

Body Fat Moitor / Scale



Model : UM-028F

Eng Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

F Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

E Manual de instrucciones

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

P Manual de instruções

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

Eng 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	6
TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS.....	6
TROUBLESHOOTING	7

E Índice de materias

INTRODUCCIÓN.....	15
LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL	16
PRESTACIONES Y FUNCIONES.....	17
PREPARACIONES ANTES DEL USO	17
PRESTACIONES ÚTILES	18
CAMBIANDO EL MODO DEL PESO	18
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO	18
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL	19
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS	20
CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL.....	20
RESOLUCIÓN DE FALLOS.....	21

F Table des matières

INTRODUCTION	8
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE.....	9
CARACTÉRISTIQUES	10
AVANT UTILISATION.....	10
FONCTIONS	11
COMMUTATION DU MODE POIDS	11
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE	11
CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE.....	12
COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS	13
MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS	13
DÉPANNAGE	14

P Tabela de conteúdo

INTRODUÇÃO	22
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO.....	23
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES	24
PREPARATIVOS ANTES DO USO	24
FUNÇÕES ÚTEIS	25
ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO.....	25
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO.....	25
COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO.....	26
OBTENDO LEITURA PRECISA	27
LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO	27
LOCALIZANDO DEFEITOS.....	28

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale.

This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita. This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features.

Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations. All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

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.**
- 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.

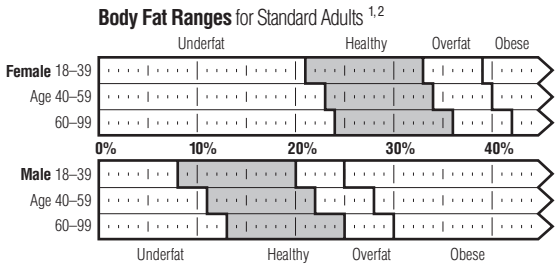
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

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.



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.

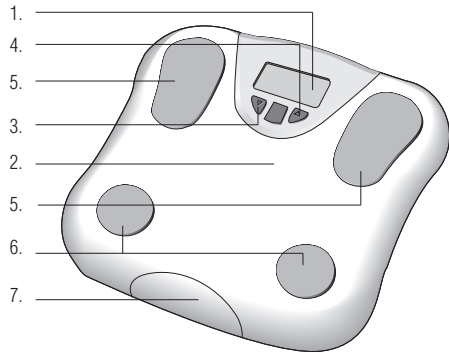
Hydration Fluctuations

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

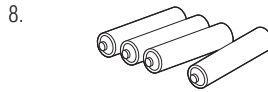
Measuring Platform

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)



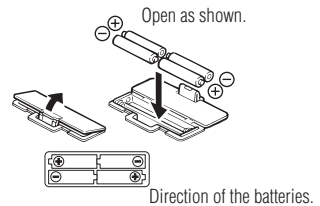
PREPARATIONS BEFORE USE

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



▲ Positioning the Monitor

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

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



Handling Tips

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

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

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

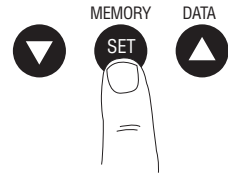
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories.

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.

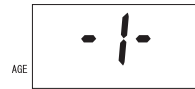
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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

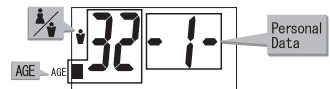
The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

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.



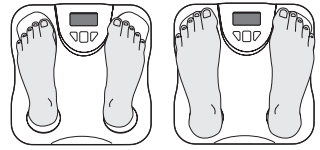
Checking Your Stored Data

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.



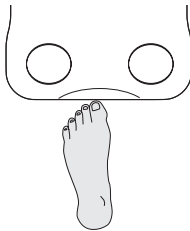
Heels centered
on electrodes

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.

Specifications

Weight Capacity

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

Weight Increments

0.2 lb (0.1 kg) (0.2 lb)

Body Fat Increments

1%

Personal Data

2 memories

Power Supply

4 AA batteries (included)

Power Consumption

60 mA maximum

Measuring Current

50 kHz, 500 µA



Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing

Batteries: **Pb Pb** = Battery contains lead,

Cd Cd = Battery contains cadmium,

Hg Hg = Battery contains mercury.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.



The device features radio interference suppression in compliance with EC regulation 2004/108/EC

INTRODUCTION

Vous venez d'acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons.

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

Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.

Veillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.

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

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

Remarque : A lire attentivement et à garder en cas de besoin.



▲ 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.**
- 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.

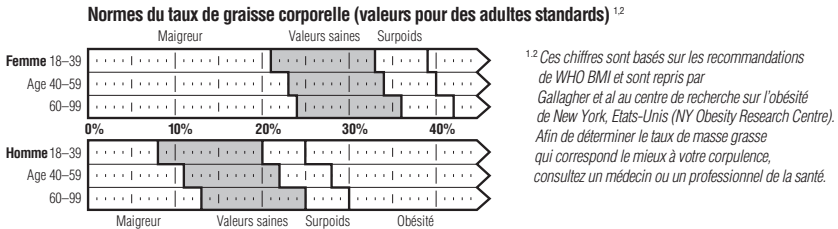
Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique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



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 bioélectrique (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.

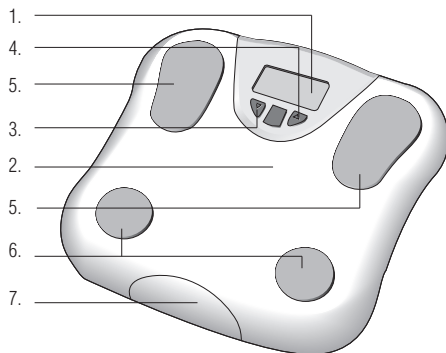
Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

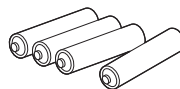
1. Ecran Digital
2. Bouton Réglage / Bouton Mémoire
3. Boutons Fléchés (Sélection)
4. Boutons Fléchés (Sélection) / Bouton Données
5. Electrodes avant (doigts de pied)
6. Electrodes arrière (talons)
7. Touche ON / OFF



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)

8.



AVANT UTILISATION

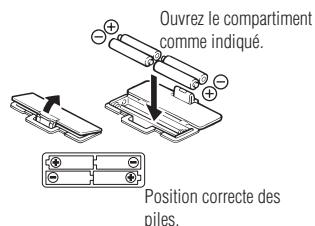
▲ Insertion des piles

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

Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher.

En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

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



▲ Positionnement de l'appareil

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

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



Conseils de manipulation

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

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

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.

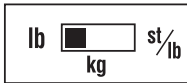
COMMUTATION DU MODE POIDS

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 12).

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles

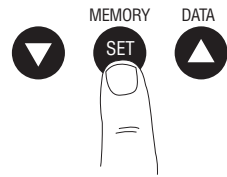
L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire.

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.

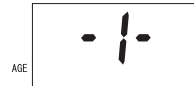
Remarque: Si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

Remarque: Si vous avez commis une erreur ou souhaitez éteindre l'unité avant d'avoir fini de la programmer, 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. Select Female or Male

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

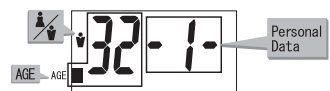
Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.

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.



COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

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.



Talons centrés sur les électrodes.

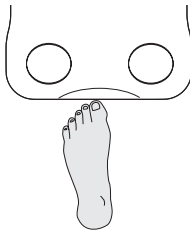


Les orteils peuvent dépasser du plateau.

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.

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.

« 00000 » 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



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.12)
- 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 " COMMUTATION DU MODE POIDS " à la page 11.

- **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 %.

Caractéristiques

Capacité de pesage maxi

136 kg

Incréments de poids

0,1 kg

Précision du taux de graisse

1%

Données personnelles

2 mémoires

Alimentation

4 piles AA incluses

Consommation d'énergie

60 mA au maximum

Courant émis

50 kHz, 500 µA



Remarque:

Vous trouverez les indications suivantes sur les piles contenant des substances polluantes:

Pb Pb = la pile contient du plomb,

Cd Cd = la pile contient du cadmium,

Hg Hg = la pile contient du mercure.

Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

En tant que consommateur, vous avez l'obligation de rendre les piles usagées ou déchargées. Vous pouvez déposer vos vieilles piles dans des lieux de collecte publics de votre ville ou partout où des piles similaires sont vendues et que des boîtes de collection spécialement indiquées ont été mises en place. En cas de mise au rebut de l'appareil, les piles doivent en être ôtées et également déposées dans le point de collection.



Cet appareil est conforme à la directive 2004/108/EC (compatibilité électromagnétique) en vigueur.

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita.

Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.

El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.

Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.

Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.

Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.

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



⚠️ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

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

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

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

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

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

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

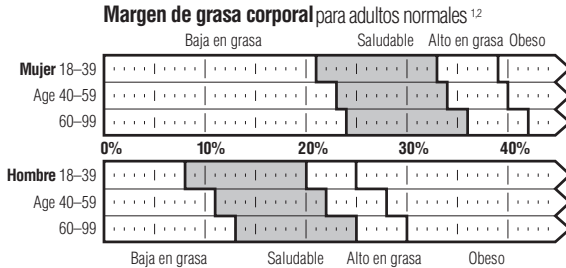
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

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



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

² Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York. Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.



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

El método AIB

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

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

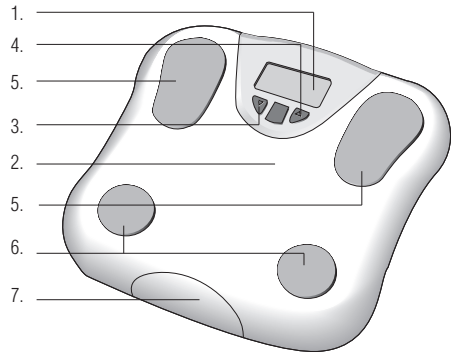
Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje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

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

PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula

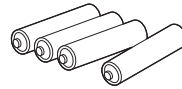
1. Pantalla de visualización
2. Botón Set / Botón Memory
3. Botones Flecha (Seleccionar)
4. Botones Flecha (Seleccionar) / Botones Data (Datos)
5. Electrodo para la planta del pie
6. Electrodo para el talón
7. Tecla On (Inicio)/ Off (Apagar)



Accesorios

8. Pilas tamaño AA (4)

8.



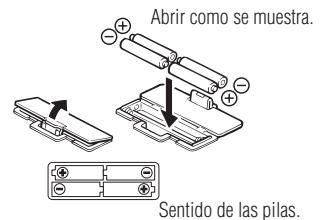
PREPARACIONES ANTES DEL USO

▲ Instalación de las pilas

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

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

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



▲ Colocación del monitor

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

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



Recomendaciones de manejo

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

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

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

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

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura.

Nota: 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. 19).

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

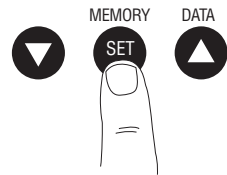
La unidad sólo funciona si se han programado datos en una de las memorias de datos personales.

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).

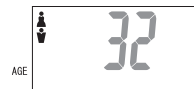
Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad.

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

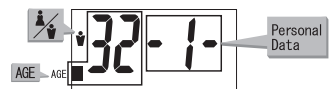
La visualización por defecto es 170 cm (el margen de la altura de los usuarios es de 100cm a 220 cm.). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

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 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

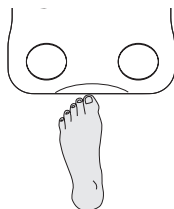


Es posible que los dedos de los pies sobresalgan de la balanza.

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

CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

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



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.

MEMORY



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 "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos". (p.19)
- 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. 18.

- **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.**

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

Especificaciones

Capacidad de peso

136 kg

Incrementos de peso

0,1 kg

Incrementos de grasa corporal

1%

Datos personales

2 memorias

Alimentación

4 pilas tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía

Máximo de 60 mA

Corriente de medición

50 kHz, 500 µA



Nota:

Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes: **Pb Pb** = La pila contiene plomo,

Cd Cd = La pila contiene cadmio,

Hg Hg = La pila contiene mercurio.

⚠ ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.



Este aparato tiene suppression antiparasitaria según la directive CEE vidente 2004/108/CE

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita.

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

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

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

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

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

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.**
- 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.

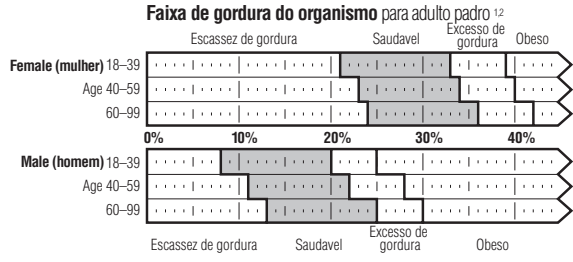
Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

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.

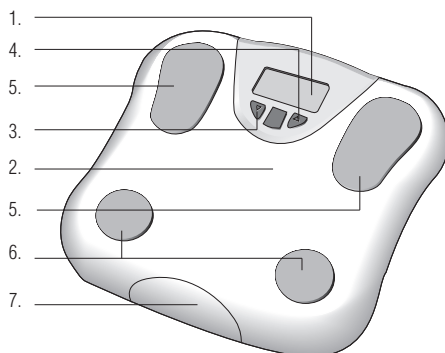
Flutuações diárias de gordura do organismo

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

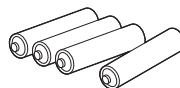
1. Mostrador
2. Botão Set/Botão Memória
3. Botão de seta (seleção)
4. Botão de seta (seleção)/Botão Dados
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave ON/OFF



Acessórios

8. Pilhas tamanho pequeno (4)

8.



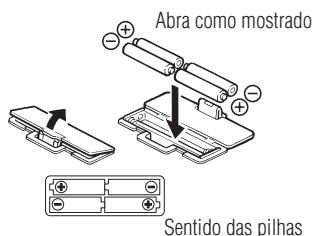
PREPARATIVOS ANTES DO USO

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

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



▲ Posicionando o monitor

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

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



Dicas de manuseio

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

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

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam 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 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.26.

COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

Configurando e armazenando dados na memória

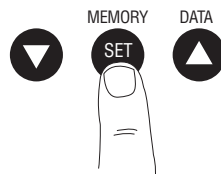
O aparelho pode ser operado somente se os dados forem armazenados em uma das memórias de dados pessoais.

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.

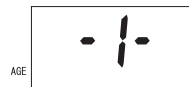
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

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

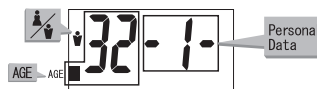
O mostrador mostra previamente a altura de 170cm (a faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

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.



OBTENDO LEITURA PRECISA

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.



Calcanhares centrados nos eletrodos.

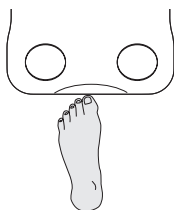


Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

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.

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.26).
- 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 DO PESO" na pág. 25.

- **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.

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

- **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.

Especificações

Capacidade de peso

136 kg

Gradação do peso

0,1 kg

Gradação da gordura corporal

1%

Dados pessoais

2 memórias

Power Supply

4 pilhas AA (incluídas)

Consumo de energia

60 mA no máximo

Corrente de medida

50 kHz, 500 µA



Nota:

Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes

Pb Pb = La pila contiene plomo,

Cd Cd = La pila contiene cadmio,

Hg Hg = La pila contiene mercurio.

⚠ ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.



Este aparelho caracteriza-se pela supressão de interferência de rádio, em cumprimento ao Regulamento 2004/108/EC da CE.

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

Modifications

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

After sales service

Please contact TANITA for any inquiry regarding operation or trouble, request for repair and/or placement of an order for parts or products. Call 1-847-640-9241 (USA and Canada only).

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

Se han hecho pruebas de este equipo, y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC y de la ICES-003 canadiense. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina, en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no está instalado y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, que se puede determinar al apagar y encender el equipo, entonces se sugiere al usuario que trate de corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

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

Modificaciones

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

Servicio Post-venta

Para cualquier consulta respecto al modo de empleo, en caso de problemas, solicitud de reparación o pedidos de productos o recambios, póngase en contacto con TANITA. Llame al 1-847-640-9241 (solamente en EE.UU. o Canadá).

Avis de la Commission fédérale des communications des États-Unis (FCC) et de l'institut canadien ICES

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003.

Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

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

Modifications

La FCC exige que l'utilisateur soit avisé du fait que toute modification apportée à l'appareil sans l'approbation de Tanita Corporation risque d'entraîner l'annulation du droit de l'utilisateur à se servir de l'appareil.

Service après-vente

Veillez communiquer avec le bureau TANITA le plus proche de votre domicile si vous souhaitez obtenir des renseignements sur son fonctionnement ou sur la façon de résoudre certains ennuis, ou encore pour obtenir des réparations ou commander des pièces ou des produits. Appelez le 1-847-640-9241 (États-Unis et Canada seulement).

Nota da Comissão Federal de Comunicações e da ICES Canadense

Este equipamento foi testado e foi comprovado que cumpre as limitações exigidas aos aparelhos digitais da classe B, de acordo com a Parte 15 das Regras da FCC e da ICES-003 Canadense. Estes limites são determinados para fornecer proteção razoável contra interferências prejudiciais em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia em frequência de rádio, e se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações por rádio. Entretanto, não há garantia de que não haverá interferências prejudiciais em uma particular instalação. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento, recomenda-se que o usuário tente eliminar essa interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar a distância entre o aparelho e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada num circuito diferente do circuito ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio ou televisão para obter ajuda.

Modificações

A FCC exige que o usuário seja notificado de que caso seja feita qualquer mudança ou modificação neste aparelho que não seja expressamente aprovada pela Tanita Corporation, o usuário pode perder o seu direito de operar o equipamento.

Serviço de manutenção

Caso tiver alguma pergunta sobre a operação ou problema, pedido de reparo e/ou encomenda de peças ou produtos, favor entrar em contato com a TANITA. Ligue o 1-847-640-9241. (Somente nos Estados Unidos e Canadá)

Representative Tanita Europe B.V

Hooogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 (0) 20 560 2970
Fax: +31 (0) 20 560 2988

TANITA India Private Limited

Level 8, Vibgyor Towers G Block,
C-62 Bandra Kurla Complex,
Mumbai 400 051 INDIA
Tel: +91 22 40907174
Fax: +91 22 40907070

Manufacturer Tanita Corporation

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

Tanita 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 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