

GB Specifications
BF-592J

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

Weight Increments
0.2lb (0.1kg) (0.2lb)

Body Fat Increments
0.1%

Personal Data
4 memories

Power Supply
4 AA batteries (included)

Power Consumption
60 mA maximum

Measuring Current
50 kHz 500 µA

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

Modifications

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

After sales service

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

F Caractéristiques
BF-592J

Capacité de pesage maxi
150kg

Graduation
0,1kg

Précision du taux de graisse
0,1%

Données personnelles
4 mémoires

Alimentation
4 piles AA incluses

Consommation d'énergie
60 mA au maximum

Courant émis
50 kHz, 500 µA

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

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003.

Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

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

Modifications

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

Servicio après-vente

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

E Especificaciones
BF-592J

Capacidad de peso
150kg

Incrementos de peso
0,1kg

Incrementos de grasa corporal
0,1%

Datos personales
Cuatro memorias

Alimentación
4 pilas tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía
Máximo de 60 mA

Corriente de medición
50 kHz 500 µA

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

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

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

Modificaciones

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

Servicio Post-venta

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



GB

Instruction Manual

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

F

Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

E

Manual de instrucciones

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

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

GB Table of Contents

Introduction.....	1
Principles of Estimating Body Fat Percentage.....	2
What is Total Body Water Percentage?.....	3
Features and Functions.....	4
Preparations Before Use.....	4
Useful Features.....	5
Switching the Weight Mode.....	5
Automatic Shut-Down Function.....	5
How to Determine Body Fat Percentage.....	6
Getting Accurate Readings.....	6
Taking Weight and Body Fat Readings.....	7
Understanding Your Reading.....	7
Programming The Guest Mode.....	8
Taking Weight Measurement Only.....	8
Troubleshooting.....	8

F Table des matières

Introduction.....	9
Principes de mesure du taux de graisse corporelle.....	10
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?.....	11
Caractéristiques.....	12
Avant utilisation.....	12
Fonctions.....	13
Commutation Du Mode Poids.....	13
Fonction d'arrêt automatique.....	13
Comment obtenir des résultats exacts.....	13
Calcul du taux de graisse corporelle.....	14
Mesure du taux de graisse corporelle et mesure du poids.....	15
Interprétation de vos résultats.....	15
Programmation du mode invité.....	16
Lecture du poids uniquement.....	16
Dépannage.....	16

E Índice de materias

Introducción.....	17
Los principios para calcular el porcentaje de grasa corporal.....	18
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?.....	19
Prestaciones y funciones.....	20
Preparaciones antes del uso.....	20
Prestaciones útiles.....	21
Cambiando el modo del peso.....	21
Función de apagado automático.....	21
Cómo obtener lecturas exactas.....	21
Cómo medir el porcentaje de grasa corporal.....	22
Cómo tomar lecturas de peso y de grasa corporal.....	23
Interpretación de las lecturas.....	23
Programación del modo de Invitado.....	24
Cómo obtener lecturas de peso solamente.....	24
Resolución de fallos.....	24

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

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

⚠ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The Tanita Body Fat Monitor/Scales are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

Important Notes for Users

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

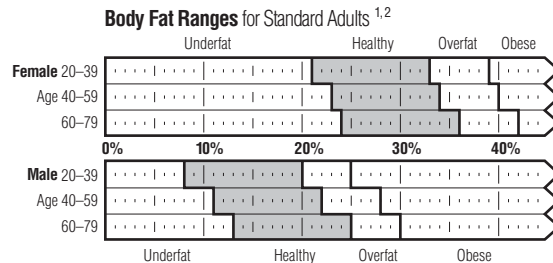
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

What is Body Fat Percentage?

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



¹ Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

² As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

The BIA Method

Tanita Body Fat Monitor/Scales use the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique. In this method, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. It is difficult for the signal to flow through fat in the human body, but easy to flow through moisture in the muscle and other body tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the more resistance, or impedance, the signal encounters, the higher the body fat reading.



Tanita's patented "foot-pad" design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

Hydration Fluctuations

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading using BIA, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions.

Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings using BIA, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

What is Total Body Water Percentage?

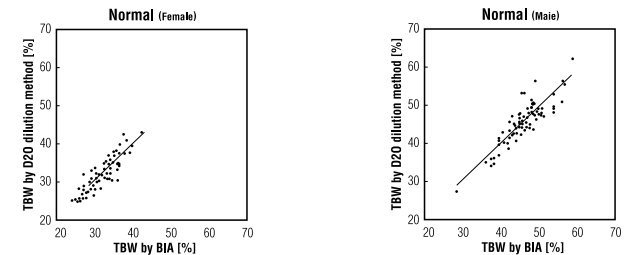
Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Approximately 50–65% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

How To Measure Total Body Water?

Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure a total body water percentage. This instrument estimates the total body percentage by the analysis (Multiple Regression Analysis) based on the parameter found by the BIA method.

A mutuality over 0.8 is obtained between this instrument and the "deuterium dilution method".

Note: Deuterium Dilution Method is in terms of total body water based on the analysis of the dilution of orally ingested deuterium oxide in urine.



Healthy Total Body Water Percentage (%TBW)

The average total body water percentage ranges for a healthy adult are:

Female: 45 to 60%

Male : 50 to 65%

Note: The total body water percentage of a person with a high percentage of body fat may fall below the average healthy ranges.

Daily Rhythm of Total Body Water

Try to measure total body water percentage at the same time of day and under the same conditions. This increases the accuracy of the readings. The best time is in the early evening, before the evening meal, when hydration levels are more stable. Total body water percentage tends to be underestimated to a degree if measured immediately after getting out of bed, not only because of dehydration but also because the fluid in the body will be stored centrally in the body's trunk. As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity.

On the contrary, it may be overestimated after exercise or taking a bath because of the movement of body water or a rise in the body temperature despite actual dehydration.

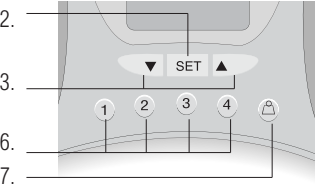
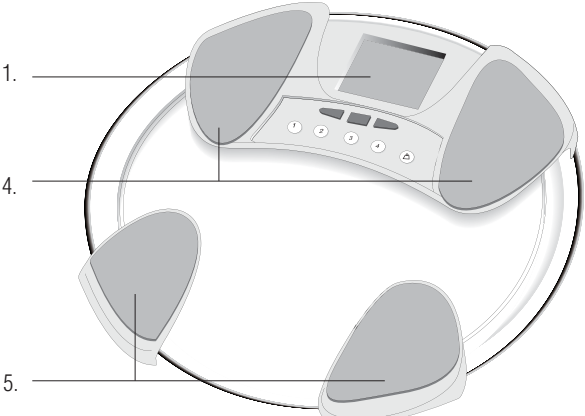
Important Notes

- Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
- Measured results depend on the movement of water in the body and/or changes in body temperature. Factors affecting total body water levels include sleep, physical activity, eating and drinking, illness and medications, bathing patterns and urination.
- Take fluid immediately if you have any symptoms of dehydration, particularly after physical activity or bathing. Symptoms include a dry mouth, headache, nausea, dizziness, skin dryness, a rise in temperature, loss of concentration, etc. If symptoms persist, consult your doctor immediately.
- Elderly people are at increased risk of dehydration as they have less sensitivity to thirst and other rational symptoms.
- This instrument cannot be used to specifically determine an individual's recommended total body water percentage. Look for the long-term changes in total body water percentage and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.

FEATURES AND FUNCTIONS

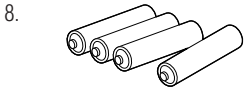
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Personal Keys
7. Weight-Only Key



Accessories

8. AA-Size Batteries (4)



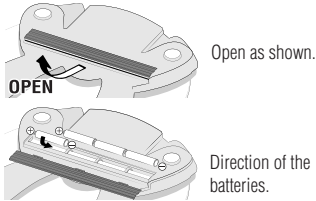
PREPARATIONS BEFORE USE

▲ Inserting the Batteries

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

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

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



▲ Positioning the Monitor

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

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



Handling Tips

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

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

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to know your weight, body fat percentage, and body water percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Male or Female, Standard or Athlete Adult, or Children (ages 7-17).
- Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 4 people.
- Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- Weight-only Key provides quick weight readings.
- The unit emits a helpful “beep” when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

SWITCHING THE WEIGHT MODE

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

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

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- 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 Data in Memory” (p.6).

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Setting and Storing Data in Memory

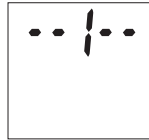
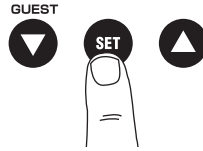
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

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.

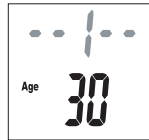
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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.



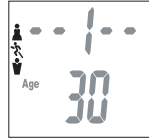
2. Select a Personal Key Number

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 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. 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.



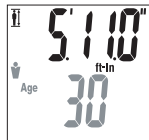
4. Select Female or Male

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' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.

The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.



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.



Heels centered on electrodes Toes may overhang measuring platform

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

TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

1. Select Personal Key and Step On

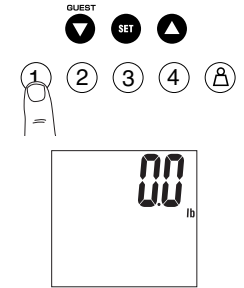
Press your pre-programmed Personal key.

(Release the key within 3 seconds or the display will show "Err".)

The unit will beep and the display will show the programmed date.

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 "Err" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.



2. Get Your Readings

Your weight will be shown first.

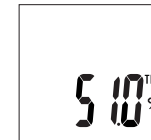
Continue to stand on the platform.

"54321" will appear on the display and disappear one by one from right to left.

The readings will be shown alternately 3 times as follows:



Weight / Body fat percentage



Total body water percentage

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

UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator (Standard Adults only*)

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

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

-	0	+	++
Under	Healthy	Over	Obese

***Note:** If you select Athlete mode, the unit will not display the Healthy Range Indicator. Athletes may have a lower body fat range based on their particular sport or activity. (Range of user age is between 20-79)

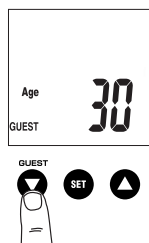
- (-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
- (0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
- (+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.
- (++) : Obese; high above the healthy body fat range.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

PROGRAMMING THE GUEST MODE

The Guest mode allows you to use the monitor without losing the information already assigned to a Personal Key.

To programme the Guest mode, use the Down button marked with a “G” to turn on the power. Then follow steps 3 through 5 in “Setting and Storing Data” (p.6.) The unit will beep twice and the display will show “0.0”. Step onto the platform. Next follow the directions for “Get Your Reading” (p.7).

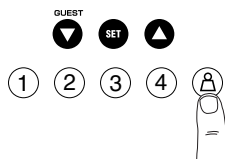
Note : If you step onto the platform before “0.0” appears the display will show “Err” and you will not obtain a reading.



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.5.
- **”Lo” appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **”Err” appears while measuring.**
Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear or ”-----” appears after the weight is measured.**
Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.6.
Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- **”OL” appears while measuring.**
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- **”Err FAT%” appears while measuring.**
The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

INTRODUCTION

Vous venez d’acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d’emploi

- **N’utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soin médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Remarques importantes à l’intention des utilisateurs

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

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.

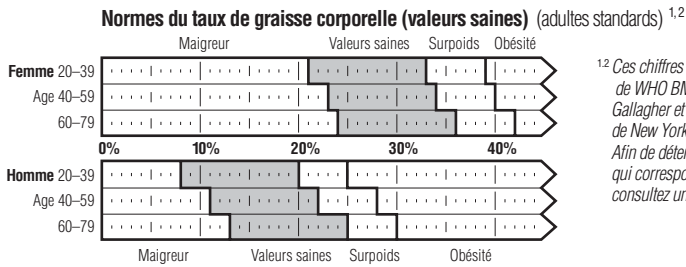
Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d’eau contenu dans l’organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que consommation d’alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique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

PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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

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

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



^{1,2} Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Cen. Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la sar

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bio-électrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps. Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.



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

Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

Le diagramme de gauche illustre les variations enregistrées dans le taux de graisse corporelle au cours d'une journée.

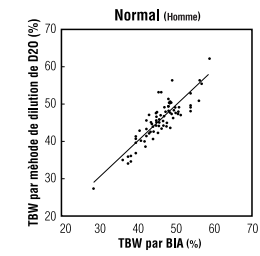
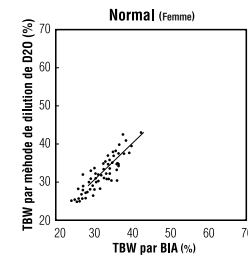
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

Le taux de masse hydrique totale est la quantité totale de liquide dans le corps humain exprimée en pourcentage du poids total. Le corps d'une personne en bonne santé contient environ 50 à 65% d'eau. L'eau joue un rôle vital dans un grand nombre de fonctions du corps humain, et on la trouve dans les cellules, les tissus et les organes. Le bon maintien d'un taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d'apparition de problèmes de santé.

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

- La "méthode de dilution du deutérium" est la méthode type actuellement utilisée pour mesurer le taux de masse hydrique totale. Cet appareil évalue le pourcentage total de masse hydrique par analyse (analyse de régression multiple) sur la base du paramètre obtenu avec la méthode BIA . On obtient une mutualité de plus de 0,8 entre l'appareil et la méthode de dilution du deutérium.

Remarque : La "méthode de dilution du deutérium" exprime la masse hydrique totale sur la base de l'analyse de la dilution d'oxyde de deutérium ingéré par voie orale dans les urines.



Taux de masse hydrique totale (% TBW)

Les normes du taux moyen de masse hydrique totale pour un adulte sain sont les suivantes :

Femmes : 45 à 60%

Hommes : 50 à 65%

Remarque : Le taux de masse hydrique totale d'un sujet à masse grasse élevée peut être inférieur aux normes de santé moyennes.

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

Essayez de mesurer le taux de masse hydrique totale tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions. Ceci vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises. Le moment idéal est en début de soirée, avant le repas du soir, quand les niveaux d'hydratation sont plus stables. Le taux de masse hydrique totale aura tendance à être sous-évalué si vous le mesurez tout de suite après le lever du matin, non seulement à cause de la déshydratation, mais également parce que le liquide du corps est alors concentré dans le tronc. A mesure que la journée avance, ce liquide se répartit plus équitablement dans tout le corps sous l'effet de la gravité.

En revanche, il risque d'être surévalué après un exercice ou après un bain en raison du mouvement de la masse hydrique ou d'une élévation de température malgré une déshydratation effective.

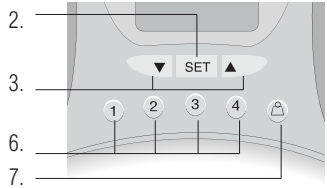
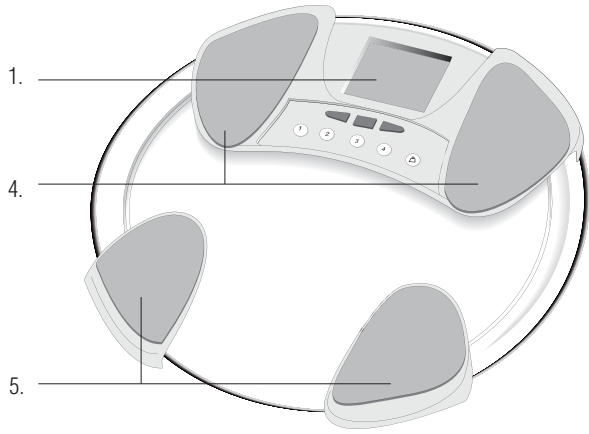
Remarques importantes

- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions.
- Les résultats obtenus dépendent du mouvement de l'eau dans le corps et/ou des variations de température corporelle. D'autres facteurs ont une influence sur les niveaux de masse hydrique totale, notamment le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson, la maladie et la prise de médicaments, les habitudes de baignade et l'écoulement urinaire.
- Buvez immédiatement du liquide si vous éprouvez des symptômes de déshydratation, en particulier après une activité physique ou une baignade. Ces symptômes peuvent être : bouche sèche, maux de tête, nausées, vertiges, peau sèche, élévation de température, perte de concentration, etc. Si les symptômes persistent, consultez immédiatement un médecin.
- Les personnes âgées encourent un risque de déshydratation plus grand car elles sont moins sensibles à la soif et aux autres symptômes rationnels.
- L'appareil ne permet pas de déterminer le taux de masse hydrique totale idéal pour un individu particulier. Observez les variations à long terme de votre taux de masse hydrique totale et essayez de conserver un taux de masse hydrique correct et constant

CARACTÉRISTIQUES

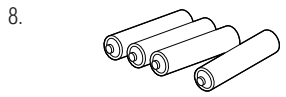
Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Touche SET
3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
4. Electrodes avant (doigts de pied)
5. Electrodes arrière (talons)
6. Touches mémoire
7. Touche Pesée seule



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)

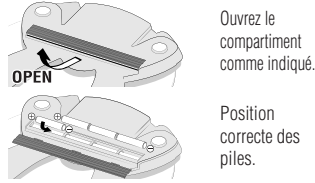


AVANT UTILISATION

▲ Insertion des piles

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

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



▲ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.



Conseils de manipulation

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

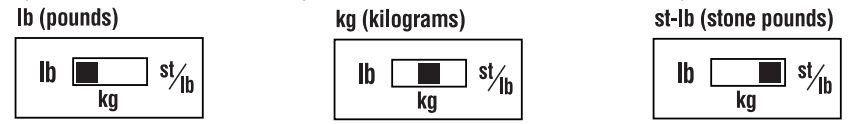
- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux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

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes, adultes standard ou athlètes.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) .
- Cette balance dispose d'un indicateur intégré qui compare instantanément le taux de graisse mesuré aux normes recommandées (page 10)
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- La touche Pesée seule vous permet d'obtenir votre poids uniquement.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

COMMUTATION DU MODE POIDS

Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.
Note : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.



FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

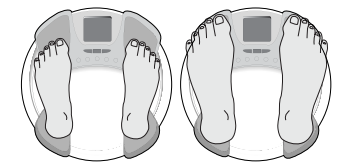
- La fonction d'arrêt automatique éteint l'appareil dans les cas suivants :
- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
 - si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
 - 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 "Réglage et mise en mémoire des données" (page 14).

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.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles

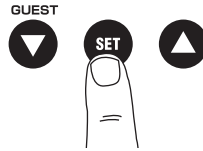
L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire ou en mode invité.

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.

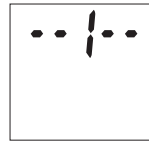
Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

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



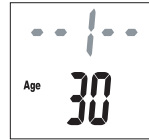
2. Sélection d'une touche mémoire

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.



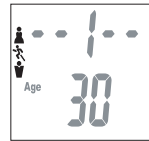
3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. 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

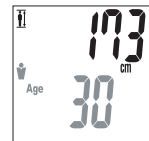
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET.

L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé. Vos données clignotent alors 3 fois à l'écran pour confirmer la programmation et l'appareil émet un double bip sonore avant de s'éteindre automatiquement.

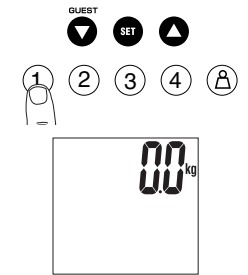


MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS

1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur votre touche mémoire pré-programmée. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 3 secondes, l'écran affiche « Err » (erreur). L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran. L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Err » 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. Affichage des relevés

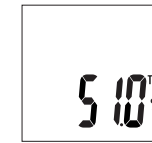
Votre poids s'affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.

« 54321 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la droite vers la gauche.

Les résultats apparaîtront alternativement 3 fois comme suit:



Poids /
Pourcentage de
graisse corporelle



Pourcentage total
d'eau dans le corps

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

INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes (adultes standard uniquement*)

Votre balance AIB compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical.

Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (O), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (-), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 10.

-	O	+	++
Maigreux	Valeurs saines	Surpoids	Obésité

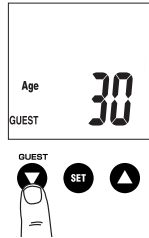
***Remarque:** Si vous sélectionnez le mode athlète, l'appareil n'affichera pas la fourchette à laquelle vous appartenez. Les athlètes peuvent obtenir un taux de graisse corporelle plus faible en fonction du sport qu'ils pratiquent ou de leur activité. (La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 20 à 79 ans.)

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

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

Le mode Invité vous permet d'utiliser la balance sans perdre les informations déjà affectées à une touche de données personnelles. Pour programmer le mode Invité, utilisez le curseur (flèche vers le bas, touche marquée "G") pour activer l'appareil. Effectuez ensuite les opérations 3 à 5 de "Réglage et enregistrement des données" (page 14.) L'appareil émettra deux bips et l'écran affichera « 0.0 ». Montez sur la balance. Suivez ensuite les instructions décrites dans « Affichage des relevés » (page 15.)

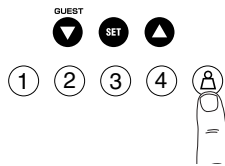
Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Err » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.



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, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.



DÉPANNAGE

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

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb**
Reportez-vous à la section " Fonction d'arrêt automatique " à la page 13.
- **Le message « Lo » s'affiche à l'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Err » apparaît pendant la prise de mesure.**
Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ---- » apparaît après la mesure du poids.**
Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 14.
Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **« Err FAT% » apparaît pendant la prise de mesure.**
Remarque : Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de grasa corporal/báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

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

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

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

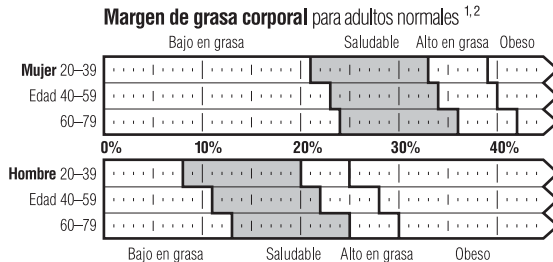
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

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



¹ Basado en las directrices de I MC de INS/OMS.

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

El método AIB

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



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

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

El gráfico de la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.

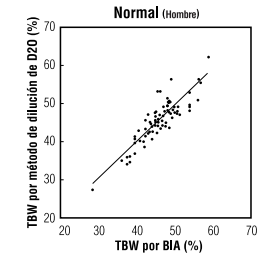
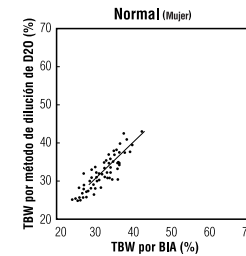
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados.

Cómo medir el agua total en el cuerpo

- El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.
- Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el "método de dilución de deuterio".

Nota: El Método de Dilución de Deuterio es en función del agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en la orina del óxido de deuterio ingerido oralmente.



Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)

El porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:

Mujeres: de 45 a 60%

Hombres: de 50 a 65%

Nota: El porcentaje de agua total en el cuerpo de una persona con gran porcentaje de grasa en el cuerpo puede estar por debajo de la gama promedio saludable.

Ritmo diario de agua total en el cuerpo

Trate de medir el porcentaje de agua total en el cuerpo a la misma hora del día y en las mismas condiciones. Esto ayuda a la exactitud de las lecturas. La mejor hora para la medición es temprano en la noche, antes de la cena, cuando los niveles de hidratación son más estables. El porcentaje de agua total en el cuerpo tiende a un subestimado si es medido inmediatamente después de levantarse en la mañana, no solamente debido a la deshidratación sino también porque el fluido en el cuerpo estará almacenado centralmente en el tronco del cuerpo. Según avanza el día, este fluido se distribuye más uniformemente por efecto de la gravedad.

Por el contrario, puede ser sobreestimado después de hacer ejercicio o bañarse debido al movimiento del agua en el cuerpo o elevación de la temperatura del cuerpo a pesar de una deshidratación real.

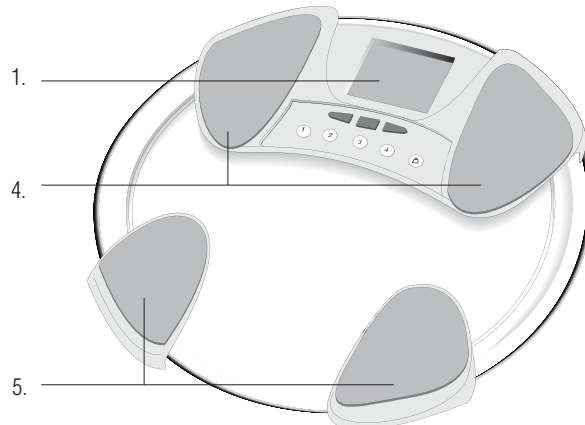
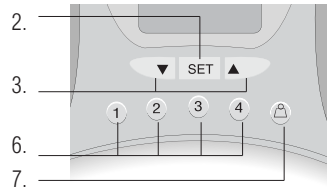
Notas importantes

- Haga las mediciones a la misma hora del día y en las mismas condiciones.
- Los resultados medidos dependen del movimiento del agua en el cuerpo y/o cambios de temperatura en el cuerpo. Los factores que afectan los niveles de agua total en el cuerpo incluyen sueño, actividad física, comidas y bebidas, enfermedades y medicamentos, forma de bañarse y micción.
- Tome líquidos de inmediato si tiene algún síntoma de deshidratación, particularmente después de una actividad física o baño. Estos síntomas incluyen boca seca, dolor de cabeza, náusea, mareo, sequedad de la piel, elevación de temperatura, pérdida de concentración, etc. Si los síntomas persisten, consulte con su médico de inmediato.
- Las personas de edad avanzada están expuestas a mayor riesgo de deshidratación debido a que tienen menor sensibilidad a la sed y otros síntomas racionales.
- Este instrumento no puede utilizarse para determinar específicamente el porcentaje recomendado de agua total en el cuerpo de un individuo. Efectúe el seguimiento de cambios a largo plazo en el porcentaje de agua total en el cuerpo y trate de mantener un porcentaje saludable y consistente de agua total en su cuerpo.

PRESTACIONES Y FUNCIONES

Báscula

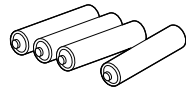
1. Pantalla de visualización
2. Botón de Configurar
3. Botones de flecha (Seleccionar)
4. Electrodo para la planta del pie
5. Electrodo para el talón
6. Teclas personales
7. Tecla de peso solamente



Accesorios

8. Pilas tamaño AA (4)

8.



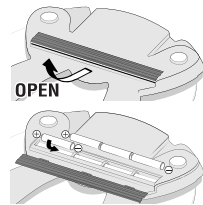
PREPARACIONES ANTES DEL USO

⚠ Instalación de las pilas

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



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.

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, calefactores y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

PRESTACIONES ÚTILES

- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer, Adulto normal o Atleta
- Los datos personales (hombre/mujer, edad, altura) pueden ser introducidos memorizados en las memorias de datos personales.
- La prestación exclusiva de margen saludable muestra automáticamente la posición de su porcentaje de grasa corporal en el gráfico de margen de grasa corporal (pág. 18).
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La Tecla de pesar solamente le proporciona lecturas rápidas del peso.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

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

lb (Libras)



kg (Kilogramos)



st-lb (Apedrea-libra)



FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si 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 "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 22)

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.



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.

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

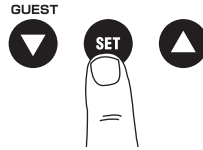
La unidad sólo se puede operar si se han programado datos en una de las cuatro Teclas personales o en el modo de Invitado..

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.

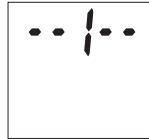
Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

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.



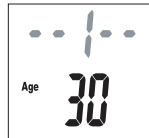
2. Selección de un número de Tecla personal

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.



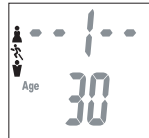
3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. 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

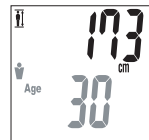
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) y el modo de Adulto normal o Atleta, después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar.

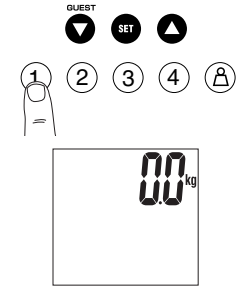
La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

1. Selección de Tecla personal

Pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados. La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.



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

2. Cómo obtener las lecturas

Lo primero que se visualizará será su peso.

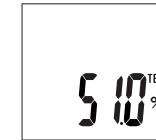
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.

Los números "54321" aparecerán en pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.

Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:



Peso /
Porcentaje de grasa corporal



Porcentaje de agua corporal

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

INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable (Solamente para Adultos normales*)

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal aprobado por médicos. Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable. Para más información sobre el margen saludable, véase la página 18.

-	0	+	++
Por debajo	Saludable	Por encima	Obeso

***Nota:** Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particulares. (Los límites de edad de usuarios son 20 y 79).

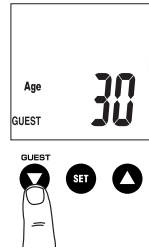
- (-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.
- (+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

El Modo de Invitado le permite utilizar el aparato sin perder la información ya asignada a una Tecla Personal.

Para programar el Modo de Invitado use la tecla "Abajo" -marcada con una "G"- para poner en marcha el aparato. A continuación siga los pasos 3 al 5 de "Configuración y almacenamiento de datos" (pág. 22). La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla mostrará "0.0". Súbase a la báscula. Después siga las instrucciones de "Cómo obtener lecturas" (pág. 23).

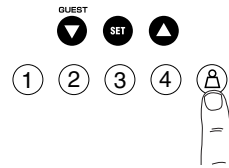
Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no podrá obtener una lectura.



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 aparecerá "0.0" y 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. 21.

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

Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. 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.

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

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

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

- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**

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

Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

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

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

- **"Err FAT%" aparece durante la medición.**

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