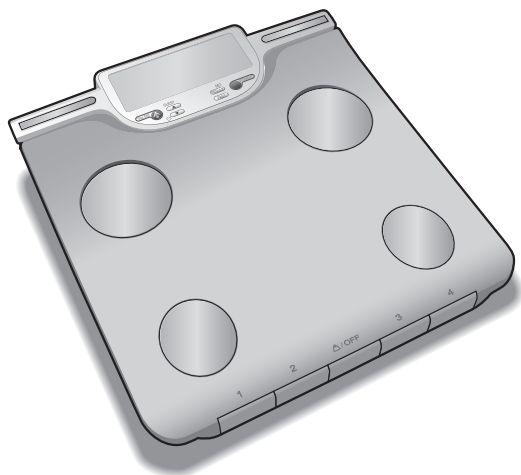


## *Segmental Body Composition Monitor*



**Model: BC-601F**

**EN Instruction Manual**

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

**FR Mode d'emploi**

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

**ES Manual de instrucciones**

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

## EN Table of Contents

Introduction .....	1
Features and functions .....	1
Preparations before use .....	2
Getting accurate readings .....	2
Automatic shut-down function .....	2
Setting (resetting) date and time .....	3
Setting and storing personal data in memory .....	4
Taking weight and body fat readings .....	5
How to see the reading of each segment .....	7
Using the visceral fat button .....	8
Visceral fat rating .....	8
Visceral fat trend .....	8
Recall function .....	9
Programming the guest mode .....	10
Taking weight measurement only .....	10
Changing the weight mode .....	10
Troubleshooting .....	11

## FR Table des matières

Introduction .....	12
Caractéristiques .....	12
Avant utilisation .....	13
Comment obtenir des résultats exacts .....	13
Fonction d'arrêt automatique .....	13
Paramétrer (réinitialiser) date et heure .....	14
Paramétrer et stocker les données personnelles en mémoire .....	15
Lecture du poids et des mesures de graisse corporelle .....	16
Comment voir les résultats par segment .....	18
Utilisation du bouton de graisse viscérale .....	19
Niveau de graisse viscérale .....	19
Niveau de graisse viscérale .....	19
Fonction de rappel .....	20
Programmation du mode invité .....	21
Mesure du poids seulement .....	21
Changement de mode poids .....	21
Dépannage .....	22

## ES Índice de materias

Introducción .....	23
Prestaciones y funciones .....	23
Preparaciones antes del uso .....	24
Cómo obtener lecturas exactas .....	24
Función de apagado automático .....	24
Configurar (reconfigurar) la fecha y la hora .....	25
Configurar y almacenar los datos personales en la memoria .....	26
Tomar las lecturas del peso y grasa corporal .....	27
Cómo ver la lectura de cada segmento .....	29
Uso del botón de grasa visceral .....	30
Proporción de grasa visceral .....	30
Tendencia de grasa visceral .....	30
Función de recuperación de memoria .....	31
Programación del modo de invitado .....	32
Para tomar sólo la medición del peso .....	32
Cambiar el modo de peso .....	32
Resolución de fallos .....	33

## INTRODUCTION

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

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the button features.

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

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

### Important Notes for Users

This Body composition monitor is intended for adults and children (ages 7-17) standard and athletic body types.

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

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

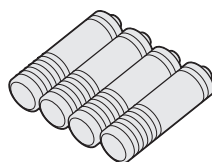
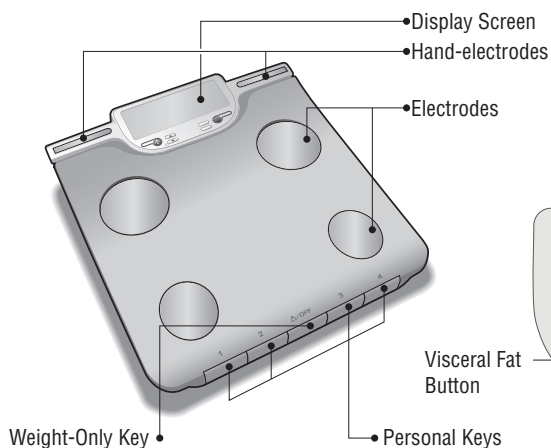
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

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

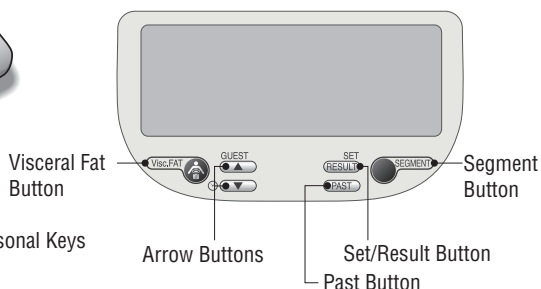
**Note:** Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

## FEATURES AND FUNCTIONS

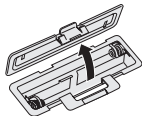
### Measuring Platform



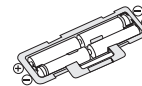
AA-size Batteries



## PREPARATIONS BEFORE USE



Open as shown.



Direction of the batteries.

### ⚠ Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, insert 4 x AA batteries (included) with the correct polarity as indicated.

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

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



### ⚠ Positioning the Monitor

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

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

## Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.

To keep the unit in the best condition, please follow these instructions carefully:

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

## GETTING ACCURATE READINGS

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

Be sure your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit, accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or exercising before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

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

## AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

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

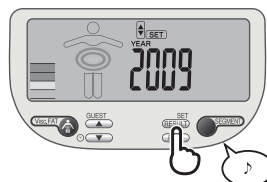
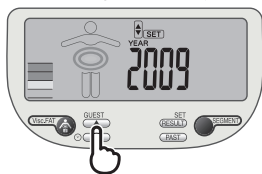
\***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.4).

# SETTING (RESETTING) DATE AND TIME

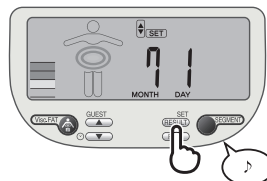
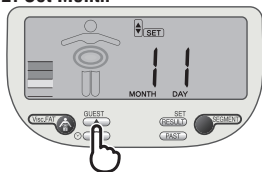
## Initial setting after batteries are installed

Press  to turn on the unit and set the date and time. Use the  /  buttons to scroll through numbers. Press SET to confirm.

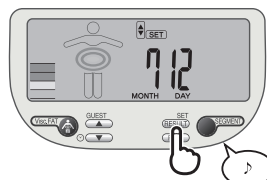
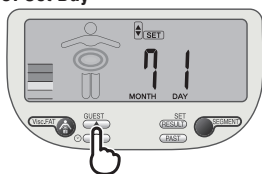
### 1. Set Year (Applicable year: 2010 – 2050)



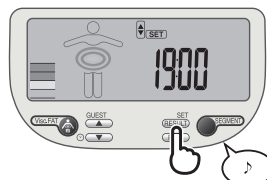
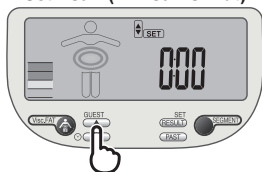
### 2. Set Month



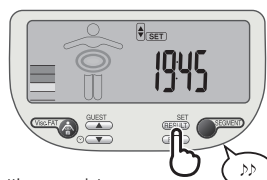
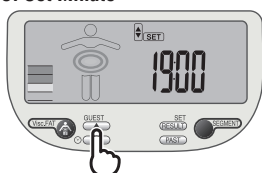
### 3. Set Day



### 4. Set Hour (24 hour format)



### 5. Set Minute




Setting complete.

## Resetting time

Press and hold  (Clock) button for 3 seconds to turn on the unit. Then follow the initial setting procedure step 1 to 5.



### Note:

- If you change the date to a date prior to the current date, all tracking data for all users will be lost.
- 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  (Clock) 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.

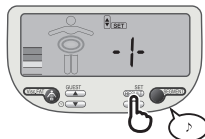
The monitor can store personal details for up to 4 people.

Press SET to turn on the unit. Use the  /  buttons to scroll through numbers. Press SET to confirm.

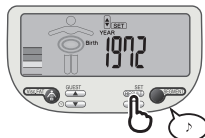
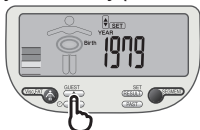
## Note:

- If you don't operate the unit for 60 seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.
- **If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the  OFF to force quit.**

### 1. Select a personal key number (Up to 4 users)

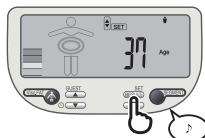
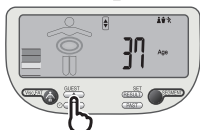


### 2. Set your Birthday (Year/Month/Day).

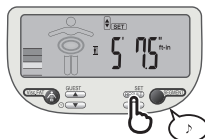
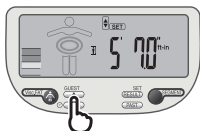


### 3. Select Female or Male

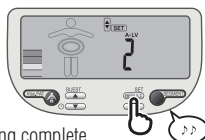
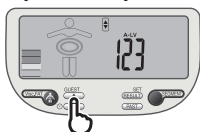
Female () , Male () , Female/Athlete () , and Male/Athlete ()



### 4. Specify the Height



### 5. Specify the Activity Level



Setting complete.

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

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

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)

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









Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

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

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

The power will then shut down automatically.

## Note:


- When you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLr". If you select "YES" using  /  buttons , the existing personal data and tracking data will be deleted. If you select "no" using  /  , no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will be shut off.
- In order to delete personal data, press SET and choose a number with  /  , then press and hold SET. The display will show CLr. Choose YES or no with  /  and press SET to confirm.

# TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

## 1. Select Personal Data Number 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”.**

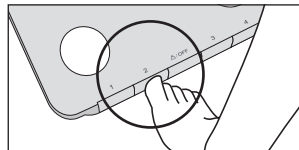
(You can change your height setting by pressing SET while “0.0” is shown. Specify your height with  / .

Press SET to save the changed height, and then the unit will show “0.0” for ready to measure again.)

**Now pull out the hand-electrodes, hold with arms straight down and step onto the platform.**

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

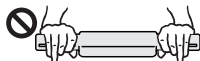
The unit will beep twice to complete the measurement.



### Note:

- **Please grip the handle-electrode as shown, using a light-firm pressure.**
- 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 30 seconds after “0.0” appears, the power is shut off automatically.
- Keep your arms in straight up and down while making sure that you do not touch your legs or any part of your body with your arms or hands.

Make sure all of your fingers contact electrodes.



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



Make sure your feet contact all of the electrodes.



Do not bend your knees.

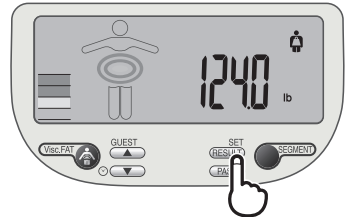


## 2. Obtain Your Readings

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

### Note:

- The unit will automatically shut off after 40 seconds of displaying result with inactivity.
- If your age reaches 100 years old or more, only the weight result will be displayed.
- For children (age 7-17), the unit will only display the Weight, BMI and the Body fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).



1) Weight (Applicable age: 7 and over)



2) Body fat % (Applicable age: 7-99)



3) Muscle mass (Applicable age: 18-99)



4) Bone mass (Applicable age: 18-99)



5) BMI (Applicable age: 7-99)



9) Visceral fat level (Applicable age: 18-99)



8) Total body water % (Applicable age: 18-99)



7) Metabolic age (Applicable age: 18-99)



6) DCI (Applicable age: 18-99)





## HOW TO SEE THE READING OF EACH SEGMENT

Press **SEGMENT** to show the segmental body fat %, and press **SEGMENT** again to show each segmental reading.

Press **RESULT** to show the muscle mass reading while the segmental body fat % is displayed, and press **SEGMENT** again to show each segmental reading.

Press **RESULT** again while the segmental reading is displayed, except total body fat reading and total muscle mass reading, to choose the segmental body fat % or muscle mass to be displayed.

Press **RESULT** to show the other readings, except segmental readings, while the total body fat % reading or total muscle mass reading is displayed.

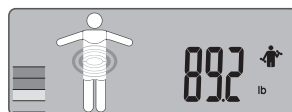
### Note:

- The unit will automatically shut off after 40 seconds of inactivity.
- When your age reaches 100 years old or more, only the weight result will be displayed.
- For children (age 7-17), the unit will only display the Weight, BMI and the Body fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).

Total Body Fat %



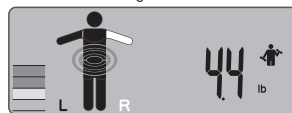
Total Muscle Mass



Body Fat % - Right Arm



Muscle Mass - Right Arm



Body Fat % - Left Arm



Muscle Mass - Left Arm



Body Fat % - Right Leg



Muscle Mass - Right Leg



Body Fat % - Left Leg



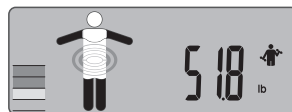
Muscle Mass - Left Leg




Body Fat % - Trunk Part



Muscle Mass - Trunk Part



## USING THE VISCERAL FAT BUTTON

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

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



## VISCERAL FAT RATING

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

Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the trunk (abdominal) area. Research shows that even if your weight and body fat remains constant, as you get older the distribution of fat changes and is more likely to shift to the trunk area especially post menopause. Ensuring you, have healthy levels of visceral fat may reduce the risk of certain diseases such as heart disease, high blood pressure, and the onset of type 2 diabetes.

The Tanita Body Composition Monitor will provide you with a visceral fat rating from 1 – 59.

### Rating from 1 – 12

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

### Rating from 13 – 59

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

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

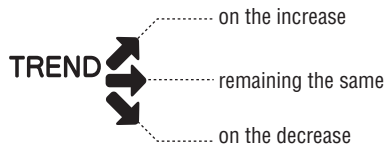
### Note:

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

## VISCERAL FAT TREND

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

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












## RECALL FUNCTION


Recall function can be used to obtain the following desired results in sequence by pressing  /  ;

- Last reading
- The average of the results from 1 week ago
- The average of the results from 2 weeks ago
- The average of the results from 1 month ago
- The average of the results from 2 months ago
- The average of the results from 3 months ago
- The average of the results from 4 months ago
- The average of the results from 5 months ago
- The average of the results from 6 months ago

### While the current reading is displayed after taking measurement;

- 1) Press  to show the previous readings.
- 2) Press  to obtain the other previous readings (weight, total body fat%, total muscle mass, bone mass, BMI, DCI, metabolic age, total body water and Visceral fat).
- 3) Press  to show the previous segmental body fat %, and press  again to show each segmental reading.
- 4) Press  to show the previous muscle mass reading while the previous segmental body fat % is displayed, and press  again to show each segmental reading.
- 5) Press  again while the segmental reading is displayed, except total body fat reading and total muscle mass reading, to choose the previous segmental body fat % or muscle mass to be displayed.
- 6) Press  to show the other readings, except segmental readings, while the total body fat % reading or total muscle mass reading is displayed.
- 7) Press  to show the previous visceral fat reading during any previous reading displayed.
- 8) Press SET again to go back to the current result display.

### While the scale is off;


- 1) Press a personal key to turn on the scale, and press  to show the previous readings.
- 2) To see other previous readings, please refer to the above steps 2) – 5).

### Note:

- The unit will automatically shut off after 40 seconds of inactivity.
- **For children (age 7-17), the unit will only display the Weight, BMI and the Body fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).**

## PROGRAMMING THE GUEST MODE

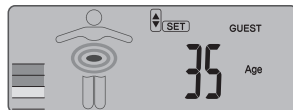
Guest mode allows you to program the unit for a one-time use without resetting a Personal key.

Press "GUEST/ ", the unit will beep and the display will show "0.0" indicating it is ready to measure.

**Now pull out the hand-electrodes, hold with arms straight down and step onto the platform.**

After the measurement, the unit will be ready to input your personal information (Age, Gender, Height and Activity Level).

Your readings will be displayed once you complete entering your personal information.



### Note:

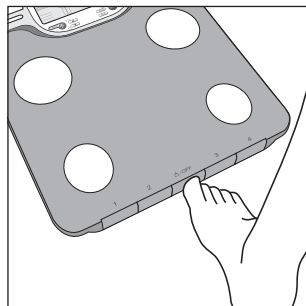
- The unit will automatically shut off after 40 seconds of displaying result with inactivity.
- **For children (age 7-17), the unit will only display the Weight, BMI and the Body fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).**

## 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 on the display and the unit will beep. When "0.0" appears on the display, step onto the platform.

The body weight value will appear. If you remain on the platform, the weight result will be displayed for about 20 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 20 seconds then the unit will shut off automatically.






## CHANGING THE WEIGHT MODE

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

You can change the weight unit indicator by using the switch on the back of the hand-electrodes (kg/lb/st lb).

# TROUBLESHOOTING

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

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

### Specifications

#### Weight Capacity

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

#### Weight Increments

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

#### Body Fat Increments

0.1%

#### Personal Data

4 memories

#### Power Supply

4 AA batteries (included)

#### Power Consumption

150 mA maximum

#### Measuring Current

50 kHz, 100  $\mu$ A

### 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.

# 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.

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

## ⚠ Précautions d'emploi

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

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.

Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.

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

## Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 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.

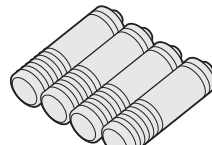
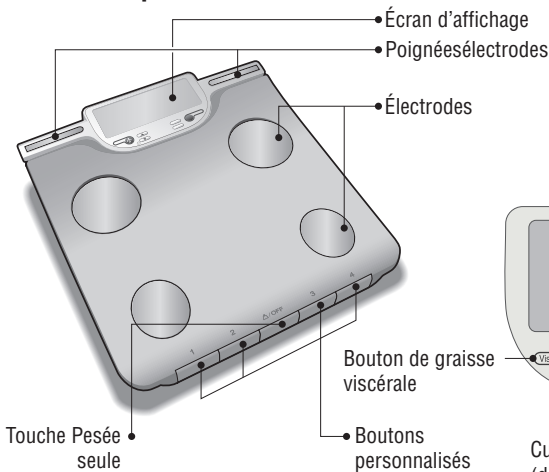
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

**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 la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

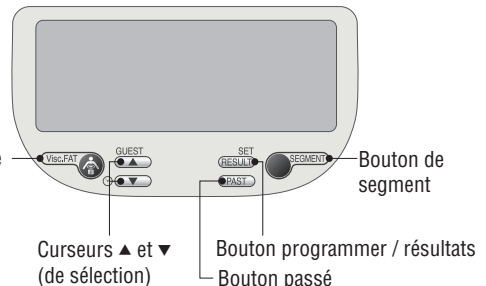


# CARACTÉRISTIQUES

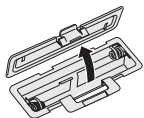
## Plateau de pesée



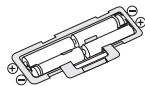
Piles AA



## AVANT UTILISATION



Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.

### ▲ Insertion des piles

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

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

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



### ▲ Positionnement de l'appareil

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

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

## Conseils de manipulation

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

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

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

## COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance. Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée. Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes. Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

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

## FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE



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

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

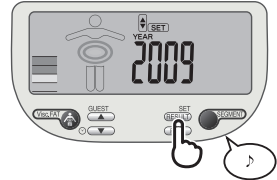
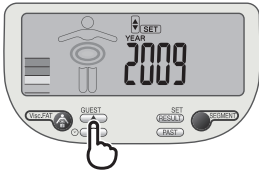
\***Remarque :** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Paramétrer et stocker les données personnelles en mémoire" (page 15).

# PARAMÉTRER (RÉINITIALISER) DATE ET HEURE

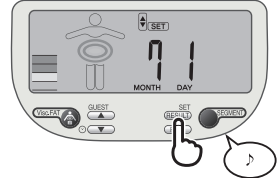
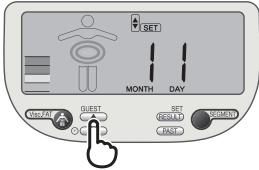
## Réglage initial après installation des batteries

Appuyez sur  pour allumer l'appareil et régler la date et l'heure. Utilisez les boutons  /  pour faire défiler les chiffres. Appuyez sur SET pour confirmer.

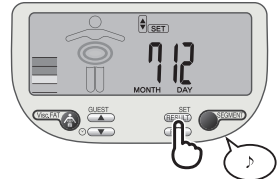
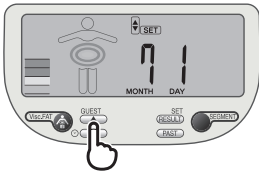
### 1. Réglage de l'année (Années de 2010 à 2050)



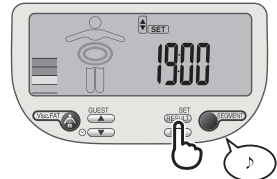
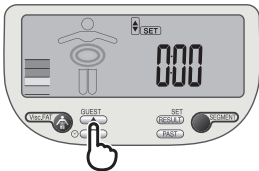
### 2. Réglage du mois



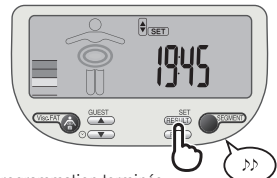
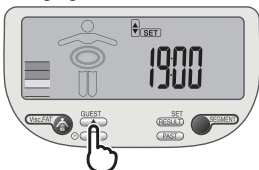
### 3. Réglage du jour



### 4. Réglage de l'heure (format 24 heures)



### 5. Réglage des minutes




Programmation terminée.

## Réinitialiser l'heure

Appuyez sur le bouton  (Horloge) et maintenir enfoncé pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Puis suivre les étapes 1 à 5 de la procédure de réglage initial.

### 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.**
- 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  (Clock) (sans la maintenir enfoncée).



# PARAMÉTRER ET STOCKER LES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

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

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

Appuyez sur SET pour allumer l'appareil. Utilisez les boutons ▲ / ▼ pour faire défiler les chiffres. Appuyez sur SET pour confirmer.

## Remarque :

- Si vous n'utilisez pas l'appareil dans les 60 secondes après sa mise sous tension, il s'éteindra automatiquement.
- **Si vous avez fait une erreur ou voulez éteindre l'appareil avant d'avoir fini les réglages, appuyez sur le bouton △/OFF pour quitter.**

### 1. Sélectionnez une touche personnelle (jusqu'à 4 utilisateurs)



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

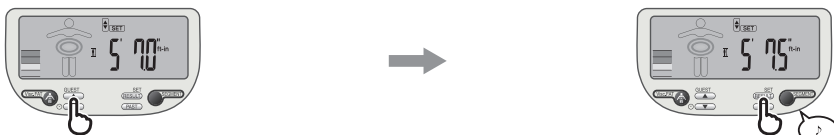


### 3. Sélectionnez Homme ou Femme

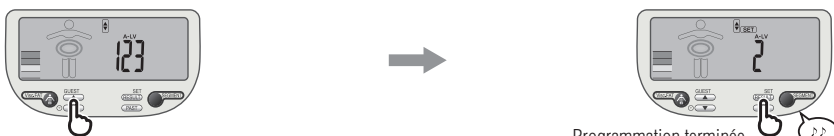
Femme (♀), Homme (♂), Femme / athlète (♀♂), et Homme / athlète (♂♂)



### 4. Entrez la taille



### 5. Précisez le niveau d'activité



Programmation terminée.

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

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

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

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

Niveau 3 = Adulte impliqué dans une activité physique intense (voir la définition d'Athlète de Tanita p.12.)

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

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

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

## Remarque :

- Lorsque vous modifiez la date de naissance et / ou le sexe, l'appareil affiche « CLR ». Si vous sélectionnez « YES » (OUI) à l'aide des boutons ▲ / ▼, les données personnelles existantes seront effacées. Si vous sélectionnez « no » (non) à l'aide de ▲ / ▼, aucune nouvelle donnée sera sauvegardée (les données existantes ne seront pas modifiées), et l'appareil s'éteindra.
- Pour supprimer vos données personnelles, appuyez sur SET et choisissez un chiffre avec ▲ / ▼, puis appuyez en maintenant la touche SET. L'écran va afficher CLR. Choisir YES ou non avec ▲ / ▼, et appuyez sur SET pour confirmer.


# LECTURE DU POIDS ET DES MESURES DE GRAISSE CORPORELLE

## 1. Sélectionnez votre code personnel et montez sur la balance

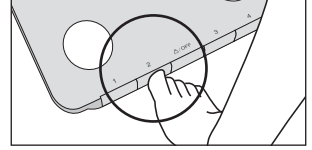
Appuyez sur votre touche personnelle préprogrammée.  
L'appareil va sonner et les données programmées vont s'afficher sur l'écran.

### L'appareil va sonner à nouveau, et l'écran va afficher « 0.0 ».

(Vous pouvez modifier votre taille en appuyant sur SET lorsque « 0.0 » est affiché.

Précisez votre taille avec  / .

Appuyez sur SET pour enregistrer la modification, puis l'appareil sera prêt à prendre la mesure et va afficher à nouveau, « 0.0 ».)



### Tirez maintenant sur les poignées électrodes, et en gardant vos bras tendus le long du corps, montez sur la plate-forme.

**Remarque :** Ni chaussures, ni chaussettes.

L'appareil va sonner deux fois pour indiquer la fin de la mesure.



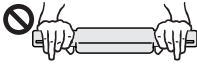
### Remarque :

#### • Veuillez tenir fermement les poignées électrodes comme indiqué.

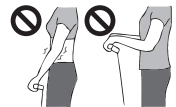
- Ne pas bouger jusqu'à la fin de la mesure.
- Si vous montez sur la plate-forme avant l'apparition du « 0.0 », l'écran affichera « Error » et la mesure ne sera pas faite. Par ailleurs, si vous ne montez pas sur la plateforme dans les 30 secondes après l'apparition du « 0.0 », l'appareil s'arrêtera automatiquement.

- Gardez vos bras tendus le long du corps mais sans toucher les jambes ni d'autres parties du corps avec les bras ou les mains.

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



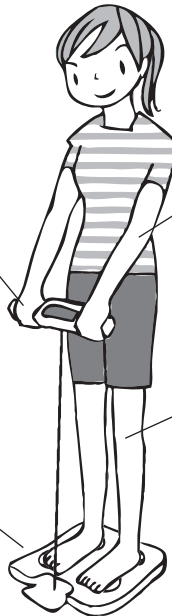
Veiller à ce que vos bras soient étendus et que vos coudes ne soient pas en contact avec votre corps.



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



Ne pas plier les genoux.

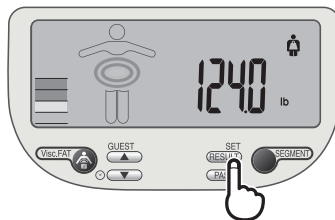


## 2. Lisez vos résultats

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

### Remarque :

- Après l'affichage du résultat, l'appareil s'éteindra après 40 secondes d'inactivité.
- Si vous êtes âgé de 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché.
- Pour les enfants (de 7 à 17 ans), l'appareil va uniquement afficher le poids, l'IMC et le % de graisse corporelle (il n'affichera pas l'Indicateur de Plage Saine).



1) Poids (Âge applicable : 7 ou plus.)



2) Pourcentage de graisse corporelle (Âge applicable : 7-99)



9) Niveau de graisse viscérale (Âge applicable : 18-99)



3) Masse musculaire (Âge applicable : 18-99)



8) Pourcentage total d'eau corporelle (Âge applicable : 18-99)



4) Masse osseuse (Âge applicable : 18-99)



7) Age métabolique (Âge applicable : 18-99)



5) IMC (Âge applicable : 7-99)




6) DCI (Âge applicable : 18-99)



# COMMENT VOIR LES RÉSULTATS PAR SEGMENT

Appuyez sur  pour afficher le % segmenté de graisse corporelle, et appuyez sur  à nouveau pour afficher chaque segment.

Appuyez sur  pour afficher la masse musculaire lorsque le % de graisse corporelle est affiché, et appuyez sur  à nouveau pour afficher la lecture de chaque segment.

Appuyez sur  à nouveau quand la lecture segmentée est affichée, sauf la lecture du total de graisse corporelle et du total de masse musculaire afin de choisir le % de graisse corporelle ou la masse musculaire à afficher.

Appuyez sur  pour voir les autres lectures, sauf les résultats segmentés lorsque le % de graisse corporelle ou de masse musculaire est affiché.

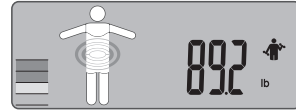
## Remarque :

- L'appareil va s'arrêter automatiquement après 40 secondes d'inactivité.
- Lorsque vous avez 100 ans ou plus, seul le résultat du poids sera affiché.
- Pour les enfants (de 7 à 17 ans), l'appareil va uniquement afficher le poids, l'IMC et le % de graisse corporelle (il n'affichera pas l'Indicateur de Plage Saine).

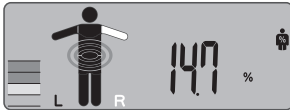
Pourcentage de graisse corporelle



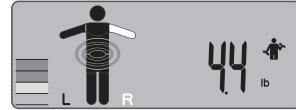
Masse musculaire



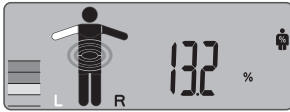
Pourcentage de graisse Bras droit



Masse musculaire – Bras droit



Pourcentage de graisse Bras gauche



Masse musculaire – Bras gauche



Pourcentage de graisse Jambe droite



Masse musculaire – Jambe droite



Pourcentage de graisse Jambe gauche



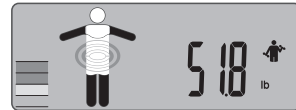
Masse musculaire – Jambe gauche



Pourcentage de graisse Tronc du corps



Masse musculaire – Tronc du corps



## UTILISATION DU BOUTON DE GRAISSE VISCÉRALE

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

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



## NIVEAU DE GRAISSE VISCÉRALE

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

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

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

### Évaluation de 1 à 12

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

### Évaluation de 13 à 59

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

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

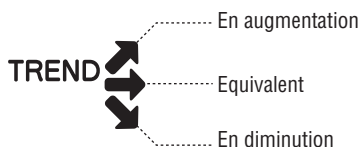
#### Remarque :

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

## NIVEAU DE GRAISSE VISCÉRALE

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

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












## FONCTION DE RAPPEL

La fonction de rappel peut être utilisée pour obtenir les resultants suivants en séquence, en appuyant sur  /


 :

- Dernière lecture
- La moyenne des résultats de la semaine précédente
- La moyenne des résultats des deux semaines précédentes
- La moyenne des résultats du mois précédent
- La moyenne des résultats des deux mois précédents
- La moyenne des résultats des trois mois précédents
- La moyenne des résultats des quatre mois précédents
- La moyenne des résultats des cinq mois précédents
- La moyenne des résultats des six mois précédents

**Lorsque la lecture actuelle s'affiche après la mesure :**

- 1) Appuyez sur  pour afficher les lectures précédentes.
- 2) Appuyez sur  pour obtenir les autres lectures précédentes (poids, % total de graisse corporelle, masse musculaire totale, masse osseuse totale, IMC DCI, âge métabolique, rétention d'eau totale et graisse viscérale).
- 3) Appuyez sur  pour afficher le % précédent de graisse corporelle segmentée, et appuyez à nouveau sur  pour afficher chaque segment.
- 4) Appuyez sur  pour afficher la masse musculaire précédente lorsque le % de graisse corporelle précédent est affiché, et appuyez sur  à nouveau pour afficher la lecture de chaque segment.
- 5) Appuyez sur  à nouveau quand la lecture segmentée est affichée, sauf la lecture du total de graisse corporelle et du total de masse musculaire afin de choisir le % de graisse corporelle ou la masse musculaire précédent à afficher.
- 6) Appuyez sur  pour voir les autres lectures, sauf les résultats segmentés lorsque le % total de graisse corporelle ou de masse musculaire est affiché.
- 7) Appuyez sur  pour afficher la lecture précédente de graisse viscérale lorsque n'importe quelle lecture est affichée.
- 8) Appuyez sur SET à nouveau pour retourner à l'affichage du résultat courant.

**Lorsque la balance est éteinte :**

- 1) Appuyer sur une touche personnelle pour allumer l'appareil, et appuyer sur  pour afficher les lectures précédentes.
- 2) Pour voir d'autres lectures précédentes, veuillez suivre les étapes 2) à 5) ci-dessus.

**Remarque :**

- L'appareil s'éteindra automatiquement après 40 secondes d'inactivité.
- **Pour les enfants (de 7 à 17 ans), l'appareil va uniquement afficher le poids, l'IMC et le % de graisse corporelle (il n'affichera pas l'indicateur de Plage Saine).**

## PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

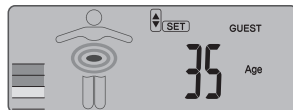
Le mode invité vous permet de régler l'appareil pour une utilisation unique sans réinitialiser une touche personnelle.

Appuyez sur « GUEST/  ». L'appareil va sonner et afficher « 0.0 » indiquant qu'il est prêt à prendre la mesure.

**Tirez maintenant sur les poignées électrodes, et en gardant vos bras tendus le long du corps, montez sur la plate-forme.**

Après la mesure, l'appareil sera prêt à recevoir vos informations personnelles (âge, sexe, taille et niveau d'activité).

Vos résultats s'afficheront lorsque vous aurez terminé d'entrer vos informations personnelles.



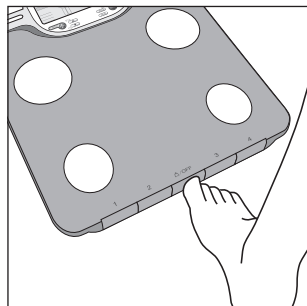
### Remarque :

- L'appareil s'éteindra automatiquement après 40 secondes d'inactivité.
- **Pour les enfants (de 7 à 17 ans), l'appareil va uniquement afficher le poids, l'IMC et le % de graisse corporelle (il n'affichera pas l'Indicateur de Plage Saine).**

## MESURE DU POIDS SEULEMENT

### 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 » apparaît 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 20 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement. Si vous descendez de la plate-forme, l'indication du poids demeurera pendant environ 20 secondes puis l'appareil s'éteindra automatiquement.






## CHANGEMENT DE MODE POIDS

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

Vous pouvez changer l'indicateur d'unité de poids en utilisant l'interrupteur à l'arrière des poignées-électrodes (kg/lb/st lb).

# DÉPANNAGE

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

- **Le message  s'affiche à l'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**  
Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.  
Note : Les paramètres et la mémoire ne seront pas effacés de la mémoire lorsque vous retirez les piles.
- ** apparaît pendant la prise de mesure.**  
Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.  
L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.  
Votre taux de graisse ne peut s'afficher s'il est supérieur à 75%.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas.**  
Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- ** apparaît pendant la prise de mesure.**  
Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

### Caractéristiques

#### Capacité de pesage maxi

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

#### Incréments de poids

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

#### Précision du taux de graisse

0.1%

#### Données personnelles

4 mémoires

#### Alimentation

Piles AA (4) (fournies)

#### Consommation d'énergie

150 mA au maximum

#### Courant émis

50 kHz, 100 µA

### 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.



# INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita. Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.

El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.

Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web [www.tanita.com](http://www.tanita.com) podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.

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

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

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



## ⚠️ Precauciones de seguridad

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

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

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

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

## Notas importantes para los usuarios

Notas importantes para los usuarios Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (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 cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.**

**La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana. La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.**

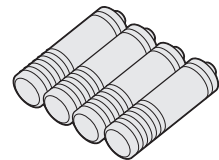
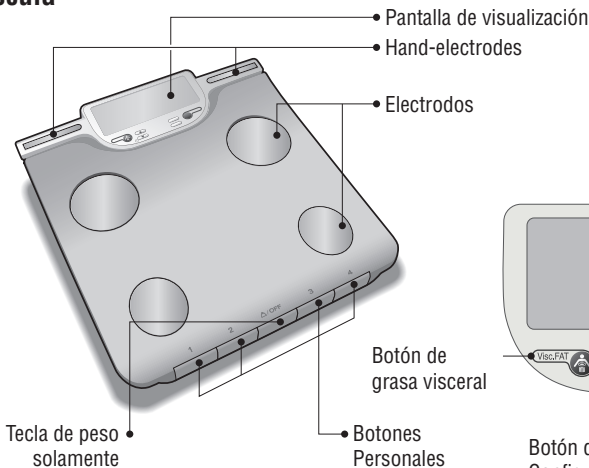
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica.

Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

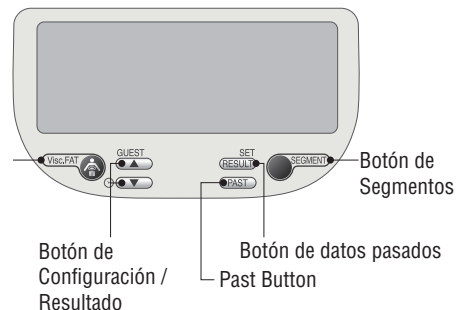
**Nota:** Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

# PRESTACIONES Y FUNCIONES

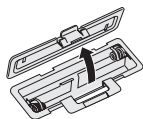
## Báscula



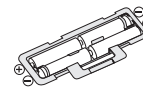
4 pilas de tamaño AA



## PREPARACIONES ANTES DEL USO



Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.

### ▲ Instalación de las pilas

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

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

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



### ▲ Colocación del monitor

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

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

## Recomendaciones de manejo

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

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

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

## CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

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

**Nota:** No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

## FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

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

\***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configurar y almacenar los datos personales en la memoria" (pág. 26)

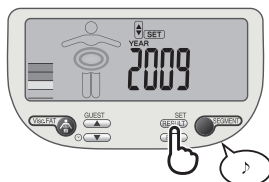
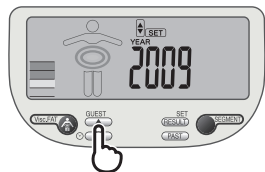
# CONFIGURAR (RECONFIGURAR) LA FECHA Y LA HORA

## Ajuste inicial después de haber instalado las pilas

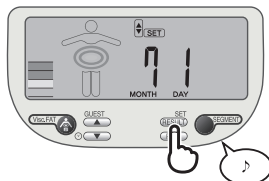
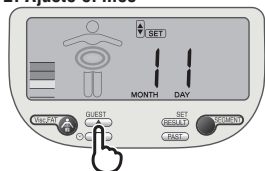
Pulse  para encender la unidad y ajustar la fecha y la hora. Utilice los botones  /  para desplazarse a través de los números.

Pulse SET para confirmar.

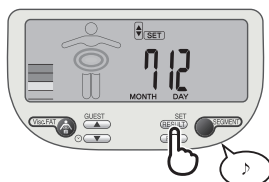
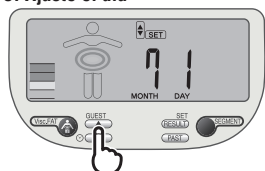
### 1. Set Year (Applicable year: 2010 – 2050)



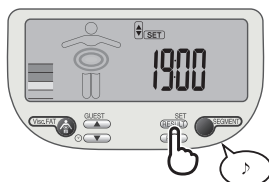
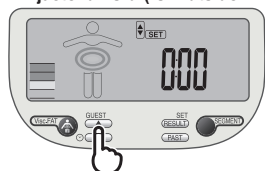
### 2. Ajuste el mes



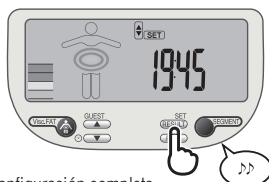
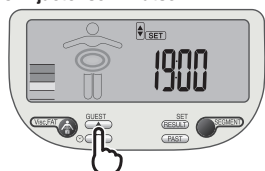
### 3. Ajuste el día



### 4. Ajuste la hora (formato de 24 horas)




### 5. Ajuste los minutos




Configuración completa.

## Reajuste de la hora

Pulse y mantenga pulsado el botón  (Reloj) durante 3 segundos para encender la unidad. Luego siga los pasos 1 a 5 del procedimiento del ajuste inicial.

### Nota:

- Si cambia la fecha a una fecha anterior a la actual, se perderán todos los datos de seguimiento de todos los usuarios.
- Con el reemplazo de las pilas se perderán los ajustes de la fecha y la hora.
- Una inactividad de 60 segundos o más durante este procedimiento ocasionará el apagado automático. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- Si se equivoca o desea apagar la unidad antes de completar la programación, pulse el botón OFF para apagar la unidad. Cuando ocurra esto los datos no se guardarán.
- Si pulsa (sin mantener pulsado) el botón  (Clock), podrá ver la fecha y la hora actuales en la pantalla.

# CONFIGURAR Y ALMACENAR LOS DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

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

El monitor puede almacenar detalles personales hasta para 4 personas.

Pulse SET para encender la unidad. Utilice los botones ▲ / ▼ para desplazarse a través de los números. Pulse SET para confirmar.

## Nota:

- Si no opera la unidad durante 60 segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.
- **Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, pulse el botón ▲/OFF para obligar a la máquina a apagarse.**

### 1. Seleccione un número de tecla personal (Hasta 4 usuarios)



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



### 3. Seleccione Femenino o Masculino

Femenino (♀), Masculino (♂), Femenino/Atleta (♀🏃) y Masculino/Atleta (♂🏃)



### 4. Especifique la altura



### 5. Especifique el número de actividad



Configuración completa.

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

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

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

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

Nivel 3 = Adulto que participa en actividades físicas intensas (vea en la pág. 23 la definición de Atleta de Tanita)

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

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

Después la energía se apagará automáticamente.

## Nota:

- Cuando usted cambia la fecha de nacimiento y/o el sexo, la unidad mostrará "CLR". Si selecciona "YES" (Si) utilizando los botones ▲ / ▼, los datos personales existentes y los datos de seguimiento se borrarán. Si selecciona "NO" (No) utilizando, ningún dato nuevo se guardará (los datos existentes no se modificarán) y luego la unidad se apagará.
- Para borrar los datos personales, pulse SET y seleccione un número con ▲ / ▼, luego pulse y mantenga pulsado SET. La pantalla mostrará CLR. Seleccione YES o NO con ▲ / ▼, y pulse SET para confirmar.



# TOMAR LAS LECTURAS DEL PESO Y GRASA CORPORAL

## 1. Seleccione la tecla personal y súbase

Utilizando la punta del pie, apriete su tecla personal preprogramada. La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

**La unidad emitirá otro pitido y la pantalla mostrará "0.0".**

(Puede cambiar el ajuste de la altura pulsando SET mientras se muestra "0.0").

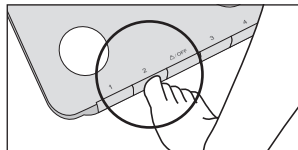
Especifique su altura con  / .

Pulse SET para guardar la altura cambiada y luego la unidad mostrará "0.0" para indicar que está lista para hacer una nueva medición).

**Ahora apriete los electrodos de mano, agárrelos con los brazos rectos hacia abajo y súbase a la plataforma.**

**Nota:** Recuerde, sin calzado ni calcetines.

La unidad emitirá dos pitidos para completar la medición.



**Nota:**

• Tome las manijas del electrode como se muestra, presionando firme pero suavemente.

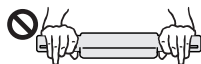
• No se mueva hasta que se haya completado la medición.

• Si se sube a la plataforma antes que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá ninguna lectura.

Además si no se sube a la balanza antes de transcurrir unos 30 segundos después que aparezca "0.0", la energía se apagará automáticamente.

• Mantenga sus brazos rectos y con las manos hacia abajo, teniendo cuidado de no tocar las piernas ni ninguna otra parte del cuerpo con los brazos o con las manos.

Asegúrese que todos sus dedos hacen contacto con los electrodos.



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



Asegúrese que sus pies hacen contacto con todos los electrodos.



No doble sus rodillas.

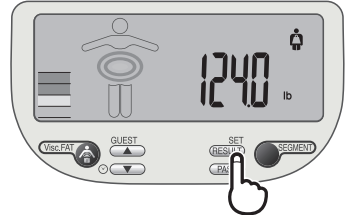


## 2. Obtenga sus lecturas

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

### Nota:

- La unidad se apagará automáticamente después de 40 segundos de inactividad habiendo mostrado el resultado.
- Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso.
- Para niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso, BMI (Índice de masa corporal) y porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).



1) Peso (Edad aplicable: 7 or over.)



2) Porcentaje de grasa corporal (Edad aplicable: 7-99.)



9) Nivel de grasa visceral (Edad aplicable: 18-99.)



3) Masa muscular (Edad aplicable: 18-99.)



8) Porcentaje de agua total del cuerpo (Edad aplicable: 18-99.)



4) Masa ósea (Edad aplicable: 18-99.)



7) Edad metabólica (Edad aplicable: 18-99.)



5) BMI (Índice de masa corporal) (Edad aplicable: 7-99.)






6) DCI (Ingestión diaria de calorías) (Edad aplicable: 18-99.)




# CÓMO VER LA LECTURA DE CADA SEGMENTO

Pulse  para mostrar el porcentaje de grasa corporal por segmento, y pulse  nuevamente para mostrar la lectura en cada segmento.

Pulse  para mostrar la lectura de la masa muscular mientras se muestra el porcentaje de grasa corporal por segmento, y pulse  nuevamente para mostrar la lectura en cada segmento.

Pulse  nuevamente mientras se muestra la lectura de cada segmento, excepto la lectura de la grasa corporal total y la lectura de la masa muscular total, para seleccionar el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular a mostrarse por segmento.

Pulse  para mostrar las otras lecturas, excepto las lecturas por segmentos, mientras se muestra la lectura del porcentaje de grasa corporal total o la lectura de la masa muscular total.

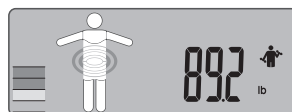
## Nota:

- La unidad se apagará automáticamente después de 40 segundos de inactividad.
- Si su edad alcanza o pasa de 100, solamente aparecerá el resultado del peso.
- Para niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso, BMI (Índice de masa corporal) y porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).

Porcentaje de grasa corporal



Masa muscular



Porcentaje de grasa Brazo derecho



Masa muscular -- Brazo derecho



Porcentaje de grasa Brazo izquierdo



Masa muscular -- Brazo izquierdo



Porcentaje de grasa Pierna derecha



Masa muscular -- Pierna derecha



Porcentaje de grasa Pierna izquierda



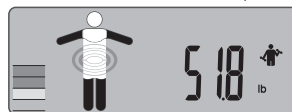
Masa muscular -- Pierna izquierda





Porcentaje de grasa Tronco del cuerpo



Masa muscular -- Tronco del cuerpo



# USO DEL BOTÓN DE GRASA VISCERAL

Utilizando  usted puede ver su proporción de grasa visceral cuando se muestran en pantalla sus lecturas. Después de la medición, bájese de la báscula y pulse  mientras se muestran en pantalla sus lecturas.



## PROPORCIÓN DE GRASA VISCERAL

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

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

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

**1 a 12** 

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

**13 a 59** 

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

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

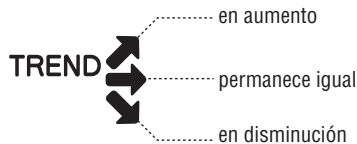
**Nota:**

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

## TENDENCIA DE GRASA VISCERAL

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

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














# FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN DE MEMORIA


La función de Recuperación de memoria puede utilizarse para obtener los siguientes resultados deseados en secuencia pulsando  /  :

- Última lectura
- El promedio de los resultados de hace 1 semana
- El promedio de los resultados de hace 2 semanas
- El promedio de los resultados de hace 1 mes
- El promedio de los resultados de hace 2 meses
- El promedio de los resultados de hace 3 meses
- El promedio de los resultados de hace 4 meses
- El promedio de los resultados de hace 5 meses
- El promedio de los resultados de hace 6 meses

## Mientras se muestra la lectura actual después de tomar la medición:

- 1) Pulse  para mostrar las lecturas anteriores.
- 2) Pulse  para obtener las otras lecturas anteriores (peso, porcentaje de grasa corporal, masa muscular total, masa ósea, BMI, DCI, edad metabólica, agua corporal total y grasa visceral).
- 3) Pulse  para mostrar el porcentaje de grasa corporal por segmento y pulse  nuevamente para mostrar cada lectura por segmento.
- 4) Pulse  para mostrar la lectura de la masa muscular anterior mientras se muestra el porcentaje de grasa corporal por segmento anterior, y pulse  nuevamente para mostrar la lectura de cada segmento.
- 5) Pulse  nuevamente mientras se muestra la lectura por segmento, excepto la lectura de la grasa corporal total y la lectura de la masa muscular total, para seleccionar el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular previa a mostrarse por segmento.
- 6) Pulse  para mostrar las otras lecturas, excepto las lecturas por segmentos, mientras se muestra la lectura del porcentaje de grasa corporal total o la lectura de la masa muscular total.
- 7) Pulse  para mostrar la lectura de la grasa visceral previa mostrada durante cualquier lectura previa.
- 8) Pulse SET nuevamente para regresar a la pantalla de resultados actuales.

## Mientras la báscula está apagada:


- 1) Pulse una tecla personal para encender la báscula y pulse  para mostrar las lecturas anteriores.
- 2) Para ver las otras lecturas anteriores consulte los pasos anteriores 2) – 5).

## Nota:

- La unidad se apagará automáticamente después de 40 segundos de inactividad.
- **Para niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso, BMI (Índice de masa corporal) y porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).**

## PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

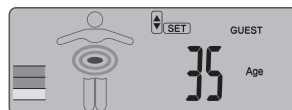
El modo de Invitado le permite programar la unidad por única vez sin reconfigurar una clave personal.

Pulse "GUEST/ ", la unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará "0.0" indicando que está lista para medir.

**Ahora apriete los electrodos de mano, agárrelos con los brazos rectos hacia abajo y súbase a la plataforma.**

Después de la medición la unidad estará lista para recibir su información personal (edad, sexo, altura y nivel de actividad).

Sus lecturas se mostrarán luego de haber completado el ingreso de su información personal.



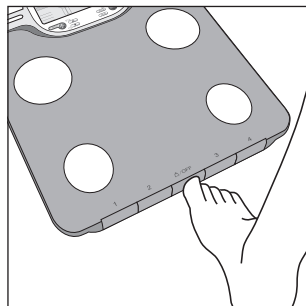
### Note:

- La unidad se apagará automáticamente después de 40 segundos de inactividad habiendo mostrado el resultado.
- **Para niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso, BMI (Índice de masa corporal) y porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).**

## PARA TOMAR SÓLO LA MEDICIÓN DEL PESO

### Selezionare il tasto "solo peso"

Utilizzando l'alluce, premere il tasto "solo peso". Dopo 2 o 3 secondi, sul display viene visualizzato "0.0" e viene emesso un segnale acustico. Quando sul display viene visualizzato "0.0", salire sulla pedana. Viene visualizzato il valore relativo al peso corporeo. Se si rimane sulla pedana, il display lampeggia per circa 20 secondi, quindi l'unità si spegne automaticamente. Se si scende dalla pedana, il peso continua ad essere visualizzato per circa 20 secondi, quindi l'unità si spegne automaticamente.



## CAMBIAR EL MODO DE PESO

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

Puede cambiar el indicador de la unidad de peso utilizando el interruptor ubicado en la parte posterior de los electrodos de mano (kg/lb/st lb).

# RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

### • Aparece **[L0]** en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.

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

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

### • Aparece **[Err]** aparece durante la medición.

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

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

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

### • La medición de Body Fat Percentage no aparece.

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

### • Aparece **[UL]** durante la medición.

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

## Especificaciones

### Capacidad de peso

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

### Incrementos de peso

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

### Incrementos de grasa corporal

0.1%

### Datos personales

4 memorias

### Alimentación

4 pilas de tamaño AA

### Consumo de energía

Máximo de 150 mA

### Corriente de medición

50 kHz, 100 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:

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

### Modificaciones

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





## **Representative**

### **TANITA Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E  
1101 BE Amsterdam  
The Netherlands  
Tel: +31-20-560-2970  
Fax: +31-20-560-2988  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

### **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  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

### **TANITA India Private Limited**

Level 8, Vibgyor Towers C-62, G Block,  
Bandra Kurla Complex, Bandra (East)  
Mumbai 400 051 India  
Tel: +91-22-4090-7174  
Fax: +91-22-4090-7178  
[www.tanita.co.in](http://www.tanita.co.in)

## **Manufacturer**

### **TANITA Corporation**

1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,  
Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81-3-3968-7048  
Fax: +81-3-3968-2661  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)  
ISO 9001 Certified

### **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](http://www.tanita.com)