

TANITA®
IRONMAN®

innerScan **DUAL**

Radio Wireless Segmental Body Composition Platform



Model: BC-1500 plus

(EN)

Instruction Manual

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

(ES)

Manual de instrucciones

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

IRONMAN® and the "M-DOT" logo are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Official Product of the IRONMAN TRIATHLON. Used here by permission.

EN Table of Contents

Introduction	1
Features and Functions	1
For Your Safety	2
Preparations before use	4
Getting accurate readings	4
Pairing the BC-1500 plus (“Platform”) with software and measurement	5
Indicator light information	5
BC-1500 plus readings in Healthy Edge [®] software	6
Body Composition Guide	7
What Is Body Fat Percentage?	8
What Is Total Body Water Percentage?	9
What Is Visceral Fat Rating?	9
What Is Basal Metabolic Rate (BMR)?	10
WHAT IS DAILY CALORIE INTAKE (DCI)?	10
WHAT IS METABOLIC AGE?	10
WHAT IS MUSCLE MASS?	11
What Is Physique Rating?	11
WHAT IS BONE MASS?	12
What Is Body Mass Index (BMI)?	12
Troubleshooting	13

ES Índice de materias

Introducción.....	14
Características y funciones	14
Para su seguridad	15
Preparaciones antes del uso	17
Cómo obtener lecturas exactas	17
Acoplamiento de la BC-1500 plus (“plataforma”) con software y medición.....	18
Información del indicador de luz.....	18
Lecturas de los resultados de BC-1500 plus con Healthy Edge® Software.....	19
Guía de composición corporal	20
¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?	21
¿Qué es el porcentaje de agua corporal total?	22
¿Qué es el índice de grasa visceral?	22
¿Qué es el índice metabólico basal (IMB)?	23
¿Qué es el aporte calórico diario (ACD)?	23
¿Qué es la edad metabólica?	24
¿Qué es la masa muscular?	24
¿Qué es la índice complexión física?	25
¿Qué es la masa ósea?	26
¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC)?.....	26
Resolución de fallos.....	27

Introduction

Thank you for purchasing this Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one of a wide range of home health care products produced by Tanita. This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features of this monitor. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations. All data is monitored by the Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy. The TANITA body Composition Monitor is intended for use in the measurement of weight and impedance, (and) total and segmental body fat percentage, body water, total and segmental muscle mass, physique rating, bone mass, visceral fat rating with healthy range, basal metabolic rate(BMR), daily calorie intake(DCI), metabolic age and heart rate.



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

⚠ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation. Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women. Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor. Recorded data may be lost if the monitor 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 the monitor, or any kind of claim made by a third person.

Important Notes for Users

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

Tanita defines “athlete” as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita’s athlete definition includes “lifetime of fitness” individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week. The body composition monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

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

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





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

Features and Functions


Front side	Back side
<p>CD-ROM</p>	<p>Warranty card</p>
	<p>Quick Start Guide</p>
	<p>AA Battery-LR6 x 4</p>

For Your Safety


This section explains precautionary measures to be taken to avoid injury to the users of this device and others, and to prevent damage to property. Please familiarise yourself with this information to ensure safe operation of this equipment.

	Warning	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in death or severe injury.
	Caution	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in injury or damage to property.
		This mark indicates actions that are prohibited.
		This mark indicates instructions that must always be followed.

Warning

 Prohibited	This monitor must not be used by people with pacemakers or other medical implants. This monitor passes a weak electrical current through the body which could interfere with and cause the malfunction of electrical medical implants, resulting in serious harm to the user.
	Interpretation of measurements (e.g. evaluation of measurements and formulation of exercise programmes based on the measurements) must be performed by a professional. Implementing weight loss measures and exercise programmes based on self-analysis could be harmful to your health. Always follow the advice of a qualified professional.
	Do not step on the edge of the platform. Do not jump onto, or on the monitor. Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury.
	Do not place this monitor on a slippery surface such as a wet floor. Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury. It may also cause water to get inside the monitor resulting in damage to internal components.
	Do not drop any objects onto the monitor. Avoid excessive impact or vibration to the monitor. Doing so may damage the glass, resulting in injury.
	Do not use the monitor if you have any kind of wound or inflammation on any part of your body that comes into direct contact with the monitor.

Caution

 Prohibited	Do not stand on the display screen or control panel.
	Do not insert your fingers into gaps or holes. Doing so may result in injury.
	Do not use rechargeable batteries. Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time. Doing so may cause battery fluid to leak or the batteries to become excessively hot and rupture, resulting in damage to the monitor or injury.
	Never allow an infant or small child to carry the monitor. The child may drop the monitor, resulting in injury.



Prohibited

This monitor is intended for home use only.

This monitor is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities. It is not equipped with the components required for heavy usage. Using the monitor in a professional location will void the warranty.

Do not use the monitor if you have a metal allergy.

The electrodes on this monitor are made from stainless steel which may cause an allergic reaction.



Always...

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

Avoid excessive impact or vibration to the monitor.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction, or may cause the setting to be erased.

Do not use or store this monitor in the following locations.

- Locations that are exposed to direct sunlight, near to heaters, or exposed directly to air from air conditioning units, etc.
- Locations where there are severe temperature changes or a large amount of vibration.
- Locations with high levels of humidity or moisture.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Do not step on the monitor when your body is wet (immediately after a shower or bath, etc.)

Be sure to thoroughly dry your body and feet before using the monitor. Failure to do so may cause you to slip or fall, resulting in injury. Also, the monitor cannot take accurate measurements if your body or feet are wet.

Keep away from water.

Do not use boiling water, benzene, thinner, etc. to clean the monitor.

If the monitor becomes dirty, soak a soft cloth in water or neutral household detergent, wring it out thoroughly and wipe the monitor clean, then use a dry cloth to wipe the monitor dry.

Do not attempt to disassemble the monitor. Do not modify this equipment in any way.

Do not wash the monitor in water.

Do not submerge this monitor in water.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Be sure to insert the batteries with the polarities (+, -) in the correct position.

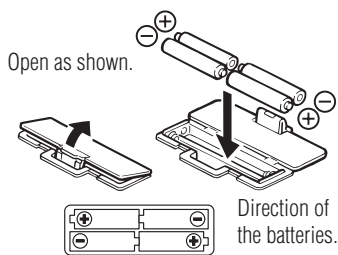
If the batteries are incorrectly inserted, battery fluid may leak and damage the floor. (If you do not intend to use this monitor for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.)

Do not use the monitor near other products such as microwave ovens that emit electromagnetic waves.

Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

Another person should assist persons with disabilities who may not be able to take a measurement alone.

Preparations before use



⚠ Inserting the Batteries

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

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

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



⚠ Positioning the Monitor

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

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

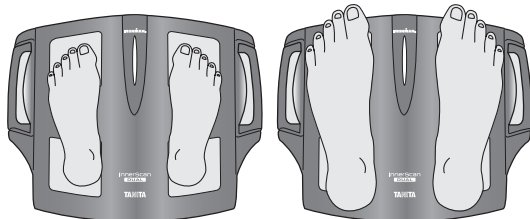
Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.

To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally.
- 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.
- Do not use this monitor while operating transmitters (such as a cell phone) as this may affect your results.
- If not in use for prolonged period of time it is recommended that you remove the batteries.

Getting accurate readings



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned 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.

When Heart Rate (HR) measurement is available, the monitor starts to measure HR after Body Composition measurement.

HR value should be higher after exercise or taking a bath.

While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

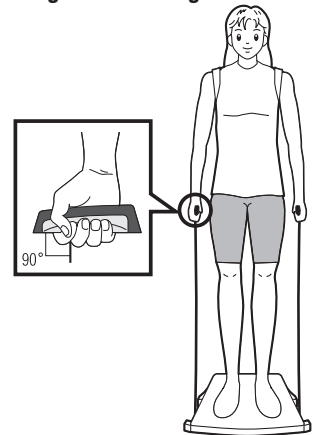
Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

Pairing the BC-1500 plus (“Platform”) with software and measurement

The platform needs to pair with the compatible software before measurements are attempted.

Compatible Software: “Healthy Edge”

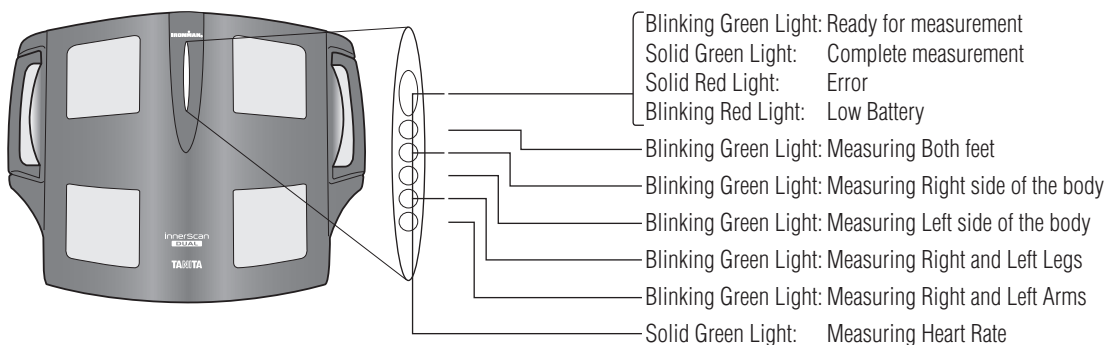
- 1) Before proceeding,
 - Insert the batteries in the platform.
 - Install the software on your PC (The ANT Driver is installed on your PC automatically).
 - Plug the ANT+ stick into the USB port of your PC.
 - Place the platform within 17feet (5m) of your PC.
- 2) Open the software and select your user profile (which is entered before pairing).
- 3) Click “File” from top left menu, and click “Healthy Edge Options”.
- 4) Select “BC-1500 plus” and click “Connect”. Input the 5 digit serial number found on the bottom of the platform, and then click “OK”. The software memorizes the latest inputted serial number of the platform even if you close the software or PC.
- 5) The platform will beep once and the Green Indicator Light on the platform will blink.
- 6) **Step onto the platform and grip the handle-electrodes while the Green Indicator Light is blinking.** The platform will beep twice and the Green light turns solid green after pairing is complete. Your platform is now paired with your PC.
- 7) For the measurement, click “New Measurement” to use the platform directly from the Software.



Note:

- Please grip the handle-electrode as shown, using a light-firm pressure.
- Place your hands on your side, and do not move until measurement is completed.
- Keep your arms straight up and down while making sure that you do not touch your legs or any part of your body with your arms or hands.
- If you step onto the platform before “Blinking Green Light” appears, the software will show error message and you will not obtain a reading. Furthermore if you do not step onto the platform within about 30 seconds after “Blinking Green Light” appears, the platform will shut off automatically.
- Do not pull the hand-electrodes cable past the red mark.
- Do not carry the unit by holding the hand-electrodes.
- Do not release the hand-electrodes until the cable is completely retracted into the unit.

Indicator light information



BC-1500 plus readings in Healthy Edge[®] software

	Adult (18-99 years old)		Child (7-17 years old)
	Standard	Athlete	
Weight	✓	✓	✓
Total and segmental Body Fat %	✓	✓	✓
Body Water %	✓	✓	n/a
Total and segmental Muscle Mass	✓	✓	n/a
Physique Rating	✓	✓	n/a
BMR	✓	✓	n/a
DCI	✓	✓	n/a
Metabolic Age	✓	✓	n/a
Bone Mass	✓	✓	n/a
Visceral Fat Rating	✓	✓	n/a
Heart Rate	✓	✓	✓ (Reference Data)

Warning

Do not use the body composition reading feature of this product if you have a pacemaker or other electronic implanted medical device. The body composition monitor function is not intended for pregnant women, professional athlete or bodybuilders.

Body Composition Guide

Who Can Use a Body Composition Monitor?

This Body Composition Monitor is intended for adults aged 18-99 years. Children aged 5-17 years can use the monitor for weight, body fat percentage, muscle mass and bone mass: the other features are not applicable to children.

Thanks to major investment in the latest BIA Technology and sports science research, TANITA has upgraded the Athlete Mode function to make measurements more accurate and suitable for a wider range of users.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

Pregnant women should only use the weight function.

Other functions are not intended for use when pregnant.

This Body Composition Monitor is intended for home use only. It is not intended for professional use in places such as hospitals or medical or fitness facilities. It is not designed for such heavy usage. Using the monitor in this type of professional environment will invalidate the warranty.

This Body Composition Monitor product provides readings for informational purposes only.

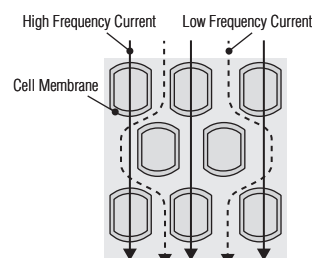
This product is not intended to diagnose or treat any disease or abnormalities. Please consult your physician if you have any questions or concerns related to your health.

How Does a Body Composition Monitor Work?

Tanita Body Composition Monitors calculate your body composition using Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Safe, low-level electrical signals are passed through the body via the Tanita foot pads on the monitor platform. The signal can flow easily through fluids in muscles and other body tissue but meets resistance as it passes through body fat, because body fat only contains a small amount of fluid. This resistance is called impedance. The impedance readings are then entered into medically researched mathematical formulas to calculate your body composition.

The Tanita RD-953 incorporates medical grade Dual Frequency BIA technology, allowing you to have the highest body composition accuracy in the comfort of your home.

Research has shown that using two different bioelectrical impedance frequencies, provides essential data of a person's intracellular and extracellular status. This advanced technology allows greater accuracy when calculating body composition measurements.



When Is the Best Time To Use My Body Composition Monitor?

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Any significant changes in body water may affect your body composition readings. For example, the body tends to be dehydrated after a long night sleep so if you take a reading first thing in the morning your weight will be lower and your body fat percentage higher. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may also cause variations in your hydration levels.

To get the most reliable reading it is important to use your Body Composition Monitor at a consistent time of day under consistent conditions. A good time to take measurements is before your evening meal.

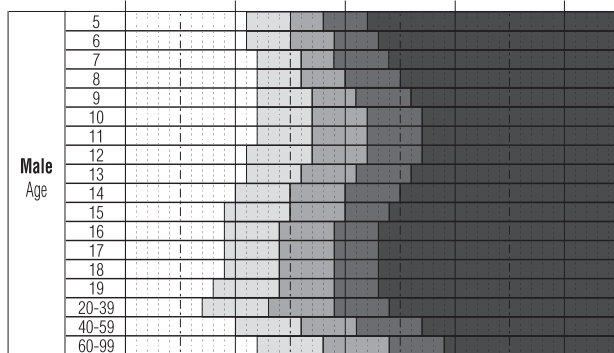
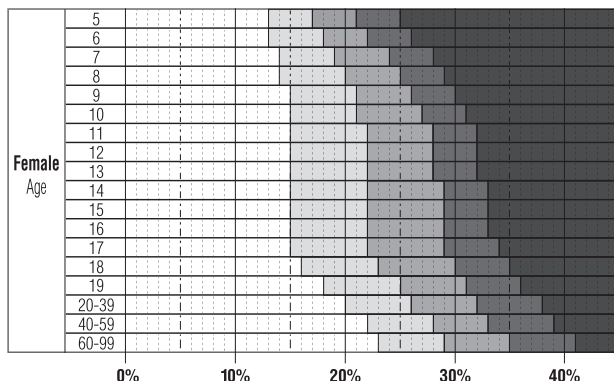
What Is Body Fat Percentage? (Applicable age 7-99)

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.

Reducing excess levels of body fat has shown to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer. The chart below shows the healthy ranges for body fat.

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

Body Fat Ranges for Standard Adults ^{3,4}



Underfat
 Standard (-)
 Standard (+)
 Overfat
 Obese

Your Body Composition Monitor automatically compares your body fat percentage reading to the Healthy Body Fat Range chart.

Underfat: below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.

Standard (-)/Standard (+): 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.

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. *Obesity Research* 2004; 12:A156-157

² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. *Int J Obes* 2006; 30: 598-602

³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 2000; 72: 694-701

⁴ Based on NIH/WHO BMI Guidelines

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. 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 ensures the body functions efficiently and reduces the risk of developing associated health problems. Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Your body tends to be dehydrated after a long night's sleep and there are differences in fluid distribution between day and night. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising and bathing may cause variations in your hydration levels.

Your body water percentage reading should be used as a guide and should not be used to specifically determine your recommended total body water percentage. It is important to look for long-term changes in total body water percentage and maintain a consistent, healthy total body water percentage.

Drinking a large quantity of water in one sitting will not instantly change your body water level. In fact, it will increase your body fat reading due to the additional weight gain. Please monitor all readings over time to track relative changes.

Every individual is different, but as a guide the average total body water percentage ranges for a healthy adult are:

Female: 45 to 60%

Male: 50 to 65%

Source: Tanita Research

Note: The total body water percentage will tend to decrease as the percentage of body fat increases. A person with a high percentage of body fat may fall below the average body water percentage. As you lose body fat, the total body water percentage should gradually move towards the typical range given above.

What Is Visceral Fat Rating? (Applicable age 18-99)

This function indicates the amount of visceral fat in your body.

Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the abdominal area. Research shows that even if your weight and body fat remains constant, as you get older the distribution of fat changes and is more likely to shift to the abdominal area especially post menopause. Ensuring you have healthy levels of visceral fat may reduce the risk of certain diseases such as heart disease, high blood pressure, and the onset of type 2 diabetes.

The Tanita Body Composition Monitor provides you with a visceral fat rating from 1 – 59.

Rating 1 - 12.5

Indicates you have a healthy amount of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure that it stays within this healthy range.

Rating 13 - 59

Indicates you have an excess amount of visceral fat. Consider making changes in your lifestyle by changing your diet or exercising more.

Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

Note: You may have a high visceral fat level even if you have a low body fat rate.

- Consult a physician for an accurate medical diagnosis.

What Is Basal Metabolic Rate (BMR)? (Applicable age 18-99)

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively. This includes the functioning of your respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You continue to burn calories even when sleeping.

About 70% of the calories your body uses every day are used by your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity. The more vigorous the activity, the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the amount of muscle you have, so increasing your muscle mass helps increase your basal metabolism.

By studying healthy individuals, scientists have found that people's metabolic rate change as they age. Basal metabolism rises as a child grows. After peaking at the age of around 16 or 17, it typically starts to gradually decrease.

Having a higher basal metabolism increases the number of calories used and helps decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate makes it harder to lose body fat and overall weight.

How Does a Tanita Body Composition Monitor Calculate BMR?

The basic method of calculating Basal Metabolic Rate (BMR) is a standard equation that uses weight and age.

Tanita has conducted in-depth clinical research into the relationship of BMR and body composition resulting in a much more accurate and personalized reading for the user based on impedance measurements. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring breath composition).*

*Reliability of the equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week: Scientific and Clinical Forum and Exposition

Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

What Is Daily Calorie Intake (DCI)? (Applicable age 18-99)

"Daily Calorie Intake (DCI)" is the sum of calories for basal metabolism, daily activity metabolism (activities including daily household chores), and diet-induced thermogenesis (energy used in connection with digestion, absorption, metabolism, and other eating activities). It is an estimate of how many calories you can consume within the next 24 hours to maintain your current weight.

How does a Tanita body composition monitor calculate DCI?

The basic way of calculating Basal Metabolic (BMR) Rate is a standard equation using weight and age. Tanita has conducted in-depth research into the relationship of BMR and body composition giving a much more accurate and personalized reading for the user based on the impedance measurement. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring the breath composition).*

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week: A

Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition.

DCI = BMR × Activity Level
Activity Level

	1	2	3
Female	1.56	1.64	1.82
Male	1.55	1.78	2.10

Source: The World Health Organization (WHO)

What Is Metabolic AGE? (Applicable age 18-99)

This feature calculates your BMR and indicates the average age associated with that type of metabolism.

If your BMR Age is higher than your actual age, it is an indication that you need to improve your metabolic rate. Increased exercise will build healthy muscle tissue, which will improve your metabolic age.

You will obtain a reading between 12 and 90. Under 12 will be displayed as "12" and over 90 displayed as "90".

What Is Muscle Mass? (Applicable age 18-99)

This feature indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes the skeletal muscles, smooth muscles (such as cardiac and digestive muscles) and the water contained in these muscles.

Muscles play an important role as they act as an engine in consuming energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

What Is Physique Rating? (Applicable age 18-99)

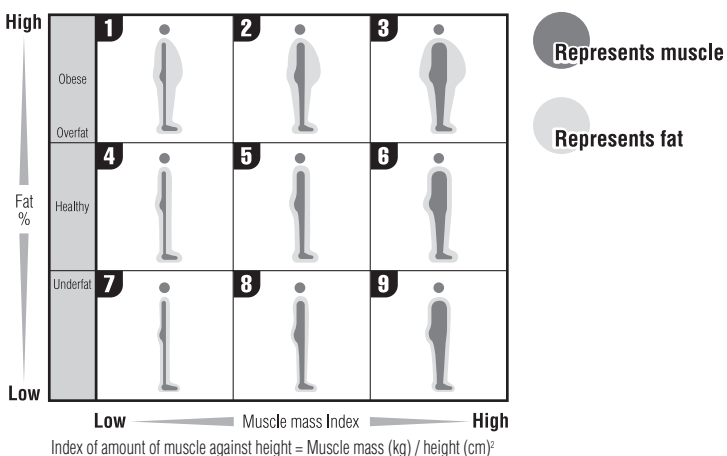
This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.

As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating also changes accordingly. Even if your weight does not change, your muscle mass and body fat levels may be changing to make you healthier and reduce your risk of certain diseases.

Each person should set their own goal of which physique they want to achieve, and follow a diet and fitness program to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation
1	Hidden Obese	Small Frame Obese This person seems to have a healthy body type based on physical appearance; however, they have a high body fat % with low muscle mass level.
2	Obese	Medium Frame Obese This person has a high body fat percentage, with a moderate muscle mass level.
3	Solidly-built	Large Frame Obese This person has both a high body fat % and a high muscle mass.
4	Under exercised	Low Muscle & Average Body Fat % This person has an average body fat % and a less than average muscle mass level.
5	Standard	Ave. Muscle & Ave. Body Fat % This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	High Muscle & Ave. Body Fat % (Athlete) This person has an average body fat % and higher than normal muscle mass level.
7	Thin	Low Muscle & Low Fat This person has both a lower than normal body fat % and muscle mass level.
8	Thin and muscular	Thin and muscular (Athlete) This person has lower than normal body fat % while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	Very Muscular (Athlete) This person has lower than normal body fat % while having above average muscle mass.

Source: Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



What Is Bone Mass? (Applicable age 18-99)

This feature indicates the amount of bone (bone mineral level, calcium or other minerals) in the body.

Research has shown that exercise and the development of muscle tissue are related to stronger, healthier bones. While bone structure is unlikely to make noticeable changes in a short period, it is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise. People worried about bone disease should consult their physician. People who suffer from osteoporosis or low bone densities due to advanced age, young age, pregnancy, hormonal treatment or other causes, may not get accurate estimations of their bone mass.

Below is the result of estimated bone masses of persons aged 20 to 40, who are said to have the largest amounts of bone masses, by weight. (Source: Tanita Body Weight Science Institute)

Please use the below charts as a guide to compare your bone mass reading.

Women: Average of estimated bone mass

Weight (lb)		
Less than 110 lb	110 lb - 165 lb	165 lb and up
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Weight (kg)		
Less than 50 kg	50 kg - 75 kg	75 kg and up
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Men: Average of estimated bone mass

Weight (lb)		
Less than 143 lb	143 lb - 209 lb	209 lb and up
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Weight (kg)		
Less than 65 kg	65 kg - 95 kg	95 kg and up
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Note:

- Persons described below may obtain varying readings and should take the values given for reference purposes only.
 - Elderly persons
 - Women during or after menopause
 - People receiving hormone therapy
- “Estimated bone mass” is a value estimated statistically based on its correlation with the fat-free amount (tissues other than the fat). “Estimated bone mass” does not give a direct judgment on the hardness or strength of the bones or the risks of bone fractures. If you have concerns over your bones, you are recommended to consult a specialist physician.

What Is Body Mass Index (BMI)? (Applicable age 7-99)

This function indicates the relationship between height and weight.

The World Health Organization (WHO) considers an index of 18.5 to 25 as optimal.

Troubleshooting

- Do not step onto the platform before the platform beeps once and the Green Indicator Light blinks.
- Do not step off until hearing a double beep or the Green Light remains solid (stops blinking), the measurement is taken, and the readings are displayed on the applicable device (e.g. Garmin Watch, Tanita Remote Display, and/or PC).
- If you do not step onto the platform within 30 seconds after Green Indicator Light begins blinking, the power will shut-off automatically.
- **Interference may occur if multiple platforms are present. Please use only one platform in any given area.**
- **Constant Red Indicator Light**
Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned on the measuring platform. Make sure to step onto the platform only **after** it has beeped once or the Green Indicator Light is blinking. The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement. Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
If Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded. Weight capacity is 330lb (150kg).
- **Blinking Red Indicator Light**
Batteries are low. When the Red Indicator Light is blinking, replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

FCC WARNING

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Specifications BC-1500 plus

Weight Capacity

330lb (150kg)

Weight Increments

0.2lb/0.1kg

Power Supply

DC 6V (AA Battery-LR6 × 4 included)

Power Consumption

100mA Maximum

Temperature Range of Usage

41°F–95°F/5°C–35°C

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. 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.

Introducción

Gracias por adquirir este monitor de composición corporal Tanita.

Este monitor forma parte de una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.

Este manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración y le explicará las características principales del monitor. En nuestro sitio web www.tanita.com encontrará información adicional sobre cómo llevar una vida sana.

Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas. Todos los datos son supervisados por el Consejo de Asesoramiento Médico de Tanita para garantizar su precisión.

El monitor de composición corporal TANITA mide el peso y la impedancia, el porcentaje de grasa corporal total y segmental, la cantidad de agua corporal, la masa muscular total y segmental, la complexión física, la masa ósea, el nivel de grasa visceral con margen saludable, el metabolismo basal, la ingesta calórica diaria (ICD), la edad metabólica y la Ritmo Cardíaco.

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



⚠ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.

Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas. No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.

Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo. Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.

Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

Notas importantes para los usuarios

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

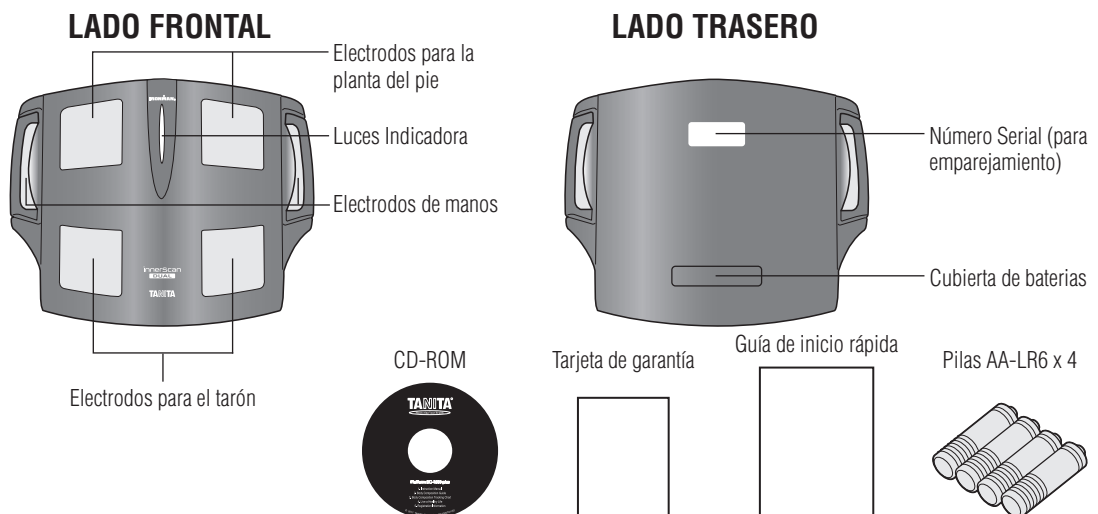
Tanita define “atleta” como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.

La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana. La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

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

Características y funciones



Para su seguridad

En este apartado se explican medidas de precaución que deben adoptarse para evitar lesiones a los usuarios del dispositivo y otras personas, así como para evitar daños materiales. Le rogamos que se familiarice con esta información para garantizar un uso seguro del equipo.

	Advertencia	Ignorar las instrucciones indicadas con esta marca puede conllevar lesiones graves o mortales.
	Precaución	Ignorar las instrucciones indicadas con esta marca puede conllevar lesiones o daños materiales.
		Esta marca indica acciones que están prohibidas.
		Esta marca indica instrucciones que deben seguirse siempre.

Advertencia

 Prohibido	Este monitor no debe ser utilizado por personas con marcapasos u otros implantes médicos. Este monitor hace circular una corriente eléctrica débil a través del cuerpo que podría interferir con los implantes médicos eléctricos y provocar un mal funcionamiento, causando daños graves al usuario.
	La interpretación de las mediciones (por ejemplo, su evaluación y la elaboración de programas de ejercicio basados en ellas) debe realizarlas un profesional. Implementar medidas para perder peso y programas de ejercicio basándose en su propia evaluación podría resultar perjudicial para su salud. Siga siempre el consejo de un profesional cualificado.
	No pise el borde de la plataforma ni salte sobre el monitor. Podría caerse o resbalarse y sufrir lesiones graves.
	No coloque el monitor sobre una superficie resbaladiza, como un suelo mojado. Podría caerse o resbalarse y sufrir lesiones graves. También podría entrar agua en el monitor y dañar los componentes internos.
	Evite que caigan objetos sobre el monitor. Evite que el monitor reciba impactos o vibraciones excesivos. Podría dañar el cristal y sufrir lesiones.
	No utilice el monitor si sufre cualquier tipo de herida o inflamación en cualquier parte del cuerpo que entre en contacto directo con el monitor.

Precaución

 Prohibido	No pise la pantalla ni el panel de control.
	No introduzca los dedos en los huecos u orificios. Podría sufrir lesiones.
	No utilice pilas recargables. No mezcle pilas viejas con pilas nuevas, ni use distintos tipos de pilas a la vez. Podrían derramarse el líquido de las pilas, o estas podrían calentarse demasiado y romperse, provocando daños al monitor o lesiones.
	No permita que ningún niño cargue con el monitor. Podría caérsele y provocarle lesiones.



Prohibido

Este monitor es solo para uso doméstico.

Este monitor no está destinado para el uso profesional en hospitales ni instalaciones médicas o deportivas. No está equipado con los componentes requeridos para el uso intensivo. El uso del monitor para fines profesionales puede invalidar su garantía.

No utilice el monitor si sufre alergia al metal.

Los electrodos de este monitor están hechos de acero inoxidable que puede provocar reacciones alérgicas.



Siempre...

Coloque el monitor sobre una superficie dura y lisa con una vibración mínima para garantizar una medición segura y precisa.

Evite que el monitor reciba impactos o vibraciones excesivos.

Podría dañar el monitor, provocarle un mal funcionamiento o hacer que la configuración se borrase.

No utilice ni almacene el monitor en los siguientes lugares.

- Lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de radiadores o expuestos directamente al aire de aparatos de aire acondicionado, etc.
- Lugares con cambios extremos de temperatura o con mucha vibración.
- Lugares con niveles altos de humedad o condensación.

Podría dañar el monitor o provocarle un mal funcionamiento.

No se suba al monitor con el cuerpo húmedo (inmediatamente después de ducharse o bañarse, etc.)

Séquese bien el cuerpo y los pies antes de usar el monitor, o podría resbalarse o caerse y sufrir lesiones. El monitor no puede tomar mediciones precisas si lo usa con el cuerpo o los pies húmedos.

Mantenga el monitor alejado del agua.

No utilice agua hirviendo, benceno ni disolvente para limpiar el monitor.

Si el monitor se ensucia, moje un paño suave con agua o con detergente doméstico neutro, escúrralo bien, limpie el monitor y luego séquelo con un paño.

No intente desmontar el monitor. No modifique este equipo de ningún modo.

No lave el monitor con agua.

No sumerja el monitor en agua.

Podría dañarlo o provocarle un mal funcionamiento.

Introduzca las pilas con la polaridad (+, -) en la posición correcta.

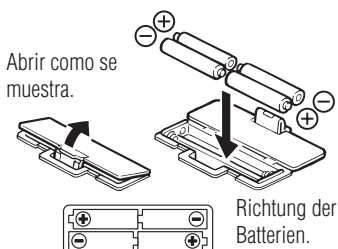
Si introduce las pilas de forma incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. (Si no se va a utilizar el monitor durante un período de tiempo prolongado, es aconsejable retirar las pilas antes de guardarlo.)

No utilice el monitor cerca de productos que emitan ondas electromagnéticas como los hornos microondas.

Podría provocar un mal funcionamiento del monitor que le impidiera realizar mediciones precisas.

Las personas con discapacidades que tengan dificultades para realizar la medición por sí mismas deben contar con la asistencia de otra persona.

Preparaciones antes del uso



⚠ Instalación de las pilas

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

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

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.

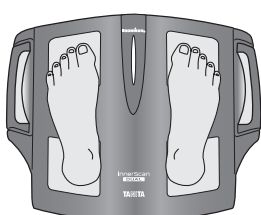
Recomendaciones de manejo

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 la unidad de manera horizontal
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefactores y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.
- No use la báscula mientras este utilizando aparatos transmisores (como telefonos celulares) ya que pueden afectar la transmisión de los resultados.
- Si la báscula no esta en función por un periodo largo se recomienda quitar las baterias.

Cómo obtener lecturas exactas



Talones centrados en los electrodos



Talones centrados en los electrodos

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.

Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.

No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas.

Cuando hay medición de ritmo cardíaco (HR), el monitor empieza a medir la HR después de la medición de composición corporal.

El ritmo cardíaco (HR) debe ser mayor después de hacer ejercicio o tomar un baño.

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.

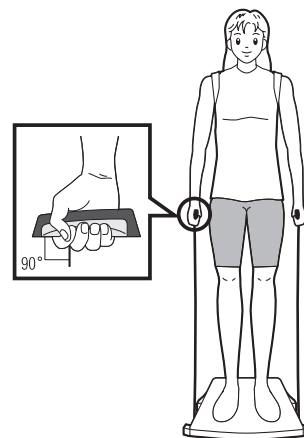
Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Acoplamiento de la BC-1500 plus (“plataforma”) con software y medición

La plataforma requiere sincronizarse con el software compatible antes de realizar cualquier medición.

Software compatible: Healthy Edge™ software

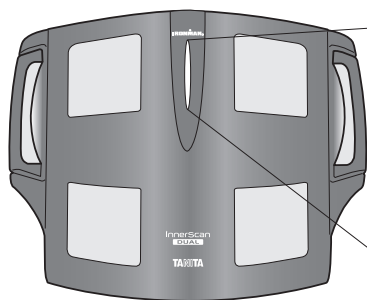
- Antes usar seguir los siguientes pasos:
 - Insertar las baterías en la plataforma.
 - Instalar el software en su PC (El dispositivo ANT se instala automáticamente en su PC).
 - Insertar la llave ANT+ al puerto USB de su PC.
 - Colocar la plataforma dentro de un perímetro de 17 pies (5m) alrededor de su computadora.
- Instalar el software, una vez instalado, seleccionar un usuario (Los datos del usuario deben ser previamente ingresados antes de sincronizar la plataforma.
- Posteriormente dar click en “File” en el icono del Menu y dar click en “Healthy Edge Options”.
- Seleccionar “BC-1500 plus” y dar click en “Connect”, introducir el numero de serie del producto que se encuentra debajo de la plataforma y dar click “OK”.
El software memoriza el numero de serie de la plataforma aún si se el software no esta en uso o si la PC se encuentra apagada.
- La plataforma emite un sonido beep una vez que la luz verde de la plataforma empieza a parpadear.
- Subir en la plataforma y tomar los electrodos de manos mientras la luz indicadora Verde parpadea.** La plataforma emitira un sonido doble y la luz verde dejara de parpadear indicando que la sincronizacion ha sido completada.
La plataforma se ha sincronizado con la PC.
- Para la realizar las mediciones haga click en “New Measurement” para utilizar directamente desde el software.



Nota:

- Por favor tome las manijas del electrodo como se muestra, presionando firme pero suavemente.
- Ponga las manos en sus costados, y no se mueva hasta que se haya completado la medición.
- Mantenga los brazos rectos y con las manos hacia abajo; tenga cuidado de no tocar las piernas o cualquier otra parte del cuerpo con los brazos o con las manos.
- Si usted se sube sobre la plataforma antes de que la luz Verde Parpadee el software mostrara un mensaje de error y no se obtendra ninguna lectura. Por otra parte despues que la luz verde parpadee tiene un periodo de 30 segundos para subir a la plataforma de lo contrario la unidad se apagara automaticamente.
- NO jale los electrodos de manos mas allá de la marca roja indicadora.
- NO cargue la unidad utilizando los electrodos de manos.
- NO suelte los electrodos de las manos hasta que hayan regresado a su lugar.

Informacion del indicador de luz



- Luz Verde Parpadeante: Preparado para comenzar medición
- Luz verde solida: Medición completada
- Luz Roja solida: Error
- Luz Roja parpadeante: Bateria Baja
- Luz verde parpadeante: Midiendo Ambos pies
- Luz Verde parpadeante: Midiendo Lado derecho del cuerpo
- Luz verde parpadeante: Midiendo Lado izquierdo del cuerpo
- Luz Verde Parpadeante: Midiendo Piernas derecha e izquierda
- Luz Verde Parpadeante: Midiendo Brazos derecho e izquierdo
- Luz verde permanente: Medición de la Ritmo Cardiaco

Lecturas de los resultados de BC-1500 plus con Healthy Edge® Software

	Adulto (18-99 años)		Niños (7-17 años)
	Estándar	Atleta	
Peso	✓	✓	✓
Grasa corporal total y segmental %	✓	✓	✓
Porcentaje de agua corporal total %	✓	✓	No disponible
Masa muscular total y segmental	✓	✓	No disponible
Tipo de cuerpo	✓	✓	No disponible
BMR	✓	✓	No disponible
DCI	✓	✓	No disponible
Edad metabólica	✓	✓	No disponible
Masa Osea	✓	✓	No disponible
Nivel de adiposidad visceral	✓	✓	No disponible
Ritmo Cardíaco	✓	✓	✓ (Datos de referencia)

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.

La función de monitor de grasa corporal no es apta para mujeres embarazadas, atletas de alto rendimiento o fisicoculturistas.

Guía de composición corporal

¿Quién puede usar el monitor de composición corporal?

El monitor de composición corporal está destinado a los adultos de entre 18 y 99 años. Los niños de entre 5 y 17 años pueden usar el monitor para obtener mediciones el peso, el porcentaje de masa corporal, la masa muscular y la masa ósea; las demás mediciones no están disponibles para ellos.

Gracias a sus cuantiosas inversiones en tecnología BIA de última generación y a sus investigaciones en el campo de las ciencias del deporte, TANITA ha actualizado la función del modo atlético para ofrecer mediciones más precisas y adecuadas a un amplio abanico de usuarios.

¿Quién debe usar el modo atlético?

Los adultos de 18 años o más que cumplan alguna de las siguientes condiciones:

- Entrenen o se ejerciten durante 12 horas o más a la semana, y lo lleven haciendo desde hace al menos seis meses.
- Sean culturistas.
- Sean atletas profesionales que deseen supervisar sus progresos en casa.
- Posean un historial de buena forma física y en el pasado solieran ejercitarse durante más de 12 horas semanales pero en la actualidad lo hagan a un menor ritmo.

Las mujeres embarazadas deben usar únicamente la función de pesaje; no se recomienda el uso de las demás funciones durante el embarazo.

El monitor de composición corporal solo está destinado al uso doméstico. No está diseñado para su uso profesional intensivo en lugares como hospitales o gimnasios. El uso del monitor en un entorno profesional de este tipo anulará la garantía.

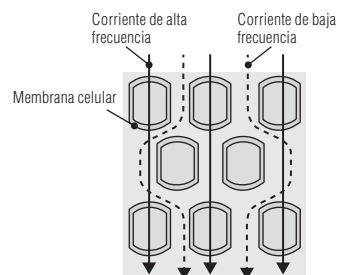
Las lecturas que el monitor de composición corporal proporciona deben tomarse únicamente a título informativo.

El producto no está diseñado para el diagnóstico o el tratamiento de enfermedades o anomalías. Consulte con su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud.

¿Como funciona un monitor de composición corporal?

Los monitores de composición corporal de Tanita calculan su composición corporal mediante el análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) de doble frecuencia. Las almohadillas de pie de Tanita integradas en la plataforma del monitor hacen circular por el cuerpo unas señales eléctricas seguras de baja intensidad. La señal se propaga con facilidad por los líquidos de los músculos y otros tejidos corporales, pero encuentra resistencia al atravesar la grasa corporal, cuyo contenido de líquidos es bajo. Esta resistencia se denomina impedancia. A las lecturas de la impedancia obtenidas se aplican fórmulas matemáticas derivadas de la investigación médica para calcular su composición corporal.

El Tanita RD-953 incorpora tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) de doble frecuencia de grado médico, gracias a la cual usted disfruta de la máxima precisión en el cálculo de la composición corporal en la comodidad de su hogar. Las investigaciones realizadas han demostrado que el uso de dos frecuencias de impedancia bioeléctrica diferentes proporcionan datos básicos sobre el estado intracelular y extracelular de una persona. Esta avanzada tecnología ofrece una mayor precisión al calcular mediciones de la composición corporal.



¿Cuál es la mejor hora para usar el monitor de composición corporal?

Sus niveles de agua corporal fluctúan de manera natural durante el día y la noche. Cualquier cambio significativo en el agua corporal puede afectar a sus lecturas de la composición corporal. Por ejemplo, el cuerpo tiende a deshidratarse tras una larga noche de sueño; así que si realiza la lectura a primera hora de la mañana, su peso será inferior y su porcentaje de grasa, superior. Las comidas copiosas, el consumo de bebidas alcohólicas, la menstruación, las enfermedades, el ejercicio y el baño pueden también provocar variaciones en sus niveles de hidratación.

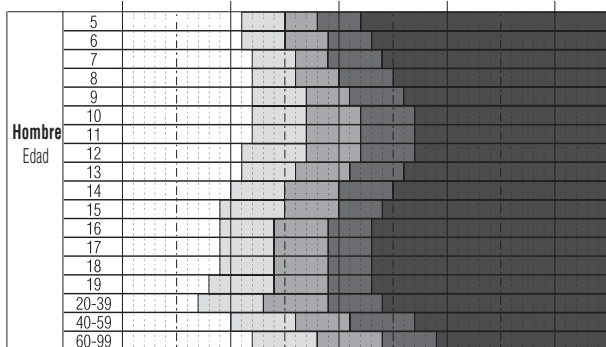
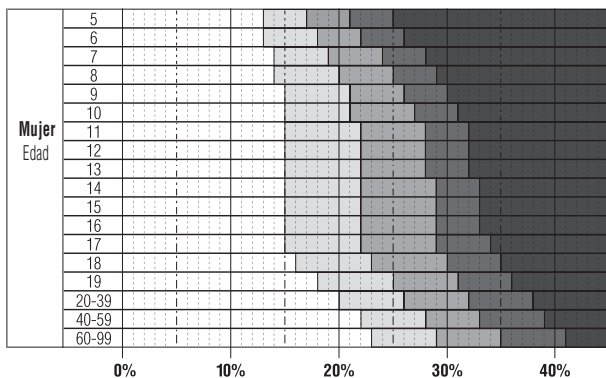
Para obtener mediciones de la máxima fiabilidad, es importante que use su monitor de composición corporal siempre a la misma hora del día y bajo las mismas condiciones. Un buen momento para ello es antes de la cena.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal? (edad aplicable de 7 a 99)

El porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa corporal en relación con el peso corporal.

Se ha demostrado que la reducción del exceso de grasa corporal permite reducir el riesgo de padecer presión sanguínea alta, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer. El siguiente cuadro muestra los niveles saludables de grasa corporal.

Rangos de grasa corporal para niños normales ^{1,2}
Rangos de grasa corporal para adultos normales ^{3,4}



□ Bajo peso □ Estándar (-) □ Estándar (+) ■ Sobrepeso ■ Obeso/a

- ¹ Susan Jebb et al. "New Body Fat Reference Curves for Children." *Obesity Research* 2004; 12:A156-157
- ² Susan Jebb et al. "Body Fat Reference Curves for Children." *Int J Obes* 2006; 30: 598-602
- ³ Gallagher D et al. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index." *Am J Clin Nutr* 2000; 72: 694-701
- ⁴ Basado en las directrices sobre el IMC del NIH y la OMS

Su monitor de composición corporal compara automáticamente su lectura del porcentaje de grasa corporal con la tabla de intervalos saludables de grasa corporal.

- Bajo peso: por debajo del nivel saludable de grasa. Mayor riesgo de sufrir problemas de salud.
- Estándar (-)/Estándar (+): dentro del intervalo de porcentaje saludable de grasa corporal para su edad y sexo.
- Sobrepeso: por encima del nivel saludable de grasa. Mayor riesgo de sufrir problemas de salud.
- Obeso/a: muy por encima del nivel saludable de grasa. Riesgo muy alto de sufrir problemas de salud.

¿Qué es el porcentaje de agua corporal total? (edad aplicable de 18 a 99)

El porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquidos presente en el organismo de una persona expresado como porcentaje con respecto a su peso total.

El agua, presente en cada célula, tejido y órgano del cuerpo, desempeña un papel fundamental en muchos de los procesos del mismo. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua corporal garantiza un funcionamiento eficiente de las funciones corporales y reduce el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados.

Sus niveles de agua corporal fluctúan de manera natural durante el día y la noche. El cuerpo tiende a deshidratarse una larga noche de sueño, y hay diferencias en la distribución de los líquidos entre el día y la noche. Las comidas copiosas, el consumo de bebidas alcohólicas, la menstruación, las enfermedades, el ejercicio y el baño pueden provocar variaciones en sus niveles de hidratación. La lectura del porcentaje de agua corporal solo debe tomarse como guía y no usarse para determinar de forma específica su porcentaje de agua corporal total recomendado. Es importante que esté pendiente de los cambios a largo plazo en el porcentaje total de agua corporal y mantenga el porcentaje total de agua corporal en niveles saludables.

Beber una gran cantidad de agua de una sentada no hará variar al instante su nivel de agua corporal. De hecho, provocará un aumento en la lectura de la grasa corporal debido al incremento adicional de peso. Realice un seguimiento en el tiempo de todas las lecturas para detectar los cambios relativos.

Cada persona es distinta, pero los porcentajes orientativos de agua corporal total en los adultos sanos son los siguientes:

Mujer: 45 a 60 %

Hombre: 50 a 65 %

Fuente: investigación de Tanita

Nota: El porcentaje de agua corporal total tenderá a descender a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente. Una persona con un alto porcentaje de grasa corporal puede presentar un porcentaje de agua corporal por debajo de la media. A medida que se pierde grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total debería desplazarse gradualmente hacia el intervalo típico anteriormente indicado.

¿Qué es el índice de grasa visceral? (edad aplicable de 18 a 99)

Esta función indica la cantidad de grasa visceral en su organismo.

La grasa visceral es la grasa depositada en la cavidad abdominal interna, alrededor de los órganos vitales de la zona abdominal. Las investigaciones demuestran que si su peso y grasa corporal permanecen constantes, a medida que se va haciendo mayor la distribución de la grasa varía y es más probable que se desplace hacia la zona abdominal, en especial tras la menopausia. Unos niveles saludables de grasa visceral ayudan a reducir el riesgo de ciertas enfermedades tales como trastornos cardiovasculares, presión sanguínea alta y la aparición de diabetes de tipo 2.

El monitor de composición corporal le proporciona una lectura de la grasa visceral en el intervalo 1 – 59.

Valor entre 1 y 12,5

Indica que tiene un nivel saludable de grasa visceral. Siga controlando su nivel de grasa visceral para asegurarse de que permanece en este rango saludable. Valor entre 13 y 59

Indica que tiene un nivel excesivo de grasa visceral. Considere la conveniencia de realizar cambios en su estilo de vida (dieta, más ejercicio...).

Fuente: datos de la Universidad de Columbia (Nueva York) y el Instituto Tanita (Tokio)

Nota: Es posible que su nivel de grasa visceral sea alto incluso aunque su nivel de grasa corporal sea bajo.

- Acuda al médico para obtener un diagnóstico preciso.

¿Qué es el índice metabólico basal (IMB)? (edad aplicable de 18 a 99)

El índice metabólico basal (IMB) es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita en reposo para que el aparato respiratorio, el aparato circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos funcionen de forma eficaz. Recuerde que su cuerpo sigue quemando calorías incluso mientras está durmiendo.

Aproximadamente el 70 % de las calorías que su cuerpo consume cada día corresponden al metabolismo basal. Además, cada vez que lleva a cabo cualquier actividad, su cuerpo consume energía. Cuanto más vigorosa es esa actividad, más calorías se queman.

Elo se debe a que el músculo esquelético (que representa aproximadamente el 40 % de su peso corporal) actúa como motor metabólico y usa una gran cantidad de energía. Su metabolismo basal depende en gran medida de su masa muscular, de modo que incrementar dicha masa ayuda a incrementar el metabolismo basal.

El estudio de individuos sanos ha permitido a los científicos determinar que el índice metabólico de las personas cambia con la edad. El metabolismo basal se incrementa a medida que el niño crece. A la edad de 16 o 17 años suele empezar a descender.

Un metabolismo basal más alto incrementa la cantidad de calorías empleadas y por tanto ayuda a reducir el volumen de grasa corporal. Un índice metabólico basal bajo dificulta la pérdida de grasa corporal y por lo tanto de peso.

¿Cómo calcula el IMB el monitor de composición corporal?

El método básico para calcular el índice metabólico basal (IMB) consiste en una ecuación estándar que depende del peso y de la edad. Tanita ha llevado a cabo investigaciones clínicas exhaustivas sobre la relación del IMB y la composición corporal, gracias a las cuales se ofrece al usuario unas lecturas mucho más precisas y personalizadas basadas en las mediciones de la impedancia. Este método se ha validado médicamente mediante calorimetría indirecta (medición de la composición de la respiración).*

*Fiabilidad de la ecuación del índice metabólico basal; en la Semana de la Nutrición de 2002: Foro y exposición científica y clínica
Título: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:
The American Journal of Clinical Nutrition.(edad aplicable de 18 a 99)

¿Qué es el aporte calórico diario (ACD)? (edad aplicable de 18 a 99)

El "aporte calórico diario (ACD)" es la suma de calorías del metabolismo basal, del metabolismo de actividad diaria (dentro de estas actividades se incluyen los quehaceres domésticos) y de la termogénesis inducida por la dieta (la energía utilizada en relación con la digestión, absorción, metabolismo y demás actividades alimentarias). Se trata de un estimado de cuántas calorías usted puede consumir dentro de las próximas 24 horas para mantener su peso actual.

¿Cómo calcula el monitor de composición corporal Tanita el ACD?

El método básico para calcular el MB es una ecuación estándar que utiliza el peso y la edad.

Tanita ha investigado exhaustivamente la relación entre el MB y la composición corporal, por lo que ofrece al usuario una medición mucho más exacta y personalizada, basada en la medición de la impedancia.

Este método ha sido validado médicamente mediante la utilización de calorimetría indirecta (análisis de la composición del aliento)*.

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A

Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison:

Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (1)

Fiabilidad de la ecuación para el cálculo del metabolismo basal: Publicado en: Semana de nutrición del año 2002: Foro científico y clínico, y título de exposición:

Comparación internacional: Modelos para la predicción del gasto de energía en estado de reposo: Revista Americana de NUTRICIÓN CLÍNICA).

ACD = MB × Nivel de actividad
Nivel de actividad

	1	2	3
Mujer	1.56	1.64	1.82
Homem	1.55	1.78	2.10

Fuente: Organización Mundial de la Salud(OMS)

¿Qué es la edad metabólica? (edad aplicable de 18 a 99)

Esta función calcula su IMB e indica la edad media asociada con el tipo de metabolismo.

Si su edad metabólica es superior a su edad real, deberá aumentar su índice metabólico. El aumento del ejercicio incrementa la masa de tejido muscular sano, lo cual mejora a su vez la edad metabólica.

La lectura se muestra como un número entre 12 y 90. Los valores por debajo de 12 se muestran como "12" y por encima de 90, como "90".

¿Qué es la masa muscular? (edad aplicable de 18 a 99)

Esta función indica el peso del músculo de su cuerpo. La masa muscular mostrada incluye el músculo esquelético, el músculo liso (por ejemplo, los músculos cardíaco y del aparato digestivo), y el agua que dichos músculos contienen.

Los músculos desempeñan un papel importante, ya que son el motor que consume la energía. A medida que su masa muscular aumenta, también lo hace su consumo energético, lo que ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de forma saludable.

La masa muscular se calcula en las personas de 18 años o más.

La masa muscular se evalúa tabulando la relación entre la cantidad de masa muscular y la altura de la persona. La aplicación My Tanita de Tanita vinculada con el dispositivo muestra la interpretación de la masa muscular en forma de puntuación, tal como se muestra a continuación. Cuando más alta es la puntuación, más músculo tiene la persona objeto de la evaluación.

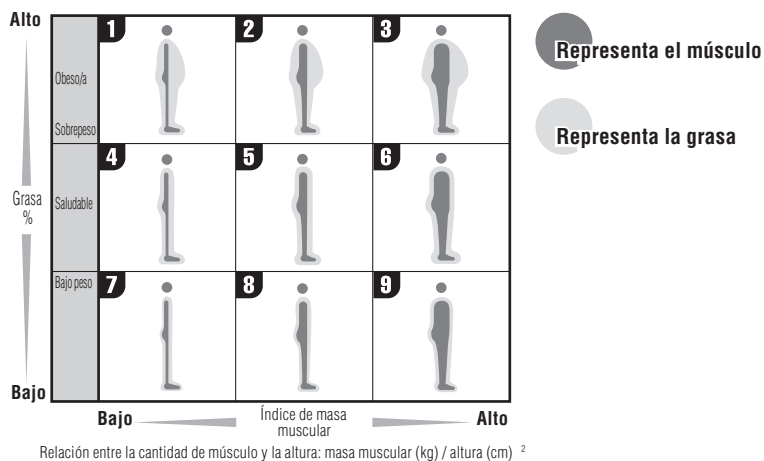
Bajo			Normal			Alto		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

¿Qué es la complejión física? (edad aplicable de 18 a 99)

Esta función evalúa su físico en función de la relación entre la grasa corporal y la masa muscular de su cuerpo. A medida que su actividad aumenta y su grasa corporal se reduce, su complejión física varía en consecuencia. Incluso aunque su peso no varíe, es posible modificar sus niveles de masa muscular y grasa corporal para mejorar su salud y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Cada persona debe fijar su propio objetivo de complejión física y seguir una dieta y un programa de ejercicio físico que le permitan alcanzarlo.

Resultado	Complejión física	Explicación de los resultados de complejión física
1	Obeso oculto	Obeso de complejión pequeña
		Esta persona parece tener un cuerpo sano, a juzgar por su aspecto físico. Sin embargo, presenta un porcentaje de grasa corporal alto y un nivel de masa muscular bajo.
2	Obeso/a	Obeso de complejión media
		Esta persona parece tener un cuerpo sano, a juzgar por su aspecto físico. Sin embargo, presenta un porcentaje de grasa corporal alto y un nivel de masa muscular bajo.
3	Robusto	Obeso de complejión grande
		Esta persona presenta un porcentaje de grasa corporal y un nivel de masa muscular altos.
4	Poco ejercicio	Masa muscular y porcentaje de grasa corporal bajos
		Esta persona presenta un porcentaje de grasa corporal medio y un nivel de masa muscular por debajo de la media.
5	Estándar	Masa muscular media y porcentaje de grasa corporal medio
		Esta persona presenta niveles de grasa corporal y masa muscular en la media.
6	Estándar muscular	Masa muscular alta y porcentaje de grasa corporal medio (atleta)
		Esta persona presenta un porcentaje de grasa corporal medio y un nivel de masa muscular por encima de la media.
7	Delgado	Niveles de masa muscular y grasa bajos
		Tanto el porcentaje de grasa corporal como la masa muscular están por debajo de la media.
8	Delgado y musculoso	Delgado y musculoso (atleta)
		Esta persona presenta un porcentaje de grasa corporal por debajo de la media y un nivel de masa muscular adecuado.
9	Muy musculoso	Muy musculoso (atleta)
		Esta persona presenta un porcentaje de grasa corporal por debajo de la media y un nivel de masa muscular por encima de la media.

Fuente: datos de la Universidad de Columbia (Nueva York) y el Instituto Tanita (Tokio)



¿Qué es la masa ósea? (edad aplicable de 18 a 99)

Esta función indica la cantidad de huesos (nivel de minerales óseos, calcio u otros minerales) en el cuerpo.

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio y el desarrollo del tejido muscular están relacionados con una mayor fortaleza y mejor salud óseas. A pesar de que es poco probable que se produzcan cambios apreciables en la estructura ósea en un período corto, es importante que usted desarrolle y mantenga huesos saludables llevando una dieta equilibrada y haciendo mucho ejercicio.

Las personas que padecen enfermedades óseas deben consultar a su médico.

Es posible que las personas que padezcan osteoporosis o baja densidad ósea debido a una avanzada edad, poca edad, embarazo, tratamiento hormonal u otras causas, no obtengan un cálculo exacto de su masa ósea.

A continuación presentamos el resultado del cálculo de las masas óseas de personas de entre 20 y 40 años de edad, de quienes se dice que tienen los más altos índices de masa ósea, con respecto al peso.

(Fuente: the Tanita Body Weight Science Institute _ Instituto científico del peso corporal de Tanita).

Consulte las tablas siguientes como referencia para comparar la lectura de su masa ósea.

Mujeres: Media de masa ósea estimada

Peso (lb)		
Menos de 110 lb	110 lb - 165 lb	165 lb y más
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Peso (kg)		
Menos de 50 kg	50 kg - 75 kg	75 kg y más
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Varones: Media de masa ósea estimada

Peso (lb)		
Menos de 143 lb	143 lb - 209 lb	209 lb y más
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Peso (kg)		
Menos de 65 kg	65 kg - 95 kg	95 kg y más
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Nota:

Las personas que se relacionan a continuación pueden obtener valores diferentes y, por lo tanto, deberán tomar los valores anteriormente mencionados solamente como punto de referencia.

- Personas de edad avanzada
- Mujeres durante o después de la menopausia
- Personas sometidas a tratamiento hormonal

"La masa ósea estimada" es un valor estimado estadísticamente en base a su correlación con la cantidad de masa libre de grasa (tejidos que no sean adiposos).

"La masa ósea estimada" no ofrece un criterio directo sobre la dureza o fortaleza de los huesos ni de los riesgos de fracturas ósea. Si tiene alguna preocupación con respecto a sus huesos, le recomendamos consultar a un cirujano ortopédico.

¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC)? (edad aplicable de 7 a 99)

Esta función indica la relación entre altura y peso.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) considera óptimo un índice de entre 18,5 y 25.

Resolución de fallos

- No se pare en la plataforma antes de que emita un sonido y el indicador de luz verde este intermitente.
- No se baje hasta escuchar un doble sonido o que la luz verde permanezca fija (deje de estar intermitente), la medición se toma y las lecturas se muestran en el dispositivo correspondiente (ej. Reloj Garmin, Pantalla Remota Tanita, y/o PC).
- Si no se sube a la plataforma dentro de 30 segundos después que el indicador de luz verde empiece a estar intermitente, se apagará automáticamente.
- **Se puede producir interferencia si hay múltiples plataformas presentes. Por favor utilice sólo una plataforma en cada área.**
- **Luz Indicadora Roja Constante**
Asegúrese de quitarse las medias y que las plantas de sus pies estén limpias y debidamente alineadas sobre la plataforma de medición. (ver pág. 6)
Asegúrese de subirse a la plataforma solamente **después** de que ha sonado una vez o que el Indicador de Luz Verde esté intermitente.
La unidad no puede medir con precisión su peso si detecta movimiento. Párese sobre la plataforma y permanezca lo más quieto posible.
Si porcentaje de grasa corporal es mayor al 75%, no se podrán obtener lecturas en la unidad.
Si se supera la capacidad de peso, no se podrán obtener lecturas. La capacidad de peso es de 330 lb (150 Kg).
- **Luz Indicadora Roja Intermitente**
Las baterías están bajas. Cuando la luz indicadora roja esté intermitente, reemplace inmediatamente las baterías, ya que las baterías débiles afectarán la precisión de sus mediciones. Cambie todas las baterías al mismo tiempo por baterías AA nuevas.

ADVERTENCIA FCC

Los cambios o modificaciones que no estén explícitamente aprobados por la parte legal responsable podrían invalidar la autoridad del usuario para operar el equipo.

Especificaciones BC-1500 plus

Capacidad de peso

330 lb (150kg)

Incrementos de peso

0.2 lb (0.1kg)

Alimentación

CC 6V (Se incluyen 4 pilas LR6-AA)

Consumo de energía

Máximo de 100 mA

Intervalo de temperaturas de uso

41°F - 95°F / 5°C - 35°C

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

Este equipo ha sido sometido a pruebas y cumple con los límites de un dispositivo digital Clase B, según la parte 15 de las Reglas FCC. 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:

- Reoriente o reubique la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto a aquél al cual está conectado el receptor.
- Consulte con el vendedor o con un técnico con experiencia en radio o televisión, para que le proporcione ayuda.

EP 0 545 014
U.S. Patent No. 5,415,176
U.S. Patent No. 6,473,641
U.S. Patent No. 6,477,409
U.S. Patent No. 6,480,736
U.S. Patent No. 6,487,445
U.S. Patent No. 6,532,385
U.S. Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending



This product is ANT+ certified and is compatible with ANT+ display devices and applications that support the following data:



To learn more visit http://www.thisisant.com/modules/mod_product-directory.php

Representative TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercial,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri-East,
Mumbai 400 059
Tel: +91-22-3192-6107
Fax: +91-22-2859-9143
www.tanita.in

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: +852-2834-3917
Fax: +852-2838-8667
www.tanita.asia

Manufacturer TANITA Corporation

1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, 174-8630 JAPAN
Tel: +81-3-3968-7048
Fax: +81-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified