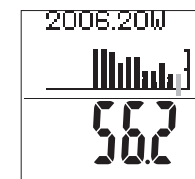


Gráfico semanal

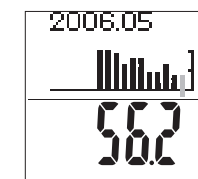
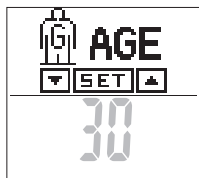


Gráfico mensual

Nota:

- El gráfico mostrará la fecha del calendario para el gráfico Diario, 52 semanas para el gráfico Semanal, y 36 meses para el gráfico Mensual.
- Si no hay datos de seguimiento, el botón GRAPH no estará disponible.
- Si desea apagar la unidad antes de que se apague automáticamente, pulse el botón OFF.
- Si cambia los datos de su cumpleaños y el género en los datos personales, los datos de su seguimiento se borrarán.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.

Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

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

Nota: Edad aplicable: 7-99.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Selección de la tecla de peso solamente

Utilizando la punta del pie, apriete la tecla de peso solamente. 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, súbbase a la plataforma. Aparecerá el valor del peso corporal. Si continúa en la plataforma, la visualización parpadeará durante unos 30 segundos, y después la corriente eléctrica se cortará automáticamente. Si se baja de la plataforma, el peso seguirá mostrándose durante unos 30 segundos y después la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**

Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 43.

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

Las pilas tienen poca carga. 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. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.

Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

- **Aparece "NO RECORD" en la pantalla.**

Sus datos personales no han sido programados. Siga las instrucciones de programación de la página.44.

- **"Error" aparece durante la medición.**

Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.

La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

El Porcentaje de Grasa de Cuerpo es más del 75 %, las lecturas no pueden ser obtenidas de la unidad.

- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**

Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

- **Aparece "Loading..." en la pantalla.**

Se están cargando los datos. Espere un momento.

- **Aparece "OL" durante la medición.**

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

- **Aparece "AGE ERROR" en la pantalla.**

Si programa una fecha incorrecta y su edad pasa a años de edad negativos, aparecerá "AGE ERROR" en la pantalla después de que pulse la tecla personal.

Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso.

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter seleccionado um Monitor de Composição Corporal Tanita.

Este monitor faz parte de uma vasta gama de produtos de saúde domésticos fabricados pela Tanita.

O presente Manual de Instruções conduzi-lo-á ao longo dos procedimentos de instalação e descreve as principais características.

Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em www.tanita.com.

Os produtos Tanita integram os resultados da mais recente investigação clínica e inovações tecnológicas.

Todos os dados são controlados pelo nosso Comité Consultivo Clínico para garantia de precisão.

O peso e a impedância também são incluídos nas medições feitas pelo BC-568. Com base nesses valores de medição, são então calculados os valores para: percentagem de gordura corporal segmentar e total, água do organismo, massa muscular segmentar e total, escala da constituição física, massa óssea, nível de gordura visceral com o nível saudável, absorção diária de caloria (DCI) e idade metabólica.

Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.



▲ Precauções de segurança

Os indivíduos com implantes electrónicos, designadamente "pacemakers", não devem usar um Monitor de Composição Corporal, visto este transmitir um sinal eléctrico de nível reduzido através do organismo que poderá interferir com o respectivo funcionamento.

As grávidas só devem utilizar a função de peso. As restantes funções não se destinam a grávidas.

Não coloque o monitor em superfícies escorregadias, tais como pisos molhados.

A utilização incorrecta do monitor ou a sua exposição a oscilações de corrente eléctrica pode resultar na perda dos dados registados.

A Tanita não assume responsabilidades por quaisquer tipos de perdas resultantes da falha dos dados registados.

A Tanita não assume qualquer responsabilidade por todos os tipos de danos ou perdas provocadas por este monitor, nem atende nenhum tipo de reclamação efectuada por terceiros.

Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a frequência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.

A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.

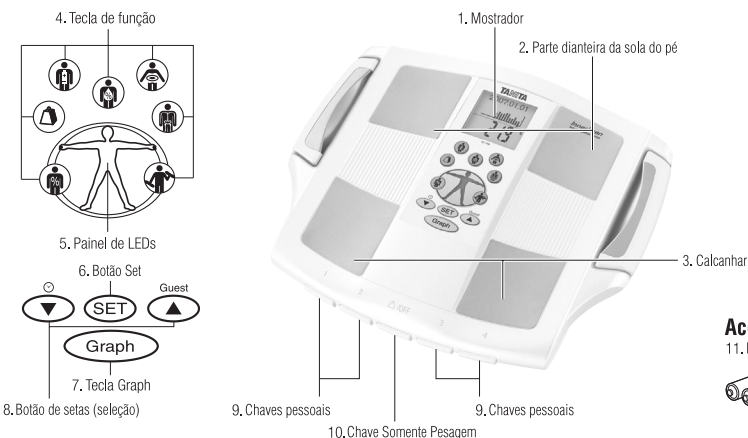
Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.

A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causados por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

Nota: a estimativa de percentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

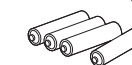
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição



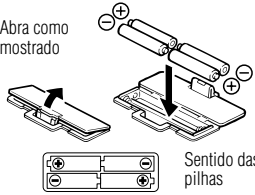
Acessórios

11. Pilhas tamanho pequeno (4)



PREPARATIVOS ANTES DO USO

Abra como
mostrado



Sentido das
pilhas

▲ Colocando as pilhas

Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição. Coloque as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado.

Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazear e danificar o aparelho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Note que as pilhas eléctricas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.

▲ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.

Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.



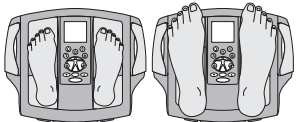
Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.

Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.
- Não transporte a unidade pelos eléctrodos de mão.
- Não solte os eléctrodos de mão até que o cabo esteja totalmente recolhido dentro da unidade.
- Não puxe o cabo para além da marca vermelha.

OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares
centrados nos
eletrodos.

Os dedos dos pés
podem ultrapassar a
plataforma de medição.

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

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a percentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e percentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se for aplicado um peso extremamente elevado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

***Nota:** se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de "Programar e armazenar dados pessoais na memória" (p. 52).

ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO **Nota:** Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.

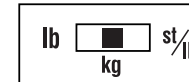
Nota: Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds

(Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas, a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



PROGRAMAÇÃO (REPROGRAMAÇÃO) DA DATA E HORA

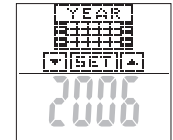
1. Programação do ano

Prima e mantenha o botão /seta para baixo premido durante 3 segundos para ligar a unidade.

Prima os botões ou para programar o ano e depois prima o botão SET (programar).

A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.

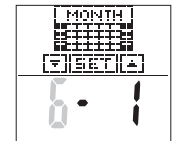
(Ano aplicável: 2006-2050)



2. Programação do mês

Prima os botões ou para programar o mês e depois prima o botão SET.

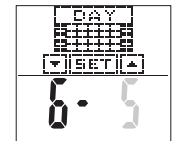
A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.



3. Programação do dia

Prima os botões ou para programar o dia e depois prima o botão SET.

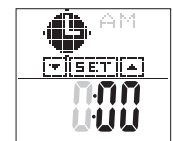
A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.



4. Programação da hora

Prima os botões ou para programar a hora e depois prima o botão SET.

A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.



5. Programação dos minutos

Prima os botões ou para programar os minutos e depois prima o botão SET.

A unidade irá emitir dois sinais sonoros para confirmar a programação.

A unidade irá então desligar-se automaticamente.



Nota:

- **Se alterar a data para qualquer data anterior à actual, perderá todos os dados de pesquisa de todos os utilizadores.**
- Depois de substituir as pilhas, repita os passos 1 a 5 da secção "PROGRAMAÇÃO (REPROGRAMAÇÃO) DA DATA E HORA."
- A substituição das pilhas fará com que perca as definições de data e hora.
- 60 segundos ou mais de inactividade irá resultar numa desactivação automática durante este processo. Como resultado, não serão guardados quaisquer dados.
- Se se enganar ou pretender desligar a unidade antes de concluir a programação, prima o botão OFF (desligar) para desligar a unidade. Como resultado, não serão guardados quaisquer dados.
- Se premir (não premir e manter premido) o botão /seta para baixo, pode visualizar a data e hora actuais no visor.

PROGRAMAR E ARMAZENAR DADOS PESSOAIS NA MEMÓRIA

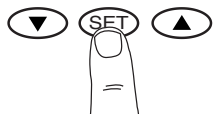
Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo "Guest" (Convidado). O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.

1. Ligue o aparelho

Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma vez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1,2,3,4) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para (▲) forçar o encerramento...



2. Selecione um número de chave pessoal

Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



3. Programação da sua data de nascimento

Programa a data do seu nascimento (ano/mês/dia) utilizando os botões ▲ ou ▼. Prima o botão SET (programar) para confirmar cada valor programado.

A unidade irá emitir um sinal sonoro para indicar a conclusão da programação.

Nota: as idades que pode programar vão de 7 a 99.



4. Seleção do sexo feminino ou masculino

Utilize os botões com seta para cima/baixo para percorrer as programações para sexo feminino (♀) ou sexo masculino (♂), atleta do sexo feminino (♀/♂) e atleta do sexo masculino (♂/♀) e depois prima o botão SET. A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.

🏃 **Modo de atleta: consulte as explicações de utilização na pág. 49.**

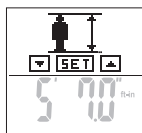


5. Indicação da altura

O visor apresenta um valor predefinido de 5' 7,0" (170 cm) (as alturas podem variar entre 3'40" a 7' 3,0" ou 100 cm a 220 cm).

Utilize os botões com seta para cima/baixo para indicar a altura e prima o botão Set.

A unidade irá emitir um sinal sonoro para confirmar.



6. Selecione o nível de atividades

Para usar a função DCI (absorção diária de caloria) de forma apropriada, é necessário você configurar o nível de atividades. Use o botão de seta para cima para especificar o nível de atividades. Pressione o botão Set para confirmar.

Nível 1 = Estilo de vida inativo (poucos exercícios físicos).

Nível 2 = Estilo de vida de atividade moderada (exercícios físicos ocasionais, de baixa intensidade).

Nível 3 = Adulto envolvido em exercícios físicos intensos (vide p.37. para definição de atletas da Tanita).

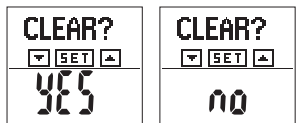
Nota: Ao selecionar o Modo Atleta, o nível de atividade é ajustado automaticamente no nível 3.

A unidade irá emitir dois sinais sonoros e os dados programados serão visualizados para que os confirme. A unidade irá então desligar-se automaticamente.



Nota: quando altera a data de nascimento e/ou o sexo, a unidade apresenta a mensagem "CLEAR?" (eliminar). Se selecionar "YES" (sim) com os botões com seta para cima/baixo, os dados pessoais anteriormente memorizados e os dados de pesquisa serão apagados.

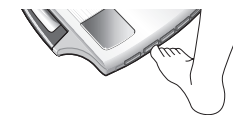
Se selecionar "NO" (não) com os botões com seta para cima/baixo, não serão guardados quaisquer dados novos (os dados anteriormente memorizados permanecerão inalterados) e a unidade desligar-se-á.



EFFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

1. Seleção da tecla pessoal e colocação em cima da balança

Com o dedo do pé, toque na tecla pessoal pré-programada.



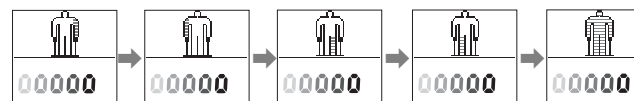
A unidade irá emitir um sinal sonoro e o visor irá apresentar os dados programados.

A unidade irá emitir um outro sinal sonoro e o visor irá apresentar "0.0". Agora puxe os electrodos de mão, segure-os com os braços esticados para baixo e suba para o prato da balança.

Nota: não se esqueça de retirar os sapatos e as meias.

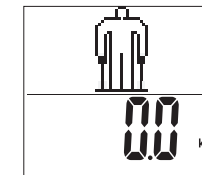
Durante a medição da % de gordura corporal, o visor apresentará as indicações pela ordem apresentada abaixo.

A unidade irá emitir dois sinais sonoros para concluir a medição.



Nota:

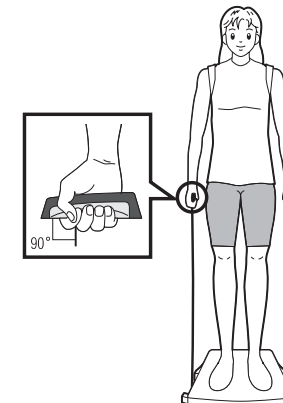
- Por favor segure a alça-eletrodo conforme mostrado, aplicando uma leve e firme pressão.
- Coloque as mãos ao lado do corpo e não se mexa até a medição estar concluída.
- Se se colocar sobre o prato da balança antes de visualizar a indicação "0.0", o visor apresentará a mensagem "Error" (erro) e não obterá uma leitura.
- Além disso, se não subir para o prato da balança no prazo de 60 segundos depois de visualizar a indicação "0.0", a unidade desliga-se automaticamente.
- De pé, mantenha os braços ao longo do corpo, ao mesmo tempo que se certifica que não toca nas pernas ou qualquer parte do corpo com os braços ou mãos.



2. Obtenção de leituras: processo de visualização automática

Após a medição, o visor irá apresentar automaticamente o resultado actual com a data e o guia de ícones LED apresentando a % total de gordura corporal e o peso (alternativamente 6 vezes)

(Consulte informações sobre o gráfico na secção "Função de gráfico diário, semanal e mensal"). Saia de cima da balança.



Nota: a unidade desligar-se-á após 30 segundos de exibição do resultado sem qualquer actividade.

Se premir qualquer botão durante a visualização do resultado actual, aparecerá a informação que se segue.

Nota: se existir uma diferença significativa entre os resultados actual e anterior, será apresentada a mensagem "SAVE?" (guardar?). Pode seleccionar "YES" (sim) ou "NO" (não) com os botões com setas.

YES: o resultado actual será guardado.

NO: o resultado actual não será guardado.

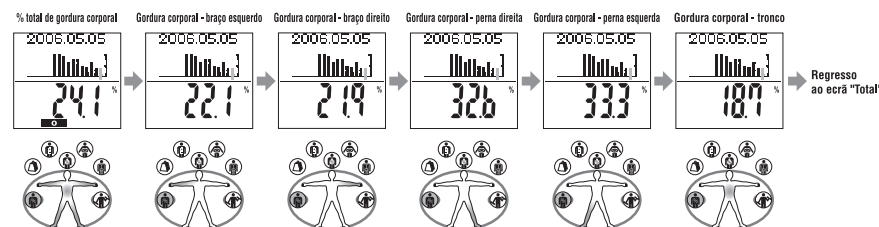
Nota: se a sua idade atingir 100 anos ou mais, apenas será apresentado o resultado do peso. Aparecerá a mensagem "AGE ERROR" (erro de idade) no visor quando prime botões de função à excepção do botão relativo ao peso.

Nota: Para crianças (dos 7 aos 17 anos), a unidade apenas mostrará o Peso e a percentagem (%) de Gordura do Organismo.

% de gordura corporal:

Idade aplicável: 7-99.

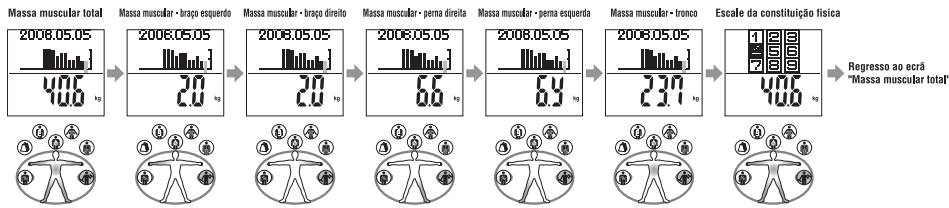
Prima o botão do ícone continuamente para visualizar as leituras pela ordem abaixo indicada.



Messa Muscular:

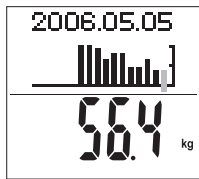
Idade aplicável: 18-99.

Prima o botão do ícone continuamente para visualizar as leituras pela ordem abaixo indicada.



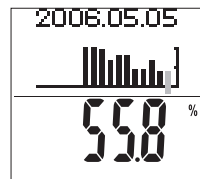
Peso

Idade aplicável: 7 or over.



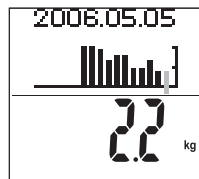
% de água do organismo

Idade aplicável: 18-99.



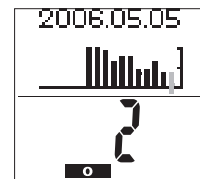
Massa óssea

Idade aplicável: 18-99.



Gordura visceral

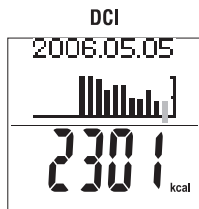
Idade aplicável: 18-99.



DCI & Idade metabólica

Idade aplicável: 18-99.

Ao premir este botão os ecrãs apresentados a baixo são exibidos pela ordem apresentada. Pode premir este botão novamente para obter cada uma das leituras.



3. Função de gráfico diário, semanal e mensal

•Durante a exibição do resultado actual...

No final de uma medição, é apresentado o resultado actual e o gráfico diário.

Se premir o botão "GRAPH" (gráfico) durante a visualização do resultado actual, as indicações no visor irão mudar para gráfico diário → semanal → mensal. Utilize o botão ▲ ou ▼ para regressar ao resultado anterior.

•Com a balança desligada...

Se premir o botão do seu número pessoal seguido do botão "GRAPH" com a balança desligada, o visor apresentará o gráfico diário com o resultado mais recente.

Se premir o botão "GRAPH" novamente, as indicações no visor irão mudar para gráfico diário → semanal → mensal e regressar novamente ao gráfico diário. Utilize o botão ▲ ou ▼ para regressar ao resultado anterior.

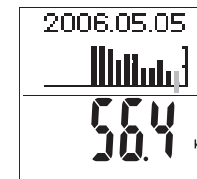


Gráfico diário

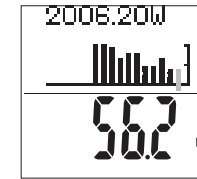


Gráfico semanal

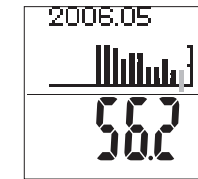
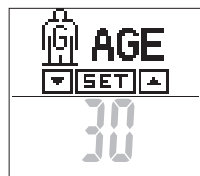


Gráfico mensal

Nota:

- O gráfico apresentará a data do calendário para o gráfico diário, 52 semanas para o gráfico semanal e 36 meses para o gráfico mensal.
- Caso não existam dados de pesquisa, o botão GRAPH não pode ser utilizado.
- Se pretender desligar a unidade antes da desactivação automática, prima o botão OFF (desligar).
- Se alterar a sua data de nascimento e o sexo nos dados pessoais, os seus dados de pesquisa serão apagados.

PROGRAMANDO MODO CONVIDADO



O modo Convidado permite-lhe efectuar uma leitura para um novo utilizador sem perder os dados pessoais armazenados numa memória pessoal.

Prima o botão ▲; depois siga o processo habitual para introduzir os dados pessoais. Introduzir: idade, sexo e altura.

Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.

Nota: Idade aplicável: 7-99.

SOMENTE A LEITURA DO PESO



Tecla de selecção de apenas peso

Com o dedo do pé, toque na tecla de peso apenas. Após 2 ou 3 segundos, aparecerá "0.0" no visor e a unidade emitirá um sinal sonoro. Quando aparecer "0.0" no visor, suba para o prato da balança. Irá visualizar o valor relativo ao peso corporal. Se se mantiver no prato da balança, o visor irá piscar durante cerca de 30 segundos e depois a unidade desligar-se-á automaticamente. Se sair do prato da balança, o peso continuará a ser visualizado durante cerca de 30 segundos e depois a unidade desligar-se-á automaticamente.

LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb.**

Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 51.

- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**

As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.

Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.

- **É visualizada a indicação "NO RECORD" (nenhum registo) no visor.**

Os seus dados pessoais não foram programados. Siga as instruções de programação apresentadas na p. 52.

- **Aparece "Error" durante a medição.**

Suba na plataforma com o mínimo de movimento.

Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.

A percentagem da gordura de corpo é mais de 75%, leituras não pode ser obtido da unidade.

- **Não aparece a percentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**

Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.

- **É visualizada a indicação "Loading..." (a carregar) no visor.**

Os dados estão a ser carregados. Aguarde um momento.

- **Aparece "OL" durante a medição.**

A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.

- **É visualizada a indicação "AGE ERROR" (erro de idade) no visor.**

Se tiver programado a data errada e a sua idade tiver um valor negativo, é apresentada a mensagem "AGE ERROR" no visor depois de premir a tecla pessoal.

Se a sua idade atingir 100 anos ou mais, apenas será apresentado o resultado do peso.