

TANITA

Monitoring Your Health

Body Fat Monitor / Scale

Model : UM-028



Tanita UK Ltd.

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

Tanita Corporation

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

Tanita Europe GmbH

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

Tanita Corporation of America Inc.

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

Tanita France S.A.

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

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

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

©2004 Tanita Corporation
UM0287801(1)

GB

Instruction Manual

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

D

Bedienungsanleitung

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

F

Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL

Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I

Manuale di Istruzioni

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

E

Manual de instrucciones

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

P

Manual de instruções

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

GB Table of Contents

Introduction.....	1
Principles of Estimating Body Fat Percentage.....	2
Features and Functions.....	3
Preparations Before Use.....	3
Useful Features.....	4
Switching the Weight Mode.....	4
Automatic Shut-Down Function.....	4
How to Determine Body Fat Percentage.....	5
Getting Accurate Readings.....	5
Taking Weight and Body Fat Readings.....	6
Troubleshooting.....	7

D Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	8
Prinzipien zur Ermittlung Ihres Körperfettanteils.....	9
Merkmale und Funktionen.....	10
Vorbereitungen vor Gebrauch.....	10
Nützliche Funktionen.....	11
Umschalten des Wiegemodus.....	11
Umschalten des Wiegemodus.....	11
Automatisches Abschalten.....	11
So erhalten Sie genaue Messwerte.....	12
Messen Ihres Körperfettanteils.....	12
Messung.....	13
Fehlersuche.....	14

F Table des matières

Introduction.....	15
Principes de mesure du taux de graisse corporelle.....	16
Caractéristiques.....	17
Avant utilisation.....	17
Fonctions.....	18
Fonction d'arrêt automatique.....	18
Commutation du mode poids.....	18
Comment obtenir des résultats exacts.....	18
Mesure du taux de graisse corporelle.....	19
Mesure du taux de graisse corporelle et mesure du poids.....	20
Dépannage.....	21

NL Inhoudsopgave

Introductie.....	22
Meetmethodes voor lichaamsvetpercentage.....	23
Eigenschappen en functies.....	24
Vorbereidingsmaatregelen.....	24
Handige eigenschappen.....	25
Veranderen van gewichtseenheid.....	25
Automatische uitschakeling.....	25
Afleen nauwkeurigheid.....	25
Bepalen van het lichaamsvetpercentage.....	26
Bepalen van gewicht en lichaamsvetpercentage.....	27
Foutopsporing.....	28

I Indice

Introduzione.....	29
Principi del calcolo della percentuale di grasso corporeo.....	30
Caratteristiche e funzionalità.....	31
Preparazioni prima dell'uso.....	31
Funzioni utili.....	32
Commutazione della modalità di peso.....	32
Funzione di spegnimento automatico.....	32
Rilevamento di valori accurati.....	32
Come si determina la Percentuale del Grasso Corporeo.....	33
Registrazione dei valori del peso e del grasso corporeo.....	34
Risoluzione dei problemi.....	35

E Índice de materias

Introducción.....	36
Los principios para calcular el porcentaje de grasa corporal.....	37
Prestaciones y funciones.....	38
Preparaciones antes del uso.....	38
Prestaciones útiles.....	39
Cambiando el modo del peso.....	39
Función de apagado automático.....	39
Cómo obtener lecturas exactas.....	39
Cómo medir el porcentaje de grasa corporal.....	40
Cómo tomar lecturas de peso y de grasa corporal.....	41
Resolución de fallos.....	42

P Tabela de conteúdo

Introdução.....	43
Princípios para estimar a percentagem de gordura do organismo.....	44
Características e funções.....	45
Preparativos antes do uso.....	45
Funções úteis.....	46
Alterando a unidade de medida do Peso.....	46
Função desligamento automático.....	46
Obtendo leitura precisa.....	46
Como determinar a percentagem de gordura do organismo.....	47
Leitura do peso e da gordura do organismo.....	48
Localizando defeitos.....	49

INTRODUCTION

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

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

⚠ Safety Precautions

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

Important Notes for Users

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

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

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

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

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

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

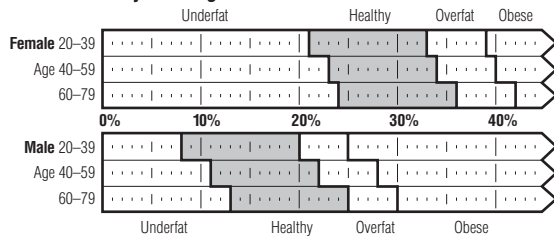
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

What is Body Fat Percentage?

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

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



¹ Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

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

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



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

The BIA Method

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

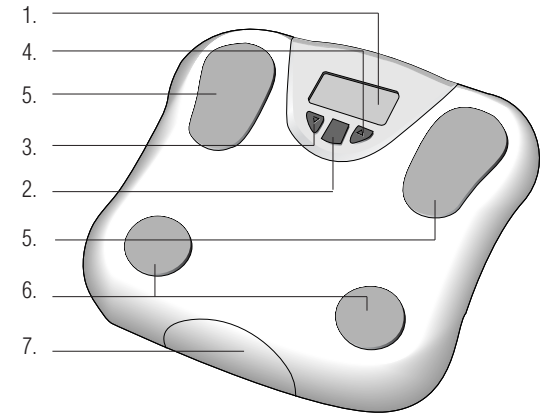
Hydration Fluctuations

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading using BIA, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions. Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings using BIA, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

FEATURES AND FUNCTIONS

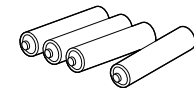
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button / Memory Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Arrow (Select) Buttons / Data Button
5. Ball-of-Foot Electrodes
6. Heel Electrodes
7. On / Off Key



Accessories

8. AA-Size Batteries (4)



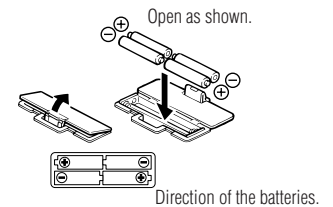
PREPARATIONS BEFORE USE

▲ Inserting the Batteries

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

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

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



▲ Positioning the Monitor

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

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



Handling Tips

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

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

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adults or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height) can be pre-set and stored in the personal data memory for 2 users.
- The unit emits a helpful “beep” when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.
- Auto-recognition feature instantly recognizes each user.

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)



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 30 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary 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 Data in Memory” (p.5).

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Setting and Storing Data in Memory

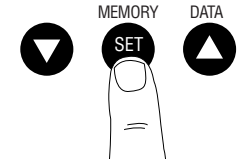
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories.

1. Turn on the Power

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

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

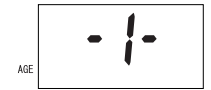
Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the ON-OFF Key to force quit.



2. Select a Personal data Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal data number 1 or 2.

Once you reach the Personal data number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



3. Set Age

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



4. Select Female or Male

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



5. Specify the Height

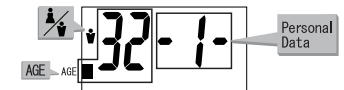
The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

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



Checking Your Stored Data

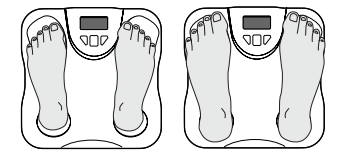
To check your personal data, push DATA (Up arrow) button until your data number will appear. Your data stored in the scale will then appear.



GETTING ACCURATE READINGS

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.

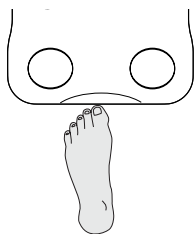


Heels centered on electrodes

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.

TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS



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

1. Tap the ON/OFF Key

The unit will beep and the display will show “0.0”. Now step onto the platform.

Note: If you step onto the platform before “0.0” appears the display will show “Error” and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after “0.0” appears, the power is shut-off automatically.

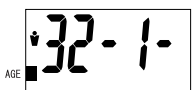


2. Get Your Readings

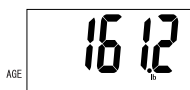
Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform.

“00000” will appear on the display and disappear one by one from left to right.

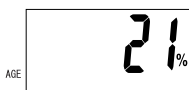
The readings will be shown alternately 5 times as follows:



Personal data



Weight



Body fat percentage

Note: Do not step off until “00000” disappears.

Note: Even if you step off the platform after all the result are displayed, the alternating display of Body Weight and Body Fat Percentage will be repeated 5 times. The unit will then shut down automatically.

MEMORY



When a wrong personal number appears, push MEMORY Button until your personal number appears during measurement.

Note:

- When your data is not stored, push MEMORY Button until “F-1” appears. The unit will then shut off. Please repeat the steps from “Setting and Storing Data in Memory”. (p.5)
- When “F-2” is displayed after measurement, no personal data is stored in the unit. Please store your personal data before measuring.

TROUBLESHOOTING

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

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

Refer to “Switching the Weight Mode” on p.4.

- **“Lo” appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. 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.

- **“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 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.

- **“OL” appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **“Error%” appears while measuring.**

The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

EINLEITUNG

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

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

⚠ Sicherheitsmaßnahmen

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

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind. Sie ist nicht für Personen mit athletischem Körperbau bestimmt. Als "athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Personen mit athletischem Körperbau sollten Tanita Körperfettanalysen-Waagen mit Athleten-Modus verwenden. Diese Waage ist nicht für den Gebrauch durch schwangere Frauen, professionelle Athleten oder Bodybuilder bestimmt. Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen. Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

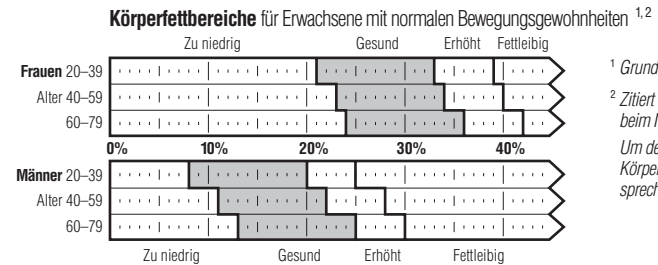
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydrierung oder Überhydratierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

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

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

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



¹ Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.

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

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

Die BIA-Methode

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

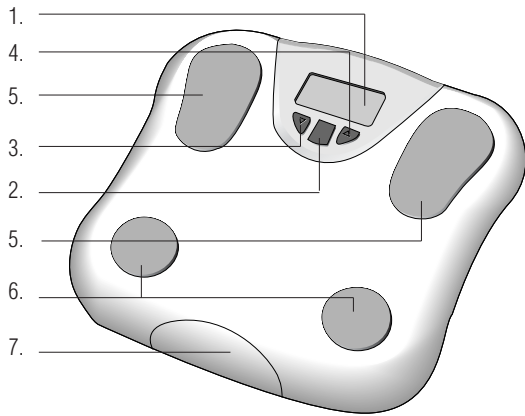


Tanitas patentiertes "Fußelektrodenesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

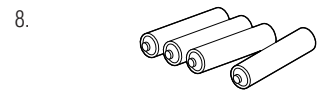
Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

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

MERKMALE UND FUNKTIONEN

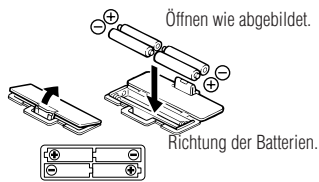


- Wiegeplattform**
1. Displayanzeige
 2. Set-Taste/Memory-Taste
 3. Pfeil (Auswahl)-Tasten
 4. Pfeil (Auswahl)-Tasten / Datentaste (Data)
 5. Fußballen-Elektroden
 6. Fersen-Elektroden
 7. Start/Stop-Taste (On/Off)



- Zubehör**
8. 4 x AA-Batterien (Mignonzellen)

VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



Einlegen der Batterien
 Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.
 Bitte beachten Sie, dass die Batterien bereits werkseitig beifügt wurden und ihre Leistung durch Lagerung abgenommen haben kann.



Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!
 Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!
 Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.



Aufstellen des Geräts
 Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.
Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

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

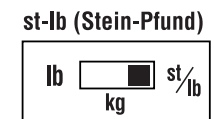
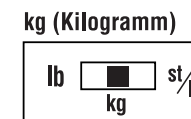
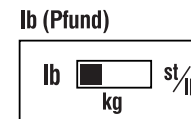
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät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

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Körperfettanalyse-Waage lässt sich auf Erwachsene, Kinder (7–17 Jahre) und männlich oder weiblich einstellen.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich voreinstellen und speichern.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.
- Durch die automatische Benutzererkennung wird jede Person identifiziert

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.
 Achtung: Wenn der Wiegemodus auf "pounds" oder "stone-pounds" steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf "feet" oder "inches" um. Wenn „kg“ ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um



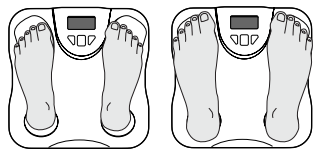
AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

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

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 30 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

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

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mittig auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

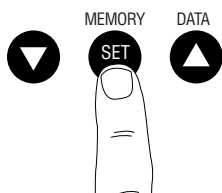
Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

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

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

Einstellen und Speichern persönlicher Angaben

Um dieses Gerät in Betrieb zu nehmen, müssen Sie zuvor mittels einer der vier persönlichen Speichertasten Daten eingeben.



1. Einschalten des Geräts

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

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

Anmerkung: Sollte Ihnen bei der Eingabe ein Fehler unterlaufen sein oder falls Sie das Gerät abschalten wollen, bevor Sie die Programmierung abgeschlossen haben, drücken Sie einfach die ON-OFF-Taste, um das Programm unverzüglich zu beenden.



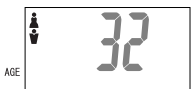
2. Wählen einer persönlichen Speichertaste

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



3. Einstellen des Alters

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



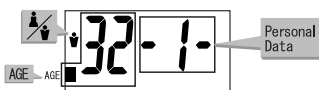
4. Einstellen des Geschlechts

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



5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton. Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten auf (Männlich/Weiblich, Alter, Größe usw.) und das Gerät stellt sich automatisch ab.



Abfrage Ihrer gespeicherten Daten

Um Ihre persönlichen Werte abzurufen, drücken Sie die DATA-Taste solange, bis Ihre Datennummer erscheint. Ihre in der Waage gespeicherten Werte werden nun angezeigt.

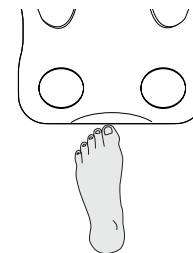
MESSUNG

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

1. Tippen Sie die ON/OFF-Taste an und stellen Sie sich auf das Gerät

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

Anmerkung: Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 30 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.

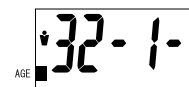


2. Abfrage Ihrer Messwerte

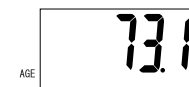
Zunächst erscheint Ihr Gewicht. Bleiben Sie auf der Messplatte stehen.

Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen "00000" und werden dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet.

Die Messwerte blinken abwechselnd fünfmal hintereinander auf:



Persönliche Daten



Gewicht



Körperfettanteil

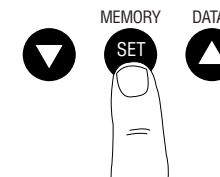
Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis "00000" verschwindet.

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

Sollte Ihnen eine falsche persönliche Nummer angezeigt werden, drücken Sie während des Messens solange die MEMORY-Taste bis Ihre Nummer erscheint.

Anmerkung:

- Falls Ihre Daten nicht abgespeichert sind, drücken Sie die MEMORY-Taste solange bis "F-1" erscheint. Das Gerät schaltet sich dann ab. Wiederholen Sie nun alle Schritte ab "Einstellung und Speicherung von Daten im Memory". (Seite 12)
- Falls nach der Messung „F-2“ erscheint, sind keine persönlichen Daten im Gerät gespeichert. Speichern Sie Ihre persönlichen Daten vor dem Messen ab.



FEHLERSUCHE

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

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt**

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 11.

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

Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.

Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **Während des Messens erscheint „Error“.**

Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.

Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----“ nach der Gewichtsmessung.**

Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.

- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**

Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **Während des Messens erscheint „Err FAT%“.**

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

INTRODUCTION

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

⚠ Précautions d'emploi

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

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

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

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

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

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

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

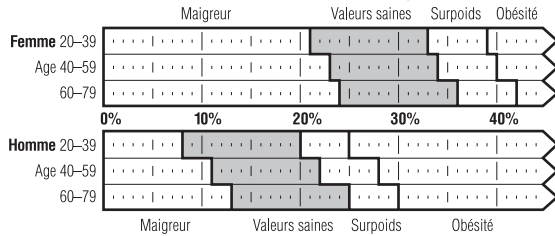
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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

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

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

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



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



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

La méthode AIB

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

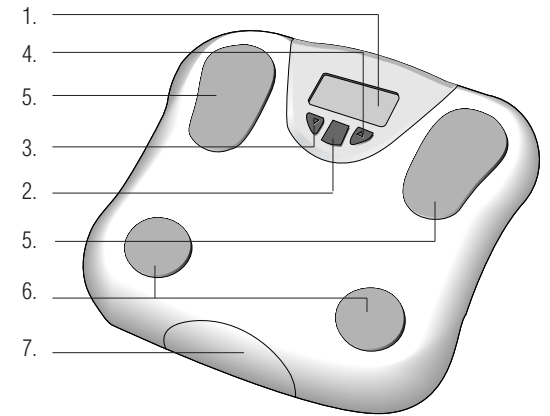
Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

CARACTÉRISTIQUES

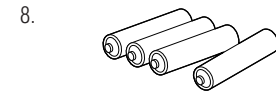
Plateau de pesée

1. Ecran Digital
2. Bouton Réglage / Bouton Mémoire
3. Boutons Fléchés (Sélection)
4. Boutons Fléchés (Sélection) / Bouton Données
5. Electrodes avant (doigts de pied)
6. Electrodes arrière (talons)
7. Touche ON / OFF



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)



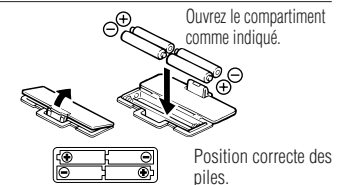
AVANT UTILISATION

Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.

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

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



Positionnement de l'appareil

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

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



Conseils de manipulation

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

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

FONCTIONS

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

COMMUTATION DU MODE POIDS

Note: A utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids

Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.

Note : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

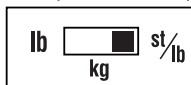
lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



st-lb (Stone Pounds)



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 30 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

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

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.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles

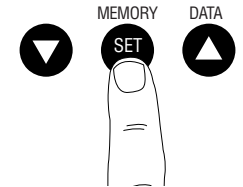
L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire.

1. Mise sous tension

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

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

Remarque: Si vous avez commis une erreur ou souhaitez éteindre l'unité avant d'avoir fini de laprogrammer, appuyez sur la touche ON/OFF pour quitter.



2. Sélection d'une touche mémoire

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



3. Sélection de l'âge

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



4. Sélection du sexe

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



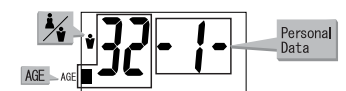
5. Sélection de la taille

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

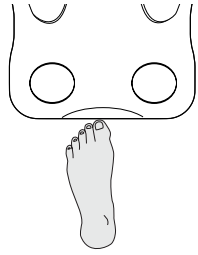


Contrôle de vos données sauvegardées

Pour contrôler vos données personnelles, appuyez sur le bouton DONNÉES jusqu'à ce que votre numéro de données apparaisse. Vos données sauvegardées dans la balance apparaîtront alors à l'écran.



MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS



Après avoir mis en mémoire vos données personnelles, vous pouvez effectuer une mesure.
1.Appuyez sur la touche ON/OFF et montez sur la balance

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

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « ERROR » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 30 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement

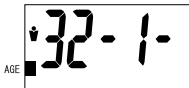


2.Obtention de vos valeurs

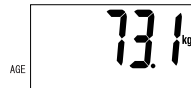
Votre poids sera affiché d'abord. Restez debout sur la plate-forme.

« 0000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite.

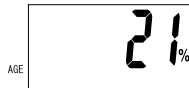
Les résultats apparaîtront alternativement 5 fois comme suit:



Données personnelles



Poids



Pourcentage de graisse corporelle

Remarque: Ne décendez pas de la balance avant que "00000" disparaisse.

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

MEMORY

SET



Lorsqu'un numéro personnel incorrect apparaît, appuyez sur le bouton MÉMOIRE jusqu'à ce que votre numéro personnel apparaisse au cours de la prise de mesure.

Remarque:

- Lorsque vos données ne sont pas sauvegardées, appuyez sur le bouton MÉMOIRE jusqu'à ce que « F-1 » apparaisse. L'unité s'éteindra alors. Répétez les étapes indiquées dans « Réglage et sauvegarde des données en mémoire ». (p.19)
- Lorsque « F-2 » est affiché après une prise de mesure, aucune données personnelles ne sont sauvegardées dans l'unité. Veuillez sauvegarder vos données personnelles avant la prise de mesure.

DÉPANNAGE

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

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb**

Reportez-vous à la section " Fonction d'arrêt automatique " à la page 18.

- **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.

- **« 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.

- **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.

- **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.

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

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

INTRODUCTIE

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

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

⚠ Veiligheidsmaatregelen

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

Belangrijke gebruiksvoorschriften

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

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

Mensen met een atletisch lichaam dienen een Tanita lichaamsvetmeter/personenweegschaal met atletenstand te gebruiken. Deze weegschaal is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.

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

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

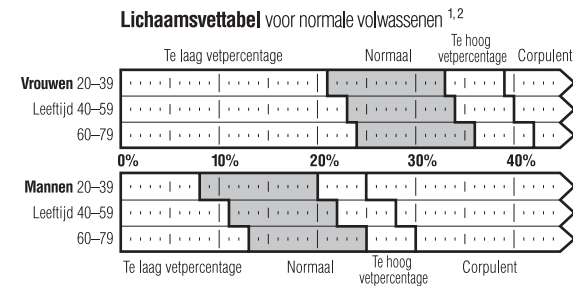
N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

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

Wat is een lichaamsvetpercentage?

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



¹ Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.

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

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

De BIA-methode

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



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

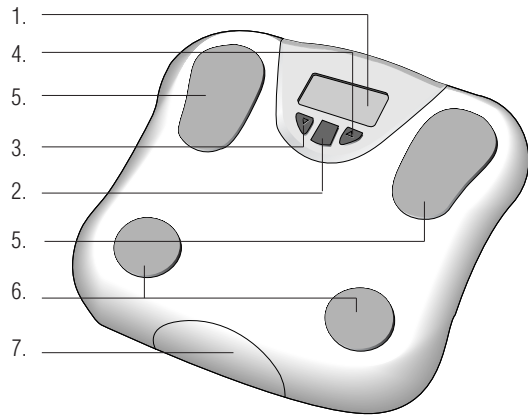
Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

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

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

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

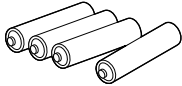
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES



Weegschaal

1. Displayscherm
2. Stel de Toets in / Geheugen Toets
3. Pijl (Selecteer) Toetsen
4. Pijl (Selecteer) Toetsen / Gegevens Toets
5. Elektrodes voorste voetdeel
6. Hielelektrodes
7. ON/OFF Toets

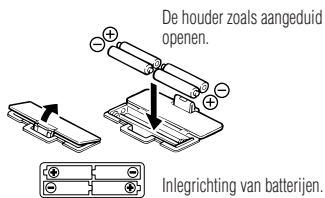
8.



Accessoires

8. AA batterijen (4)

VOORBEREIDINGSMATREGELEN



De houder zoals aangeduid
openen.

Integrichting van batterijen.

▲ Inleggen van batterijen

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

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

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

▲ Installeren van de weegschaal

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

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

Tips voor gebruik

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

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

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

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

VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

lb (Ponden)



kg (Kilo's)



st-lb (Stone-pounds)



AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 30 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

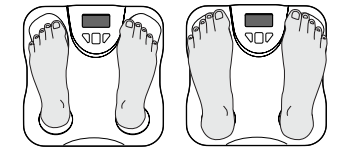
***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (P. 26) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID

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

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

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



Hielen op het
middelste gedeelte van
de elektrodes

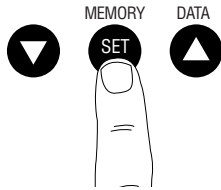
De tenen mogen
buiten de weegschaal
uitsteken

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

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

Instellen en in geheugen opslaan van gegevens

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



1. Stroominschakeling

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

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

N.B.: Indien U een fout begaat of indien U de eenheid wil afzetten vooraleer het programmeren beëindigd is, zal de ON/OFF toets ingedrukt moeten worden om het programma te stoppen.



2. Selecteren van een persoonlijke geheugentoetsnummer

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



3. Leeftijd instellen

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



4. Vrouw, man of atleet selecteren

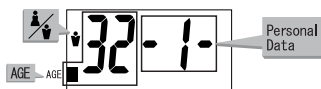
Gebruik pijl omhoog-omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) te selecteren of atleet te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



5. Lengte instellen

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

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



Controleer Uw Opgeborgen Informatie

Om Uw persoonlijke informatie te controleren, moet de INFORMATIE toets ingedrukt worden totdat Uw informatienummer verschijnt. Uw verzamelde informatie zal dan verschijnen.

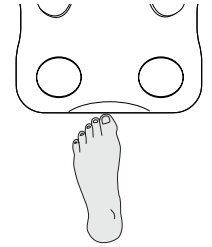
BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

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

1. Druk op de ON/OFF toets en stap erop

Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.

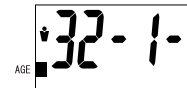
N.B.: Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, verschijnt er "Fout" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 30 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.



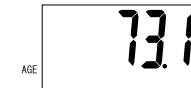
2. Bekom Uw lezingen

Uw gewicht zal eerst vertoond worden. Blijf op het toestel staan. "00000" zal verschijnen en verdwijnen een per een van links naar rechts.

De lezing zullen afwisselend als volgt 5 tijden getoond worden:



Persoonlijke informatie



Gewicht



Lichaamsvetpercentage

N.B.: Niet afstappen voordat "00000" verwijnt.

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

Wanneer een verkeerd nummer verschijnt, druk op de "GEHEUGEN" toets totdat Uw persoonlijk nummer verschijnt gedurende het maatnemen.

N.B.:

- Wanneer Uw informatie niet verzameld is, druk de "GEHEUGEN" toets totdat "F-1" verschijnt. De eenheid zal dan stopgezet worden. Herhaal de stappen van "Opstellen en Verzamelen van Informatie in het Geheugen". (p.26)
- Wanneer "F-2" verschijnt na de meting, zal er geen persoonlijke informatie in de eenheid opgeslagen worden. Daarvoor moet Uw persoonlijke informatie opgeslagen worden voor de meting.



FOUTOPSPORING

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

- **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb**
Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.25.
- **“Lo” verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **“Error” verschijnt tijdens de maatneming.**
Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.
- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of “-----” verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.
- **“OL” verschijnt tijdens het meten.**
Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.
- **“Error %” verschijnt tijdens de maatneming.**
N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.

INTRODUZIONE

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

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

⚠️ Precauzioni di sicurezza

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

Note importanti per gli utenti

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

Non è adatto a persone dalla corporatura atletica.

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

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

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

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

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

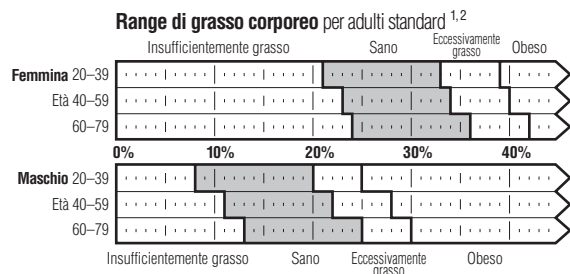


PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

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

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

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



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

² Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center. Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.



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

Il metodo BIA

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

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

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

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

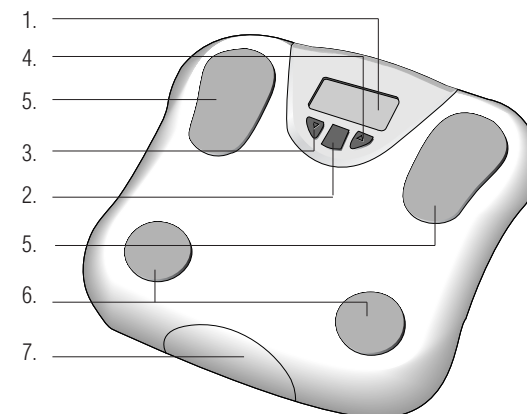
La grafica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.



CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

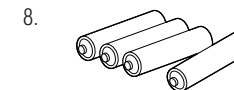
Piattaforma di misurazione

1. Display
2. Stabilire il pulsante / Pulsante della Memoria
3. Freccia (Selezionare) Pulsanti
4. Freccia (Selezionare) Pulsanti / Pulsante Dati
5. Elettrodi per il piede
6. Elettrodi per il tallone
7. Tasto On / Off



Accessori

8. Batterie AA (4)



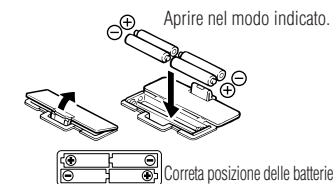
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

▲ Inserimento delle batterie

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

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

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



▲ Posizionamento della bilancia/monitor

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

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



Suggerimenti per l'uso

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

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



FUNZIONI UTILI

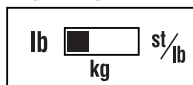
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere configurata per Adulti o Bambini (7-17 anni), Maschi o Femmine.
- I dati personali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

COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.
Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.

lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

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

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-30 secondi, secondo il tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si preme nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

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

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

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

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



COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Configurazione e memorizzazione dei dati

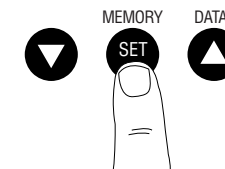
L'unità può essere azionata solo se i dati sono stati programmati in uno dei quattro tasti di memoria personali.

1. Accensione

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

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

NB: Se vi sbagliate o volete smorzare l'apparecchiatura prima d'aver terminato di programmarla, premete il Tasto ON-OFF perché abbandoni.



2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale.

Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



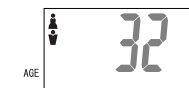
3. Configurazione dell'età

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



4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

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



5. Indicazione dell'altezza

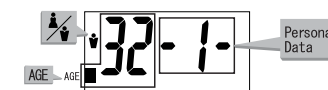
Il display pre impostato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

L'unità emette due segnali acustici e i dati lampeggiano tre volte sul display (Maschio/Femmina, Età, Altezza, ecc.) volte per confermare la programmazione. L'interruttore di rete si spegne automaticamente.



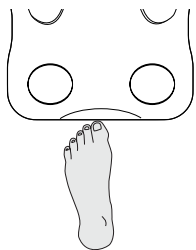
Verificare I Vostri Dati Memorizzati

Per verificare i vostri dati personali, premere il pulsante DATA fino a quando non apparirà il vostro numero dei dati. Appariranno quindi i dati memorizzati nella bilancia.





REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO



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

1. Picchiare sul Tasto ON/OFF e poi salire.

L'unità emette un altro segnale acustico e il display visualizza "0.0". Salire sulla piattaforma.

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 30 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.

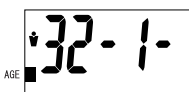


2. Ottenere i Vostri Valori

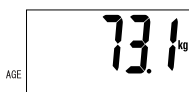
Apparirà per primo il Vostro peso. Seguitate a rimanere sulla piattaforma.

Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta "00000".

I dati saranno alternativamente mostrate 5 volte come segue:



Dati personali



Peso



Percentuale di grasso corporeo

NB: Non scendere dalla bilancia prima che "00000" scompaia.

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

MEMORY



Quando appare un errato numero personale, premere il Pulsante MEMORY fino a che non appaia il vostro numero personale nel corso della misurazione.

NB:

- Quando i vostri dati non sono memorizzati, premere il Pulsante MEMORY fino a che non appaia "F-1". L'apparecchiatura allora si smorzerà. Ripetere quindi gli stessi passi a partire da "Fissare e Memorizzare i Dati in Memoria". (p.33)
- Quando dopo la misurazione si legge "F-2", nell'apparecchiatura non vengono memorizzati dati personali.

Si prega di memorizzare i dati personali prima della misurazione.



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**

Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 32.

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

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

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

- **Durante la misurazione appare "Error".**

In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.

Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.

- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**

Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.

- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**

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

- **Durante la misurazione appare "Err FAT%".**

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

INTRODUCCIÓN

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

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

⚠ Precauciones de seguridad

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

Notas importantes para los usuarios

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

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

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

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

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

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

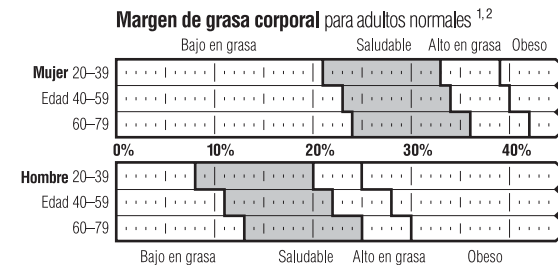
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

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



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

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

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

El método AIB

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



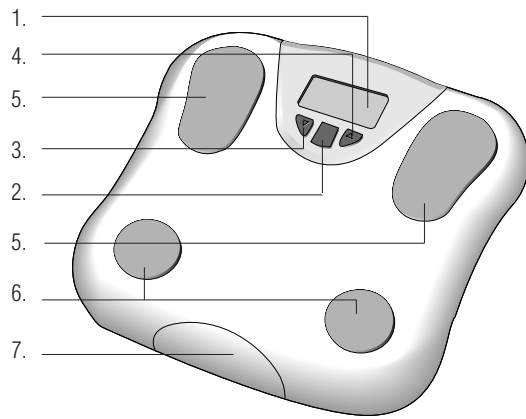
El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

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

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

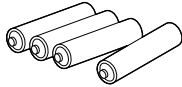
PRESTACIONES Y FUNCIONES



Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Botón Set / Botón Memory
3. Botones Flecha (Seleccionar)
4. Botones Flecha (Seleccionar) / Botones Data (Datos)
5. Electrodo para la planta del pie
6. Electrodo para el talón
7. Tecla On (Inicio) / Off (Apagar)

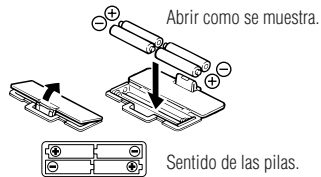
8.



Accesorios

8. Pilas tamaño AA (4)

PREPARACIONES ANTES DEL USO



Abrir como se muestra.

Sentido de las pilas.

⚠ Instalación de las pilas

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

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

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

⚠ Colocación del monitor

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

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

Recomendaciones de manejo

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

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, 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.

PRESTACIONES ÚTILES

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

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

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 (Libras)



kg (Kilogramos)



st-lb (Apedrea-libra)



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 30 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario 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 "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 40)

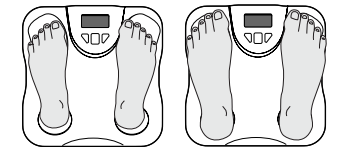
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

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.



Talones centrados en los electrodos

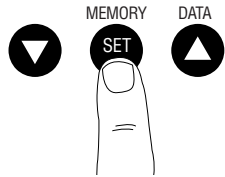
Es posible que los dedos de los pies sobresalgan de la báscula.

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

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

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

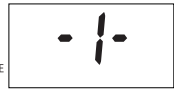


1. Encender la unidad

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

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

Nota: Si se equivoca, o desea apagar la unidad antes de haber finalizado su programación, pulse la tecla ON-OFF para terminar.



2. Seleccionar un número de Tecla personal

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



3. Configurar la edad

La visualización por defecto es 30 años (el margen de la edad de los usuarios es de 7 a 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



4. Seleccionar Mujer u Hombre

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

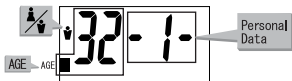


5. Especificar la altura

La visualización por defecto es 170 cm (el margen de la altura de los usuarios es de 100cm a 220 cm.). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación. La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

Revisión de Datos Almacenados

Para revisar sus datos personales, pulse el botón DATA hasta que aparezca el número de sus datos. Aparecerán, entonces, sus datos almacenados en el peso.



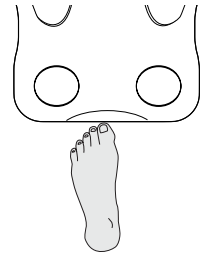
CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

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

1. Pulse la tecla ON/OFF y súbase

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

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.



2. Obtenga sus lecturas

Primero se mostrará su peso. Continúe encima de la plataforma.

Los números "00000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.

Las lecturas se mostrarán alternativamente 5 veces como sigue:



Datos personales



Peso



Porcentaje de grasa corporal

Nota: No baje de la báscula hasta que desaparezca "00000".

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

Cuando aparezca un número personal erróneo, pulse el botón MEMORY hasta que aparezca su número personal durante la medición.

Nota:

- Cuando sus datos no estén almacenados, pulse el botón MEMORY hasta que aparezca "F-1". La unidad se apagará. Por favor, repita los pasos desde "Setting and Storing Data in Memory (Configurar y almacenar los datos en la memoria)". (p.40)
- Cuando "F-2" aparece tras la medición, indicará que no hay datos personales almacenados en la unidad. Por favor, almacene sus datos personales antes de efectuar la medición.



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. 39.

- **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.

- **“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.

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

Asegúrese de quitarse los calcetines o medias y que las plantas de sus pies estén limpias y alineadas apropiadamente con las guías sobre la plataforma de medición.

- **Aparece “OL” durante la medición.**

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

- **“Error %” aparece durante la medición.**

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

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este modelo utiliza a técnica BIA (Análise de Impedância Bioelétrica), a tecnologia state-of-art para determinação da gordura do organismo.

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

▲ Precauções de segurança

- **As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.**
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita é destinado somente para uso doméstico. Este aparelho não é destinado para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas; não está provido de padrão de qualidade exigido para uso intenso em condições profissionais.
- Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

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 a moderadamente ativo.

Ele não é destinado às pessoas com tipo físico de atleta. 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.

As pessoas com tipo físico de atleta deve usar o Monitor de Gordura do Organismo/Balança equipado com modo Atleta.

Esta balança não é destinada para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.

Os dados armazenados podem se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surtos de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.

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

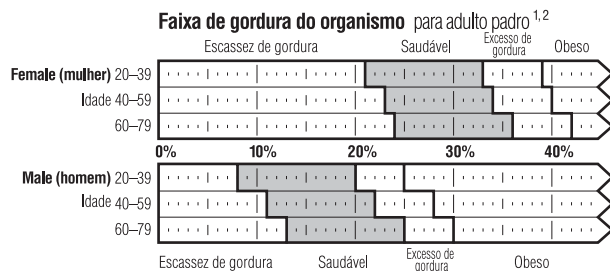
Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita permite você medir a porcentagem de gordura do seu organismo em casa com a mesma facilidade em que se verifica o seu peso.

O que é a porcentagem de gordura do organismo?

A porcentagem de gordura do organismo é tal qual o nome indica. O excesso de gordura tem sido vinculado às condições como pressão sanguínea elevada, doenças graves, diabetes, câncer e outras deficiências.



¹ Baseado na norma NIH/WHO BMI

² Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York, Obesity Research Center. Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.



O "foot-pad" com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo para determinar a sua composição.

O método BIA

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita usa a técnica de BIA (Análise de Impedância Bioelétrica). Este método faz com que um sinal elétrico seguro e de baixo nível seja transmitido pelo corpo. O sinal encontra dificuldade para passar pela gordura do organismo humano, mas facilidade para passar por meio da umidade do músculo e outros tecidos do organismo. A dificuldade que o sinal encontra para passar por meio de uma substância é chamada de impedância. Portanto quanto maior a resistência ou a impedância, o sinal mostra maior leitura de gordura do organismo

Flutuações diárias de gordura do organismo

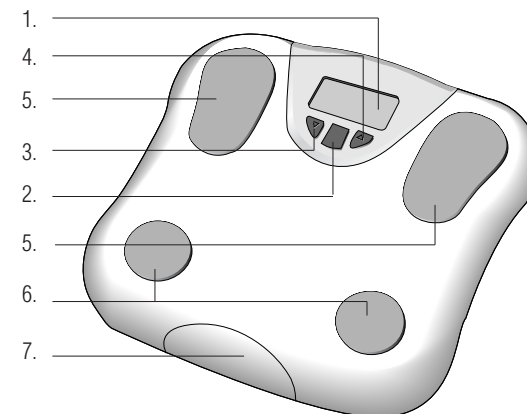
O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter a leitura precisa, a medição da gordura do organismo deve ser feita num momento consistente do dia dentro de uma condição consistente.

Além disso, as flutuações diárias do ciclo básico da leitura da gordura do organismo podem sofrer variações em função da alteração da hidratação do organismo devido à ingestão de alimentos e água, menstruação, doenças, exercícios físicos e banho. A leitura diária da gordura do organismo é única para cada pessoa e depende do seu estilo de vida, trabalho e atividades.

CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição

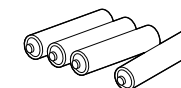
1. Mostrador
2. Botão Set/Botão Memória
3. Botão de seta (seleção)
4. Botão de seta (seleção)/Botão Dados
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave ON/OFF



Acessórios

8. Pilhas tamanho pequeno (4)

8.



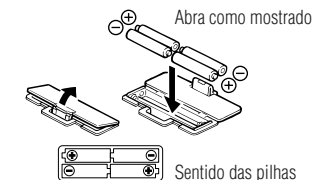
PREPARATIVOS ANTES DO USO

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 vaziar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Uma vez que as pilhas foram colocadas na fábrica, o nível de energia delas podem estar baixo.



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 pressionados 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.

FUNÇÕES ÚTEIS

- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a porcentagem de gordura do organismo simplesmente subindo na balança.
- O seu Monitor de Gordura do Organismo/Balança pode ser configurado para adulto ou criança (7 a 17 anos), homem ou mulher.
- Dados pessoais (homem/mulher, idade, altura, etc.) podem ser pré-configurados e gravados na memória até no máximo para 4 pessoas.
- O aparelho emite um “beep” útil quando ativado e em diversos estágios do processo de programação e do manuseio. Ouça estes sons que lhe orienta a subir no aparelho, observe a leitura ou confirme a configuração.
- A característica de auto-reconhecimento reconhece imediatamente cada operador.

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 (Libras)



kg (Quilogramas)



st-lb (Stone-pounds (Unidade de Peso Britânica))



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 30 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se um peso extraordinário é aplicado 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 “Configurando e armazenando dados na memória” (p. 47).

OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos.

Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada.

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 porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

Configurando e armazenando dados na memória

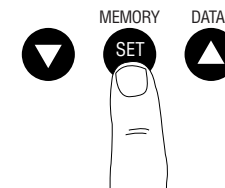
O aparelho pode ser operado somente se os dados forem armazenados em uma das memórias de dados pessoais.

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.

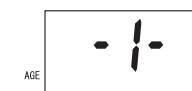
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave ON/OFF 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. Selecione a sua idade

O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (mulher) ou Male (homem) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



5. Especifique a sua altura

O mostrador mostra previamente a altura de 170cm (a faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

O aparelho emitirá o beep duas vezes e com o mostrador iluminado mostrará todos os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a programação. Após então, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

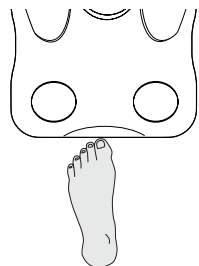


Checando seus dados armazenados

Para checar seus dados pessoais, pressione o botão DATA até aparecer o número dos seus dados. Seus dados memorizados na balança aparecerão.



LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO



Após programar seus dados pessoais você está pronto para obter a leitura.
1. Dê um toque na chave ON/OFF e suba no aparelho.

O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará "0.0". Após então suba na plataforma.

Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Err" e você não obterá a leitura. Além disso, se você não subir na plataforma de medição dentro de aproximadamente 30 segundos após o aparecimento de "0.0", o aparelho desligar-se-á automaticamente.

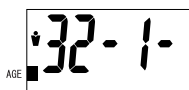


2. Obtenha a sua leitura

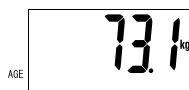
O seu peso será mostrado primeiro. Continue na plataforma.

Aparecerá "00000" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda.

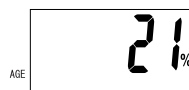
As leituras serão mostradas alternadamente 5 vezes como segue:



dados pessoais



Peso



Porcentagem de gordura de organismo

Nota: Não saia da balança até que "00000" desapareça

Nota: Mesmo que você suba na plataforma depois que todos os resultados são mostrados, a leitura do peso e da gordura do organismo serão mostrados 5 vezes no mostrador alternativo. Em seguida o aparelho desligar-se-á automaticamente.

MEMORY



Quando aparecer um número pessoal errado, pressione o botão MEMORY até que o seu número pessoal apareça durante a medição.

Nota:

- Quando seus dados não estão memorizados, pressione o botão MEMORY até que apareça "F-1". O aparelho desligar-se-á. Repita os passos a partir de "Configurando e armazenando dados na memória" (p. 47).
- Quando "F-2" é mostrado após a medição, não há dados pessoais armazenados na memória do aparelho. Armazene seus dados pessoais antes da medição.

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. 46.
- **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.
- **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.
- **Não aparece a porcentagem 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.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Aparece "Error FAT%" durante a medição.**
A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.