

TANITA

Monitoring Your Health

BF-681/BF-682 Body Fat Monitor / Scale



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

©2003 Tanita Corporation

BF6817801

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 |
| Getting Accurate Readings..... | 4 |
| How to Determine Body Fat Percentage..... | 5 |
| Taking Weight and Body Fat Readings..... | 6 |
| Understanding Your Reading..... | 6 |
| Programming Guest Mode..... | 7 |
| Taking Weight Measurement Only..... | 7 |
| Troubleshooting..... | 7 |

D Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung..... | 8 |
| Prinzipien zur Ermittlung Ihres Körperfettanteils..... | 9 |
| Merkmale und Funktionen..... | 10 |
| Vorbereitungen vor Gebrauch..... | 10 |
| Gerät Nützliche Funktionen..... | 11 |
| Automatisches Abschalten..... | 11 |
| So erhalten Sie genaue Messwerte..... | 11 |
| Messen Ihres Körperfettanteils..... | 12 |
| Ablezen der Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil..... | 13 |
| Erklärung der Messwerte..... | 13 |
| Einprogrammieren des Gastmodus..... | 14 |
| Nur-Gewicht-Funktion..... | 14 |
| 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 |
| Comment obtenir des résultats exacts..... | 18 |
| Calcul du taux de graisse corporelle..... | 19 |
| Mesure du taux de graisse corporelle et mesure du poids..... | 20 |
| Interprétation de vos résultats..... | 20 |
| Programmation du mode invité..... | 21 |
| Lecture du poids uniquement..... | 21 |
| Dépannage..... | 21 |

NL Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Introductie..... | 22 |
| Meetmethodes voor lichaamsvetpercentage..... | 23 |
| Eigenschappen en functies..... | 24 |
| Vorbereidingsmaatregelen..... | 24 |
| Handige eigenschappen..... | 25 |
| Automatische uitschakeling..... | 25 |
| Afreesnauwkeurigheid..... | 25 |
| Meten Van Het Lichaamsvetpercentage..... | 26 |
| Bepalen van gewicht en lichaamsvetpercentage..... | 27 |
| Interpretatie Van Aflezing Vet-Inschalingsbalk..... | 27 |
| Gasstand programmeren..... | 28 |
| Alleen gewicht bepalen..... | 28 |
| Foutopsporing..... | 28 |

I Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione..... | 29 |
| Principi del calcolo della percentuale di grasso corporeo..... | 30 |
| Caratteristiche e funzionalità..... | 31 |
| Preparazioni prima dell'uso..... | 31 |
| Funzionalità utili..... | 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 |
| Spiegazione dei valori ottenuti..... | 34 |
| Programmazione della modalità ospite..... | 35 |
| Misurazione del Solo-Peso..... | 35 |
| 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 |
| 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 |
| Interpretación de las lecturas..... | 41 |
| Programación del modo de Invitado..... | 42 |
| Cómo obtener lecturas de peso solamente..... | 42 |
| 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 |
| 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 |
| Entendendo a sua leitura..... | 48 |
| Programando modo Convidado..... | 49 |
| Somente a leitura do peso..... | 49 |
| 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 and adults with athletic body types.

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

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

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

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

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

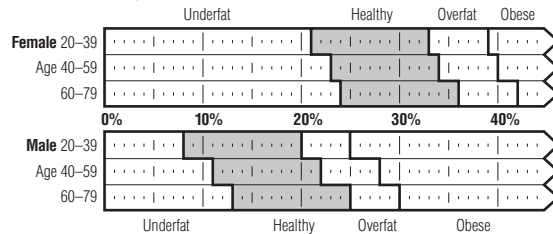
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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.

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

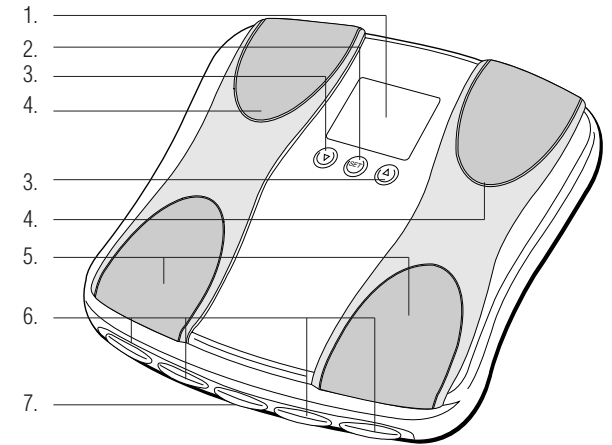
Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent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

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

FEATURES AND FUNCTIONS

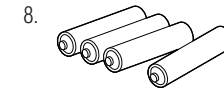
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Personal Keys
7. Weight-Only Key



Accessories

8. AA-Size Batteries (4)



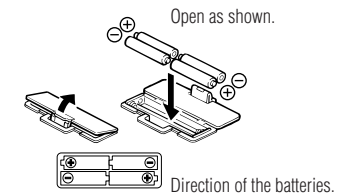
PREPARATIONS BEFORE USE

▲ 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 Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
- In addition, the BF-682 can be set to Adult Athlete mode.
- Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 4 people.
- Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
- Daily Calorie Intake (DCI) is an estimate of how many calories you can consume within the next 24 hours to manage your current weight.
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- Weight-only Key provides quick weight readings.
- The unit emits a helpful “beep” when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

SWITCHING THE WEIGHT MODE

You can 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)



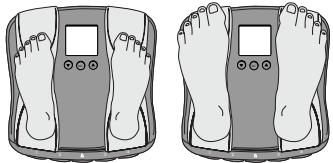
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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 20 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).

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

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.

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.

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Setting and Storing Data in Memory

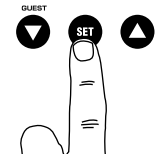
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

1. Turn on the Power

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

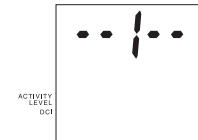
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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



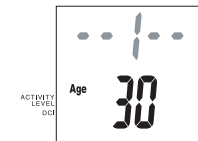
2. Select a Personal Key Number

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



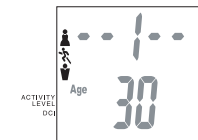
3. Set Age

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.



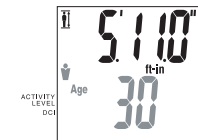
4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂), Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.
(Athlete Mode : Only for BF-682)



5. Specify the Height

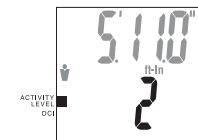
The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.



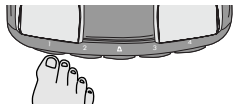
6. Select Activity Level

To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level. Use the Up button to specify Activity Level. Press the Set button to confirm.
Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)
Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)
Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

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



TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS



1. Select Personal Key and Step On

Using your toe, tap your pre-programmed Personal Key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Err".)
The unit will beep and the display will show the programmed date.

**The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.**

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.



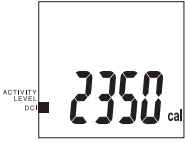
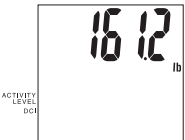
2. Get Your Readings

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

"54321" will appear on the display and disappear one by one from right to left.
Your body fat percentage(%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.

The display will then flash your weight %FAT and DCI alternately 3 times.

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



To obtain previous readings, step off scale and press Up arrow button.

To view current reading, release arrow button.

UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator (Standard Adults only*)

Your body fat monitor/scale automatically compares your body fat reading to the Healthy Body Fat Range chart.

Following your body fat percentage reading, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender. For example, if the squares appear above (0) area your range is within the Healthy Range – if they appear over (-) area, your reading is below the Healthy Range. For more about the Healthy Range, see page 2.



- (-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
- (0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
- (+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.
- (++) : Obese; high above the healthy body fat range. Greatly increased risk of obesity-related health problems.

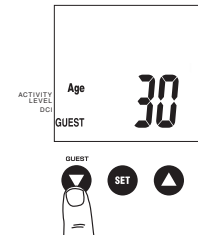
***Note:** If you select Athlete mode, the unit will not display the Healthy Range Indicator. Athletes may have a lower body fat range based on their particular sport or activity.
(Range of user age is between 20-79)

PROGRAMMING THE GUEST MODE

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

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

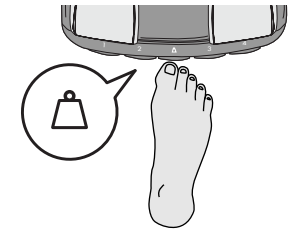
Note : If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain a reading.



TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Select Weight-Only Key

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



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.
- **"Err" 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 measurement does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.5.
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.
- **"Err FAT%" appears while measuring.**
The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- **"Err kcal(cal)" appears.**
The DCI (Daily Calorie Intake) is more than 9999kcal (for USA 9999cal).

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, wird empfohlen, die Körperfettmessungsfunktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht zu 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 sowie für athletische Körpertypen.

Als „athletisch“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch“ Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind. Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.

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.

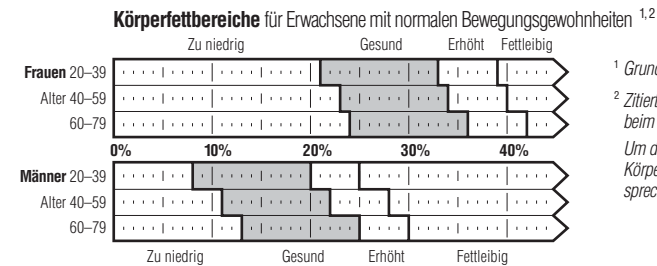
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

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.

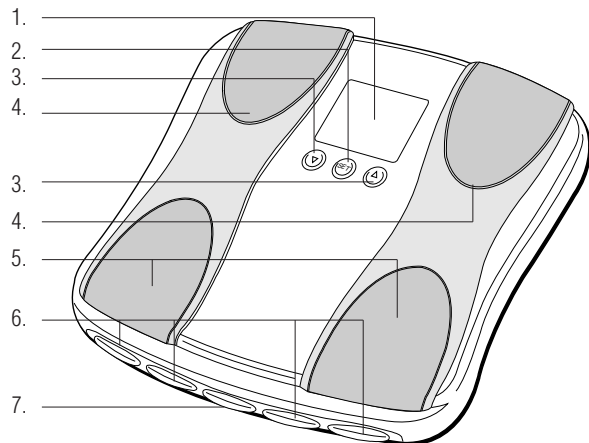


Tanitas patentiertes "Fußelektrodenesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

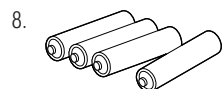
Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit 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

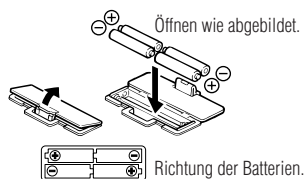
1. Displayanzeige
2. 'Set'-Knopf (Einstellen)
3. Pfeiltasten
4. Fußballen-Elektroden
5. Fersen-Elektroden
6. Persönliche Speichertasten
7. Reine Wiegefunktions-Taste



Zubehör

8. AA-Batterien (4)

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 eingesetzt wurden und ihre Leistung abgenommen haben kann.

▲ Aufstellen des Geräts

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

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

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

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

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

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Körperfettanalyse-Waage lässt sich auf Erwachsene, Kinder (7–17 Jahre) und männlich oder weiblich einstellen.
- Darüber hinaus lässt sich die BF-682 auf „Athlete“ oder „Standardmodus“ für Erwachsene einstellen, um eine noch größere Genauigkeit der Messwerte zu gewährleisten.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich für bis zu vier Personen voreinstellen und speichern.
- Der Fit/Fat Bodyindex (Gesunde-Bereichs-Anzeige) zeigt automatisch an, wo sich Ihr Körperfettanteil im Diagramm des Körperfettbereichs befindet (S. 9).
- Der Tägliche Kalorienbedarf (DCI) ist ein Schätzwert der Kalorien, die Sie in den nächsten 24 Stunden aufnehmen können, wenn Sie Ihr derzeitiges Gewicht halten möchten.
- Mit der Gastfunktion erhalten Sie Messwerte, ohne eine Ihrer persönlichen Speichertasten neu programmieren zu müssen.
- Betätigen Sie die „Reine Wiegefunktions-Taste“, wenn Sie sich schnell einmal nur wiegen möchten.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

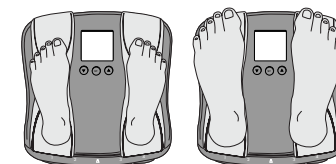
Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- 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

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



Fersen mittig auf Elektroden

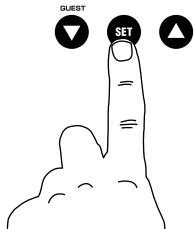
Zehen können über Plattform hinausragen

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

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

Einstellen und Speichern persönlicher Angaben

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

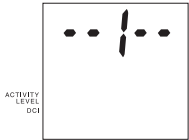


1. Anstellen des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät anzustellen (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der persönlichen Speichertaste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

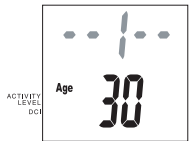
Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Weight-Only-Taste (▲) ein Abstellen herbeiführen.



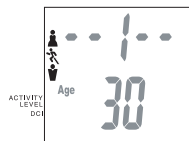
2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-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

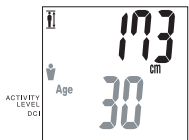
Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem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



4. Einstellen des Geschlechts

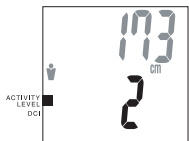
Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich oder männlich oder weiblich (♀)/Athlet (⚡) bzw. männlich (♂)/Athlet (⚡) sind. Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

(Sportler-Modus: Nur bei BF-682)



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 "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



6. Einstellen des Aktivitätslevels

Um die DCI-Funktion (Täglicher Kalorienbedarf) richtig zu nutzen, müssen Sie Ihren Aktivitätslevel eingeben. Stellen Sie ihn mittels des 'Up'-Knopfes ein und drücken Sie zur Bestätigung auf den 'Set'-Knopf.

Level 1 = Kaum aktiv (kaum sportliche Betätigung)

Level 2 = Mäßig aktiv (gelegentliche, leichte sportliche Betätigung)

Level 3 = sportlich hochaktiver Erwachsener (Tanitas Definition von „Athlet“ finden Sie auf S. 9)

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

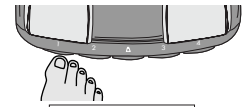
ABLESEN DER MESSWERTE FÜR GEWICHT UND KÖRPERFETTANTEIL

1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Tippen Sie mit Ihrem Zeh Ihre voreingestellte persönliche Speichertaste an. (Lassen Sie die Taste innerhalb von 3 Sekunden wieder los, da auf der Anzeige sonst der Hinweis „Err“ erscheint.) Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.

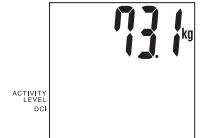
Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an. Steigen Sie nun auf die Plattform.

Anmerkung: Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Err“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.



2. So erhalten Sie Ihre Messwerte

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.



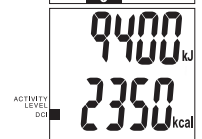
Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen "54321" und werden dann nacheinander von rechts nach links ausgeblendet.

Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Klassifizierung werden angezeigt.

Anschließend erfolgt ein dreimaliger Anzeigewechsel Ihres „%FAT“-Wertes und der DCI (tägliche Kalorienzufuhr).



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



Um ältere Werte abzurufen, müssen Sie von der Waage heruntertreten und auf den nach oben zeigenden Pfeil drücken.

Zur Anzeige der aktuellen Werte Pfeiltaste loslassen.



ERKLÄRUNG DER MESSWERTE

Gesunde-Bereichs-Anzeige (Fit/Fat Bodyindex) (nur Standardmodus für Erwachsene)*

Ihre Körperfettanalyse-Waage vergleicht den Messwert Ihres Körperfetts automatisch mit dem Diagramm für den medizinisch empfohlenen Gesunden Bereich des Körperfettanteils.

Nach dem Messen Ihres Körperfettanteils blinkt unten auf der Anzeige ein schwarzer Balken auf, der Ihnen anzeigt, in welchem Körperfettbereich Sie für Ihr Alter und Ihr Geschlecht fallen. Erscheinen die Quadrate zum Beispiel über (0), liegen Sie im Gesunden Bereich. Erscheinen sie über (-, + oder ++), befindet sich Ihr Messwert außerhalb des Gesunden Bereichs. Näheres über den Gesunden Bereich erfahren Sie auf der Seite 9.

| | | | |
|------------|--------|--------|------------|
| - | 0 | + | ++ |
| Zu niedrig | Gesund | Erhöht | Fettleibig |

(-) : Zu wenig Fett; unter dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.

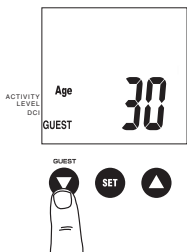
(0) : Gesund; innerhalb des gesunden Körperfettbereichs für Ihr Alter/Geschlecht.

(+) : Zu viel Fett; über dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.

(++) : Fettleibig; weit über dem gesunden Körperfettbereich. Überaus hohes Risiko der mit Fettsucht in Verbindung gebrachten Gesundheitsprobleme.

***Anmerkung:** Wenn Sie den Athlet-Modus eingestellt haben, zeigt das Gerät den Indikator für den Gesunden Bereich nicht an. Der Körperfettanteil sportlich hochaktiver Menschen (Athleten) kann je nach ihrem Sport bzw. ihrer Betätigung in einem niedrigeren Bereich liegen. (Das Benutzeralters liegt zwischen 20 und 79 Jahren)

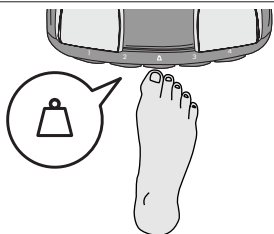
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



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

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

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der „Reinen Wiegefunktions-Taste“

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

FEHLERSUCHE

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

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

Die Batterien gehen 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 „Err“.**

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.**

Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 12 durch.

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.

- **„Err kcal(cal)“ wird angezeigt.**

Die DCI (Tägliche Kalorienzufuhr) ist größer als 9999 kcal (für die USA 9999cal).

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 soin 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.

Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine. La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.

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

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

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

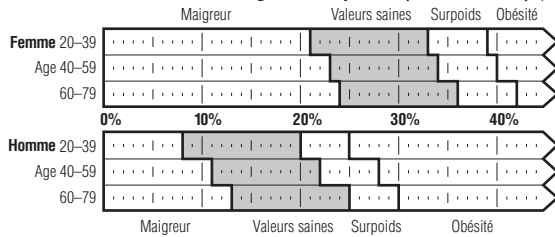
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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 saines) (adultes standards)^{1,2}



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

La méthode AIB

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



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

Variations journalières du taux de graisse corporelle

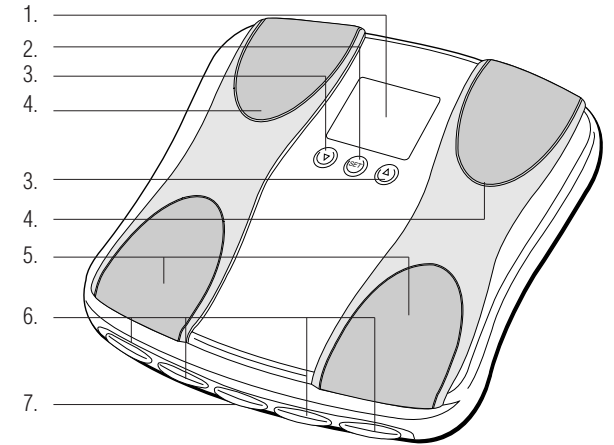
Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d'un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d'effectuer les mesures du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

Le diagramme de gauche illustre les variations enregistrées dans le taux de graisse corporelle au cours d'une journée.

CARACTÉRISTIQUES

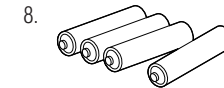
Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Touche SET
3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
4. Electrodes avant (doigts de pied)
5. Electrodes arrière (talons)
6. Touches mémoire
7. Touche Pesée seule



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)



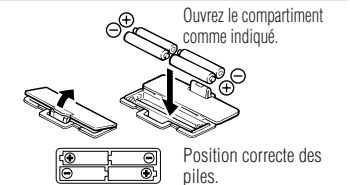
AVANT UTILISATION

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. 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.
- De plus, le modèle BF-682 peut être réglé en mode athlète ou adulte standard.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, niveau d'activité, etc.) de 4 utilisateurs.
- Cette balance dispose d'un indicateur intégré qui compare instantanément le taux de graisse mesuré aux normes recommandées (page 16).
- La valeur DCI (indication de la consommation calorifique quotidienne) est une estimation du nombre de calories que vous pouvez consommer dans les 24 heures afin de maintenir votre poids actuel.
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- La touche Pesée seule vous permet d'obtenir votre poids uniquement.
- 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 guider, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

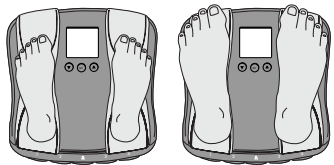
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- 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

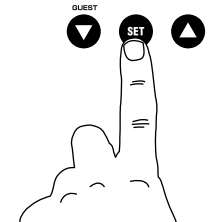
L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire ou en mode invité.

1. Mise sous tension

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

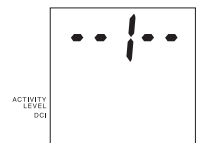
Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

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



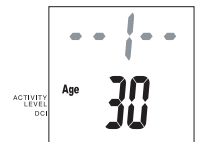
2. Sélection d'une touche mémoire

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



3. Sélection de l'âge

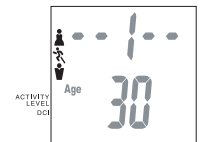
Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez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



4. Sélection du sexe

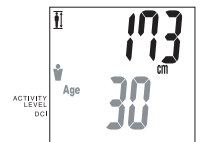
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

(Mode Athlète : Pour le BF-682 seulement)



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.



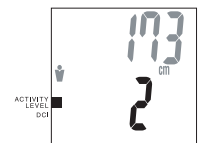
6. Sélection du niveau d'activité

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

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

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

Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 18 pour la définition de Tanita du mot Athlète)



L'appareil émettra deux bips et toutes les données (Homme/Femme, Age, Taille et Niveau d'activité) clignoteront à l'écran trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.



MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS



1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur votre touche mémoire pré-programmée avec votre gros orteil. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 3 secondes, l'écran affiche « Err » (erreur). L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran.

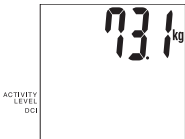
L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Err » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.



2. Affichage des relevés

Votre poids s'affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.

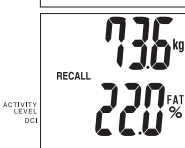


« 54321 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la droite vers la gauche.

Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et échelle de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.

Le %GC et ACQ pour votre poids s'afficheront alors 3 fois à tour de rôle à l'écran.

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



Pour obtenir des valeurs précédentes, descendez de la balance et appuyez sur le bouton fléché Haut.

Pour afficher la valeur actuelle, relâchez le bouton fléché.

INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes (adultes standard uniquement*)

Votre balance ALB compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical.

Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (0), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (-), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 16.

| | | | |
|----------|----------------|----------|---------|
| - | 0 | + | ++ |
| Maigreux | Valeurs saines | Surpoids | Obésité |

(-) : maigreux, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.

(0) : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.

(+) : surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.

(++) : obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.

*Remarque: Si vous sélectionnez le mode athlète, l'appareil n'affichera pas la fourchette à laquelle vous appartenez. Les athlètes peuvent obtenir un taux de graisse corporelle plus faible en fonction du sport qu'ils pratiquent ou de leur activité.
(La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 20 à 79 ans.)

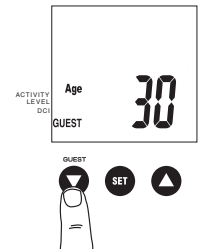


PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

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

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

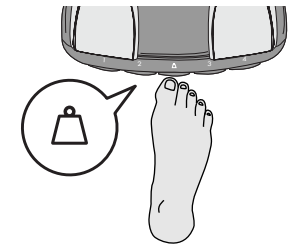
Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Err » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.



LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Sélection de la touche Pesée seule

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



DÉPANNAGE

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

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

Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.

Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

- **« Err » 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.**

Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 19.

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.

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

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

- **« Err kcal(cal) » apparaît.**

L'ACQ (Apport Calorique Quotidien) est supérieur à 9999kcal (pour les USA 9999cal).

INTRODUCTIE

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

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

⚠ Veiligheidsmaatregelen

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

Belangrijke gebruiksvorschriften

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

Tanitas definitie van een "atleet" is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen.

De lichaamsvetmeetfunctie 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.

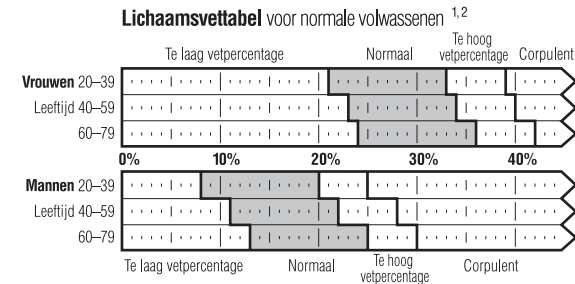
N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

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

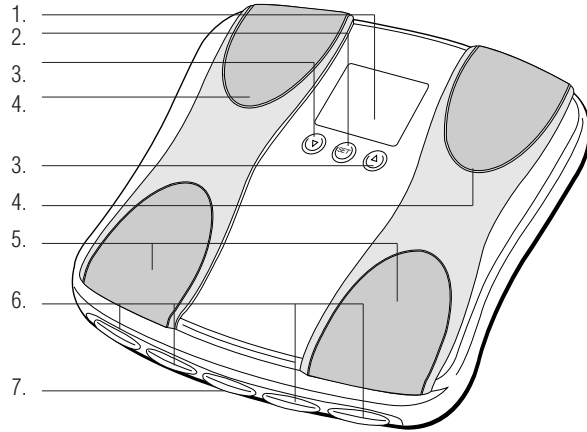
Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

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.

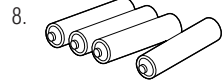
De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES



Weegschaal

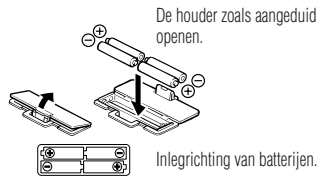
1. Displayscherm
2. Insteltoets
3. (Selecteer) pijltoetsen
4. Bal-van-voet elektrodes
5. Hielelektrodes
6. Personalisatietoetsen
7. Alleen gewicht toets



Accessoires

8. AA batterijen (4)

VOORBEREIDINGSMATREGELEN



▲ Inleggen van batterijen

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

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

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

▲ Installeren van de weegschaal

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

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

Tips voor gebruik

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

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiner (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 heel eenvoudig op de weegschaal te gaan staan.
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw worden ingesteld.
- De BF-682 kan bovendien in de atleetstand of doorsneevolwassene stand worden gezet om de meetnauwkeurigheid te verhogen.
- Persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte) kunnen worden voorgeprogrammeerd en opgeslagen in het geheugen voor persoonlijke gegevens.
- De unieke indicatiebalk voor gezond bereik toont automatisch waar uw lichaamsvetpercentage zich op de lichaamsvetmeter bevindt (p.23).
- De dagelijkse calorie-opname (DCI) is een schatting van het aantal calorieën dat u in de volgende 24 uur kunt opnemen om uw huidige gewicht in stand te houden.
- De gastfunctie stelt u in staat om de weegschaal en lichaamsvetmeter te gebruiken zonder één van de personalisatietoetsen opnieuw te programmeren.
- De 'alleen gewicht' toets verstrekt snelle gewichtsafleringen.
- 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 afleringen te kijken of een instelling te bevestigen.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

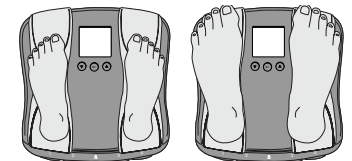
- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

***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 afleesnauwkeurigheid 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 nylon's 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 afleringen 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 lichaamsvoedingen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel afleringen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

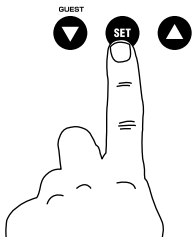
De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

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

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

Instellen en in geheugen opslaan van gegevens

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



1. Stroominschakeling

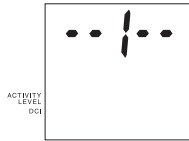
Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2, 3, 4) zullen worden getoond en het display zal gaan 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.: Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar (△) bent met programmeren.

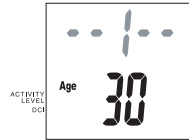
2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer

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



3. Leeftijd instellen

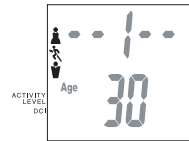
De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7-99). Een pijlpictogram verschijnt links onder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog- omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw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



4. Vrouw, man of atleet selecteren

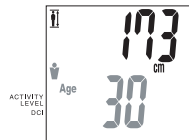
Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) en doorsneevolwassene of atleet te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één piepton ter bevestiging laten horen.

(Atleet Module: Alleen voor BF-682)



5. Lengte instellen

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



6. Activiteitsniveau selecteren

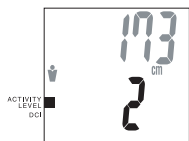
Om de DCI (Dagelijkse calorie-opname) functie naar behoren te gebruiken, moet u het activiteitsniveau invoeren. Gebruik de Omhoogtoets om het activiteitsniveau in te voeren. Druk op de insteltoets om te bevestigen.

Niveau 1 = Inactieve levensstijl (weinig of geen training)

Niveau 2 = Middelmatig actieve levensstijl (onregelmatige, weinig intensieve training)

Niveau 3 = Volwassene die intensief traint (zie p. 27 voor Tanitas definitie van een atleet)

De weegschaal zal twee keer een piepton laten horen en op het scherm verschijnen alle gegevens drie keer knipperend (Man/Vrouw, Leeftijd, Lengte en Activiteitsniveau) om het programmeren te bevestigen. De weegschaal gaat hierna automatisch uit.



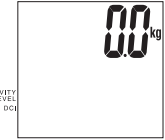
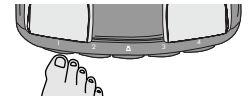
BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

1. Instellen van personalisatietoets

Druk met behulp van uw teen op de voorinstelde personalisatietoets. (Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Err" op het scherm). Het apparaat laat een piepton horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.

Het apparaat laat opnieuw een piepton 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, dan verschijnt er "Err" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.



2. Aflezingen

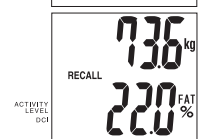
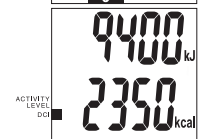
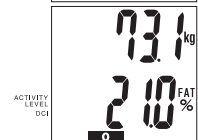
Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm. Blijf rechtop op de weegschaal staan.

"54321" zal verschijnen op het beeldscherm en verdwijnen een per een van rechts naar links.

Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zal op het beeldscherm verschijnen.

Het beeldscherm zal dan afwisselend uw gewichts %VET en DCI 3 maal flitsen.

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



Om de vorige lezingen te bekomen moet U van de weegschaal stappen en op de pijl die naar boven wijst drukken. Om de huidige lezingen te bekijken, moet U de toets met de pijl loslaten.

INTERPRETATIE VAN AFLEZING VET-INSCHALINGSBALK

Normale vet-inschalingsbalk (uitsluitend doorsneevolwassenen)*

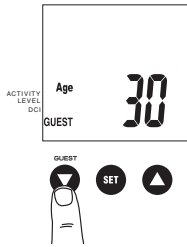
Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met het door de arts goedgekeurde normale lichaamsvetpercentage. Na het verschijnen van uw lichaamsvetpercentage zal er een zwarte balk gaan knipperen onderaan het scherm en aangeven waar uw lichaamsvetpercentage zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht. Bijvoorbeeld, als deze in de (0) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich binnen de grenzen van het normale lichaamsvetpercentage-als deze in de (-) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich beneden het normale lichaamsvetpercentage. Zie pagina 23 voor meer informatie over het normale lichaamsvetpercentage.

- (-) : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (0) : Normaal; binnen het normale lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd / geslacht.
- (+) : Te hoog vetgehalte; boven het normale vetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (++) : Corpulent; sterke overschrijding van normaal lichaamsvetpercentage. Sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen veroorzaakt door zwaarlijvigheid.

| | | | |
|---------|---------|---------|-----------|
| - | 0 | + | ++ |
| Te laag | Normaal | Te hoog | Corpulent |

***N.B.:** Als u de atleetstand gebruikt dan toont het display de normale vet-inschalingsbalk. Atleten kunnen een lager lichaamsvetpercentage hebben afhankelijk van de sport die ze beoefenen of van de training die ze volgen. (Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 20-79).

GASTSTAND PROGRAMMEREN

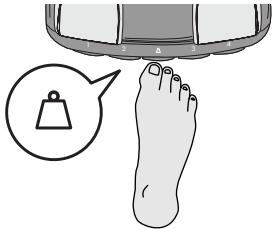


De gaststand stelt u in staat de vetmeter te gebruiken zonder de informatie die reeds is opgeslagen onder een persoonlijk geheugennummer te verliezen.

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

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

ALLEEN GEWICHT BEPALEN



'Alleen gewicht' toets selecteren

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

FOUTOPSPORING

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

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

De batterijen zijn bijna leeg. 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.

- **"Err" 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.**

Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.26.

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.

- **"Err FAT%" verschijnt tijdens de maatneming.**

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

- **"Err kcal(cal)" verschijnt.**

The DCI (Dagelijkse Calorie Inname) is meer dan 9999kcal (voor de Verenigde Staten van Amerika 9999cal).

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 intesa solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per l'uso eccessivo caratteristico delle condizioni professionali.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.

Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.

La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.

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.

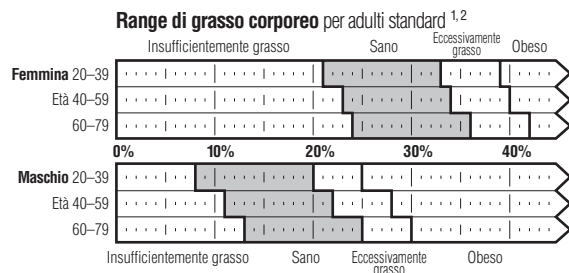


PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

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). In questo metodo, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa facilmente 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 di veglia, 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, mestruazione, 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.

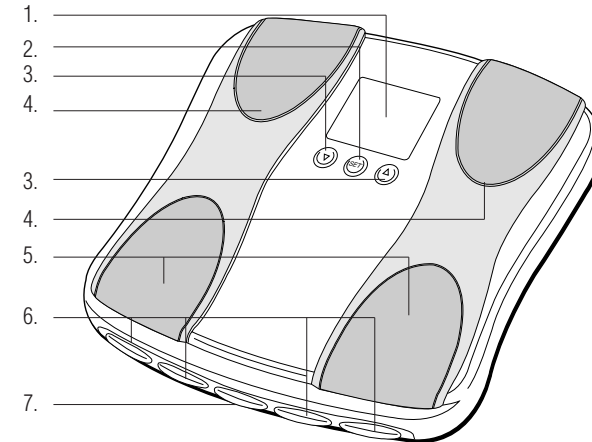
La grafica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.



CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

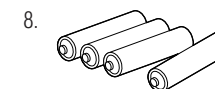
Piattaforma di misurazione

1. Schermo di visualizzazione
2. Pulsante di configurazione
3. Pulsanti a freccia di selezione
4. Elettrodi per il piede
5. Elettrodi per il tallone
6. Tasti di memoria personali
7. Tasto Solo-Peso



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)



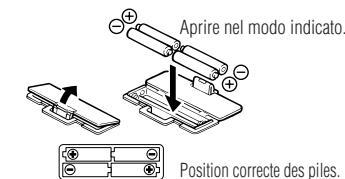
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

⚠ 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 delle batterie sia configurata correttamente. 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 prima di conservarla.

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



⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di 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 estremi di temperatura.
- Non sommergere 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.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.



FUNZIONALITÀ 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.
- Il modello BF-682 può inoltre essere configurato in modalità Atleta o Adulto Standard.
- I dati personali (uomo/donna, età, altezza) possono essere preimpostati e salvati nelle memorie dati personali.
- La funzionalità unica Range Sano visualizza automaticamente il punto dove si trova la percentuale del grasso corporeo rilevata nella tabella dei Range del grasso corporeo (pag. 30).
- Il valore DCI (assunzione giornaliera di calorie) è il calcolo delle calorie che possono essere consumate entro le 24 ore successive per gestire l'attuale livello ponderale.
- La funzionalità Ospite consente il rilevamento di valori senza riprogrammare uno dei tasti di memoria personali.
- Il tasto Solo-Peso consente la lettura rapida del peso.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

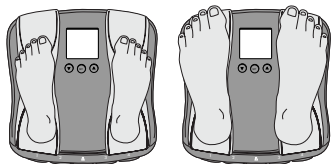
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca 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

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

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le soles 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, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.



COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Configurazione e memorizzazione dei dati

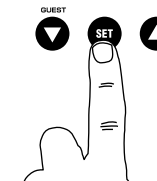
L'unità può essere azionata solo se i dati sono stati programmati in uno dei quattro tasti di memoria personali o nella modalità Ospite.

1. Accensione

Premere il pulsante Set per accendere l'unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l'unità si accende automaticamente). L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale (1.2.3.4) sono visualizzati e il display lampeggia.

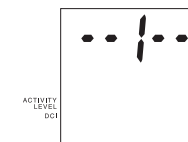
NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, l'unità si spegne automaticamente.

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



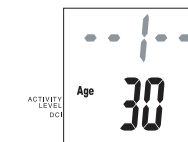
2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

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.



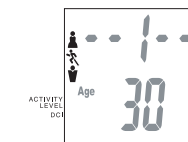
3. Configurazione dell'età

Il display è configurato per 30 anni (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.



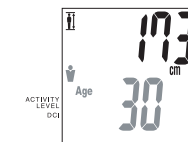
4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

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. (Modo Atleta: Solo per BF-682)



5. Indicazione dell'altezza

Il display è preconfigurato 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.



6. Selezione del livello di attività

Per utilizzare correttamente la funzionalità DCI (Assunzione giornaliera di calorie) configurare prima il livello di attività. Utilizzare il pulsante Su per specificare il livello di attività. Premere il pulsante Set per confermare.

Livello 1 = Stile di vita inattivo (esercizio scarso o inesistente)

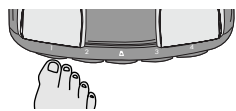
Livello 2 = Stile di vita moderatamente attivo (esercizio occasionale di bassa intensità)

Livello 3 = Adulto impegnato in attività fisica intensa (vedere pag. 36 Definizione di Atleta di Tanita)



L'unità emette un segnale acustico due volte e tutti i dati lampeggiano tre volte nel display (Maschio/Femmina, Età, Altezza e Livello di attività) per confermare la programmazione. L'unità si spegne quindi automaticamente.

REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO



1. Selezione del tasto di memoria personale

Usando l'alluce, premere il tasto personale preprogrammato. (Rilasciare il tasto entro 3 secondi o "Err" viene visualizzato nel display).

L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati programmati.

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 "Err" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.



2. Ottenimento dei valori

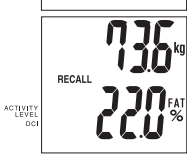
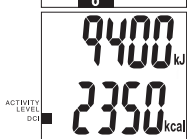
Prima viene indicato il peso. Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.

Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta "54321".

Sullo schermo apparirà la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la vostra Gamma di Grasso Corporeo.

Sul display lampeggeranno quindi alternativamente 3 volte, il vostro peso, la percentuale di grasso e il DCI (Assunzione Calorica Giornaliera).

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



Per poter avere i risultati precedenti, scendere dalla bilancia e premere il pulsante con la freccia verticale.

Per visualizzare i risultati del momento rilasciare il pulsante.



SPIEGAZIONE DEI VALORI OTTENUTI

Indicatore Range sano (solo Adulti Standard*)

La Bilancia/Monitor Del Grasso Corporeo Tanita rapporta automaticamente il valore del grasso corporeo ai dati sulla tabella Range grasso corporeo sano approvata.

Dopo la lettura della percentuale del grasso corporeo, un quadrato nero lampeggia sul fondo del display e identifica il punto dove s'inserisce la percentuale misurata nel Range di grasso corporeo per l'età e il sesso in questione. Ad esempio, se i quadrati sono visualizzati sopra l'area (0), il valore rientra nel range sano, se sono visualizzati sopra l'area (+), il valore lettura è sotto il range. Vedere pagina 30 per altri dati sul range.

| | | | |
|-------|------|-------|-------|
| - | 0 | + | ++ |
| Sotto | Sano | Sopra | Obeso |

(-) : Insufficientemente grasso; sotto il range di grasso corporeo sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.

(0) : Sano; entro il range della percentuale del grasso corporeo per l'età/il sesso in questione.

(+) : Eccessivamente grasso; sopra il range sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.

(++) : Obeso; al di sopra del range di grasso corporeo sano. Considerevole rischio maggiore di problemi per la salute correlati all'obesità.

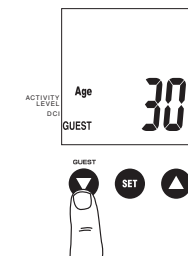
*NB: Se si seleziona la modalità Atleta, l'unità non visualizzerà l'indicatore di Range sano. Gli atleti possono avere un Range di grasso corporeo inferiore in base allo sport o all'attività che svolgono.
(Età utente compresa fra 20 e 79).

PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

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

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

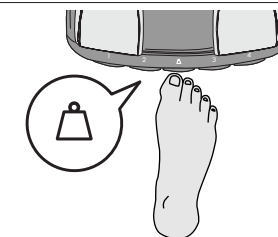
NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Err" e non si ottiene una lettura.



MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

Selezione del tasto Solo-Peso

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



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

• 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 "Err".

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.

I Vostrì dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.33.

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.

• Appare "Err kcal(cal)".

Il DCI (Assunzione Calorica Giornaliera) è superiore a 9999kcal (per gli USA 9999cal).

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 y adultos con cuerpos atléticos.

Tanita define “atleta” como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.

La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

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

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

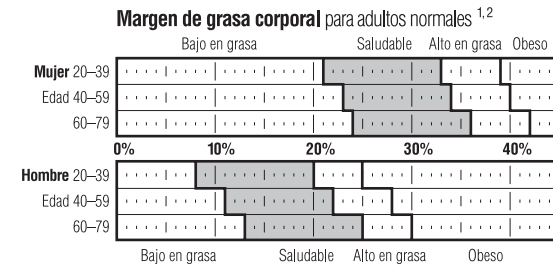
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

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 de la MC de 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.

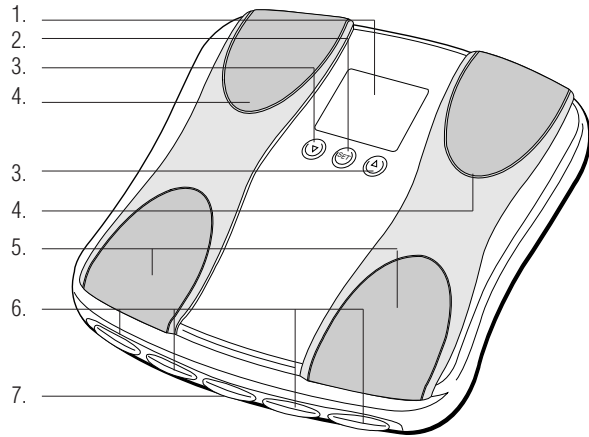
Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

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.

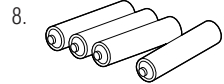
El gráfico de la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.

PRESTACIONES Y FUNCIONES



Báscula

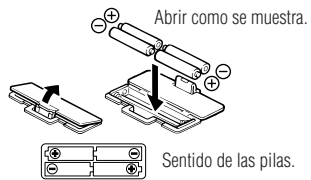
1. Pantalla de visualización
2. Botón de Configurar
3. Botones de flecha (Seleccionar)
4. Electrodo para la planta del pie
5. Electrodo para el talón
6. Teclas personales
7. Tecla de peso solamente



Accesorios

8. Pilas tamaño AA (4)

PREPARACIONES ANTES DEL USO



⚠ Instalación de las pilas

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

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

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

⚠ Colocación del monitor

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

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

Recomendaciones de manejo

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

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

PRESTACIONES ÚTILES

- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Además, el BF-682 se puede configurar para el modo Atleta o Adulto normal.
- Los datos personales (hombre/mujer, edad, altura) pueden ser introducidos memorizados en las memorias de datos personales.
- La prestación exclusiva de margen saludable muestra automáticamente la posición de su porcentaje de grasa corporal en el gráfico de margen de grasa corporal (pág. 37).
- La ingestión diaria de calorías (DCI) es un cálculo de cuántas calorías puede consumir en las próximas 24 horas para mantener su peso actual.
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La Tecla de pesar solamente le proporciona lecturas rápidas del peso.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si 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)

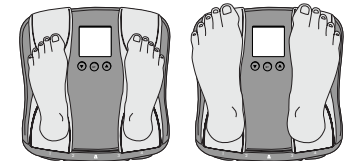
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

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

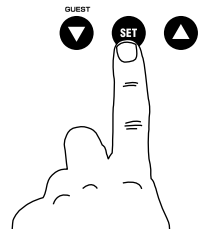
Talones centrados en los electrodos

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

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

La unidad sólo se puede operar si se han programado datos en una de las cuatro Teclas personales o en el modo de Invitado..

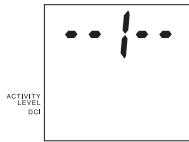


1. Encendido de la unidad

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

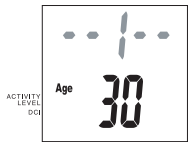
Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

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



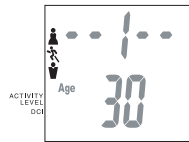
2. Selección de un número de Tecla personal

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



3. Configuración de la edad

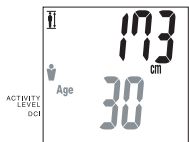
La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón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



4. Selección de sexo y Modo de Atleta

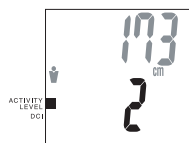
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) y el modo de Adulto normal o Atleta, después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

(Modo Atleta: Sólo en BF-682)



5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 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.



6. Selección del Nivel de actividad

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

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

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

Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 45 para la definición de Atleta de Tanita)

La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura y Nivel de actividad) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

1. Selección de Tecla personal

Utilizando un dedo del pie, pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

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

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.



2. Cómo obtener las lecturas

Lo primero que se visualizará será su peso.

Continúe manteniéndose firme en la plataforma.



Los números "54321" aparecerán en pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.

Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.

La pantalla mostrará entonces el %FAT en relación con su peso y la DCI (Ingesta Diaria de Calorías) alternativamente un total de tres veces.

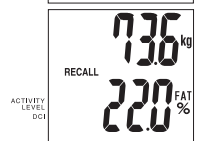


Nota: No baje de la báscula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.



Para obtener lecturas anteriores, bájese del peso y pulse el botón de flecha Up (Arriba).

Para ver la lectura actual, suelte el botón de flecha.



INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable (Solamente para Adultos normales*)

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal aprobado por médicos. Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable. Para más información sobre el margen saludable, véase la página 37.

(-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.

(0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.

(+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.

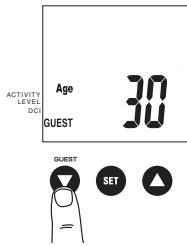
(++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

| | | | |
|------------|-----------|------------|-------|
| - | 0 | + | ++ |
| Por debajo | Saludable | Por encima | Obeso |

***Nota:** Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particulares.

(Los límites de edad de usuarios son 20 y 79).

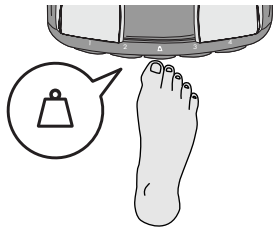
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



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

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

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

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

RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
Las pilas tienen poca carga. 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.
- **"Err" 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.**
Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.40.
Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**
La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
- **"Err FAT%" aparece durante la medición.**
Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **"Err kcal(cal)" aparece.**
La DCI (Ingesta Diaria de Calorías) es superior a 9999kcal (para EE.UU., 9999cal).

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 ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

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

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

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

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

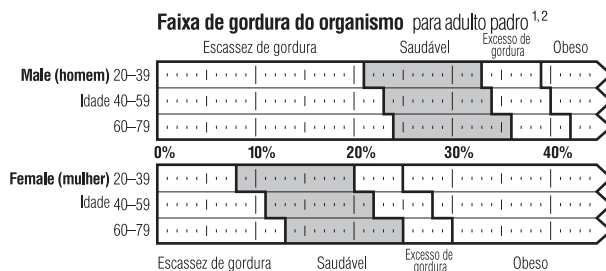
Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume de água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

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

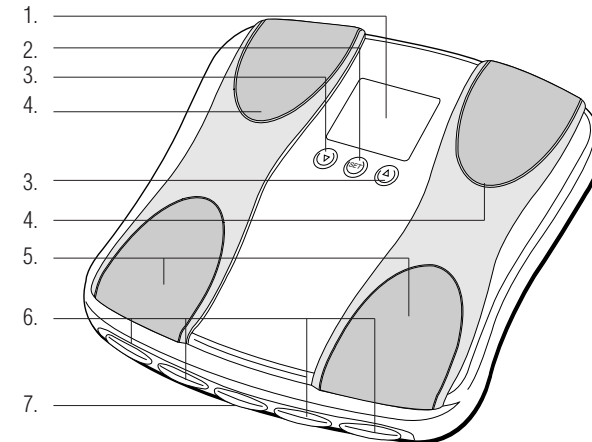
O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter a leitura precisa, a medição da gordura do organismo deve ser feita num momento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

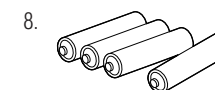
Plataforma de medição

1. Mostrador
2. Botão Set
3. Botão de setas (seleção)
4. Parte dianteira da sola do pé
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave Somente Pesagem



Acessórios

8. Pilhas tamanho pequeno (4)

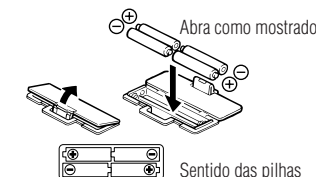


PREPARATIVOS ANTES DO USO

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 lustroso. 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.
- Além disso, o BF-682 pode ser configurado para modo Adulto Atleta.
- Dados pessoais (homem/mulher, idade, altura, etc.) podem ser pré-configurados e gravados na memória até no máximo para 4 pessoas.
- O Indicador da Faixa de Saúde Única mostra automaticamente a posição da porcentagem de gordura do seu organismo dentro da faixa do gráfico (p. 44).
- A absorção diária de caloria (DCI) é a estimativa do quanto de caloria você pode consumir nas próximas 24 horas para manter o seu peso sob controle.
- Modo Convidado permite você obter a leitura sem a necessidade de reprogramar nenhuma das chaves pessoais.
- A chave Somente Pesagem permite a obtenção rápida do peso.
- 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.

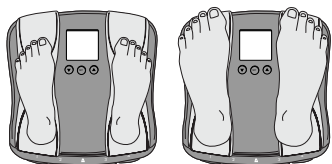
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

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

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se 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 obtida 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

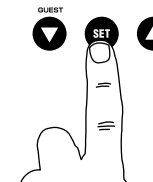
O aparelho pode ser operado somente se os dados forem armazenados em uma das memórias de dados pessoais ou do modo Convidado.

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.

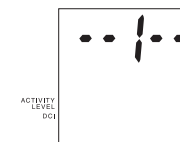
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

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



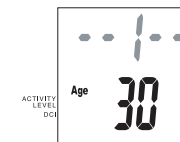
2. Selecione um número de chave pessoal

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



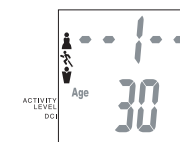
3. Selecione a sua idade

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.



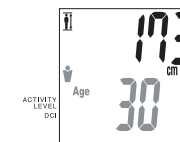
4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (♀) ou Male (♂) Female/Athlete (mulher/atleta) e Male/Athlete (homem/atleta) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar. (modo Atleta: somente BF-682)



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.



6. Selecione o nível de atividades

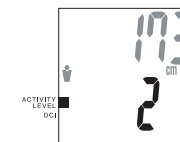
Para usar a função DCI (absorção diária de caloria) de forma apropriada, é necessário você configurar o nível de atividades. Use o botão de seta para cima para especificar o nível de atividades. Pressione o botão Set para confirmar.

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

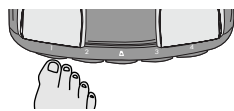
Nível 2 = Estilo de vida de atividade moderada (exercícios físicos ocasionais, de baixa intensidade).

Nível 3 = Adulto envolvido em exercícios físicos intensos (vide p.1. para definição de atletas da Tanita).

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.



LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO



1. Selecione a chave pessoal e suba no aparelho

Usando um dedo do seu pé, toque a sua chave pessoal pré-programada. (Libere a chave dentro de 3 segundos, senão o mostrador mostrará "Err"). O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará a data programada.

O aparelho emitirá mais um beep e o mostrador mostrará "0.0" Após então, suba no aparelho.

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 60 segundos após o aparecimento de "0.0", o aparelho desligar-se-á automaticamente.



2. Obtenha a sua leitura

O seu peso será mostrado primeiro.

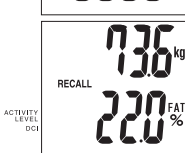
Continue na plataforma.



Aparecerá "54321" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda. A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a Faixa de gordura do organismo aparecerá no mostrador.

O mostrador iluminado mostrará seu peso, %FAT e DCI três vezes alternadamente.

Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.



Para obter a leitura anterior, desça da balança e pressione o botão de seta para cima. Para verificar a leitura atual, libere o botão de seta.

ENTENDENDO A SUA LEITURA

Indicador da Faixa de Saúde (somente para Adulto Padrão*)

O monitor/balança da gordura do organismo compara a gordura do seu organismo com o gráfico da faixa saudável de gordura do organismo. Seguindo a leitura da porcentagem da gordura do seu organismo, uma barra preta iluminar-se-á ao longo da parte inferior do seu mostrador, identificando a posição em que você se localiza na faixa de gordura do organismo conforme a sua idade e sexo. Por exemplo, se o quadrado aparecer sobre a área de (0), a sua faixa está dentro da faixa saudável. Se o quadrado aparecer sobre a área de (-), a sua faixa está abaixo da faixa saudável. Para ver mais sobre faixa saudável, vide página 44.

- (-) : Escassez de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- (0) : Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
- (+) : Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- (++) : Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

| | | | |
|--------|----------|-------|-------|
| - | 0 | + | ++ |
| Abaixo | Saudável | Acima | Obeso |

***Nota:** se você selecionar o modo Atleta, o aparelho não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde. Os atletas podem ter a faixa de gordura do organismo mais baixa em função da atividade esportiva própria.
(a faixa de idade do usuário é de 20 a 79)

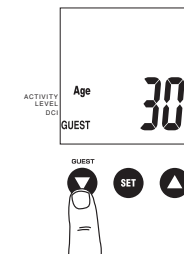
PROGRAMANDO MODO CONVIDADO

O modo Convidado permite ao usuário usar o monitor sem perder as informações já designadas a uma chave pessoal.

Para programar o modo Convidado, use o botão de seta para baixo designado para ligar a energia. Após então siga os passos 3 a 5 no "Configurando e armazenando dados na memória" (p.47).

O aparelho emitirá dois beep e o mostrador mostrará "0.0". Suba na plataforma. Em seguida siga as instruções do "Obtenha a sua leitura" (p.48).

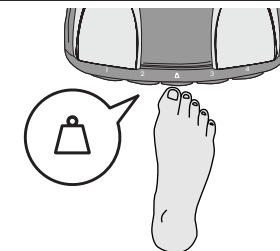
Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Err" e você não obterá a leitura.



SOMENTE A LEITURA DO PESO

Selecione a chave Somente Pesagem

Usando um dedo do seu pé, toque a chave Somente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep. Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na plataforma. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.



LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Err" 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.**
Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 47.
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 "Err FAT%" durante a medição.**
A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.
- **Aparece "Err kcal (cal)"**
A DCI está acima de 9999 kcal (9999 cal para os EUA).