

TANITA MANUAL

InnerScan^V

Segmental Body Composition Monitor



Model: BC-601/602/613

EN Instruction Manual

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

DE Bedienungsanleitung

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

FR Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

IT Manuale di Istruzioni

Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

ES Manual de instrucciones

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

RU Инструкция по эксплуатации

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

EN Table of Contents

Introduction	1
For your safety	1
Features and functions	3
Preparations before use	4
Getting accurate readings	4
Automatic shut-down function	4
Setting (resetting) date and time	5
Setting and storing personal data in memory	6
Taking weight and body fat readings	7
How to see the reading of each segment	9
Using the Visceral Fat Button	10
Visceral Fat Rating	10
Visceral Fat Trend	10
Recall Function	11
Programming the guest mode	12
Taking weight measurement only	12
Switching the weight mode	12
Troubleshooting	13

DE Inhaltsverzeichnis

Einleitung	14
Sicherheitshinweise	14
Merkmale und funktionen	16
Vorbereitungen vor gebrauch	17
So erhalten sie genaue messwerte	17
Automatische abschaltfunktion	17
Datum und zeit einstellen (zurückstellen)	18
Persönliche daten einstellen und abspeichern	19
Gewicht und körperperfett messen	20
Wie man die Messwerte der einzelnen Segmente anzeigen	22
Die Eingeweidefett-Taste benutzen	23
Eingeweidefett-Einstufung	23
Eingeweidefett-Tendenz	23
Erinnerungs-Funktion	24
Den gastmodus programmieren	25
Nur das gewicht messen	25
Den wiegemode ändern	25
Fehlersuche	26

FR Table des matières

Introduction	27
Mesures de sécurité	27
Caractéristiques	29
Avant utilisation	30
Comment obtenir des résultats exacts	30
Fonction d'arrêt automatique	30
Paramétrier (réinitialiser) date et heure	31
Paramétrier et stocker les données personnelles en mémoire	32
Lecture du poids et des mesures de graisse corporelle	33
Comment voir les résultats par segment	35
Utilisation du bouton de graisse viscérale	36
Niveau de graisse viscérale	36
Variation de graisse viscérale	36
Fonction de rappel	37
Programmation du mode invité	38
Mesure du poids seulement	38
Changement de mode poids	38
Dépannage	39

NL Inhoudsopgave

Introductie	40
Eigenschappen en functies	40
Voorbereidingsmaatregelen	41
Afleesnauwkeurighid	41
Automatische uitschakelfunctie	41
Datum en tijd instellen (resetten)	42
Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen	43
Gewichts- en lichaamsvetmetingen uitvoeren	44
De aparte resultaten voor segmenten bekijken	46
De toets Visceraal vet bedienen	47
Klassering Visceraal vet	47
Evolutie Visceraal vet	47
Recall functie	48
De gast-modus programmeren	49
Enkel gewichtsmeting uitvoeren	49
De gewichtsmodus wisselen	49
Probleemplossing	50

IT Indice

Introduzione	51
Caratteristiche e funzionalità	51
Impostazione (ripristino) ora	52
Rilevamento di varori accurate	52
Funzione di spagnimento automatico	52
Impostazione (ripristino) data e orario	53
Impostazione e memorizzazione dei dati personali	54
Rilevazione del peso e del grasso corporeo	55
Come visualizzare la lettura di ciascun segmento	57
Uso del pulsante Grasso viscerale	58
Indice di grasso viscerale	58
Tendenza del grasso viscerale	58
Funzione di richiamo	59
Programmazione della modalità ospite	60
Rilevamento del solo peso	60
Cambio della modalità di pesatura	60
Risoluzione dei problemi	61

ES Índice de materias

Introducción	62
Por su seguridad	62
Prestaciones y funciones	64
Preparaciones antes del uso	65
Cómo obtener lecturas exactas	65
Funciónde apagado automático	65
Configurar (reconfigurar) la fecha y la hora	66
Configurar y almacenar los datos personales en la memoria	67
Tomar las lecturas del peso y grasa corporal	68
Cómo ver la lectura de cada segmento	70
Uso del Botón de Grasa Visceral	71
Proporción de grasa visceral	71
Tendencia de grasa visceral	71
Funciónde recuperación de memoria	72
Programación del modo de invitado	73
Para tomar sólo la medición del peso	73
Cambiar el modo de peso	73
Resolución de fallos	74

RU Содержание

Введение	75
Характеристики и функции	75
Подготовка к использованию	76
Получение точных показаний	76
Функция автоматического отключения	76
Установка (сброс) даты и времени	77
Задание и запись в память персональных данных	78
Получение значений веса и содержания жира в теле	79
Просмотр показаний по каждому из сегментов	81
Использование кнопки висцерального жира	82
Значения висцерального жира	82
Динамика изменения висцерального жира	82
Функция повторного вызова (recall)	83
Программирование гостевого (guest) режима	84
Измерение только веса тела	84
Переключение режима взвешивания	84
Поиск неисправностей	85

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. 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 button features.

Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.eu.

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

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.

Please do not use scale immediately after bathing or strenuous exercise. Scale platform will be slippery when wet. Please wipe platform with clean, dry cloth to remove any liquids.

Important Notes for Users

This Body composition monitor is intended for adults and children (ages 5-17) standard and athletic body types.

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

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

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

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

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

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 familiarize 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

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.



Prohibited

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.



Caution

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.

Store out of reach of small children.

Small children may become caught up in the cables, 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 invalidate the warranty.

Do not pull out the cable unless using the monitor for measurement, as doing so may damage the monitor.

Do not pull out the cable beyond the red mark.

Do not pull the cable too forcefully.

If the cable does not automatically return into the monitor unit, untwist the cable, pull it out approximately 20cm and then try returning it again.

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 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 or alcohol, 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.

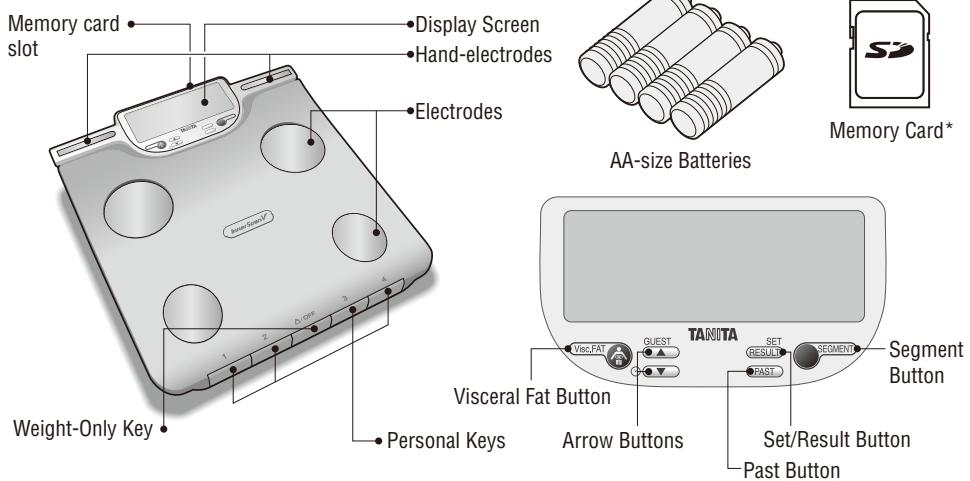
Another person should assist persons with disabilities who may not be able to take a measurement alone.



Always...

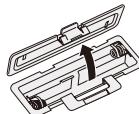
FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform

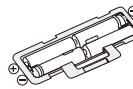


***Note:** Use the provided SD memory card. Other SD memory cards are not guaranteed to work with this monitor.
SD Logos are trademarks or registered trademarks of SD-3C LLC in the United States, other countries or both.

PREPARATIONS BEFORE USE



Open as shown.



Direction of the batteries.

⚠ Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, insert 4 x AA batteries (included) with the correct polarity 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 utilising state-of-the-art technology.

To keep the unit in the best condition, please 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 using soaps.
- Do not step on the platform with wet feet.
- Do not drop any objects onto the platform.

GETTING ACCURATE READINGS

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

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

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

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 20 to 70 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

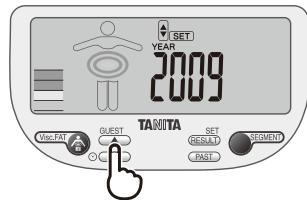
***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.4).

SETTING (RESETTING) DATE AND TIME

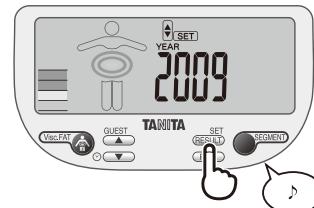
Press to turn on the unit.

1. Set Year

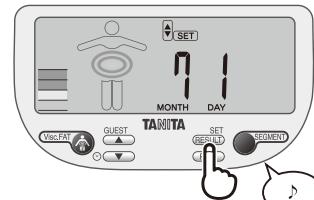
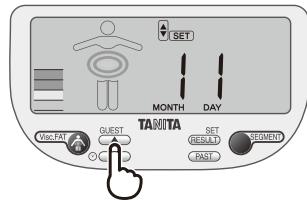
Specify with and .



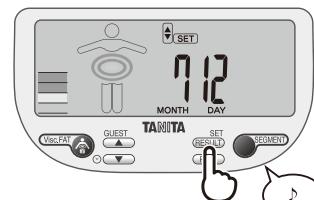
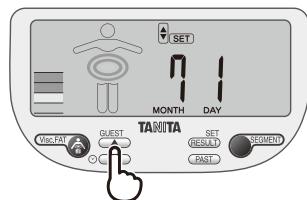
Press SET to confirm.



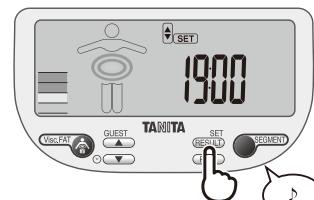
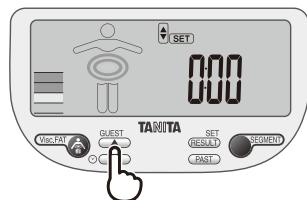
2. Set Month



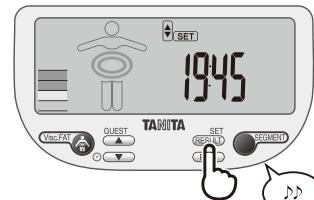
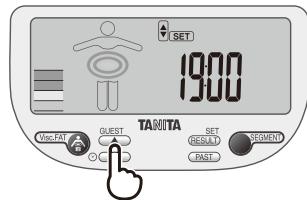
3. Set Day



4. Set Hour



5. Set Minute



Setting complete.

Resetting time

Press and hold for 3 seconds to turn on the unit. Then follow the procedure 1 to 5.

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.
The monitor can store personal details for up to 4 people.

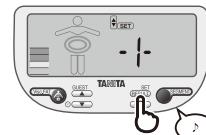
Press SET to turn on the unit.

1. Select a number

Specify with and .



Press SET to confirm.

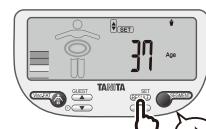
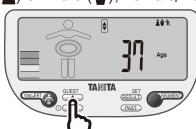


2. Set your Birthday (Year/Month/Day).

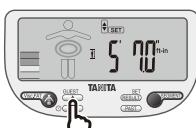


3. Select Female or Male

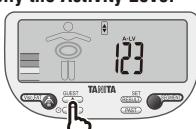
Female () or Male () , Female/Athlete () , and Male/Athlete ()



4. Specify the Height



5. Specify the Activity Level



Setting complete.

To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level.

Use the button to specify Activity Level. Press the SET to confirm.

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)

Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)

Level 3 = Intense physical activity

Note: If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.

The unit will beep twice and your programmed data will be displayed to confirm.

The power will then shut down automatically.

Note: When you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLR". If you select "YES" using buttons , the existing personal data and tracking data will be deleted. If you select "no" using , no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will be shut off.

In order to delete personal data, press SET and choose a number with , then press and hold SET. The display will show CLR. Choose YES or no with and press SET to confirm.

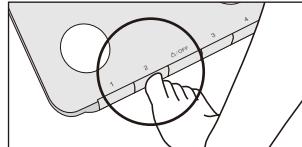
TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

1. Select Personal Data Number

Press your personal key, and the display will show "0.0".

Note: You can change your height setting by pressing SET while "0.0" is shown.

Specify your height with ▲ ▼, and press SET to confirm.



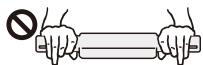
2. Step on

When "0.0" is displayed, hold the hand-electrode as shown and step onto the platform.

The unit will beep twice when the measurement is taken. Please stand still until the unit beeps.

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

Make sure all of your fingers contact electrodes.



Ensure that your arms are full extended and your elbows do not touch your body.



Make sure your feet contact all of the electrodes.

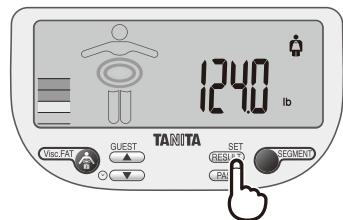


Do not bend your knees.



3. Obtain Your Readings

After the measurement, the unit will display all the readings.
Step off the scale and press **RESULT** to see a desired reading.



9) Visceral fat level



1) Weight



2) Body fat %



3) Muscle mass



4) Bone mass



8) Total body water %



7) Metabolic age



6) DCI



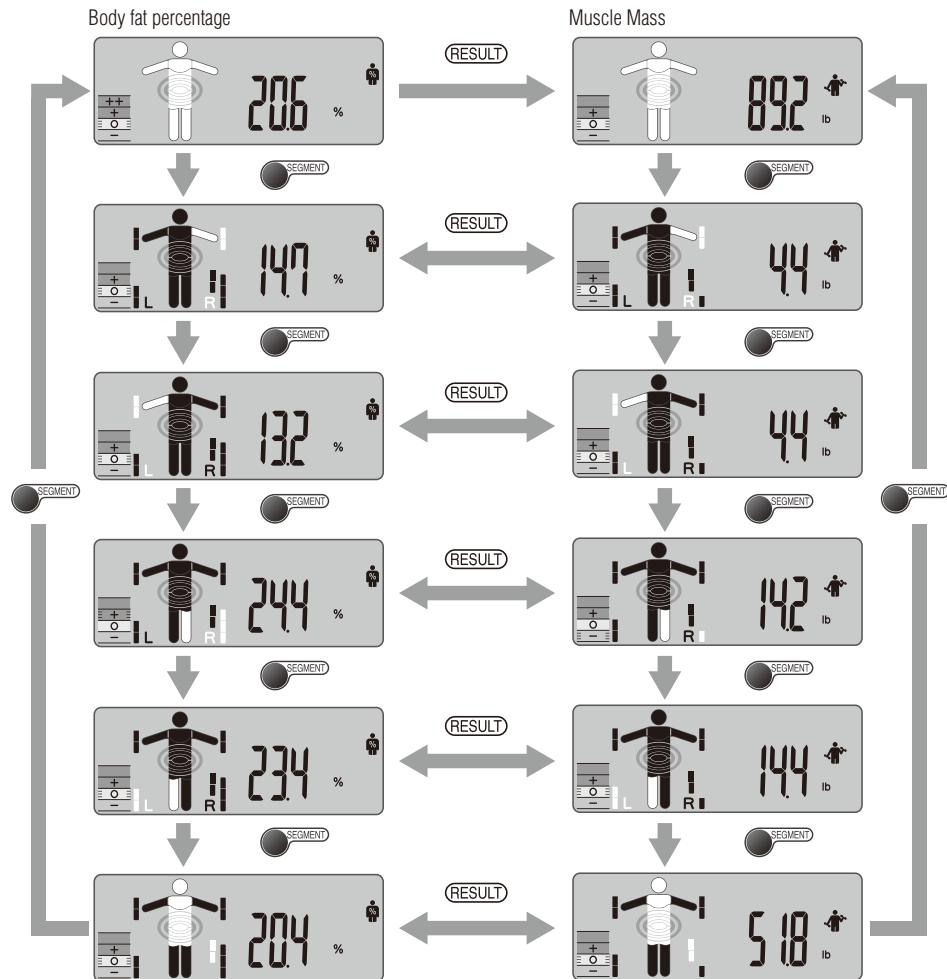
5) BMI



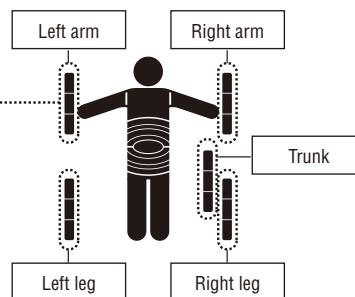
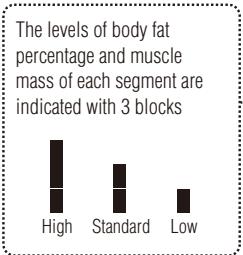
Note: For children (age 5-17), the unit will only display the Weight, the Body fat % and the BMI.

HOW TO SEE THE READING OF EACH SEGMENT

Press  **SEGMENT** to see the readings of right arm, left arm, right leg, left leg, and trunk while readings are displayed.



Level Indicator



USING THE VISCERAL FAT BUTTON

Using  enables you to see your visceral fat rating whenever your readings are displayed.

After the measurement, step off the platform and press  while your readings are displayed.



VISCERAL FAT RATING

This feature indicates the rating of visceral fat in your body.

Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the trunk (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 trunk 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 will provide you with a visceral fat rating from 1 – 59.

Rating from 1 – 12

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

Rating from 13 – 59

Indicates you have an excess level of visceral fat. Consider making changes in your lifestyle possibly through diet changes or increasing exercise.

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

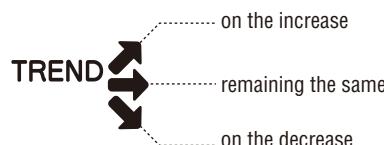
Note:

- Even if you have a low body fat rate, you may have a high visceral fat level.
- For medical diagnosis, consult a physician.

VISCERAL FAT TREND

The arrow (→) indicates if your visceral fat level is on the increase or decrease.

The trend indication is displayed only when you take measurements at least 5 times in 2 weeks. Please be sure to take measurement everyday under same conditions.



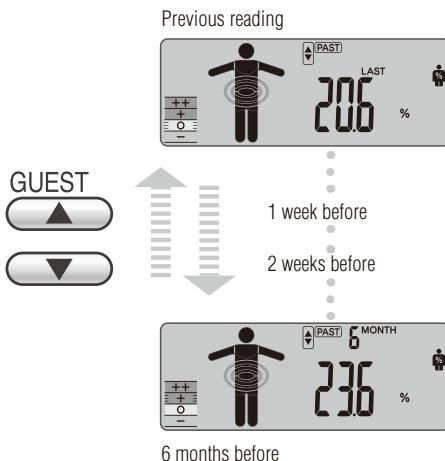
RECALL FUNCTION

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

To obtain previous readings, press **PAST** while the current readings are displayed.

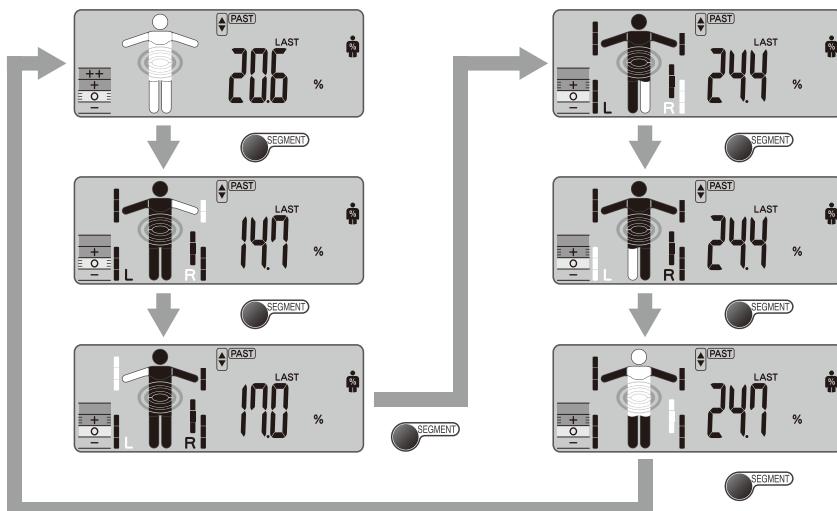
To see other previous readings, press **▲** **▼** for each desired reading. Press SET again to go back to the current result display.

You can also see your past readings without taking measurement by pressing your personal key and **PAST**.



Press **SEGMENT** to show reading of each segment while previous readings are displayed.

Press **RESULT** to choose Body fat percentage or Muscle Mass to be displayed.

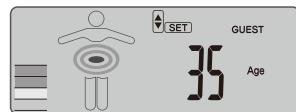


Note: For children (age 5-17), the unit will only display the Weight, the Body fat % and the BMI.

PROGRAMMING THE GUEST MODE

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

Press Δ /OFF or [GUEST] and step on to the platform holding the hand-electrodes. Press GUEST to start measurement.

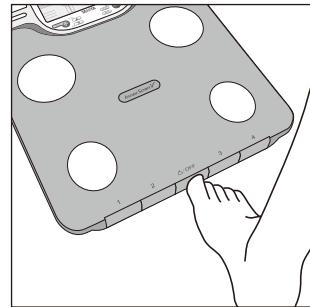


After the measurement, the unit will beep once, and now step off the platform. To obtain your readings, input your personal information such as Age, Sex, Height, and Activity Level. Please see page 4 for more details.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Select Weight-Only Key

Press Δ /OFF. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. The power will then shut down automatically.



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 hand-electrodes (kg/lb/st lb).

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur ...then...

- **[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 batteries.

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

- **[Err] appears while measuring.**

Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

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

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

- **The Body Fat Percentage reading does not appear.**

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.

- **[WL] appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

Specifications

BC-601 / 602 / 613

Weight Capacity

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

Weight Increments

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

Body Fat Increments

0.1%

Personal Data

4 memories

Power Supply

4 AA batteries (included)

Power Consumption

150 mA maximum

Measuring Current

50 kHz, 100 µA



Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing

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

Cd Cd = Battery contains cadmium,

Hg Hg = Battery contains mercury.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

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



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.

EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperfettanalysewaage. Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.

Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen. Bitte bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.eu.

Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen. Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.

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



⚠ Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten wie z.B. einem Herzschrittmacher keine Körperfettanalyse-Waage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.

Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtsfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen. Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.

Bitte verwenden Sie die Waage nicht unmittelbar nach einem Bad oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit. Eine feuchte Standfläche der Waage stellt eine Rutschgefahr dar. Reinigen Sie die Standfläche mit einem sauberen trockenen Tuch, um jegliche Feuchtigkeit zu entfernen.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (5-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie für athletische Körpertypen.

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

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.

Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

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

SICHERHEITSHINWEISE

In diesem Abschnitt werden vorsorgliche Maßnahmen erklärt, die getroffen werden müssen, um Verletzungen von Benutzern dieses Geräts und anderen Personen sowie Sachschäden zu vermeiden.

Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um eine sichere Bedienung dieses Geräts sicherzustellen.

⚠ Warnung	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
⚠ Vorsicht	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
	Dieses Symbol zeigt verbotene Handlungen an.
	Dieses Symbol zeigt Anweisungen an, die unbedingt befolgt werden müssen.

Warnung

Diese Waage darf nicht bei Personen mit Schrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.
 Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was zu Verletzungen des Anwenders führen kann.



Verboten

Die Auswertung von Messergebnissen (z.B. Bewertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Ergebnissen basierenden Trainingsprogrammen) muss von einer Fachkraft durchgeführt werden.

Gewichtsreduzierende Maßnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbstanalyse basieren, können Ihrer Gesundheit schaden.
 Ziehen Sie stets eine qualifizierte Fachkraft zurate.

Stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf die Waage.

Andernfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann.

Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.

Andernfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann. Darüber hinaus kann Wasser in die Waage eindringen und die internen Komponenten beschädigen.

Vorsicht

Stellen Sie sich nicht auf die Displayanzeige oder das Bedienfeld.

Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.

Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.

Verwenden Sie keine alten Batterien gemeinsam mit neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen gleichzeitig.

Andernfalls besteht die Gefahr, dass Batteriefülligkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann.

Lassen Sie die Waage nie von einem Kleinkind oder Kind tragen.

Andernfalls besteht die Gefahr, dass das Kind die Waage fallen lässt und sich dabei verletzt.

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.

Kleine Kinder können sich in den Kabeln verfangen und sich verletzen.



Verboten

Diese Waage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt.

Diese Waage dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie ist nicht mit Komponenten ausgestattet, die für eine intensive Nutzung erforderlich sind.

Bei Verwendung der Waage in einer professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

Ziehen Sie das Kabel nicht heraus, wenn Sie die Waage zum Messen verwenden, da sie anderenfalls beschädigt werden kann.

Ziehen Sie das Kabel nicht über die rote Markierung heraus.

Ziehen Sie nicht zu stark am Kabel.

Wenn das Kabel nicht automatisch wieder in die Waage eingezogen wird, drehen Sie es auf, ziehen Sie es ungefähr 20 cm heraus und versuchen Sie anschließend, es wieder einzuziehen.

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

Achten Sie darauf, dass die Waage nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.

Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Waage beschädigt wird, Funktionsstörungen auftreten oder Einstellungen gelöscht werden.

Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:

- Orte mit direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Heizungen oder Orte, die dem direkten Luftstrom von Klimaanlagen ausgesetzt sind usw.
- Orte mit starken Temperaturschwankungen oder an denen das Gerät starken Vibrationen ausgesetzt ist.
- Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Andernfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

Stellen Sie sich nicht mit nassen Körper auf die Waage (wie beispielsweise direkt nach dem Duschen oder Baden etc.)

Trocknen Sie Körper und Füße ab, bevor Sie auf die Waage steigen. Andernfalls besteht Rutsch- oder Sturzgefahr, die zu Verletzungen führen kann. Darüber hinaus misst die Waage nicht korrekt, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

Halten Sie das Gerät von Wasser fern.

Reinigen Sie die Waage nicht mit heißem Wasser, Benzol, Verdünner oder Alkohol usw.

Sollte die Waage verschmutzen, wischen Sie die Waage mit einem in Wasser oder neutralem Haushaltsreiniger getränkten und gut ausgewringten Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem trockenen Tuch.

Versuchen Sie nicht, die Waage selbst auseinander zu nehmen. Nehmen Sie keine Modifikationen egal welcher Art an diesem Gerät vor.

Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.

Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.

Andernfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

Achten Sie darauf, die Batterien korrekt gepolt (+, -) einzulegen.

Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Benutzen Sie diese Waage nicht in der Nähe von anderen Produkten wie beispielsweise einem Mikrowellenherd, die elektromagnetische Wellen aussenden.

Andernfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.

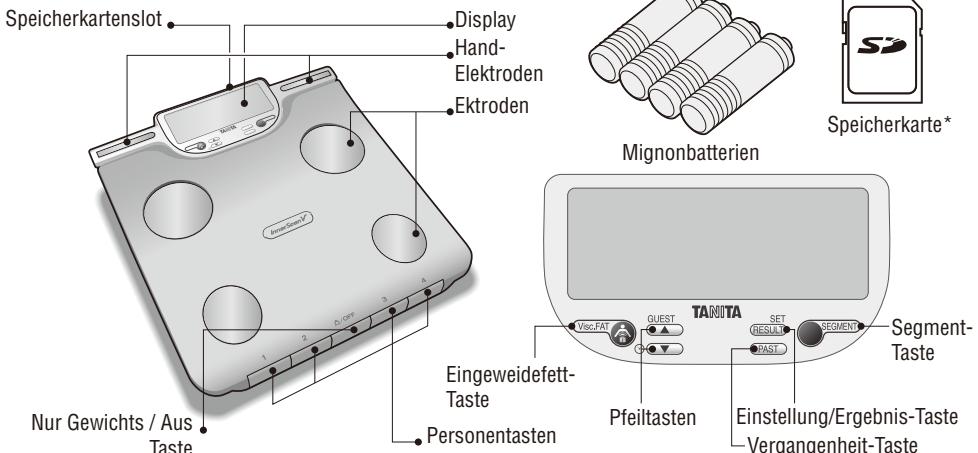
Eine andere Person sollte Menschen mit Behinderungen, die allein vielleicht keine Messung durchführen können, behilflich sein.



Grundsätz- liches...

MERKMALE UND FUNKTIONEN

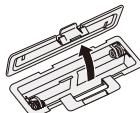
Wiegeplattform



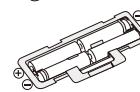
***Anmerkung:** Verwenden Sie die mitgelieferte SD-Speicherkarte. Es ist nicht sichergestellt, dass andere SD-Speicherkarten mit dieser Waage funktionieren.

SD-Logos sind Schutzmarken oder eingetragene Schutzmarken von SD-3C LLC in den USA und/oder anderen Ländern.

VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



Öffnen wie abgebildet.



Richtung der Batterien.

⚠ Einlegen der Batterien

Drehen Sie die Waage um und entfernen Sie die Batterieabdeckung durch Anheben der Verriegelung. Setzen Sie die 2 mitgelieferten Mignonbatterien der Polarität entsprechend wie angezeigt ein.

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

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



⚠ Aufstellen des Geräts

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

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

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie.

Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

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

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen.

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen.

Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen. Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

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

AUTOMATISCHE ABSCHALTFUNKTION

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

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 20 bis 70 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Bei extremer Gewichteinwirkung auf die Trittfläche.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

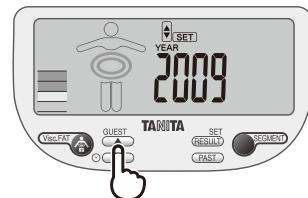
***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Personliche Daten einstellen und abspeichern" wiederholt werden (S. 15).

DATUM UND ZEIT EINSTELLEN (ZURÜCKSTELLEN)

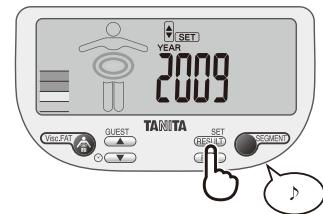
▼ drücken, um die Waage einzuschalten.

1. Jahr einstellen

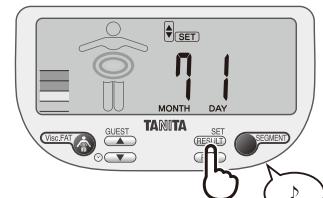
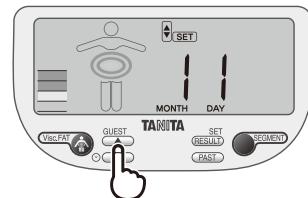
Mit ▲ und ▼ einstellen.



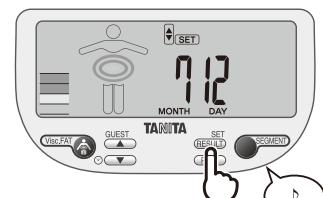
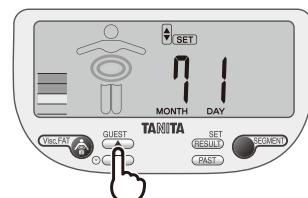
Zur Bestätigung SET drücken.



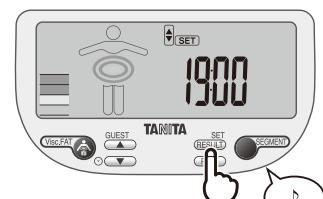
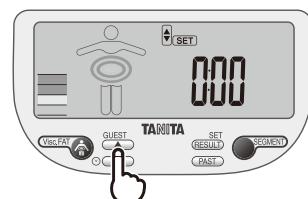
2. Jahr einstellen



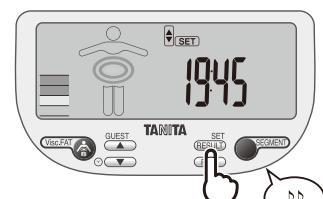
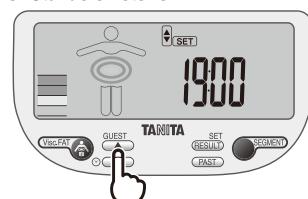
3. Monat einstellen



4. Tag einstellen



5. Stunde einstellen



Einstellungen sind komplett.

Zeit zurücksetzen

▼ drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Waage einzuschalten. Danach Schritte 1 bis 5 befolgen.

PERSÖNLICHE DATEN EINSTELLEN UND ABSPEICHERN

Sie erhalten nur dann Messwerte, wenn Daten in einem der Personenspeicher abgespeichert wurden oder im Gastmodus.

Die Waage kann Daten von bis zu 4 Personen speichern.

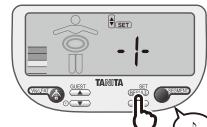
SET drücken, um die Waage einzuschalten.

1. Eine persönliche Nummer wählen

Ihren Geburtstag einstellen (Jahr/Monat/Tag).



Weiblich oder Männlich auswählen

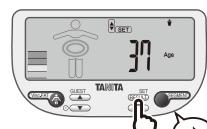
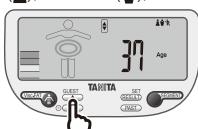


2. Ihren Geburtstag einstellen (Jahr/Monat/Tag).



3. Weiblich oder Männlich auswählen

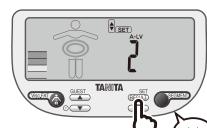
Weiblich (♀), Männlich (♂), Weiblich/Athlet (♀🏃) oder Männlich/Athlet (♂🏃)



4. Körpergröße einstellen



5. Aktivitätsnummer einstellen



Einstellungen sind komplett.

Um die DCI-Funktion (Daily Calorie Intake: täglicher Kalorienbedarf) richtig benutzen zu können, müssen Sie den Aktivitätslevel einstellen.

Benutzen Sie die ▲▼ Taste, um den Aktivitätslevel zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.

Level 1 = Inaktive Lebensweise (wenig oder keine Bewegung)

Level 2 = Mäßig aktive Lebensweise (gelegentliche, leichte Bewegung)

Level 3 = Intensiv sportlich betätigt

Anmerkung: Wenn Sie den Athleten-Modus wählen, wird der Aktivitätslevel automatisch auf Level 3 gesetzt.

Sie hören zur Bestätigung zwei Pieptöne und die eingegebenen Daten werden angezeigt.

Das Gerät schaltet sich dann automatisch ab.

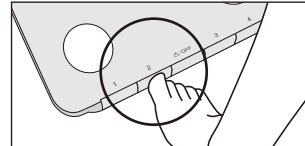
Anmerkung: Wenn Sie den Geburtstag und/oder das Geschlecht ändern, zeigt die Waage „CLR“ an. Wenn Sie „YES“ mittels ▲▼ wählen, werden die persönlichen Daten und die gespeicherten Messwerte gelöscht. Wenn Sie „no“ mittels ▲▼ wählen, werden keine neuen Daten gespeichert (vorhandene Daten bleiben unverändert) und das Gerät schaltet sich aus. Um persönliche Daten zu löschen, drücken Sie SET und wählen Sie mittels ▲▼ eine Nummer; drücken und halten Sie dann die SET-Taste. Auf dem Display wird CLR angezeigt. Wählen Sie nun mittels ▲▼ zwischen YES oder no und drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.

GEWICHT UND KÖRPERFETT MESSEN

1. Persönliche Nummer auswählen

Drücken Sie Ihre Personentaste, worauf das Display „0.0“ anzeigt.

Anmerkung: Sie können Ihre Körpergröße ändern, indem Sie SET drücken, während „0.0“ angezeigt wird. Stellen Sie Ihre Größe mittels ein und drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.



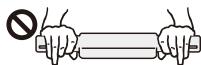
2. Auf die Waage steigen

Wenn „0.0“ angezeigt wird, nehmen Sie wie in der Abbildung gezeigt die Handelektroden und steigen Sie auf die Wiegeplattform.

Die Waage gibt zur Bestätigung zwei Pieptöne von sich, wenn die Messung abgeschlossen ist. Bitte bleiben Sie ruhig stehen, bis Sie die Pieptöne hören.

Anmerkung: Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor „0.0“ angezeigt wird, zeigt das Display „Error“ an und Sie erhalten keine Messwerte.

Stellen Sie sicher, dass alle Ihre Finger die Elektroden berühren.



Stellen Sie sicher, dass Ihre Arme komplett ausgestreckt sind und Ihre Ellbogen den Körper nicht berühren.



Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße mit allen Elektroden Kontakt haben.

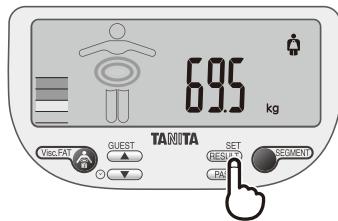


Beugen Sie Ihre Knie nicht.



3. Werte ablesen

Nach der Messung zeigt die Waage alle Werte an; steigen Sie von der Waage herunter und drücken Sie **RESULT**, um bestimmte Werte anzuzeigen.



9) Eingeweidefett-Stufe



1) Gewicht



2) Körperfettanteil



3) Muskelmasse



4) Knochenmasse



8) Gesamt-Körperwasseranteil



7) Stoffwechselalter



6) DCI



5) BMI



Anmerkung: Bei Kindern (Alter 5-17) zeigt die Waage nur Gewicht, Körperfettanteil und BMI an.

WIE MAN DIE MESSWERTE DER EINZELNEN SEGMENTE ANZEIGT

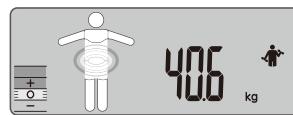
Drücken Sie **SEGMENT**, während die Messwerte angezeigt werden, um die Werte für den linken Arm, den rechten Arm, das rechte Bein, das linke Bein und den Rumpf anzuzeigen.

Körperfettanteil



(RESULT)

Muskelmasse



(RESULT)



(RESULT)



(RESULT)



(RESULT)



(RESULT)



Stufenanzeige

Die Stufen des Körperfettanteils und der Muskelmasse jedes Segments werden mit 3 Blöcken angezeigt.

Hoch Normal Niedrig

Linker Arm

Linkes Bein

Rechter Arm

Rechtes Bein

Rumpf

DIE EINGEWEIDEFETT-TASTE BENUTZEN

Mit der  Taste können Sie Ihre Eingeweidefett-Werte ablesen, wenn Ihre Messwerte angezeigt werden.

Steigen Sie nach der Messung von der Waage herunter und drücken Sie , während Ihre Messwerte angezeigt werden.



EINGEWEIDEFETT-EINSTUFUNG

Diese Funktion zeigt die Einstufung von Viszeralfett in Ihrem Körper an.

Viszeralfett ist das Fett in der Bauchhöhle, welches lebenswichtige Organe umgibt. Untersuchungen zeigen, dass, auch wenn Ihr Gewicht und Körperperfekt konstant bleiben, mit dem Alter sich die Verteilung des Körperfetts verändert und sich bei Frauen speziell nach der Menopause in den Bauchraum verlagert. Die Erhaltung eines gesunden Niveaus von Viszeralfett kann das Risiko von bestimmten Krankheiten wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck und dem Ausbruch von Typ-2-Diabetes reduzieren.

Die Tanita Körperanalysewaage gibt Ihnen eine Viszeralfett-Einstufung von 1 – 59.

Einstufung von 1 – 12

Zeigt an, dass Sie einen gesunden Anteil an Viszeralfett haben. Überwachen Sie weiterhin Ihre Werte, um sicherzustellen, dass diese im gesunden Bereich bleiben.

Einstufung von 13 – 59

Zeigt an, dass Sie einen zu hohen Anteil an Viszeralfett haben. Ziehen Sie Veränderungen Ihrer Lebensweise durch Ernährungsumstellung oder vermehrte körperliche Aktivität in Betracht.

Quelle: Daten der Columbia Universität (New York) & Tanita Institut (Tokyo)

Anmerkung:

- Auch mit einem niedrigen Körperfettanteil können Sie einen hohen Anteil an Viszeralfett haben.
- Für eine ärztliche Diagnose wenden Sie sich an einen Arzt.

EINGEWEIDEFETT-TENDENZ

Der Pfeil (→) zeigt an, ob Ihr Eingeweidefett zu- oder abgenommen hat.

Eine Tendenz wird nur angezeigt, wenn Sie mindestens 5 Mal innerhalb von 2 Wochen Messungen vornehmen. Bitte stellen Sie sicher, die Messungen jedes Mal unter den gleichen Bedingungen durchzuführen.



ERINNERUNGS-FUNKTION

Folgende vorhergehende Messwerte können mittels der Erinnerungs-Funktion abgerufen werden.

Um vorhergehende Messwerte abzurufen, drücken Sie **PAST**, während die aktuellen Werte angezeigt werden.

Um andere vorhergehende Messwerte aufzurufen, drücken Sie **▲** **▼** für die gewünschten Werte. Drücken Sie SET, um wieder die aktuellen Messwerte anzuzeigen.

Sie können Ihre vorhergehenden Messwerte auch anzeigen, ohne eine neue Messung vorzunehmen, indem Sie Ihre Personentaste und dann **PAST** drücken.

Vorhergehender Messwert



GUEST



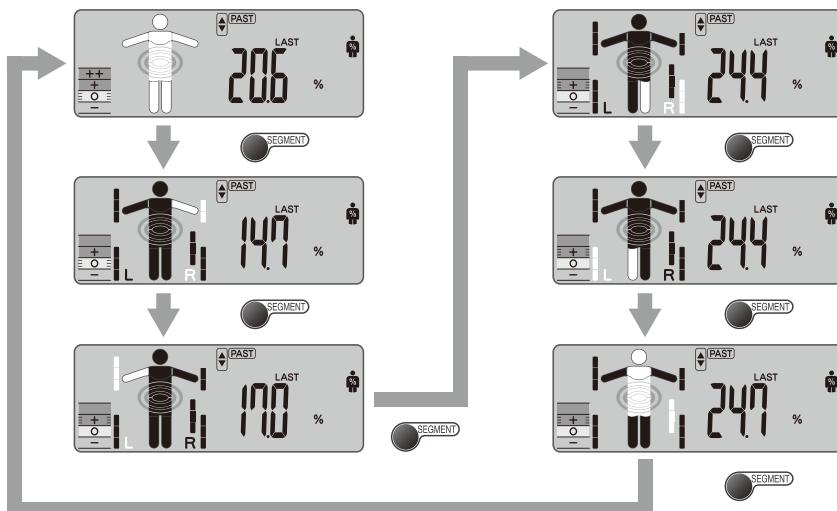
1 Woche vorher

2 Wochen vorher



6 Monate vorher

Drücken Sie **SEGMENT**, um die Werte der einzelnen Segmente aufzurufen, während die vorhergegangenen Messwerte angezeigt werden.
Drücken Sie **RESULT**, um Körperfettanteil oder Muskelmasse anzuzeigen.



Anmerkung: Bei Kindern (Alter 5-17) zeigt die Waage nur Gewicht, Körperfettanteil und BMI an.

DEN GASTMODUS PROGRAMMIEREN

Der Gastmodus erlaubt Ihnen, die Waage für eine einmalige Benutzung einzustellen, ohne dafür einen persönlichen Datenspeicher löschen zu müssen.

Drücken Sie Δ /OFF oder [GUEST], halten Sie die Hand-Elektroden und steigen Sie auf die Wiegeplattform. Drücken Sie GUEST, um mit der Messung zu beginnen.

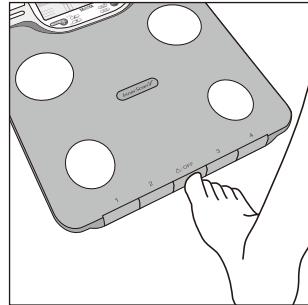


Nach der Messung gibt das Gerät einen Piepton von sich; steigen Sie nun von der Waage herunter. Um Ihre Messwerte zu erhalten, geben Sie Ihre persönlichen Informationen wie Alter, Geschlecht, Größe und Aktivitätslevel ein. Näheres schlagen Sie bitte auf Seite 15 nach.

NUR DAS GEWICHT MESSEN

Drücken Sie die Nur-Gewicht-Taste

Drücken Sie Δ /OFF . Nach 2-3 Sekunden wird „0.0“ auf dem Display angezeigt und Sie hören einen Piepton. Wenn „0.0“ angezeigt wird, steigen Sie auf die Wiegeplattform. Das Körpergewicht wird angezeigt. Die Waage schaltet sich danach automatisch ab.



DEN WIEGEMODUS ANDERN

Anmerkung: Nur bei Modellen mit Schalter zur Änderung des Wiegemodus.

Sie können die Gewichtseinheit mittels des Schalters auf der Rückseite der Hand-Elektroden ändern (kg/lb/st lb).

FEHLERSUCHE

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

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

Die Batterien gehen zur Neige. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.

Anmerkung: Ihre Einstellungen und gespeicherten Ergebnisse werden nicht aus dem Speicher gelöscht, wenn Sie die Batterien entfernen.

- Während des Messens erscheint **[Err]**.

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

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

Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

- Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt.

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

- Beim Messen wird **[UL]** angezeigt.

Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

Spezifikation

BC-601 / 602 / 613

Höchstgewicht

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

Teilung

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

Teilung der Körperfettanzeige

0.1%

Personliche Daten

4 Speicherplätze

Stromversorgung

4 Mignonbatterien (enthalten)

Stromverbrauch

Maximal 150 mA

Messstrom

50 kHz, 100 µA



Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb Pb = Batterie enthält Blei,

Cd Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber.

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

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



INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita. 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.eu.

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

L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes. Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.

Evitez d'utiliser la balance immédiatement après un bain ou une activité physique fatigante. La balance est glissante lorsqu'elle est mouillée. Essuyez la balance avec un chiffon propre et sec pour éliminer l'humidité.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 5 à 17 ans sé dentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

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

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

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

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



MESURES DE SÉCURITÉ

Cette section vous indique les précautions à prendre pour ne pas vous blesser ou blesser d'autres personnes, et endommager l'appareil. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin d'utiliser ce matériel correctement.

⚠ Attention	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner la mort ou des blessures graves.
⚠ Avertissement	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.
	Ce symbole indique les actions interdites.
	Ce symbole indique les instructions à toujours suivre.



Attention



Interdiction

Cet analyseur ne doit pas être utilisé sur des personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre implant médical électrique.
L'analyseur envoie une faible décharge électrique dans le corps qui risque d'affecter le fonctionnement de l'implant médical électrique et de causer de graves dommages à l'utilisateur.

L'interprétation des mesures (par exemple leur évaluation et la mise en place de programmes d'entraînement en fonction des résultats) doit être effectuée par un professionnel.

La mise en place de régime alimentaire ou de programme d'entraînement basés sur l'auto-analyse peut être dangereuse pour la santé. Veuillez toujours suivre l'avis d'un professionnel qualifié.

Ne montez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'appareil.
Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement.

Ne posez pas l'analyseur sur une surface glissante, telle qu'un sol mouillé.
Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement. De l'eau risque de pénétrer dans l'appareil et d'endommager ses composants internes.



Avertissement



Interdiction

Ne marchez pas sur l'écran d'affichage ni sur le panneau de contrôle.

N'introduisez pas vos doigts dans les fentes ou les orifices de l'appareil.
Vous risquez de vous blesser.

N'utilisez pas des piles rechargeables.

N'utilisez pas des piles de différents types en même temps, ni des piles usées avec des piles neuves.

Dans ce cas, du liquide de batterie risquerait de se répandre ou les piles pourraient surchauffer et se désintégrer, provoquant des dommages à l'appareil ou une blessure pour l'utilisateur.

Ne laissez jamais un enfant transporter l'analyseur.

Il risque de le faire tomber et de se blesser.

Gardez l'appareil hors de portée des enfants.

Les enfants peuvent s'emmêler les pieds dans les câbles et se blesser.

Cet analyseur a été conçu pour un usage domestique uniquement.

Il n'est pas destiné à un usage professionnel, notamment dans les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym.

Il ne comprend pas les composants nécessaires pour une utilisation intensive. L'utilisation de l'analyseur dans un cadre professionnel annule la garantie.

Ne retirez pas le câble si vous n'utilisez pas l'analyseur de mesure, car sinon cela risque d'endommager l'appareil.

Ne retirez pas le câble au-delà de la marque rouge.

Ne tirez pas trop vigoureusement sur le câble.

Si le câble n'entre pas automatiquement dans l'unité, détendez-le, dégagiez-en environ 20cm, puis réessayez de le faire entrer.



Toujours...

Placer l'analyseur sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations, afin de garantir des mesures exactes, en toute sécurité.

Évitez d'exposer l'analyseur à de fortes vibrations ou à des chocs violents.

Cela risque d'endommager l'analyseur, notamment de provoquer un dysfonctionnement ou une annulation du réglage.

N'utilisez pas et n'entreposez pas l'analyseur dans les endroits décrits ci-après.

- Lieux exposés au soleil, emplacements près de radiateurs ou directement exposés au souffle d'une unité de climatisation, etc.

- Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.

- Endroits présentant un taux élevé d'humidité ou de moisissure.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Ne montez pas sur l'analyseur si vous êtes mouillé (par exemple, si vous venez de prendre une douche ou un bain).

Veillez à bien vous essuyer le corps et les pieds avant d'utiliser l'analyseur. Sinon, vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser. En outre, l'analyseur ne peut pas mesurer correctement si vous avez le corps et les pieds mouillés.

Ne mettez pas l'appareil en contact avec l'eau.

N'utilisez pas d'eau bouillante, de benzène, de diluant ou d'alcool, etc. pour nettoyer l'appareil.

Si l'analyseur s'enrâsse, trempez un chiffon doux dans de l'eau ou un détergent neutre, puis essorez-le soigneusement pour nettoyer l'analyseur. Ensuite, utilisez un chiffon sec pour l'essuyer.

N'essayez pas de démonter l'analyseur. Ne modifiez ce matériel en aucune façon.

Ne lavez pas l'analyseur dans de l'eau.

Ne plongez pas l'analyseur dans de l'eau.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Veillez à respecter la polarité des piles et à les insérer dans le bon sens.

Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol. (Il est conseillé de retirer les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.)

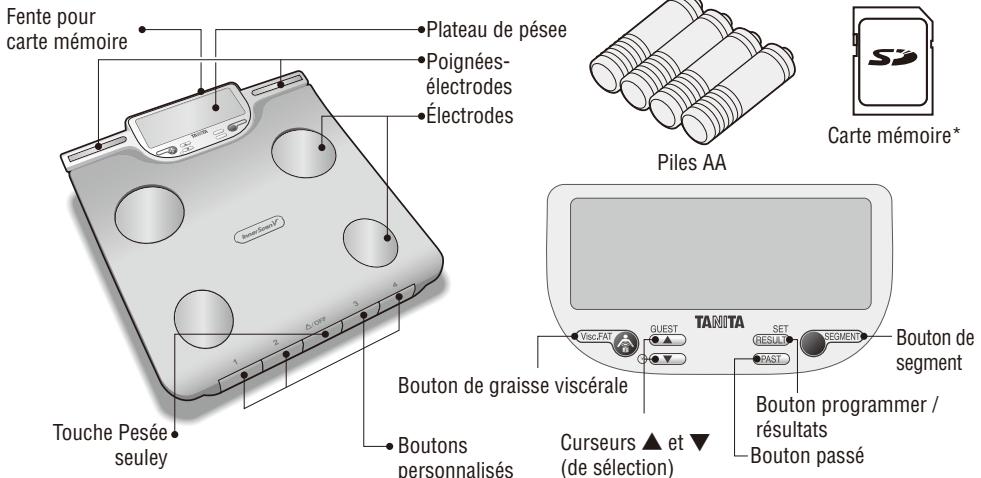
N'utilisez pas l'appareil à proximité d'autres appareils, tels que des fours à micro-ondes, qui émettent des ondes électromagnétiques.

Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'appareil et de générer des mesures inexactes.

Les personnes âgées ou handicapées ne pouvant utiliser l'appareil toutes seules doivent être assistées.

CARACTÉRISTIQUES

Plateau de pesée



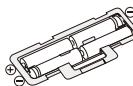
***Remarque:**

- Utilisez la carte mémoire SD fournie. Le fonctionnement des autres cartes mémoire SD n'est pas garanti avec ce moniteur.
- Les logos SD sont des marques commerciales ou des marques déposées de SD-3C LLC aux États-Unis, dans d'autres pays ou les deux.

AVANT UTILISATION



Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.

⚠ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en faisant jouer le loquet, puis insérez les 4 piles neuves (fournies) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

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

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



⚠ Positionnement de l'appareil

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

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

Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe.

Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez 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'immerbez 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.

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance. Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.

Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes. Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

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.

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 20 ou 70 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

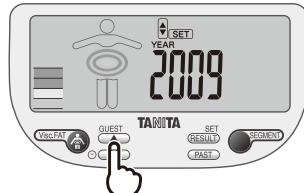
***Remarque :** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Paramétrier et stocker les données personnelles en mémoire" (page 26).

PARAMÉTRER (RÉINITIALISER) DATE ET HEURE

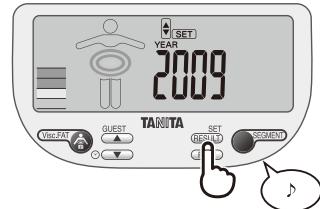
Appuyez sur  pour allumer l'appareil.

1. Entrez l'année

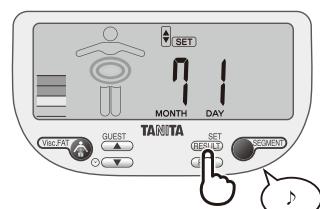
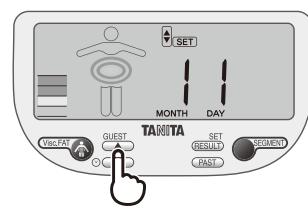
Précisez avec  et .



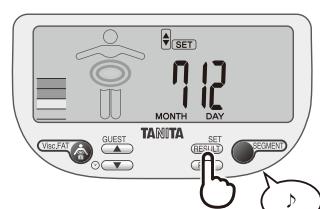
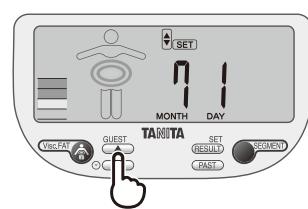
Appuyez sur SET pour confirmer.



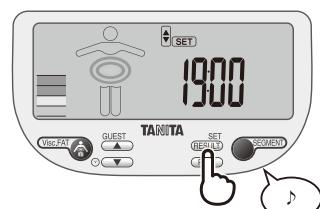
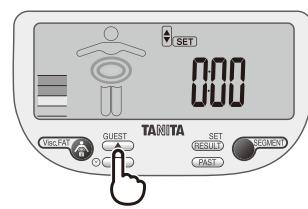
2. Entrez l'année



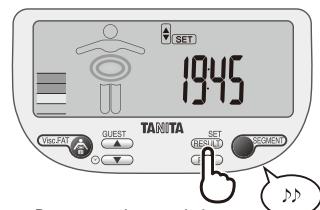
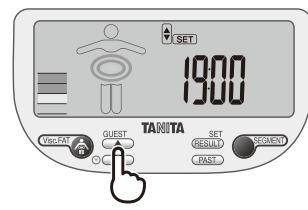
3. Entrez l'année



4. Entrez l'année



5. Entrez l'année



Programmation terminée.

Entrez l'année

Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Puis suivre la procédure 1 à 5.

PARAMÉTRER ET STOCKER LES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

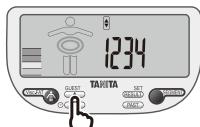
Vous pourrez lire les résultats uniquement si les données ont été programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.

L'appareil peut stocker des informations personnelles pour un maximum de 4 personnes.

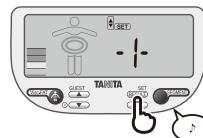
Appuyez sur SET pour allumer l'appareil.

1. Sélectionnez un chiffre personnel

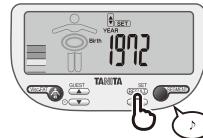
Précisez avec et .



Appuyez sur SET pour confirmer.

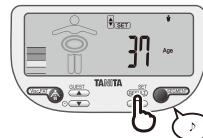
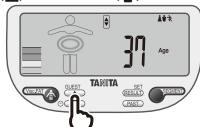


2. Entrez votre date de naissance (Année/Mois/Jour).

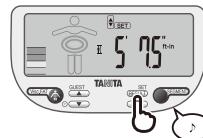


3. Sélectionnez Homme ou Femme

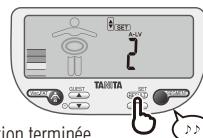
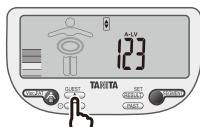
Femme (ou Homme () , Femme / athlète () , et Homme / athlète ()



4. Entrez la taille



5. Précisez le niveau d'activité



Programmation terminée.

Pour utiliser correctement la fonction DCI (Apport Calorique Quotidien), vous devez régler le Niveau d'Activité.

Utilisez le bouton (vers le haut) pour définir le Niveau d'activité. Appuyez sur le bouton Set pour confirmer.

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

Niveau 2 = Modérément actif (exercice de faible intensité, occasionnel)

Niveau 3 = Activité physique intense

Remarque : Si vous sélectionnez le mode Athlète, le Niveau d'Activité 3 sera automatiquement réglé.

L'appareil va sonner deux fois et les données programmées s'afficheront pour confirmation.

L'appareil s'éteindra de lui-même automatiquement.

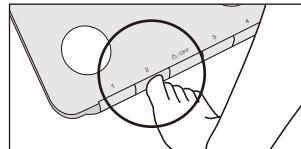
Remarque : Lorsque vous modifiez la date de naissance et / ou le sexe, l'appareil affiche "CLR". Si vous sélectionnez "YES" (OUI) à l'aide des boutons , les données personnelles existantes seront effacées. Si vous sélectionnez "no" (non) à l'aide de , aucune nouvelle donnée sera sauvegardée (les données existantes ne seront pas modifiées), et l'appareil s'éteindra. Lorsque vous modifiez la date de naissance et / ou le sexe, l'appareil affiche "CLR". Si vous sélectionnez "YES" (OUI) à l'aide des boutons , les données personnelles existantes seront effacées. Si vous sélectionnez "no" (non) à l'aide de , aucune nouvelle donnée sera sauvegardée (les données existantes ne seront pas modifiées), et l'appareil s'éteindra.

LECTURE DU POIDS ET DES MESURES DE GRAISSE CORPORELLE

1. Sélectionnez le chiffre personnel

Appuyez sur votre touche personnelle, et l'écran affichera "0.0".

Remarque : Vous pouvez changer votre taille tout en appuyant sur la touche SET lorsque "0.0" est affiché. Précisez votre taille avec ▲ ▼, puis appuyez sur SET pour confirmer.



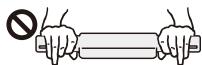
2. Montez dessus

L'étape "0.0" est affichée, maintenez les poignées électrodes comme indiqué et montez sur la plate-forme.

L'appareil bipe deux fois lors de la prise de mesure. Veuillez rester sur la plateforme jusqu'à ce que l'appareil bipe.

Remarque : Si vous montez sur la plate-forme avant que "0.0" n'apparaisse, l'écran affichera "erreur" et vous ne pourrez pas obtenir une lecture.

Assurez-vous que tous les doigts sont en contact avec les électrodes.



Veiller à ce que vos bras soient étendus et que vos coudes ne soient pas en contact avec votre corps.



Assurez-vous que vos pieds soient en contact avec toutes les électrodes.

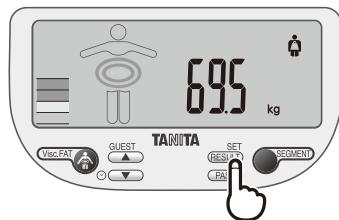


Ne pas plier les genoux.



3. Lisez vos résultats

Après la mesure, l'appareil affiche tous les résultats, descendez de la balance et appuyez sur **RESULT** pour voir le résultat désiré.



9) Niveau de graisse viscérale



1) Poids



2) Pourcentage de graisse corporelle



3) Masse musculaire



4) Masse osseuse



8) Pourcentage total d'eau corporelle



7) Age métabolique



6) DCI



5) IMC



Note : Pour les enfants (âge 5-17), l'appareil n'affiche que le poids, le % de graisse corporelle et le IMC.

COMMENT VOIR LES RÉSULTATS PAR SEGMENT

Appuyez sur pour voir les résultats du bras gauche, du bras droit, de la jambe droite, de la jambe gauche, et le tronc quand que les résultats sont affichées.

Pourcentage de graisse corporelle



Masse musculaire

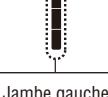


Indicateur de niveau

Les niveaux de pourcentage de graisse corporelle et de la masse musculaire pour chaque segment sont indiqués par 3 blocs



Bras gauche



Bras droit



Tronc

UTILISATION DU BOUTON DE GRAISSE VISCÉRALE

L'utilisation de  vous permet de voir votre graisse viscérale lorsque vos résultats sont affichés.

Après le pesage, descendez de la plate-forme et appuyez sur  pendant que vos résultats sont affichés.



NIVEAU DE GRAISSE VISCÉRALE

Cette fonction indique le niveau de graisse viscérale dans votre corps.

La graisse viscérale représente la graisse qui se trouve dans la cavité interne de l'abdomen, entourant les organes dans la région (abdominale) du tronc. Des recherches ont prouvé que même si votre poids et votre masse de graisse restent constants, la distribution de graisse se modifie avec l'âge et a tendance à se décaler vers la région du tronc, en particulier après la ménopause. S'assurer d'avoir un niveau normal de graisse viscérale réduit le risque de certaines maladies telles que les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle, et retarder le début de diabète de type 2.

L'analyseur de composition corporelle Tanita fournit un niveau de graisse viscérale notée de 1 à 59.

Évaluation de 1 à 12

Indique que vous possédez un niveau sain de graisse viscérale. Continuez de contrôler votre niveau pour vous assurer qu'il se maintient dans cette plage saine.

Évaluation de 13 à 59

Indique que vous possédez un niveau excessif de graisse viscérale. Pensez à apporter des changements dans votre style de vie, notamment en changeant de régime alimentaire et en augmentant l'exercice physique.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)

Remarque :

- Même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle, vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé.
- Pour tout diagnostic médical, consultez votre médecin.

VARIATION DE GRAISSE VISCÉRALE

La flèche (→) indique si votre niveau de graisse viscérale est à la hausse ou à la baisse.

La variation ne s'affiche que lorsque vous vous pesez au moins 5 fois en 2 semaines. Veuillez vous assurer de vous peser à chaque fois dans les mêmes conditions.



FONCTION DE RAPPEL

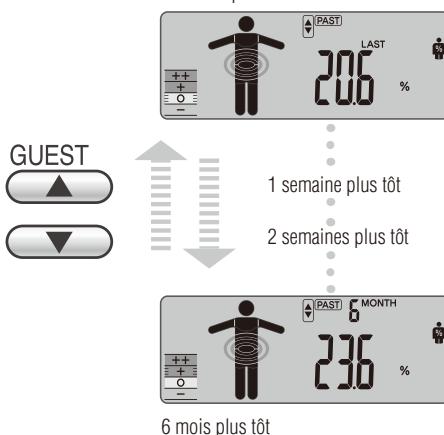
Les résultats précédents des caractéristiques suivantes peuvent être obtenus en utilisant la fonction de rappel.

Pour obtenir des résultats précédents, appuyez sur lorsque les résultats sont affichés.

Pour voir des résultats précédents, appuyez sur pour chaque résultat souhaité. Appuyez une nouvelle fois sur SET pour revenir à l'affichage des résultats en cours.

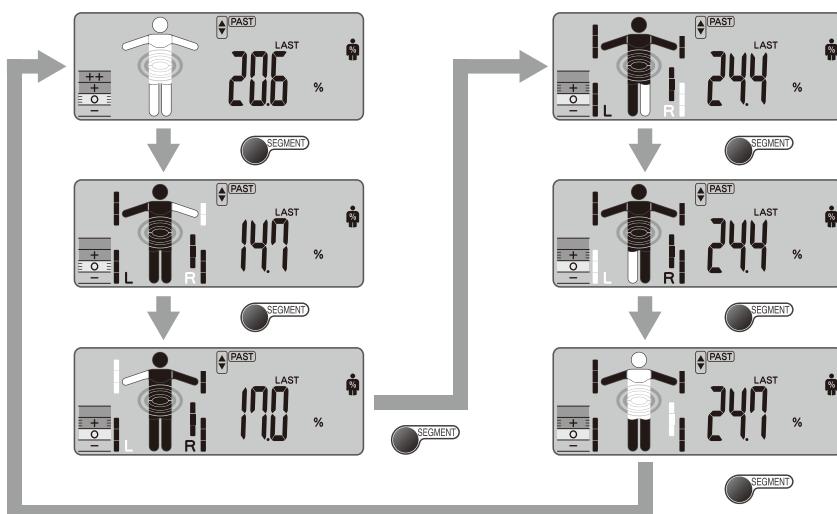
Vous pouvez également consulter l'historique de vos résultats sans vous peser en appuyant sur votre bouton personnel et .

Résultats précédents



Appuyez sur pour afficher le résultat de chaque segment tout en affichant les résultats précédents.

Appuyez sur pour choisir l'affichage du pourcentage de graisse corporelle ou de la masse musculaire.



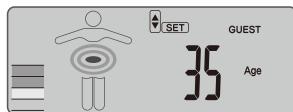
Note : Pour les enfants (âge 5-17), l'appareil n'affiche que le poids, le % de graisse corporelle et le IMC.

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

Le mode Invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation occasionnelle sans réinitialiser un chiffre de données personnelles.

Appuyez sur Δ /OFF ou [GUEST] et montez sur la balance en tenant les poignées électrodes. Appuyez sur GUEST pour lancer la mesure.

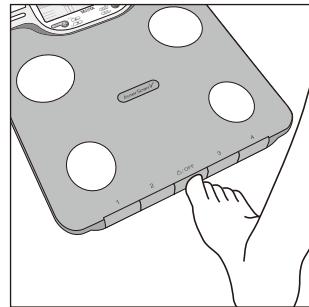
Après le pesage, l'appareil émettra un seul bip, et vous pourrez descendre de la plate forme. Pour obtenir vos résultats, entrez vos informations personnelles telles que l'âge, le sexe, la taille, et le niveau d'activité. Voir la page 26 pour plus de détails.



MESURE DU POIDS SEULEMENT

Sélectionnez la touche “poids seulement”

Appuyez sur Δ /OFF. “0.0” s'affiche à l'écran après 2 ou 3 secondes et l'appareil émet un bip sonore. Lorsque “0.0” s'affiche à l'écran, montez sur la plate-forme. Le poids s'affiche. L'appareil s'éteindra ensuite automatiquement.



CHANGEMENT DE MODE POIDS

Remarque : À utiliser uniquement avec des modèles comprenant le mode poids.

Vous pouvez changer l'affichage de l'unité de à l'aide de l'interrupteur à l'arrière des poignées-électrodes (kg/lb/st lb).

DÉPANNAGE

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

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

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

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

Note : Les paramètres et la mémoire ne seront pas effacés de la mémoire lorsque vous retirez les piles.

- ** 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.

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

- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas.**

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  s'affiche au cours de la pesée.**

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

Caractéristiques

BC-601 / 602 / 613

Capacité de pesage maxi

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

Increments de poids

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

Précision du taux de graisse

0.1%

Données personnelles

4 mémoires

Alimentation

Piles AA (4) (fournies)

Consommation d'énergie

150 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 usages 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.



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.

INTRODUCTIE

Hartelijk bedankt dat u voor een lichaamssamenstellingmonitor van Tanita hebt gekozen.
Dit toestel maakt deel uit van het uitgebreide gamma persoonlijke gezondheidsproducten van Tanita.
Deze handleiding leidt u door de instellingen en belangrijkste functies ervan.
Bewaar ze zorgvuldig zodat u ze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen. Meer informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website www.tanita.eu.
De Tanita-producten worden ontwikkeld op basis van het recentste klinische onderzoek en de modernste technologieën. De medische adviesraad van Tanita controleert alle gegevens om de nauwkeurigheid te verzekeren.
N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.



⚠ Veiligheidsvoorzorgen

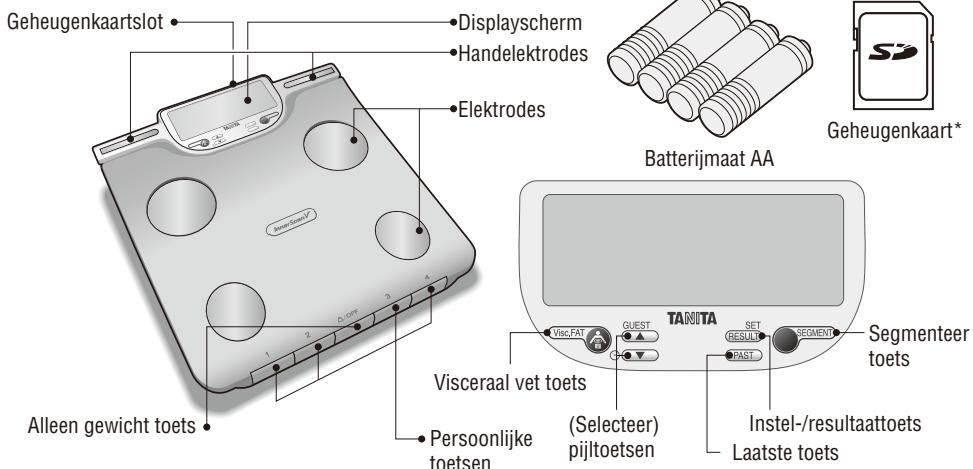
Mensen met een elektronisch medisch implantaat zoals bijvoorbeeld een pacemaker, mogen geen lichaamssamenstellingmonitor gebruiken. De monitor stuurt namelijk een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van implantaten kan storen.
Zwangere vrouwen dienen alleen de gewicht-meetfunctie te gebruiken. Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen.
Plaats het toestel niet op gladde oppervlakken zoals een natte vloer.
Gebruik de weegschaal niet onmiddellijk na een bad of na zware inspanningen. Het oppervlak van de weegschaal zal glad zijn wanneer het nat is.
Veeg het oppervlak af met een schone, droge doek om eventueel vocht te verwijderen.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamssamenstellingmonitor is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 5–17) met een normaal of atletisch lichaamstype.
Tanitas' definitie van een "atleet" is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas' definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen. De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enig nadeel veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.
Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.
N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

Weegschaal



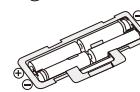
***N.B.:** Gebruik de bijgeleverde SD geheugenkaart. Andere SD geheugenkaarten werken mogelijk niet met deze monitor.

SD logo's zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van SD-3C LLC in de Verenigde Staten en/of in andere landen.

VOORBEREIDINGSMAATREGELEN



De houder zoals aangeduid openen.



Inlegrichting van batterijen.

⚠ Inleggen van batterijen

Draai de weegschaal ondersteboven en verwijder het batterijdekksel door de clip los te maken. Steek 4- stuks AA batterijen (meegeleverd) met de polen op de juiste plaats in zoals aangegeven.

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

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.

⚠ Plaatsing van de weegschaal

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

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

Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie.

De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar beladen of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

AFLEESNAUWKEURIGHID

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt. Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal.

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

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

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 20 tot 70 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Als er een te groot gewicht op de weegschaal wordt geplaatst.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

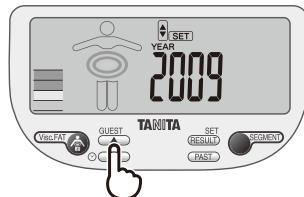
***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen" (P. 37) te herhalen.

DATUM EN TIJD INSTELLEN (RESETTEN)

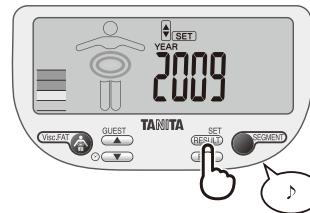
Druk  om de eenheid in te schakelen.

1. Jaar instellen

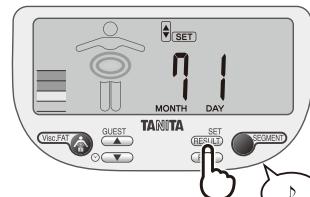
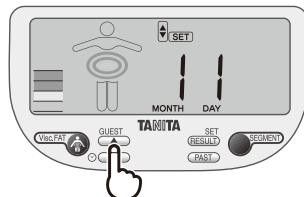
Aanduiden met  en .



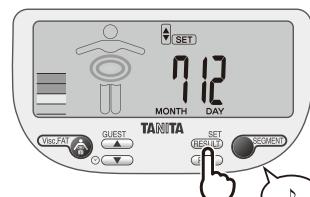
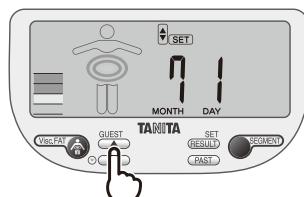
Druk SET om te bevestigen.



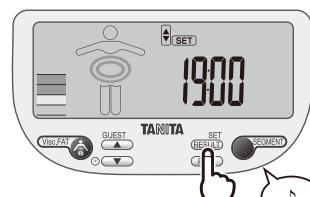
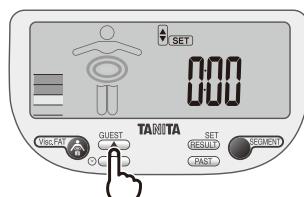
2. Maand instellen



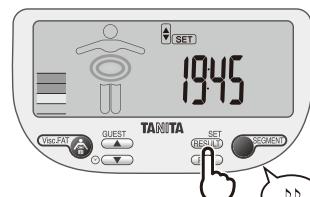
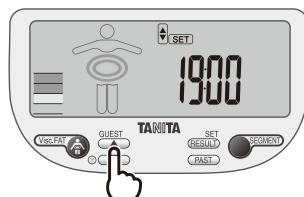
3. Dag instellen



4. Uur instellen



5. Minuten instellen



Instellen volbracht.

Tijd resetten

Gedurende 3 seconden ingedrukt houden om de eenheid in te schakelen. Voer dan de stappen 1 tot 5 opnieuw uit.

INSTELLEN EN OPSLAAN VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS IN HET GEHEUGEN

Meetresultaten worden enkel getoond als uw gegevens eerst geprogrammeerd werden in één van de geheugens voor persoonlijke gegevens of de Gastmodus.

Het toestel kan persoonlijke gegevens opslaan voor maximum 4 personen.

Druk SET om de eenheid in te schakelen.

1. Kies een persoonlijk nummer

Aanduiden met en .



Druk SET om te bevestigen.

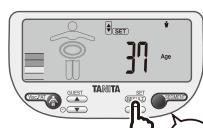
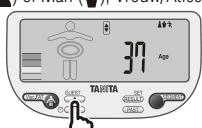


2. Stel uw verjaardag in (Jaar/Maand/Dag).

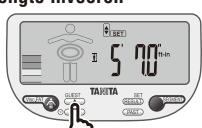


3. Kies Vrouw of Man

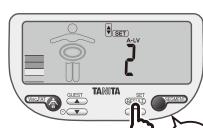
Vrouw () of Man () , Vrouw/Atleet () , en Man/Atleet ()



4. De lengte invoeren



5. Voer het activiteitsnummer in



Instellen volbracht.

Om de DCI-functie (Dagelijkse Calorie Inname) correct te gebruiken, moet u het activiteitsniveau instellen.

Gebruik de -knop om het activiteitsniveau op te geven. Druk SET om te bevestigen.

Niveau 1 = inactieve levensstijlen (weinig of geen lichaamsbeweging)

Niveau 2 = gematigd actieve levensstijlen (occasioneel, lichaamsbeweging van lage intensiteit)

Niveau 3 = intensief lichamelijk actief

Opmerking: Als u de modus Atleet selecteert, zal dit automatisch het activiteitsniveau op niveau 3 instellen.

De eenheid zal tweemaal een geluidssignaal produceren en uw geprogrammeerde gegevens zullen verschijnen om te bevestigen.

De stroom zal hierna automatisch uitschakelen.

N.B.: Als u het geslacht en/of de verjaardag wijzigt zal op de eenheid "CLR" verschijnen. Als u "YES" aanduidt met de toetsen, zullen de huidige persoonlijke gegevens en vorderingsinformatie gewist worden. Als u "no" aanduidt met de , zullen geen nieuwe gegevens opgeslagen worden (bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en zal de eenheid vervolgens uitschakelen. Om de persoonlijke gegevens te wissen dient u SET in te drukken en dan een getal te kiezen met de , daarna SET ingedrukt houden. Op de display zal CLR verschijnen. Selecteer YES of no met en op SET drukken om te bevestigen.

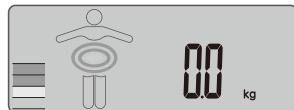
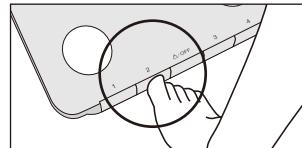
GEWICHTS- EN LICHAAMSVETMETINGEN UITVOEREN

1. Kies uw persoonlijke gegevensnummer

Druk op uw persoonlijke toets en op de display zal "0.0" verschijnen.

Opmerking: U kunt uw lengte instelling wijzigen door SET in te drukken terwijl

"0.0" wordt getoond. Geef uw lengte in met de , en druk op SET om te bevestigen.



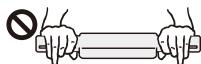
2. Opstappen

Stap "0.0" verschijnt, hou de handelektrode vast zoals getoond en stap op het weegplateau.

De eenheid zal tweemaal een geluidssignaal laten horen als de meting uitgevoerd is. Gelieve stil te blijven staan tot u het geluidssignaal heeft gehoord.

Opmerking: Opmerking: Als u op het weegplateau stapt voordat "0.0" op de display verschijnt zal er "Error" verschijnen en kunt u geen metingen uitvoeren.

Zorg ervoor dat alle vingers contact maken met de elektroden.



Controleer of uw armen uitgestrekt zijn en uw ellebogen uw lichaam niet raken.



Zorg ervoor dat uw voeten contact maken met alle elektroden.

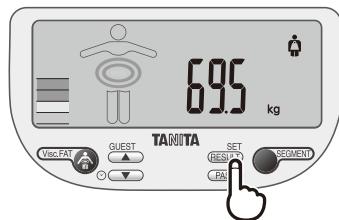


Geen gebogen knieën.



3. Uw meetresultaten bekijken.

Na de meting zal de eenheid alle meetresultaten laten zien, stap dan van de weegschaal en druk op **RESULT** om het gewenste meetresultaat te bekijken.



9) Visceraal vetniveau



1) Gewicht



2) Lichaamsvetpercentage



3) Spiermassa



4) Beendermassa



9) Visceraal vetniveau

8) Totaal lichaamswaterpercentage



7) Metabolische Leeftijd



6) DCI



5) BMI



Opmerking: Voor kinderen (tussen 5-17 jaar), zal de eenheid enkel het gewicht, het lichaamsvetpercentage en de BMI weergeven.

DE APARTE RESULTATEN VOOR SEGMENTEN BEKIJKEN

Druk op om de aparte meetresultaten van de linker- of rechterarm, rechter- of linkerbeen en de romp te zien, terwijl de resultaten getoond worden.

Lichaamsvetpercentage



Spiermassa



Niveau indicator

De lichaamsvetpercentage- en spiermassa niveaus van elk segment worden aangeduid met 3 blokjes.



Linkerarm

Linkerbeen

Rechterarm

Rechterbeen

Romp

DE TOETS VISCERAAL VET BEDIENEN

Door  te gebruiken kunt u uw visceraal vetniveau raadplegen telkens wanneer uw meetresultaten getoond worden.

Stap na de meting gewoon van het weegplateau en druk op  terwijl uw meetresultaten getoond worden.



KLASSERING VISCERAAL VET

Deze functie geeft de waarde van visceraal vet in uw lichaam weer.

Visceraal vet is vet dat zich in de buikholte bevindt, en zowel in als rond de vitale organen in het romp- (abdominaal) gebied zit. Onderzoek wijst uit dat zelfs wanneer uw gewicht en uw lichaamsvet constant blijft, de verspreiding van vet verandert wanneer u ouder wordt. Het is zelfs heel aannemelijk dat vet zich zal verplaatsen naar het rompgebied, in het bijzonder na de menopauze. Door er een gezond niveau van visceraal vet op na te houden kan het risico op bepaalde ziektes zoals hartziektes, hoge bloeddruk en de aanzet tot type 2 diabetes verminderd worden.

De lichaamssamenstellingmonitor van Tanita zal u van een viscerale vetwaarde voorzien tussen 1 - 59.

Waarde tussen 1 - 12

Wijst erop dat u een gezond visceraal vetgehalte heeft.

Waarde tussen 13 - 59

Wijst erop dat u een excessief visceraal vetgehalte heeft. Overweeg om veranderingen in uw levensstijl aan te brengen door middel van veranderingen in uw voedingspatroon of door meer aan lichaamsbeweging te doen.

Bron: Gegevens van Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

N.B.:

- Zelfs wanneer u een laag lichaamsvetgehalte heeft, kunt u nog een hoog visceraal vetgehalte hebben.
- Consulteer een arts voor een medische diagnose.

EVOLUTIE VISCERAAL VET

Het pijltje (→) geeft aan of jouw visceraal vetniveau toe- of afneemt .

De indicatie voor uw viscerale vetevolutie wordt enkel weergegeven als u minstens 5 metingen in een periode van 2 weken uitvoert.

Het is heel belangrijk dat u ervoor zorgt dat deze metingen telkens onder dezelfde omstandigheden plaatsvinden.



RECALL FUNCTIE

De vorige meetresultaten of de volgende functies kunnen d.m.v. de terugroep functie worden verkregen.

Om de vorige meetresultaten te verkrijgen, op **PAST** drukken terwijl de huidige meetresultaten nog getoond worden.

Om andere voorgaande meetresultaten te raadplegen dient u via de **▲** **▼** te navigeren naar het gewenste resultaat. Druk nogmaals op SET om terug te keren naar de huidige weergave.

U kunt ook uw oudere meetresultaten bekijken zonder een meting uit te voeren, druk hiervoor dan op uw persoonlijke toets en de toets **PAST**.

Vorig meetresultaat



GUEST



1 week geleden

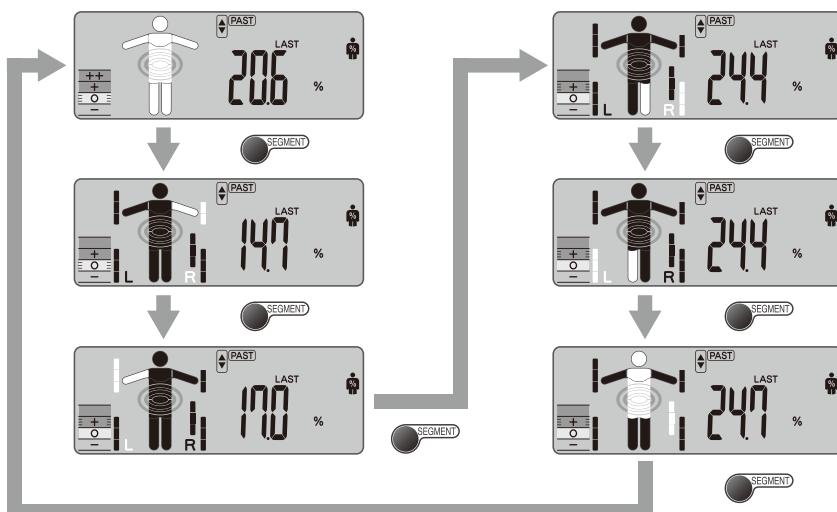
2 weken geleden



6 maand geleden

Druk op de toets **SEGMENT** om het meetresultaat van elk segment te bekijken terwijl vorige resultaten worden getoond.

Druk op **RESULT** voor de weergave van het lichaamsvetpercentage of de spiermassa.

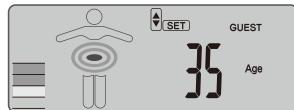


Opmerking: Voor kinderen (tussen 5-17 jaar), zal de eenheid enkel het gewicht, het lichaamsvetpercentage en de BMI weergeven.

DE GAST-MODUS PROGRAMMEREN

Met de gast-modus kunt u de eenheid programmeren voor eenmalig gebruik zonoder hiervoor een persoonlijk gegevensnummer te hoeven resetten.

Druk op Δ /OFF of [GEST] en stap op het plateau met de handelektrodes in uw handen. Druk op GUEST om de meting te beginnen.

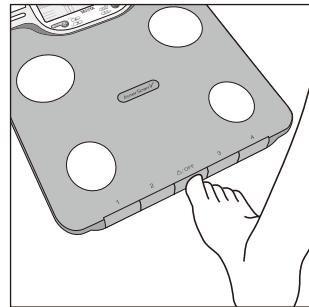


Na het beëindigen van de meting zal de eenheid een geluidssignaal laten horen waarna u van het weegplateau kunt stappen. Om uw meetresultaten te bekomen dient u uw persoonlijke informatie zoals leeftijd, geslacht, lengte en activiteitsniveau in te voeren. Raadpleeg pagina 37 voor meer details.

ENKEL GEWICHTSMETING UITVOEREN

Druk op de toets Enkel-gewicht

Druk op Δ /OFF . Na 2 of 3 seconden zal "0.0" op de display verschijnen en zal de eenheid een geluidssignaal laten horen. Als "0.0" op de display verschenen is kunt u op het weegplateau stappen. De waarde voor lichaamsgewicht zal verschijnen. De stroom zal hierna automatisch uitschakelen.



DE GEWICHTSMODUS WISSELEN

Opmerking: Enkel voor modellen die uitgerust zijn met een schakelaar voor gewichtsmodus.

U kunt de eenheidsaanduiding veranderen door de schakelaar te bedienen aan de achterkant van de handelektroden (kg/lb/st lb).

PROBLEEMOPLOSSING

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

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

De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meethauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.

N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.

- **11 verschijnt tijdens de maatneming.**

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

Het toestel kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.

Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het toestel geen aflezingen.

- **Het lichaamsvetgehalte verschijnt niet.**

Zorg ervoor dat sokken of kousen afgenoemt zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat uw voeten correct op de geleiders van het meetplatform geplaatst zijn.

- **12 verschijnt tijdens het meten.**

Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

SPECIFICATIES

BC-601 / 602 / 613

Gewicht Capaciteit

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

Gewicht Increment

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

Lichaamsvet Increment

0.1%

Persoonlijke gegeven

4 geheugens

Voeding

Batterijmaat AA (4) batterijen (meegeleverd)

Stroomverbruik

150 mA maximaal

Meetstroom

50 kHz, 100 µA



Opmerking:

De volgende opschriften kunnen op batterijen die verontreinigende stoffen bevatten, aangetroffen worden:

Pb Pb = Loodhoudende batterij,

Cd Cd = Cadmiumhoudende batterij,

Hg Hg = Kwikhoudende batterij.

⚠ Het is verboden om batterijen bij het huisvuil te deponeren!

Als consument bent u wettelijk verplicht om lege of gebruikte batterijen in te leveren. U kunt oude batterijen inleveren bij een openbaar inzamelpunt in uw stad, of in verkooppunten van de batterijen in de daarvoor bestemde inzamelboxen. Wanneer u het toestel wegdoet moeten de batterijen verwijderd worden en eveneens naar de daarvoor bestemde inzamelpunten gebracht worden.



INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita della composizione corporea, uno di una vasta serie di prodotti sanitari per uso domestico prodotti da Tanita.

Questo manuale d'istruzioni vi guida attraverso le procedure d'impostazione e vi presenta le funzionalità chiave. Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro. Nel nostro sito web tanita.eu troverete ulteriori informazioni per mantenere uno stile di vita sano.

I prodotti Tanita incorporano la ricerca clinica e le innovazioni tecnologiche più recenti.

Tutti i dati sono monitorizzati dal Consiglio Consultivo Medico Tanita, che ne verifica l'accuratezza.

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.



⚠ Precauzioni di sicurezza

Nota: qualora si sia portatori di impianti elettromedicali, quali pacemaker, non utilizzare la bilancia impedimeniotmetrica, poiché trasmette un segnale elettrico a bassa tensione che attraversa il corpo, che potrebbe interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.

Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono da utilizzarsi in gravidanza.

Non collocare il monitor su superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.

Non utilizzare la pesapersona subito dopo aver fatto il bagno o dopo un esercizio faticoso. La pedana della pesapersona potrebbe risultare scivolosa se bagnata. Pulire la pedana con un panno pulito e asciutto per rimuovere eventuali tracce di liquido.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (5-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.

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

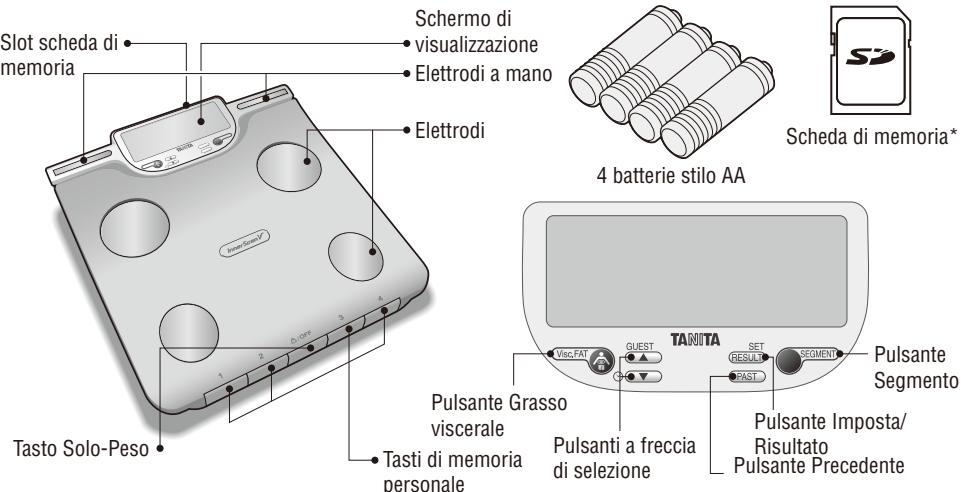
La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.

Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

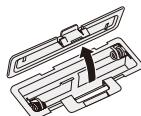
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

Piattaforma di misurazione

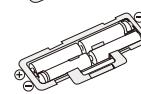


***NB:** Utilizzare la scheda di memoria SD in dotazione. Il funzionamento di altre schede di memoria SD con questo monitor non è garantito. I loghi SD sono marchi o marchi registrati di SD-3C LLC negli USA e/o in altri paesi.

IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) ORA



Aprire
nel modo
indicato



Position
correcte des
piles.

⚠ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e rimuovere il coperchio del vano batterie, disinnescando la chiusura a scatto. Inserire le 4 batterie incluse nella corretta polarità.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.



⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.

NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia.

Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.

RILEVAMENTO DI VARORI ACCURATI

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia. Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma. È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

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

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

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

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 20-70 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso estremo viene applicato alla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

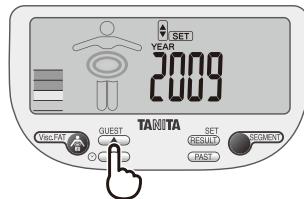
***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Impostazione e memorizzazione dei dati personali" (pag. 48).

IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) DATA E ORARIO

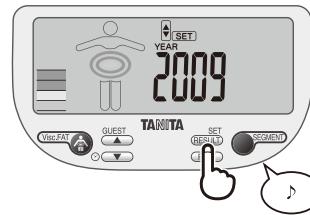
Premere  per accendere l'unità.

1. Impostare l'anno

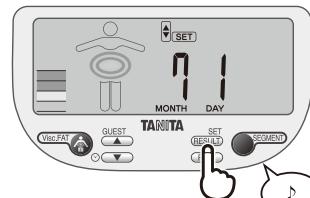
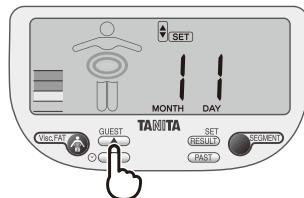
Specificare con i pulsanti  e .



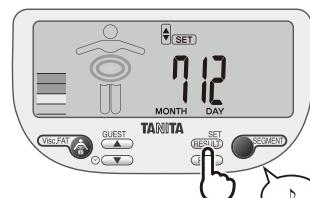
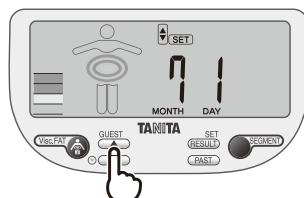
Premere SET per confermare.



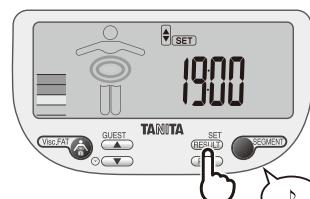
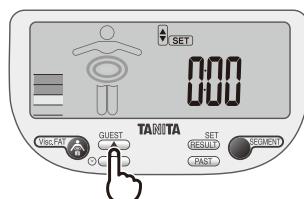
2. Impostare il mese



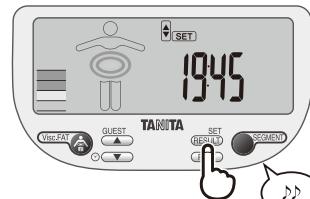
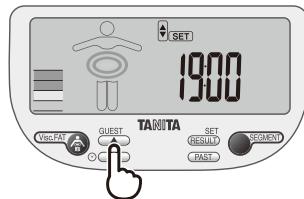
3. Impostare il giorno



4. Impostare l'ora



5. Impostare i minuti



Impostazione completata.

Ripristino dell'orario

Per accendere l'unità, premere senza rilasciare per 3 secondi. Quindi, seguire la procedura dai punti 1 a 5.

IMPOSTAZIONE E MEMORIZZAZIONE DEI DATI PERSONALI

Le letture saranno rilevate solo se si sono programmati dati in una delle memorie personali oppure se si è in modalità Ospite.
Il monitor può memorizzare dettagli personali per massimo 4 persone.

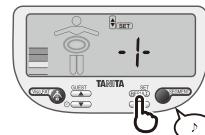
Premere SET per accendere l'unità.

1. Selezionare un numero personale

Specificare con i pulsanti e .



Premere SET per confermare.

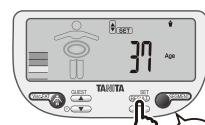
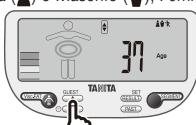


2. Impostare la data di nascita (Anno/Mese/Giorno)

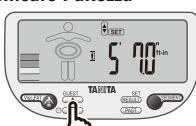


3. Selezionare Maschio o Femmina

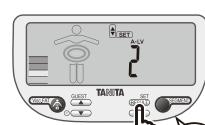
Femmina () o Maschio () , Femmina/Athleta () e Maschio/Athleta () .



4. Specificare l'altezza



5. Specificare il Numero attività



Impostazione completata.

Per utilizzare adeguatamente la funzionalità DCI ('Daily Calorie Intake', ovvero Introito Calorico Giornaliero), occorre selezionare il Livello Attività.

Adoperare il pulsante per specificare il Livello Attività. Premere il pulsante SET per confermare.

Livello 1 = Stili di vita inattivi (poco o nessun esercizio)

Livello 2 = Stili di vita moderatamente attivi (Esercizio occasionale, a bassa intensità)

Livello 3 = Attività fisica intensa

Nota: Se selezionata la Modalità Atleta, verrà automaticamente selezionato il Livello Attività 3.

L'unità emetterà un doppio cicalino e i vostri dati programmati verranno visualizzati per la conferma.

L'alimentazione verrà quindi automaticamente interrotta.

Nota: Quando si modificano i dati relativi a compleanno e/o sesso, l'unità visualizza "CLR". Selezionando "YES" con i pulsanti , i dati personali esistenti e i dati rilevati saranno eliminati. Selezionando "no" con i pulsanti , nessun nuovo dato viene salvato, i dati esistenti restano immutati e l'unità si spegne.

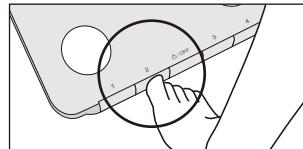
Per eliminare dati personali, premere SET e scegliere un numero con i pulsanti , quindi premere senza rilasciare SET. Il display visualizza CLR. Scegliere YES o no con i pulsanti , quindi premere SET per confermare.

RILEVAZIONE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

1. Selezionare il numero dati personale

Premere il tasto di memoria personale e il display visualizzerà "0.0".

Nota: con "0.0" ancora sul display, è possibile modificare l'altezza premendo il pulsante SET. Specificare l'altezza con i pulsanti e premere SET per confermare.



2. Salire sulla bilancia

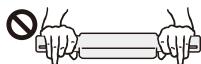
Con "0.0" ancora sul display e afferrando gli elettrodi a mano, come illustrato nella figura, salire sulla piattaforma.

L'unità emetterà due brevi segnali acustici durante il rilevamento della misurazione.

Restare immobili fintanto che l'unità emette tali segnali.

Nota: se si sale sulla piattaforma prima che appare "0.0" sul display, viene visualizzato il messaggio "Error" (Errore) e non verrà rilevata alcuna lettura.

Verificare che tutte le dita siano in contatto con gli elettrodi.



Le braccia devono essere in posizione completamente estesa e i gomiti non devono toccare il corpo.



I piedi devono essere in contatto con tutti gli elettrodi.

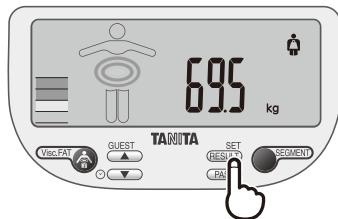


Non piegare le ginocchia



3. Rilevamento delle letture

Dopo la misurazione, l'unità visualizza tutte le letture. Scendere dalla bilancia e premere **RESULT** per visualizzare la lettura desiderata.



9) Livello di grasso viscerale



1) Peso



2) Percentuale di grasso corporeo



3) Massa muscolare



4) Massa ossea



8) Percentuale totale di acqua corporea



7) Età metabolica



6) DCI



5) BMI



Nota: per i bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni, l'unità visualizzerà solo i dati relativi al peso, alla percentuale di grasso corporeo e all'indice di massa corporea (BMI).

COME VISUALIZZARE LA LETTURA DI CIASCUN SEGMENTO

Con le letture ancora sul display, premere  per visualizzare a turno le singole letture concernenti braccio sinistro, braccio destro, gamba sinistra, gamba destra e tronco.

Percentuale di grasso corporeo



Massa muscolare



RESULT



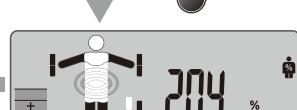
RESULT



RESULT



RESULT



RESULT



Indicatore del livello

I livelli percentuali di grasso corporeo e massa muscolare per ciascun segmento sono indicati con 3 blocchi



Braccio sinistro

Braccio destro

Tronco

Gamba sinistra

Gamba destra

USO DEL PULSANTE GRASSO VISCERALE

L'uso di consente di visualizzare la lettura relativa al grasso viscerale, ogni qual volta vengono visualizzate le letture.

Dopo la misurazione, scendere dalla piattaforma e, con le letture ancora sul display, premere .



INDICE DI GRASSO VISCERALE

Questa funzione riporta l'indice di grasso viscerale corporeo.

Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda organi vitali nell'area del torso (addome). Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e del diabete di Tipo 2.

L'indice di grasso viscerale riportato dalla Bilancia impedenziometrica Tanita è compreso tra 1 e 59.

Indice da 1 a 12

Indica un livello sano di grasso viscerale. Continuare a tenere sotto controllo l'indice per essere certi che resti nel range sano.

Indice da 13 a 59

Indica un livello eccessivo di grasso viscerale. Si consiglia di adottare cambiamenti nello stile di vita mediante dieta ed aumento dell'attività fisica.

Fonte: dati provenienti dalla Columbia University (New York) e il Tanita Institute (Tokyo)

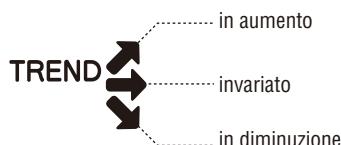
Nota:

- Anche se l'indice del grasso corporeo è basso, il livello di grasso viscerale potrebbe comunque essere alto.
- Per una diagnosi, consultare un medico.

TENDENZA DEL GRASSO VISCERALE

La freccia (\rightarrow) indica se il proprio livello di grasso viscerale sta subendo un incremento o una diminuzione.

L'indicazione della tendenza viene visualizzata solo quando si effettuano almeno 5 misurazioni nell'arco di 2 settimane. Ogni misurazione deve avvenire nelle stesse condizioni.



FUNZIONE DI RICHIAMO

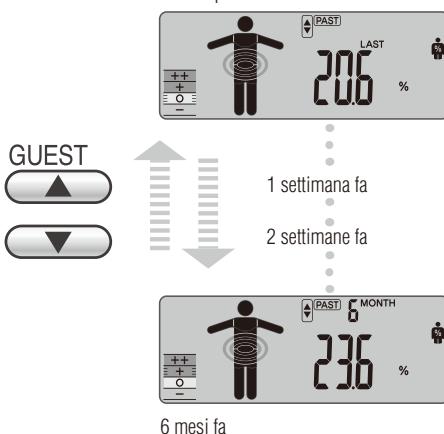
Con la funzione richiamo, è possibile visualizzare letture precedenti delle seguenti caratteristiche.

Per ottenere le letture precedenti, con la corrente lettura ancora sul display, premere **PAST**.

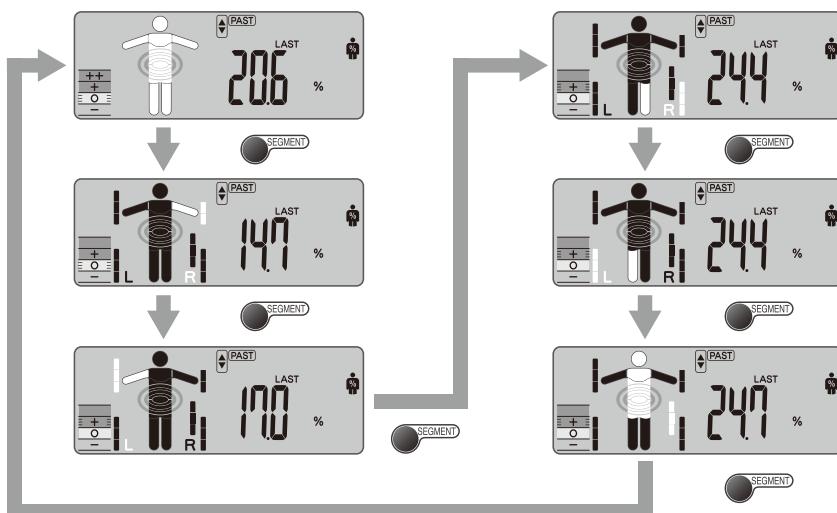
Per visualizzare altre letture precedenti, premere **▲** **▼** per ciascuna lettura desiderata. Premere SET di nuovo, per tornare a visualizzare il risultato corrente.

È anche possibile visualizzare le letture passate senza rilevare alcuna lettura corrente, premendo il tasto di memoria personale e il pulsante **PAST**.

Lettura precedente



Con le letture precedenti ancora sul display, premere **SEGMENT** per visualizzare le letture relative a ciascun segmento. Premere **RESULT** per scegliere la visualizzazione della percentuale di grasso corporeo o della massa muscolare.

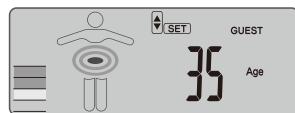


Nota: per i bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni, l'unità visualizzerà solo i dati relativi al peso, alla percentuale di grasso corporeo e all'indice di massa corporea (BMI).

PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

La modalità Ospite consente di programmare l'unità per l'uso momentaneo senza dover reimpostare il numero dati personale.

Premere Δ/OFF o [GUEST] e salire sulla piattaforma con in mano gli elettrodi.
Premere GUEST per avviare la misurazione.

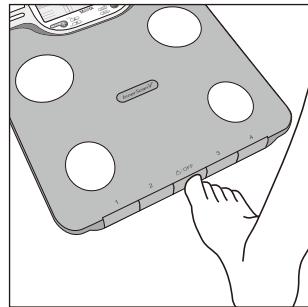


A misurazione ultimata, l'unità emetterà un breve segnale acustico ad indicare che è possibile scendere dalla piattaforma. Per prelevare le letture, inserire i propri dati personali, quali età, sesso, altezza e livello di attività. Per ulteriori dettagli, consultare pagina 48.

RILEVAMENTO DEL SOLO PESO

Selezionare il tasto Weight-Only (Sola pesatura)

Premere Δ/OFF . Attendere 2 o 3 secondi e "0.0" apparirà sul display e l'unità emetterà un breve segnale acustico. Al visualizzarsi di "0.0", salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso corporeo. L'unità si spegne automaticamente.



CAMBIO DELLA MODALITÀ DI PESATURA

Nota: solo per modelli dotati della funzione di cambiamento modalità di pesatura.

Si può cambiare l'indicazione dell'unità utilizzando l'interruttore sul retro degli elettrodi a mano (kg/lb/st lb).

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

- Sul display appare  , oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**

La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.

Nota: la sostituzione delle batterie non comporta alcuna cancellazione delle impostazioni e della memoria.

- Durante la misurazione appare  .**

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

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

Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

- Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo.**

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

-  viene visualizzato durante la misurazione.**

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

Dati tecnici

BC-601 / 602 / 613

Capacità di peso

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

Incrementos di peso

0.1 kg (0.2lb) (0.2lb)

Incrementos di grasso corporeo

0.1%

Dati personali

4 memorie

Alimentazione

2 pile litio CR2032 (incluse)

Consumo

Massimo di 150 mA

Corrente di misura

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Avviso:

Questi marchi sono riportati all'esterno delle confezioni di batterie contenenti sostanze tossiche:

Pb Pb = batteria a base di piombo,

Cd Cd = batteria a base di cadmio,

Hg Hg = batteria a base di mercurio.

⚠ Non è consentito lo smaltimento comune di batterie e rifiuti solidi urbani!

Il consumatore è legalmente vincolato a restituire batterie usate o scariche, depositandole presso gli opportuni centri di raccolta cittadini oppure presso i relativi punti vendita, utilizzando gli appositi contenitori esposti. Prima di smaltire l'apparecchiatura, rimuovere le batterie e depositarle presso gli stessi centri di raccolta succitati.



INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal 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.eu 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 tégalo 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 destinada para mujeres embarazadas.

No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.

No utilice la báscula inmediatamente después de la ducha o de un ejercicio físico intenso. La plataforma de la báscula estará resbaladiza si se utiliza con los pies mojados.

Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos.

Notas importantes para los usuarios

Notas importantes para los usuarios. Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (5–17 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 cardiaco 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 varían 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.

POR SU SEGURIDAD

Esta sección explica las medidas preventivas que deben tomarse para evitar lesiones a los usuarios del aparato y a tercera personas, así como daños a la propiedad. Familiarícese con esta información para asegurarse de que maneja este equipo de forma segura.

⚠ Advertencia	Ignorar las instrucciones resaltadas con esta marca podría acarrear lesiones graves o incluso la muerte.
⚠ Precaución	Ignorar las instrucciones resaltadas con esta marca podría acarrear lesiones o daños a la propiedad.
	Esta marca indica acciones prohibidas.
	Esta marca indica instrucciones de obligado cumplimiento.

Advertencia



Prohibido

Este monitor no es apto para su uso por personas con marcapasos u otros implantes médicos.

Este monitor hace circular por el cuerpo una señal eléctrica de baja intensidad que podría causar un mal funcionamiento de los implantes médicos, con posible resultado de lesiones graves para el usuario.

La interpretación de las mediciones (p. ej., la evaluación de las mediciones y la formulación de los programas de ejercicios basados en las mediciones) deben dejarse en manos de un profesional.

La adopción de prácticas para la pérdida de peso y de programas de ejercicios basándose en el autoanálisis podría ser peligroso para su salud. Siga siempre los consejos de un profesional cualificado.

No se suba al borde de la plataforma. No salte al monitor, ni encima de él.

De lo contrario podría resbalar y caer, con posible resultado de lesiones graves.

No coloque este monitor sobre una superficie resbaladiza, como por ejemplo un suelo húmedo.

De lo contrario podría resbalar y caer, con posible resultado de lesiones graves. También podría provocar la entrada de agua en el monitor, con posible resultado de daños en los componentes internos.

Precaución



Prohibido

No se ponga de pie sobre la pantalla de visualización o el panel de control.

No inserte los dedos en las grietas u orificios.

De lo contrario podría sufrir una lesión.

No use pilas recargables.

No mezcle pilas viejas y nuevas, ni tampoco pilas de tipos diferentes.

De lo contrario, las pilas podrían calentarse en exceso y resquebrajarse, con el consiguiente riesgo de fuga de líquido, que podría dañar el monitor o provocar lesiones.

No permita que los niños pequeños transporten el monitor.

Podrían dejarlo caer y sufrir daños.

Mantener fuera del alcance de niños pequeños.

Los niños pequeños pueden quedar atrapados en los cables y lesionarse.

Este monitor solo está destinado al uso doméstico.

No está diseñado para su uso profesional en hospitales o gimnasios. No está equipado con los componentes que se requieren para un uso intensivo. El uso del monitor en un entorno profesional anulará la garantía.

No extraiga el cable a menos que use el monitor para medición, porque podría dañar el monitor.

No extraiga el cable más allá de la marca roja.

No tire del cable con demasiada fuerza.

Si el cable no vuelve automáticamente a la unidad, desenrolle el cable, extráigalo unos 20 centímetros y vuelva a intentar introducirlo.



Siempre...

Coloque el monitor sobre una superficie dura, plana y libre de vibraciones para garantizar una medición segura y precisa.

Evite que el monitor sufra un exceso de impactos o vibraciones.

De lo contrario, el monitor podría sufrir averías o daños, o sus ajustes podrían perderse.

No use ni guarde el monitor en los siguientes lugares.

- Lugares expuestos a la luz solar directa, cercanos a calefactores o directamente expuestos a corrientes del aire procedentes de unidades de aire acondicionado, etc.

- Lugares sometidos a grandes variaciones de temperatura o a grandes vibraciones.

- Lugares con altos niveles de humedad.

De lo contrario, el monitor podría sufrir daños o averiarse.

No se suba al monitor con el cuerpo mojado (inmediatamente después de tomar una ducha o un baño, por ejemplo).

Asegúrese de secarse bien el cuerpo y los pies antes de usar el monitor. En caso contrario podría resbalar y lesionarse.

Por otro lado, el monitor no puede tomar mediciones precisas si su cuerpo o sus pies están húmedos.

Mantenga el monitor alejado del agua.

No use agua hirviendo, benceno, disolventes o alcohol para limpiar el monitor.

Si el monitor se ensucia, emape un paño suave en agua o detergente doméstico neutro, escúrralo bien y páselo por el monitor.

A continuación, pase un paño seco para secarlo.

No trate de desmontar el monitor. No realice ninguna modificación en el equipo.

No lave el monitor con agua.

No sumerja el monitor en agua.

De lo contrario, el monitor podría sufrir daños o averiarse.

Asegúrese de insertar las pilas con las polaridades (+, -) en su posición correcta.

Si inserta las pilas de forma incorrecta, podrían sufrir una fuga de líquido y dañar el suelo. (Si no prevé utilizar el monitor durante un periodo prolongado, le recomendamos que retire las pilas antes de guardararlo.)

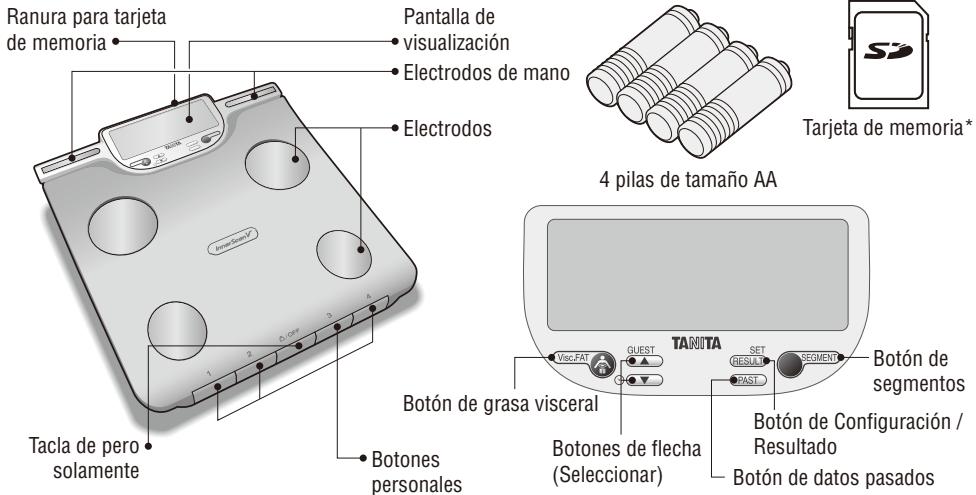
No use el monitor cerca de otros aparatos emisores de ondas electromagnéticas tales como hornos microondas.

Tales aparatos pueden provocar anomalías de funcionamiento del monitor y evitar que proporcione mediciones precisas.

Las personas con discapacidades que les impidan tomar las mediciones por sí mismas deberán solicitar ayuda externa.

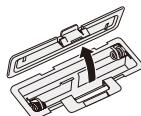
PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula

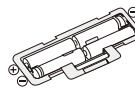


***Nota:** Utilice la tarjeta de memoria SD suministrada. No se garantiza el funcionamiento de otras tarjetas de memoria SD con este monitr. Los logotipos SD son marcas comerciales o marcas registradas de SD-3C LLC en Estados Unidos, otros países o ambos.

PREPARACIONES ANTES DEL USO



Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.

⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta. Coloque las cuatro pilas nuevas (ya incluidas) respetando la polaridad correcta, según se indica.

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.
- Sítue 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.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula. Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula. No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula. Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

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.

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 20 a 70 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

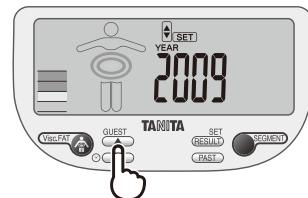
***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configurar y almacenar los datos personales en la memoria" (pág. 59)

CONFIGURAR (RECONFIGURAR) LA FECHA Y LA HORA

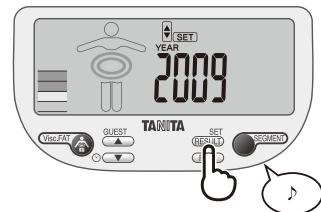
Pulse ▶ para encender la unidad.

1. Configurar el año

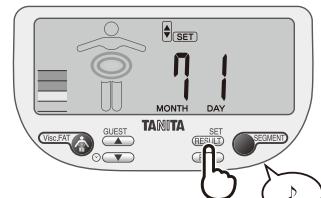
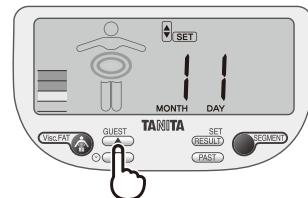
Especifique con ▲ y ▼.



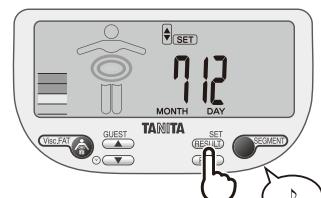
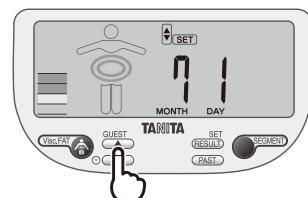
Pulse SET (Configurar) para confirmar.



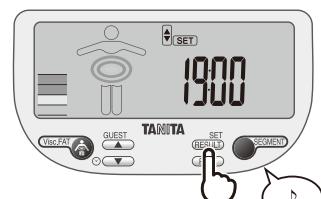
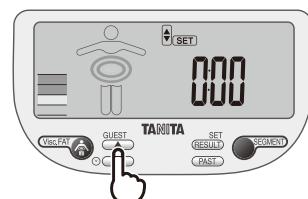
2. Configurar el mes



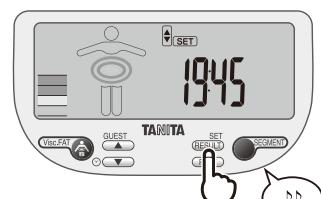
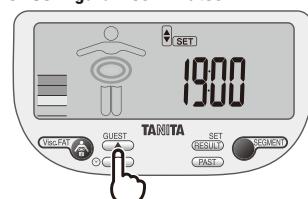
3. Configurar el mes



4. Configurar el mes



5. Configurar los minutos



Configuración completa.

Reconfigurar la hora

Pulse y mantenga pulsado por 3 segundos para encender la unidad. Luego siga los procedimientos 1 a 5.

CONFIGURAR Y ALMACENAR LOS DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Usted recibirá las lecturas sólo si los datos fueron programados en una de las memorias de datos personales o en el modo de Invitado. El monitor puede almacenar detalles personales de hasta 4 personas.

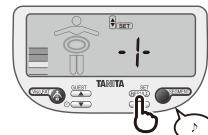
Pulse SET para encender la unidad.

1. Seleccione un número personal

Especifique con y .



Pulse SET (Configurar) para confirmar.

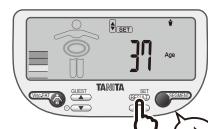
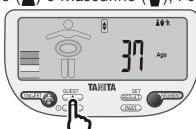


2. Configure su fecha de nacimiento (año/mes/día).

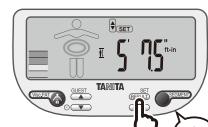
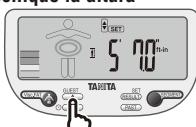


3. Seleccione Femenino o Masculino

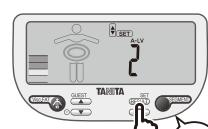
Femenino () o Masculino () , Femenino/Atleta () , y Masculino/Atleta ()



4. Especifique la altura



5. Especifique el número de actividad



Configuración completa.

Para utilizar la función DCI (Ingestión diaria de calorías) adecuadamente, necesita ajustar el Nivel de Actividad.

Utilice el botón de Arriba para especificar el Nivel de Actividad. Pulse el botón SET para confirmar.

Nivel 1 = Estilos de vida inactivos (poco o ningún ejercicio)

Nivel 2 = Estilos de vida moderadamente activos (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)

Nivel 3 = Actividades físicas intensas

Nota: Si selecciona el Modo de Atleta, la unidad ajustará automáticamente el Nivel de Actividad en el Nivel 3.

La unidad emitirá dos pitidos y aparecerán en la pantalla los datos que ha programado para confirmar.

Después la energía se apagará automáticamente.

Nota: Cuando usted cambia la fecha de nacimiento y/o el sexo, la unidad mostrará "CLr". Si selecciona "YES" (Sí) utilizando los botones , los datos personales existentes y los datos de seguimiento se borrarán. Si selecciona "NO" (No) utilizando , ningún dato nuevo se guardará (los datos existentes no se modificarán) y luego la unidad se apagará.

Para borrar los datos personales, pulse SET y seleccione un número con , luego pulse y mantenga pulsado SET.

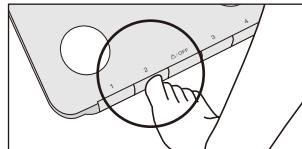
La pantalla mostrará CLr. Seleccione YES o NO con , y pulse SET para confirmar.

TOMAR LAS LECTURAS DEL PESO Y GRASA CORPORAL

1. Seleccione el Número de Datos Personales

Pulse su tecla personal y la pantalla mostrará "0.0".

Nota: Usted puede cambiar la configuración de su altura pulsando SET mientras se muestra "0.0". Especifique su altura con ▲ ▼, y pulse SET para confirmar.



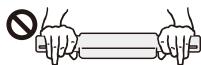
2. Subirse a la báscula

Cuando se muestre "0.0" en la báscula, sostenga el electrodo para las manos como se indica y súbase a la báscula.

La unidad emitirá un pitido dos veces cuando se toma la medición. Permanezca quieto hasta que la unidad emita un pitido.

Nota: Si usted se sube a la báscula antes que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura.

Asegúrese que todos sus dedos hacen contacto con los electrodos.



Asegúrese que sus brazos estén completamente extendidos y que sus codos no hacen contacto con su cuerpo.



Asegúrese que sus pies hacen contacto con todos los electrodos.

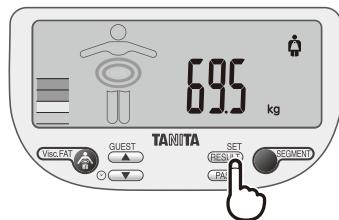


No doble sus rodillas.



3. Obtenga sus lecturas

Después de la medición, la unidad mostrará todas las lecturas, bájese de la báscula y pulse **RESULT** para ver una lectura deseada.



9) Nivel de grasa visceral



1) Peso



2) Porcentaje de grasa corporal



3) Masa muscular



4) Masa ósea



8) Porcentaje de agua total del cuerpo



7) Edad metabólica



6) DCI (Ingestión diaria de calorías)



5) BMI (Índice de masa corporal)



Nota: Para niños (edad de 5 - 17), la unidad sólo mostrará en pantalla el peso, porcentaje de grasa corporal y BMI (Índice de masa corporal).

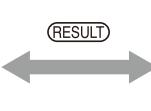
CÓMO VER LA LECTURA DE CADA SEGMENTO

Pulse el botón **SEGMENT** para ver las lecturas del brazo izquierdo, brazo derecho, pierna derecha, pierna izquierda y tronco, mientras se muestran en pantalla las lecturas.

Porcentaje de grasa corporal



Masa muscular



Indicador de nivel

Los niveles de porcentaje de grasa corporal y masa muscular de cada segmento se indican con 3 bloques

Alto
Estándar
Bajo

Brazo izquierdo

Brazo derecho

Tronco

Pierna izquierda

Pierna derecha

USO DEL BOTÓN DE GRASA VISCERAL

Utilizando  usted puede ver su proporción de grasa visceral cuando se muestran en pantalla sus lecturas.

Después de la medición, bájese de la báscula y pulse  mientras se muestran en pantalla sus lecturas.



PROPORCIÓN DE GRASA VISCERAL

Esta función indica el nivel de grasa visceral de su cuerpo.

Grasa visceral es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal). Las investigaciones han demostrado que aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía la distribución de la grasa en el cuerpo, y que es mucho más probable que ésta se desplace a la zona del tronco, especialmente después de la menopausia. Asegúrandose de tener los niveles sanos de grasa visceral reducirá el riesgo de contraer ciertas enfermedades tales como enfermedades cardíacas e hipertensión arterial, y retardar la aparición de la diabetes tipo 2.

El monitor de composición corporal Tanita le proporcionará una medición del nivel de grasa corporal en una escala que va del 1 a 59.

1 a 12 □ 0

Indica que usted tiene un nivel saludable de grasa visceral. Continúe controlando su nivel de grasa visceral para garantizar que siempre mantenga el nivel adecuado.

13 a 59 □ +

Indica que usted tiene un nivel excesivo de grasa visceral. Piense en la introducción de algunos cambios en su forma de vida, posiblemente a través de un cambio en su dieta o haciendo más ejercicios.

Fuente: Información de la Universidad de Columbia (Nueva York) y del Instituto Tanita (Tokio)

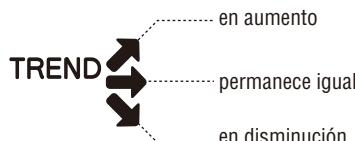
Nota:

- Aunque usted tenga un índice de grasa corporal bajo, es posible que tenga un nivel de grasa visceral alto.
- Si desea un diagnóstico médico, consulte a un médico.

TENDENCIA DE GRASA VISCERAL

La flecha (→) indica si su nivel de grasa visceral está en aumento o disminución.

La indicación de la tendencia se muestra en pantalla sólo cuando usted hace las mediciones por lo menos 5 veces en 2 semanas. Asegúrese de hacer las mediciones cada día bajo las mismas condiciones.



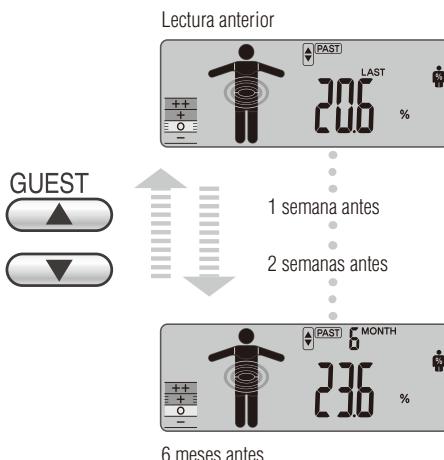
FUNCTION DE RECUPERACIÓN DE MEMORIA

Las lecturas anteriores de las siguientes características pueden obtenerse utilizando la función de recuperación de memoria.

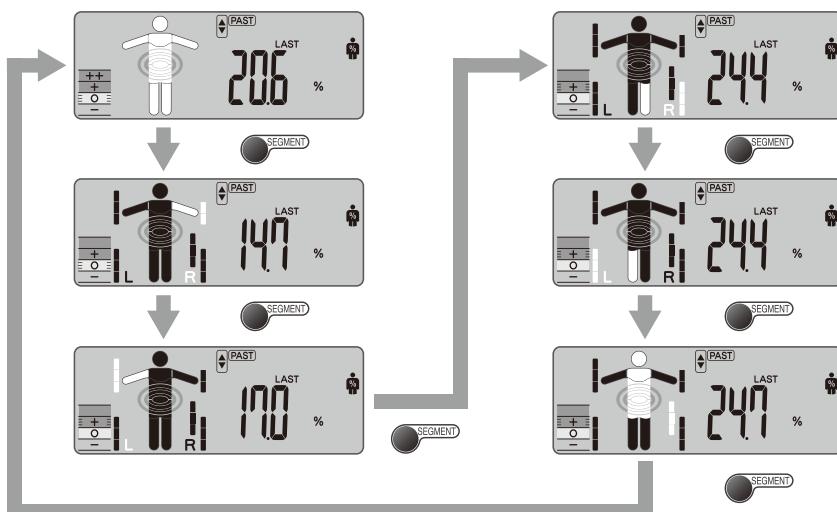
Para obtener las lecturas anteriores, pulse **PAST** mientras se muestran en pantalla las lecturas presentes.

Para ver las otras lecturas anteriores, pulse **▲** o **▼** para cada lectura deseada. Pulse SET nuevamente para regresar a la pantalla de resultados presentes.

Usted también puede leer sus lecturas pasadas sin tomar mediciones pulsando su tecla personal y **PAST**.



Pulse **SEGMENT** para mostrar la lectura de cada segmento mientras se muestran en pantalla las lecturas anteriores.
Pulse **RESULT** para seleccionar el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular a mostrarse en pantalla.

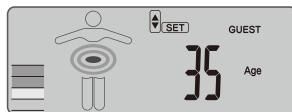


Nota: Para niños (edad de 5 - 17), la unidad sólo mostrará en pantalla el peso, porcentaje de grasa corporal y BMI (índice de masa corporal).

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

El modo de Invitado le permite programar la unidad para usarla una vez sin reconfigurar un número de datos personales.

Pulse Δ /OFF o [GUEST] y súbase a la plataforma sosteniendo los electrodos de mano. Pulse GUEST (Invitado) para empezar la medición.

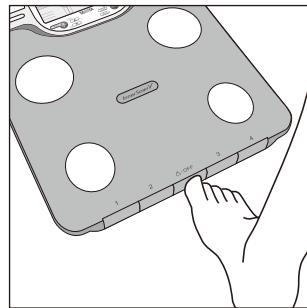


Después de la medición, la unidad emitirá un pitido una vez y luego bájese de la báscula. Para obtener sus lecturas, ingrese sus datos personales, tales como edad, sexo, altura y nivel de actividad. Para mayores detalles, vea la página 59.

PARA TOMAR SÓLO LA MEDICIÓN DEL PESO

Seleccione la tecla Weight-Only (Sólo peso)

Pulse Δ /OFF. Después de 2 o 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, s b se a la báscula. El valor del peso corporal aparecerá. Entonces la energía se apagará automáticamente.



CAMBIAR EL MODO DE PESO

Nota: Para usarse sólo con modelos que tienen el interruptor del modo de peso.

Usted puede cambiar la indicación de la unidad utilizando el interruptor en la parte posterior de los electrodos para las manos (kg/lb, st lb).

RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- Aparece **L0** en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.

Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.

Nota: Sus configuraciones y memoria pasada no se borrarán de la memoria cuando usted retire las pilas.

- **[Err]** aparece durante la medición.

Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.

La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

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

- La medición de Body Fat Percentage no aparece.

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 **UL** durante la medición.

La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

Especificaciones

BC-601 / 602 / 613

Capacidad de peso

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

Incrementos de peso

0.1 kg (0.2lb) (0.2lb)

Incrementos de grasa corporal

0.1%

Datos personales

4 memorias

Alimentación

2 baterías litio CR2032 (incluidas)

Consumo de energía

Máximo de 150 mA

Corriente de medición

50 kHz, 6.25 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.



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:

- 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.

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.

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор монитора компании Tanita, контролирующего состав тканей тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях.

В данной инструкции по эксплуатации приводятся указания пользователю по процедурам настройки и описываются функции кнопок.

Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании www.tanita.eu.

В изделиях Tanita воплощаются результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.

Все данные проверяются на точность Советом медицинских консультантов Tanita.

Примечание: Необходимо внимательно прочесть данную инструкцию и хранить ее таким образом, чтобы было удобно обращаться к ней в будущем.

⚠ Меры предосторожности и обеспечения безопасности

Следует заметить, что людям с имплантированными электронными медицинскими приборами (например, электрокардиостимулятором) нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело низкочувствительный электрический сигнал, способный нарушить работу имплантированного прибора.

Для беременных женщин разрешается только функция взвешивания. Все другие функции противопоказаны беременным женщинам.

Нельзя помещать данный монитор на скользкие поверхности, например, на мокрый пол.

Нельзя выполнять взвешивание сразу после приема ванны или после интенсивных физических упражнений. Влажная платформа весов становится скользкой. Необходимо протирать платформу весов чистой сухой тканью для удаления любых имеющихся жидкостей.

Важные замечания для пользователей

Данный монитор состава тканей тела предназначен для детей (от 5 до 17 лет) и взрослых со стандартным и атлетическим типами тела.

По определению Tanita "атлетом" считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту. В определении, принятом Tanita, к атлетам относятся также "ветераны фитнеса" – те, кто занимались фитнесом в течение нескольких лет, но в настоящее время находятся в состоянии высокой физической активности менее 10 часов в неделю.

Функция контроля содержания жира в теле не предназначена для беременных женщин, профессиональных спортсменов или бодибилдеров.

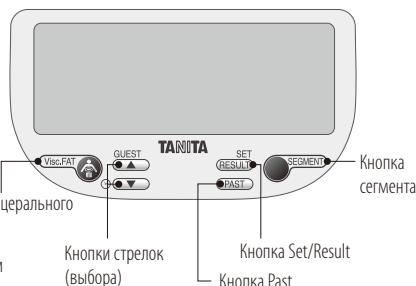
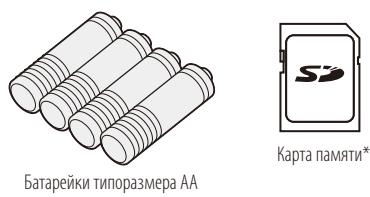
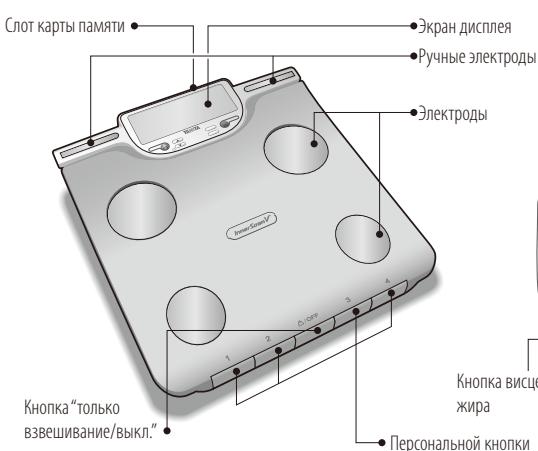
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию выбросов электрической мощности. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных.

Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых этими приборами, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

Примечание: Расчетные значения процентного содержания жира в теле изменяются в зависимости от содержания воды в теле и могут зависеть от обезвоживания или повышенной гидратации, вызываемыми такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

Измерительная платформа

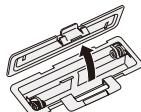


***Примечание:** Используйте прилагаемую карту памяти SD. Работа других карт памяти SD с этим монитором не гарантируется.

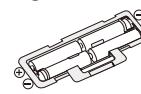
Логотипы SD являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками SD-3C LLC в США и/или в других странах.



ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



Откройте корпус, как показано



Направление вставки батареек

⚠ Вставка батареек

Откройте крышку секции батареек на нижней стороне измерительной платформы. Вставьте поставляемые батарейки типа АА, как показано на рисунке.

Примечание: Убедитесь, что батарейки вставлены с соблюдением правильной полярности. Неправильная вставка батареек может привести к вытеканию жидкости, повреждающей основание. Если не планируется использовать данный прибор в течение длительного периода времени, целесообразно перед консервацией прибора удалить из него батарейки.

Следует иметь в виду, что батарейки, включаемые в комплект поставки изготовителем, могут разряжаться с течением времени.

⚠ Руководство по установке монитора

Измерительную платформу следует устанавливать на твердую ровную поверхность с минимально возможной вибрацией – в этом случае обеспечиваются надежные и точные измерения.

Примечание: Чтобы избежать возможных травм, не вставайте на край платформы.

Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, созданным по современной технологии.

Чтобы содержать прибор в оптимальном состоянии, следует неукоснительно следовать приводимой ниже инструкции.

- Не пытаться разбирать измерительную платформу.
- Хранить прибор в горизонтальном состоянии и размещать его таким образом, чтобы исключить случайное нажатие кнопок.
- Оберегать прибор от избыточных ударных и вибрационных нагрузок.
- Устанавливать прибор в местах, защищенных от воздействия прямых солнечных лучей, вдали от нагревательных приборов и где исключаются высокая влажность и экстремальные колебания температуры.
- Ни в коем случае не погружать прибор в воду. Для очистки электродов пользоваться спиртом, а для придания им блеска – очистителем для стекол, предварительно наносимым на ткань; исключить использование мыла.
- Не вставать на платформу мокрыми ступнями.
- Оберегать платформу от падения на нее предметов.

ПОЛУЧЕНИЕ ТОЧНЫХ ПОКАЗАНИЙ

Чтобы получить точные показания, следует проводить взвешивание без одежды и в состоянии, исключающем аномальную гидратацию. Если проводить взвешивание в одежде, следует обязательно снять носки (или чулки) и перед вставлением на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты. Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе. Не обращайте внимания, если ступня кажется слишком большой для прибора; точные показания могут быть получены даже в том случае, если пальцы выступают наружу за кромку платформы. Рекомендуется снимать показания в одно и то же время суток. По окончании работы, после еды или после выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения примерно на три часа. Несмотря на то, что показания, снимаемые в разных условиях, могут различаться по абсолютным значениям, они являются точными для определения процентного отношения изменений при условии, что снятие показаний происходит согласованным образом. Чтобы контролировать происходящие изменения, следует сравнивать значения веса и процентного содержания жира в теле, получаемые в одних и тех же условиях в течение определенного периода времени.

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.

ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:

- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в пределах 20 – 70 секунд в зависимости от типа операции.
- Приложение к платформе избыточного веса.
- Отсутствие касания кнопок в течение 60 секунд во время программирования.*
- По окончании пользовательского процесса измерения.

***Примечание:** После автоматического отключения питания следует заново выполнять шаги процедуры "ЗАДАНИЕ И ЗАПИСЬ В ПАМЯТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ" (п.70).

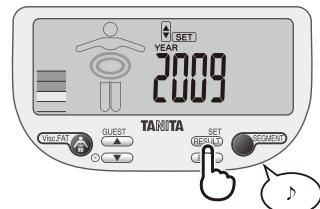
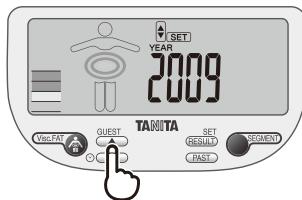
УСТАНОВКА (СБРОС) ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

Нажмите ▶ для включения прибора.

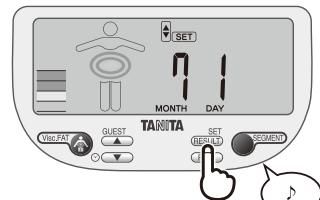
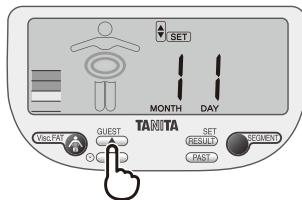
1. Установите год

Установите значение нажатием ▲ и ▼ .

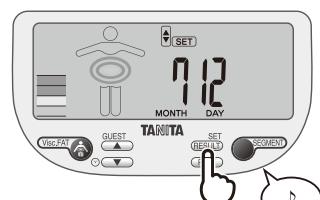
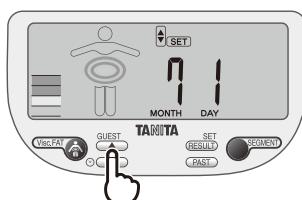
Нажмите SET для подтверждения.



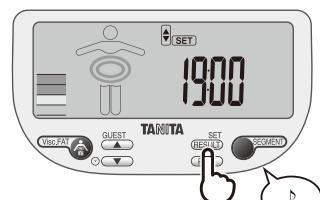
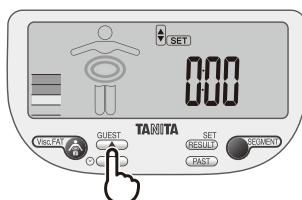
2. Установите месяц



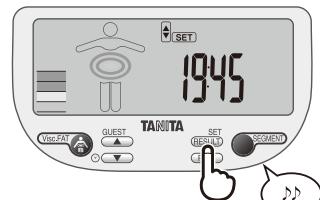
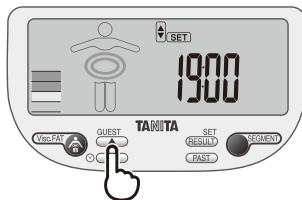
3. Установите день



4. Установите час



5. Установите минуты



Установка завершена

Сброс времени

Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд для включения блока. Далее выполните операции 1 – 5.

ЗАДАНИЕ И ЗАПИСЬ В ПАМЯТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

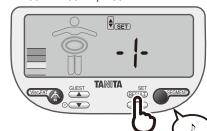
Вы получите показания при условии, что данные запрограммированы в одной из персональных пользовательских ячеек памяти либо в гостевом (Guest) режиме. Монитор способен запоминать персональные данные для 4 (не более) людей.

Нажмите SET для включения прибора.

- 1. Нажмите SET для включения прибора.**
Установите значение нажатием и .



Нажмите SET для подтверждения.

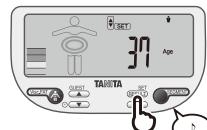
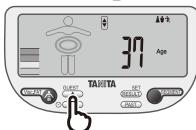


- 2. Установите дату Вашего рождения (год/месяц/день).**

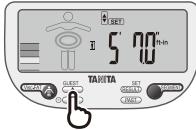


- 3. Выберите женский или мужской пол.**

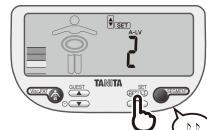
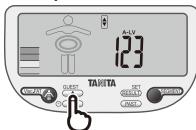
Женский () или мужской () , женский/атлетический () и мужской/атлетический ()



- 4. Укажите рост**



- 5. Укажите вид физической активности**



Установка завершена

Для использования функции СПК (Суточное Потребление Калорий) необходимо установить Уровень Активности. Воспользуйтесь кнопкой , чтобы указать Уровень Активности. Нажмите SET для подтверждения.

Уровень 1 = Неактивный образ жизни (незначительная или полное отсутствие физической нагрузки).

Уровень 2 = Умеренно активный образ жизни (редкие физические нагрузки пониженной интенсивности)

Уровень 3 = Интенсивный физическим нагрузкам

Примечание: Если Вы выберете Режим «Атлет», Уровень Активности будет автоматически установлен на уровень 3.

Устройство дважды подаст звуковой сигнал, и запрограммированные данные отобразятся для подтверждения.

После этого устройство автоматически выключится.

Примечание: Когда Вы меняете дату рождения и/или пол, прибор показывает "CLR". Если Вы выбираете "YES" (да) нажатием кнопок , имеющиеся персональные данные и данные отслеживания стираются. Если Вы выбираете "no" (нет) нажатием , новые данные не сохраняются (имеющиеся данные остаются без изменений) и далее прибор выключается.

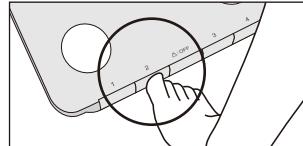
Для удаления персональных данных нажмите SET и выберите номер с помощью ; далее нажмите и удерживайте SET. Дисплей покажет Clr. Выберите YES (да) или no (нет) с помощью и , нажмите SET для подтверждения.

ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕСА И СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ТЕЛЕ

1. Выберите номер персональных данных

Нажмите Вашу персональную кнопку, и дисплей покажет "0.0".

Примечание: Вы можете изменить значение Вашего роста нажатием SET, пока дисплей показывает "0.0". Укажите Ваш рост с помощью и нажмите SET для подтверждения.



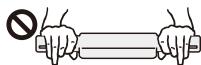
2. Встаньте на платформу.

При показаниях дисплея "0.0" удерживайте ручные электроны, как показано на рисунке, и встаньте на платформу.

По окончании измерения прибор выдает двойной звуковой сигнал. Пока не прозвучит звуковой сигнал, пожалуйста, стойте неподвижно.

Примечание: Если встать на платформу до появления на дисплее "0.0", дисплей покажет "Error" (ошибка), и Вы не получите показаний прибора.

Убедитесь, что все Ваши пальцы контактируют с электродами.



Убедитесь, что Ваши руки полностью выпнуты и Ваши локти не касаются Вашего тела.



Убедитесь, что Ваши ступни контактируют со всеми электродами.

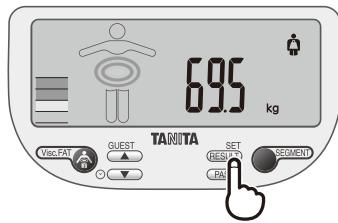


Не сгибайте ноги в коленях.



3. Получите Ваши показания

По окончании измерения прибор выводит на дисплей все полученные значения; сойдите с весов и нажмите **RESULT** для просмотра требуемого показания.



9) Уровень висцерального жира



1) Вес



8) Суммарное процентное содержание воды в теле



2) Процентное содержание жира в теле



7) Метаболический возраст



3) Мышечная масса



6) Суточное потребление калорий (DCI)



4) Костная масса



5) Индекс массы тела (BMI)



Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор показывает только вес, процентное содержание жира в теле и индекс массы тела (BMI).

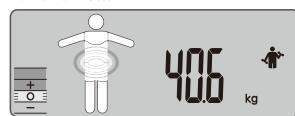
ПРОСМОТР ПОКАЗАНИЙ ПО КАЖДОМУ ИЗ СЕГМЕНТОВ

При отображении показаний нажмите **SEGMENT** для просмотра значений по левой руке, правой руке, правой ноге, левой ноге и туловищу.

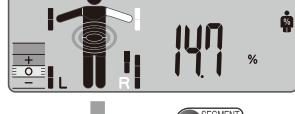
Процентное содержание жира в теле



Мышечная масса



Процентное содержание жира в теле



RESULT

Процентное содержание жира в теле



RESULT

Процентное содержание жира в теле



RESULT

Процентное содержание жира в теле



RESULT

Процентное содержание жира в теле



RESULT

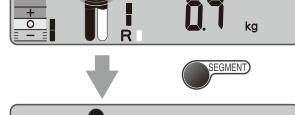
Мышечная масса



Мышечная масса



Мышечная масса



Мышечная масса



Мышечная масса



Индикатор уровня

Уровни процентного содержания жира в теле и мышечной массы по каждому из сегментов отображаются в виде трех блоков.

Высокий Высокий Низкий

Левая рука

Правая рука

Туловище

Левая нога

Правая нога

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНОПКИ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

Использование  позволяет Вам видеть Ваше процентное содержание висцерального жира каждый раз, когда отображаются Ваши показатели.

По окончании измерения сойдите с платформы и нажмите , когда дисплей отображает Ваши показатели.



ЗНАЧЕНИЕ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

Эта функция прибора позволяет определить показатель содержания висцерального жира в Вашем теле.

Висцеральный жир – это жир, находящийся в брюшной полости и окружающий жизненно-важные органы, располагающиеся в этой области. Проведенные исследования показали, что с возрастом, даже в условиях постоянства веса и содержания жира в теле, распределение жира изменяется и, в основном, происходит его смещение в брюшную область, особенно после менопаузы. Поддержание нормального уровня висцерального жира может уменьшить риск возникновения некоторых заболеваний, таких как сердечная недостаточность, высокое кровяное давление и начало диабета 2-го типа.

Tanita монитор состава тканей тела позволяет определить показатель содержания висцерального жира в Вашем теле в диапазоне 1 - 59.

Показатель в диапазоне 1 - 12

Свидетельствует о нормальном уровне висцерального жира. Продолжайте наблюдение за этим показателем с целью его поддержания на нормальном уровне.

Показатель в диапазоне 13 - 59

Свидетельствует о повышенном уровне висцерального жира. Подумайте об изменении своего образа жизни путем изменения питания или увеличения физической нагрузки.

Источник информации: Данные, полученные в Колумбийском университете (Нью-Йорк) и в институте Tanita (Токио).

Примечание:

- Высокий уровень висцерального жира может наблюдаться даже при низком содержании жира в теле.
- Для установления диагноза обращайтесь к врачу.

Динамика изменения висцерального жира

Стрелка (→) указывает на повышение или понижение уровня Вашего висцерального жира.

Индикация динамики изменения отображается только в том случае, если измерения выполняются не реже 5 раз за 2 недели. Необходимо следить за тем, чтобы измерения каждый раз выполнялись в одиних и тех же условиях.



ФУНКЦИЯ ПОВТОРНОГО ВЫЗОВА (RECALL)

Функция повторного вызова (Recall) позволяет выводить на дисплей ранее полученные показания прибора по указанным ниже функциям.

Для вывода на дисплей ранее полученных показаний нажмите **PAST** во время отображения текущих показаний.

Для просмотра других ранее полученных показаний нажмите **▲** **▼** по каждому из требуемых показаний. Для возврата к отображению текущих результатов заново нажмите **SET**.

Вы также можете просматривать Ваши предыдущие показания при отсутствии текущих измерений нажатием Вашей персональной кнопки и **PAST**.

Предыдущие показания



GUEST



Недельная давность

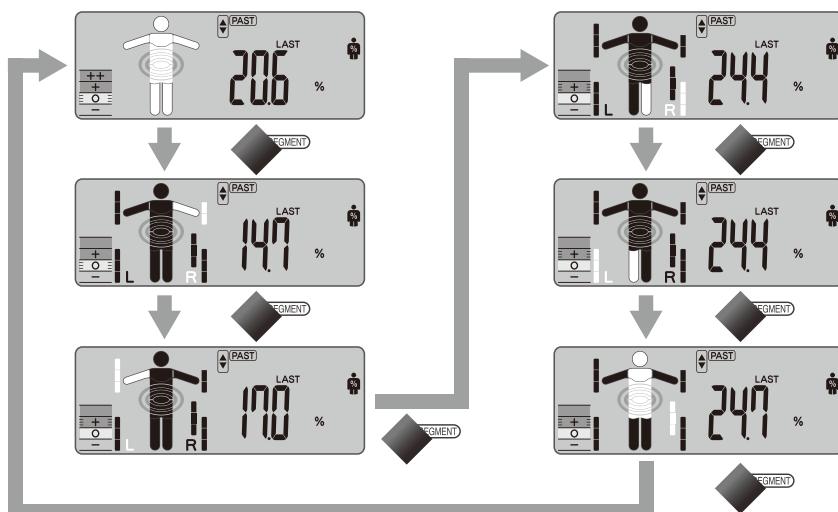
Двухнедельная давность



Шестимесячная давность

Для вывода на дисплей значений по каждому из сегментов во время отображения ранее полученных показаний нажмите **SEGMENT**.

Для выбора отображения значений процентного содержания жира в теле или мышечной массы нажмите **RESULT**.

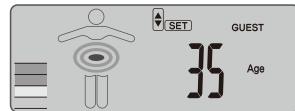


Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор показывает только вес, процентное содержание жира в теле и индекс массы тела (BMI).

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГОСТЕВОГО (GUEST) РЕЖИМА

Гостевой режим (Guest) позволяет программировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.

Нажмите Δ /OFF или [GUEST] и встаньте на платформу, держась за ручные электроды. Нажмите GUEST, чтобы начать измерение.

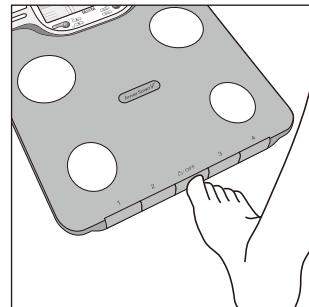


По окончании измерения прибор выдает одиночный звуковой сигнал, после чего следует сойти с платформы. Для получения Ваших показаний введите Вашу персональную информацию: такую, как возраст, пол, рост и уровень физической активности. Подробнее см. на стр. 70.

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ВЕСА ТЕЛА

Выберите кнопку "только вес" (Weight only).

Нажмите Δ /OFF. Через две или три секунды дисплей покажет "0.0", и прибор выдаст звуковой сигнал. Когда на дисплее появится "0.0", встаньте на платформу. Дисплей покажет значение веса тела. Затем питание автоматически выключится.



ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА ВЗВЕШИВАНИЯ

Примечание: Исключительно для моделей, содержащих переключатель режима взвешивания.

Индикацию прибора можно переключать с помощью переключателя, расположенного на обратной стороне ручных электродов кг/фунтов/стоун фунтов.

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если происходит указанное нарушение ...то...

- На дисплее появляется **[Lo]**, либо происходит моментальное исчезновение всех данных.

Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.

Примечание: Ваши настройки и содержимое памяти предыдущих значений не стираются из памяти при извлечении батареек.

- Во время измерения появляется сообщение **[Err]**.

Постарайтесь не шевелиться, пока стоите на платформе.

Прибор не может точно измерить Ваш вес, если он обнаруживает шевеление.

Процентное содержание жира в теле превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.

- Не появляется значение процентного содержания жира.

Убедитесь, что сняты носки (или чулки), а подошвы Ваших ступней чисты и правильно выровнены по направляющим на измерительной платформе.

- Во время измерения появляется **[UL]**.

Результат не может быть получен ввиду превышения верхнего предела веса.

Технические характеристики

BC-601 / 602 / 613

Предельно допустимый вес

150 кг/330 фунтов/23 стон/8 фунтов

Шаги приращения веса

0,1 кг/0,2 фунта/0,2 фунта

Шаги приращения содержания жира в теле

0,1%

Персональные данные

4 ячейки памяти

Источник питания

Литиевые батарейки (2 шт.) – входят в комплект поставки

Потребляемая мощность

Не более 150 мА

Измерительный ток

50 кГц, 6,25 кГц, 100 мА



Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батарейки

Pb Pb = Батарейка содержит свинец

Cd Cd = Батарейка содержит кадми

Hg Hg = Батарейка содержит ртуть

⚠ Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлекать из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



Manufacturer
TANITA Corporation

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,
Tokyo 174-8630 Japan
TEL: +81-(0)3-3968-7048
www.tanita.co.jp

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303, Wing On Plaza, 3/F., 62 Mody
Road,
Tsimshatsui East, Kowloon, Hong Kong
TEL: +852-2834-3917
FAX: +852-2838-8667
www.tanita.asia

EU Representative
TANITA Europe B.V.
Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Amsterdam, the Netherlands
TEL: +31-(0)20-560-2970
FAX: +31-(0)20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.
Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,
Shanghai,
The People's Republic of China
TEL: +86-21-6474-6803
FAX: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

TANITA Corporation of America, Inc.
2625 South Clearbrook Drive,
Arlington Heights, Illinois 60005
U.S.A.
TEL: +1-847-640-9241
FAX: +1-847-640-9261
www.tanita.com

TANITA India Private Limited
A-502, Mittal Commercia,
Off. M.V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri-East, Mumbai 400059,
Maharashtra, India
TEL: +91-81-697-28173
www.tanita.co.in