

## Body Fat Monitor / Scale



**Model: UM-041F**

**EN** **Instruction Manual**

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

**FR** **Mode d'emploi**

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

**ES** **Manual de instrucciones**

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

**PT** **Manual de Instruções**

Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para consultas futuras.

## **EN** Table of Contents

INTRODUCTION .....	1
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE .....	2
FEATURES AND FUNCTIONS .....	4
PREPARATIONS BEFORE USE .....	4
USEFUL FEATURES.....	5
SWITCHING THE WEIGHT MODE .....	5
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION .....	5
GETTING ACCURATE READINGS .....	5
SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY.....	6
TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS.....	7
PROGRAMMING THE GUEST MODE.....	7
TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY .....	7
UNDERSTANDING YOUR READING .....	8
TROUBLESHOOTING .....	8

## **FR** Table des matières

INTRODUCTION .....	9
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE .....	10
CARACTÉRISTIQUES .....	12
AVANT UTILISATION .....	12
FONCTIONS .....	13
METTRE EN MODE POIDS .....	13
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE .....	13
COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS .....	13
CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE .....	14
RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE .....	15
PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ .....	15
LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT.....	15
INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS.....	16
DÉPANNAGE .....	16

## **ES** Índice de materias

INTRODUCCIÓN.....	17
LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL .....	18
PRESTACIONES Y FUNCIONES.....	20
PREPARACIONES ANTES DEL USO .....	20
PRESTACIONES ÚTILES .....	21
CAMBIANDO EL MODO DEL PESO .....	21
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO .....	21
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS .....	21
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL .....	22
CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL .....	23
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO .....	23
CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE .....	23
INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS .....	24
RESOLUCIÓN DE FALLOS.....	24

## **PT** Tabela de conteúdo

INTRODUÇÃO .....	25
PRINCÍPIOS DE ESTIMATIVA DA PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL .....	26
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES .....	28
PREPARAÇÃO ANTES DO USO .....	28
RECURSOS ÚTEIS .....	29
CONFIGURAÇÃO DO MODO PESAGEM.....	29
FUNÇÃO DE DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO .....	29
OBTENDO LEITURA PRECISA.....	29
PROGRAMAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE DADOS NA MEMÓRIA .....	30
EFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL .....	31
PROGRAMAÇÃO DO MODO CONVIDADO .....	31
OBTENÇÃO DE LEITURA SOMENTE DE PESO .....	31
COMPREENDENDO A SUA LEITURA.....	32
SOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....	32

---

# INTRODUCTION

---

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

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

Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

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

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



---

## ▲ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

---

## Important Notes for Users

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

It is not intended for people with athletic body types. Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of at approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.

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

Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

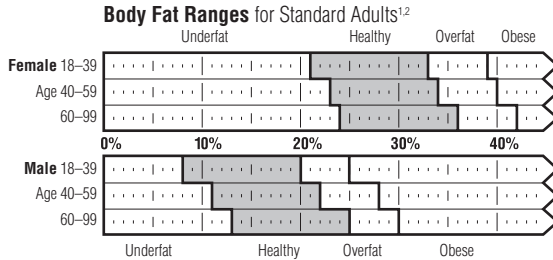
**Note:** Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

# PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

## What is Body Fat Percentage?

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



<sup>1</sup> Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

<sup>2</sup> 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?

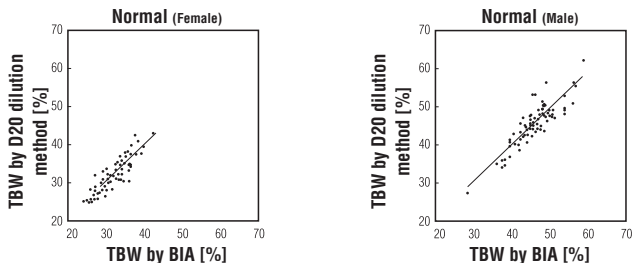
(Applicable age 18-99)

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.

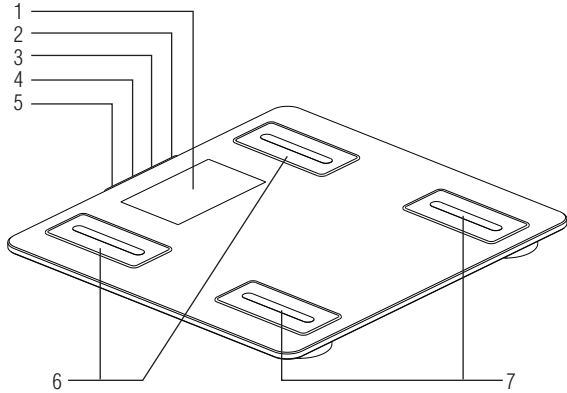
## Important Notes

- 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

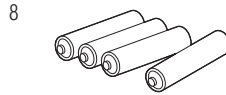
## Measuring Platform

1. Display Screen
2. Weight-Only Key
3. MEMORY/UP Key
4. SET/RECALL Key
5. GUEST/DOWN Key
6. Ball-of-Foot Electrodes
7. Heel Electrodes



## Accessories

8. AAA-Size Batteries (4)



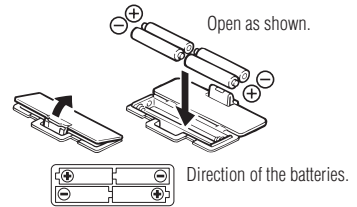
# PREPARATIONS BEFORE USE

## Inserting the Batteries

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

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

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



## ⚠ Positioning the Monitor

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

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



## ⚠ Handling Tips

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

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

## USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adults or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height) can be pre-set and stored in personal data memories.
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

## SWITCHING THE WEIGHT MODE

**Note:** For use only with models containing the weight mode switch

You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

**Note:** If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimetres.

**lb (pounds)**



**kg (kilograms)**



**st-lb (stone pounds)**



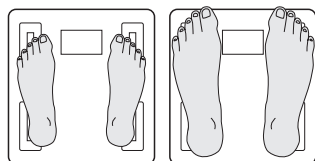
## AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- If you make a mistake during measurement or a key or button operation.
- 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 "General Programming" (p. 6).

## 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.

# SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY


## General Programming

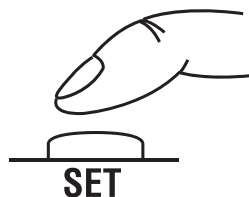
You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

### 1. Turn on Power

Use the Set button to activate the unit.

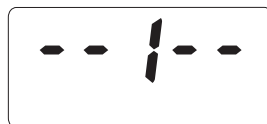
**Note:** If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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



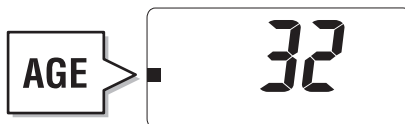
### 2. Select Personal Data Number

Personal data numbers store your personal data.  
Use Up/Down buttons to select a personal data number.  
Press Set.



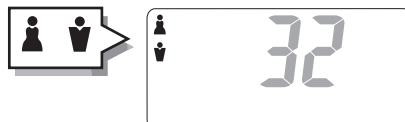
### 3. Set Age

Use Up/Down buttons to select age.  
Press Set.



### 4. Select Female or Male

Use Up/Down buttons to select Female () or Male ().  
Press Set.



### 5. Specify Height

Use Up/Down buttons to select height.  
Press Set.



The unit will beep twice and the display will flash all data three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

## Warning

Do not use the body fat reading feature of this product if you have a pacemaker or other implanted electronic medical device.



# TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

## Take a Reading

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

### Select Personal Data Number

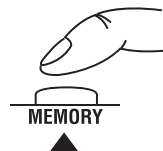
Press the "Up" arrow button to turn the unit on.

Press the "Up/Down" arrow buttons to select personal data number.

Press the set button.

**The unit will beep and the display will show "0.0".**

**Now step onto the platform.**



#### Note:

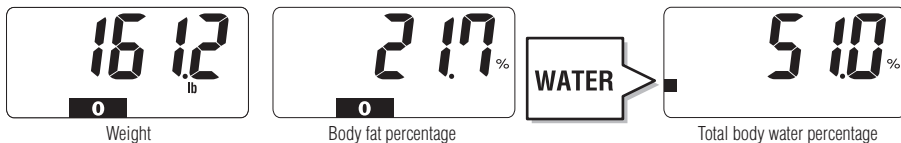
- If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.
- When using the "Up" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.
- Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.

## Get Your Readings

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

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

The readings will be shown alternately 3 times as follows:



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

**Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).**

## Recall Function

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.

Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.



# PROGRAMMING THE GUEST MODE

## Guest Mode

Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press the Down button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

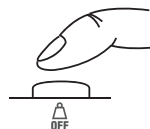
**Note:** If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.



# TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

## Select Weight-Only Mode

Tap the Weight-Only key to select Weight only mode.



# UNDERSTANDING YOUR READING

## Healthy Range Indicator

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

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



**Note:** Range of user age is between 18-99.

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

## 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. 5.

- **“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 AAA-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.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p. 6.

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

- **“OL” appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

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

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

### Specifications

#### Weight Capacity

150 kg (330 lb) (23 st 8 lb)

#### Weight Increments

0.1 kg (0.2 lb) (0.2 lb)

#### Body Fat Increments

0.1%

#### Personal Data

4 memories

#### Power Supply

4 AAA batteries (included)

#### Power Consumption

60 mA maximum

#### Measuring Current

50 kHz, 100  $\mu$ A



Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing

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

**Cd Cd** = Battery contains cadmium,

**Hg Hg** = Battery contains mercury.

### **⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!**

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



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

# INTRODUCTION

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

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

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

Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

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

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

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



## ▲ Précautions d'emploi

- **N'utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

## Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

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

Les personnes de type athlétique devront utiliser une balance impédancemètre équipée du mode Athlète.

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

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

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

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

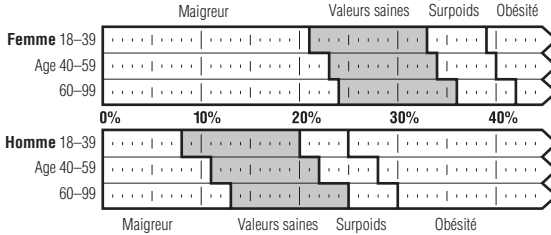
# PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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

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

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

### Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards)<sup>1,2</sup>



<sup>1</sup> Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par.

<sup>2</sup> Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre).

Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.

## La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bioélectrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps.

Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.



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

## Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

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

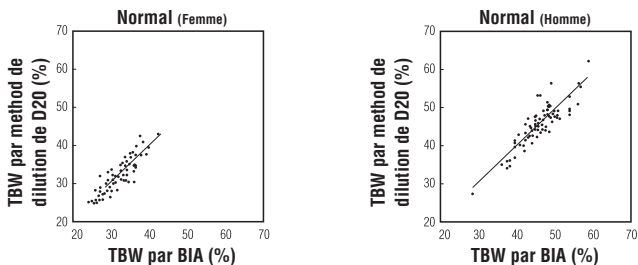
(Âge applicable: 18-99)

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 d 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.

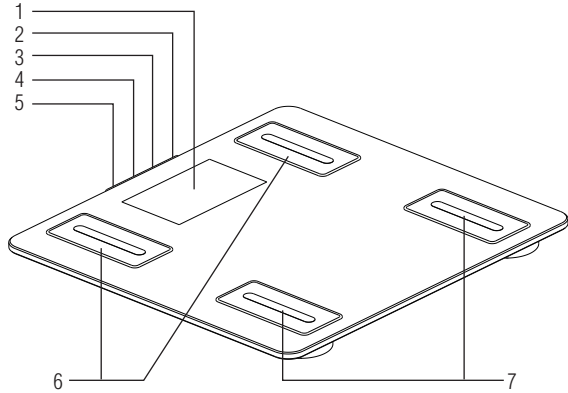
## Remarques importantes

- 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 encourent 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

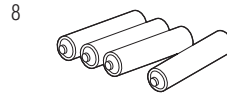
## Plateau de pesée

1. Ecran Digital
2. Touche Pesée seule
3. Touche Memory/UP
4. Touche SET/Recall
5. Touche Guest/DOWN
6. Electrodes avant (doigts de pied)
7. Electrodes arrière (talons)



## Accessories

8. Piles de type AAA (x4)



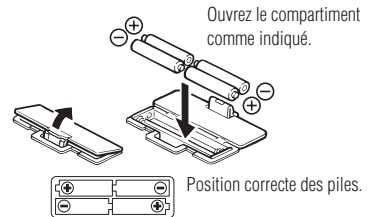
# AVANT UTILISATION

## Insertion des piles

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

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

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



## ⚠ Positionnement de l'appareil

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

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



## ⚠ Conseils de manipulation

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

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

## FONCTIONS

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

## METTRE EN MODE POIDS

**Nota:** Pour une utilisation uniquement avec les modèles contenant l'interrupteur pour le mode poids

Vous pouvez mettre en marche l'indicateur de l'appareil en utilisant l'interrupteur qui se trouve au dos de la balance, comme montré sur l'image.

**Nota:** Si le « Mode poids » est réglé sur « livre » ou « stone pound » (1 stone pound = 14 livres), le mode de programmation de la hauteur sera automatiquement réglé sur « pieds » et « pouces ». De même, si « Kilogrammes » est sélectionné, la hauteur sera automatiquement réglée sur « centimètres ».

lb (livres)



kg (kilogrammes)



st-lb (1 stone pound = 14 livres)



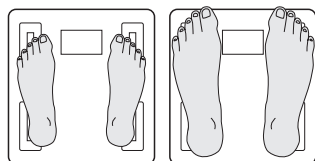
## FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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 ;
- en cas d'erreur lors de la mesure ou de l'utilisation d'un bouton ou d'une touche ;
- 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 "Programmation générale" (page 14).

## 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

## Programmation générale

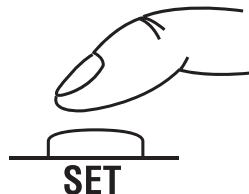
Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.

### 1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche Set (réglage) pour activer l'appareil.

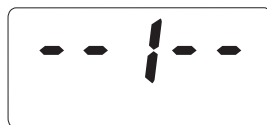
**Remarque:** si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

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



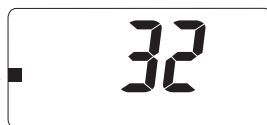
### 2. Sélection des touches "mémoire"

Les touches « mémoire » numérotées vous permettent d'enregistrer vos données personnelles. A l'aide des curseurs (flèches), choisir votre mémoire. Appuyez sur SET pour valider.



### 3. Réglage de l'âge

A l'aide des curseurs (flèches), afficher votre âge. Appuyez sur SET pour valider.



### 4. Sélection du mode utilisateur

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂). Appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).



### 5. Saisie de la taille

A l'aide des curseurs (flèches), affichez votre taille. Appuyez sur SET pour enregistrer.



L'appareil émettra deux bips et toutes les données défileront trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.

## ⚠ Avertissement

N'utilisez pas la fonction "mesure du taux de graisse corporelle" de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant électronique.



# RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE

## Lecture des valeurs

Une fois vos données personnelles programmées vous pouvez lire les valeurs.

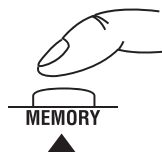
### Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner à l'aide des curseurs, la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.

Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection.

**L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran.**

**A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme**



### Remarque:

- Si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.

## Relevez vos mesures

Votre poids s'affichera en premier lieu. Restez sur le plateau de la balance.

<<0000 >> s'affichent et s'effacent un par un de gauche à droite.

Les résultats apparaîtront alternativement 3 fois comme suit:

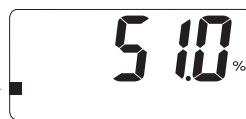


Poids



Pourcentage de graisse corporelle

WATER



Pourcentage total d'eau dans le corps

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

**Remarque:** FPour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).

## Fonction Rappel

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.

Appuyez à nouveau sur la touche SET pour revenir à l'affichage des résultats actuels de poids et de graisse corporelle (%).



# PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

## Mode Invité

Le mode invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation ponctuelle sans avoir à enregistrer vos données en mémoire.

Appuyez sur la touche G (curseur) pour activer l'appareil. Suivez ensuite les étapes de programmation : réglage de l'âge, du mode utilisateur et de la taille.

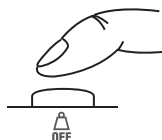
**Remarque:** si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.



# LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

## Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule pour sélectionner le mode Pesée seule.



# INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

## Comparaison avec les normes

Votre balance impédancemètre compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical. Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (0), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (-), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 18.

- (-) : maigreur, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.
- (0) : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.
- (+) : surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.
- (++) : obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.



**Remarque:** La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 99 ans.

## DÉPANNAGE

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

- **Un mauvais format de poids apparaît suivi par kg, lb ou st-lb.**  
Référez-vous à « METTRE EN MODE POIDS », page 13.
- **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 étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.  
**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.**  
Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 14.  
Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**  
Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **« Error % » apparaît pendant la prise de mesure.**  
**Remarque :** Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.

### Caractéristiques

#### Capacité de pesage maxi

150 kg

#### Incréments de poids

0.1 kg

#### Précision du taux de graisse

0.1%

#### Données personnelles

4 mémoires

#### Alimentation

4 AAA piles (incluses)

#### Consommation d'énergie

60 mA au maximum

#### Courant émis

50 kHz, 100 µA



Remarque:

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

**Pb Pb** = la pile contient du plomb,

**Cd Cd** = la pile contient du cadmium,

**Hg Hg** = la pile contient du mercure.

### ⚠ Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

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



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

# INTRODUCCIÓN

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

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

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

Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web [www.tanita.com](http://www.tanita.com) podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.

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

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

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



## ⚠ Precauciones de seguridad

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

## Notas importantes para los usuarios

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

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

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

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

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

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

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

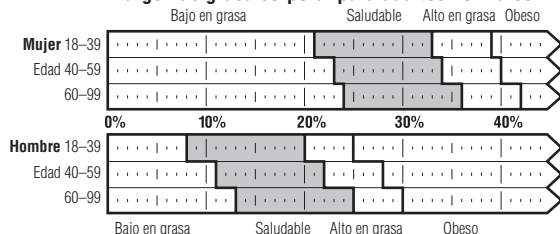
# LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

## ¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

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

### Margen de grasa corporal para adultos normales<sup>1,2</sup>



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

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

## El método AIB

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



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

## Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes. Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

## ¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

(Edad aplicable: 18-99)

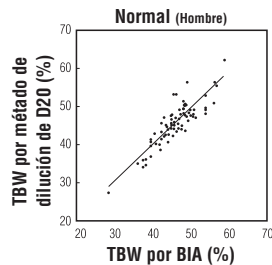
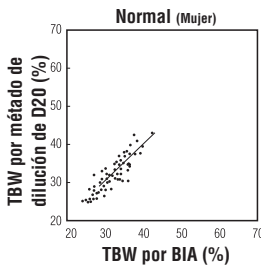
El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada 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.

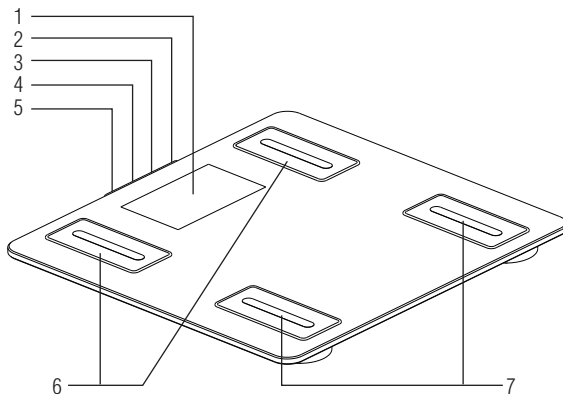
## Notas importantes

- 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

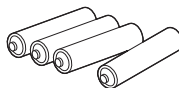
1. Pantalla de visualización
2. Tecla de peso solamente
3. Bóton de MEMORY/UP
4. Bóton de SET/RECALL
5. Bóton de GUEST/DOWN
6. Electrodo para la planta del pie
7. Electrodo para el talón



## Accesorios

8. Pilas tamaño AAA (4)

8



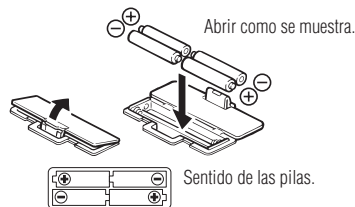
# PREPARACIONES ANTES DEL USO

## Instalación de las pilas

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

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

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



## Colocación del monitor

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

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



## Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia.

Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

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

## PRESTACIONES ÚTILES

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

## CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

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

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

**Nota:** Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

Lb (Libras)



Kg (Kilogramos)



St-lb (Apedrea-libra)



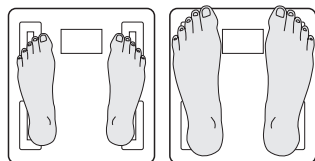
## FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si comete un error durante una operación de medición, o pulsando una tecla o un botón.
- 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 "Programación general" (pág. 22)

## CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

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

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes. Entonces la unidad se apagará automáticamente. 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

## Programación general

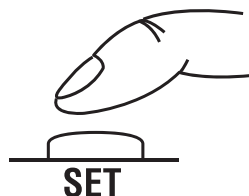
Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado".

### 1. Encienda el aparato

Utilice el botón de Configurar para activar la unidad.

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

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



### 2. Seleccione la Tecla personal

Las Teclas personales almacenan sus datos personales.

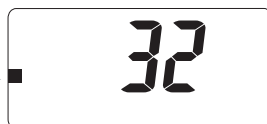
Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Pulse Configurar.



### 3. Configure la edad

Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la edad.

Pulse Configurar.



### 4. Seleccione Mujer u Hombre

Utilice los botones de UP/DOWN para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂)

(♂) pulse el boton de

SET. La unidad emitira un pitido de confirmacion.



### 5. Especifique la altura

Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la estatura.

Pulse Configurar.



La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos

los datos tres veces para confirmar la programación.

Entonces la unidad se apagará automáticamente.

### ⚠ Aviso

No haga uso de la prestación de lectura de grasa corporal disponible en este producto en el caso de que le haya sido implantado un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico.



# CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

## Cómo obtener una lectura

Una vez que se hayan programado los detalles personales, ya está listo para tomar una lectura.

### Selecciona la Tecla personal

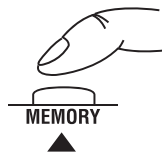
Pulse el botón de flecha "Arriba" para encender la unidad.

Pulse los botones de flecha "Arriba/Abajo" hasta que aparezca su Tecla personal.

Pulse el botón de Configurar.

**a unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0".**

**Súbase ahora a la báscula.**



#### Nota:

- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer.
- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.

## Obtenga sus lecturas

En primer lugar, se visualizará su peso. Continúe parado sobre la plataforma.

"00000" aparecerá en el display y desaparecerá dígito por dígito de izquierda a derecha.

Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:



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

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

## Función Recuperar Memoria

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.

Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.



# PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

## Modo de Invitado

El modo de Invitado le permite programar la unidad para un uso individual sin volver a configurar una Tecla personal.

Pulse el botón G (abajo) para activar el aparato. A continuación siga estos pasos:

configure la edad, seleccione el modo usuario y especifique la estatura.

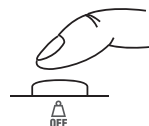
**Nota:** Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.



# CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE

## Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la tecla "Solamente Peso" para seleccionar el modo Solamente Peso.



# INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

## Indicador de margen saludable

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal.

Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable.

Para más información sobre el margen saludable, véase la página 42.

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

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

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

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



**Nota:** Los límites de edad de usuarios son 18 y 99.

## RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

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

Consulte "CAMBIANDO EL MODO DEL PESO" en la pág. 21.

- **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. Reemplaze todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AAA. 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.**

Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.22.

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.

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

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

### Especificaciones

#### Capacidad de peso

150 kg

#### Incrementos de peso

0.1 kg

#### Incrementos de grasa corporal

0.1%

#### Datos personales

4 memorias

#### Alimentación

4 AAA baterías (incluidas)

#### Consumo de energía

Máximo de 60 mA

#### Corriente de medición

50 kHz, 100 µA



Nota:

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

**Cd Cd** = La pila contiene cadmio,

**Hg Hg** = La pila contiene mercurio.

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

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



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

# INTRODUÇÃO

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

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

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

Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

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

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

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



## ⚠️ Precauções de segurança

- **As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.**
- Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

## Notas importantes para usuários

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

Ele não é destinado às pessoas com tipo físico de atleta. A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a frequência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. As pessoas com tipo físico de atleta deve usar o Monitor de Gordura do Organismo/Balança equipado com modo Atleta.

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

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

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

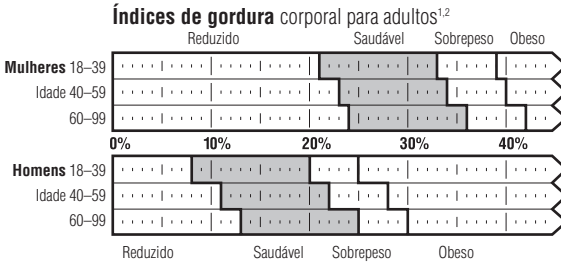
**Nota:** a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

# PRINCÍPIOS DE ESTIMATIVA DA PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

A balança/monitor de gordura corporal Tanita permite medir em casa a porcentagem de gordura corporal com a mesma facilidade que mede seu peso.

## O que é percentual de gordura corporal?

O percentual de gordura corporal corresponde ao teor de gordura no seu organismo. Níveis excessivos de gordura corporal podem apresentar relação direta com hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, câncer e outras condições debilitantes.



<sup>1</sup> Baseado na norma NIH/WHO BMI.

<sup>2</sup> Conforme reportado por Gallagher e outros, do Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York (Obesity Research Center). Para determinar a porcentagem de gordura apropriada para seu corpo, consulte seu médico.

Com este equipamento, pessoas com idade entre 18 e 19 anos devem utilizar a escala de avaliação para as pessoas de 20 a 39 anos, e pessoas acima de 80 anos ou mais devem utilizar a escala de avaliação para pessoas com idade entre 60 e 79 anos.

## O método AIB

A balança/monitor Tanita utiliza a técnica AIB (Análise da Impedância Bioelétrica), na qual um sinal elétrico de baixa intensidade percorre o corpo. A gordura corporal, por ser menos hidratada, apresenta maior resistência à passagem do sinal elétrico, enquanto que os músculos e outros tecidos corporais, mais hidratados, apresentam menor resistência ao sinal enviado. A dificuldade que o sinal elétrico encontra ao atravessar uma substância denomina-se “impedância”. Portanto, quanto maior a resistência ou dificuldade em percorrer os diversos tecidos do corpo humano, maior será a leitura de gordura corporal.



O “foot pad”, com desenho patenteado pela Tanita, emite um inofensivo sinal elétrico que percorre o corpo humano para determinar a sua composição.

## Flutuações da porcentagem de gordura corporal em um dia

Os níveis de hidratação do corpo podem afetar as leituras de gordura corporal. Em geral, a gordura corporal se apresentará mais elevada ao despertar pela manhã, uma vez que o corpo tende a estar desidratado após uma longa noite de sono. Para obtenção de uma leitura mais precisa, recomenda-se realizar medições sempre à mesma hora todos os dias, sob as mesmas condições. Além disto, podem ocorrer variações nas leituras de gordura corporal em função das alterações do nível de hidratação corporal, afetadas pela alimentação, ingestão de líquidos, ciclo menstrual, enfermidades, práticas intensas de atividades físicas, e até mesmo o banho. As leituras diárias de gordura corporal são individuais, portanto dependem do estilo de vida e nível de atividade de cada um.

## O que é o percentual total de água do organismo?

(Idade aplicável: 18-99)

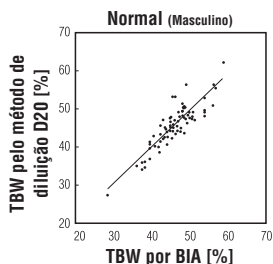
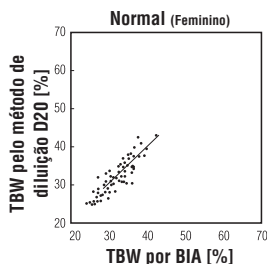
Trata-se da quantidade total de fluídos existentes no corpo de uma pessoa, expresso em um percentual de seu peso total.

Aproximadamente, 50% a 65% do peso de uma pessoa saudável corresponde à água. A água desempenha uma função vital em muitos dos processos do organismo, e está presente em cada célula, tecidos e órgão. A manutenção de uma porcentagem saudável de água total no corpo assegura um funcionamento eficiente do organismo, reduzindo o risco de se desenvolver problemas de saúde associados.

## Como medir o total de água do corpo?

O Método Diluição por Deutério é atualmente usado como um método típico para medição da porcentagem total de água do corpo. Este instrumento estima a porcentagem total de água do organismo mediante a análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada nos parâmetros encontrados pelo método AIB. Obtém-se uma correspondência acima de 0,8 entre este instrumento e o Método Diluição por Deutério.

**Nota:** O percentual total de água no corpo de um indivíduo com elevada porcentagem de gordura corporal pode ser inferior aos níveis considerados saudáveis.



## Porcentagem saudável de água total do corpo (%TBW)

O percentual médio de água total no organismo de um adulto saudável é:

Mulheres: de 45% a 60%

Homens: de 50% a 65%

**Nota:** O percentual total de água no corpo de um indivíduo com elevada porcentagem de gordura corporal pode estar abaixo dos níveis considerados saudáveis.

## Ritmo diário de água total do organismo

Recomenda-se medir a porcentagem de água total sempre à mesma hora do dia, sob as mesmas condições. Isto possibilita leituras mais precisas. A melhor hora do dia para as medições é antes do jantar, quando os níveis de hidratação estão mais estáveis. A porcentagem de água total tende a ser subestimada quando medida ao despertar pela manhã, não somente pela desidratação, mas também porque os fluídos corporais estarão mais concentrados na parte central do corpo, o tronco. No decorrer do dia, os fluídos se distribuem mais uniformemente pelo corpo, em função da ação da gravidade. Em contrapartida, o nível de água total pode ser superestimado após a prática de atividade física ou banho, em função do movimento da água no corpo ou elevação da temperatura corporal, apesar de uma real desidratação.

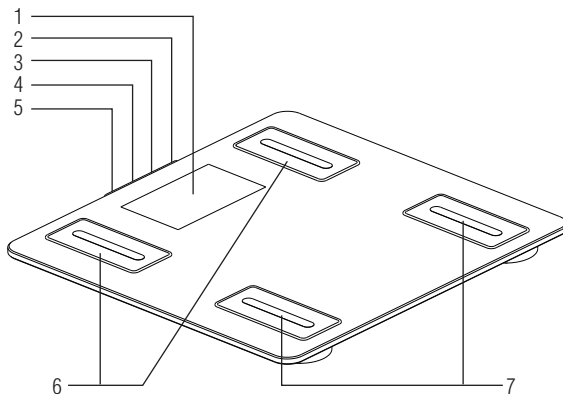
## Notas importantes

- Realize as medições sempre na mesma hora do dia, sob as mesmas condições.
- Os resultados obtidos dependem do movimento da água e/ou alterações de temperatura do corpo. Os fatores que afetam os níveis de água total incluem o sono, atividade física, alimentação, ingestão de líquidos, enfermidades, medicamentos, banho e micção.
- Ao identificar sintomas de desidratação, recomenda-se ingerir líquidos imediatamente, especialmente após atividade física ou banho. Estes sintomas incluem boca seca, dor de cabeça, náusea, tontura, pele ressecada, elevação da temperatura corporal, perda de concentração, etc. Se os sintomas persistirem, consulte seu médico imediatamente.
- Pessoas com idade avançada estão expostas a um maior risco de desidratação, pois possuem uma menor sensibilidade à sede e outros sintomas.
- Este equipamento não deve ser utilizado para determinar especificamente a porcentagem recomendada de água total corporal de uma pessoa. Realize um acompanhamento de longo prazo da porcentagem de água total no organismo, procurando manter níveis saudáveis e consistentes de água em seu corpo.

# CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

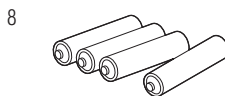
## Plataforma de medição

1. Mostrador digital
2. Tecla Somente peso
3. Tecla MEMÓRIA/PARA CIMA
4. Tecla CONFIGURAR/RECUPERAR
5. Tecla CONVIDADO/PARA BAIXO
6. Eletrodos para as plantas dos pés
7. Eletrodos para os calcanhares



## Acessórios

8. 04 pilhas tamanho AAA



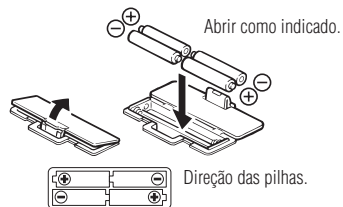
# PREPARAÇÃO ANTES DO USO

## Colocação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas, situado na parte posterior da balança. Insira as pilhas AAA fornecidas, observando as posições indicadas.

**Nota:** Certifique-se que as polaridades das pilhas estejam corretas. Se as pilhas forem colocadas incorretamente, o líquido nelas contido pode vazar e danificar o piso. Se não tiver intenção de utilizar a balança por um período de tempo prolongado, recomenda-se retirar as pilhas e guardá-las

Observe que as pilhas fornecidas de fábrica podem ter suas cargas gastas em função do tempo.



## ▲ Posicionando o monitor

Coloque a balança sobre uma superfície dura e plana, com o mínimo de vibração para proporcionar uma medição precisa e segura.

**Nota:** Para evitar possíveis lesões, evite pisar sobre a borda da plataforma.



## ▲ Recomendações de uso

Este monitor é um equipamento de precisão, que utiliza tecnologia de vanguarda.

Para manter a unidade em ótimas condições de uso, siga estas instruções cuidadosamente:

- Não tente desmontar a balança.
- Guarde-a horizontalmente, de forma a evitar que as teclas sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite que a unidade receba golpes ou vibrações excessivas.
- Mantenha a unidade fora do alcance da luz solar, sistemas de aquecimento, umidade elevada ou alterações extremas de temperatura.
- Nunca mergulhe a unidade em água. Utilize álcool para limpar os eletrodos e limpador de vidros (aplicar primeiramente em um pano) para mantê-los brilhantes; evite usar sabões.
- Evite subir na plataforma quando estiver molhado.
- Não deixe cair nenhum objeto sobre o equipamento.

## RECURSOS ÚTEIS

- A balança/monitor de gordura corporal Tanita possibilita a medição do peso e da porcentagem de gordura corporal de forma simultânea e fácil, simplesmente subindo-se na balança.
- Sua balança/monitor de gordura corporal pode ser configurada para adultos ou crianças/adolescentes (07 a 17 anos), homem ou mulher.
- Os dados pessoais (homem/mulher, idade, altura) podem ser programados e armazenados em memórias de dados pessoais.
- O modo Convidado (Guest) permite realizar leituras sem reprogramar uma das memórias de dados pessoais. A unidade emite um bip quando ativada, bem como durante as diversas etapas dos processos de programação e medição. Aguarde pelos bips, que indicarão o momento de subir na unidade, observar as leituras e confirmar configurações.

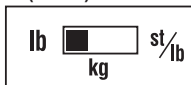
## CONFIGURAÇÃO DO MODO PESAGEM

**Nota:** Para uso apenas em modelos que possuem o botão de modo pesagem

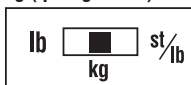
É possível configurar a medida de pesagem usando o botão localizado na parte inferior da balança, conforme mostrado na figura.

**Nota:** Se a medida de pesagem estiver em libras (lb) ou Stone-pounds (Unidade de peso britânica), a programação de altura será automaticamente configurada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso em quilogramas (kg), a altura será automaticamente configurada para centímetros.

**lb (libras)**



**kg (quilogramas)**



**st-lb (stone pounds)**



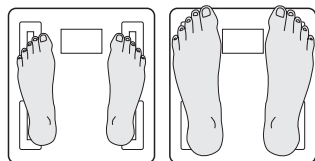
## FUNÇÃO DE DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função de desligamento automático desliga automaticamente a balança nos seguintes casos:

- Ao interromper o processo de medição. A energia é interrompida automaticamente após 10 a 20 segundos, conforme o tipo de operação.
- Se for aplicado um peso excessivo sobre a plataforma.
- Ao cometer um erro durante uma operação de medição, ou pulsando uma tecla ou um botão.
- Se nenhuma tecla ou botão for acionada em 60 segundos durante a programação.
- Após a finalização do processo de medição.

**Nota:** se a energia for interrompida automaticamente, repita os passos do tópico "Configuração geral" (p. 30).

## OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos

Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição

**Nota:** Não será possível realizar uma leitura exata se as solas dos seus pés não estiverem limpas, ou se seus joelhos estiverem dobrados ou ainda se você estiver em uma posição sentada.

Para garantir a precisão, as leituras devem ser realizadas sem roupas, sob condições consistentes de hidratação. Se não for possível tirar a roupa, retire os calçados e meias, certificando-se de que os pés estejam limpos antes de subir na balança. Alinhe corretamente os calcanhares com os eletrodos da balança.

Não se preocupe se seus pés são demasiadamente grandes para a balança, pois é possível obter leituras precisas mesmo se seus dedos ultrapassarem os limites da balança.

É melhor realizar as leituras à mesma hora do dia. Aguarde cerca de 3 horas após despertar, de alimentar-se ou de praticar exercícios, antes de efetuar as medidas.

Ainda que as leituras realizadas sob outras circunstâncias possam não ter os mesmos valores absolutos, possuem a precisão necessária para determinar o percentual da alteração, sempre que as leituras sejam realizadas de maneira consistente. Para controlar o progresso, compare o peso e o percentual de gordura corporal obtido sob as mesmas condições em um período de tempo.

# PROGRAMAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE DADOS NA MEMÓRIA

## Configuração geral

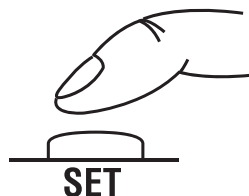
A unidade só opera se os dados forem programados em uma das memórias de dados pessoais, ou através do modo Convidado (Guest).

### 1. Ligue o aparelho

Pressione o botão Configurar (Set) para ativar a unidade.

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

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

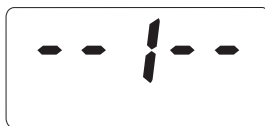


### 2. Selecione uma memória de dados pessoais

A memória de dados pessoais armazena seus dados pessoais.

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar a memória pessoal.

Pressione o botão Configurar (Set).



### 3. Selecione a sua idade

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar a idade.

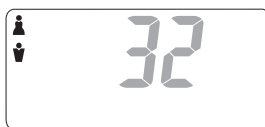
Pressione o botão Configurar (Set).



### 4. Selecione Homem ou Mulher

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar Homem (♂) ou Mulher (♀).

Pressione o botão Configurar (Set).



### 5. Especifique a sua altura

Use os botões de setas para cima e para baixo para selecionar a altura e pressione o botão Configurar (Set).



A unidade emitirá dois bips e o mostrador exibirá de forma intermitente todos os dados inseridos para confirmar a programação. Em seguida, a unidade se desligará automaticamente.

## ⚠ Advertência

Não use a função de leitura de gordura do organismo deste produto se você possui um implante de marca-passo ou de outro dispositivo médico eletrônico.



# EFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

## Obtenção da leitura

Após o término da configuração dos seus dados pessoais, você estará pronto para obter leituras.

## Seleção de memória pessoal

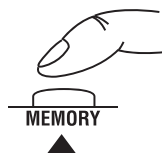
Para ligar a unidade, pressione o botão de seta para cima. Pressione os botões de setas para cima e para baixo para selecionar uma memória pessoal. Pressione o botão configurar (Set).

**A unidade emitirá um bip e o mostrador exibirá "0.0".**

**Em seguida, suba na balança.**

### Nota:

- Se você subir na balança antes de aparecer "0.0", aparecerá "Error" no mostrador e não poderá obter a leitura. Também, se você não subir na plataforma de medição de peso dentro de mais ou menos 60 segundos após aparecer "0.0", a alimentação elétrica será desligado automaticamente.
- Quando ligar a unidade com o botão para cima "Up" aparecerá primeiro a última medição de dados pessoais.
- Os números não programados previamente serão omitidos automaticamente.



## Como obter as leituras

Seu peso será a primeira informação exibida. Permaneça na plataforma. Será exibido "00000" no mostrador e os zeros se apagarão um a um da esquerda para direita. As leituras serão exibidas alternadamente 3 vezes como segue:



Peso



Percentual de gordura corporal



Porcentagem total de água do organismo

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

**Nota: FPara crianças (dos 7 aos 17 anos), a unidade apenas mostrará o Peso e a porcentagem (%) de Gordura do Organismo (não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde).**

## FUNÇÃO RECALL (RECUPERAÇÃO)

Para obter as leituras anteriores, pressione enquanto as leituras atuais estiverem sendo exibidas. Você também edicos suas leituras passadas sem fazer edicos pressionando sua chave pessoal SET e .



## PROGRAMAÇÃO DO MODO CONVIDADO

### Modo Convidado

O modo Convidado permite que a unidade seja programada para uso uma única vez, sem reprogramar as informações já armazenadas em uma memória pessoal.

Pressione o botão Guest (seta para baixo) para ativar o aparelho.

Em seguida siga os passos: Configurar de Idade, Selecionar Homem ou Mulher, e Especificar Altura.

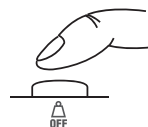
**Nota:** se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.



## OBTENÇÃO DE LEITURA SOMENTE DE PESO

### Selecione o Modo Somente Peso

Pressione a tecla Somente Peso para selecionar o modo Somente Peso.



# COMPREENDENDO A SUA LEITURA

## Indicador de escala saudável

Sua balança/monitor de gordura corporal compara automaticamente a sua leitura de gordura com o nível de gordura corporal saudável.

Após o cálculo do percentual de gordura de seu corpo, uma barra negra surgirá na parte inferior do mostrador, identificando em que nível de gordura corporal você se enquadra, em função da idade e do gênero. Por exemplo, se os quadrados são exibidos acima da área (0), sua leitura está dentro da faixa saudável - se aparecerem acima da área (-), sua leitura está abaixo da faixa saudável.

Para obter maiores informações sobre as faixas saudáveis, consulte a página 58.

- (-) : Escassez de gordura; abaixo da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde.  
 (0) : Saudável; dentro da faixa saudável de gordura corporal para sua idade e gênero.  
 (+) : Excesso de gordura; acima da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde.  
 (++) : Obeso; Muito acima da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde relacionados à obesidade.



**Nota:** Nota: A faixa de idade varia entre 18 a 99 anos.

## SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

### Se ocorrerem os seguintes problemas ... então ...

- **Aparece um formato de peso incorreto, seguido por kg, lb st-lb**  
 Consulte "CONFIGURAÇÃO DO MODO PESAGEM" na página 29.
- **"Lo" é exibido no mostrador, ou todos os dados aparecem e desaparecem imediatamente.**  
 As pilhas estão fracas. Quando isso ocorrer, substitua as pilhas imediatamente, pois as baterias fracas afetarão a precisão de suas medições. Troque todas as pilhas simultaneamente por pilhas novas tamanho AAA.  
**Nota:** As configurações das memórias dos dados pessoais não serão apagadas quando você remover as baterias.
- **Uma mensagem de erro ("Error") é exibida durante a medição.**  
 Suba na balança movimentando-se o mínimo possível.  
 A unidade não poderá medir seu peso com precisão se for detectado movimento.
- **A medição do percentual de gordura não aparece ou "----" é exibido após a medição do peso.**  
 Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 30.  
 Lembre-se de tirar os sapatos e meias, verificando se as solas dos pés estão limpas e devidamente alinhadas com os eletrodos da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**  
 A leitura de peso não poderá ser realizada se a capacidade de peso for excedida.
- **"Error%" é exibido durante a medição.**  
 Se o percentual de gordura corporal for superior a 75%, a unidade não realizará a leitura.

### Especificações

#### Capacidade de peso

150 kg

#### Graduação do peso

0.1 kg

#### Graduação da gordura corporal

0.1%

#### Dados pessoais

4 memórias

#### Power Supply

4 pilhas AAA (incluídas)

#### Consumo de energia

60 mA no máximo

#### Corrente de medida

50 kHz, 100 µA



Nota:

Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes

**Pb Pb** = La pila contiene plomo,

**Cd Cd** = La pila contiene cadmio,

**Hg Hg** = La pila contiene mercurio.

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

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



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



### Federal Communications Commission and Canadian ICES/Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

### Modifications

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

### After sales service

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

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

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

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

### Modificaciones

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

### Servicio Post-venta

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

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

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

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

### Modifications

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

### Service après-vente

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

### Nota da Comissão Federal de Comunicações e da ICES Canadense

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

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

### Modificações

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

### Servico de manutenção

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

### Representative Tanita Europe B.V

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

### TANITA India Private Limited

Level 8, Vibgyor Towers G Block,  
C-62 Bandra Kurla Complex, Bandra (East),  
Mumbai 400 051 INDIA  
Tel: +91 22 40907174  
Fax: +91 22 40907178

### Manufacturer Tanita Corporation

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

### Tanita Corporation of America Inc.

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

### Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

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