

**InnerScan**<sup>TM</sup>  
*Body Composition Monitor***Model : BC-545**

- GB** **Instruction Manual**  
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.
- D** **Bedienungsanleitung**  
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
- F** **Mode d'emploi**  
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.
- NL** **Gebruiksaanwijzing**  
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.
- I** **Manuale di Istruzioni**  
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.
- E** **Manual de instrucciones**  
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.
- P** **Manual de instruções**  
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

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

**Tanita UK Ltd.**  
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,  
Middlesex, UB7 7RY UK  
Tel: +44 (0)1895 438577  
Fax: +44 (0)1895 438511  
www.tanita.co.uk

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

**Tanita Europe GmbH**  
Dresdener Strasse 25  
D-71065 Sindelfingen  
Germany  
Tel: +49 (0)-7031-6189-6  
Fax: +49 (0)-7031-6189-71  
www.tanita.de

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

**Tanita France S.A.S**  
Villa Labrouste  
68 Boulevard Bourdon  
92200 Neuilly-Sur-Seine France  
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99  
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68  
www.tanita.fr

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**  
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza  
62 Mody Road, Tsimshatsui East  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852 2838 7111  
Fax: +852 2838 8667

**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 nauwkeurigheids	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 Programmeren	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

**INTRODUCTION**

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

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

**▲ Safety Precautions**

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.

Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.

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

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

**Important Notes for Users**

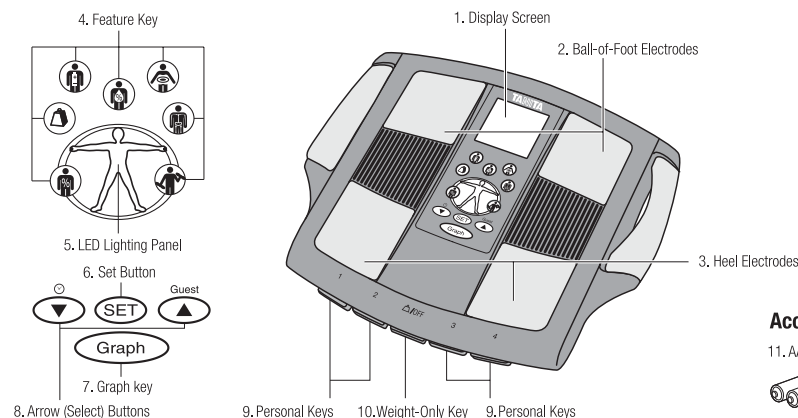
This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 5-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

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

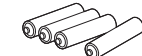
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

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

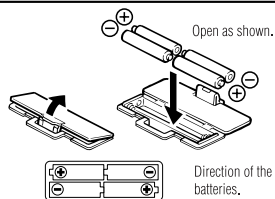
**Note:** Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

**FEATURES AND FUNCTIONS****Measuring Platform****Accessories**

11. 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.

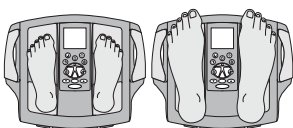
## Handling Tips

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.
- Do not carry the unit by holding the hand-electrodes.
- Do not release the hand-electrodes until the cable is completely retracted into the unit.
- Do not pull the cable more than red mark.

## GETTING ACCURATE READINGS



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.

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.

## AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

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

\***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

## SWITCHING THE WEIGHT MODE **Note:** For use only with models containing the weight mode switch

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

**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)



## SETTING (RESETTING) DATE AND TIME

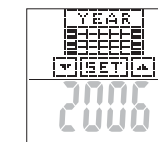
### 1. Set Year

Press and hold the /Down button for 3 seconds to turn on the unit.

Press the or buttons to set year and then press SET button.

The unit will beep once to confirm.

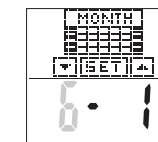
(Applicable year: 2006-2050)



### 2. Set Month

Press the or buttons to set month and then press the SET button.

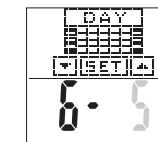
The unit will beep once to confirm.



### 3. Set Day

Press the or buttons to set day and then press the SET button.

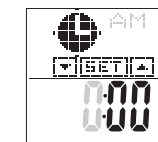
The unit will beep once to confirm.



### 4. Set Hour

Press the or buttons to set hour and then press the SET button.

The unit will beep once to confirm.



### 5. Set Minute

Press the or buttons to set minute and then press the SET button.

The unit will beep twice to confirm the programming.

The unit will then shut down automatically.



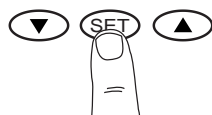
**Note :**

- If you change the date to a date prior to the current date, all tracking data for all users will be lost.
- After you replace the batteries, repeat step 1 – 5 on "SETTING (RESETTING) DATE AND TIME. Replacing the batteries will cause the loss of date and time settings.
- 60 seconds or more of inactivity will cause automatic shut off during this process. No data will be saved as a result.
- If you make a mistake or wish to turn the unit off before you complete the programming, press the OFF button to turn the unit off. No data will be saved as a result.
- If you press (not press and hold) the /Down button, you can see the current date and time on the display.

## SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

The monitor can store personal details for up to 4 people.



### 1. Turn on the Power

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

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

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



### 2. Select a Personal Key Number

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



### 3. Set your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using ▲ or ▼ buttons. Press the SET button to confirm at each programming.

The unit will beep once to complete the programming.

**Note:** The age range is 5 – 99 years old.

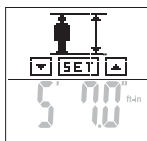


### 4. Select Female or Male

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.

⚡ **Athlete Mode** : See explanation for use on P.1.



### 5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' – 7' 3.0" or 90cm – 220cm).

Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.

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

The power will then shut down automatically.

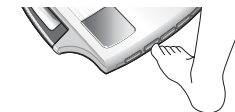


**Note** : When you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLEAR". If you select "YES" using Up/Down buttons, the existing personal data and tracking data will be deleted. If you select "NO" using Up/Down buttons, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit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

## TAKING BODY COMPOSITION READINGS

### 1. Select Personal Key and Step On

Using your toe, tap your pre-programmed Personal Key.



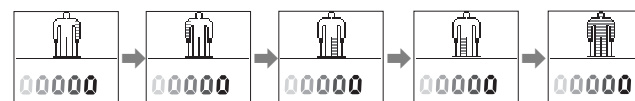
The unit will beep and the display will show the programmed data.

**The unit will beep again and the display will show "0.0". Now pull out the hand-electrodes, hold with arms straight down and step onto the platform.**

**Note:** Remember no shoes or socks.

The display will show in the order below during the body fat % measurement.

The unit will beep twice to complete the measurement.



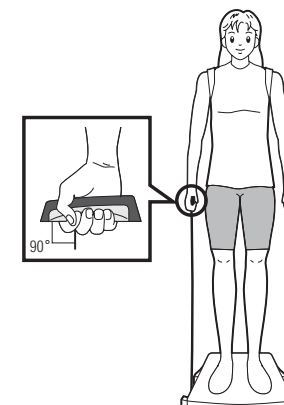
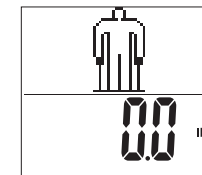
**Note:**

• Please grip the hand-electrode as shown.

• Place your hands on your side, and do not move until measurement is completed.

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

Furthermore if you do not step onto the platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut off automatically.



### 2. Get Your Readings: Auto Display Process

After the measurement is taken, the display will automatically show the current result with the date and LED icon guide displaying Total Body Fat % and Weight (alternately 6 times)

(Please refer "Daily, Weekly and Monthly Graph Function" about the graph.)

Please step off from the scale.

**Note:** After displaying result. The unit will automatically shut off.

If you press button(s) while the current result is being displayed, the following information will appear.

**Note:** If there is significant difference between the current and previous results, "SAVE?" will be displayed. You can select "YES" or "NO" using arrow buttons.

YES: The current result will be stored.

NO: The current result will not be stored.

**Note:** If your age reaches 100 years old or more, the only weight result will be displayed.

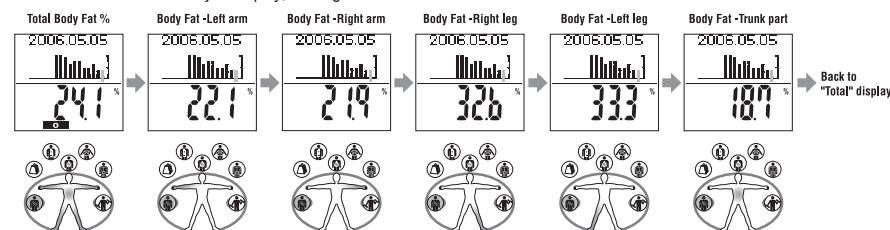
And the "AGE ERROR" will appear on the display when you press feature buttons except the weight button.

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

### Body Fat %:

Applicable age: 5-99.

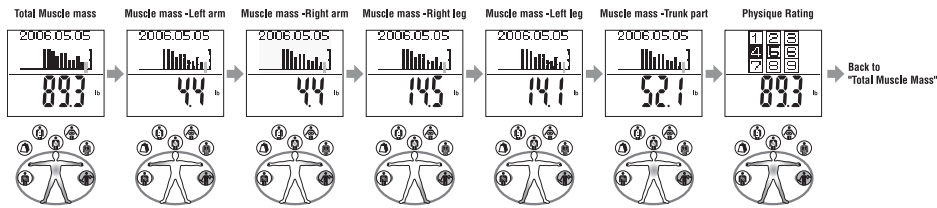
Press icon button continually to display, reading in the order listed below.



## Muscle Mass:

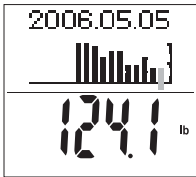
Applicable age: 18-99.

Press icon button continually to display, reading in the order listed below.



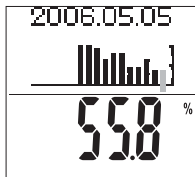
## Weight

Applicable age: 5 or over.



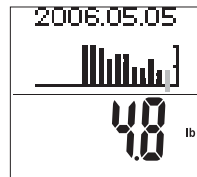
## Body Water %

Applicable age: 18-99.



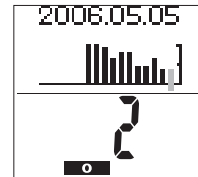
## Bone mass

Applicable age: 18-99.



## Visceral Fat

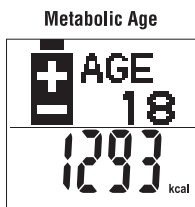
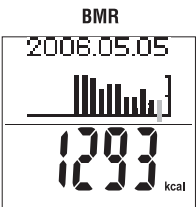
Applicable age: 18-99.



## BMR & Metabolic Age

Applicable age: 18-99.

You press this button then automatically display in the order below for the first time. You may press same button again to obtain each reading.



## 3. Daily, Weekly and Monthly graph Function

### •During the current result is being displayed...

After completion of measurement, current result and daily graph will be displayed.

If you press the "GRAPH" button while current result is displayed, the display will change to Daily → Weekly → Monthly Graph.

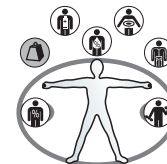
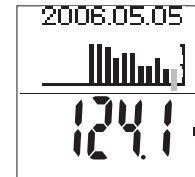
Use ▲ or ▼ button to go back to the past result.

### •While the scale is off...

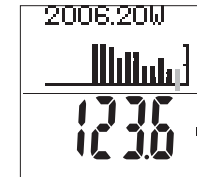
If you press your personal number button and then the "GRAPH" button while the scale is off, the display will show the daily graph with the most recent result.

If you press the "GRAPH" button again, the display will change to Daily → Weekly → Monthly Graph and go back to Daily Graph.

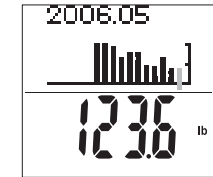
Use ▲ or ▼ button to go back to the past result.



Daily Graph



Weekly Graph

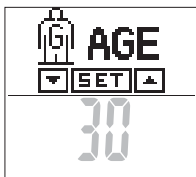


Monthly Graph

### Note:

- The Graph will be shown Calendar date for Daily Graph, 52 weeks for Weekly Graph, and 36 months for Monthly Graph.
- If there is no tracking data, the GRAPH button is not available.
- If you wish to turn the unit off before automatic shut off, press the OFF button.
- If you change your birthday and gender in personal data, your tracking data will be deleted.

## PROGRAMMING THE GUEST MODE



Guest mode allows you to program the unit for a one-time use without resetting a Personal data number. Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

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

**Note:** Applicable age: 5-99.

## TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



### Select Weight-Only Key

Using your toe, tap 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 30 seconds then the unit will shut off automatically.

## TROUBLE SHOOTING

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

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.**

Refer to Switching the Weight Mode on p.3.

- **"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.

- **"NO RECORD" appears on the display.**

Your personal data has not been programmed. Please follow programming instructions on p.4.

- **"Error" appears while measuring.**

Please stand on the platform keeping movement to a minimum. The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

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

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**

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.

- **"Loading..." appears on the display.**

The data is being loaded. Please wait for a moment.

- **"OL" appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **"AGE ERROR" appears on the display.**

If you program the wrong date and your age becomes negative years old, "AGE ERROR" will appear on the display after you press the personal key.

If your age reaches 100 years old or more, the only weight result will be displayed.

## EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita - Körperfettanalysewaage.

Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.

Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.

Bitte halten Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.

Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.

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



### ▲ Sicherheitshinweise

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

Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.

Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen.

Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.

Tanita übernimmt keine Verantwortung für dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

### Wichtige Hinweise für den Benutzer

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

**Als „athletisch“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch“ Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.**

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

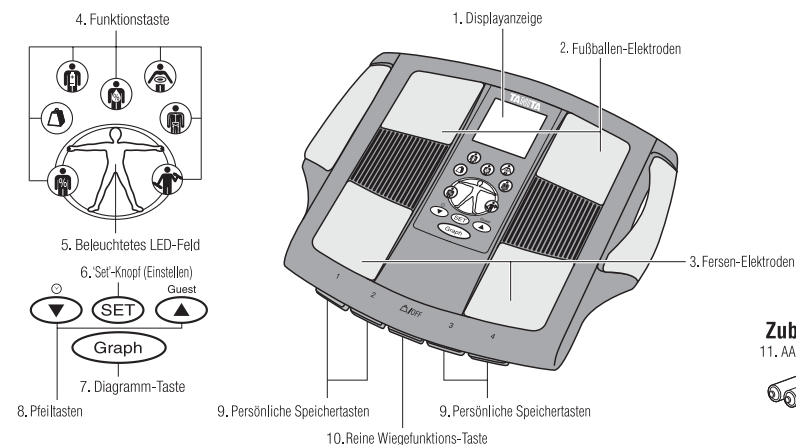
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.

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

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

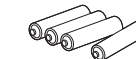
## MERKMALE UND FUNKTIONEN

### Wiege Plattform

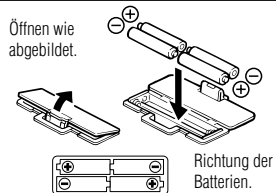


### Zubehör

11. AA-Batterien (4)



## VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



### Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

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

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

Hinweis:  
Diese Zeichen finden  
Sie auf schadstoffhaltigen  
Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei  
Cd = Batterie enthält Cadmium  
Hg = Batterie enthält Quecksilber



### Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

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



### Aufstellen des Geräts

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

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

## Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

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

## SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mitten auf  
Elektroden      Zehen können über  
Plattform hinausragen

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

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.

## AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

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

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Bei extremer Gewichteinwirkung auf die Trittfläche.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.\*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

\***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellung und speichern persönlicher Daten" wiederholt werden (S. 8)

## UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

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

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

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



## DATUM UND ZEIT EINSTELLEN (ZURÜCKSETZEN)

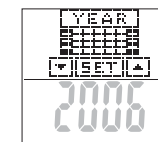
### 1. Jahr einstellen

Halten Sie die Taste /Nach unten 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Betätigen Sie die Tasten und , um das Jahr einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

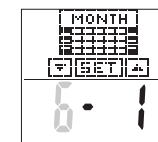
(Mögliche Jahreseingabe: 2006-2050)



### 2. Monat einstellen

Betätigen Sie die Tasten und , um den Monat einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

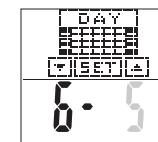
Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



### 3. Tag einstellen

Betätigen Sie die Tasten und , um den Tag einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

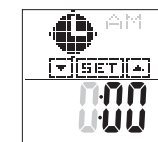
Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



### 4. Stunde einstellen

Betätigen Sie die Tasten und , um die Stunde einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



### 5. Minute einstellen

Betätigen Sie die Tasten und , um die Minute einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

Das Gerät piept zweimal zur Bestätigung der Programmierung.

Danach schaltet sich das Gerät automatisch aus.

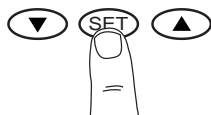


#### Anmerkung:

- Wenn Sie das Datum auf ein zurückliegendes Datum ändern, gehen alle Messdaten aller Benutzer verloren.
- Nach Austausch der Batterien wiederholen Sie Schritt 1 - 5 unter „DATUM UND ZEIT EINSTELLEN (ZURÜCKSETZEN)“.
- Durch den Austausch der Batterien gehen die Datums- und Zeiteinstellungen verloren.
- 60 Sekunden Inaktivität führen während dieses Vorgangs zu einem automatischen Abschalten. Es werden dann keine Daten gespeichert.
- Wenn Sie eine falsche Eingabe gemacht haben oder das Gerät vor Ende der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie hierzu die OFF-Taste. Es werden dann keine Daten gespeichert.
- Wenn Sie die Taste /Nach unten drücken (nicht gedrückt halten), werden aktuelles Datum und Zeit auf dem Display angezeigt.

## EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben. Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.



### 1. Anstellen des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät anzustellen (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der persönlichen Speichertaste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

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

**Anmerkung:** Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie dies durch Drücken der Weight-Only-Taste (▲) tun.



### 2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



### 3. Geburtstag einstellen

Geben Sie Ihren Geburtstag (Jahr/Monat/Tag) mit den Tasten ▲ und ▼ ein.

Drücken Sie die SET-Taste, um Ihre Eingaben einzeln zu bestätigen.

Am Ende der Programmierung piept das Gerät einmal zur Bestätigung.

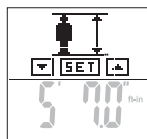
**Anmerkung:** Der Altersbereich beträgt 5 - 99 Jahre.



### 4. Männlich oder weiblich auswählen

Verwenden Sie die Tasten Nach oben/Nach unten, um durch die Einstellungen Weiblich (♀), Männlich (♂), Weiblich/Athletin (♀/♂) und Männlich/Athlet (♂/♂) zu blättern, und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

**Athletenmodus: Siehe Benutzungshinweis auf S. 1.**

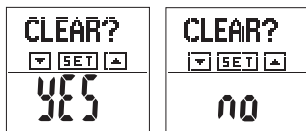


### 5. Körpergröße angeben

Der angezeigte Standardwert ist 5' 7,0" (170 cm) (der Benutzerbereich liegt zwischen 3' und 7' 3,0" bzw. 90 cm - 220 cm).

Geben Sie Ihre Körpergröße mit den Tasten Nach oben/unten ein, und drücken Sie die SET-Taste. Das Gerät piept zweimal, und die eingegebenen Daten werden zur Bestätigung angezeigt.

Danach schaltet sich das Gerät selbst automatisch ab.



**Anmerkung:** Wenn Sie Geburtstag und/oder Geschlecht ändern, wird nach Auswahl von „YES“ mit den Tasten Nach oben/unten „CLEAR“ angezeigt, und die bestehenden persönlichen und Messdaten werden gelöscht. Wenn Sie mit den Tasten Nach oben/unten „NO“ auswählen, werden die neuen Daten nicht gespeichert (bestehende Daten bleiben unverändert), und das Gerät wird abgeschaltet.

## MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

### 1. Persönliche Taste auswählen und Auftreten

Betätigen Sie mit dem Zeh Ihre vorprogrammierte persönliche Taste.

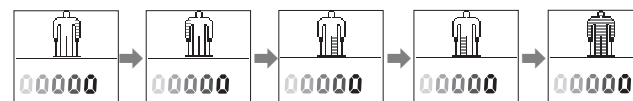
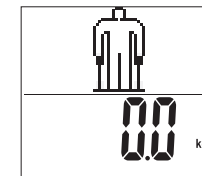


Das Gerät piept, und auf dem Display werden die eingegebenen Daten angezeigt.

**Das Gerät piept noch einmal, und auf dem Display wird „0.0“ angezeigt. Ziehen Sie nun die Hand-Elektroden heraus, halten Sie sie mit gerade herabhängenden Armen, und betreten Sie die Plattform.**

**Anmerkung:** Keine Schuhe oder Socken tragen.

Auf dem Display erscheint während der Körperfett %-Messung Folgendes in der angegebenen Reihenfolge. Am Ende der Messung piept das Gerät zweimal.

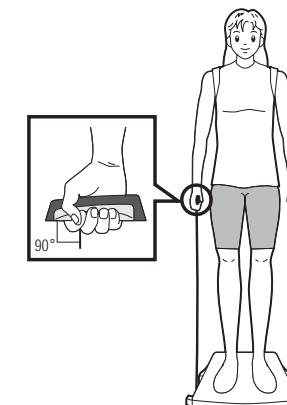


**Anmerkung:**

- Halten Sie die Hand-Elektroden bitte so, wie dargestellt
- Lassen Sie die Hände an den Seiten hängen, und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Wenn Sie die Plattform betreten, bevor „0.0“ auf dem Display erscheint, wird „Error“ angezeigt, und eine Messung findet nicht statt.
- Wenn Sie innerhalb von 60 Sekunden nach Anzeige von „0.0“ nicht die Plattform betreten, wird das Gerät automatisch abgeschaltet.

### 2. Daten ablesen: Automatische Anzeige

Nach der Messung werden auf dem Display automatisch das Datum und zusätzlich abwechselnd der Gesamtkörperfettanteil und das Gewicht, immer mit LED Symbolführung, angezeigt (abwechselnd 6-mal) (Zum Diagramm siehe „Tägliche, wöchentliche und monatliche Diagrammfunktion“.) Bitte treten Sie von der Waage.



**Anmerkung:** Nach der Ergebnisanzeige schaltet sich das Gerät automatisch aus.

**Anmerkung:** Bei großen Unterschieden zwischen dem aktuellen Ergebnis und vorherigen Ergebnissen wird „SAVE?“ angezeigt. Mit den Pfeiltasten können Sie „YES“ oder „NO“ auswählen.

YES: Das aktuelle Ergebnis wird gespeichert.

NO: Das aktuelle Ergebnis wird nicht gespeichert.

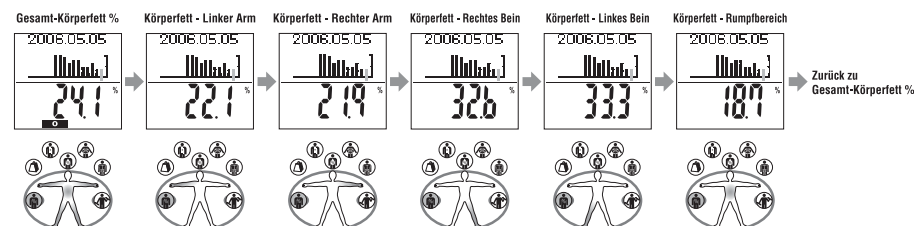
**Anmerkung:** Wenn Sie 100 Jahre oder älter sind, wird nur das Gewichtsergebnis angezeigt, und „AGE ERROR“ erscheint auf dem Display, wenn Sie andere Funktionstasten außer der Gewichtstaste betätigen.

**Anmerkung:** Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt.

### % Körperfett:

Zutreffendes Alter: 5-99.

Drücken Sie die Symboltaste wiederholt, um die Werte in der unten angegebenen Reihenfolge anzuzeigen.

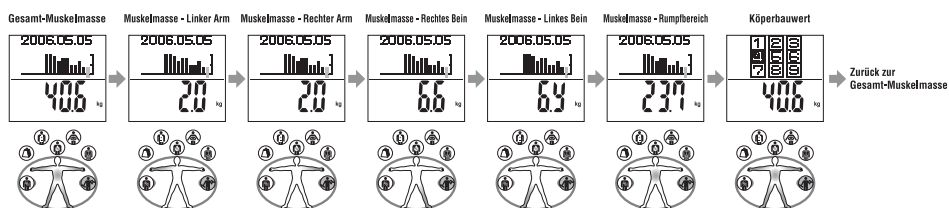




## Muskelmasse:

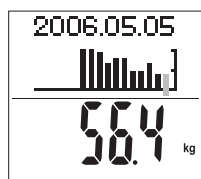
Zutreffendes Alter: 18-99.

Drücken Sie die Symboltaste wiederholt, um die Werte in der unten angegebenen Reihenfolge anzuzeigen.



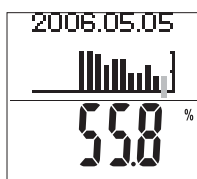
## Gewicht

Zutreffendes Alter: 5 oder älter.



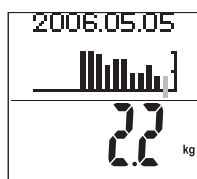
## % Körperwasser

Zutreffendes Alter: 18-99.



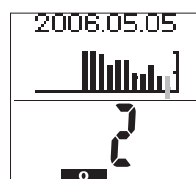
## Knochenmasse

Zutreffendes Alter: 18-99.



## Eingeweidefett

Zutreffendes Alter: 18-99.



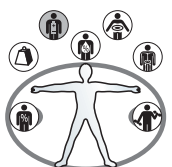
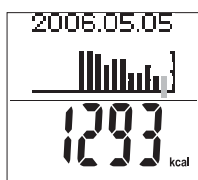
## BMR & Stoffwechselalter

Zutreffendes Alter: 18-99.

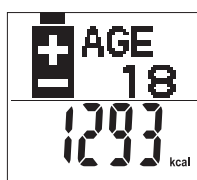
Wenn Sie diese Taste drücken, wird beim ersten Mal automatisch die folgende Reihenfolge auf dem Display ausgegeben.

Wenn sie die gleiche Taste noch einmal drücken, wird das jeweilige Ergebnis angezeigt.

Kalorien Grundumsatz



Stoffwechselalter



## 3. Tägliche, wöchentliche und monatliche Diagrammfunktion

### •Während der Anzeige des aktuellen Ergebnisses...

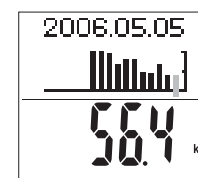
Nach der Messung werden das aktuelle Ergebnis und das Tagesdiagramm angezeigt.

Wenn Sie die während der Anzeige des aktuellen Ergebnisses die GRAPH-Taste drücken, wechselt die Anzeige zum täglichen → wöchentlichen → monatlichen Diagramm. Mit ▲ und ▼ gelangen Sie zurück zum davorliegenden Ergebnis.

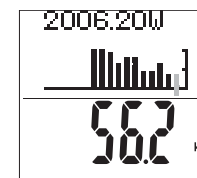
### •Bei ausgeschalteter Waage...

Wenn Sie Ihre persönliche Taste betätigen und dann bei ausgeschalteter Waage die GRAPH-Taste, zeigt das Display das Tagesdiagramm mit dem letzten Ergebnis an.

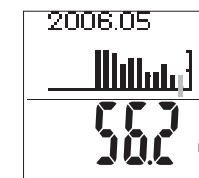
Wenn Sie die GRAPH-Taste noch einmal betätigen, wechselt das Display zum täglichen → wöchentlichen → monatlichen Diagramm und zurück zum Tagesdiagramm. Mit ▲ und ▼ gelangen Sie zurück zum davorliegenden Ergebnis.



Tagesdiagramm



Wochendiagramm

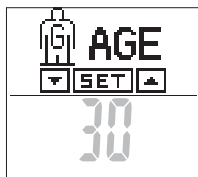


Monatsdiagramm

### Anmerkung:

- Es werden das Kalenderdatum für das Tagesdiagramm, 52 Wochen für das Wochendiagramm und 36 Monate für das Monatsdiagramm angezeigt.
- Wenn es noch keine Messergebnisse gibt, ist die GRAPH-Taste nicht verfügbar.
- Um das Gerät vor dem automatischen Abschalten auszuschalten, betätigen Sie die OFF-Taste.
- Wenn Sie in Ihren persönlichen Einstellungen Geburtstag oder Geschlecht ändern, werden Ihre Messdaten gelöscht.

## EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



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

**Anmerkung:** Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0,0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert

**Anmerkung:** Zutreffendes Alter: 5-99.

## NUR-GEWICHT-FUNKTION



### Nur-Gewicht-Taste betätigen

Betätigen Sie mit dem Zeh die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden wird „0,0“ auf dem Display angezeigt, und das Gerät piept. Wenn „0,0“ angezeigt wird, treten Sie auf die Plattform. Der Körpergewichtswert wird angezeigt. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt das Display etwa 30 Sekunden lang, und danach wird das Gerät automatisch ausgeschaltet. Wenn Sie die Plattform verlassen, wird das Gewicht weitere 30 Sekunden lang angezeigt, bevor das Gerät automatisch abgeschaltet wird.

## FEHLERSUCHE

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

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 8.

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

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

**Anmerkung:** Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **„NO RECORD“ wird auf dem Display angezeigt.**

Es wurden noch keine persönlichen Daten eingegeben. Bitte befolgen Sie die Programmieranweisungen auf S. 4.

- **Während des Messens erscheint „Error“.**

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

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

Wenn der Körperfettanteil größer als 75% ist, kann die Waage kein Ergebnis ermitteln

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----“ nach der Gewichtsmessung.**

Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 8 durch.

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

- **„Loading...“ wird auf dem Display angezeigt.**

Die Daten werden geladen. Bitte warten Sie einen Moment.

- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**

Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **„AGE ERROR“ wird auf dem Display angezeigt.**

Wenn Sie ein falsches Datum einprogrammiert haben und Ihr Alter eine negative Zahl ergibt, wird nach Drücken der persönlichen Taste „AGE ERROR“ auf dem Display angezeigt.

Wenn Sie 100 Jahre oder älter werden, wird nur das Gewichtsergebnis angezeigt.

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita.

Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.

Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.

Veillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



### ▲ Précautions d'emploi

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

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

Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dus à la perte de données enregistrées.

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

### Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

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

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

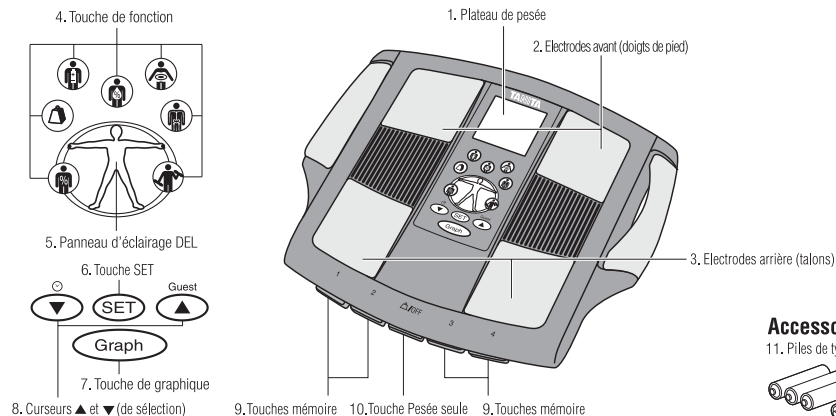
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

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

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

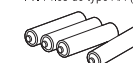
## CARACTERISTIQUES

### Plateau de pesée

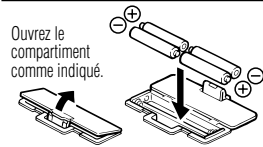


### Accessoires

11. Piles de type AA (x4)



## AVANT UTILISATION



Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.

### ▲ 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 livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.

### ▲ Positionnement de l'appareil

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

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

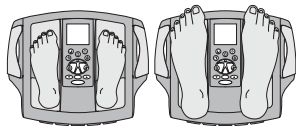


## Conseils de manipulation

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

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Évitez 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.
- Ne pas transporter l'appareil en le tenant par les électrodes manuelles.
- Ne pas retirer les électrodes manuelles tant que le câble n'est pas complètement rétracté dans l'appareil.
- Ne pas tirer le câble plus loin que le repère rouge.

## COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



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.

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.

## FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

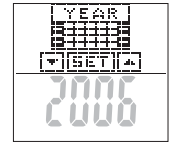
- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;\*
- à la fin de la mesure.

\***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire" (page 13).

## RÉGLER (RÉINITIALISER) LA DATE ET L'HEURE

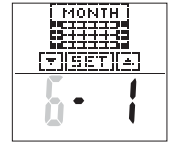
### 1. Réglez l'année

Appuyez de manière continue sur la touche ☺ / ▼ pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Appuyez sur les touches ▲ ou ▼ pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation. (Années disponibles : 2006 à 2050)



### 2. Réglez le Mois

Appuyez sur les touches ▲ et ▼ pour régler le mois, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



### 3. Réglez le Jour

Appuyez sur les touches ▲ ou ▼ pour régler le jour, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



### 4. Réglez l'Heure

Appuyez sur les touches ▲ ou ▼ pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



### 5. Réglez les Minutes

Appuyez sur les touches ▲ ou ▼ pour régler les minutes, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra deux bips pour confirmer la programmation. L'appareil s'éteindra ensuite automatiquement.

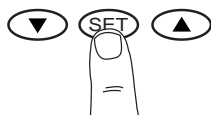


**Remarque :**

- **Si vous réglez l'appareil sur une date antérieure à la date courante, toutes les données de suivi de tous les utilisateurs seront perdues.**
- Après avoir changé les piles, répétez les étapes 1 à 5 de « RÉGLER (RÉINITIALISER) LA DATE ET L'HEURE ».
- Le changement des piles causera la perte des réglages de la date et de l'heure.
- 60 secondes ou plus d'inactivité pendant cette opération causeront l'arrêt automatique. Aucune donnée ne sera sauvegardée.
- Si vous faites une erreur ou désirez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé la programmation, appuyez sur la touche OFF pour éteindre l'appareil. Aucune donnée ne sera sauvegardée.
- Pour afficher la date courante et l'heure actuelle sur l'afficheur, appuyez sur la touche ☺ / ▼ (sans la maintenir enfoncée).

## REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.  
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.



### 1. Mise sous tension

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

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

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



### 2. Sélection d'une touche mémoire

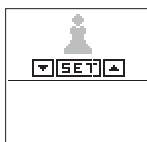
Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼ pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.



### 3. Réglez votre Date d'anniversaire

Réglez la date de votre anniversaire (Année / Mois / Jour) à l'aide de la touche ▲ ou ▼. Appuyez sur la touche SET pour confirmer après chaque programmation. L'appareil émettra un bip pour indiquer que la programmation est terminée.

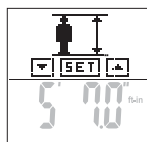
**Remarque :** La plage d'âge est de 5 à 99 ans.



### 4. Sélectionnez Femme ou Homme

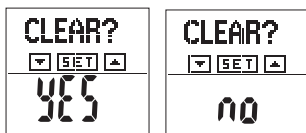
Utilisez les touches ▲ et ▼ pour vous déplacer entre les réglages Femme (♀), Homme (♂), Femme/Athlète (♀/♂) et Homme/Athlète (♂/♂), puis appuyez sur la touche Set. L'appareil émettra un bip de confirmation.

♂ **Mode Athlète: voir les explications sur l'utilisation à la page 1.**



### 5. Saisissez votre taille

L'appareil affiche automatiquement la taille 170 cm (la plage de taille va de 90 à 220 cm). Réglez votre taille à l'aide des touches ▲ et ▼. Appuyez sur la touche SET pour confirmer. L'appareil émettra 2 bips et vous rappellera vos données pour confirmation. L'appareil s'éteindra automatiquement.

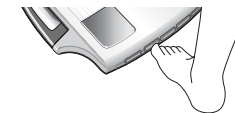


**Remarque :** Si vous changez la date de naissance et/ou le genre, l'appareil indiquera « CLEAR ». Si vous sélectionnez « YES » à l'aide des touches ▲ et ▼ les données personnelles et données de suivi existantes seront supprimées. Si vous sélectionnez « NO » à l'aide des touches ▲ et ▼ aucune nouvelle donnée ne sera sauvegardée (les données existantes seront conservées telles quelles), puis l'appareil s'éteindra.

## RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE

### 1. Sélectionnez votre touche personnelle et montez sur la plate-forme

Avec l'orteil, appuyez sur votre touche personnelle pré-programmée.



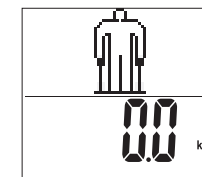
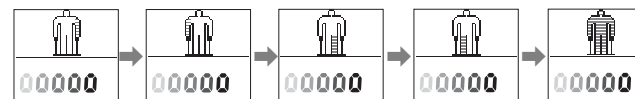
L'appareil émettra un bip et l'afficheur indiquera les données programmées.

**L'appareil émettra à nouveau un bip et l'afficheur indiquera « 0.0 ». Sortez ensuite les électrodes manuelles, tenez-les en gardant les bras bien allongés vers le bas, puis montez sur la plate-forme.**

**Remarque :** N'oubliez pas de retirer chaussures et chaussettes.

L'afficheur se modifiera dans l'ordre indiqué ci-dessous pendant la mesure du % de masse grasse.

L'appareil émettra deux bips lorsque la mesure sera terminée.



**Remarque :**

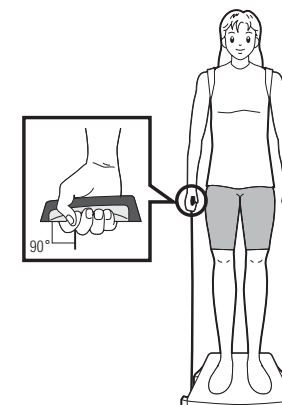
- Saisissez les électrodes manuelles comme illustré.
- Placez vos mains sur les côtés, et restez immobile jusqu'à ce que la mesure soit terminée.
- Si vous montez sur la plate-forme avant que « 0.0 » n'apparaisse, l'afficheur indiquera « Error » (Erreur) et vous n'obtiendrez pas de lecture. De plus, si vous ne montez pas sur la plate-forme dans les 60 secondes qui suivent l'apparition de « 0.0 », l'appareil s'éteindra automatiquement.

### 2. Obtenez vos lectures : affichage automatique

Une fois les mesures prises, l'afficheur indiquera automatiquement les résultats actuels avec la date et l'icône guide DEL, affichage du % de masse grasse totale et du poids (6 fois en alternance)

(Concernant le graphique, reportez-vous à « Fonction de graphique Quotidien, Hebdomadaire et Mensuel ».)

Descendez de la balance.



**Remarque :** Après l'affichage du résultat. L'appareil s'éteindra automatiquement.

**Remarque :** S'il y a une différence significative entre les résultats actuels et les précédents, « SAVE ? » (SAUVEGARDER ?) s'affichera. Vous pouvez sélectionner « YES » (oui) ou « NO » (non) à l'aide des touches de flèche.

YES : les résultats actuels seront mis en mémoire.

NO : les résultats actuels ne seront pas mis en mémoire.

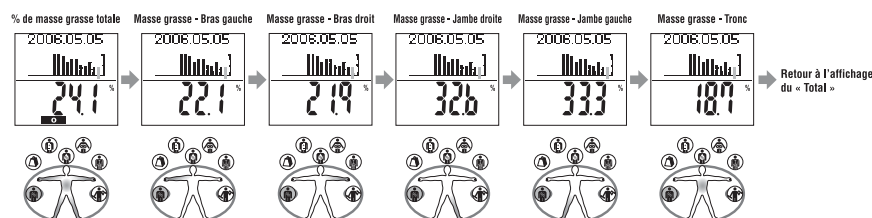
**Remarque :** Si vous êtes âgé de 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché. « AGE ERROR » (erreur d'âge) apparaîtra sur l'afficheur si vous appuyez sur d'autres touches de fonction que celle du poids.

**Remarque :** Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle.

### % de graisse corporelle:

Âge applicable : 5-99.

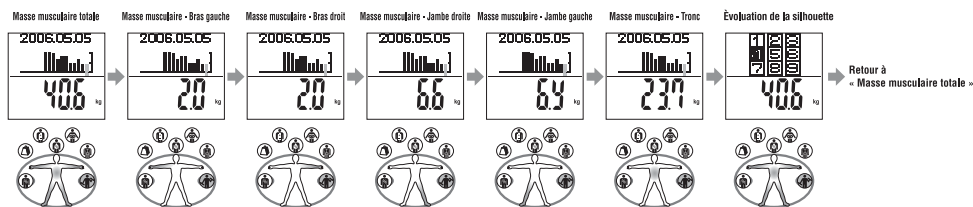
Appuyez de manière continue sur l'icône correspondant à la fonction pour afficher les lectures dans l'ordre indiqué ci-dessous.



## Masse musculaire

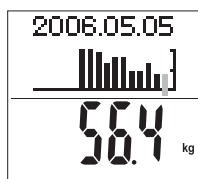
Âge applicable: 18-99.

Appuyez de manière continue sur l'icône correspondant à la fonction pour afficher les lectures dans l'ordre indiqué ci-dessous.



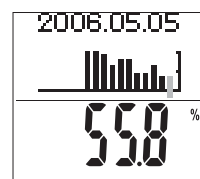
## Poids

Âge applicable : 5 ou plus



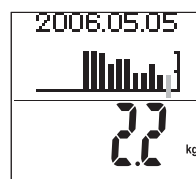
## % d'eau

Âge applicable: 18-99.



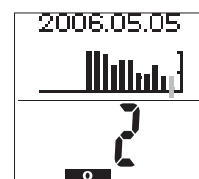
## Masse osseuse

Âge applicable: 18-99.



## Graisse viscérale

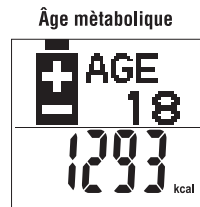
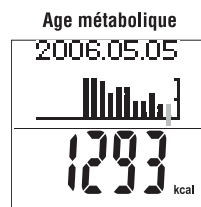
Âge applicable: 18-99.



## BMR & Âge métabolique

Âge applicable: 18-99.

En appuyant sur cette touche l'affichage apparaîtra la première fois dans l'ordre suivant. Vous pouvez appuyer à nouveau sur cette même touche pour obtenir chacune des lectures.



## 3. Fonction de graphique Quotidien, Hebdomadaire et Mensuel

### • Pendant l'affichage du résultat actuel ...

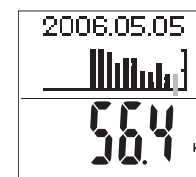
Une fois les mesures terminées, les résultats actuels et le graphique quotidien s'afficheront.

Si vous appuyez sur la touche « GRAPH » pendant l'affichage des résultats actuels, l'affichage du graphique changera dans l'ordre Quotidien → Hebdomadaire → Mensuel. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour retourner aux résultats précédents.

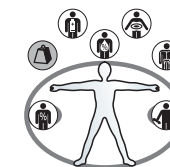
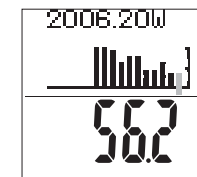
### • Pendant que la balance est éteinte ...

Si vous appuyez sur votre touche numérique personnelle puis sur la touche « GRAPH » alors que la pesée est éteinte, l'afficheur indiquera le graphique quotidien avec les résultats les plus récents.

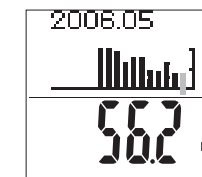
Si vous appuyez à nouveau sur la touche « GRAPH », l'affichage du graphique changera dans l'ordre Quotidien → Hebdomadaire → Mensuel, puis retournera au graphique Quotidien. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour retourner aux résultats précédents.



Graphique quotidien



Graphique hebdomadaire

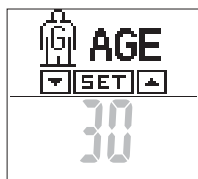


Graphique mensuel

### Remarque:

- Le graphique indiquera la date du calendrier dans le cas du graphique Quotidien, 52 semaines dans le cas du graphique Hebdomadaire, et 36 mois dans le cas du graphique Mensuel.
- S'il n'y a pas de données de suivi, la touche GRAPH n'est pas disponible.
- Si vous désirez éteindre l'appareil avant qu'il ne s'éteigne automatiquement, appuyez sur la touche OFF.
- Si vous changez votre date de naissance ou votre genre dans les données personnelles, vos données de suivi seront supprimées.

## PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la touche ▲ et suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.  
**Remarque:** si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.  
**Remarque:** Âge applicable: 5-99.

## LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



**Sélectionnez la touche Poids seulement**  
 Avec l'orteil, appuyez sur la touche Poids seulement. Au bout de 2 ou 3 secondes, « 0.0 » apparaîtra sur l'afficheur et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » apparaîtra sur l'afficheur, montez sur la plate-forme. La valeur de poids corporel apparaîtra. Si vous restez sur la plate-forme, l'afficheur clignotera pendant environ 30 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement. Si vous descendez de la plate-forme, l'indication du poids demeurera pendant environ 30 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement.

## 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.

- **« NO RECORD » apparaît sur l'afficheur.**  
 Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les instructions de programmation à la page 4.
- **« Error » 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.  
 Le pourcentage de graisse corporelle est de plus de 75%, les lectures ne peuvent être obtenues.

- **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 13.  
 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.

- **« Loading » apparaît sur l'afficheur.**  
 Les données sont en cours de chargement. Veuillez patienter.
- **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.

- **« AGE ERROR » apparaît sur l'afficheur.**  
 Si vous programmez une date inexacte et que votre âge devient négatif, « AGE ERROR » apparaîtra sur l'afficheur après la pression sur la touche personnelle.

Si vous êtes âgé de 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché.

## INTRODUCTIE

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



### ▲ Veiligheidsvoorzorgen

Mensen met een elektronisch medisch implantaat zoals bijvoorbeeld een pacemaker, mogen geen lichaamssamenstellingmonitor gebruiken. De monitor stuurt namelijk een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van implantaten kan storen.  
 Zwangere vrouwen dienen alleen de gewicht-meetfunctie te gebruiken. Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen.  
 Plaats het toestel niet op gladde oppervlakken zoals een natte vloer.  
 De gegevens in het geheugen gaan mogelijk verloren bij een fout gebruik of vermogenssprongen.  
 Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor verliezen veroorzaakt door het verlies van bewaarde gegevens.  
 Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor alle schade of verlies veroorzaakt door deze monitor of claims van derden.

### Belangrijke gebruiksvoorschriften

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

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

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

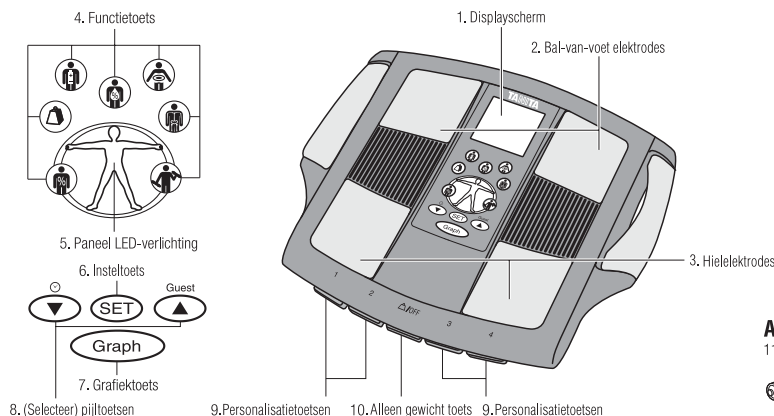
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.

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

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

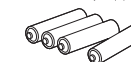
## EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

### Weegschaal

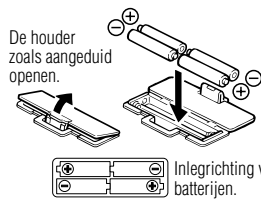


### Accessoires

11. AA batterijen (4)



## VOORBEREIDINGSMAATREGELEN



### ▲ Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen.

De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

**N.B.:** Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden.

Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

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

### ▲ Installeren van de weegschaal

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

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

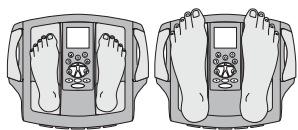


## Tips voor gebruik

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

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuursfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.
- Draag het toestel niet aan de hand-elektrodes.
- Laat de hand-elektrodes pas los als de kabel geheel in het toestel is opgeborgen.
- Trek de kabel niet verder uit dan tot het rode merkteken.

## AFLEESNAUWKEURIGHID



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes  
De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

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

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

Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal.

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

## AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Als er een te groot gewicht op de weegschaal wordt geplaatst.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.\*
- Nadat u klaar bent met het meten.

\***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen" (P. 18) te herhalen.

## VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID **N.B.:** alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

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

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



## DATUM EN TIJD (OPNIEUW) INSTELLEN

### 1. Jaar instellen

U zet het toestel aan door de knop /naar beneden 3 seconden ingedrukt te houden.

Stel het jaar in door op de knop of te drukken en druk vervolgens op de knop SET.

Het toestel laat ter bevestiging eenmaal een geluidssignaal horen.

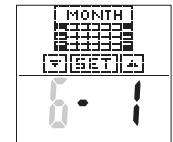
(Keuzebereik jaren: 2006-2050)



### 2. Maand instellen

Stel het maand in door op de knop of te drukken en druk vervolgens op de knop SET.

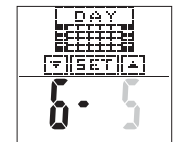
Het toestel laat ter bevestiging eenmaal een geluidssignaal horen.



### 3. Dag instellen

Betätigen Sie die Tasten und , um den Tag einzustellen, und drücken Sie dann die SET-Taste.

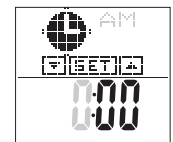
Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



### 4. Uur instellen

Stel het uur in door op de knop of te drukken en druk vervolgens op de knop SET.

Het toestel laat ter bevestiging eenmaal een geluidssignaal horen.



### 5. Minuten instellen

Stel de minuten in door op de knop of te drukken en druk vervolgens op de knop SET.

Het toestel laat ter bevestiging van het programmeren tweemaal een geluidssignaal horen.

Het toestel schakelt zichzelf daarna uit.



**N.B.:**

- **Als u de datum wijzigt in een datum vóór de huidige, gaan alle bijgehouden gegevens voor alle gebruikers verloren.**
- Herhaal na het vervangen van de batterijen stap 1 – 5 "DATUM EN TIJD (OPNIEUW) INSTELLEN". Als u de batterijen vervangt zullen de instellingen van de datum en de tijd verloren gaan.
- Wanneer tijdens dit proces 60 seconden of meer geen gebruik wordt gemaakt van het toestel, schakelt het zichzelf uit. Als gevolg daarvan zullen geen gegevens worden opgeslagen.
- Als u een vergissing maakt of het toestel wilt uitschakelen voordat u het programmeren hebt afgerond, schakel het toestel dan uit door op de knop OFF te drukken. Als gevolg daarvan zullen geen gegevens worden opgeslagen.
- Als u de knop /naar beneden indrukt (niet ingedrukt houdt), kunt de actuele datum en tijd in de display zien.