

InnerScan 50

Body Composition Monitor



Model : BC-351

(Eng) Instruction Manual

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

(D) Bedienungsanleitung

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

(F) Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

(NL) Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

(I) Manuale di Istruzioni

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

(E) Manual de instrucciones

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

(Ru) Инструкция по эксплуатации

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

Eng Table of Contents

Introduction	1
Features and functions	2
Preparations before use	2
Getting accurate readings	3
Automatic shut-down function	3
Switching the weight mode	3
Setting and storing personal data in memory ..	4
Taking body composition readings	5
Programming the guest mode	6
Taking weight measurement only	6
Troubleshooting	7
Specifications	7

D Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Merkmale und funktionen	9
Vorbereitungen vor gebrauch	9
So erhalten sie genaue messwerte	10
Automatische Abschaltfunktion	10
Umschalten des wiegemodus	10
Einstellung und speicherung persönlicher	
daten	11
Körperanalyse vornehmen	12
Einprogrammieren des gastmodus	13
Nur-gewicht-funktion	13
Fehlersuche	14
Spezifikation	14

F Table des matières

Introduction	15
Caractéristiques	16
Avant utilisation	16
Comment obtenir des résultats exacts	17
Fonction d'arrêt automatique	17
Mettre en mode poids	17
Reglage et enregistrement des données	
personnelles en mémoire	18
Obtenir les mesures de la composition	
corporelle	19
Programmation du mode invité	20
Lecture du poids uniquement	20
Dépannage	21
Caractéristiques	21

NL Inhoudsopgave

Introductie	22
Eigenschappen en functies	23
Vorbereidingsmaatregelen	23
Afleen nauwkeurigheid	24
Automatische unitschakelfunctie	24
Veranderen van gewichtseenheid	24
Persoonlijke gegevens instellen en opslaan	
in het geheugen	25
Uitvoeren van lichaamssamenstelling	
metingen	26
Gaststand programmeren	27
Alleen geëicht bepalen	27
Foutopsporing	28
Specificaties	28

I Indice

Introduzione	29
Caratteristiche e funzionalità	30
Preparazioni prima dell'uso	30
Rilevamento di valori accurati	31
Funzione di spegnimento automatico	31
Commutazione della modalità di peso	31
Configurazione e memorizzazione di dati	
personali nella memoria	32
Lettura della composizione corporea	33
Gaststand programmeren	34
Misurazione del solo-peso	34
Risoluzione dei problemi	35
Dati tecnici	35

E Índice de materias

Introducción	36
Prestaciones y funciones	37
Preparaciones antes del uso	37
Cómo obtener lecturas exactas	38
Función de apagado automático	38
Cambiando el modo del peso	38
Introducción y almacenamiento de datos	
personales en la memoria	39
Cómo realizar las mediciones	
de composición corporal	40
Programación del modo de invitado	41
Cómo obtener lecturas de peso solamente ..	41
Resolución de fallos	42
Especificaciones	42

Ru Содержание

Введение	43
Характеристики и функции	44
Подготовка к использованию	44
Получение точных показаний	45
Функция автоматического отключения	45
Переключение режима взвешивания	45
Задание и запись в память персональных	
данных	46
Получение значений состава тканей тела	47
Программирование гостевого режима	48
Использование только для измерения веса	48
Поиск неисправностей	49
Технические характеристики	49

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 key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations. All data is monitored by 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 functions are not intended for pregnant women.

Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.

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

Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 5-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

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

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

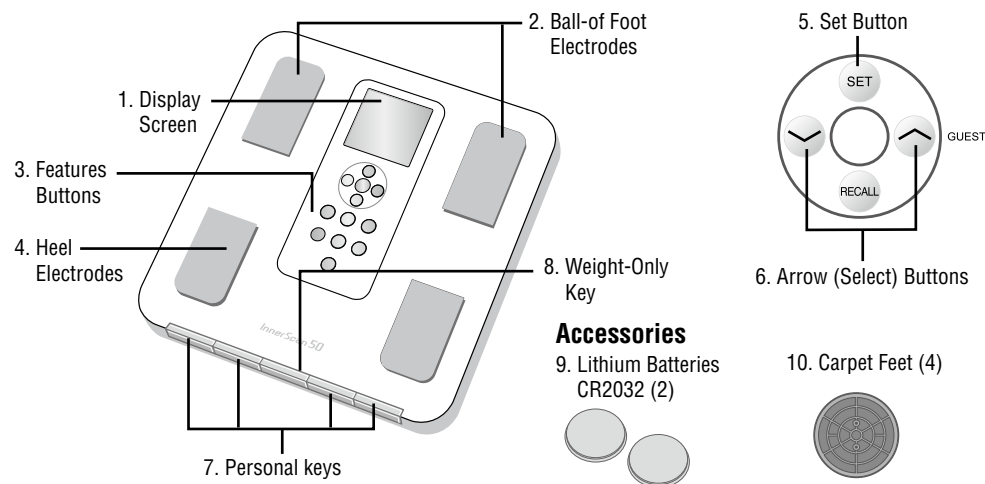
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

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

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



Features and functions



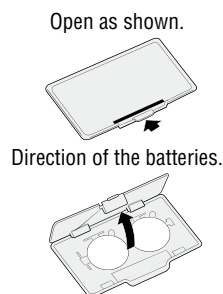
Preparations before use

⚠ Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, install 2 pieces of new battery (included) with 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 factory may have decreased energy levels over time.

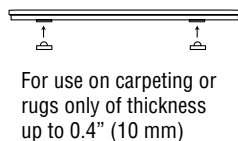


⚠ Positioning the Monitor

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

Use carpet feet when the scale is used on soft surface, such as rugs or carpetings.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.
Do not use the carpet feet on hard, flat surface as the unit may chip over.



Handling Tips

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

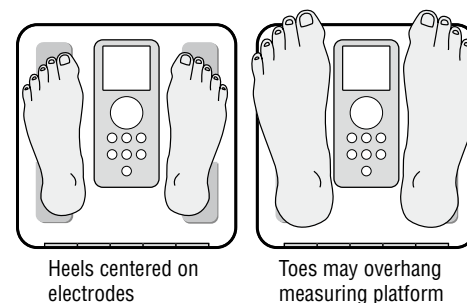
- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme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

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 on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform.

It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.

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



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

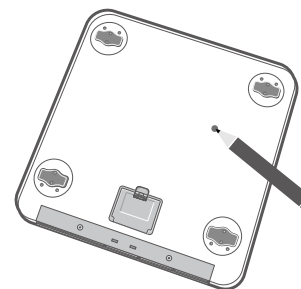
Automatic shut-down function

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

- If you interrupt the measurement process, the power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

Note: If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and storing personal data in memory" (p.4).

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



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

The unit should be turned on to switch the weight mode.

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

Setting and storing personal data in memory

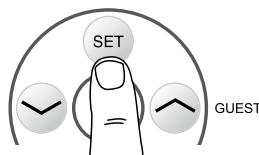
You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power

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

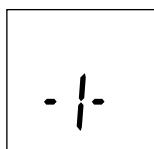
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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



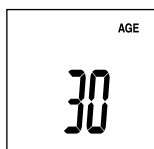
2. Select a Personal Key Number

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



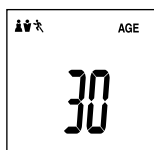
3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 5-99). Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



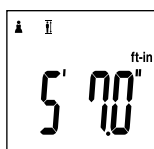
4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female () or Male (), Female/Athlete () and Male/Athlete () settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

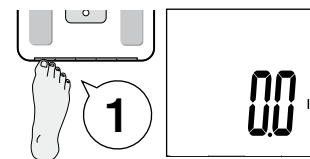


5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 0.0"–7' 3.0" or 90cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.



Taking body composition readings



1. Select Personal Key and Step On

Press your pre-programmed Personal key. (Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".) The unit will beep and the display will show the programmed data. The unit will beep again and the display will show "0.0". Now step onto the platform.

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

2. Obtain Your Readings

Your weight will be shown first.

Continue to stand on the platform.

"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your Body Fat percentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.

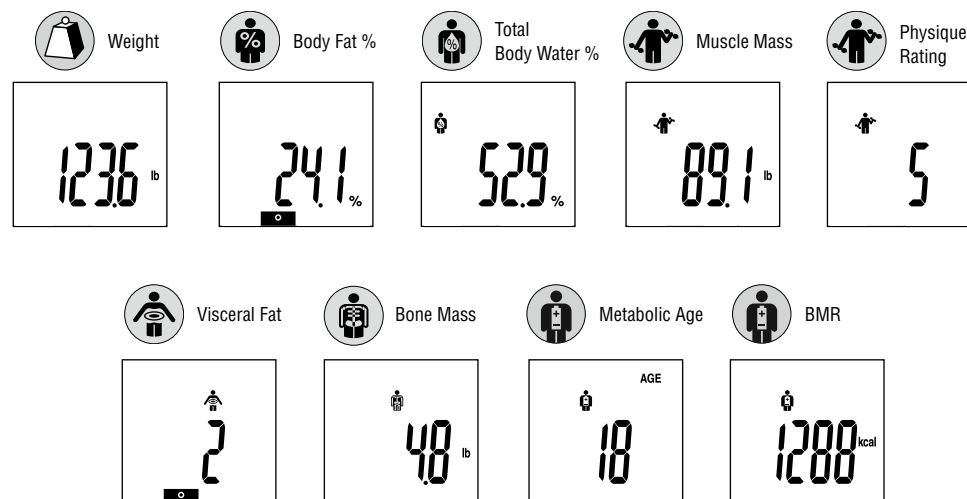
After your body fat percentage has been calculated, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender.

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

To see other readings, **Carefully step off scale**, press other feature keys. The feature keys will not function while remaining on scale.

To see other readings press each feature key while weight & Body Fat % is displayed. Press same feature key to display weight & Body Fat % again.

Note: The following reading are applicable only to adults aged 18 years to 99 years.



3. Recall Function

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

Weight
Body Fat %
Total Body Water %
Muscle Mass and Physique Rating
BMR and Metabolic Age
Bone mass
Visceral Fat Level

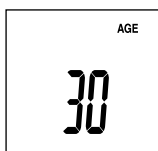
To obtain previous readings, press the RECALL button while the current readings are being displayed.

To see other previous readings, press the appropriate feature button for each desired reading.

Press the RECALL button again to go back to the current readings.

Note: For children (age 5-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).

Programming the guest mode

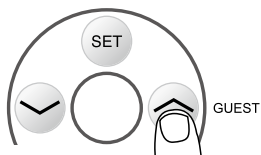


Guest mode allows you to program the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

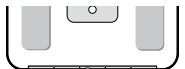
Press Guest button to activate the unit. Then follow the steps:

Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

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



Taking weight measurement only



Select Weight-Only Key

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

If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" will appear and the unit will shut off automatically.

Troubleshooting

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

- A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.
Refer to Switching the weight mode on p.3.
- The display shows [.....] and goes off when the personal key is pressed.
No data (age gender, height and activity level) has been stored in the memory.
- [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 will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- [Error] appears while measuring.
Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- The Body Fat Percentage reading does not appear or [.....] appears after the weight is measured.
Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.4.
Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- [OL] appears while measuring.
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- No reading is obtained after pressing a feature button.
Step off scale when body fat reading appears, then press feature button.

Specifications

BC-351

Weight Capacity

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

Weight Increments

0.05 kg (0.1 lb) (0.1 lb)

Body Fat Increments

0.1%

Personal Data

4 memories

Power Supply

2pcs.Lithium batteries CR2032 (included)

Power Consumption

60 mA maximum

Measuring Current

50 kHz, 6.25 kHz, 100 μ A



Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing Batteries:

Pb Pb = Battery contains lead,

Cd Cd = Battery contains cadmium,

Hg Hg = Battery contains mercury.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

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



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

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.com. 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, da eine feuchte Standfläche der Waage eine Rutschgefahr darstellt. Darüber hinaus können die Schalter am Display durch Wasser- oder Schweißtropfen aktiviert werden. Reinigen Sie die Standfläche mit einem sauberen trockenen Tuch, um jegliche Feuchtigkeit zu entfernen. Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen. Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen. Tanita übernimmt keine Verantwortung für durch dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

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

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.

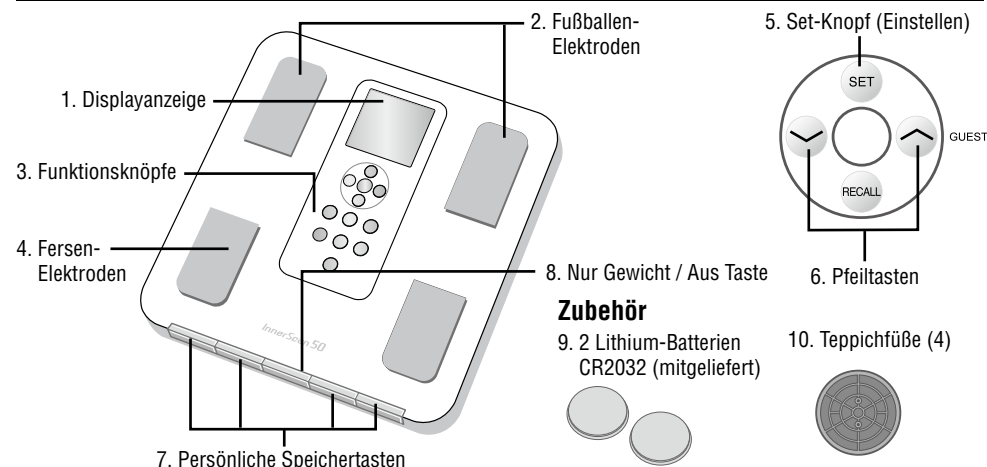
Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.

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, Krankheit, intensives körperliches Training usw.

Merkmale und funktionen



Vorbereitungen vor gebrauch

! Einlegen der Batterien

Drehen Sie die Waage um, entfernen Sie den Batteriefachdeckel durch Öffnen der Verriegelung und legen Sie 2 neue Batterien (mitgeliefert) in der richtigen Polarität wie angezeigt ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepolare 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.

! PAufstellen des Geräts

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

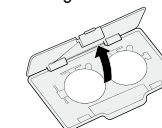
Benutzen Sie Teppichfüße, wenn die Waage auf weichem Untergrund wie Vorläufern oder Teppich benutzt wird.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Benutzen Sie die Teppichfüße nicht auf harten, ebenen Flächen, da die Waage umkippen könnte.

Öffnen wie abgebildet.



Richtung der Batterien.



Nur zur Benutzung auf Teppichen und Vorlegern von bis zu 10 mm Dicke.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

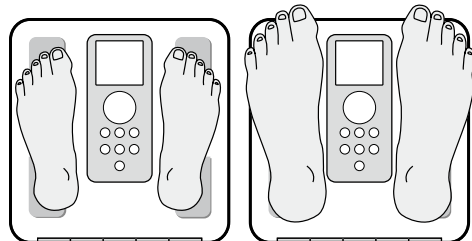
Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie.

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 Tasten 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 mit nassen Füßen.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.
- Benutzen Sie diese Waage nicht, während Sie Übertragungsgeräte (wie z.B. Mobiltelefone) bedienen, da dies die Messergebnisse beeinflussen kann.

So erhalten sie genaue messwerte

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



Fersen mitten auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

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

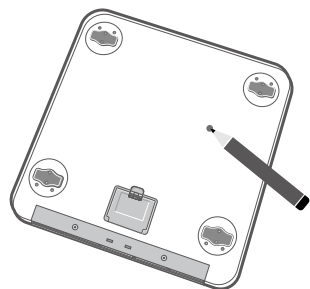
Automatische Abschaltfunktion

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

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 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 „Einstellung und Speicherung persönlicher Daten“ wiederholt werden (S. 11)

Umschalten des wiegemodus **Bemerkung:** Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus



Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.

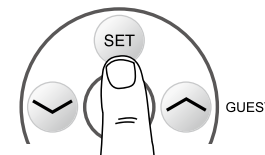
Die Waage sollte eingeschaltet werden, um den Wiegemodus zu wechseln.

Achtung: Wenn der Wiegemodus auf „pounds“ oder „stone-pounds“ steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ oder „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um

Einstellung und speicherung persönlicher daten

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.

Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.



1. Einschalten des Geräts

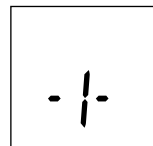
Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät einzuschalten (wenn das Gerät einmal programmiert ist, lässt es sich durch Drücken einer Personentaste einschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1, 2, 3, 4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

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

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

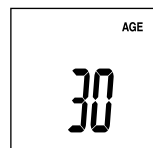
2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die „Hoch/Runter“-Pfeiltasten. Sobald Sie die gewünschte persönliche Speichernummer erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



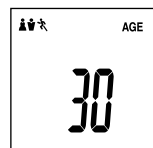
3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralter liegt zwischen 5 und 99 Jahren). Mit den „Hoch/Runter“-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



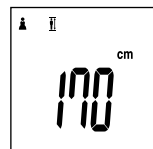
4. Einstellen des Geschlechts

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

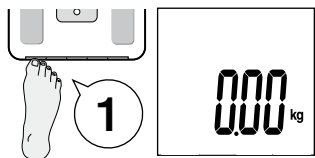


5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 90–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der „Hoch/Runter“-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



Körperanalyse vornehmen



1. Personenspeicher wählen und auf die Waage steigen

Drücken Sie auf Ihre vorher eingestellte Personenspeicher-Taste.
(Lassen Sie die Taste innerhalb von 3 Sekunden los, oder das Display zeigt „Error“ an.)

Es ertönt ein Piepton, und das Display zeigt „0.0“ an.
Steigen Sie nun auf die Wiegeplattform.

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

2. Sie erhalten Ihre Messergebnisse

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.

Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen. Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen „0000“, die dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet werden. Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Beurteilung werden angezeigt. Nach der Berechnung Ihres Körperfettanteils blinkt unten entlang der Anzeige ein schwarzer Balken für die Beurteilung Ihres Fettanteils; dieser Balken kennzeichnet, wo sich Ihr Wert innerhalb des Körperfettbereichs für Ihr Alter und Ihr Geschlecht befindet.

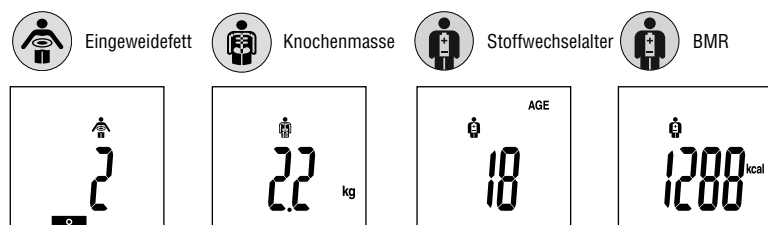
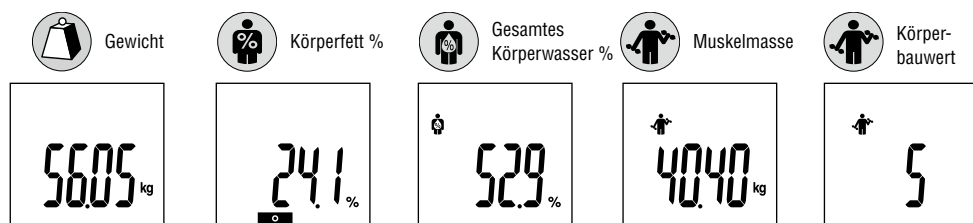
Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

Für die Anzeige der anderen Messwerte **treten Sie vorsichtig von der Waage**, drücken Sie die Hoch-Taste wiederholt, um die Messwerte in der unten aufgeführten Reihenfolge anzuzeigen.

Um andere Werte zu sehen, drücken Sie die entsprechenden Funktionsknöpfe, während Gewicht und Körperfettanteil angezeigt werden.

Drücken Sie den selben Funktionknopf erneut, um wieder Gewicht und Körperfettanteil anzuzeigen.

Anmerkung: Die folgenden Werte treffen nur auf Erwachsene im Alter von 18-99 Jahren zu.



3. Abruffunktion

Die letzten Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der Abruffunktion erneut angezeigt werden.

Gewicht
Körperfett %
Gesamtes Körperwasser %
Muskelmasse und Körperbauwert
BMR und Stoffwechselalter
Knochengewicht
Eingeweidefett

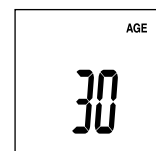
Um vorhergehende Messwerte zu erhalten, drücken Sie den RECALL-Knopf, während die aktuellen Messwerte angezeigt werden.

Um andere vorhergehende Werte zu sehen, drücken Sie die entsprechenden Funktionsknöpfe für die jeweiligen Werte.

Drücken Sie den RECALL-Knopf erneut, um zu den aktuellen Werten zurückzugelangen.

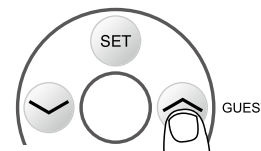
Anmerkung: Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das vorherige Gewicht und der Körperfettanteil angezeigt (keine Anzeige für den gesunden Bereich).

Einprogrammieren des gastmodus

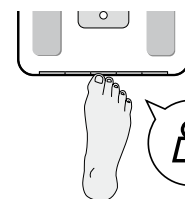


Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen. Drücken Sie auf die Hoch-Taste und folgen Sie danach den Schritten zur Eingabe persönlicher Daten. Eingabe von: Alter, Geschlecht, Größe.

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



Nur-gewicht-funktion



Wählen der Wiegefunktionstaste

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

Fehlersuche

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

- Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.
Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Umschalten des Wiegemodus“ auf Seite 10.
- Das Display schaltet sich ein und geht wieder aus, wenn eine Personenspeicher-Taste gedrückt wird.
Es wurden keine Angaben (Alter, Geschlecht, Größe und Aktivitätslevel) eingespeichert.
- 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: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- Während des Messens erscheint **Error**.
Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Wiegeplattform zu stehen.
Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
Darüberhinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.
- Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint **----** nach der Gewichtsmessung.
Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 11 durch. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Wiegeplattform ausgerichtet sind.
- Beim Messen wird **UL** angezeigt.
Messungen lassen sich nur bis zur maximalen Wiegekapazität durchführen.
- Nach dem Drücken einer Funktionstaste wird kein Messwert angezeigt.
Steigen Sie von der Waage herunter, wenn der Körperfett-Messwert erscheint, und drücken Sie dann die Funktionstaste.

Spezifikation

BC-351

Höchstgewicht

150 kg

Teilung

0.05 kg

Teilung der Körperfettanzeige

0.1%

Persönliche Daten

4 Speicherplätze

Stromversorgung

2 Lithium-Batterien CR2032 (mitgeliefert)

Stromverbrauch

Maximal 60 mA

Messstrom

50 kHz, 6.25 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.



Dieses Gerät ist funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC.

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.com. Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques. Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.

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

⚠ Précautions d'emploi

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.

Évitez d'utiliser la balance immédiatement après un bain ou une activité physique fatigante. La balance est glissante lorsqu'elle est mouillée. De plus, des gouttelettes d'eau ou de sueur pourraient activer les touches de l'affichage. Essayez la balance avec un chiffon propre et sec pour éliminer l'humidité.

Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique. Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dus à la perte de données enregistrées.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.

La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.

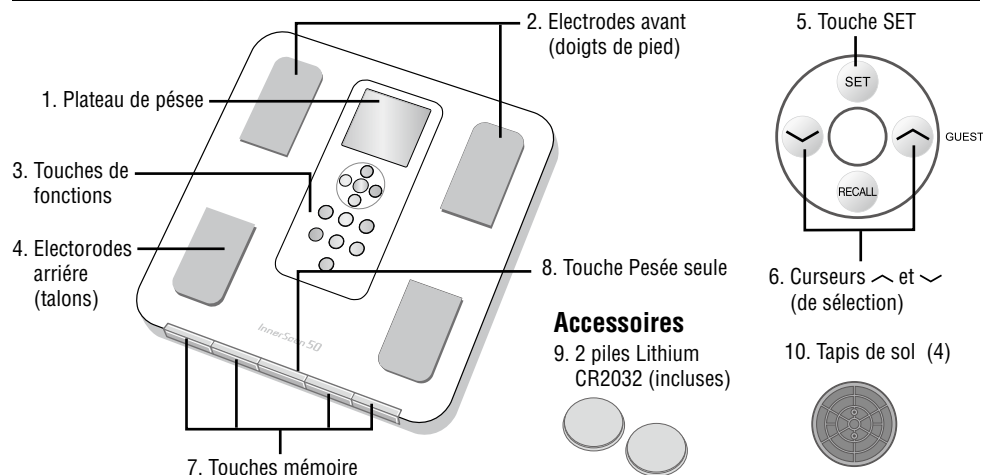
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

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

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



Caractéristiques



Accessoires

9. 2 piles Lithium CR2032 (incluses)

10. Tapis de sol (4)

Avant utilisation

⚠ Insertion des piles

Retournez la balance et ôtez le couvercle de piles en ouvrant le loquet, installez deux nouvelles piles (incluses), en suivant la polarité indiquée.

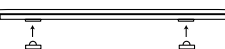
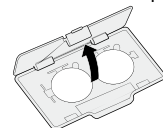
Remarque : Assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

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

Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.



Pour une utilisation sur une moquette ou un tapis de 10 mm d'épaisseur maximum.

⚠ 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. Utilisez le tapis de sol lorsque la balance est utilisée sur une surface instable comme sur des carpettes ou de la moquette.

Remarque : Pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau. Ne pas utiliser le tapis de sol sur une surface dure et plate, car l'appareil pourrait chavirer.

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'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.
- N'utilisez pas cette balance en même temps que vous utilisez des émetteurs (tels qu'un téléphone mobile) car cela pourrait affecter vos résultats.

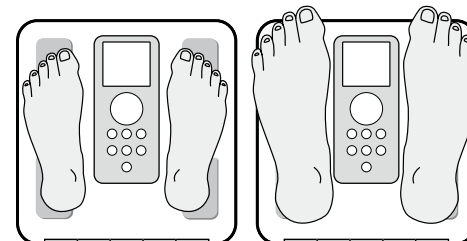
Comment obtenir des résultats exacts

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.



Talons centrés sur les électrodes

Les orteils peuvent dépasser du plateau

Remarque : Les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Fonction d'arrêt automatique

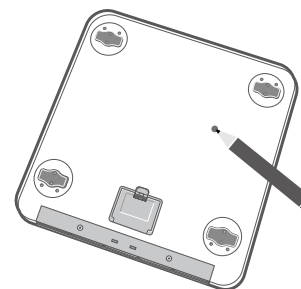
La fonction d'arrêt automatique éteint l'appareil dans les cas suivants :

- En cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si 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 « Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire » (page 18).

Mettre en mode poids

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



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

L'appareil doit être mis en marche pour passer en mode poids.

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

Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire

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

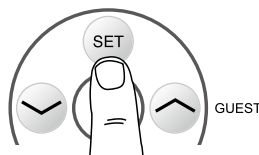
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.

1. Mise sous tension

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

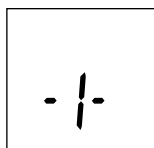
Remarque : Si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

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



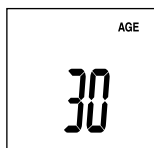
2. Sélection d'une touche mémoire

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



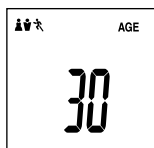
3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 5 à 99 ans. Utilisez les curseurs et pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



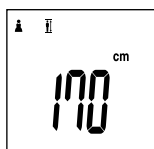
4. Sélection du sexe

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le Femme/Sportive (♀/🏃) ou Homme/Sportif (♂/🏃), appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

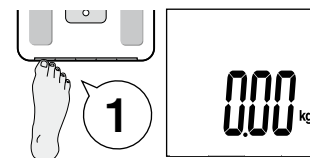


5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 90 à 220 cm. Utilisez les curseurs et pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



Obtenir les mesures de la composition corporelle



1. Sélectionnez votre touche mémoire et montez sur la balance

Appuyez sur la touche mémoire pré-programmée (Relâchez la touche après 3 secondes, sinon, l'écran affichera « erreur ».)

L'appareil émettra à nouveau un «bip» et l'écran affichera «0.0».

Maintenant, montez sur la balance.

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

2. Obtenez vos lectures

Votre poids sera d'abord indiqué.

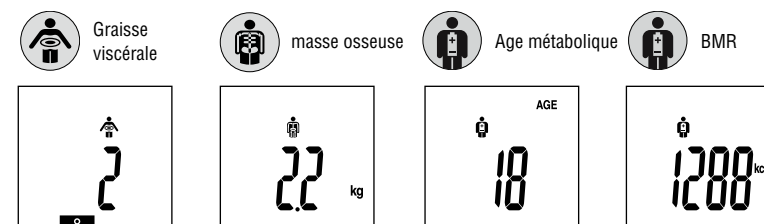
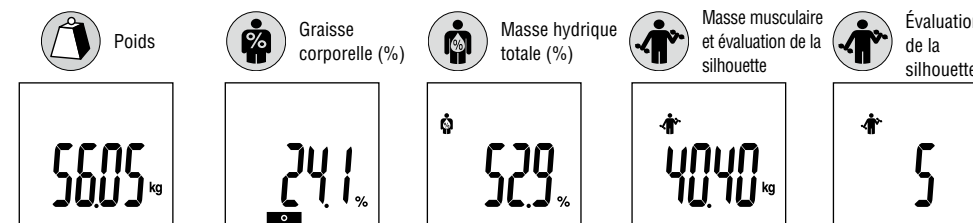
Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme « 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite. Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et la plage de graisse corporelle apparaîtront à l'écran. Une fois votre pourcentage de graisse corporelle calculé, une barre noire clignotera sur l'indicateur de plage de santé le long du bas de l'affichage, indiquant votre situation dans les plages de graisse corporelle selon votre âge et sexe.

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

Pour afficher d'autres relevés, **descendez prudemment de la balance**, appuyez sur le bouton supérieur en maintenant votre doigt enfoncé de manière à afficher les relevés dans l'ordre suivant

Pour afficher d'autres relevés, appuyez sur chaque bouton pendant que le poids et le taux de graisse corporelle sont affichés. Appuyez sur le même bouton pour afficher à nouveau le poids et le taux de graisse corporelle.

Nota : les résultats suivants ne sont valables que pour les adultes âgés de 18 à 99 ans.



3. Fonction de rappel

La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.

Poids
Graisse corporelle (%)
Masse hydrique totale (%)
Masse musculaire et évaluation de la silhouette
BMR et âge métabolique
Masse osseuse
Graisse viscérale

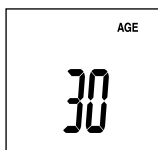
Pour obtenir les résultats précédents, appuyez sur la touche RECALL pendant que les résultats actuels s'affichent.

Pour afficher d'autres relevés antérieurs, appuyez sur les boutons appropriés pour chaque résultat désiré.

Appuyez à nouveau sur le bouton RECALL pour retourner aux résultats actuels.

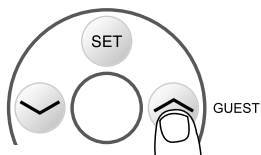
Remarque : Pour les enfants (5 à 17 ans), l'appareil n'affichera que le poids et le taux de graisse corporelle précédent (il n'affichera pas l'indicateur de plage de santé).

Programmation du mode invité

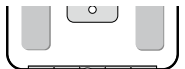


Appuyez sur la touche suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

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



Lecture du poids uniquement



Sélection de la touche Pesée seule

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

Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

Dépannage

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

- Un mauvais format de poids apparaît suivi par kg, lb ou st-lb..
Référez-vous à « Mettre en marche le mode poids », page 17.
- L'écran s'allume et s'éteint lorsque vous appuyez sur votre touche mémoire.
Aucune donnée (âge, sexe, taille et niveau d'activité) n'a été mémorisée.
- 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.

Remarque : les réglages restent mémorisés lors du changement des 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 ou apparaît après la mesure du poids.
Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 18.
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.
- La balance n'affiche aucune mesure après avoir appuyé sur une touche de contrôle.
Descendez de la balance lorsque s'affiche la mesure du % de graisse corporelle, puis appuyez sur la touche de contrôle.

Caractéristiques

BC-351

Capacité de pesage maxi

150 kg

Incréments de poids

0.05 kg

Précision du taux de graisse

0.1%

Données personnelles

4 mémoires

Alimentation

2 piles Lithium CR2032 (incluses)

Consommation d'énergie

60 mA au maximum

Courant émis

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Remarque :

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

Pb Pb = la pile contient du plomb,

Cd Cd = la pile contient du cadmium,

Hg Hg = la pile contient du mercure.

Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

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



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

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.com.

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 kan glad zijn wanneer het nat is. Daarnaast kunnen water- of zweetdruppels de schakelaars op het display activeren. Veeg het oppervlak af met een schone, droge doek om eventueel vocht te verwijderen. De gegevens in het geheugen gaan mogelijk verloren bij een fout gebruik of vermogenssprongen. Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor verliezen veroorzaakt door het verlies van bewaarde gegevens. Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor alle schade of verlies veroorzaakt door deze monitor of claims van derden.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 5–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.

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

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

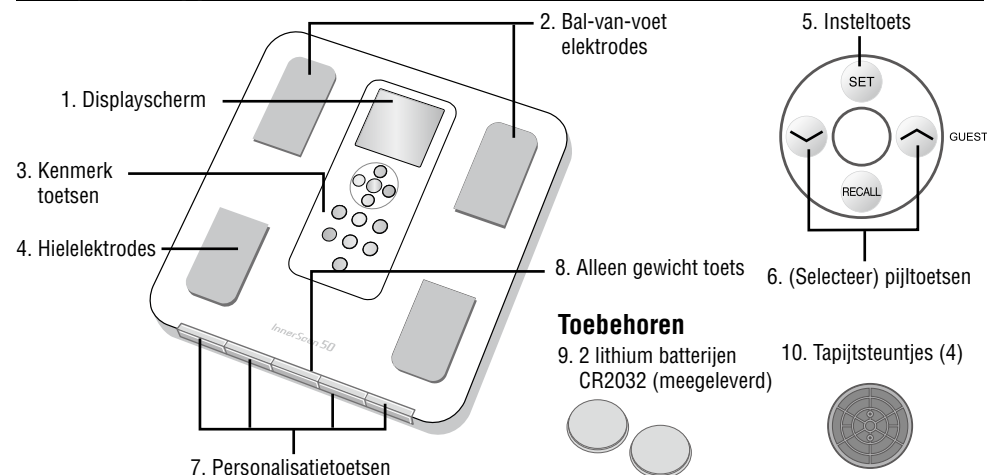
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.

Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

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



Eigenschappen en functies



Vorbereidingsmaatregelen

⚠ Inleggen van batterijen

Draai de weegschaal om en verwijder het batterijdeksel door het veerslot los te maken, leg 2 nieuwe batterijen (bijgeleverd) in met de polen in de juiste positie zoals aangegeven.

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

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

⚠ Installeren van de weegschaal

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

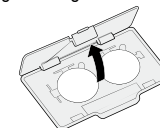
Gebruik tapijsteuntjes wanneer de schaal op een zacht oppervlak, zoals tapijt of vloerbedekking wordt gebruikt.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan. Gebruik de tapijsteuntjes niet op harde, vlakke oppervlakken daar de eenheid dan kan omkantelen.

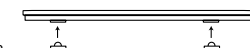
De houder zoals aangeduid openen.



Inlegrichting van batterijen.



Enkel bestemd voor gebruik op vasttapijt of tapijten met een dikte tot 0.4" (10 mm)



Tips voor gebruik

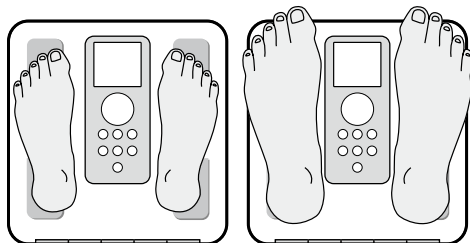
Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

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

Afleesnauwkeurigheid

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

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



Hielen op het
middelste gedeelte
van de elektrodes

De tenen mogen
buiten de weegschaal
uitsteken

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

Automatische uitschakelfunctie

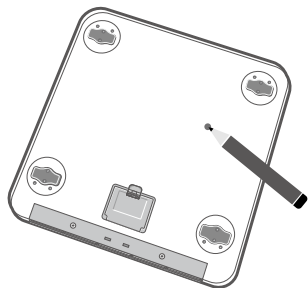
De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- 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 "Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen" (P. 25) te herhalen.

Veranderen van gewichtseenheid

N.B.: Alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar



U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven. De eenheid dient ingeschakeld te worden om van gewichtsmodus te veranderen.

N.B.: Wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen

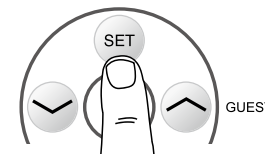
U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of het gastgeheugen zijn ingevoerd. De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 personen bewaren.

1. Stroominschakeling

Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2, 3, 4) zullen worden getoond en het display zal gaan knipperen.

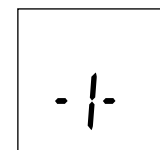
N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.

N.B.: Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar (▲) bent met programmeren.



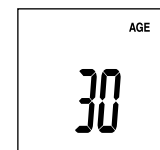
2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer

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



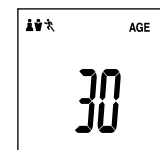
3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 5–99). Gebruik de omhoog- omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.



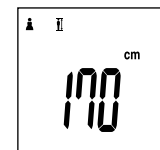
4. Vrouw, man of atleet selecteren

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

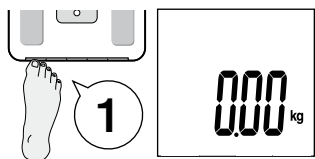


5. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 90 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



Uitvoeren van lichaamssamenstelling metingen



1. Selecteer persoonlijke sleutel en tik hem AAN

Druk uw voorgeprogrammeerde persoonlijke sleuteltoets in.
(Laat de toets binnen de 3 seconden los of er zal "Error" op het scherm verschijnen.) De eenheid zal opnieuw een pieptoon laten horen en op het scherm zal "0.0" verschijnen.
Stap nu op het platform.

N.B.: Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, verschijnt er "Error" op het scherm en krijgt u geen aflezing.
Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.

2. Vraag uw resultaten op

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm.

Blijf rechtop op de weegschaal staan.

"0000" zal verschijnen en één voor één verdwijnen van links naar rechts.

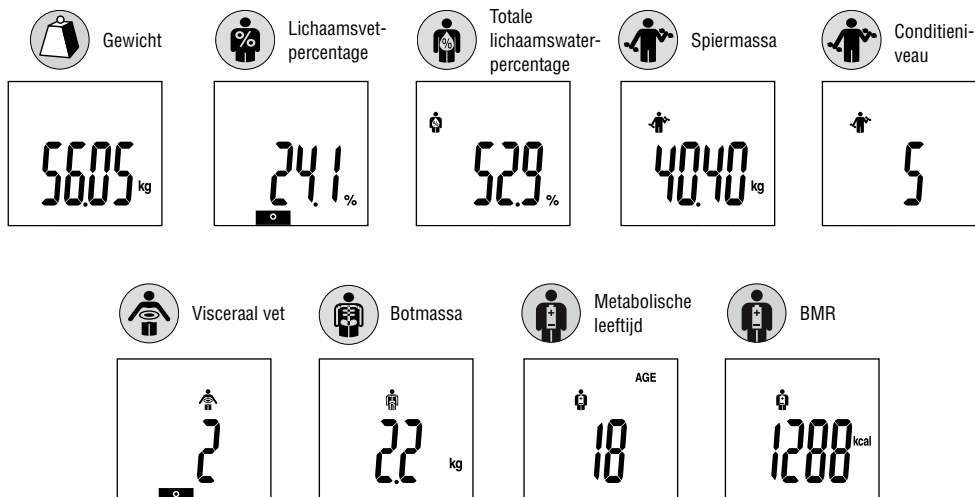
Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zullen op het beeldscherm verschijnen. Nadat uw percentage lichaamsvet is berekend, zal de indicator voor het gezondheidsbereik met een zwarte balk onderaan het scherm knipperen om aan te geven in welke categorie lichaamsvet u zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht.

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

Om andere waarden te kunnen zien, **stapt u voorzichtig van de weegschaal af** en drukt u herhaaldelijk op de knop omhoog om de waarden te zien in de volgorde zoals hieronder aangegeven.

Om andere waarden te kunnen zien, drukt u op de andere functietoetsen terwijl gewicht & lichaamsvetpercentage verschijnen. Druk op dezelfde functietoets om gewicht & lichaamsvetpercentage opnieuw te laten verschijnen.

NB: De volgende waarden zijn enkel van toepassing voor volwassenen tussen de leeftijd van 18 en 99 jaar oud.



3. Oproepfunctie

De voorgaande meetwaarden van de volgende meetfuncties kunnen worden afgebeeld met behulp van de oproepfunctie.

Gewicht
Lichaamsvetpercentage
Totale lichaamswaterpercentage
Spiermassa / Conditieniveau
BMR en metabolische leeftijd
Botmassa
Visceraal vet

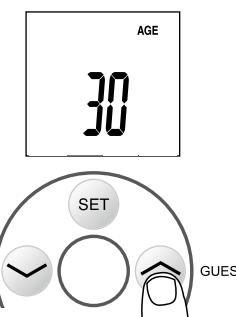
Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de RECALL-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld.

Om andere voorgaande waarden te zien, dient u op de gepaste toets voor elke gewenste waarde te drukken.

Druk op de RECALL-toets om terug te gaan naar de huidige meetwaarden.

N.B.: Bij kinderen (5-17 jaar) geeft het apparaat alleen het voorgaande gewicht en het lichaamsvetpercentage aan (de indicator voor gezondheidsbereik zal niet verschijnen).

Gaststand oprogrammeren

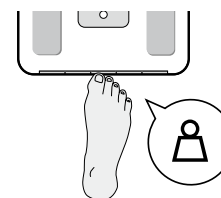


Met de gaststand kunt u de gegevens van een nieuwe gebruiker opvragen zonder de persoonlijke gegevens die in het geheugen bewaard werden, te verliezen.
Druk op de toets en volg vervolgens de standaardprocedure voor het invoeren van persoonlijke gegevens.

Voer de leeftijd, het geslacht en de grootte in.

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

Alleen geeicht bepalen



Alleen gewicht' toets selecteren

Druk op de 'alleen gewicht' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm.

Als u op het weegplateau blijft staan dan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uitschakelen.

Als u van het weegplateau afstapt dan blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan waarna de weegschaal automatisch uitschakelt.

Foutopsporing

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

- Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb.
Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p. 24.
- De display verschijnt en gaat uit wanneer de persoonlijke sleutel ingedrukt wordt.
Geen data (geslacht, leeftijd, lengte en activiteitsniveau) in het geheugen opgeslagen.
- **Lo** verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.
De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
- **N.B.:** Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **Error** verschijnt tijdens de maatsneming.
Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.
Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.
- De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of **.....** verschijnt nadat het gewicht is gemeten.
Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p. 25. Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.
- **OL** verschijnt tijdens het meten.
Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.
- Nadat ik op een functietoets heb gedrukt, wordt geen meetresultaat afgebeeld.
Stap van de weegschaal af nadat het resultaat van de lichaamsvetmeting wordt afgebeeld, en druk daarna op een functietoets.

Specificaties

BC-351

Gewicht Capaciteit

150 kg

Gewicht Increment

0.05 kg

Lichaamsvet Increment

0.1%

Persoonlijke gegeven

4 geheugens

Voeding

2 lithium batterijen CR2032 (meegeleverd)

Stroomverbruik

60 mA maximaal

Meetstroom

50 kHz, 6.25 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.



Dit apparaat is storingvrij volgens de geldende EGG richtlijn 2004/108/EG

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 www.tanita.com 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.

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

⚠ Precauzioni di sicurezza

Tanita della composizione corporea, perché questo apparecchio fa passare un segnale elettrico basso attraverso il corpo, che può interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.

Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono destinate all'utilizzo da parte di donne in gravidanza. Non mettere il monitor della composizione corporea sopra 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 ci si pesa con i piedi bagnati. Inoltre le gocce d'acqua o di sudore potrebbero attivare gli interruttori sul display. Pulire la pedana con un panno pulito e asciutto per rimuovere eventuali tracce di liquido.

I dati registrati possono essere perduti se il monitor viene utilizzato in modo errato o esposto a colpi di corrente elettrica.

Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita causata dalla perdita dei dati registrati.

Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da questi apparecchi, o per qualsiasi tipo di reclamo presentato da una terza persona.

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.

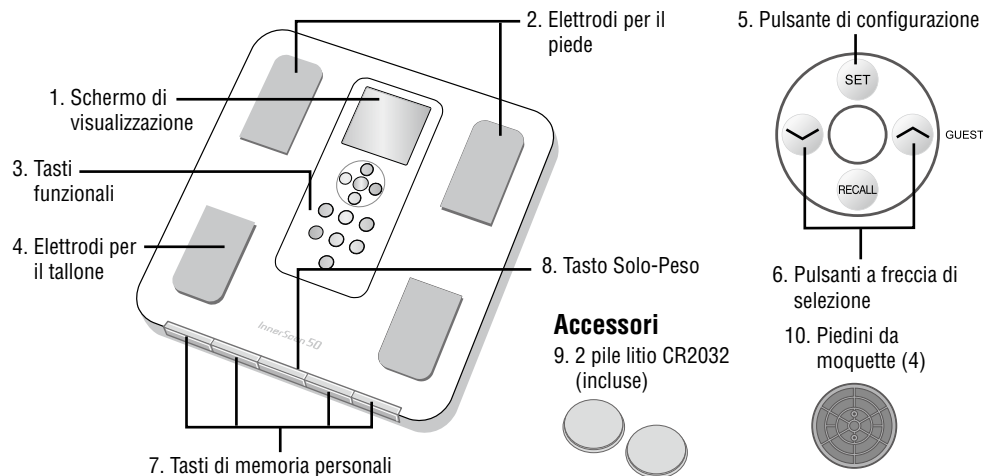
Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste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

Nota: 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



Preparazioni prima dell'uso

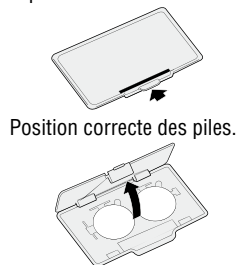
⚠ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e rimuovere il coperchio del vano batterie rilasciando la chiusura a scatto ed installare le 2 batterie nuove incluse rispettandone la polarità.

Nota: 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.

Aprire nel modo indicato.



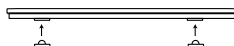
⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

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

Se si posiziona la bilancia su una superficie morbida, come un tappeto o moquette, utilizzare gli appositi piedini da moquette.

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

Non utilizzare i piedini da moquette su superfici in piano e dure, giacché l'unità potrebbe ribaltarsi.



Da utilizzarsi su moquette o tappeti di spessore non superiore a 10 mm (0.4 di pollice)

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.
- Non utilizzare la bilancia in contemporanea con dispositivi di trasmissione, quali telefoni cellulari, giacché ciò potrebbe influire sui risultati.

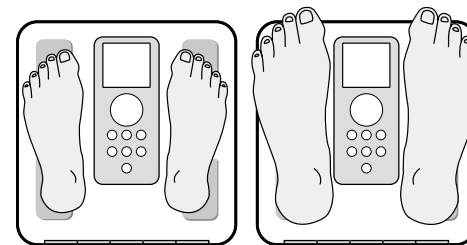


Rilevamento di valori accurati

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.



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

Nota: 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

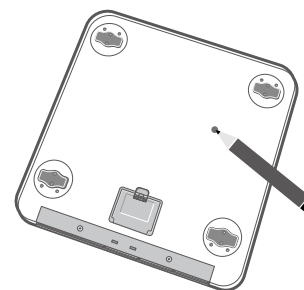
La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 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.

***Nota:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria" (pag. 32).

Commutazione della modalità di peso

Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso



È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.

Attivare l'unità per passare alla modalità di peso.

Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.



Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria

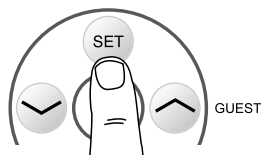
Riceverete letture solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali o nella modalità Ospite. Il monitor può memorizzare i dati personali di un massimo di 4 persone.

1. Accensione

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

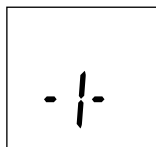
Nota: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, l'unità si spegne automaticamente.

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



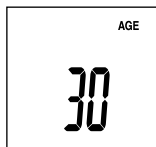
2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



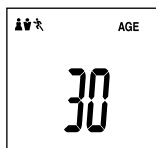
3. Configurazione dell'età

Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa fra 5 e 99). Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



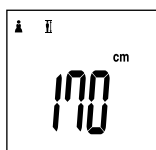
4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina () o Maschio () e Adulto Standard o Donna/Atleta () o Uomo/Atleta (), e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.

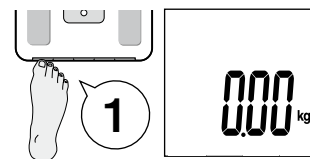


5. Indicazione dell'altezza

Il display è preconfigurato a 170 cm (utenti da 90 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



Lettura della composizione corporea



1. Selezionare il tasto personale e salire sulla bilancia

Premere il tasto pre-programmato personale. (Trascorsi 3 secondi, rilasciare il tasto. In caso contrario, il display visualizza il messaggio "Error").

L'unità emetterà un altro segnale acustico e il display visualizzerà "0.0".

Adesso salire sulla piattaforma.

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

2. Ottenete le letture

Il peso sarà il primo valore segnalato.

Restare in posizione eretta sulla piattaforma.

Sul display si alterneranno da sinistra a destra, apparendo e scomparendo, una serie di "0000".

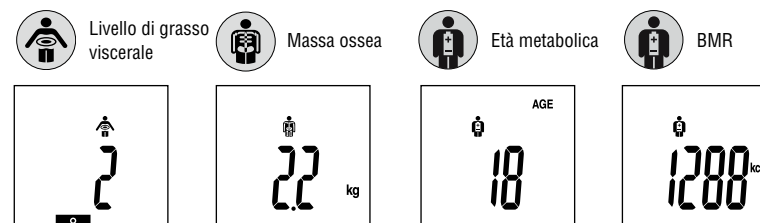
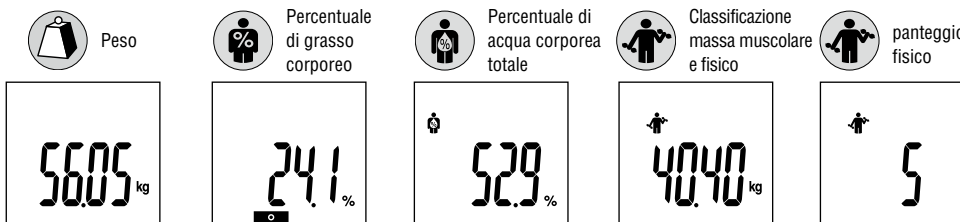
Sul display sono quindi visualizzati la percentuale di grasso corporeo (%FAT) e il range di grasso corporeo. Dopo aver calcolato la percentuale di distribuzione del grasso, una barra nera lampeggerà sull'indicatore del livello di salute sul fondo del display ed indicherà, in base a età e sesso, la fascia di appartenenza in relazione alla distribuzione del grasso corporeo.

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

Per vedere le altre letture, premere ciascun tasto delle funzionalità mentre è visualizzato Weight & Body Fat % (Peso e % grasso corporeo). Premere lo stesso tasto di funzionalità per visualizzare nuovamente il peso e la percentuale di grasso corporeo.

Per visualizzare altre letture, premere ciascun tasto funzionale, mentre sul display compaiono peso e % di grasso corporeo. Premere lo stesso tasto funzionale per visualizzare di nuovo peso e % di grasso corporeo.

Nota: le seguenti letture sono applicabili solo per adulti di età compresa tra 18 e 99 anni.





3. Funzione di richiamo

Utilizzando la funzione di richiamo è possibile ottenere le letture precedenti dei risultati indicati di seguito.

Peso
Percentuale di grasso corporeo
Percentuale di acqua corporea totale
Classificazione massa muscolare e fisico
BMR ed età metabolica
Massa ossea
Livello di grasso viscerale

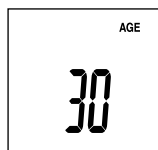
Con le letture correnti sul display, premere il tasto RECALL per richiamare letture precedenti.

Per visualizzare altre letture precedenti, premere l'opportuno tasto relativo alla lettura desiderata.

Premere di nuovo il tasto RECALL per tornare alle letture correnti.

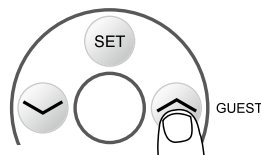
Nota: per i bambini di età compresa tra 5 e 17 anni si visualizzerà solo il peso e la % di grasso corporeo precedente e non l'indicatore di range sano.

Gaststand programmeren

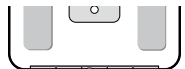


La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale. Premere il pulsante e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali. Immettere: Età, Sesso e Altezza.

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



Misurazione del solo-peso



Selezione del tasto Solo-Peso

Premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, il display visualizza "0.0" e l'unità emette un segnale acustico. All'apparire di "0.0", salire sulla piattaforma. Si visualizza il peso corporeo. Restando sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi circa, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

Se si scende dalla piattaforma, il peso continua ad essere visualizzato per circa 5 secondi, quindi l'unità si spegne automaticamente.



Risoluzione dei problemi

Se si verificano i seguenti problemi...

- Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.
Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 31.
- Premendo il tasto personale, il display si accende e si spegne.
Non è stato memorizzato alcun dato (età, sesso, altezza e livello di attività).
- 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: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

- 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 o appare dopo che è stato misurato il peso.
I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su pag. 32. 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.
- Non sarà possibile ottenere alcun valore dopo aver premuto un tasto di funzione.
Scendere dalla bilancia quando appare il valore del grasso corporeo e quindi premere il tasto di funzione.

Dati tecnici

BC-351

Capacità di peso

150 kg

Incrementos di peso

0.05 kg

Incrementos di grasso corporeo

0.1%

Dati personali

4 memorie

Alimentazione

2 pile litio CR2032 (includere)

Consumo

Massimo di 60 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.



Questo apparecchio è conforme alle normative 2004/108/CEgenti in materia di radiodisturbi.

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.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.

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

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

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

⚠ Precauciones de seguridad

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

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

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. Además, las gotas de agua o de sudor pueden activar los interruptores de la pantalla. Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos.

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

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

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (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 cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.

La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.

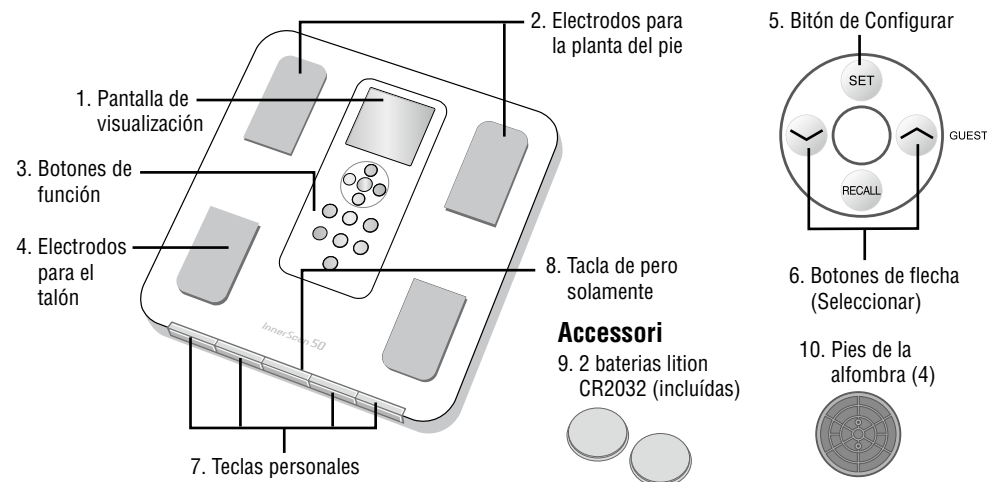
La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

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

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



Prestaciones y funciones



Preparaciones antes del uso

⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta y coloque las 2 pilas nuevas (ya incluidas) respetando la polaridad correcta, según se indica.

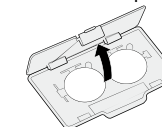
Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

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

Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.



⚠ Colocación del monitor

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

Use los pies de la alfombra cuando se usa la báscula en la superficie suave como las alfombras o alfombrado de pelusa.

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

No use los pies de la alfombra en superficies duras y planas, ya que la unidad puede volcarse.



Para usar en alfombras o alfombrado de pelusa sólo de espesores hasta 10 mm (0.4")

Recomendaciones de manejo

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

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

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

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

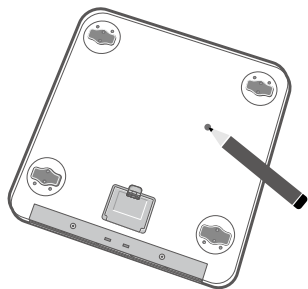
La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 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 "Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 40)

Cambiando el modo del peso

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



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

La unidad deberá estar encendida para cambiar el modo del peso.

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

Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria

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

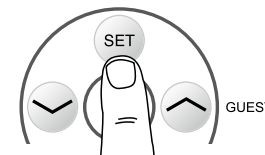
El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

1. Encendido de la unidad

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

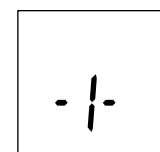
Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

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



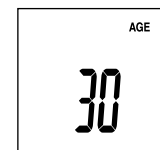
2. Selección de un número de Tecla personal

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



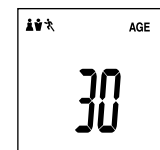
3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 5 y 99). Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



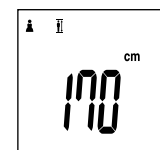
4. Selección de sexo y Modo de Atleta

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

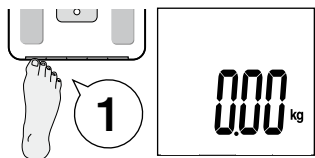


5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 90 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



Cómo realizar las mediciones de composición corporal



1. Seleccione una Tecla Personal y súbase a la plataforma

Pulse su Tecla Personal preprogramada.
(Suelte la tecla dentro de 3 segundos o la pantalla mostrará "Error".)
La unidad emitirá un pitido nuevamente y la pantalla mostrará "0.0".
Ahora súbase a la plataforma.

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

2. Obtención de sus mediciones

Lo primero que se visualizará será su peso.

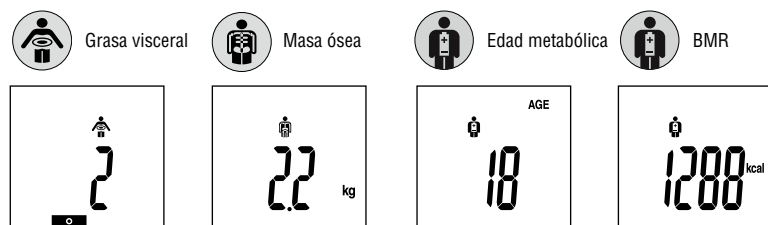
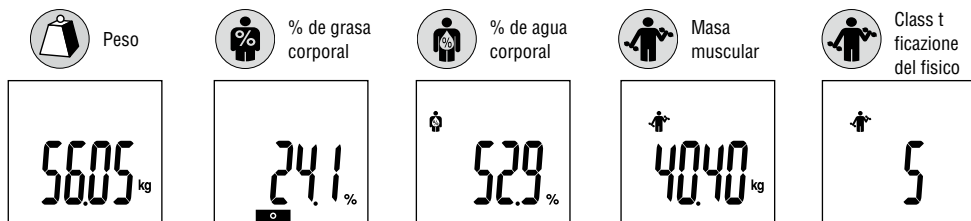
Continúe manteniéndose firme en la plataforma. Los números "0000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha. Su porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla. Después de calcular el porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en el indicador del intervalo de salud en la parte inferior de la pantalla, para identificar qué lugar ocupa en los intervalos de grasa corporal, teniendo en cuenta su edad y sexo.

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

Para ver otras lecturas, **descienda con cuidado de la báscula**, pulse el botón Arriba de forma continua para mostrar las lecturas en el orden indicado a continuación.

Para ver otras lecturas, pulse cada tecla de función mientras se muestra en pantalla el peso y el % de grasa corporal. Pulse la misma tecla de función para mostrar el peso y el % de grasa corporal nuevamente.

Nota: Las siguientes lecturas son aplicables sólo para adultos entre los 18 y 99 años de edad.



3. Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

Peso
Grasa corporal %
Agua corporal total %
Masa muscular
BMR y edad metabólica
Masa ósea
Nivel de grasa visceral

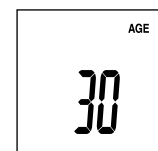
Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón RECALL mientras están visualizadas las lecturas actuales.

Para ver las lecturas anteriores, pulse el botón apropiado para cada lectura que desea ver.

Pulse el botón RECALL nuevamente para regresar a las lecturas actuales.

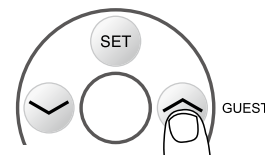
Nota: Para los niños (entre 5 y 17 años), la unidad sólo mostrará el peso previo y el % de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).

Programación del modo de invitado

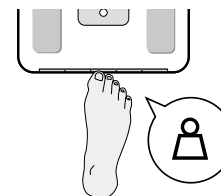


El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal. Pulse el botón y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

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



Cómo obtener lecturas de peso solamente



Seleccionar la Tecla de peso solamente

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

Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después la unidad se apagará automáticamente.

Resolución de fallos

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

- Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.
Consulte "Cambiano el modo del peso" en la pág. 38.
- La pantalla muestra y se apaga cuando se presiona la tecla personal.
Ningún dato (edad, sexo, altura y nivel de actividad) ha sido almacenado en la memoria.
- Aparece **Lo** en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.
Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.

Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

- Aparece **Error** 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 o **.....** aparece después de la medición del peso.
Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en pág. 39.
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.
- Ningunas lecturas se obtienen después de apretar una tecla de la característica.
Dé un paso escale lejos cuándo lectura de grasa aparece, entonces aprieta la característica llave.

Especificaciones

BC-351

Capacidad de peso

150 kg

Incrementos de peso

0.05 kg

Incrementos de grasa corporal

0.1%

Datos personales

4 memorias

Alimentación

2 baterías litio CR2032 (incluidas)

Consumo de energía

Máximo de 60 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.



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

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.com.

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, такими как электрокардиостимулятор, нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело низковольтный электрический сигнал, способный нарушить работу имплантированного прибора.

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

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 монитором, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

Важные замечания для пользователей

Данный монитор содержания жира в теле предназначен для взрослых и детей (от 5 до 17 лет), ведущих образ жизни с отсутствием физической активности или с умеренными физическими нагрузками, и для взрослых с атлетическим типом 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



Подготовка к использованию

⚠ Вставка батареек

Переверните весы, разожмите фиксатор крышки секции для батареек, снимите крышку и установите две новые батарейки (включены в поставку) с соблюдением полярности, показанной на рисунке.

Примечание: Убедитесь, что батарейки вставлены с соблюдением правильной полярности. Если батарейки расположены неправильно, жидкость может вытечь и повредить пол. 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.

⚠ Установка монитора

Установите измерительную платформу на твердую ровную поверхность с минимально возможной вибрацией для обеспечения надежных и точных измерений.

При установке весов на мягкую поверхность (например, на ковры или ковровые покрытия) используйте подставку для ворсистых покрытий.

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

Не используйте подставку для ворсистых поверхностей на ровную твердую поверхность, поскольку весы могут опрокинуться.

Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, созданным по самой современной технологии.

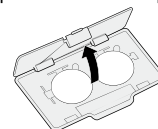
Чтобы содержать прибор в оптимальном состоянии, следует неукоснительно следовать приводимой ниже инструкции.

- 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.
- Не пользоваться данными весами вблизи работающих передатчиков (например, сотовых телефонов), поскольку это может исказить получаемые результаты.

Откройте корпус, как показано



Направление вставки батареек



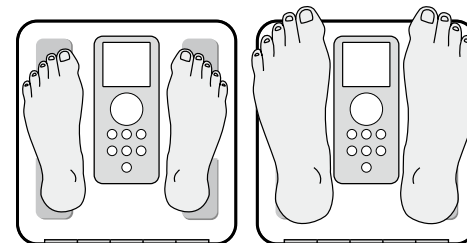
Для использования только на коврах и ковровых покрытиях толщиной до 0.4 дюйма (10 мм)



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 вставанием на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты. Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе. Не обращайтесь 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 постарайтесь 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.



Пятки ровно расположены на электродах

Возможно выступание пальцев стопы за кромку прибора

Примечание: Точные значения не могут быть получены, если подошвы ступней недостаточно чисты, если изогнуты колени или показания снимаются в сидячем положении.

Функция автоматического отключения

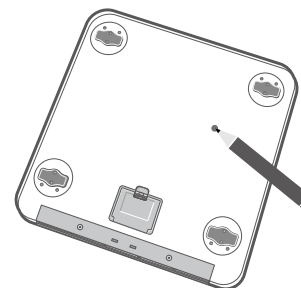
Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:

- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в пределах 10 — 20 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. 46).

Переключение режима взвешивания

Примечание: Используется только в моделях, где имеется переключатель режима взвешивания.



Отображаемые единицы измерения можно переключать с помощью переключателя сзади весов, как показано на рисунке.

Для установки режима взвешивания необходимо включить прибор.

Примечание: Если установлен режим взвешивания в фунтах или стоунах-фунтах, то режим программирования роста автоматически переключается на футы и дюймы. Аналогично - если выбраны килограммы, то отображение роста автоматически переключается на сантиметры.

Задание и запись в память персональных данных

Показания могут быть получены при условии, что данные запрограммированы в одной из персональных пользовательских ячеек памяти, либо в гостевом режиме.

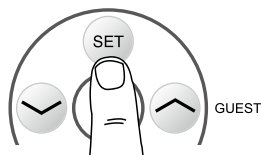
Монитор способен запоминать подробные персональные данные для 5 (не более) людей.

1. Включение питания

Нажмите SET, чтобы включить прибор. Прибор выдаст звуковой сигнал для подтверждения активизации, после чего на экране появятся номера персональных кнопок (1, 2, 3, 4, 5), и изображение начнет мигать.

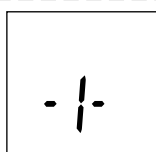
Примечание: Если на приборе не выполняются никакие действия в течение 60 секунд после его включения, прибор автоматически выключается.

Примечание: Если допускается ошибка или требуется выключение прибора до окончания программирования, для прерывания процесса следует нажать Weight-Only (только вес).



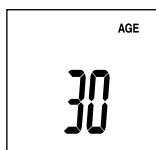
2. Выбор номера персональной кнопки

Нажатию кнопок "вверх/вниз" выберите персональную кнопку. После выбора номера используемой персональной кнопки нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



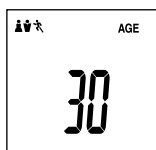
3. Установка возраста

Стандартным показанием дисплея по умолчанию для возраста является Age 30 (область значений составляет от 5 до 99). Для прокрутки значений возраста (Age) используйте кнопки "вверх/вниз". При появлении на дисплее своего возраста нажмите кнопку Set (установить). Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



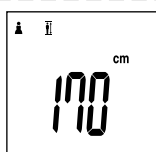
4. Установка мужского или женского пола

Нажатию кнопок "вверх/вниз" выполните прокрутку, чтобы выбрать женский пол (♀), мужской пол (♂), женский пол/атлетический тип (♀/♂) или мужской пол/атлетический тип (♂/♂) и нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

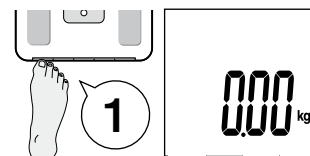


5. Указание роста

Стандартным показанием дисплея по умолчанию для роста является 5'7.0" (5 футов 7 дюймов, или 170 см) (область значений для пользователя составляет от 3'0.0" до 7'3.0", или от 90 см до 220 см). Используйте кнопки "вверх/вниз" для указания роста (Height) и далее нажмите кнопку Set (установить). Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



Получение значений состава тканей тела



1. Выберите персональную кнопку (Personal) и встаньте на весы.

Нажмите запрограммированную для Вас персональную (Personal) кнопку.

(Отпустите кнопку в пределах трех секунд – иначе на дисплее появится сообщение "Error" (ошибка)). Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на дисплее появится "0.0".

После этого встаньте на платформу весов.

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены. Кроме того, если не встать на измерительную платформу в течение 30 секунд после появления "0.0", питание автоматически отключится.

2. Получение персональных показаний

Вначале отображается значение Вашего веса.

Продолжайте стоять на платформе.

На дисплее появится "0000", и нули будут поочередно исчезать слева направо. На экране появится значение процентного содержания жира в Вашем теле (%FAT) и диапазона содержания жира в теле (Body Fat Range). После вычисления процентного содержания жира в Вашем теле начнется мигание черной полосы индикации здорового состояния, проходящей по длине экрана внизу дисплея и указывающей, где полученные значения укладываются в диапазоны содержания жира для Вашего возраста и пола.

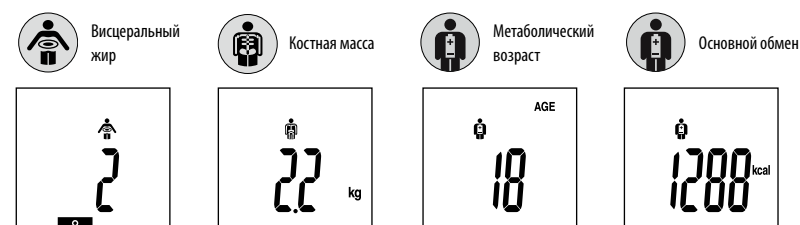
Примечание: Не сходите с платформы, пока не появится значение процентного содержания жира в теле (Body Fat %).

Чтобы получить другие показания, **следует осторожно сойти с весов** и последовательно нажимать кнопку "вверх" для получения на экране значений в указанном ниже порядке.

Чтобы просматривать другие показания, нажимайте каждую из кнопок функций в то время, когда отображаются значения веса и процентного содержания жира в теле (Body Fat %).

Заново нажмите эту же кнопку функции, чтобы еще раз отобразить значения веса и процентного содержания жира в теле.

Примечание: Следующие показания применимы только к взрослым в возрасте от 18 до 99 лет.



3. Функция повторного вызова (Recall)

Функция повторного вызова позволяет вызывать ранее полученные показания по указанным ниже пунктам.

Вес
Содержание жира в теле %
Общее содержание воды в теле %
Мышечная масса
Основной обмен и метаболический возраст
Костная масса
Уровень висцерального жира

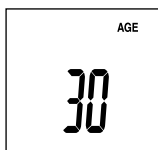
Чтобы вызвать ранее полученные значения, нажмите кнопку RECALL (повторный вызов), когда отображаются текущие показания.

Чтобы просматривать предыдущие показания, нажимайте кнопки, соответствующие каждому из требуемых значений.

Для возврата к текущим показаниям заново нажмите RECALL.

Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только ранее полученные значения веса и процентного содержания жира в теле (индикатор здорового состояния не высвечивается).

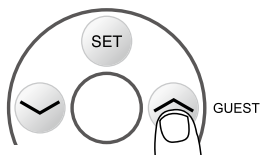
Программирование гостевого режима



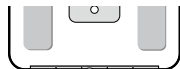
Гостевой режим позволяет программировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.

Нажмите кнопку "вверх", чтобы включить прибор, и выберите 'G'. Далее выполните следующие операции: укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост.

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены.



Использование только для измерения веса



Выбор кнопки "только вес"

Нажмите кнопку Weight-only (только вес). Через 2 или 3 секунды на дисплее появится "0.0", и прибор выдаст звуковой сигнал. Когда на дисплее высветится "0.0", встаньте на платформу. Появится значение веса тела. Если продолжать стоять на платформе, показания дисплея будут мигать в течение примерно 30 секунд, после чего питание автоматически отключится.

Если сойти с платформы, отображение веса продолжится в течение примерно 5 секунд, после чего прибор автоматически выключится.



Поиск неисправностей

Если происходит указанное нарушение ...то...

- Отображается вес в ошибочном формате и далее высвечивается kg, lb или st-lb.
См. п. "Переключение режима взвешивания" на стр. 45.
- При нажатии кнопки персональных данных дисплей включается и сразу выключается.
В память не записаны требуемые данные (возраст, пол, вес и уровень активности).
- На дисплее появляется **Lo**, либо происходит моментальное исчезновение всех данных.
Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, немедленно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.

Примечание: Извлечение батареек не приводит к стиранию пользовательских настроек, записанных в память.

- Во время измерения появляется сообщение **Error**.
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 в теле либо появляется **....** после измерения веса.
Не запрограммированы Ваши персональные данные. Выполните шаги на стр. 46. Убедитесь, что сняты носки или чулки, а подошвы Ваших ступней чисты и правильно выровнены по направляющим на измерительной платформе.
- Во время измерения появляется **OL**.
Результат не может быть получен ввиду превышения верхнего предела веса.
- Отсутствует показание весов после нажатия кнопки функции.
Сойдите с весов, когда они показывают содержание жира в теле, и далее нажмите кнопку функции.

Технические характеристики

BC-351

Предельно допустимый вес

150 кг

Шаги приращения веса

0,05 кг

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 60 мА

Измерительный ток

50 кГц, 6,25 кГц, 100 мА



Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батареек:

Pb Pb = Батарейка содержит свинец,
Cd Cd = Батарейка содержит кадмий,
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.



Данное устройство соответствует требованиям подавления радиопомех согласно действующей ЕС-директиве 2004/108/ЕС.

Representative**Tanita Europe B.V.**

Holland Office Centre. Kruisweg 813-A
2132NG Hooftdorp, the Netherlands
Tel : +31(0)23-5540188
Fax : +31(0)23-5579065
www.tanita.eu

Tanita Corporation of America Inc.

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

Business Location in UK

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY,
United Kingdom
Tel : +44(0)1895-438577
Fax : +44(0)1895-438511

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

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

Manufacturer**Tanita Corporation**

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

TANITA India Private Limited

Level 9, Platina, C-59, G Block,
Bandra Kurla Complex, Bandra East,
Mumbai 400051, INDIA
Tel : +91-22-3953-0507
Fax : +91-22-3953-0604