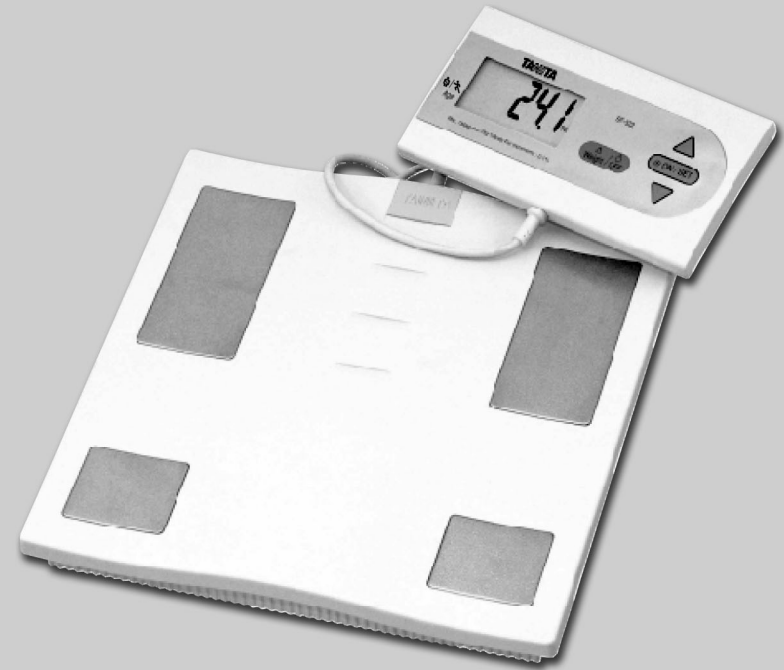


TANITA®
Monitoring Your Health

BF-522W

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.S

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

©2007 Tanita Corporation. All Rights Reserved.
BF5227811

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	4
PREPARATIONS BEFORE USE	5
INSTALLING THE DISPLAY BOX	5
HANDLING TIPS	6
USEFUL FEATURES	6
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION	6
CHANGING THE WEIGHT MODE	7
GETTING ACCURATE READINGS	7
HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE	8
TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY	9
TROUBLESHOOTING	9

D Inhaltsverzeichnis

INTRODUCTION	10
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS	11
MERKMALE UND FUNKTIONEN	13
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH	14
INSTALLATION DER DISPLAYBOX	14
TIPPS ZUM UMGANG MIT DEM GERÄT	15
NÜTZLICHE FUNKTIONEN	15
AUTOMATISCHES ABSCHALTEN	15
SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE	15
MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS	16
NUR-GEWICHT-FUNKTION	17
FEHLERSUCHE	17

F Table des matières

INTRODUCTION	18
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE	19
CARACTÉRISTIQUES	21
AVANT UTILISATION	22
INSTALLATION DU BOÎTIER D’AFFICHAGE	22
CONSEILS DE MANIPULATION	23
FONCTIONS	23
FONCTION D’ARRÊT AUTOMATIQUE	23
COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS	23
CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE	24
LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT	25
DÉPANNAGE	25

NL Inhoudsopgave

INTRODUCTIE	26
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE	27
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES	29
VOORBEREIDINGSMAATREGELEN	30
DISPLAY INSTALLEREN	30
TIPS VOOR GEBRUIK	31
HANDIGE EIGENSCHAPPEN	31
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE	31
AFLEESNAUWKEURIGHEID	31
METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE	32
ALLEEN GEWICHT BEPALEN	33
FOUTOPSPORING	33

I Indice

INTRODUZIONE	34
PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO	35
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ	37
PREPARAZIONI PRIMA DELL’USO	38
INSTALLAZIONE DELLA SCATOLA DEL DISPLAY	38
SUGGERIMENTI PER L’USO	39
FUNZIONALITÀ UTILI	39
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO	39
RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI	39
COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO	40
MISURAZIONE DEL SOLO-PESO	41
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	41

E Índice de materias

INTRODUCCIÓN	42
PLoS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORA	43
PRESTACIONES Y FUNCIONES	45
PREPARACIONES ANTES DEL USO	46
INSTALACIÓN DEL MÓDULO DE PANTALLA	46
RECOMENDACIONES DE MANEJO	47
PRESTACIONES ÚTILES	47
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO	47
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS	47
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL	48
CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE	49
RESOLUCIÓN DE FALLOS	49

P Tabela de conteúdo

INTRODUÇÃO	50
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO	51
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES	53
PREPARATIVOS ANTES DO USO	54
INSTALAR A CAIXA DO VISOR	54
DICAS DE MANUSEIO	55
FUNÇÕES ÚTEIS	55
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO	55
OBTENDO LEITURA PRECISA	55
COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO	56
SOMENTE A LEITURA DO PESO	57
LOCALIZANDO DEFEITOS	57

INTRODUCTION

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

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.

⚠ 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.

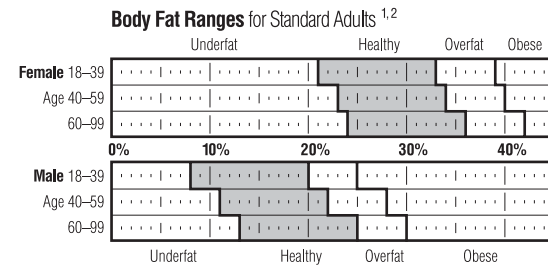
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

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.



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.

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.



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

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.

What is Total Body Water Percentage?

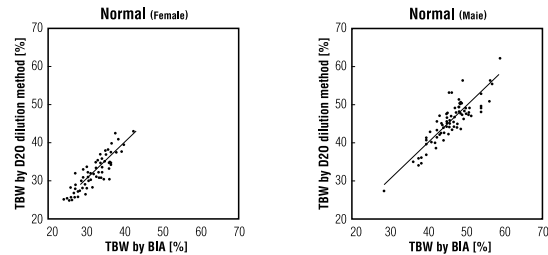
Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Approximately 50–65% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

How To Measure Total Body Water?

Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure a total body water percentage. This instrument estimates the total body percentage by the analysis (Multiple Regression Analysis) based on the parameter found by the BIA method.

A mutuality over 0.8 is obtained between this instrument and the "deuterium dilution method".

Note: Deuterium Dilution Method is in terms of total body water based on the analysis of the dilution of orally ingested deuterium oxide in urine.



Healthy Total Body Water Percentage (%TBW)

The average total body water percentage ranges for a healthy adult are:

Female: 45 to 60%

Male : 50 to 65%

Note: The total body water percentage of a person with a high percentage of body fat may fall below the average healthy ranges.

Daily Rhythm of Total Body Water

Try to measure total body water percentage at the same time of day and under the same conditions. This increases the accuracy of the readings. The best time is in the early evening, before the evening meal, when hydration levels are more stable. Total body water percentage tends to be underestimated to a degree if measured immediately after getting out of bed, not only because of dehydration but also because the fluid in the body will be stored centrally in the body's trunk. As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity.

On the contrary, it may be overestimated after exercise or taking a bath because of the movement of body water or a rise in the body temperature despite actual dehydration.

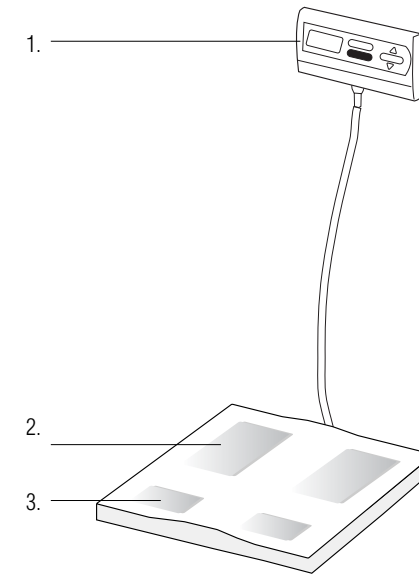
Important Notes

- Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
- Measured results depend on the movement of water in the body and/or changes in body temperature. Factors affecting total body water levels include sleep, physical activity, eating and drinking, illness and medications, bathing patterns and urination.
- Take fluid immediately if you have any symptoms of dehydration, particularly after physical activity or bathing. Symptoms include a dry mouth, headache, nausea, dizziness, skin dryness, a rise in temperature, loss of concentration, etc. If symptoms persist, consult your doctor immediately.
- Elderly people are at increased risk of dehydration as they have less sensitivity to thirst and other rational symptoms.
- This instrument cannot be used to specifically determine an individual's recommended total body water percentage. Look for the long-term changes in total body water percentage and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.

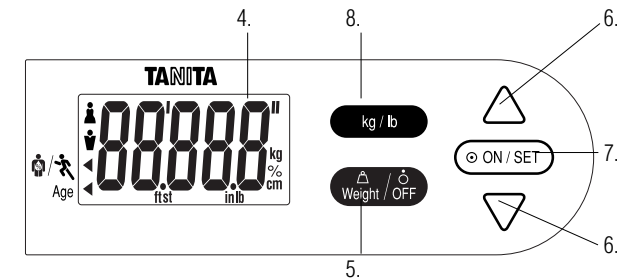
FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform

1. Display Screen
2. Ball-of-Foot Electrodes
3. Heel Electrodes



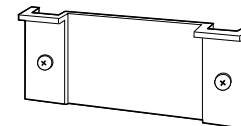
4. Display Screen
5. Weight/Off
6. Arrow (Select) Button
7. On/Set Button
8. Kg/lb Button



Accessories

1. Wall-Mounting Bracket
2. Screws for Bracket
3. AA-Size Batteries (4)

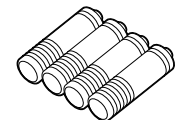
1.



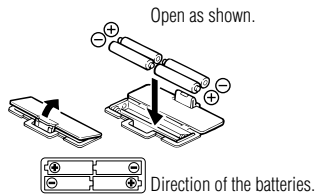
2.



3.



PREPARATIONS BEFORE USE



▲ Inserting the Batteries

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

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

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

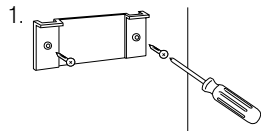
▲ Positioning the Monitor

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

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



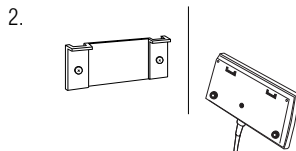
INSTALLING THE DISPLAY BOX



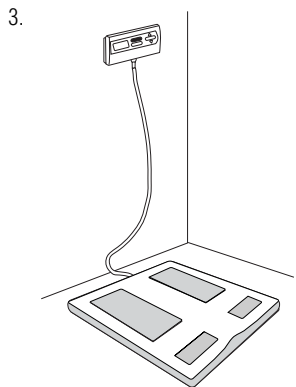
The display box should be set on a table or mounted on a wall. Take care that the display does not fall off the table.

Note: Avoid holding the display unit in your hands while measuring yourself, since its weight (0.6 lb or 0.25 kg) will be added to your weight.

To attach the display box to a wall, follow the steps below:



1. Using a screwdriver, attach the bracket to a wall by inserting the two screws into the holes in the bracket – you may need to pre-drill two holes in the wall.



2. Attach the display box to the bracket by inserting the tabs on the bracket into the holes on the back of the display box.


3. Be sure that the display box is fixed firmly on the bracket. Unless securely attached, the display box may fall off.

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 platform horizontally, and place the display unit in its wall-mounted bracket, or in another area where it will not be dropped or stepped on.
Do not wrap cord around the platform or display during storage. Doing so may cause damage to the cord.
- 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-522W can be set to Adult Athlete mode.
-  button 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.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

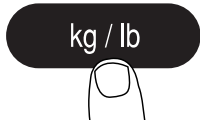
The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- 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 “HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE” (p.7).

CHANGING THE WEIGHT MODE

1. The BF-522W will measure weight in kg (Kilograms), lb (Pounds), or st-lb (British Stone Pounds). The weight mode may be changed anytime when the scale is off. Press the **kg/lb** button as shown in the figure. Press this button until your desired weight mode has been selected.



kg(kilograms)



lb(pounds)



st-lb(stone pounds)

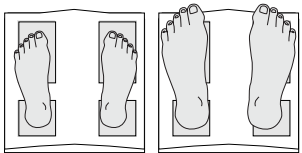


2. After making your selection, the weight mode will be saved and the scale will shut down automatically within 5 seconds.

Note : Pressing the kg/lb button one time, will display the current weight mode setting.

Note : The weight mode may be changed while the weight and body fat % is being displayed.

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

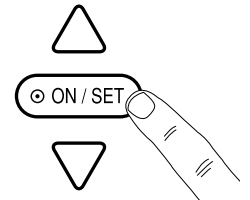
HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

1. Set Age

Press the SET button to turn on the power. The display defaults to Age 30. 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.

Note : Range of user age is between 7-99 years.

Note : If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press **Weight Off** button to force quit.



2. 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.



3. Specify the height

The display defaults to 5'7.0"(170cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.

Note : Range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm.



4. Get your Readings

The unit will beep twice and "0.0" will appear on the display screen. Make sure you are barefoot before stepping on scale.

Step on to the platform when "0.0" appears. Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform. "00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. The readings will be shown alternately 3 times as follows:

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



Weight



Body fat percentage



Total body water percentage
(Applicable age 18-99)

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

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Press the  button when the unit is off.

When 0.0 appears on the display screen, step on the platform. Your weight will appear on the display and continue to flash as long as you remain on the platform.

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.6.

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

Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.

Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

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

Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

- **The Body Fat Percentage measurement does not appear or ”-----“ appears after the weight is measured.**

Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **”OL” appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **”Err C” appears after power on.**

The problem might be caused by the connection between the display box and the platform.

If this problem happens, please contact Customer Service.

EINLEITUNG

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.

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

▲ Sicherheitsmaßnahmen

- **Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher, wird empfohlen, die Körperfettmessungs-Funktion 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.

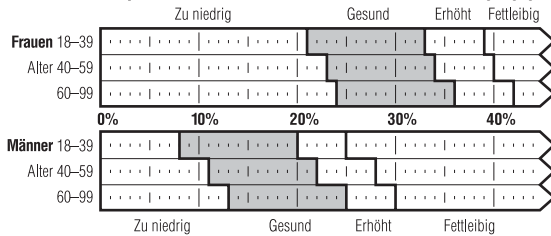
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

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.

Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten ^{1,2}



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 "Fußelektroden-Design" 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.

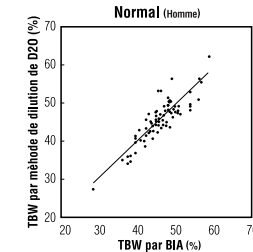
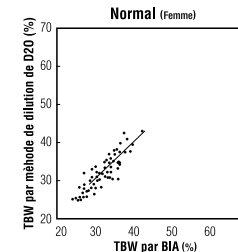
Was versteht man unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers?

Unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers versteht man die Gesamt-Flüssigkeitsmenge im Körper, die als Prozentanteil am Gesamtgewicht ausgedrückt wird. Ungefähr 50 - 65% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Bei vielen Körperfunktionen spielt Wasser eine lebenswichtige Rolle und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und Organ vorhanden. Die Aufrechterhaltung eines optimalen Gesamt-Wasseranteils im Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und verringert das Risiko auf Krankheiten.

Wie läßt sich der Wassergehalt des Körpers messen?

Als typische Methode zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils im Körper wird gegenwärtig die *Deuterium-Verdünnungsmethode verwendet. Dieses Instrument schätzt den Gesamt-Wasseranteil des Körpers mit Hilfe einer Analyse (Mehrfach-Regressionsanalyse), die auf den nach der BIA-Methode festgelegten Parametern basiert. Eine Wechselseitigkeitsfaktor von mehr als 0,8 wird zwischen diesem Instrument und der "Deuterium-Verdünnungsmethode" erreicht.

Hinweis: Die Deuterium-Verdünnungsmethode dient zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils und basiert auf der Urin-Analyse von verdünntem Deuterium-Oxid, das mündlich eingenommen wurde.



Gesunder Gesamt-Wasseranteil des Körpers (%TBW)

Der durchschnittliche Gesamt-Wasseranteil des Körpers bei einem gesunden Erwachsenen ist wie folgt:
 Frauen: 45 bis 60%
 Männer: 50 bis 65%

Hinweis: Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers einer Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb der gesunden Durchschnittswerte liegen.

Tägliche Messung des Gesamt-Wasseranteil des Körpers

Es wird empfohlen, den Gesamt-Wasseranteil des Körpers täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen zu messen. Dies trägt dazu bei, genaue Meßwerte zu erhalten. Die hierfür am Besten geeignete Zeit ist am späten Nachmittag, vor dem Abendessen, da um diese Zeit der Hydrationspegel stabil ist. Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers wird bis zu einem gewissen Grad als zu niedrig angesehen, wenn die Messung unmittelbar nach dem Aufstehen durchgeführt wird. Dies ist nicht nur durch die Dehydratation bedingt, sondern auch dadurch, daß die Körperflüssigkeit zentral im Rumpf gespeichert wird. Im Laufe des Tages wird die Flüssigkeit dann durch die Einwirkung der Schwerkraft gleichmäßiger im Körper verteilt. Andererseits kann der Pegel nach körperlicher Betätigung oder einem Bad durch die Bewegung des Körperwassers oder einem Anstieg der Körpertemperatur leicht überschätzt werden, obwohl tatsächlich eine Dehydratation vorliegt.

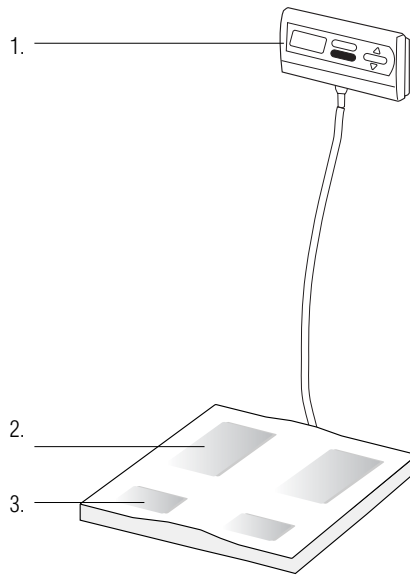
Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie die Messung täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen vor.
- Die gemessenen Werte sind von der Bewegung der Körperflüssigkeit und/oder Veränderung der Körpertemperatur abhängig. Zu den Faktoren die den Pegel der Körperflüssigkeit beeinflussen gehören: Schlafmenge, körperliche Betätigung, EB- und Trinkgewohnheiten, Krankheit und Arzneimittel-Einnahme, Badegewohnheiten und Blasenentleerung.
- Bei Anzeichen einer Dehydratation, insbesondere nach körperlichen Anstrengungen oder einem Bad, muss dem Körper unverzüglich Flüssigkeit zugeführt werden. Zu den Symptomen zählen: trockener Mund, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, trockene Haut, Temperaturanstieg, Konzentrationsschwund, usw. Falls die Symptome weiterhin bestehen bleiben, ziehen Sie unverzüglich einen Arzt zu Rate.
- Bei ältere Personen besteht eine erhöhte Dehydrationsgefahr, da sie Durstgefühl und andere Anzeichen nicht so leicht erkennen können.
- Dieses Instrument kann nicht für die Spezifizierung des Gesamt-Wasseranteils einer Person empfohlen werden. Es dient dazu Langzeit-Veränderungen im Gesamt-Wasseranteil des Körpers aufzuzeigen und die Beibehaltung eines gleichmäßigen, gesunden Wasseranteils im Körper sicherzustellen.

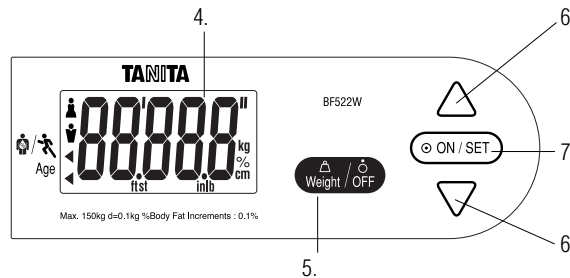
MERKMALE UND FUNKTIONEN

Wiegeplattform

1. Displayanzeige
2. Fußballen-Elektroden
3. Fersen-Elektroden

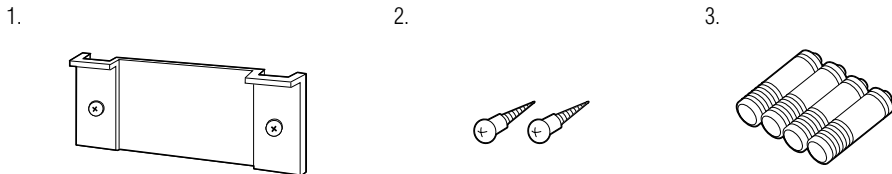


4. Display
5. Gewicht/Aus
6. Pfeiltaste (Auswahl)
7. Ein/Set (Einstellen)



Zubehör

1. Wandhalterung
2. Schrauben für Halterung
3. AA-Batterien (4)



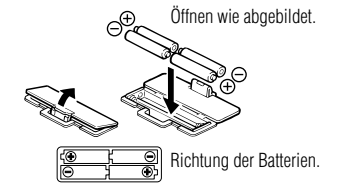
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

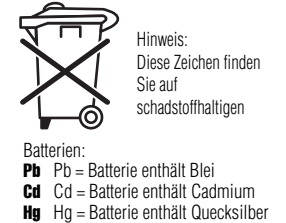
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.



Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

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



Aufstellen des Geräts

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

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



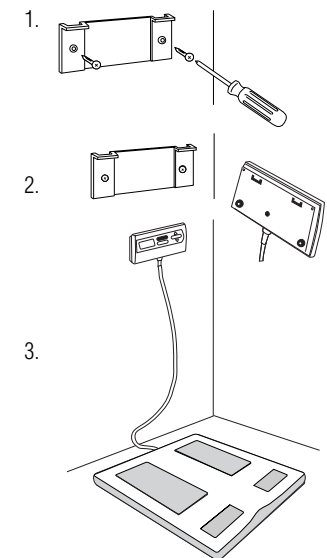
INSTALLATION DER DISPLAYBOX

Das Displayteil sollte auf einen Tisch gestellt oder an der Wand montiert werden. Achten Sie darauf, dass das Display nicht vom Tisch fällt.

Anmerkung: Halten Sie das Display möglichst nicht in der Hand, wenn Sie sich wiegen, da das Gewicht des Displays (0,25 kg) sonst zu Ihrem Gewicht hinzuaddiert wird.

Anbringen des Displays an einer Wand:

1. Bringen Sie die Halterung an der Wand an. Drehen Sie dazu die beiden Schrauben mit einem Schraubendreher durch die Bohrungen in der Halterung in die Wand ein – möglicherweise müssen Sie dazu zwei Löcher in der Wand vorbohren.
2. Um das Display an der Halterung zu befestigen, führen Sie die Nasen an der Halterung in die Öffnungen auf der Displayrückseite ein.
3. Achten Sie darauf, dass das Display fest in der Halterung sitzt, da es sonst herunterfallen kann.




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.
- Lagern Sie die Plattform waagrecht, und bewahren Sie das Display in der Wandhalterung oder einem anderen Bereich auf, wo es nicht fallen gelassen werden und niemand versehentlich darauf treten kann. Wickeln Sie während der Lagerung das Kabel nicht um die Plattform oder das Display, um das Kabel nicht zu beschädigen.
- 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-522W auf „Athlete“ oder „Standardmodus“ für Erwachsene einstellen, um eine noch größere Genauigkeit der Messwerte zu gewährleisten.
- Die  Taste zeigt schnell das Gewicht.
- 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

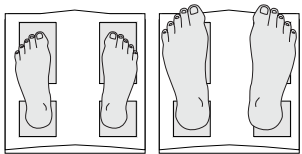
Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- 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

„MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS“ (S. 14)

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mittig auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

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

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

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

1. Einstellen des Alters

Drücken Sie die SET-Taste (Einstellen), um das Gerät einzuschalten.

Das Display stellt standardmäßig das Alter 30 Jahre ein.

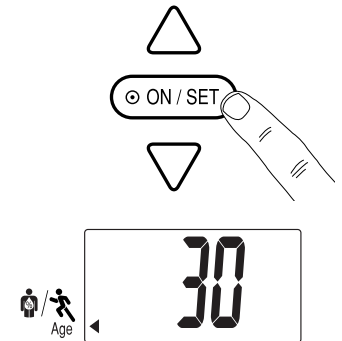
Mit den Nach-oben-/Nach-unten-Tasten ändern Sie das Alter.

Wenn Ihr Alter eingeblendet ist, drücken Sie die SET-Taste (Einstellen).

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

Anmerkung: Das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren.

Anmerkung: Wenn Sie einen Fehler machen oder das Gerät ausschalten möchten, bevor Sie es abschließend programmiert haben, drücken Sie die Taste , um das Gerät auszuschalten.



2. 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.



3. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt. Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

Anmerkung: Benutzergröße von 100 cm–220 cm.



4. So erhalten Sie Ihre Messwerte

Das Gerät piept zwei Mal, und auf dem Display wird „0.0“ eingeblendet.

Steigen Sie nur barfuß auf die Waage.

Sobald „0.0“ eingeblendet wird, steigen Sie auf die Plattform.

Zunächst wird Ihr Gewicht eingeblendet. Bleiben Sie auf der Waage stehen.

Das Display zeigt zunächst „00000“ an, dann verschwinden die Nullen nacheinander von links nach rechts.

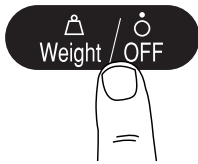
Die Messwerte blinken abwechselnd dreimal hintereinander auf:

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



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

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Drücken Sie **Weight/Off** um die Waage einzuschalten.
Wenn 0.0 erscheint, treten Sie auf die Plattform
Ihr Gewicht erscheint auf der Anzeige und blinkt so lange wie Sie auf der Plattform stehen bleiben.

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 „Error“.**

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

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

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

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

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

Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **Nach dem Einschalten wird „Err C“ eingeblendet**

Das Problem könnte auf die Verbindung zwischen dem Display und der Plattform zurückzuführen sein. Wenn dieses Problem auftritt, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst.

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.

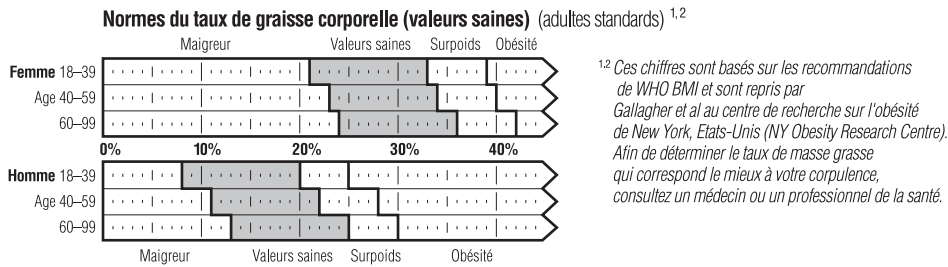
Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique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



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

La méthode AIB

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

Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

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

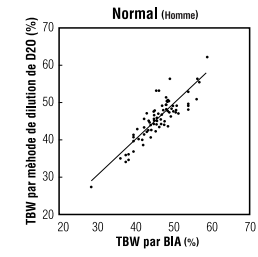
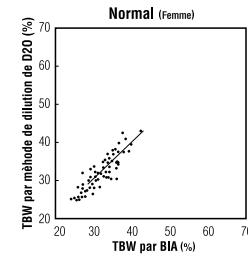
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

Le taux de masse hydrique totale est la quantité totale de liquide dans le corps humain exprimée en pourcentage du poids total. Le corps d'une personne en bonne santé contient environ 50 à 65% d'eau. L'eau joue un rôle vital dans un grand nombre de fonctions du corps humain, et on la trouve dans les cellules, les tissus et les organes. Le bon maintien d'un taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d'apparition de problèmes de santé.

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

- La "méthode de dilution du deutérium" est la méthode type actuellement utilisée pour mesurer le taux de masse hydrique totale. Cet appareil évalue le pourcentage total de masse hydrique par analyse (analyse de régression multiple) sur la base du paramètre obtenu avec la méthode BIA.
- On obtient une mutualité de plus de 0,8 entre l'appareil et la méthode de dilution du deutérium.

Remarque : La "méthode de dilution du deutérium" exprime la masse hydrique totale sur la base de l'analyse de la dilution d'oxyde de deutérium ingéré par voie orale dans les urines.



Taux de masse hydrique totale (% TBW)

Les normes du taux moyen de masse hydrique totale pour un adulte sain sont les suivantes :

Femmes : 45 à 60%

Hommes : 50 à 65%

Remarque : Le taux de masse hydrique totale d'un sujet à masse grasse élevée peut être inférieur aux normes de santé moyennes.

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

Essayez de mesurer le taux de masse hydrique totale tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions. Ceci vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises. Le moment idéal est en début de soirée, avant le repas du soir, quand les niveaux d'hydratation sont plus stables. Le taux de masse hydrique totale aura tendance à être sous-évalué si vous le mesurez tout de suite après le lever du matin, non seulement à cause de la déshydratation, mais également parce que le liquide du corps est alors concentré dans le tronc. A mesure que la journée avance, ce liquide se répartit plus équitablement dans tout le corps sous l'effet de la gravité.

En revanche, il risque d'être surévalué après un exercice ou après un bain en raison du mouvement de la masse hydrique ou d'une élévation de température malgré une déshydratation effective.

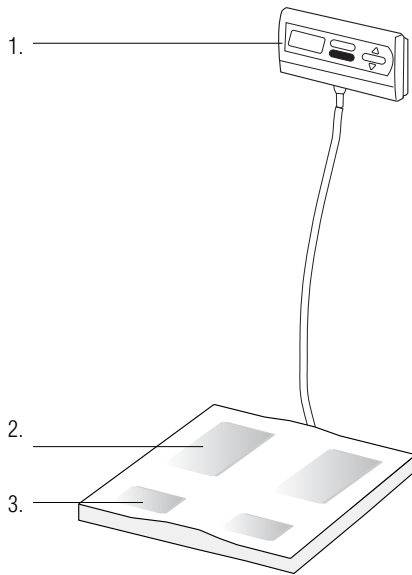
Remarques importantes

- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions.
- Les résultats obtenus dépendent du mouvement de l'eau dans le corps et/ou des variations de température corporelle. D'autres facteurs ont une influence sur les niveaux de masse hydrique totale, notamment le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson, la maladie et la prise de médicaments, les habitudes de baignade et l'écoulement urinaire.
- Buvez immédiatement du liquide si vous éprouvez des symptômes de déshydratation, en particulier après une activité physique ou une baignade. Ces symptômes peuvent être : bouche sèche, maux de tête, nausées, vertiges, peau sèche, élévation de température, perte de concentration, etc. Si les symptômes persistent, consultez immédiatement un médecin.
- Les personnes âgées encouront un risque de déshydratation plus grand car elles sont moins sensibles à la soif et aux autres symptômes rationnels.
- L'appareil ne permet pas de déterminer le taux de masse hydrique totale idéal pour un individu particulier. Observez les variations à long terme de votre taux de masse hydrique totale et essayez de conserver un taux de masse hydrique correct et constant.

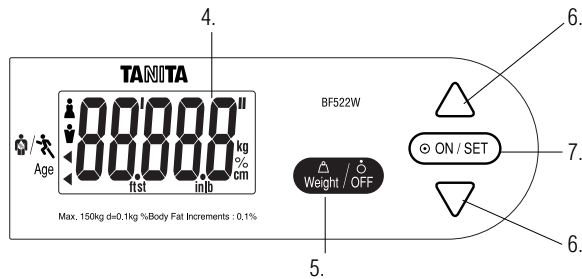
CARACTÉRISTIQUES

Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Electrodes avant (doigts de pied)
3. Electrodes arrière (talons)

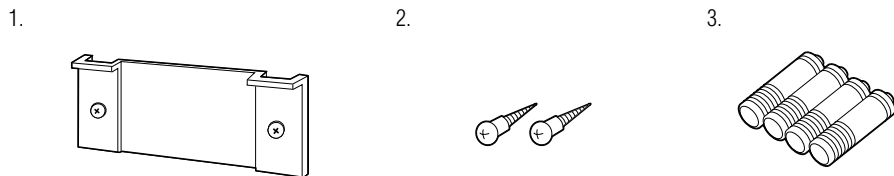


4. Écran
5. Pesée seule/arrêt (off)
6. Bouton fléché (Sélection)
7. Marche (on)/Validation des données (set)



Accessoires

1. Fixation murale
2. Vis
3. Piles AA (4)



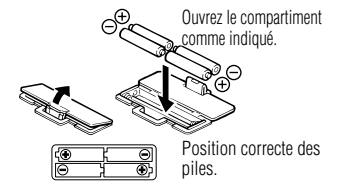
AVANT UTILISATION

▲ 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.



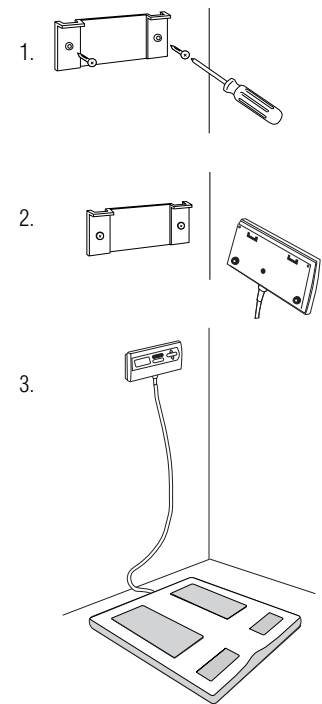
INSTALLATION DU BOÎTIER D'AFFICHAGE

Le boîtier d'affichage doit être placé sur une surface plane ou fixé sur le mur. Prendre soin qu'il ne tombe pas de la surface ou de la table utilisée.

Remarque: éviter de tenir l'écran dans les mains au moment de la pesée car son poids (250 g) s'ajoutera au vôtre.

Pour fixer l'écran au mur, procéder comme suit :

1. À l'aide d'un tournevis, fixer l'attache au mur en insérant les deux vis dans les orifices de la fixation murale ; il peut être nécessaire de perforer le mur préalablement.
2. Fixer l'écran à la fixation murale en insérant les pattes de montage de l'attache dans les orifices à l'arrière de l'écran.
3. Vérifier que l'écran est fermement fixé à l'attache. S'il n'est pas solidement fixé, l'écran risque de tomber.




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.
- Ranger la plateforme à l'horizontale et placer l'écran dans son attache ou à un endroit où il ne risquera pas de tomber ni d'être écrasé. Ne pas enrouler le cordon d'alimentation autour de la plateforme ni autour de l'écran pendant le rangement. Ceci endommagerait le cordon.
- 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-522W peut être réglé en mode athlète ou adulte standard.
-  Touche de pesée seule.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

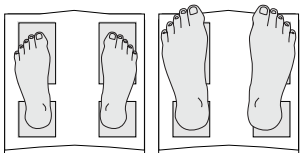
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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 "CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE" (page 21).

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

1. Sélection de l'âge

Appuyer sur le bouton SET pour allumer la balance.


L'écran affiche l'âge de 30 ans par défaut.

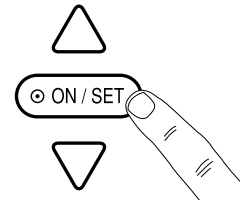
Faire défiler les chiffres à l'aide des boutons fléchés.

Appuyer de nouveau sur SET quand l'âge requis est atteint.

L'unité émet un bip de confirmation.

Remarque: La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans

Remarque: pour effacer une erreur ou pour éteindre la balance après la programmation, appuyer sur  pour forcer l'arrêt de la programmation.



2. Sélection du sexe

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme () ou Homme () et le mode

Adulte standard ou Athlète (), appuyez ensuite sur la touche Set ().

L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



3. Sélection de l'âge

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut.

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.

Remarque: La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm



4. Affichage des relevés

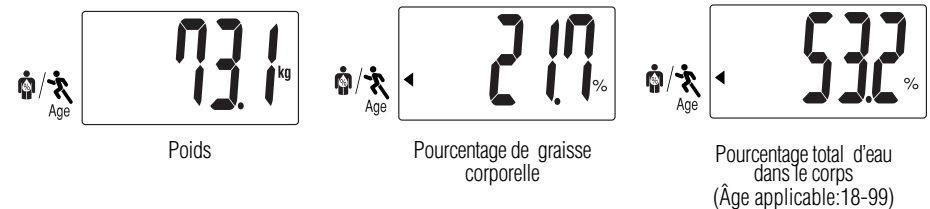
L'unité émet deux bips et les chiffres 0.0 s'affichent à l'écran. L'utilisateur doit se tenir pieds nus sur la balance.

Monter sur la balance quand les chiffres 0.0 s'affichent. Le poids s'affiche en premier. Rester sur la plateforme.

L'écran affiche 00000 et ces chiffres disparaissent un par un de gauche à droite. Le pourcentage de graisse du corps (%FAT) s'affiche alors à l'écran.

Les résultats apparaîtront alternativement 3 fois comme suit:

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



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

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Appuyer sur la touche **Weight/Off** lorsque la balance est éteinte.
Lorsque 0.0 s'affiche à l'écran, montez sur la plateforme de pesée.
Votre poids apparaît à l'écran et clignote jusqu'à ce que vous descendiez de la balance.

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.

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

Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.

L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.

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

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

- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**

Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

- **« Err C » s'affiche après allumage.**

Le problème provient peut-être d'une mauvaise connexion entre l'écran et la plateforme. Si tel est le cas, contacter le service clientèle.

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 gebruiksvoorschriften

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.

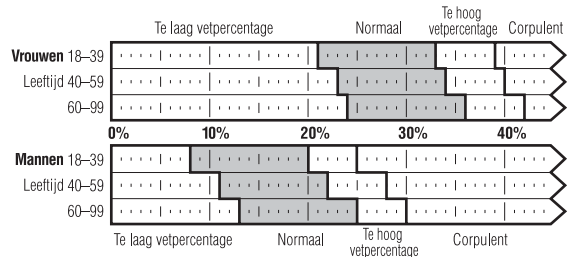
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

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. Te veel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen ^{1,2}



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.

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.



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

Wat is het totale lichaamsvochtgehalte?

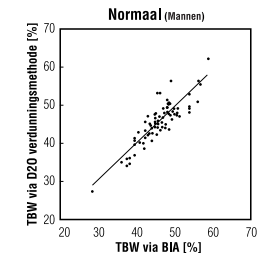
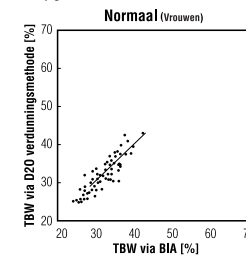
Het totale lichaamsvochtgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsgewicht water. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en orgaan aanwezig. Handhaving van een gezond totaal lichaamsvochtgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoe wordt het totale lichaamsvochtgehalte gemeten?

- De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvochtgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvochtgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Tussen dit instrument en de "deuterium-verdunningsmethode" wordt een overeenkomst van meer dan 0,8 verkregen.

Opmerking: Bij de deuterium-verdunningsmethode wordt het totale lichaamsvochtgehalte bepaald op basis van de analyse van de verdunning van de oraal opgenomen deuteriumoxide in de urine.



Totaal lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen (%TBW)

Het gemiddelde totale lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen is:

Vrouwen: 45% tot 60%

Mannen: 50% tot 65%

Opmerking: Het totale lichaamsvochtgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvochtgehalte

Meet het totale lichaamsvochtgehalte steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden. Op deze wijze wordt een meer nauwkeurige indicatie verkregen. De beste tijd is in de vroege avond, vóór het avondeten, wanneer de hydratieniveaus tamelijk stabiel zijn. De gemeten waarde van het totale lichaamsvochtgehalte kan wat lager zijn indien u deze meet meteen nadat u uit bed komt, niet alleen vanwege de dehydratie, maar ook omdat het lichaamsvocht dan nog meer in het midden van de romp geconcentreerd is. Gedurende de dag wordt het lichaamsvocht meer gelijkmatig verdeeld als gevolg van de werking van de zwaartekracht.

Van de andere kant kan een hogere waarde worden verkregen als u meteen na een inspannende activiteit of een bad het lichaamsvochtgehalte meet, ondanks dat er dehydratie aanwezig is. Dit komt door de verplaatsing van het lichaamsvocht of de stijging van de lichaamstemperatuur.

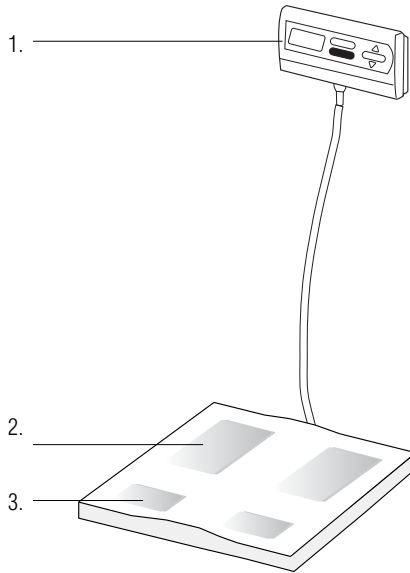
Belangrijke opmerkingen

- Meet steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden.
- De gemeten waarden hangen af van de verplaatsing van het lichaamsvocht en/of veranderingen in de lichaamstemperatuur. Factoren van invloed op het totale lichaamsvochtgehalte zijn slaap, lichamelijke activiteit, eten en drinken, ziekten en medicijngebruik, baden en urinelozing.
- Zorg dat uw lichaam meteen vloeistof krijgt wanneer u symptomen ondervindt die wijzen op dehydratie, vooral na lichamelijke inspanning of baden. Symptomen zijn bijvoorbeeld een droge mond, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, droge huid, stijging in lichaamstemperatuur, verlies aan concentratievermogen enz. Als de symptomen niet verdwijnen, moet u meteen een arts raadplegen.
- Oudere mensen hebben een verhoogd risico voor dehydratie aangezien zij minder gevoelig zijn voor dorst en andere merkbare symptomen.
- Dit instrument kan niet gebruikt worden om het aanbevolen totale lichaamsvochtgehalte van een persoon te bepalen. Probeer zoveel mogelijk een gelijkmatig en gezond totaal lichaamsvochtgehalte te handhaven en gebruik het instrument om te controleren of er over lange duur gezien veranderingen zijn in uw lichaamsvochtgehalte.

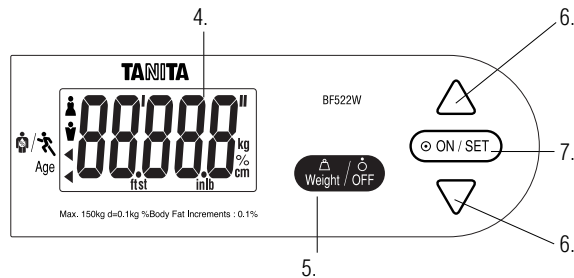
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

Weegschaal

1. Displayscherm
2. Bal-van-voet elektrodes
3. Hielelektrodes

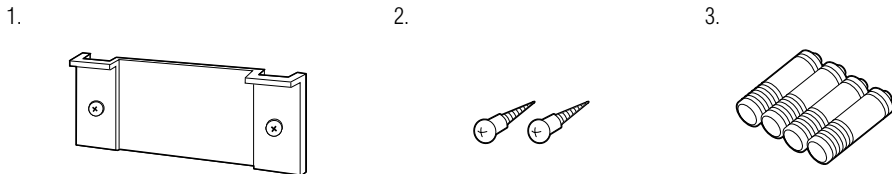


4. Display
5. Gewicht/Uit
6. Pijltoets (Keuzetoets)
7. Aan/insteltoets



Accessoires

1. Wandmontagebeugel
2. Schroeven voor beugel
3. AA-batterijen (4)



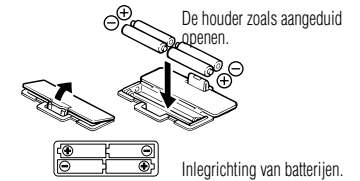
VOORBEREIDINGSMAATREGELEN

▲ 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.



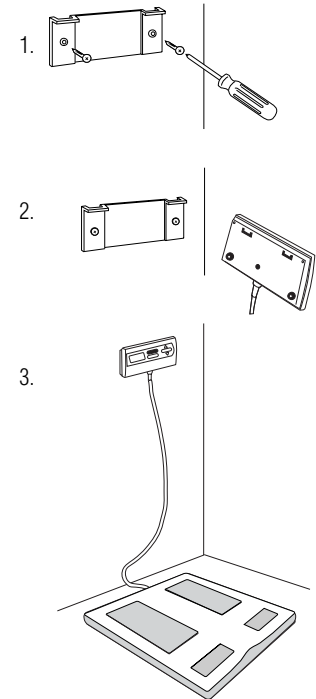
DISPLAY INSTALLEREN

Het display moet op een tafel worden geplaatst of aan de wand worden gemonteerd. Oppassen dat het display niet van de tafel valt.

N.B.: Het display niet vasthouden tijdens het wegen aangezien het gewicht hiervan (0,25 kg) bij uw gewicht wordt opgeteld.

De volgende procedure volgen om het display aan de wand te monteren:

1. Bevestig de beugel aan de wand door de twee schroeven in de gaten van de beugel te introduceren en met behulp van een schroevendraaier vast te draaien - het kan zijn dat u twee gaten in de wand moet boren.
2. Bevestig het display aan de beugel door de pallen van de beugel in de gaten op de achterkant van het display te introduceren.
3. Zorg ervoor dat het display stevig aan de beugel is bevestigd anders kan het display eraf vallen.




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.
- Zet de weegschaal in de horizontale stand neer en plaats het display in de wandbeugel of op een andere plaats waar dit niet kan vallen of op gestapt worden. Geen snoer rond de weegschaal of het display winden bij het opbergen. Dit kan beschadiging van het snoer veroorzaken.
- 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 temperatuursfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen door 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-522W kan bovendien in de atleetstand of doorsneevolwassene stand worden gezet om de meetnauwkeurigheid te verhogen.
-  toets zorgt voor instant gewichtsaflazingen.
- 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 aflazingen te kijken of een instelling te bevestigen.

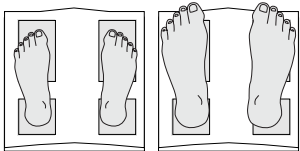
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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 "METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE" (P. 28) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID



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.

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 nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.

Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken. Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaams oefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

1. Leeftijd instellen

Druk op de INSTELTOETS om de weegschaal in te schakelen.

Het display staat standaard op de leeftijd 30.

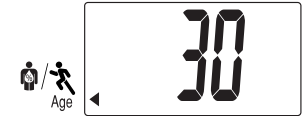
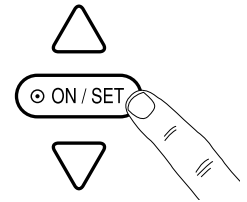
Gebruik de cursortoetsen om omlaag en omhoog door de nummers te bladeren.

Druk op de INSTELTOETS zodra u uw leeftijd bereikt.

De schaal laat één pieptoon horen om de instelling te bevestigen.

N.B.: Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99

N.B.: Als u een verkeerde leeftijd heeft ingetoetst of de weegschaal wilt uitschakelen voordat u deze heeft geprogrammeerd dan kunt u op de  toets drukken om de weegschaal voortijdig uit te schakelen.



2. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) en

doorsneevolwassene of Vrouw/Atleet (♀/🏃) of Man/Atleet (♂/🏃) te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



3. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm.

Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk

hierna op de insteltoets. Het apparaat laat één pieptoon horen ter bevestiging.

N.B.: Het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm



4. Aflezingen

De weegschaal laat twee pieptonen horen en "0.0" verschijnt op het display. Zorg ervoor dat u met blote voeten op de weegschaal gaat staan.

Ga op de weegschaal staan zodra "0.0" verschijnt. Uw gewicht verschijnt eerst. Blijf op de weegschaal staan.

"0000" verschijnt op het display en de cijfers verdwijnen één voor één van links naar rechts. Uw lichaamsvetpercentage (%VET) verschijnt op het display.

Uw gewicht en het VET% verschijnen omstebeurt drie keer knipperend op het scherm en hierna wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

De lezing zullen afwisselend als volgt 3 tijden getoond worden:

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



Gewicht



Lichaamsvetpercentage



Totaal lichaamswaterpercentage
(Età valida: 18-99)

N.B.: Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, dan verschijnt er "Error" 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.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN



Druk op de **Weight** - toets als het toestel uit is.

Bij 0,0 in display, stap op het weegplateau.

Uw gewicht verschijnt op het display en blijft knipperen zo lang als u op het plateau blijft staan.

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.

- **“Error”** verschijnt tijdens de maatneming.

Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.

De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.

- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of “-----”** verschijnt nadat het gewicht is gemeten.

Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.

- **“OL”** verschijnt tijdens het meten.

Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

- **“Err C”** verschijnt na het inschakelen van de weegschaal.

Het probleem kan door de verbinding tussen het display en de weegschaal worden veroorzaakt. Neem contact op met de afdeling Klantenservice als dit probleem zich voordoet.

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.

De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.

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.

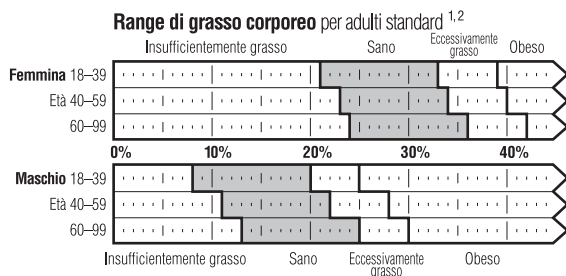


PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

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.



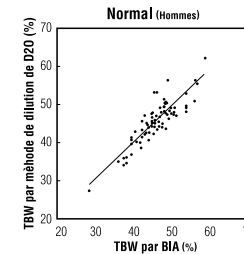
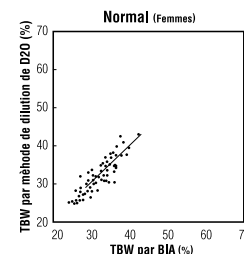
Che cos'è la percentuale di acqua presente in un corpo?

La percentuale di acqua presente in un corpo è la quantità di liquido corporeo di un individuo espresso in percentuale al totale del suo peso. Approssimativamente il 50-65% del peso di una persona è acqua. L'acqua svolge un ruolo vitale in molti processi del corpo e si trova in ogni cellula, tessuto ed organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea idonea assicura al corpo un funzionamento efficiente e riduce il rischio di insorgere di problemi di salute.

Come misurare l'acqua presente nel corpo di un individuo?

- Attualmente il metodo di diluizione del deuterio è il sistema in uso per misurare la quantità totale di liquidi presente in un corpo. Questo strumento stima la percentuale di acqua presente in tutto il corpo attraverso un'analisi di laboratorio (Analisi di Regressione Multipla) ed adotta gli stessi parametri che si utilizzano nel metodo BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica).
- Si ottiene una reciprocità di oltre 0.8 tra quest'ultimo metodo e quello di diluizione del deuterio.

Nota: Il metodo di diluizione del deuterio per determinare l'acqua totale presente in un corpo si basa sull'analisi della diluizione nelle urine di deuterio ingerito oralmente.



La percentuale di acqua in un corpo di un individuo sano (%TBW)

I valori percentuali medi di acqua presente in un individuo adulto in buona salute sono:

Femmina: dal 45 al 60%

Maschio: dal 50 al 65%

Nota: La percentuale totale di acqua in un corpo con elevate percentuali di grasso può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano.

Le variazioni giornaliere di acqua in un corpo.

È sempre meglio misurare la percentuale di acqua presente in un corpo alla stessa ora del giorno e alle stesse condizioni. Questo aumenta l'accuratezza della lettura dei risultati. Il momento migliore è la sera prima della cena, quando i livelli di idratazione sono più regolari. La percentuale di acqua tende ad essere inferiore di un grado se viene misurata immediatamente dopo il sonno, non solo a causa della disidratazione durante il sonno ma anche perché i liquidi nel corpo a riposo si concentrano nella parte centrale del tronco. Durante la giornata questo fluido si distribuisce omogeneamente nel corpo per effetto della forza di gravità.

Al contrario i valori dell'analisi possono risultare superiori al reale dopo un'attività fisica oppure dopo aver fatto il bagno a causa del movimento dell'acqua nel corpo o dell'aumento della temperatura corporea che modifica la normale disidratazione.

Note importanti

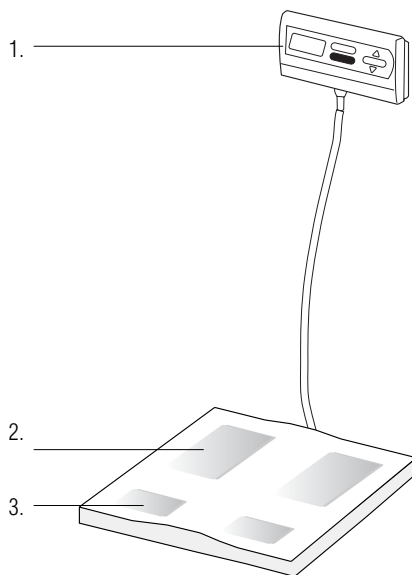
- Effettuare la propria misurazione alla stessa ora del giorno ed alle stesse condizioni.
- I risultati rilevati dipendono dal movimento dell'acqua nel corpo e/o dal cambiamento della temperatura. I fattori che influenzano i livelli di acqua totale presente nel corpo di un individuo includono il sonno, l'attività fisica, la consumazione di cibo o di bevande, le condizioni fisiche e l'assunzione di medicinali, le immersioni in acqua (bagni, docce, ecc.) e la minzione.
- Assumere immediatamente liquidi se si avvertono i sintomi di disidratazione, particolarmente dopo attività fisica o dopo un bagno. I sintomi includono bocca asciutta, mal di testa, nausea, vertigini, pelle secca, aumento della temperatura, perdita di concentrazione, ecc. Se i sintomi persistono, consultare immediatamente un dottore di fiducia.
- Le persone anziane sono a rischio di disidratazione a causa della minore sensibilità alla sete e ad altri sintomi razionali.
- Questo strumento di misurazione non può essere usato per determinare specificatamente la percentuale consigliata ad un individuo di acqua totale in un corpo. Bisogna aspettarsi dei cambiamenti a lungo termine delle percentuali di acqua corporea totale e mantenere un costante e sano valore percentuale di acqua nel corpo.



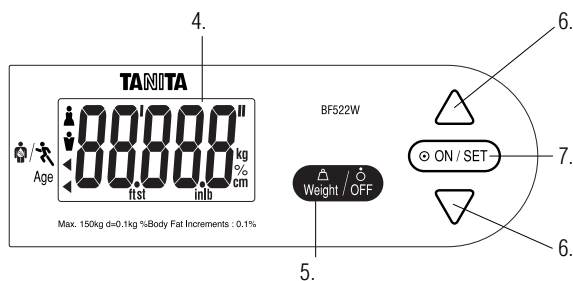
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

Piattaforma di misurazione

1. Schermo di visualizzazione
2. Elettrodi per il piede
3. Elettrodi per il tallone

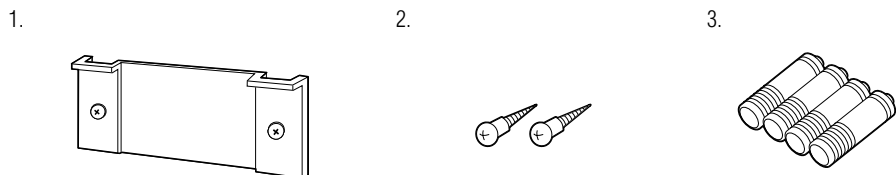


4. Schermata display
5. Peso/Bilancia spenta
6. Pulsante freccia (Selezione)
7. Pulsante Acceso/Set



Accessori

1. Staffa montaggio a muro
2. Viti per staffa
3. Batterie AA (4)



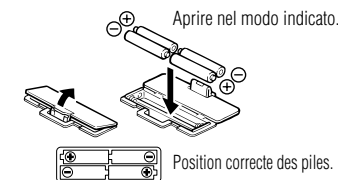
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

▲ Inserimento delle batterie

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

NB: Accertarsi che la polarità 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.



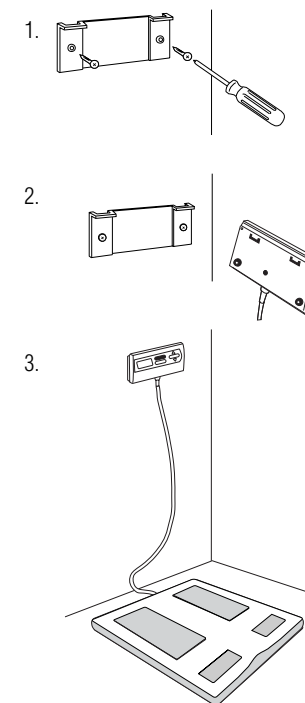
INSTALLAZIONE DELLA SCATOLA DEL DISPLAY

La scatola del display deve essere disposta su un tavolo o montata a muro. Fare attenzione a non lasciare cadere il display dal tavolo.

NB: Non mantenere l'unità del display in mano durante la pesatura, perché il peso dell'unità (0,25 kg) sarà aggiunto al peso misurato.

Per fissare la scatola del display al muro, seguire queste istruzioni:

1. Utilizzando un cacciavite, fissare la staffa ad un muro, inserendo le due viti nei fori nella staffa (per questo può essere necessario eseguire due fori in precedenza nel muro).
2. Fissare la scatola del display alla staffa inserendo le linguette sulla staffa nei fori nella parte posteriore della scatola.
3. Accertarsi che la scatola sia fissata bene sulla staffa. Se non è fissata bene, può cadere.





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.
- Conservare la piattaforma orizzontalmente, e mettere l'unità del display nel suo supporto montato a muro, o in un'altra area dove non può cadere o non è possibile camminarci sopra. Non legare il filo attorno alla piattaforma o al display durante la conservazione, per non danneggiarlo
- 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-522W può inoltre essere configurato in modalità Atleta o Adulto Standard.
- Questo pulsante fornisce rapide letture 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.

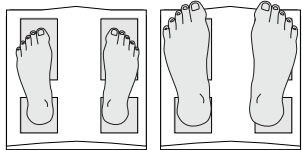
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

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 "COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO" (pag. 35).

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

1. Configurazione dell'età

Premere il pulsante SET per accendere l'unità.

Il display mostra il valore preconfigurato di Età 30.

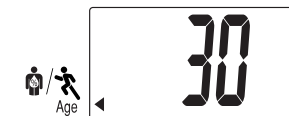
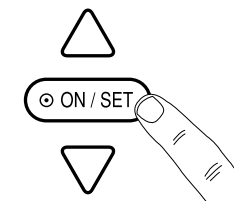
Utilizzare i pulsanti Up/Down per scorrere fra i numeri.

Quando si raggiunge la propria età, premere il pulsante SET.

L'unità emette un bip per confermare.

NB: Età utente compresa fra 7 e 99

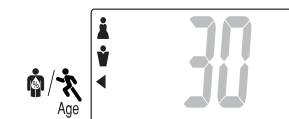
NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, premere per uscire



2. 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..



3. Indicazione dell'altezza

Il display è preconfigurato a 170 cm. Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

NB: Utenti da 100 a 220 cm



4. Ottenimento dei valori

L'unità emette due bip e "0.0" è visualizzato sullo schermo del display.

Accertarsi di avere i piedi nudi prima di salire sulla bilancia.

Salire sulla piattaforma quando si visualizza "0.0". Il peso viene visualizzato prima. Rimanere sulla piattaforma. "00000" è visualizzato sul display e gli zeri spariscono uno alla volta da sinistra a destra. La percentuale di grasso corporeo (% FAT) compare sullo schermo del display.

I dati saranno alternativamente mostrate 3 volte come segue:

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



Peso



Percentuale di grasso corporeo

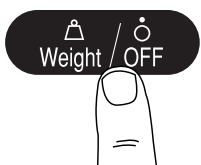


Percentuale totale di acqua corporea (Età valida:18-99)

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.



MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Ad apparecchio spento premere il tasto **Weight/Off**.
Sul display appare 0.0, ora salite sulla piattaforma.-
Il vostro peso apparirà sul display e continuerà a lampeggiare per tutto il tempo che rimarrete sulla piattaforma.-

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 “Error”.**

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

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

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

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

- **“OL” viene visualizzato durante la misurazione.**

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

- **“Err C” è visualizzato dopo l'accensione**

Il problema potrebbe essere causato dal collegamento fra la scatola del display e la piattaforma. Se si verifica il problema, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti.



INTRODUCCIÓN

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.

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

⚠ Precauciones de seguridad

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

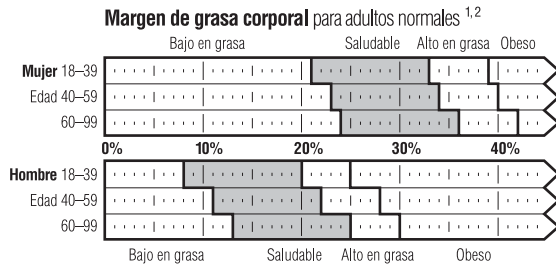
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

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

El método AIB

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

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

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

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

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

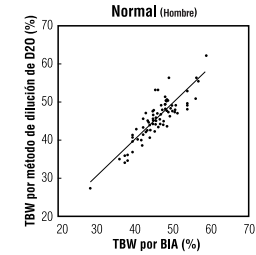
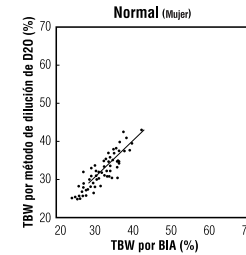
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados.

Cómo medir el agua total en el cuerpo

- El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.
- Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el "método de dilución de deuterio".

Nota: El Método de Dilución de Deuterio es en función del agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en la orina del óxido de deuterio ingerido oralmente.



Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)

El porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:

Mujeres: de 45 a 60%

Hombres: de 50 a 65%

Nota: El porcentaje de agua total en el cuerpo de una persona con gran porcentaje de grasa en el cuerpo puede estar por debajo de la gama promedio saludable.

Ritmo diario de agua total en el cuerpo

Trate de medir el porcentaje de agua total en el cuerpo a la misma hora del día y en las mismas condiciones. Esto ayuda a la exactitud de las lecturas. La mejor hora para la medición es temprano en la noche, antes de la cena, cuando los niveles de hidratación son más estables. El porcentaje de agua total en el cuerpo tiende a un subestimado si es medido inmediatamente después de levantarse en la mañana, no solamente debido a la deshidratación sino también porque el fluido en el cuerpo estará almacenado centralmente en el tronco del cuerpo. Según avanza el día, este fluido se distribuye más uniformemente por efecto de la gravedad.

Por el contrario, puede ser sobreestimado después de hacer ejercicio o bañarse debido al movimiento del agua en el cuerpo o elevación de la temperatura del cuerpo a pesar de una deshidratación real.

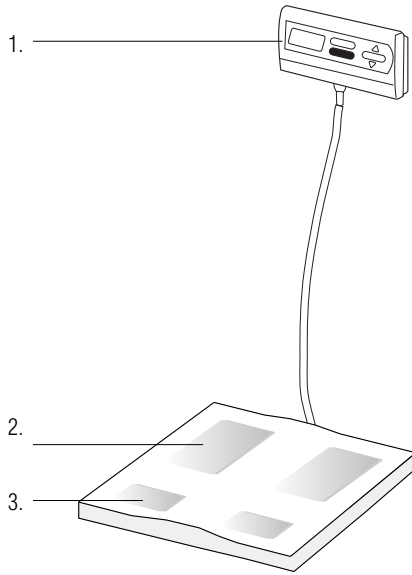
Notas importantes

- Haga las mediciones a la misma hora del día y en las mismas condiciones.
- Los resultados medidos dependen del movimiento del agua en el cuerpo y/o cambios de temperatura en el cuerpo. Los factores que afectan los niveles de agua total en el cuerpo incluyen sueño, actividad física, comidas y bebidas, enfermedades y medicamentos, forma de bañarse y micción.
- Tome líquidos de inmediato si tiene algún síntoma de deshidratación, particularmente después de una actividad física o baño. Estos síntomas incluyen boca seca, dolor de cabeza, náusea, mareo, sequedad de la piel, elevación de temperatura, pérdida de concentración, etc. Si los síntomas persisten, consulte con su médico de inmediato.
- Las personas de edad avanzada están expuestas a mayor riesgo de deshidratación debido a que tienen menor sensibilidad a la sed y otros síntomas racionales.
- Este instrumento no puede utilizarse para determinar específicamente el porcentaje recomendado de agua total en el cuerpo de un individuo. Efectúe el seguimiento de cambios a largo plazo en el porcentaje de agua total en el cuerpo y trate de mantener un porcentaje saludable y consistente de agua total en su cuerpo.

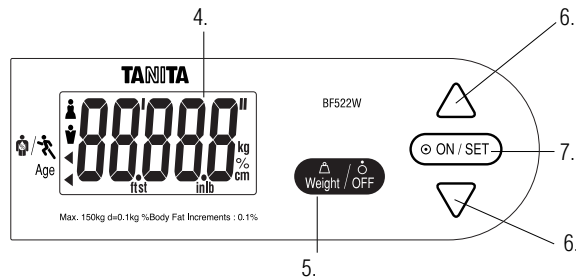
PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula

- 1. Pantalla de visualización
- 2. Electrodo para la planta del pie
- 3. Electrodo para el talón

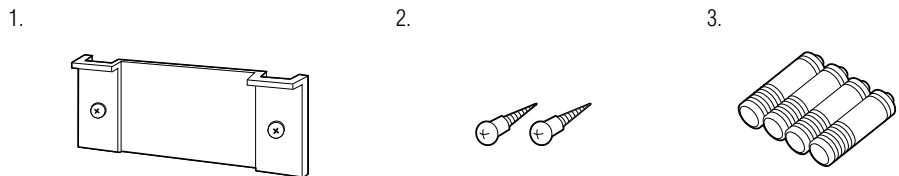


- 4. Pantalla de visualización
- 5. Peso/Apagado
- 6. Botón de selección de flecha
- 7. Botón de encendido y de ajuste



Accesorios

- 1. Soporte de pared
- 2. Tornillos para el soporte
- 3. Pilas AA (4)



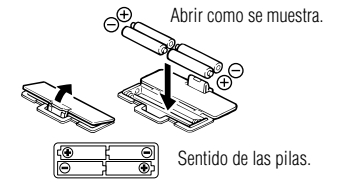
PREPARACIONES ANTES DEL USO

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.



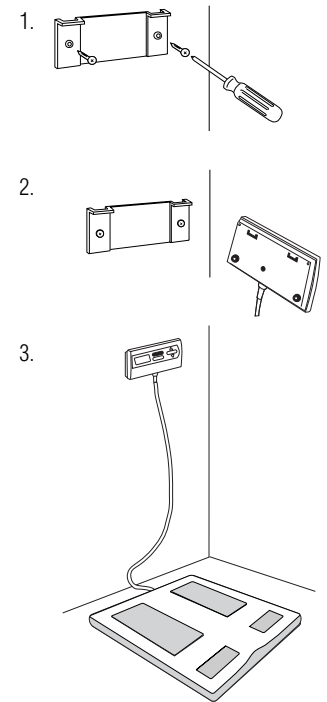
INSTALACIÓN DEL MÓDULO DE PANTALLA

Se debe colocar sobre una mesa o instalarlo en la pared. Evite que la pantalla se caiga al suelo.

Nota: Si sostiene el monitor en sus manos su peso se incrementará 0,25 kg, el peso del monitor.

Para fijar el módulo de pantalla a la pared siga las siguientes instrucciones:

1. Con un destornillador fije el soporte a la pared insertando dos tornillos en los orificios de éste, si es necesario pretaladre dos orificios en la pared.
2. Fije el módulo de pantalla al soporte insertando las lengüetas del soporte en los orificios de la parte posterior del módulo.
3. Compruebe que el módulo de pantalla está bien atornillado al soporte, en caso contrario éste podría desplomarse.




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.
- Almacene la plataforma horizontalmente y coloque el monitor en su soporte de pared o en cualquier otro lugar donde no pueda caerse o ser derribado. No enrolle el cordón alrededor de la plataforma o de la pantalla cuando no se utilice, se puede dañar.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

PRESTACIONES ÚTILES

- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Además, el BF-522W se puede configurar para el modo Atleta o Adulto normal.
-  Botón para obtener 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.

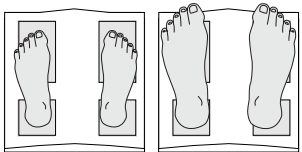
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

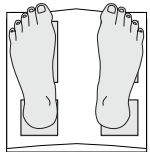
- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

*Nota: Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL" (pág. 42)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos



Talones centrados en los electrodos

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.

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.

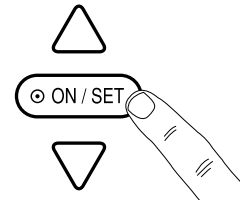
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

1. Configuración de la edad

Pulse el botón SET para conectar el aparato. En la pantalla aparece por defecto la edad de 30 años. Utilice los botones de Up/Down para ajustar la edad. Una vez seleccionada pulse el botón SET. El monitor emitirá un pitido para confirmar la selección.

Nota: Los límites de edad de usuarios son 7 y 99

Nota: Si comete algún error o desea desactivar el monitor antes de finalizar la programación pulse el  botón este botón para detenerlo.



2. 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 Female/Athlete (♀/♂) o Male/Athlete (♂/♂), después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



3. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 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.

Nota: Las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm



4. Cómo obtener las lecturas

El monitor emitirá dos pitidos y en la pantalla aparecerá «0.0». Descálcese siempre antes de subir a la báscula.

Suba a la plataforma al aparecer «0.0». Primero aparecerá su peso. Permanezca sobre la plataforma. En la pantalla aparecerá «00000» y de izquierda a derecha irán desapareciendo uno a uno. El índice de grasa corporal (% GRASA) aparecerá en el visualizador.

Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:


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



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

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Pulse el botón  con la unidad apagada. Suba a la plataforma en cuanto aparezca 0.0 en la pantalla. Su peso aparecerá en pantalla y continuará parpadeando mientras permanezca sobre la plataforma.

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.

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

Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible. La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

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

Asegúrese de quitarse los calcetines o 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.

- **El mensaje “Err C” aparecerá al ser activada.**

Este problema se ha podido producir debido a la conexión entre el módulo de pantalla y la plataforma. En caso de producirse, póngase en contacto con el Servicio al Cliente.

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.

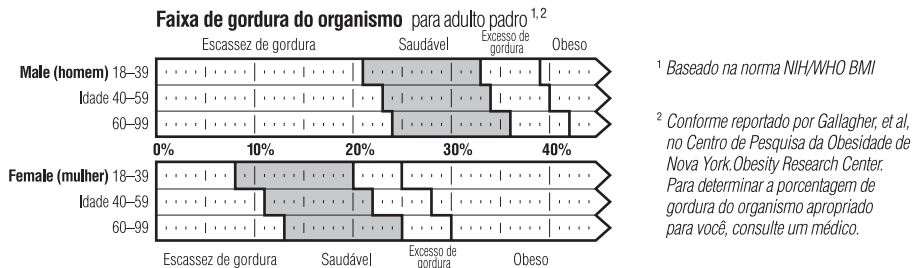
Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume de água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

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.



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.



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

O que é a Porcentagem Total da Água do Organismo?

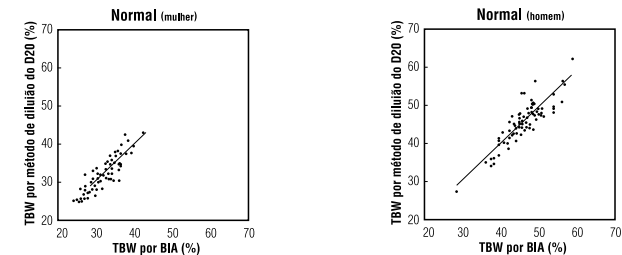
A Porcentagem Total da Água do Organismo é a quantidade total de líquido que está no interior do organismo de uma pessoa, expressa em porcentagem em relação ao total do peso. Aproximadamente de 50 a 65% do peso de uma pessoa saudável é composto de água. A água executa uma função vital em diversos processos do organismo e é encontrada em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da porcentagem de água do organismo assegura o funcionamento eficiente do mesmo e irá reduzir o risco de desenvolver problemas associados a saúde.

Como Medir o Total de Água do Organismo?

O Método de Diluição de Deutério é usado atualmente como um método típico para a medição da porcentagem da água do organismo. Este instrumento estima a porcentagem total por meio da análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada no parâmetro encontrado por método BIA.

A mutualidade acima de 0,8 é obtido entre este instrumento e o "Método de Diluição de Deutério".

Nota: O Método de Diluição de Deutério apresenta a água total do organismo baseado na análise de diluição na urina, do óxido de deutério ingerido oralmente.



Porcentagem Total da Água do Organismo Saudável (%TBW)

A faixa da média da porcentagem da água do organismo para um adulto saudável é de:

Mulher: 45 a 60%

Homem: 50 a 65%

Nota: a porcentagem total da água do organismo de uma pessoa com alta porcentagem de gordura do organismo pode situar abaixo da média da faixa de pessoas saudáveis.

Rítmo Diário do Total da Água do Organismo

Experimente medir a porcentagem total da água do organismo na mesma hora do dia dentro das mesmas condições. Isso aumenta a precisão da medição. A melhor hora é no início da noite, antes do jantar, quando o nível de hidratação está mais estável. A porcentagem total da água do organismo tende a ser subestimada se for medido logo após levantar da cama, não somente por causa da desidratação, mas também porque o líquido do corpo estará armazenado na parte central do organismo. Com o passar do tempo do dia, esse líquido ficará distribuído de forma mais uniforme devido ao efeito da gravidade.

Opostamente, ela pode ser superestimada após o exercício físico ou banho por causa do movimento do líquido do corpo ou a subida da temperatura do organismo apesar da desidratação real.

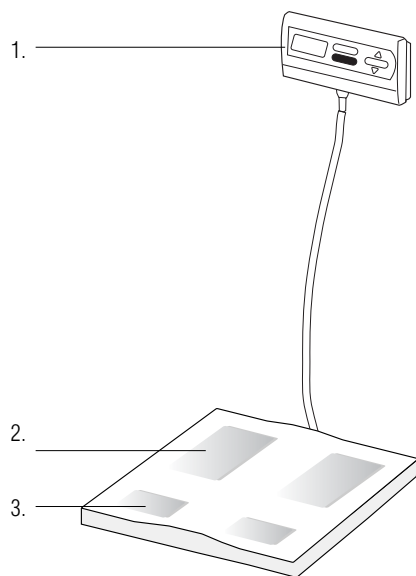
Notas Importantes

- Faça as suas medições na mesma hora do dia dentro das mesmas condições.
- O resultado medido depende do movimento do líquido do corpo e/ou da subida da temperatura do organismo. Os fatores que afetam o nível da água total do organismo podem ser a dormida, atividade física, ingestão de alimento e água, doenças e medicações, padrão de banho e urinação.
- Se você apresentar algum sintoma de desidratação, principalmente depois das atividades físicas ou banho, tome um líquido imediatamente. Os sintomas incluem secura na boca, dor de cabeça, tontura, pele seca, aumento da temperatura, perda de concentração, etc. Se o sintoma persistir, consulte o seu médico imediatamente.
- Pessoas idosas estão sujeitas a maior risco de desidratação por terem menor sensibilidade à sede e outros sintomas racionais.
- Este instrumento não pode ser usado especificamente para determinar a porcentagem total da água do organismo recomendado para um indivíduo. Observe a alteração da porcentagem total da água do organismo a longo prazo para mantê-la num nível consistente e saudável.

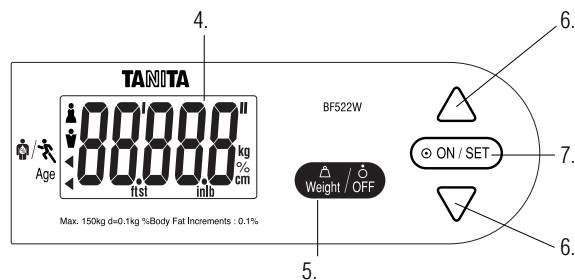
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição

- 1. Mostrador
- 2. Parte dianteira da sola do pé
- 3. Calcanhar

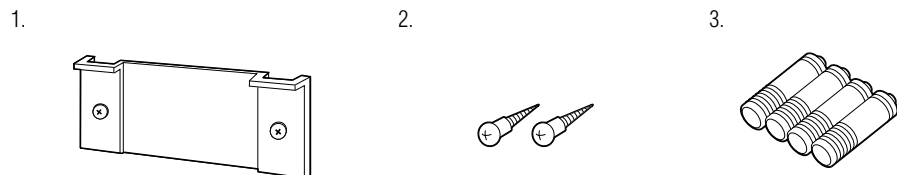


- 4. Visor
- 5. Peso/Desligado
- 6. Botão de Seta (Seleccionar)
- 7. Botão Ligar/Definir



Acessórios

- 1. Suporte para montagem na parede
- 2. Parafusos para o suporte
- 3. Pilhas Tipo AA (4)



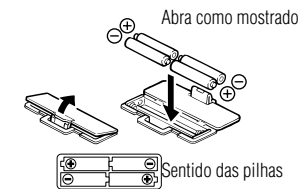
PREPARATIVOS ANTES DO USO

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.



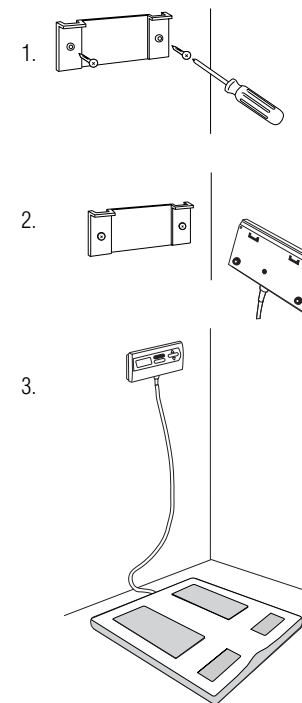
INSTALAR A CAIXA DO VISOR

A caixa do visor deve ser colocada sobre uma mesa ou montada na parede. Tenha cuidado para que o visor não caia da mesa.

Nota: evite segurar o visor com as mãos enquanto se pesa, pois o peso do visor (0,25 kg) será adicionado ao seu peso.

Para fixar a caixa do visor à parede, siga os passos abaixo:

1. Utilizando uma chave de parafusos, fixe o suporte à parede, introduzindo os dois parafusos nos orifícios do suporte – poderá precisar de furar previamente dois orifícios na parede.
2. Fixe a caixa do visor ao suporte, introduzindo as saliências do suporte nos orifícios localizados na parte posterior da caixa do visor.
3. Certifique-se de que a caixa do visor está firmemente fixada ao suporte. A caixa do visor poderá cair, caso não fique bem fixada.




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 a plataforma horizontalmente e coloque a unidade do visor no seu suporte de parede, ou noutra área onde não caia nem seja pisada. Não enrole o cabo em redor da plataforma ou do visor durante o armazenamento, pois poderá danificar o cabo.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

FUNÇÕES ÚTEIS

- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a percentagem 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-522W pode ser configurado para modo Adulto Atleta.
- O botão  fornece leituras rápidas 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.

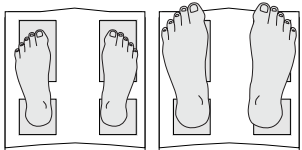
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

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 "COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO" (p. 49).

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

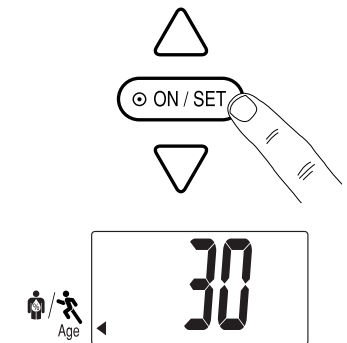
COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

1. Selecione a sua idade

Carregue no botão SET (Definir) para ligar a balança. O visor apresenta, por predefinição, Age (Idade) 30. Utilize os botões Para cima/Para baixo para percorrer os números. Ao chegar à sua idade, carregue no botão SET (Definir). A unidade emite um sinal sonoro para confirmar.

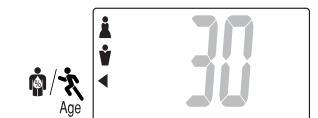
Nota: A faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos

Nota: Sse se enganar ou quiser desligar a unidade antes de terminar a programação da balança, carregue no botão  para forçar o abandono.



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

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



3. Especifique a sua altura

O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm. 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.

Nota: A faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm.



4. Obtenha a sua leitura

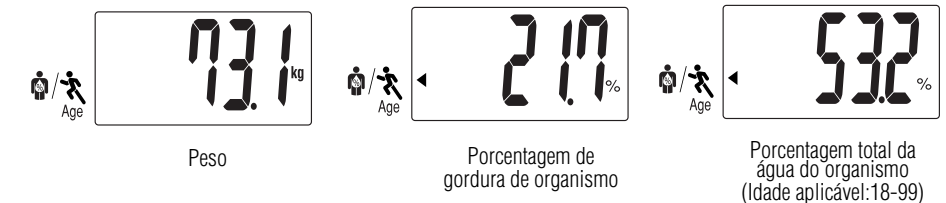
A unidade emite dois sinais sonoros e "0.0" aparece no visor. Certifique-se de que está descalço antes de subir para a balança.

Suba para a balança quando "0.0" aparecer. O seu peso é apresentado primeiro. Permaneça em cima da balança.

"00000" aparecem no visor e desaparecem um a um, da esquerda para a direita. A sua percentagem de massa gorda (%FAT) aparece no visor.


As leituras serão mostradas alternadamente 3 vezes como segue:

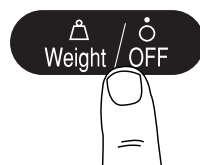
Nota: Não desça antes que a percentagem da gordura do organismo seja mostrado.



Nota: Se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" 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.

SOMENTE A LEITURA DO PESO

Carregue no botão  quando a unidade estiver desligada. Quando aparecer 0.0 no écran, suba para a plataforma. O seu peso aparecerá no écran e a continuará a piscar enquanto permanecer na plataforma.



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 “Error” durante a medição.**

Suba na plataforma com o mínimo de movimento.

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

- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece “----” após a medição do peso.**

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

- **Aparece “OL” durante a medição.**

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

- **“Err C” aparece após ligar a balança.**

O problema pode ser causado pela ligação entre a caixa do visor e a plataforma. Se este problema ocorrer, contacte a Assistência aos Clientes.