

GB Table of Contents

Introduction.....	1
Features And Functions.....	1
Preparations Before Use.....	2
Getting Accurate Readings.....	2
Automatic Shut-Down Function.....	2
Switching The Weight Mode.....	3
Setting (Resetting) Date And Time.....	3
Setting And Storing Personal Data In Memory.....	4
Taking Body Composition Readings.....	5
Programming The Guest Mode.....	8
Taking Weight Measurement Only.....	8
Trouble Shooting.....	8

D Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Merkmale Und Funktionen.....	9
Vorbereitungen Vor Gebrauch.....	10
So Erhalten Sie Genaue Messwerte.....	10
Automatisches Abschalten.....	10
Umschalten Des Wiegemodus.....	11
Datum Und Zeit Einstellen (Zurücksetzen).....	11
Einstellung Und Speichern Persönlicher Daten.....	12
Messung Der Körperzusammensetzung.....	13
Einprogrammieren Des Gastmodus.....	16
Nur-Gewicht-Funktion.....	16
Fehlersuche.....	16

F Table des matières

Introduction.....	17
Caractéristiques.....	17
Avant utilisation.....	18
Comment Obtenir Des Résultats Exacts.....	18
Fonction D'Arrêt Automatique.....	18
Régler (Réinitialiser) la date et l'heure.....	19
Reglage Et Enregistrement Des Données Personnelles En Mémoire.....	20
Relevés De Composition Corporelle.....	21
Programmation Du Mode Invité.....	24
Lecture Du Poids Uniquement.....	24
Dépannage.....	24

NL Inhoudsopgave

Introductie.....	25
Eigenschappen En Functies.....	25
Vorbereidingsmaatregelen.....	26
Afleen nauwkeurigheid.....	26
Automatische Untschakelfunctie.....	26
Veranderen Van Gewichtseenheid.....	27
Datum En Tijd (Opnieuw) Instellen.....	27
Persoonlijke Gegevens Instellen En Opslaan In Het Geheugen.....	28
Lichaamssamenstelling Aflezen.....	29
Gaststand Oprogrammeren.....	32
Alleen Geeicht Bepalen.....	32
Foutopsporing.....	32

I Indice

Introduzione.....	33
Caratteristiche E Funzionalità.....	33
Preparazioni Prima Dell'uso.....	34
Rilevamento Di Varori Accurati.....	34
Funzione Di Spegnimento Automatico.....	34
Commutazione Della Modalità Di Peso.....	35
Impostazione (Ripristino) Data E Ora.....	35
Configurazione E Memorizzazione Di Dati Personali Nella Memoria.....	36
Effettuazione Delle Letture Della Composizione Corporea.....	37
Gaststand Programmeren.....	40
Misurazione Del Solo-Peso.....	40
Risoluzione Dei Problemi.....	40

E Índice de materias

Introducción.....	41
Prestaciones Y Funciones.....	41
Preparaciones Antes Del Uso.....	42
Cómo Obtener Lecturas Exactas.....	42
Función De Apagado Automático.....	42
Cambiando El Modo Del Peso.....	43
Ajuste (Reajuste) De La Fecha Y La Hora.....	43
Introducción Y Almacenamiento De Datos Personales En La Memoria.....	44
Cómo Realizar Las Mediciones De Composición Corporal.....	45
Programación Del Modo De Invitado.....	48
Cómo Obtener Lecturas De Peso Solamente.....	48
Resolución De Fallos.....	48

P Tabela de conteúdo

Introdução.....	49
Características E Funções.....	49
Preparativos Antes Do Uso.....	50
Obtendo Leitura Precisa.....	50
Função Desligamento Automático.....	50
Alterando A Unidade De Medida Do Peso.....	51
Programação (Reprogramação) Da Data E Hora.....	51
Programar E Armazenar Dados Pessoais Na Memória.....	52
Efectuar Leituras De Composição Corporal.....	53
Programando Modo Convidado.....	56
Somente A Leitura Do Peso.....	56
Localizando Defeitos.....	56

INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita un 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.



▲ Precauzioni di sicurezza

Ricordare che le persone con dispositivi medici elettronici impiantati, tipo pacemaker, non devono utilizzare il monitor 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.

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.

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.

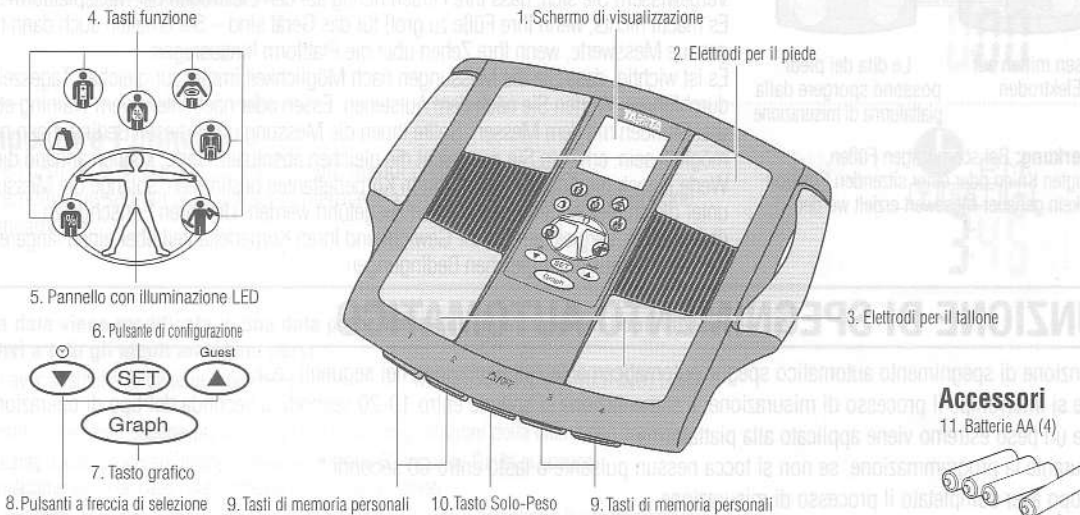
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.

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

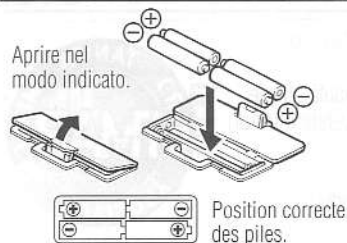
N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

Piattaforma di misurazione



PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO



▲ Inleggen van batterijen

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

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

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

▲ Posizionamento della bilancia/monitor

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

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

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

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

RILEVAMENTO DI VARORI ACCURATI



Fersen mittlen auf Elektroden

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

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

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

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.

Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

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.

***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria" (pag. 23).

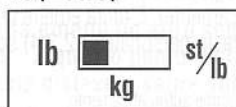
COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

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

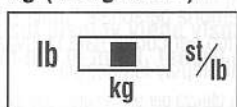
È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.

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.

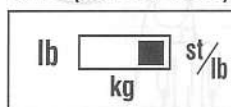
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



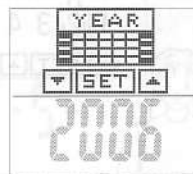
st-lb (Stein-Pfund)



IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) DATA E ORA

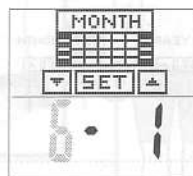
1. Impostare l'anno

Per accendere l'unità, tenere premuto il tasto /giù per 3 secondi.
Premere i tasti ▲ o ▼ per impostare l'anno, quindi premere il tasto SET.
L'unità emette un segnale acustico di conferma.
(Anni selezionabili: 2006-2050).



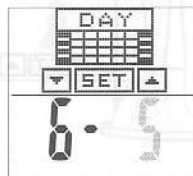
2. Impostare il mese

Premere i tasti ▲ o ▼ per impostare il mese, quindi premere il tasto SET.
L'unità emette un segnale acustico di conferma.



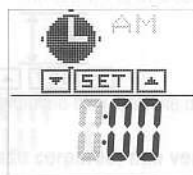
3. Impostare il giorno

Premere i tasti ▲ o ▼ per impostare il giorno, quindi premere il tasto SET.
L'unità emette un segnale acustico di conferma.



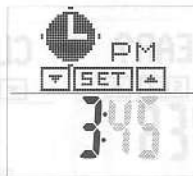
4. Impostare l'ora

Premere i tasti ▲ o ▼ per impostare l'ora, quindi premere il tasto SET.
L'unità emette un segnale acustico di conferma.



5. Impostare i minuti

Premere i tasti ▲ o ▼ per impostare i minuti, quindi premere il tasto SET.
L'unità emette due segnali acustici per confermare la programmazione e poi si spegne automaticamente.



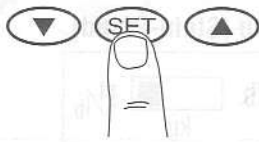
Nota:

- Se la data viene modificata in una data precedente alla data corrente, i dati storici relativi a tutti gli utenti andranno persi.
- Dopo aver sostituito le batterie, ripetere i punti 1 - 5 di "IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) DATA E ORA".
La sostituzione delle batterie provoca la perdita delle impostazioni della data e dell'ora.
- Se durante questo processo rimane inattiva per almeno 60 secondi, l'unità si spegne automaticamente. In tal caso i dati immessi non verranno salvati.
- Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione,
- Se si preme (senza tenere premuto) il tasto /giù, è possibile visualizzare sul display la data e l'ora correnti.

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

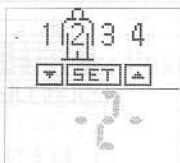
Premere il pulsante Set per accendere l'unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l'unità si accende automaticamente). L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale (1.2.3.4) sono visualizzati e il display lampeggia.

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

NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tasto Solo-Peso per (Δ) 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. Impostare il giorno di nascita

Impostare la data del proprio giorno di nascita (anno / mese / giorno) utilizzando i tasti Δ o ∇ . Dopo ogni programmazione, premere il tasto SET per confermare.

L'unità emette un segnale acustico per completare la programmazione.

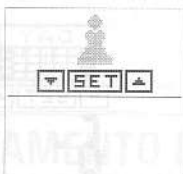
NB: L'intervallo di età disponibile è 5-99 anni.



4. Selezionare femmina/maschio

Utilizzare i tasti su/giù per scorrere tra Femmina (♀) o Maschio (♂), Femmina/Atleta ($\text{♀}/\text{♂}$) e Maschio/Atleta ($\text{♂}/\text{♂}$), quindi premere il tasto SET. L'unità emette un segnale acustico di conferma.

⚡ Modalità Atlete (Atleta): vedere le istruzioni per l'uso a pag. 1.



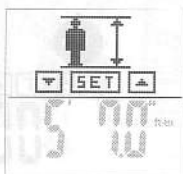
5. Inserire l'altezza

L'impostazione predefinita sul display è 170cm (intervallo disponibile 90cm-220cm).

Utilizzare i tasti su/giù per specificare l'altezza, quindi premere il tasto SET.

L'unità emette due segnali acustici e come conferma vengono visualizzati i dati programmati.

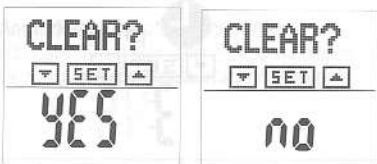
L'unità si spegne automaticamente.



NB: Se si modifica il giorno di nascita e/o il sesso, sul display viene visualizzato

"CLEAR" (Cancella). Se si seleziona "YES" (Sì) con i tasti su/giù, i dati personali esistenti e i dati storici verranno cancellati.

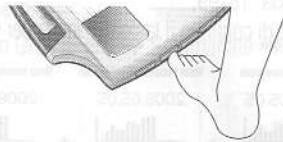
Se si seleziona "NO" (No) con i tasti su/giù, i nuovi dati non vengono salvati (i dati esistenti rimangono invariati) e l'unità si spegne.



EFFETTUAZIONE DELLE LETTURE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

1. Selezionare il tasto personale e salire sull'unità

Utilizzando l'alluce, premere il tasto personale preprogrammato.



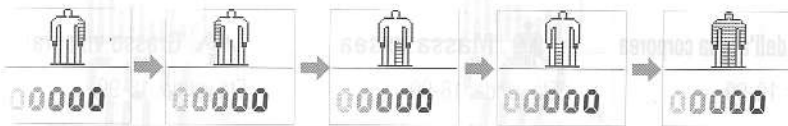
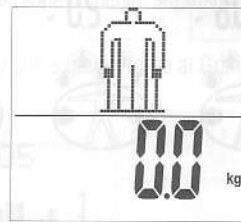
L'unità emette un segnale acustico e sul display vengono visualizzati i dati programmati.

L'unità emette un altro segnale acustico e sul display viene visualizzato "0.0". A questo punto, estrarre gli elettrodi per le mani, tenerli con le braccia distese e salire sulla pedana.

NB: Salire senza indossare scarpe, né calzini.

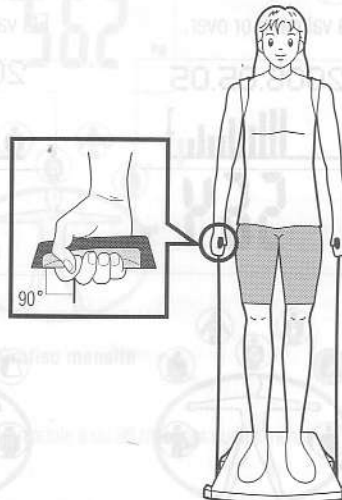
Durante la misurazione della percentuale di grasso corporeo, sul display vengono visualizzati i dati nell'ordine mostrato sotto.

L'unità emette due segnali acustici per completare la misurazione.



NB:

- Tenere gli elettrodi come mostrato in figura.
- Tenere le mani lungo i fianchi e non muoversi finché la misurazione non è stata completata.
- Se si sale sulla pedana prima che venga visualizzato "0.0", sul display viene visualizzato "Error" (Errore) e la lettura non verrà eseguita. Se invece non si sale sulla pedana entro circa 60 secondi da quando viene visualizzato "0.0", l'unità si spegne automaticamente.



2. Letture: processo di visualizzazione automatica

Dopo che la misurazione è stata rilevata, sul display viene visualizzato automaticamente il risultato corrente, insieme alla data e alla rispettiva indicazione LED nell'ordine:

visualizzazione % totale grasso corporeo e peso (6 volte alternatamente)

(Per il grafico, consultare "Funzione grafico giornaliero, settimanale e mensile".)

Scendere dalla bilancia pesapersona.

NB: Dopo la visualizzazione del risultato, l'unità si spegnerà automaticamente.

NB: Se c'è una differenza notevole tra il risultato corrente e quello precedente, viene visualizzato "SAVE?". Utilizzare i tasti freccia per selezionare "YES" o "NO".

YES: il risultato corrente viene salvato.

NO: il risultato corrente non viene salvato.

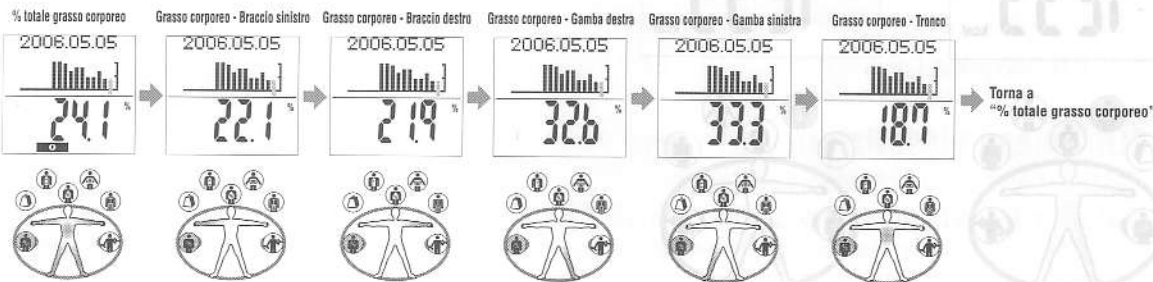
NB: Se l'età dell'utente è superiore o uguale a 100 anni, viene visualizzato soltanto il risultato relativo al peso. Se si premono tasti funzione diversi da quello relativo al peso, viene visualizzato "AGE ERROR" (Errore età).

NB: Per i bambini e i ragazzi (5 – 17 anni) verranno visualizzati solo il peso e la percentuale di grasso corporeo; non verrà visualizzato l'indicatore di range sano.

% di grasso corporeo:

Età valida: 5-99.

Premere di continuo il tasto dell'icona per visualizzare le informazioni nell'ordine mostrato sotto.





Massa muscolare:

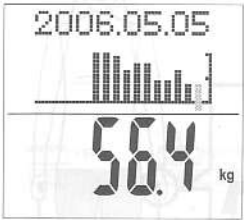
Età valida: 18-99.

Premere di continuo il tasto dell'icona per visualizzare le informazioni nell'ordine mostrato sotto.



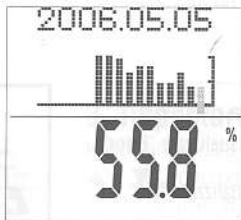
Peso

Età valida: 5 or over.



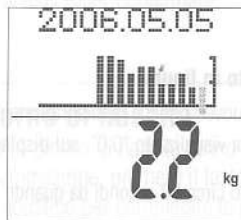
% dell'acqua corporea

Età valida: 18-99.



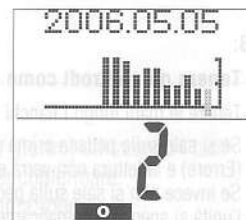
Massa ossea

Età valida: 18-99.



Grasso viscerale

Età valida: 18-99.



BMR & Età metabolica

Età valida: 18-99.

Se si preme questo tasto, il display visualizza i risultati nell'ordine sottostante per la prima volta. È possibile premere ancora lo stesso tasto per ottenere ciascuna lettura.



3. Funzione grafico giornaliero, settimanale e mensile

•Quando è visualizzato il risultato corrente

Al completamento della misurazione vengono visualizzati il risultato corrente e il grafico giornaliero.

Se si preme il tasto "GRAPH" mentre è visualizzato il risultato corrente, il display passa al grafico Giornaliero → Settimanale → Mensile →. Utilizzare i tasti ▲ o ▼ per tornare ai risultati passati.

•Quando la bilancia peapersona è spenta

Se si preme il tasto del proprio numero personale e quindi il tasto "GRAPH" mentre la bilancia pesapersona è spenta, sul display viene visualizzato il grafico giornaliero con il risultato più recente.

Se si preme di nuovo il tasto "GRAPH", il display passa al grafico Giornaliero → Settimanale → Mensile e quindi torna al Grafico Giornaliero. Utilizzare i tasti ▲ o ▼ per tornare ai risultati passati.

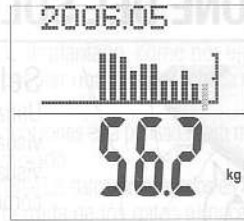
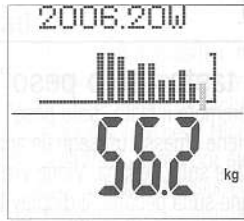
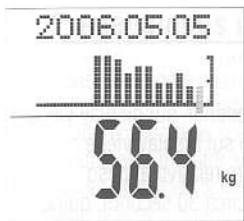


Grafico giornaliero

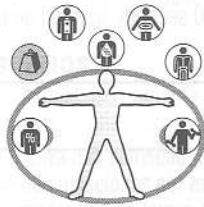


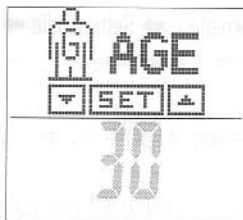
Grafico settimanale



Grafico mensile

- NB:**
- Il grafico verrà visualizzato sulla data di calendario per il grafico giornaliero, su 52 settimane per quello settimanale e su 36 mesi per quello mensile.
 - Se non esistono dati storici, il tasto GRAPH è disattivato.
 - Se si desidera spegnere l'unità prima dello spegnimento automatico, premere il tasto OFF.
 - Se nei dati personali vengono modificati il giorno di nascita e il sesso, i dati storici vengono cancellati.

GASTSTAND PROGRAMMEREN

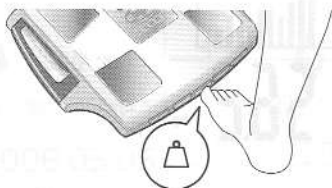


La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale. Premere il pulsante ▲ e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali. Immettere: Età, Sesso e Altezza.

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

NB: Età valida: 5-99.

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Selezionare il tasto "solo peso"

Utilizzando l'alluce, premere il tasto "solo peso". Dopo 2 o 3 secondi, sul display viene visualizzato "0.0" e viene emesso un segnale acustico. Quando sul display viene visualizzato "0.0", salire sulla pedana. Viene visualizzato il valore relativo al peso corporeo. Se si rimane sulla pedana, il display lampeggia per circa 30 secondi, quindi l'unità si spegne automaticamente. Se si scende dalla pedana, il peso continua ad essere visualizzato per circa 30 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. 23.

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

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

NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

- **Sul display viene visualizzato "NO RECORD".**

I dati personali dell'utente non sono stati programmati. Seguire le istruzioni sulla programmazione a pag. 4.

- **Durante la misurazione appare "Error".**

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

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

La percentuale del grasso di corpo è più di 75%, letture non può essere ottenuto dall'unità.

- **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 p.23.

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.

- **Sul display viene visualizzato "Loading...".**

I dati sono in corso di caricamento. Attendere un momento.

- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**

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

- **Sul display viene visualizzato "AGE ERROR".**

Se è stata programmata una data sbagliata e l'età diventa un valore negativo, quando si preme il tasto personale viene visualizzato "AGE ERROR".

Se l'età dell'utente è superiore o uguale a 100 anni, viene visualizzato soltanto il risultato relativo al peso.

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.

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.

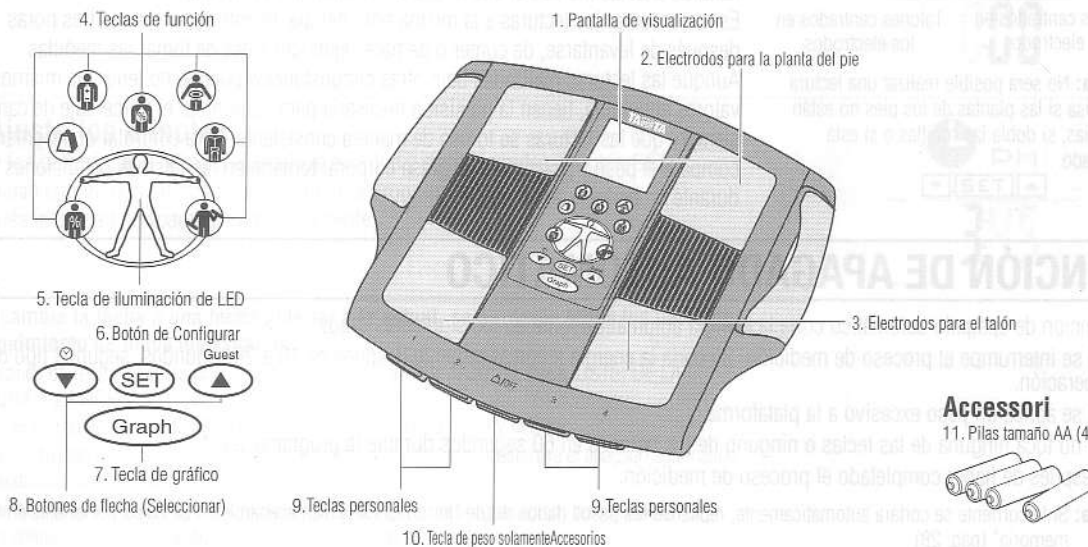
Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han 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 o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula



PREPARACIONES ANTES DEL USO

Abrir como se muestra.



▲ Instalación de las pilas

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

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

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

▲ Colocación del monitor

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

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



Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde 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 transporte la unidad agarrándola por los electrodos de mano.
- No suelte los electrodos de mano hasta que el cable se haya recogido completamente dentro de la unidad.
- No extraiga el cable más allá de la marca roja.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

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.

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.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

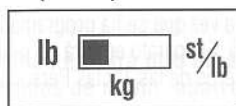
- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber 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. 28)

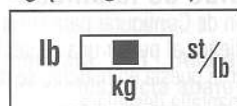
CAMBIANDO EL MODO DEL PESO Nota: Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA

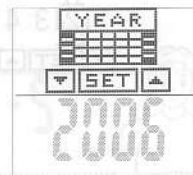
1. Ajuste la hora

Mantenga pulsado el botón /Abajo durante 3 segundos para encender la unidad.

Pulse los botones o para ajustar el año y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.

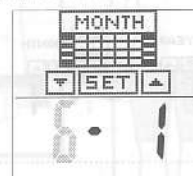
(Año aplicable: 2006 a 2050)



2. Ajuste el mes

Pulse los botones o para ajustar el mes después pulse el botón SET.

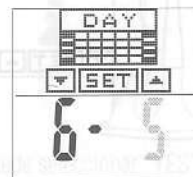
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



3. Ajuste el día

Pulse los botones o para ajustar el día y después pulse el botón SET.

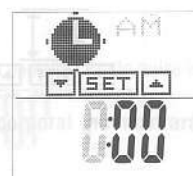
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



4. Ajuste la hora

Pulse los botones o para ajustar la hora y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.



5. Ajuste los minutos

Pulse los botones o para ajustar los minutos y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá dos pitidos para confirmar la programación.

Después la unidad se apagará automáticamente.

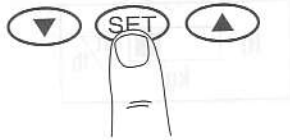


Nota:

- Si cambia la fecha a una fecha anterior a la actual, se perderán todos los datos de seguimiento de todos los usuarios.
- Después de reemplazar las pilas, repita los pasos 1 al 5 de "AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA".
Con el reemplazo de las pilas se perderán los ajustes de la fecha y la hora.
- Una inactividad de 60 segundos o más durante este procedimiento ocasionará el apagado automático. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- Si se equivoca o desea apagar la unidad antes de completar la programación, pulse el botón OFF para apagar la unidad. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- i pulsa (sin mantener pulsado) el botón /Abajo, podrá ver la fecha y la hora actuales en la pantalla.

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.

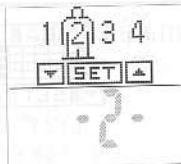


1. Encendido de la unidad

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. Ajuste su cumpleaños

Ajuste la fecha de su cumpleaños (año / mes / día) utilizando los botones ▲ o ▼. Pulse el botón SET para confirmar en cada programación.

La unidad emitirá un pitido para completar la programación.

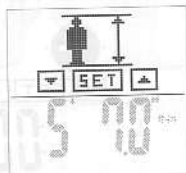
Nota: El rango de edad es de 5 a 99 años de edad.



4. Selección mujer u hombre

Utilice los botones Arriba/Abajo para desplazarse por los ajustes de mujer (♀) u hombre (♂), mujer/atleta (♀/🏃) y hombre/atleta (♂/🏃), después pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido para confirmar.

🏃 **Modo atleta:** Consulte la explicación de su utilización en la página 1.

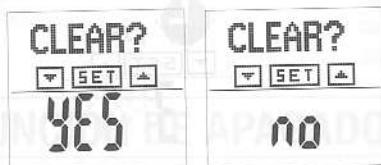


5. Especifique la estatura

La pantalla muestra por omisión 5' 7,0" (170 cm) (el rango de usuario es de 3' a 7' 3,0" ó 90 cm a 220 cm).

Utilice los botones Arriba/Abajo para especificar la estatura y después pulse el botón SET.

La unidad emitirá dos pitidos y aparecerán los datos que ha programado para confirmar. Después la corriente eléctrica se cortará automáticamente.

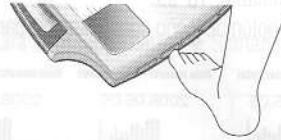


Nota: Cuando cambie el cumpleaños y/o el género, la unidad mostrará "CLEAR". Si selecciona "YES" utilizando los botones Arriba/Abajo, los datos personales y de seguimiento existentes se borrarán. Si selecciona "NO" utilizando los botones Arriba/Abajo, no se guardarán los datos nuevos (los datos existentes no cambiarán) y la unidad se apagará.

CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Seleccione la tecla personal y súbase

Utilizando la punta del pie, apriete su tecla personal preprogramada.



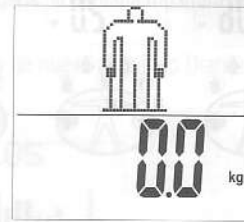
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad emitirá otro pitido y la pantalla mostrará "0.0". Ahora apriete los electrodos de mano, agárrelos con los brazos rectos hacia abajo y súbase a la plataforma.

Nota: Recuerde, sin calzado ni calcetines.

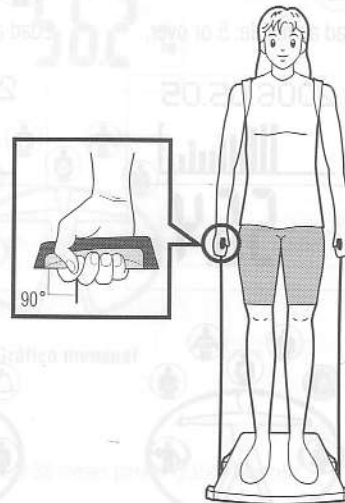
La pantalla mostrará los datos en el orden mostrado abajo durante la medición (% de la grasa corporal).

La unidad emitirá dos pitidos para completar la medición.



Nota:

- Agarre los electrodos de mano como se muestra en la ilustración.
- Ponga las manos en sus costados, y no se mueva hasta que se haya completado la medición.
- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá lectura.
Además, si no se sube a la plataforma antes de transcurrir 60 segundos después de que aparezca "0.0", la corriente eléctrica se cortará automáticamente.



2. Obtenga sus lecturas: Procedimiento de visualización automática

Después de haber tomado la medición, la pantalla mostrará automáticamente el resultado actual con la fecha y la guía de icono LED visualización del % de grasa corporal total y peso (6 veces alternativamente)

(Consulte la "Función de gráfico diario, semanal, y mensual" sobre el gráfico.)

Bájese de la báscula.

Nota: Después de visualizar el resultado. La unidad se apagará automáticamente.

Nota: Si no hay diferencia significativa entre los resultados actuales y anteriores, aparecerá "SAVE?". Puede seleccionar "YES" o "NO" utilizando los botones de flecha

YES: Se guardará el resultado actual.

NO: No se guardará el resultado actual.

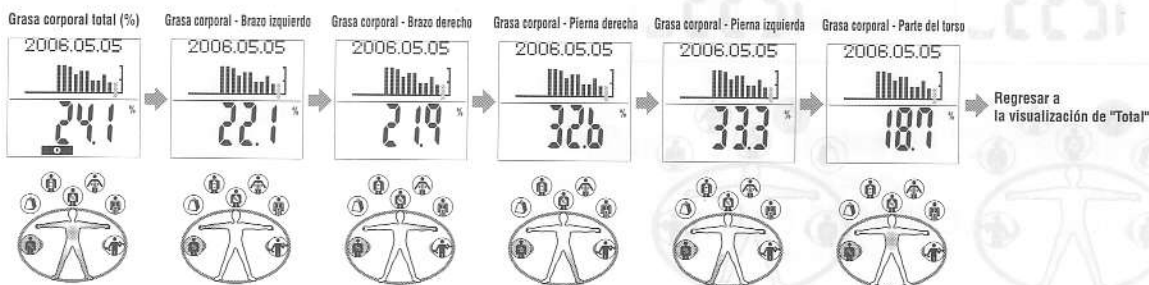
Nota: Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso. Y aparecerá "AGE ERROR" en la pantalla cuando pulse los botones de función excepto el botón de peso.

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

% de grasa corporal:

Edad aplicable: 5-99.

Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo.

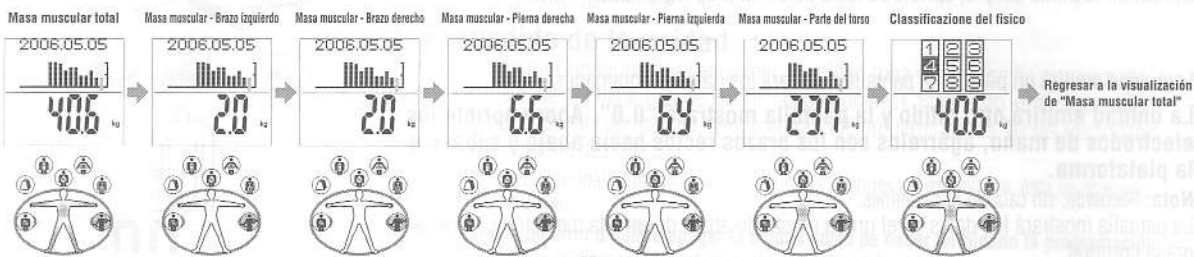




Masa muscular:

Edad aplicable: 18-99.

Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo.



Peso

Edad aplicable: 5 or over.



% de agua corporal

Edad aplicable: 18-99.



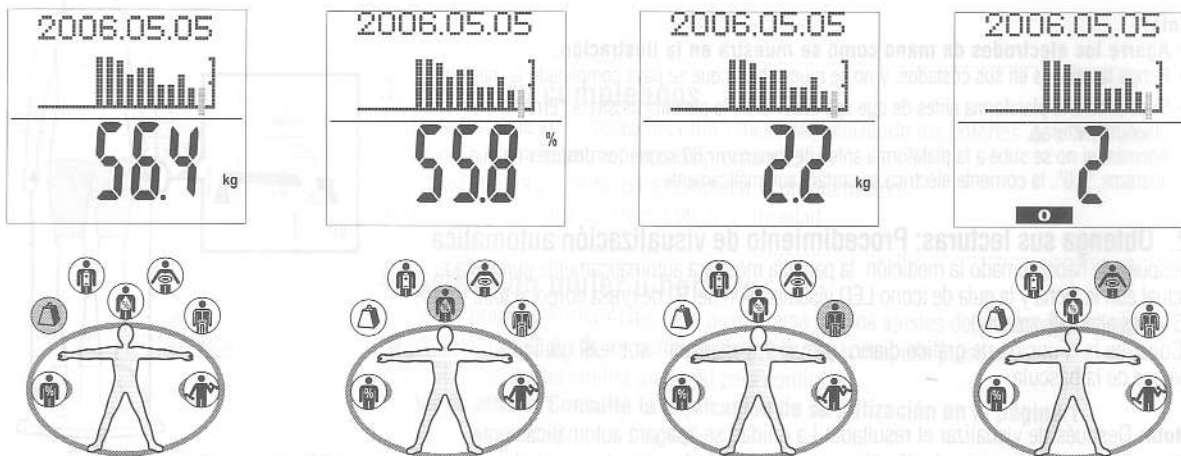
Masa ósea

Edad aplicable: 18-99.



Grasa visceral

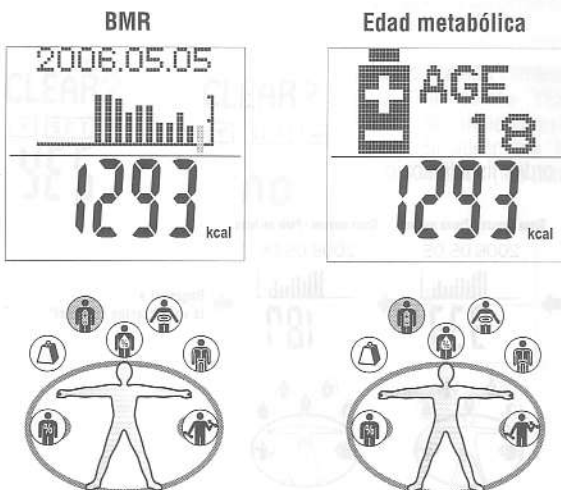
Edad aplicable: 18-99.



BMR & Edad metabólica

Edad aplicable: 18-99.

Cuando pulse este botón por primera vez, los resultados aparecerán automáticamente en el orden mostrado abajo. Puede pulsar el mismo botón otra vez para obtener cada resultado.



3. Función de gráfico diario, semanal, y mensual

•Mientras esté mostrándose el resultado actual...

Después de completarse la medición, aparecerán el resultado actual y el gráfico diario.

Si pulsa el botón "GRAPH" mientras está visualizado el resultado actual, la visualización cambiará al gráfico Diario → Semanal → Mensual →. Utilice el botón ▲ o ▼ para volver al resultado anterior.

•Mientras la báscula está apagada...

Si pulsa el botón de su número personal y después el botón "GRAPH" mientras la báscula está apagada, la pantalla mostrará el gráfico diario con el resultado más reciente.

Si pulsa el botón "GRAPH" otra vez, la pantalla cambiará a gráfico Diario → Semanal → Mensual y de nuevo al gráfico Diario. Utilice el botón ▲ o ▼ para volver al resultado anterior.

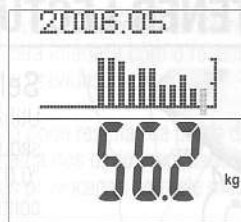
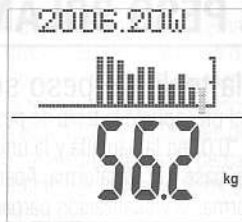
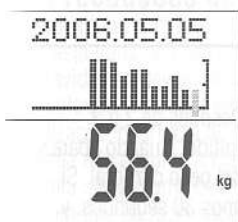


Gráfico diario



Gráfico semanal

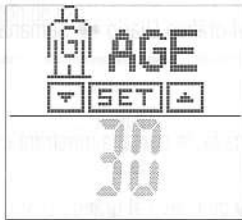


Gráfico mensual

Nota:

- El gráfico mostrará la fecha del calendario para el gráfico Diario, 52 semanas para el gráfico Semanal, y 36 meses para el gráfico Mensual.
- Si no hay datos de seguimiento, el botón GRAPH no estará disponible.
- Si desea apagar la unidad antes de que se apague automáticamente, pulse el botón OFF.
- Si cambia los datos de su cumpleaños y el género en los datos personales, los datos de su seguimiento se borrarán.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



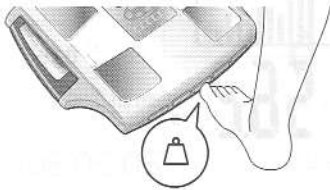
El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.

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.

Nota: Edad aplicable: 5-99.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Selección de la tecla de peso solamente

Utilizando la punta del pie, apriete 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 plataforma. Aparecerá el valor del peso corporal. Si continúa en la plataforma, la visualización parpadeará durante unos 30 segundos, y después la corriente eléctrica se cortará automáticamente. Si se baja de la plataforma, el peso seguirá mostrándose durante unos 30 segundos y 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 " Cambiando el modo del peso" en la pág. 28.

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

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

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

- **Aparece "NO RECORD" en la pantalla.**

Sus datos personales no han sido programados. Siga las instrucciones de programación de la página.4.

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

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

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

El Porcentaje de Grasa de Cuerpo es más del 75 %, las lecturas no pueden ser obtenidas 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 p.28

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 "Loading..." en la pantalla.**

Se están cargando los datos. Espere un momento.

- **Aparece "OL" durante la medición.**

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

- **Aparece "AGE ERROR" en la pantalla.**

Si programa una fecha incorrecta y su edad pasa a años de edad negativos, aparecerá "AGE ERROR" en la pantalla después de que pulse la tecla personal.

Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso.