

TANITA®

Monitoring Your Health

Body Fat Monitor / Scale



Model: UM-040/041

EN Instruction Manual

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

DE Bedienungsanleitung

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

FR Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

IT Manuale di Istruzioni

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

ES Manual de instrucciones

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

RU Инструкция по эксплуатации

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

PT Manual de Instruções

Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para consultas futuras.

EN Table of Contents

Introduction	1
Principles of estimating body fat percentage	2
Features and functions	4
Preparations before use	4
Useful features	5
Switching the weight mode	5
Automatic shut-down function	5
Getting accurate readings	5
Setting and storing personal data in memory	6
Programming the guest mode	7
Taking weight measurement only	7
Understanding your reading	8
Troubleshooting	8

DE Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Prinzipien der analyse ihres körperfettanteils	10
Merkmale und funktionen	12
Vorbereitungen vor gebrauch	12
Nützliche funktionen	13
Umschalten des wiegemodus	13
Automatisches abschalten	13
So erhalten sie genaue messwerte	13
Messen des körperfettanteils	14
Einprogrammieren des gastmodus	15
Reine wiegefunktions-taste	15
Erklärung der ergebnisse	16
Fehlersuche	16

FR Table des matières

Introduction	17
Principes de mesure du taux de graisse corporelle	18
Caractéristiques	20
Avant utilisation	20
Fonctions	21
Mettre en mode poids	21
Fonction d'arrêt automatique	21
Comment obtenir des résultats exacts	21
Calcul du taux de graisse corporelle	22
Programmation du mode invité	23
Lecture du poids uniquement	23
Interprétation de vos resultants	24
Dépannage	24

NL Inhoudsopgave

Introductie	25
Meetmethodes voor lichaamsvetpercentage	26
Eigenschappen en functies	28
Vorbereidingsmaatregelen	28
Handige eigenschappen	29
Veranderen van gewichtseenheid	29
Automatische uitschakelfunctie	29
Afleesnauwkeurigheid	29
Meten van het lichaamsvetpercentage	30
Gaststand programmeren	31
Alleen gewicht bepalen	31
Interpretatie van aflezing vet-inschalingbalk	31
Foutopsporing	32

IT Indice

Introduzione	33
Principi del calcolo della percentuale di grasso corporeo	34
Caratteristiche e funzionalità	36
Preparazioni prima dell'uso	36
Funzioni utili	37
Commutazione della modalità di peso	37
Funzione di spegnimento automatic	37
Rilevamento di valori accurate	37
Come determinare la percentuale di grasso corporeo	38
Programmazione della modalità ospite	39
Misurazione del solo-peso	39
Spiegazione dei valori ottenuti	40
Risoluzione dei problemi	40

ES Índice de materias

Introducción	41
Los principios para calcular el porcentaje de Grasa corporal	42
Prestaciones y funciones	44
Preparaciones antes del uso	44
Prestaciones útiles	45
Cambiando el modo del peso	45
Función de apagado automatic	45
Cómo obtener lecturas exactas	45
Cómo medir el porcentaje de grasa corporal	46
Programación del modo de invitado	47
Cómo obtener lecturas de peso solamente	47
Interpretación de las lecturas	48
Resolución de fallos	48

RU Содержание

Вступление	49
Правила измерения процентного содержания жира в организме	50
Характеристики и функции	52
Подготовка к использованию	52
Полезные функции	53
Переключатель единиц измерения массы	53
Функция автоматического отключения	53
Точное измерение	53
Внесение и сохранение в памяти личных данных	54
Настройка гостевого режима	55
Только взвешивание	55
Толкование результатов	56
Устранение неполадок	56

PT Tabela de conteúdo

Introdução	57
Princípios de estimativa da porcentagem de gordura corporal	58
Características e funções	60
Preparação antes do uso	60
Recursos úteis	61
Configuração do modo pesagem	61
Obtendo leitura precisa	61
Programação e armazenamento de dados na memória	62
Programação do modo convidado	63
Obtenção de leitura somente de peso	63
Compreendendo a sua leitura	64
Solução de problemas	64

INTRODUCTION

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

Safety Precautions

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

Important Notes for Users

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

It is not intended for people with athletic body types. Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of at least 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.

This scale is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

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

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

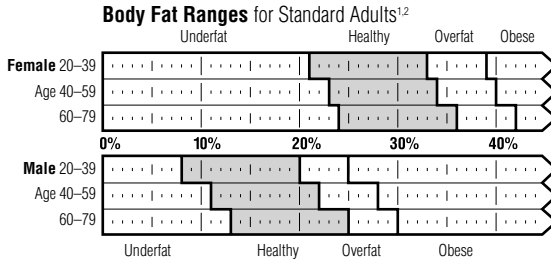
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

What is Body Fat Percentage?

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



¹ Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

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

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

With this device, persons 18 and 19 years old should use the evaluation scale for persons 20 - 39 years old, and persons age 80 and over should use the evaluation scale for persons age 60 - 79.

The BIA Method

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



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

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

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

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

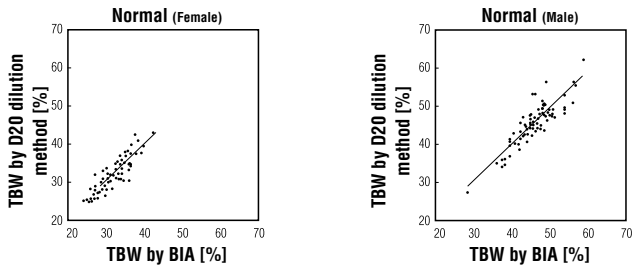
What is Total Body Water Percentage?

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

How To Measure Total Body Water?

Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure a total body water percentage. This instrument estimates the total body percentage by the analysis (Multiple Regression Analysis) based on the parameter found by the BIA method. A mutuality over 0.8 is obtained between this instrument and the "deuterium dilution method".

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



Healthy Total Body Water Percentage (%TBW)

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

Female: 45 to 60%

Male: 50 to 65%

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

Daily Rhythm of Total Body Water

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

As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity.

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

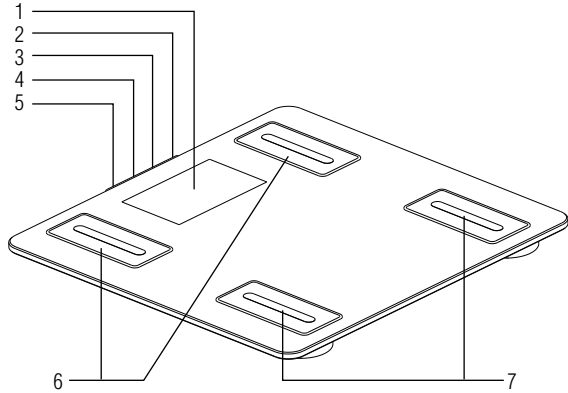
Important Notes

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

FEATURES AND FUNCTIONS

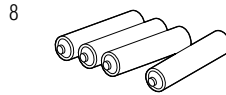
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Weight-Only Key
3. MEMORY/UP Key
4. SET/RECALL Key (UM-041 only)
5. GUEST/DOWN Key
6. Ball-of-Foot Electrodes
7. Heel Electrodes



Accessories

8. AAA-Size Batteries (4)



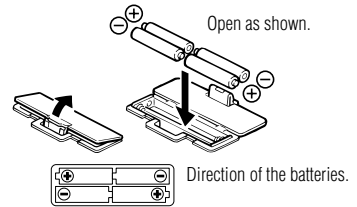
PREPARATIONS BEFORE USE

Inserting the Batteries

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

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

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



⚠ Positioning the Monitor

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

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



⚠ Handling Tips

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

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

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adults or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height) can be pre-set and stored in personal data memories.
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

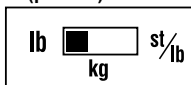
SWITCHING THE WEIGHT MODE

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

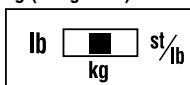
You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

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.

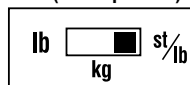
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



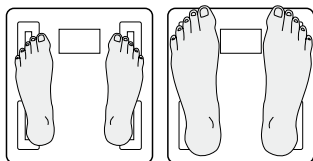
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- If you make a mistake during measurement or a key or button operation.
- 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 "General Programming" (p. 6).

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.

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

General Programming

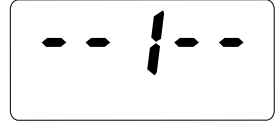
You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The unit will prompt you through the set up. The display will highlight the function and the unit will beep after each step has been completed. Use the Up/Down buttons to select a personal data number. Use the Set button to store data.

1. Turn on Power

Use the Set button to activate the unit.

2. Select Personal Data Number

Personal data numbers store your personal data. Use Up/Down buttons to select a personal data number. Press Set.



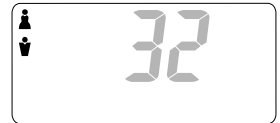
3. Set Age

Use Up/Down buttons to select age. Press Set.



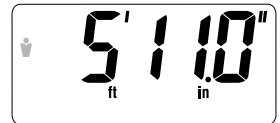
4. Select Female or Male

Use Up/Down buttons to select Female (♀) or Male (♂). Press Set.



5. Specify Height

Use Up/Down buttons to select height. Press Set.



The unit will beep twice and the display will flash all data three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

Warning

Do not use the body fat reading feature of this product if you have a pacemaker or other implanted electronic medical device.

Take a Reading

After programming your personal data you are ready to take a reading.

Select Personal Data Number

Press the “Up” arrow button to turn the unit on.

Press the “Up/Down” arrow buttons to select personal data number.

Press the set button.

The unit will beep and the display will show “0.0”.

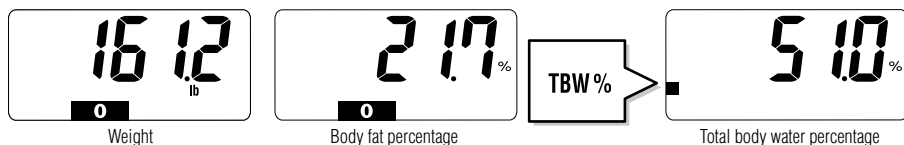
Now step onto the platform.

Get Your Readings

Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform.

“00000” will appear on the display and disappear one by one from left to right.

The readings will be shown alternately 3 times as follows:



Note: Do not step off until “00000” disappears.

Recall Function (UM-041 only)

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

Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.

PROGRAMMING THE GUEST MODE

Guest Mode

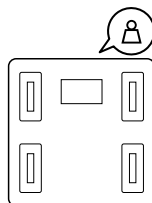
Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press the Down button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Select Weight-Only Mode

Tap the Weight-Only key to select Weight only mode.



UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator

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

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



Note: Range of user age is between 18-79.

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

TROUBLESHOOTING

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

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

Refer to “Switching the Weight Mode” on p. 5.

- **“Lo” appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AAA-size batteries.

Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **“Error” appears while measuring.**

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

- **The Body Fat Percentage measurement does not appear or “-----” appears after the weight is measured.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p. 6.
Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **“OL” appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **“Error %” appears while measuring.**

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

Specifications

UM-040 / 041

Weight Capacity

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

Weight Increments

0.1 kg (0.2 lb) (0.2 lb)

Body Fat Increments

0.1%

Personal Data

4 memories

Power Supply

4 AAA batteries (included)

Power Consumption

60 mA maximum

Measuring Current

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing

Batteries: **Pb Pb** = Battery contains lead,

Cd Cd = Battery contains cadmium,

Hg Hg = Battery contains mercury.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

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



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

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf einer Tanita Körperfettanalyse-Waage entschieden haben. Das Gerät arbeitet unter Einsatz der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), einem dem neuesten Stand der Technik entsprechenden Verfahren zur Messung von Körperfett.

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

Sicherheitsmaßnahmen

- Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher dürfen die Körperfettmessungs-Funktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht benutzen. Dieses Gerät sendet ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper, das die Funktionsfähigkeit eines Herzschrittmachers beeinträchtigen kann.
- Diese Tanita Körperfettanalyse-Waage ist ausschließlich für private Nutzung bestimmt. Sie sollte nicht für gewerbliche oder professionelle Zwecke in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden, da sie nicht den für häufigen Einsatz unter professionellen Bedingungen nötigen Normen entspricht.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder nassem Fußboden.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind. Sie ist nicht für Personen mit athletischem Körperbau bestimmt. Als „athletisch“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Personen mit athletischem Körperbau sollten Tanita Körperfettanalysen-Waagen mit Athleten-Modus verwenden. Diese Waage ist nicht für den Gebrauch durch schwangere Frauen, professionelle Athleten oder Bodybuilder bestimmt. 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.

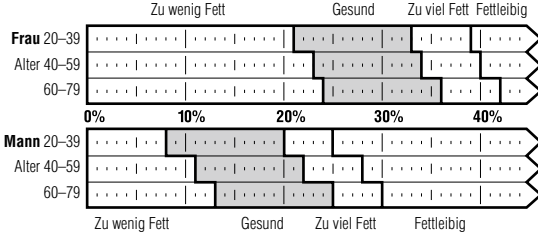
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

Mit den Tanita Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil zu Hause genauso leicht überwachen wie Ihr Gewicht.

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

Der Körperfettanteil zeigt an, wie viel Prozent Ihres Körpers aus Fett bestehen. Zu viel Körperfett wird mit Beschwerden und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Beeinträchtigungen der Gesundheit in Verbindung gebracht.

Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten^{1,2}



¹ Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.

² Zitiert nach Gallagher, et al., beim NY Obesity Research Center.

Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprachen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Mit diesem Gerät sollten Personen, die 18 oder 19 Jahre alt sind, die Bewertungsskala für Personen im Alter von 20 bis 39 Jahren verwenden, während Personen, die über 80 Jahre alt sind, die Bewertungsskala für Personen im Alter von 60 bis 79 Jahren verwenden sollten.

Die BIA-Methode

Die Tanita Körperfettanalyse-Waagen verwenden das Verfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Bei dieser Methode wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt. Fett ist ein schlechter Stromleiter, während Muskeln und anderes Gewebe auf Grund ihres hohen Wassergehalts besser leiten. Der Widerstandsgrad, mit dem das Signal durch eine Substanz geleitet wird, nennt sich Impedanz. Je mehr Widerstand, oder Impedanz, ein Signal daher erhält, umso höher liegt der Messwert des Körperfettanteils.



Tanitas patentiertes „Fußelektrodenesign“ sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden.

Neben diesen grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten des Körperfettanteils können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben. Die täglichen Messwerte des Körperfettanteils sind bei jedem unterschiedlich und hängen vom Lebensstil, der Arbeit und den Aktivitäten der jeweiligen Person ab. Das Diagramm links gibt ein Beispiel täglicher Schwankungen des Körperfettanteils.

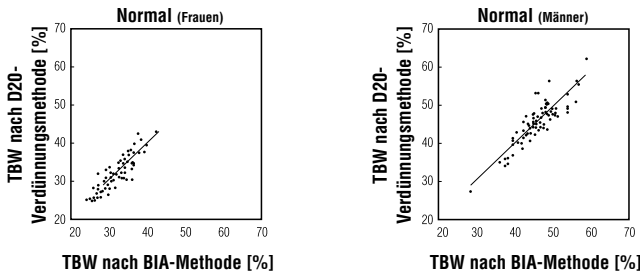
Was versteht man unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers?

Unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers versteht man die Gesamt-Flüssigkeitsmenge im Körper, die als Prozentanteil am Gesamtgewicht ausgedrückt wird. Ungefähr 50 - 65% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Bei vielen Körperfunktionen spielt Wasser eine lebenswichtige Rolle und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und Organ vorhanden. Die Aufrechterhaltung eines optimalen Gesamt-Wasseranteils im Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und verringert das Risiko auf Krankheiten.

Wie läßt sich der Wassergehalt des Körpers messen?

Als typische Methode zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils im Körper wird gegenwärtig die *Deuterium-Verdünnungsmethode verwendet. Dieses Instrument schätzt den Gesamt-Wasseranteil des Körpers mit Hilfe einer Analyse (Mehrfach-Regressionsanalyse), die auf den nach der BIA-Methode festgelegten Parametern basiert. Eine Wechselseitigkeitsfaktor von mehr als 0,8 wird zwischen diesem Instrument und der „Deuterium-Verdünnungsmethode“ erreicht.

Hinweis: Die Deuterium-Verdünnungsmethode dient zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils und basiert auf der Urin-Analyse von verdünntem Deuterium-Oxid, das mündlich eingenommen wurde.



Gesunder Gesamt-Wasseranteil des Körpers (%TBW)

Der durchschnittliche Gesamt-Wasseranteil des Körpers bei einem gesunden Erwachsenen ist wie folgt:

Frauen: 45 bis 60%
Männer: 50 bis 65%

Hinweis: Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers einer Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb der gesunden Durchschnittswerte liegen.

Tägliche Messung des Gesamt-Wasseranteil des Körpers

Es wird empfohlen, den Gesamt-Wasseranteil des Körpers täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen zu messen. Dies trägt dazu bei, genaue Meßwerte zu erhalten. Die hierfür am Besten geeignete Zeit ist am späten Nachmittag, vor dem Abendessen, da um diese Zeit der Hydrationspegel stabil ist. Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers wird bis zu einem gewissen Grad als zu niedrig angesehen, wenn die Messung unmittelbar nach dem Aufstehen durchgeführt wird. Dies ist nicht nur durch die Dehydratation bedingt, sondern auch dadurch, daß die Körperflüssigkeit zentral im Rumpf gespeichert wird. Im Laufe des Tages wird die Flüssigkeit dann durch die Einwirkung der Schwerkraft gleichmäßiger im Körper verteilt.

Andererseits kann der Pegel nach körperlicher Betätigung oder einem Bad durch die Bewegung des Körperwassers oder einem Anstieg der Körpertemperatur leicht überschätzt werden, obwohl tatsächlich eine Dehydratation vorliegt.

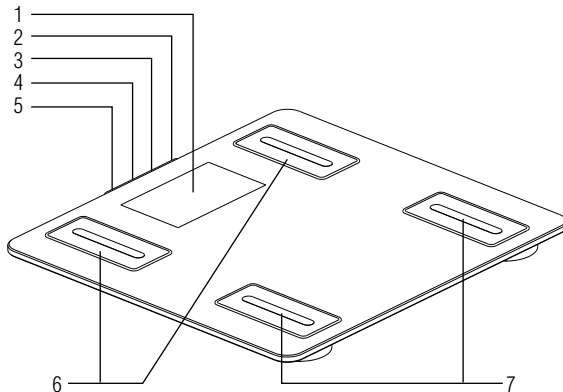
Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie die Messung täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen vor.
- Die gemessenen Werte sind von der Bewegung der Körperflüssigkeit und/oder Veränderung der Körpertemperatur abhängig. Zu den Faktoren die den Pegel der Körperflüssigkeit beeinflussen gehören: Schlafmenge, körperliche Betätigung, Eß- und Trinkgewohnheiten, Krankheit und Arzneimittel-Einnahme, Badegewohnheiten und Blasenentleerung.
- Bei Anzeichen einer Dehydratation, insbesondere nach körperlichen Anstrengungen oder einem Bad, muss dem Körper unverzüglich Flüssigkeit zugeführt werden. Zu den Symptomen zählen: trockener Mund, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, trockene Haut, Temperaturanstieg, Konzentrationsschwund, usw. Falls die Symptome weiterhin bestehen bleiben, ziehen Sie unverzüglich einen Arzt zu Rate.
- Bei ältere Personen besteht eine erhöhte Dehydrationsgefahr, da sie Durstgefühl und andere Anzeichen nicht so leicht erkennen können.
- Dieses Instrument kann nicht für die Spezifizierung des Gesamt-Wasseranteils einer Person empfohlen werden. Es dient dazu Langzeit-Veränderungen im Gesamt-Wasseranteil des Körpers aufzuzeigen und die Beibehaltung eines gleichmäßigen, gesunden Wasseranteils im Körper sicherzustellen.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

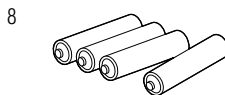
Wiegeplattform

1. Displayanzeige
2. Reine Wiegefunktions-Taste
3. Memory/UP taste
4. SET/Recall taste (Nur für UM-041)
5. Guest/DOWN taste
6. Fußballen-Elektroden
7. Fersen-Elektroden



Zubehör

8. 4 x AAA-Batterien (Mignonzellen)



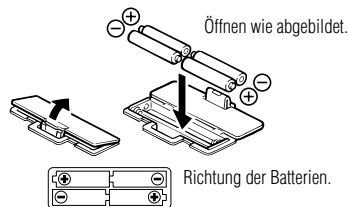
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AAA-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 können.



⚠️ 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.

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Körperfettanalyse-Waage lässt sich auf Ihr Alter und Geschlecht einstellen.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich voreinstellen und speichern.
- Mit der Gastfunktion erhalten Sie Messwerte, ohne eine Ihrer persönlichen Speichertasten neu programmieren zu müssen.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

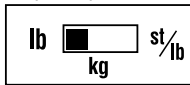
UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

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)



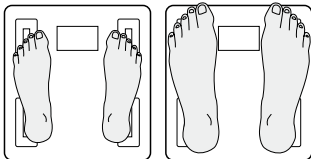
AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

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.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Wenn Ihnen während des Messvorgangs oder bei einer Tasten-/Knopfbetätigung ein Fehler unterläuft.
- 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 „Messen des Körperfettanteils“ wiederholt werden (S. 14)

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mittlen auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

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.

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

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

Allgemeines Einprogrammieren

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

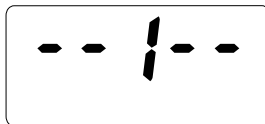
Die Einstellungen auf dem Gerät werden nach den Eingabeaufforderungen vorgenommen. Jede Funktion wird auf der Anzeige angezeigt und jeder Schritt mit einem Piepton bestätigt. Mit den Pfeiltasten können Sie alle Daten durchgehen. Die eingegebenen Daten werden mit dem ‚Set‘-Knopf gespeichert.

1. Einschalten des Geräts

Aktivieren Sie das Gerät zum Einprogrammieren mit dem ‚Set‘-Knopf.

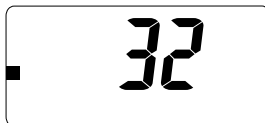
2. Wählen der persönlichen Nummer

Die persönlichen Speichertasten speichern Ihre persönlichen Angaben.



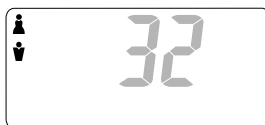
3. Einstellen des Alters

Mit den UP/DOWN Taste können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den SET .



4. Einstellen des Benutzermodus

Mit den Up/Down können Sie einstellen, ob Sie weiblich (♀) oder männlich (♂). Drücken Sie daraufhin den SET .



5. Eingeben der Größe



Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten auf und das Gerät stellt sich automatisch ab.

⚠️ Warnung

WARNUNG! Personen mit Herzschrittmachern oder anderen elektrischen Implantaten dürfen die Körperfettanalyse-Funktion NICHT benutzen.

Messung

Sobald Sie Ihre persönlichen Daten einprogrammiert haben, können Sie die erste Messung vornehmen.

Wählen der persönlichen Nummer

Wählen Sie die vorprogrammierte persönliche Nummer durch u.U. mehrmaliges Drücken der Memory-Taste. Dafür Ihre persönlichen Daten werden angezeigt.

**Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an.
Steigen Sie nun auf die Plattform.**

Lesen Sie die Werte ab

Als erstes wird das Gewicht angezeigt. Bleiben Sie auf der Plattform stehen.

„00000“ erscheint am Display; die Zahlen verschwinden dann nacheinander von links nach rechts.

Die Messwerte blinken abwechselnd dreimal hintereinander auf:



Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis „00000“ verschwindet.

Wiederaufruf-Funktion (Nur für UM-041)

Um die vorherigen Messwerte erneut anzuzeigen, drücken Sie die Einstelltaste SET, werden die gegenwärtigen Messwerte angezeigt. Drücken Sie die Einstelltaste SET noch einmal, damit erneut die gegenwärtigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt werden.

EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS

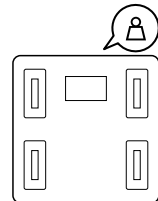
Gastmodus

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 zum Aktivieren des Geräts die Pfeiltaste ‚G‘. Folgen Sie danach den Schritten: Einstellen des Alters und des Benutzermodus sowie die Eingabe der Größe.

REINE WIEGEFUNKTIONSTASTE

Wählen der „Reinen Wiegefunktions-Taste“

Drücken Sie die Nur-Gewicht-Taste, um ausschließlich den Gewichtsmodus anzuwählen.



ERKLÄRUNG DER ERGEBNISSE

Gesunde-Bereichs-Anzeige (Fit/Fat Bodyindex)

Ihre Körperanalyse-Waage vergleicht das Messergebnis Ihres Körperfetts automatisch mit dem Diagramm für den medizinisch empfohlenen Gesunden Bereich des Körperfettanteils. Nach dem Messen Ihres Körperfettanteils blinkt unten auf der Anzeige ein schwarzer Balken auf, der Ihnen anzeigt, in welchem Körperfettbereich Sie für Ihr Alter und Ihr Geschlecht fallen. Erscheinen die Quadrate zum Beispiel über (0), liegen Sie im Gesunden Bereich. Erscheinen sie über (-, + oder ++), befindet sich Ihr Messwert außerhalb des Gesunden Bereichs. Näheres über die empfohlenen Werte erfahren Sie auf der Seite 10.



Anmerkung: Das Benutzeralters liegt zwischen 18 und 79 Jahren.

- (-) : Zu wenig Fett; unter dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
- (0) : Gesund; innerhalb des gesunden Körperfettbereichs für Ihr Alter/Geschlecht.
- (+) : Zu viel Fett; über dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
- (++) : Fettleibig; weit über dem gesunden Körperfettbereich. Überaus hohes Risiko der mit Fettsucht in Verbindung gebrachten Gesundheitsprobleme.

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 13.
- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AAA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.
- **Während des Messens erscheint „Error“.**
Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „----“ nach der Gewichtsmessung.**
Ihre persönlichen Daten wurden nicht gespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 14 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.
- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**
Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.
- **Während des Messens erscheint „Error %“.**
Anmerkung: Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

Spezifikation

UM-040 / 041

Höchstgewicht

150 kg

Teilung

0.1 kg

Teilung der Körperfettanzeige

0.1%

Persönliche Daten

4 Speicherplätze

Stromversorgung

4 AAA Batterien (mitgeliefert)

Stromverbrauch

Maximal 60 mA

Messstrom

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb Pb = Batterie enthält Blei,

Cd Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber.

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

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



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

INTRODUCTION

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

Précautions d'emploi

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

Remarque importantes à l'attention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes sédentaires ou modérément actifs et aux enfants âgés de 7 à 17 ans. Elle n'est pas destinée aux personnes de type athlétique. Tanita définit « un athlète » comme une personne déployant une intense activité physique au moins 10 heures par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est d'environ 60 battements par minute ou moins. Les personnes de type athlétique devront utiliser une balance impédancemètre équipée du mode Athlète. Cette balance n'est pas conçue pour les femmes enceintes, les athlètes professionnels ni les 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.

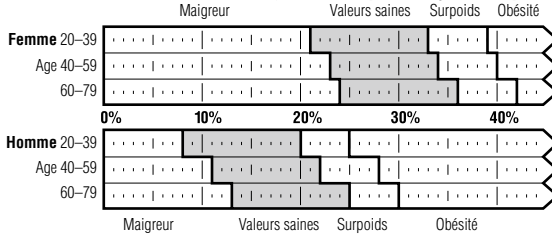
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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

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

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

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards)^{1 2}



¹ Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par.

² Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre).

Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.

Avec cet appareil, les personnes âgées de 18 et 19 ans devraient utiliser l'échelle d'évaluation conçue pour les personnes de 20 à 39 ans. Les personnes de 80 ans et plus devraient utiliser l'échelle d'évaluation conçue pour les personnes de 60 à 79 ans.

La méthode AIB

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



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

Variations journalières du taux de graisse corporelle

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

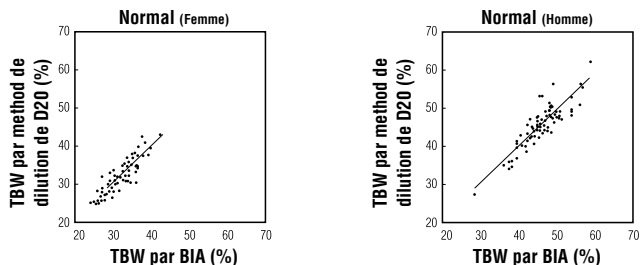
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

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

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

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

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



Taux de masse hydrique totale (% TBW)

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

Femmes : 45 à 60%

Hommes : 50 à 65%

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

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

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

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

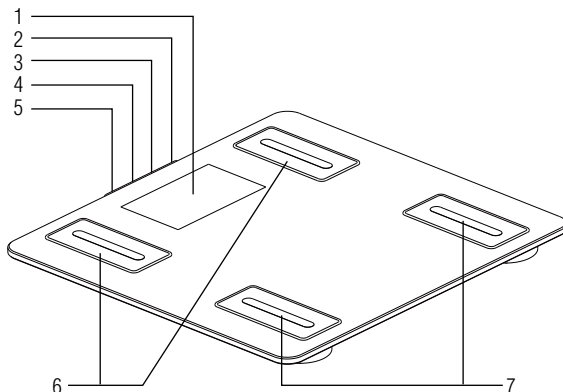
Remarques importantes

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

CARACTÉRISTIQUES

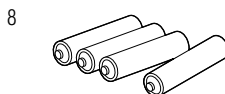
Plateau de pesée

1. Ecran Digital
2. Touche Pesée seule
3. Touche Memory/UP
4. Touche SET/Recall (Seulement pour UM-041)
5. Touche Guest/DOWN
6. Electrodes avant (doigts de pied)
7. Electrodes arrière (talons)



Accessories

8. Piles de type AAA (x4)



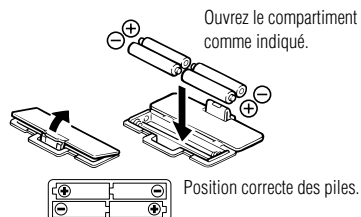
AVANT UTILISATION

Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.

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

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



▲ Positionnement de l'appareil

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

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



▲ Conseils de manipulation

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

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

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans).
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) .
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Écoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

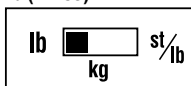
METTRE EN MODE POIDS

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

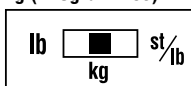
Vous pouvez mettre en marche l'indicateur de l'appareil en utilisant l'interrupteur qui se trouve au dos de la balance, comme montré sur l'image.

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

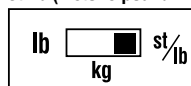
lb (livres)



kg (kilogrammes)



st-lb (1 stone pound = 14 livres)



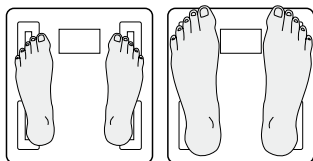
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- en cas d'erreur lors de la mesure ou de l'utilisation d'un bouton ou d'une touche ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;
- à la fin de la mesure.

Remarque: Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et enregistrement de vos données personnelles" (page 22).

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.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Programmation générale

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

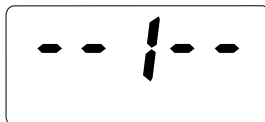
L'appareil vous guidera dans vos réglages. La fonction s'affichera en surbrillance et l'appareil émettra un bip à la fin de chaque étape. Utilisez les curseurs (flèches) pour faire défiler les données. Utilisez la touche Set (réglage) pour enregistrer les données.

1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche Set (réglage) pour activer l'appareil.

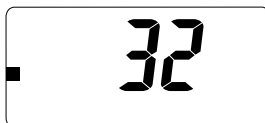
2. Sélection des touches "mémoire"

Les touches « mémoire » numérotées vous permettent d'enregistrer vos données personnelles. A l'aide des curseurs (flèches), choisir votre mémoire. Appuyez sur SET pour valider.



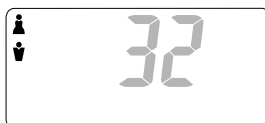
3. Réglage de l'âge

A l'aide des curseurs (flèches), afficher votre âge. Appuyez sur SET pour valider.



4. Sélection du mode utilisateur

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂). Appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).



5. Saisie de la taille

A l'aide des curseurs (flèches), affichez votre taille. Appuyez sur SET pour enregistrer.



L'appareil émettra deux bips et toutes les données défileront trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.

Avertissement

N'utilisez pas la fonction "mesure du taux de graisse corporelle" de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant électronique.

Lecture des valeurs

Une fois vos données personnelles programmées vous pouvez lire les valeurs.

Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner à l'aide des curseurs, la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.

Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection.

L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran.

A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme

Relevez vos mesures

Votre poids s'affichera en premier lieu. Restez sur le plateau de la balance.

« 00000 » s'affichent et s'effacent un par un de gauche à droite.

Les résultats apparaîtront alternativement 3 fois comme suit:



Remarque : Ne descendez pas de la balance avant que « 00000 » disparaisse

Fonction Rappel (Seulement pour UM-041)

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.

Appuyez à nouveau sur la touche SET pour revenir à l'affichage des résultats actuels de poids et de graisse corporelle (%).

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

Mode Invité

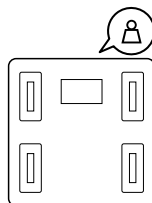
Le mode invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation ponctuelle sans avoir à enregistrer vos données en mémoire.

Appuyez sur la touche G (curseur) pour activer l'appareil. Suivez ensuite les étapes de programmation : réglage de l'âge, du mode utilisateur et de la taille.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule pour sélectionner le mode Pesée seule.



INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes

Votre balance impédancemètre compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical. Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (0), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (-), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 18.

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



Remarque: La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 79 ans.

DÉPANNAGE

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

- **Un mauvais format de poids apparaît suivi par kg, lb ou st-lb.**
Référez-vous à « Mettre en marche le mode poids », page 21.
- **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 étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.
Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« 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.
- **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 22.
Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **« Error % » apparaît pendant la prise de mesure.**
Remarque : Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.

Caractéristiques

UM-040 / 041

Capacité de pesage maxi

150 kg

Incréments de poids

0.1 kg

Précision du taux de graisse

0.1%

Données personnelles

4 mémoires

Alimentation

4 AAA piles (incluses)

Consommation d'énergie

60 mA au maximum

Courant émis

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Remarque:

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

Pb Pb = la pile contient du plomb,

Cd Cd = la pile contient du cadmium,

Hg Hg = la pile contient du mercure.

⚠ Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

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



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

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal. Dit model maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek, een geavanceerde technologie voor het bepalen van lichaamsvet.

Veiligheidsmaatregelen

- Personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de lichaamsvetmeetfunctie op deze Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal niet gebruiken. De lichaamsvetmeter / personenweegschaal stuurt een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van een pacemaker kan storen.
- De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische centra; het voldoet niet aan de kwaliteitsnormen voor intensief professioneel gebruik.
- Het apparaat niet op glibberige oppervlakken zoals natte vloeren gebruiken.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.

Het toestel is niet bedoeld voor mensen met atletische lichamen. Tanita definieert een “atleet” als iemand die tenminste 10 uur per week intensief traint en wiens hartslag in rust ongeveer 60 slagen per minuut of minder bedraagt.

Mensen met een atletisch lichaam dienen een Tanita lichaamsvetmeter/personenweegschaal met atleetenstand te gebruiken. Deze weegschaal 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.

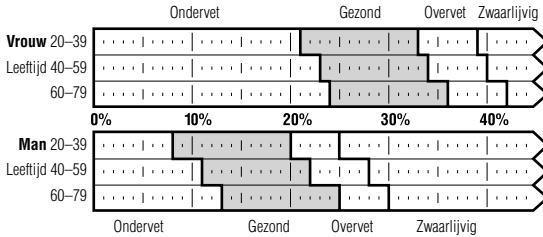
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u thuis uw lichaamsvetpercentage bepalen, gewoon terwijl u zich weegt.

Wat is een lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is het vetpercentage in ons lichaam. Teveel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen^{1,2}



¹ Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen

² Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center.

Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.

Bij het gebruik van dit apparaat moeten personen van 18 en 19 jaar in de tabel kijken bij personen van 20 t/m 39 jaar, en personen van 80 jaar en ouder moeten in de tabel kijken bij personen van 60 t/m 79 jaar.

De BIA-methode

De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek. Deze methode bestaat uit het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam. Het signaal penetreert moeilijk door het vet in het menselijk lichaam maar gemakkelijk door vocht in de spieren en andere lichaamsweefsels. De weerstand waarmee een signaal geconfronteerd wordt terwijl het door een substantie heen gaat wordt impedantie genoemd. Dus des te meer weerstand of impedantie het signaal ontmoet, des te hoger het lichaamsvetpercentage.



Het door Tanita geoptimaliseerde "voetafdruk" ontwerp stuurt een veilig, zwak elektrisch signaal door het lichaam om de samenstelling daarvan te bepalen.

Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

Vocht niveaus in het lichaam kunnen de aflezingen van lichaamsvet beïnvloeden. De aflezingen zijn doorgaans het hoogst kort na het wakker worden aangezien het lichaam minder vocht bevat na een volledige bedrust. Om een nauwkeurige aflezing te verkrijgen moet het lichaamsvetpercentage elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde condities worden bepaald.

Behalve deze basiscyclus van variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage, kunnen variaties tevens veroorzaakt worden door het fluctuerende vochtgehalte van het lichaam als een gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en baden. De dagelijkse lichaamsvetpercentages zijn verschillend voor elke persoon en hangen af van de levensstijl, baan en activiteiten.

De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

Wat is het totale lichaamsvochtgehalte?

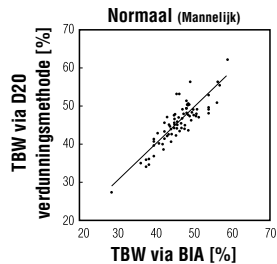
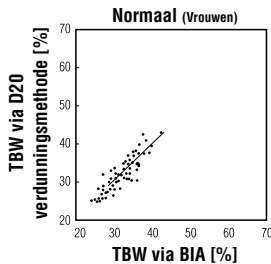
Het totale lichaamsvochtgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsgewicht water. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en orgaan aanwezig.

Handhaving van een gezond totaal lichaamsvochtgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoe wordt het totale lichaamsvochtgehalte gemeten?

- De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvochtgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvochtgehalte via een analyse (meervoudige regressieanalyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode. Tussen dit instrument en de "deuterium-verdunningsmethode" wordt een overeenkomst van meer dan 0,8 verkregen.

Opmerking: Bij de deuterium-verdunningsmethode wordt het totale lichaamsvochtgehalte bepaald op basis van de analyse van de verdunning van de oraal opgenomen deuteriumoxide in de urine.



Totaal lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen (%TBW)

Het gemiddelde totale lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen is:

Vrouwen: 45% tot 60%

Mannen: 50% tot 65%

Opmerking: Het totale lichaamsvochtgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvochtgehalte

Meet het totale lichaamsvochtgehalte steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden. Op deze wijze wordt een meer nauwkeurige indicatie verkregen. De beste tijd is in de vroege avond, vóór het avondeten, wanneer de hydratieniveaus tamelijk stabiel zijn. De gemeten waarde van het totale lichaamsvochtgehalte kan wat lager zijn indien u deze meet meteen nadat u uit bed komt, niet alleen vanwege de dehydratie, maar ook omdat het lichaamsvocht dan nog meer in het midden van de romp geconcentreerd is. Gedurende de dag wordt het lichaamsvocht meer gelijkmatig verdeeld als gevolg van de werking van de zwaartekracht.

Van de andere kant kan een hogere waarde worden verkregen als u meteen na een inspannende activiteit of een bad het lichaamsvochtgehalte meet, ondanks dat er dehydratie aanwezig is. Dit komt door de verplaatsing van het lichaamsvocht of de stijging van de lichaamstemperatuur.

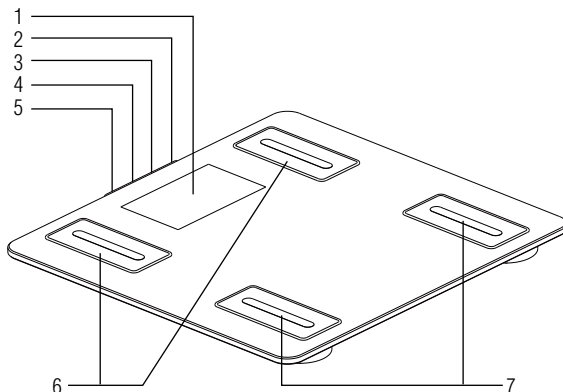
Belangrijke opmerkingen

- Meet steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden.
- De gemeten waarden hangen af van de verplaatsing van het lichaamsvocht en/of veranderingen in de lichaamstemperatuur. Factoren van invloed op het totale lichaamsvochtgehalte zijn slaap, lichamelijke activiteit, eten en drinken, ziekten en medicijngebruik, baden en urinelozing.
- Zorg dat uw lichaam meteen vloeistof krijgt wanneer u symptomen ondervindt die wijzen op dehydratie, vooral na lichamelijke inspanning of baden. Symptomen zijn bijvoorbeeld een droge mond, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, droge huid, stijging in lichaamstemperatuur, verlies aan concentratievermogen enz. Als de symptomen niet verdwijnen, moet u meteen een arts raadplegen.
- Oudere mensen hebben een verhoogd risico voor dehydratie aangezien zij minder gevoelig zijn voor dorst en andere merkbare symptomen.
- Dit instrument kan niet gebruikt worden om het aanbevolen totale lichaamsvochtgehalte van een persoon te bepalen. Probeer zoveel mogelijk een gelijkmatig en gezond totaal lichaamsvochtgehalte te handhaven en gebruik het instrument om te controleren of er over lange duur gezien veranderingen zijn in uw lichaamsvochtgehalte.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

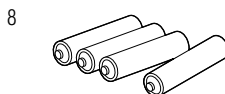
Weegschaal

1. Displayscherm
2. Alleen wegen toets
3. Memory/UP toets
4. SET/Recall toets (Alleen voor UM-041)
5. Guest/DOWN toets
6. Bal-van-voet elektrodes
7. Hielelektrodes



Accessoires

8. AAA batterijen (4)



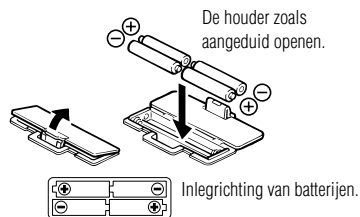
VOORBEREIDINGSMATREGELEN

Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AAA 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 temperatuurfuctuaties.
- 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.

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen “door eenvoudig op de weegschaal te gaan staan”.
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw, Standaard volwassene of Atlet worden ingesteld.
- Persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte) kunnen worden voorgeprogrammeerd en opgeslagen in het geheugen voor persoonlijke gegevens.
- De gastfunctie stelt u in staat om de weegschaal en lichaamsvetmeter te gebruiken zonder één van de personalisatietoetsen opnieuw te programmeren.
- Het apparaat laat kort na het aanzetten een handige “pieptoon” horen en tijdens de verschillende fasen van programmering en uitvoeren van metingen. Luister naar deze pieptoon die u verzoekt om op het apparaat te gaan staan, naar uw aflezingen te kijken of een instelling te bevestigen.

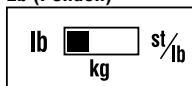
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

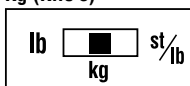
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: 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 (Ponden)



Kg (Kilo's)



St-lb (Stone-pounds)



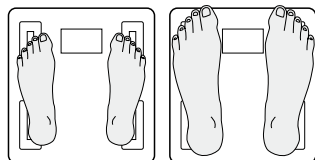
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een verkeerde handeling uitvoert tijdens het meten of bij verkeerd gebruik van een toets of knop.
- 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 “Meten van het Lichaamsvetpercentage” (P. 30) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID



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.

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

Algemene programmering

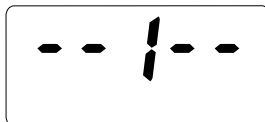
Op het display van de weegschaal verschijnen instructies voor de instelling. Het display markeert de functie en de weegschaal laat na elke uitgevoerde stap een pieptoon horen. Gebruik de pijl omhoog-/omlaagtoetsen om door de opties te bladeren. Gebruik de insteltoets om gegevens op te slaan.

1. Zet de weegschaal aan

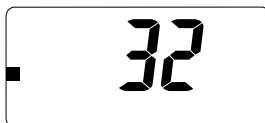
Gebruik de insteltoets om de weegschaal tijdens het programmeren te activeren.

2. Personalisatietoets selecteren

De nummers van de persoonlijke geheugentoetsen slaan uw persoonlijke gegevens op.

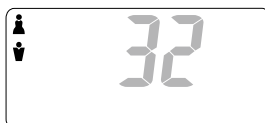


3. Leeftijd invoeren



4. Gebruikermodus selecteren

Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) te selecteren en druk hierna op de insteltoets.



5. Lengte invoeren

Gebruik de pijl omhoog/omlaag toetsen om de lengte in te stellen. Druk op SET.



De weegschaal laat 2 pieptonen horen en alle gegevens verschijnen drie keer knipperend op het scherm om de instellingen te bevestigen. Hierna gaat de weegschaal automatisch uit.

Waarschuwing

Personen met een pacemaker of andere elektronische implantaties mogen dit product niet gebruiken.

Aflezingen

Na het programmeren van uw persoonlijke gegevens kunt u op de weegschaal stappen en uzelf wegen.

Selecteer een persoonlijke geheugentoets

Druk op uw geprogrammeerde persoonlijke geheugentoets.

Druk op de "SET" toets om te bevestigen.

Het apparaat laat opnieuw een piepton horen en het scherm geeft "0.0" weer.

Ga nu op de weegschaal staan.

Lees de waarden af.

U ziet eerst uw gewicht. Blijf op het apparaat staan.

"00000" verschijnt op het display en dan zullen de cijfers een voor een verdwijnen, vanaf rechts naar links.

De lezing zullen afwisselend als volgt 3 tijden getoond worden:



N.B.: Niet afstappen voordat "00000" verwijnt.

Vroegere gegevens uit het geheugen oproepen (Alleen voor UM-041)

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

Druk nogmaals op de SET-toets om terug te keren naar het scherm met de huidige meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage.

GASTSTAND PROGRAMMEREN

Gaststand

De gaststand stelt u in staat om de weegschaal één keer te programmeren zonder een persoonlijke geheugentoets opnieuw in te stellen.

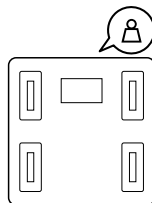
Druk op de G (pijl Omlaag) toets om de weegschaal aan te zetten.

Volg hierna de stappen voor instelling. Voer uw leeftijd in. Stel de gebruikermodus in. Voer uw lengte in.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN

'Alleen wegen' toets selecteren

Druk op de alleen-wegen toets om alleen uw gewicht te bepalen.



INTERPRETATIE VAN AFLEZING VET-INSCHALINGSBALK

Normale vet-inschalingsbalk

Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met het door de arts goedgekeurde normale lichaamsvetpercentage.

Na het verschijnen van uw lichaamsvetpercentage zal er een zwarte balk gaan knipperen onderaan het scherm en aangeven waar uw lichaamsvetpercentage zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht. Bijvoorbeeld, als deze in de (0) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich binnen de grenzen van het normale lichaamsvetpercentage-als deze in de (-) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich beneden het normale lichaamsvetpercentage. Zie pagina 26 voor meer informatie over het normale lichaamsvetpercentage.

(-) : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

(0) : Normaal; binnen het normale lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd / geslacht.

(+) : Te hoog vetgehalte; boven het normale vetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

(++) : Corpulent; sterke overschrijding van normaal lichaamsvetpercentage. Sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen veroorzaakt door zwaarlijvigheid.



N.B.: Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 18–79.

FOUTOPSPORING

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

• **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb**

Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.29.

• **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**

De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zekke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AAA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.

N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.

• **"Error" verschijnt tijdens de metnameing.**

Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.

De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.

• **De Lichaamsgewichtpercentage verschijnt niet of "----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**

Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.30.

Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.

• **"OL" verschijnt tijdens het meten.**

Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

• **"Error %" verschijnt tijdens de metnameing.**

N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.

Specificaties

UM-040 / 041

Gewicht Capaciteit

150 kg

Gewicht Increment

0.1 kg

Lichaamsvet Increment

0.1%

Persoonlijke gegeven

4 geheugens

Voeding

4 AAA batterijen (meegeleverd)

Stroomverbruik

60 mA maximaal

Meetstroom

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Opmerking:

De volgende opschriften kunnen op batterijen die verontreinigende stoffen bevatten, aangetroffen worden:

Pb Pb = Loodhoudende batterij,

Cd Cd = Cadmiumhoudende batterij,

Hg Hg = Kwikhoudende batterij.

Het is verboden om batterijen bij het huisvuil te deponeren!

Als consument bent u wettelijk verplicht om lege of gebruikte batterijen in te leveren. U kunt oude batterijen inleveren bij een openbaar inzamelpunt in uw stad, of in verkooppunten van de batterijen in de daarvoor bestemde inzamelboxen. Wanneer u het toestel wegdoet moeten de batterijen verwijderd worden en eveneens naar de daarvoor bestemde inzamelpunten gebracht worden.



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

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto una bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. Questo modello impiega la tecnica BIA (Analisi-Bio-Impedenza), una tecnologia all'avanguardia per la misurazione del grasso corporeo.

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

Precauzioni di sicurezza

- Le persone con dispositivi medici elettronici impiantati come pacemaker non devono utilizzare la funzionalità di monitoraggio del Grasso Corporeo di questa bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. La bilancia trasmette un segnale elettrico debole al corpo, che può interferire con il funzionamento del pacemaker.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per un utilizzo a livello professionale.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è destinata agli adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici. Non è adatto a persone dalla corporatura atletica. Secondo la definizione della Tanita, "atleta" è una persona che svolge intensa attività fisica di almeno 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo intorno o inferiore ai 60 battiti al minuto. Le persone dalla corporatura atletica devono utilizzare Bilance/Monitor del Grasso Corporeo Tanita dotate di modalità Atleta. Questa bilancia non è adatta a donne in stato di gravidanza, atleti professionisti né culturisti. Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

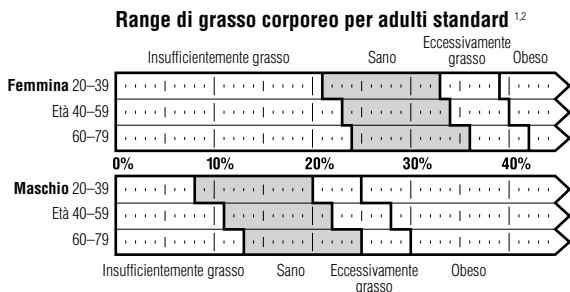
NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita consente di determinare la percentuale del grasso corporeo in casa, con la stessa facilità della misurazione del peso.

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo è la percentuale di grasso presente nel corpo. Una quantità eccessiva di grasso è collegata a patologie come ipertensione, cardiopatia, diabete, cancro e altre malattie disabilitanti.



¹ Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS

² Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center.

Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.

Con questo dispositivo, le persone di 18-19 anni d'età devono usare la scala di valutazione per individui di 20-39 anni; invece le persone di 80 anni ed oltre devono usare la scala di valutazione per individui di 60-79 anni d'età.

Il metodo BIA

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). Questo significa che, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa attraverso l'umidità presente nei muscoli e negli altri tessuti organici. La resistenza che il segnale incontra nell'attraversare una sostanza prende il nome di impedenza. A una maggiore resistenza, o impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.



Lo speciale design del tappetino brevettato dalla Tanita invia un segnale elettrico sicuro, a basso livello attraverso il corpo per determinarne la composizione.

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore del giorno, perché il corpo tende a essere disidratato dopo una lunga notte di sonno. Per una lettura più accurata, è consigliabile effettuare la lettura della percentuale di grasso corporeo alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.

Oltre al ciclo basilare di fluttuazioni nelle letture giornaliere del grasso corporeo, le variazioni possono essere prodotte da cambiamenti dell'idratazione nel corpo dovuti a fattori come alimentazione, mestruazioni, malattie, esercizio e bagno. I valori giornalieri del grasso corporeo sono univoci per ciascuna persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività della persona in questione.

La grafica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.

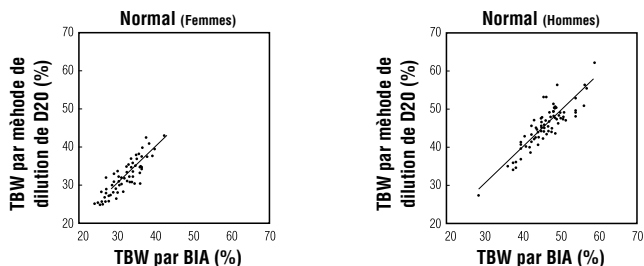
Che cos' è la percentuale di acqua presente in un corpo?

La percentuale di acqua presente in un corpo è la quantità di liquido corporeo di un individuo espresso in percentuale al totale del suo peso. Approssimativamente il 50-65% del peso di una persona è acqua. L'acqua svolge un ruolo vitale in molti processi del corpo e si trova in ogni cellula, tessuto ed organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea idonea assicura al corpo un funzionamento efficiente e riduce il rischio di insorgere di problemi di salute.

Come misurare l'acqua presente nel corpo di un individuo ?

- Attualmente il metodo di diluizione del deuterio è il sistema in uso per misurare la quantità totale di liquidi presente in un corpo. Questo strumento stima la percentuale di acqua presente in tutto il corpo attraverso un'analisi di laboratorio (Analisi di Regressione Multipla) ed adotta gli stessi parametri che si utilizzano nel metodo BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica).
- Si ottiene una reciprocità di oltre 0.8 tra quest'ultimo metodo e quello di diluizione del deuterio.

Nota: Il metodo di diluizione del deuterio per determinare l'acqua totale presente in un corpo si basa sull'analisi della diluizione nelle urine di deuterio ossido ingerito oralmente.



La percentuale di acqua in un corpo di un individuo sano (%TBW)

I valori percentuali medi di acqua presente in un individuo adulto in buona salute sono :

Femmina: dal 45 al 60%

Maschio: dal 50 al 65%

Nota: La percentuale totale di acqua in un corpo con elevate percentuali di grasso può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano.

Le variazioni giornaliere di acqua in un corpo.

E' sempre meglio misurare la percentuale di acqua presente in un corpo alla stessa ora del giorno e alle stesse condizioni. Questo aumenta l'accuratezza della lettura dei risultati. Il momento migliore è la sera prima della cena, quando i livelli di idratazione sono più regolari. La percentuale di acqua tende ad essere inferiore di un grado se viene misurata immediatamente dopo il sonno, non solo a causa della disidratazione durante il sonno ma anche perchè i liquidi nel corpo a riposo si concentrano nella parte centrale del tronco. Durante la giornata questo fluido si distribuisce omogeneamente nel corpo per effetto della forza di gravità.

Al contrario i valori dell'analisi possono risultare superiori al reale dopo un'attività fisica oppure dopo aver fatto il bagno a causa del movimento dell'acqua nel corpo o dell'aumento della temperatura corporea che modifica la normale disidratazione.

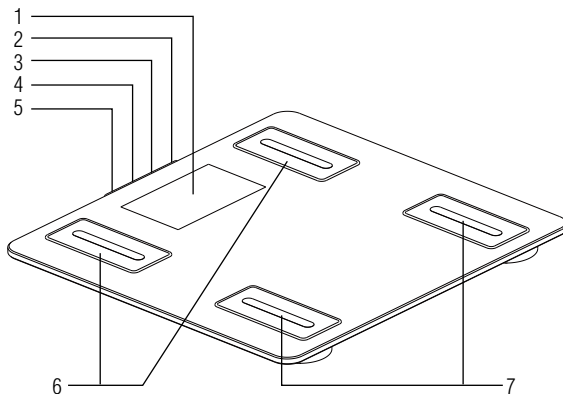
Note importanti

- Effettuare la propria misurazione alla stessa ora del giorno ed alle stesse condizioni.
- I risultati rilevati dipendono dal movimento dell'acqua nel corpo e/o dal cambiamento della temperatura. I fattori che influenzano i livelli di acqua totale presente nel corpo di un individuo includono il sonno, l'attività fisica, la consumazione di cibo o di bevande, le condizioni fisiche e l'assunzione di medicinali, le immersioni in acqua (bagni, doccie, ecc.) e la minzione.
- Assumere immediatamente liquidi se si avvertono i sintomi di disidratazione, particolarmente dopo attività fisica o dopo un bagno. I sintomi includono bocca asciutta, mal di testa, nausea, vertigini, pelle secca, aumento della temperatura, perdita di concentrazione, ecc. Se i sintomi persistono, consultare immediatamente un dottore di fiducia.
- Le persone anziane sono a rischio di disidratazione a causa della minore sensibilità alla sete e ad altri sintomi razionali.
- Questo strumento di misurazione non può essere usato per determinare specificatamente la percentuale consigliata ad un individuo di acqua totale in un corpo. Bisogna aspettarsi dei cambiamenti a lungo termine delle percentuali di acqua corporea totale e mantenere un costante e sano valore percentuale di acqua nel corpo.

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

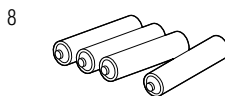
Piattaforma di misurazione

1. Schermo di visualizzazione
2. Tasto Solo-Peso
3. Tasto Memory/UP
4. Tasto SET/Recall (Solo per UM-041)
5. Tasto Guest/DOWN
6. Elettrodi per il piede
7. Elettrodi per il tallone



Accessori

8. Batterie AAA (4)

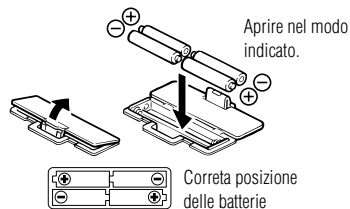


PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

Inserimento delle batterie

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

NB: Accertarsi che la polarità venga rispettata. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie. Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



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

⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

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

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



⚠ Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per

Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione. Istruzioni:

- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da elevata temperatura.
- Non immergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Evitare di far cadere oggetti sulla bilancia.

FUNZIONI UTILI

- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere impostata per Adulti o Bambini (7- 17 anni), Maschi o Femmine, Adulti standard o Atleta.
- I dati personali (uomo/donna, età, altezza) possono essere preimpostati e salvati nelle memorie dati personali.
- La funzionalità Ospite consente il rilevamento di valori senza riprogrammare uno dei tasti di memoria personali.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

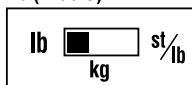
COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

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

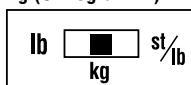
Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

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

Lb (Libbre)



Kg (Chilogrammi)



St-lb (Libbre stone (stone-pounds))



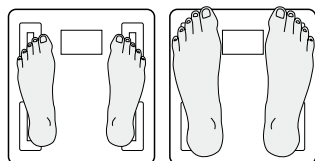
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente si attua nei seguenti casi.

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, secondo il tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Se si commette un errore durante la misurazione o l'uso di un tasto o pulsante.
- Durante la programmazione, se non si preme nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

NB: Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione dei dati" (pag. 38).

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le piante dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.

Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.

È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, queste misurazioni sono precise, in modo tale da determinare la percentuale di variazione, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le piante dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Programmazione generale

Durante l'impostazione la bilancia fornisce dei suggerimenti all'utente. Il display evidenzia la funzione e l'unità emette un segnale acustico dopo il completamento di ciascuno stadio.

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i dati.

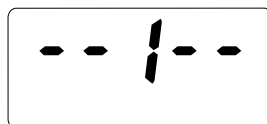
Utilizzare il pulsante Set per memorizzare i dati.

1. Accensione del prodotto

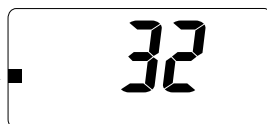
Quando si effettua la programmazione, utilizzare il pulsante Set per attivare la bilancia.

2. Selezione del tasto di memoria personale

I numeri dei tasti di memoria personali memorizzano i dati personali.

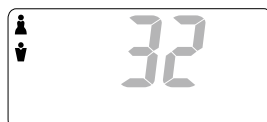


3. Configurazione dell'età



4. Selezione della modalità utente

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina (♀) o Maschio (♂), e premere quindi il pulsante Set.



5. Impostazione dell'altezza

Per selezionare l'altezza, usare i pulsanti Su/Giù. Premere Set.



Il prodotto emette un segnale acustico per due volte e i dati nel display lampeggiano tre volte per confermare la programmazione. L'unità poi si spegne automaticamente.

⚠ Avvertenza

L'utilizzo della funzione misurazione del grasso corporeo è sconsigliato ai portatori di pacemaker o di altri dispositivi medici elettronici impiantati.

Registrazione dei valori

Dopo aver programmato i dati personali si possono effettuare delle misurazioni.

Selezione del tasto di memoria personale

Premere il tasto "Memory". Utilizzare i tasti su/giu per selezionare i dati personali.

Premere SET per confermare.

L'unità emette un altro segnale acustico e il display visualizza "0.0".

Salire sulla piattaforma.

Ottenere i diversi valori della pesata

Il peso é indicato per primo. Rimanere sul piatto della bilancia mentre "00000" appare sul visore e scompare, una cifra alla volta, da sinistra a destra.

I dati saranno alternativamente mostrate 3 volte come segue:



NB: Non scendere dalla bilancia prima che "00000" scompaia.

Funzione di Richiamo (Solo per UM-041)

Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti.

Premere di nuovo il tasto SET per tornare alla visualizzazione dei risultati correnti di peso e percentuale di grasso corporeo.

PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

Modalità Ospite

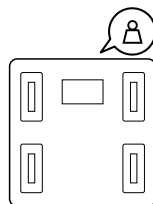
La modalità Ospite consente di programmare la bilancia per un unico utilizzo riconfigurare il tasto di memoria personale.

Premere il pulsante G (Giù) per attivare l'unità. Seguire quindi gli stadi: Configura Età, Configura Modalità Utente e Specifica Altezza.

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

Selezione del tasto Solo-Peso

Per selezionare la modalità solo peso, toccare il tasto [Weight-Only] Solo Peso



SPIEGAZIONE DEI VALORI OTTENUTI

Indicatore Range sano

La Bilancia/Monitor Del Grasso Corporeo Tanita rapporta automaticamente il valore del grasso corporeo ai dati sulla tabella Range grasso corporeo sano approvata.

Dopo la lettura della percentuale del grasso corporeo, un quadrato nero lampeggia sul fondo del display e identifica il punto dove s'inserisce la percentuale misurata nel Range di grasso corporeo per l'età e il sesso in questione. Ad esempio, se i quadrati sono visualizzati sopra l'area (0), il valore rientra nel range sano, se sono visualizzati sopra l'area (-), il valore lettura è sotto il range. Vedere pagina 34 per altri dati sul range.

- (-) : Insufficientemente grasso; sotto il range di grasso corporeo sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
- (0) : Sano; entro il range della percentuale del grasso corporeo per l'età/il sesso in questione.
- (+) : Eccessivamente grasso; sopra il range sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
- (++) : Obeso; al di sopra del range di grasso corporeo sano. Considerevole rischio di problemi per la salute correlati all'obesità.



NB: Età utente compresa fra 18 e 79.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**
Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 37.
- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio, accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie AAA. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.
- **Durante la misurazione appare "Error".**
In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.38.
Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.
- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.
- **Durante la misurazione appare "Error %".**
NB: Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

Dati tecnici

UM-040 / 041

Capacità di peso

150 kg

Incrementos di peso

0.1 kg

Incrementos di grasso corporeo

0.1%

Dati personali

4 memorie

Alimentazione

4 AAA pile (incluse)

Consumo

Massimo di 60 mA

Corrente di misura

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Avviso:

Questi marchi sono riportati all'esterno delle confezioni di batterie contenenti sostanze tossiche:

Pb Pb = batteria a base di piombo,

Cd Cd = batteria a base di cadmio,

Hg Hg = batteria a base di mercurio.

⚠ Non è consentito lo smaltimento comune di batterie e rifiuti solidi urbani!

Il consumatore è legalmente vincolato a restituire batterie usate o scariche, depositandole presso gli opportuni centri di raccolta cittadini oppure presso i relativi punti vendita, utilizzando gli appositi contenitori esposti. Prima di smaltire l'apparecchiatura, rimuovere le batterie e depositarle presso gli stessi centri di raccolta succitati.



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

INTRODUCCIÓN

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

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

Precauciones de seguridad

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

Notas importantes para los usuarios

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

No está pensado para personas de constitución atlética. Tanita define al "atleta" como una persona que realiza actividad física intensa durante al menos 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.

Las personas de constitución atlética deberán emplear Básculas/Monitores de Grasa Corporal Tanita provistas con el modo Atleta. Esta báscula no está pensada para mujeres embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.

Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

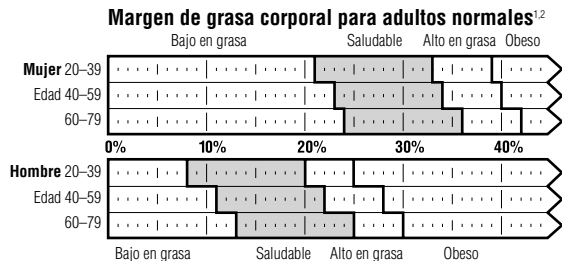
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

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



¹ Basado en las directrices sobre IMC del INS/OMS.

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

Con este dispositivo, las personas de 18 y 19 años de edad deberán utilizar la escala de evaluación de las personas de entre 20 y 39 años de edad y quienes tengan 80 años o más deberán utilizar la escala de evaluación correspondiente a las personas de entre 60 y 79 años de edad.

El método AIB

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



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

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes. Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

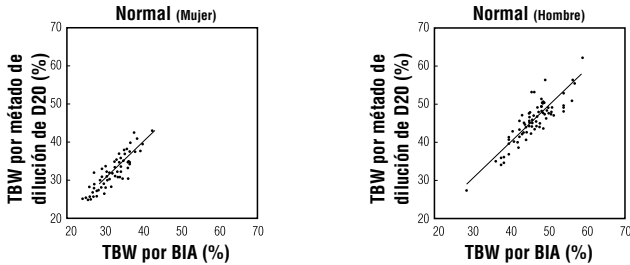
El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada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

Cómo medir el agua total en el cuerpo

El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.

Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el "método de dilución de deuterio".

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



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

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

Mujeres: de 45 a 60%

Hombres: de 50 a 65%

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

Ritmo diario de agua total en el cuerpo

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

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

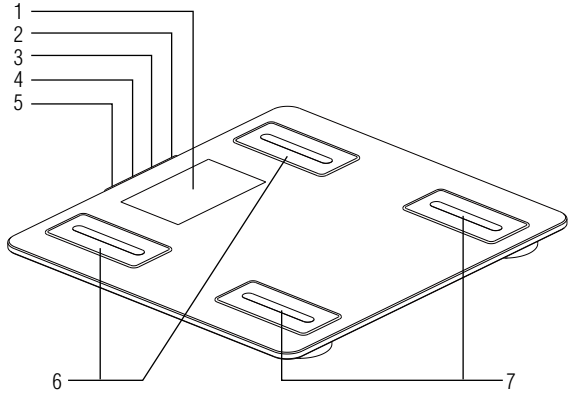
Notas importantes

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

PRESTACIONES Y FUNCIONES

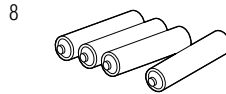
Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Tecla de peso solamente
3. Bóton de MEMORY/UP
4. Bóton de SET/RECALL (UM-041 solamente)
5. Bóton de GUEST/DOWN
6. Electrodo para la planta del pie
7. Electrodo para el talón



Accesorios

8. Pilas tamaño AAA (4)



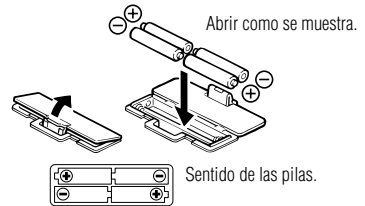
PREPARACIONES ANTES DEL USO

Instalación de las pilas

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

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

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



Colocación del monitor

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

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



Recomendaciones de manejo

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

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

PRESTACIONES ÚTILES

- El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Los datos personales (Hombre/Mujer, Edad, Altura) pueden ser programados y almacenados en memorias de datos personales.
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

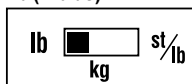
CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

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

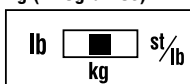
Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura.

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

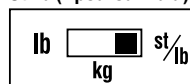
Lb (Libras)



Kg (Kilogramos)



St-lb (Apedrea-libra)



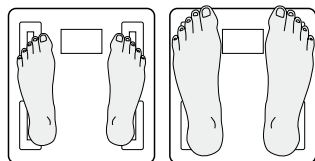
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si comete un error durante una operación de medición, o pulsando una tecla o un botón.
- 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, repítense los pasos dados desde “Cómo medir el porcentaje de grasa corporal” (pág. 46)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Es posible que los dedos de los pies sobresalgan de la balanza

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes. Entonces la unidad se apagará automáticamente. 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.

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Programación general

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado". La unidad le guiará a través de la configuración. La pantalla resaltará la función y la unidad emitirá un pitido después de completar cada paso.

Utilizar los botones de Arriba/Abajo para desplazarse por los datos.

Utilice el botón de Configurar para almacenar datos.

1. Encienda el aparato

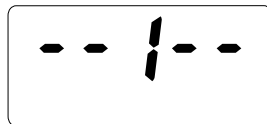
Utilice el botón de Configurar para activar la unidad.

2. Seleccione la Tecla personal

Las Teclas personales almacenan sus datos personales.

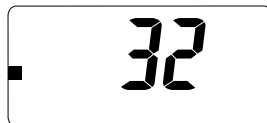
Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal.

Pulse Configurar.



3. Configure la edad

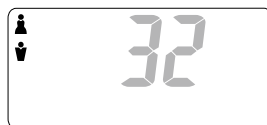
Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la edad. Pulse Configurar.



4. Seleccione Mujer u Hombre

Utilice los botones de UP/DOWN para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) pulse el boton de

SET. La unidad emitira un pitido de confirmacion.



5. Especifique la altura

Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la estatura. Pulse Configurar.



La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

Aviso

No haga uso de la prestación de lectura de grasa corporal disponible en este producto en el caso de que le haya sido implantado un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico.

Cómo obtener una lectura

Una vez que se hayan programado los detalles personales, ya está listo para tomar una lectura.

Selecciona la Tecla personal

Pulse el botón de flecha "Arriba" para encender la unidad.

Pulse los botones de flecha "Arriba/Abajo" hasta que aparezca su Tecla personal.

Pulse el botón de Configurar.

a unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0".

Súbase ahora a la báscula.

Obtenga sus lecturas

En primer lugar, se visualizará su peso. Continúe parado sobre la plataforma.

"00000" aparecerá en el display y desaparecerá dígito por dígito de izquierda a derecha.

Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:



Nota: No baje de la bascula hasta que desaparece "00000".

Función Recuperar Memoria (UM-041 solamente)

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

Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

Modo de Invitado

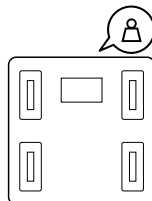
El modo de Invitado le permite programar la unidad para un uso individual sin volver a configurar una Tecla personal.

Pulse el botón G (abajo) para activar el aparato. A continuación siga estos pasos: configure la edad, seleccione el modo usuario y especifique la estatura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE

Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la tecla "Solamente Peso" para seleccionar el modo Solamente Peso.



INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal.

Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable.

Para más información sobre el margen saludable, véase la página 42.

(-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.

(0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.

(+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.

(++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.



Nota: Los límites de edad de usuarios son 18 y 79.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb**

Consulte "Cambiano el modo del peso" en la pág. 45.

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

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

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

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

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

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

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

Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.46.

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

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

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

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

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

Especificaciones

UM-040 / 041

Capacidad de peso

150 kg

Incrementos de peso

0.1 kg

Incrementos de grasa corporal

0.1%

Datos personales

4 memorias

Alimentación

4 AAA baterías (incluidas)

Consumo de energía

Máximo de 60 mA

Corriente de medición

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Nota:

Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes: **Pb Pb** = La pila contiene plomo,

Cd Cd = La pila contiene cadmio,

Hg Hg = La pila contiene mercurio.

⚠ ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.



Este aparato tiene supresión antiparasitaria según la directive CEE vigente 2004/108/CE

ВСТУПЛЕНИЕ

Благодарим за выбор весов-измерителя жира Tanita. Эта модель использует метод анализа биоэлектрического сопротивления, который является современной технологией оценивания степени ожирения.

Примечание: Прочтите данную инструкцию внимательно и храните для дальнейшего использования

Меры предосторожности

- Лица с имплантированным электронным медицинским оборудованием, таким как кардиостимулятор, не могут использовать этот прибор для измерения уровня жира. Устройство пускает по телу слабые электрические сигналы, которые могут повлиять на работу кардиостимулятора.
- Весы-измеритель жира Tanita предназначены для использования в быту. Устройство не годится для профессионального анализа в больницах и других медицинских учреждениях, так как не способно выдержать интенсивную нагрузку в больничных условиях.
- Не пользуйтесь прибором на скользких поверхностях, таких как мокрый пол.

Важная информация для пользователей

Измеритель жира предназначен для взрослых и детей (в возрасте 7–17 лет), ведущих пассивный или умеренно активный образ жизни. Он не годится для людей с атлетическим телосложением. Прибор Tanita подводит под определение "атлет" человека, который занимается активными видами спорта как минимум 10 часов в неделю и сердце которого делает не более 60 ударов в минуту в состоянии покоя. Людям атлетического телосложения следует использовать весы-измерители жира Tanita со специальным режимом для атлетов. Весы не подходят беременным женщинам, профессиональным спортсменам и культуристам. При неправильном использовании прибора или в случае скачков напряжения в электросети данные в памяти прибора могут быть потеряны. Tanita не несет ответственности за ущерб, причиненный потерей данных. Tanita не несет ответственности за ущерб или убытки, причиненные выше указанными проблемами либо претензиями третьих лиц.

Примечание: Показатель процентного содержания жира зависит от количества воды в организме: обезвоживание или гипергидратация, обусловленные такими факторами как употребление алкоголя, менструация, болезнь, интенсивные упражнения и т.д.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

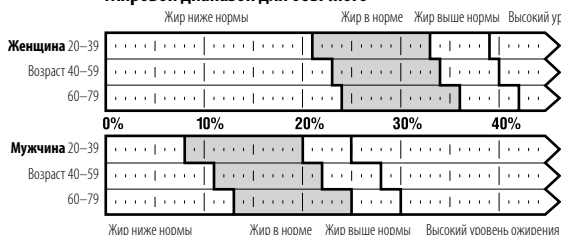
Весы-измеритель жира Tanita позволяют определить процентное содержание жировой ткани в домашних условиях с легкостью обычного взвешивания.

Что такое процентное содержание жировой ткани?

Процентное содержание жировой ткани — это процент жира в вашем организме. Повышенное содержание жира может быть связано с высоким кровяным давлением, болезнью сердца, диабетом, раком или другими нарушениями.

При использовании этого устройства лица, достигшие 18 и 19 лет, должны применять оценочную шкалу для 20–39-летней возрастной группы, а для лиц в возрасте 80 лет и старше применима оценочная шкала, рассчитанная на возрастную группу 60–79 лет.

Жировой диапазон для обычного²



¹ В основе расчетов лежит индекс массы тела, утвержденный Национальными институтами здравоохранения / Всемирной организацией здравоохранения.

² Нью-Йоркский центр исследований проблем ожирения рекомендует проконсультироваться с врачом для определения нормы жира для Вашего организма.

Метод АБС (анализа биоэлектрического сопротивления)

Весы-измеритель жира Tanita используют метод АБС (анализа биоэлектрического сопротивления). Согласно этому методу, через тело пропускается безопасный слабый электрический сигнал. Он с трудом преодолевает жир, но легко проходит сквозь воду в мышечной и других тканях организма. Помехи, которые препятствуют прохождению сигнала сквозь материю, называются сопротивлением. Поэтому, чем большее сопротивление или, как его еще называют, полное электрическое сопротивление, встречается на пути сигнала, тем более высокий уровень жира покажет прибор.



Запатентованный компанией Tanita в форме "платформы для ног" прибор посылает по телу безопасный слабый электрический сигнал для определения состава тканей организма.

Суточное колебание уровня телесного жира

Количество воды в организме может повлиять на результат измерения уровня жира. Как правило, жировые показатели наиболее высоки ранним утром, когда организм обезвожен после сна. Чтобы получить наиболее точные результаты, человек должен снимать показания в одно и то же время суток при одинаковом состоянии организма. Кроме базового цикла суточных колебаний уровня жира, разница в результатах также может быть вызвана изменением уровня воды в организме, зависящем от еды, питья, менструации, болезни, занятий спортом, купания. Ежедневные показатели уровня жира уникальны для каждого человека и зависят от образа жизни, работы и общей активности.

Что такое процентное содержание воды в организме?

Процентное содержание воды в организме – это количество жидкости в теле человека относительно его массы, выраженное в процентах.

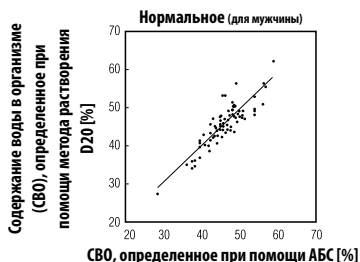
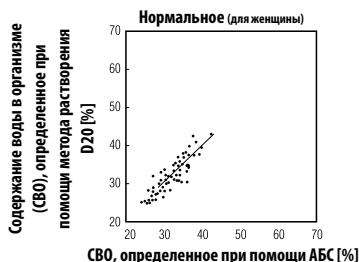
Вода занимает около 50-65% массы тела здорового человека. Вода играет важную роль во многих процессах организма и находится в каждой клетке, во всех тканях и органах. При поддержании нормального уровня воды Ваш организм будет функционировать эффективно, что снизит риск развития болезней, связанных с водным дисбалансом.

Как измерить уровень воды в организме?

Метод растворения дейтерия в настоящее время используется как базовый способ определения процентного содержания воды в организме. Такой метод измерения подразумевает анализ (многократный регрессионный анализ) на основе параметров, определенных методом АБС.

Уровень взаимосвязанности этих двух методов достигает более 0,8.

Примечание: Метод растворения дейтерия, при измерении количества воды в организме, базируется на анализе растворенной в моче окиси дейтерия, употребленной с пищей и питьем.



Процентное содержание воды в здоровом организме (% СВО)

Средний уровень содержания воды в организме здорового взрослого:

У женщины: 45-60%

У мужчины: 50-65%

Примечание: общее процентное содержание воды в организме человека с ожирением может быть ниже средних показателей для здорового организма.

Суточный ритм изменения уровня воды в организме

Попробуйте измерять процентное содержание воды в теле в одно и то же время суток и при одинаковом состоянии организма. Это повысит точность измерений. Лучшее время — ранний вечер, перед ужином, когда уровень гидратации более стабилен. Количество воды в организме, как правило, недооценивается, если его измерять сразу после сна, и не только из-за обезвоживания, но также из-за того, что жидкость сконцентрировалась в районе туловища. В течение дня эта жидкость равномерно распределяется по телу под влиянием гравитации.

И, наоборот, уровень воды может быть переоценен, если его измерять после спортивной тренировки или принятия ванны. В этих случаях причиной может стать движение жидкости в теле или повышение температуры тела, несмотря на то, что организм фактически обезвожен.

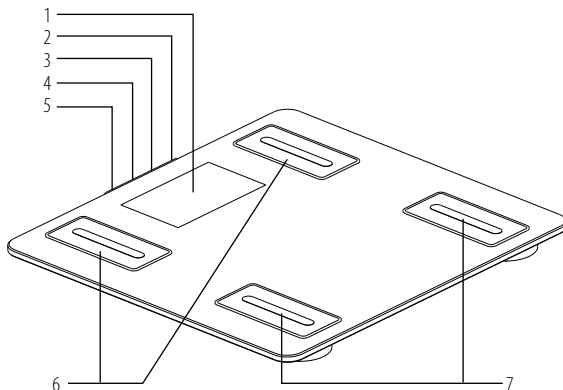
Важные примечания

- Снимайте показания в одно и то же время суток, при одинаковом состоянии организма.
- Результаты зависят от движения жидкости в организме и/или от изменения температуры тела. Факторы, влияющие на уровень воды в организме, включают сон, физические нагрузки, еду и питье, болезни и лечение, принятие ванны, мочеиспускание.
- Выпейте воды, как только почувствуете симптомы обезвоживания, особенно после физических упражнений или ванны. Симптомами могут быть сухость во рту, головная боль, тошнота, головокружение, сухость кожи, повышение температуры, потеря концентрации и т.д. Если симптомы не исчезают, немедленно обратитесь к врачу.
- Пожилые люди подвержены более высокому риску обезвоживания, потому что у них ослабленное чувство жажды и других симптомов, связанных с питанием.
- Этот прибор не предназначен для определения идеального уровня воды в организме человека. Проследите в течение длительного промежутка времени за колебанием уровня воды в организме и постарайтесь определить свою личную норму, которой и придерживайтесь в дальнейшем.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

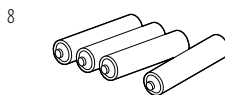
Измерительная платформа

1. Дисплей
2. Кнопка режима только взвешивания Weight-Only
3. Кнопка памяти/вверх MEMORY/UP
4. Кнопка вызова данных из памяти/установки SET/RECALL (только до модели UM-041)
5. Кнопка гость/вниз GUEST/DOWN
6. Электроды для ступней
7. Электроды для пяток



Аксессуары

8. Батарейки типа AAA (4)



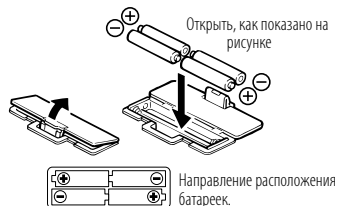
ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Установка батарей

Откройте крышку отсека для батареек на тыльной стороне измерительной платформы. Вставьте входящие в комплект батарейки типа AAA, как показано на рисунке.

Примечание: Убедитесь, что полюса батареек направлены верно. Если элементы питания вставлены неправильно, из них может вытечь жидкость. Если вы не планируете использовать прибор в течение долгого времени, желательнее извлечь батарейки.

Имейте в виду, что прилагаемые батарейки от производителя могут разрядиться быстрее положенного.



Установка прибора

Поставьте устройство на жесткую, ровную поверхность, не подверженную вибрации, для обеспечения безопасного и точного измерения.

Примечание: Чтобы избежать травм, не становитесь на край платформы



Советы по уходу за прибором

Этот измеритель является точным прибором, использующим современные технологии.

Чтобы сохранить устройство в хорошем состоянии, тщательно следуйте инструкциям:

- Не пытайтесь разобрать измерительную платформу.
- Храните прибор в горизонтальном положении, и таким образом, чтобы исключить случайное нажатие его кнопок.
- Берегите прибор от ударов или тряски.
- Не ставьте устройство на солнечный свет, вблизи нагревательных приборов, в места с повышенной влажностью или резкими перепадами температуры.
- Не погружайте измеритель в воду. Не мойте прибор мылом: используйте для этого ткань, смоченную в спирте или средстве для мытья окон.
- Не становитесь на платформу влажными ногами.
- Ничего не роняйте на платформу.

ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

- Просто встаньте на весы-измеритель жира Tanita, и они не только взвесят Вас, но и измерят количество жировой ткани в организме.
- Весы-измеритель жира Tanita рассчитаны на взрослых и детей (в возрасте 7–17 лет) любого пола.
- Личные данные (пол, возраст, рост) заносятся в память устройства.
- Гостевая функция позволяет снимать показания без перепрограммирования личных параметров.
- Для удобства пользователя устройство издает специальные сигналы, когда включается, а также на различных этапах обработки данных. Эти сигналы подскажут вам, когда становиться на платформу прибора, когда проверять показания или как подтвердить настройки.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ МАССЫ

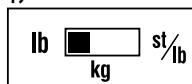
Примечание: Только для моделей с переключателем единиц измерения массы

Используйте переключатель на задней стороне весов, как показано на рисунке.

Примечание: Если единицей измерения массы выбраны фунты или стоуны, то внесенные в память прибора параметры Вашего роста будут автоматически переведены в футы и дюймы.

Аналогичным образом, если выбраны килограммы, рост учитывается в сантиметрах.

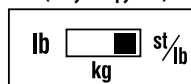
фунты



кг (килограммы)



st-lb (стоуны/фунты)



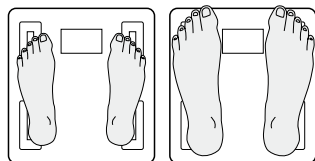
ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

Функция автоматического отключения задействуется в следующих случаях:

- Если Вы прервете процесс измерения. При этом электропитание будет отключено в течение 10–20 секунд, в зависимости от типа операции.
- Если Вы поместите на платформу слишком большой вес.
- Если Вы допустите ошибку во время измерения, нажав не ту кнопку.
- Если во время программирования Вы в течение 60 секунд не нажмете ни одной кнопки.
- После завершения процесса измерения.

Примечание: Если питание автоматически отключилось, повторите шаги, начиная с "Общего программирования" (стр. 54).

ТОЧНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ



Пятки на электродах

Пальцы ног могут свисать с платформы

Для обеспечения точности показаний снимите перед измерением одежду и убедитесь, что Ваш уровень гидратации стабилен. Если у Вас нет возможности раздеться, обязательно снимите носки или чулки и удостоверьтесь, что ступни чистые. Проверьте, чтобы пятки стояли точно на электродах измерительной платформы. Не волнуйтесь, если Ваши ноги окажутся слишком большими для прибора — немного свисающие с платформы пальцы не повлияют на точность показаний. Лучше всего проводить замеры в одно и то же время суток. Необходимо подождать около 3 часов после сна, еды, физических упражнений, прежде чем пользоваться устройством. Поскольку результаты, получаемые при разном состоянии организма, могут отличаться друг от друга, проводите замеры с определенной периодичностью. Чтобы точнее сравнивать показания, снимайте их в одно и то же время суток, когда состояние Вашего организма примерно одинаково.

Примечание: Вы не сможете получить точные данные, если не помоеете перед измерением ступни ног, согнете ноги в коленях, или будете находиться в сидячем положении.

ВНЕСЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ В ПАМЯТИ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

Общее программирование

Вы сможете пользоваться прибором только после внесения личных данных в одну из ячеек памяти в Гостевом режиме.

Устройство подскажет Вам, как это сделать.

Прибор будет выделять необходимые функции на дисплее и издавать звуковые сигналы после завершения каждого шага установки.

Используйте кнопки Up и Down, чтобы выбрать номер Ваших личных данных. Используйте кнопку Set для сохранения данных.

1. Включите питание

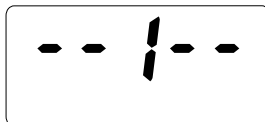
Используйте кнопку Set, чтобы активировать устройство.

2. Выберите номер личных данных

Номера личных данных хранят Ваши персональные параметры.

Используйте кнопки Up и Down, чтобы выбрать номер личных данных.

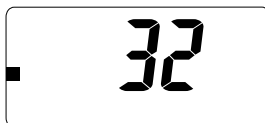
Нажмите кнопку Set.



3. Введите возраст

Используйте кнопки Up и Down, чтобы выбрать возраст.

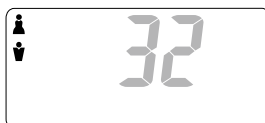
Нажмите кнопку Set.



4. Выберите женский или мужской пол

Используйте кнопки Up и Down чтобы выбрать женский пол (♀), мужской пол (♂),

женский и нажмите SET.



5. Введите рост

Используйте кнопки Up и Down, чтобы выбрать рост.

Нажмите кнопку Set.



По завершении установки прибор издает 2 звуковых сигнала, а данные на дисплее появятся 3 раза. После этого устройство автоматически отключится.

Предупреждение

Не используйте прибор как измеритель жира, если вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным медицинским устройством.

Измерение

После программирования личных данных можно приступить к измерению уровня жира.

Выберите номер личных данных

Нажмите кнопку со стрелкой Up, чтобы включить устройство.

Используйте кнопки со стрелками Up и Down для выбора номера личных данных.

Нажмите кнопку Set.

Устройство издаст звуковой сигнал и на дисплее появится надпись "0.0".

Теперь встаньте на платформу.

Чтение показаний

В первую очередь на дисплее отобразится Ваш вес. Продолжайте стоять на платформе.

На дисплее появятся нули "00000", после чего они поочередно исчезнут слева направо.

Результаты, один за другим, трижды появятся на дисплее:



Примечание: Не сходите с платформы до тех пор, пока нули "00000" полностью не исчезнут с дисплея.

Функция Повтора 'Recall' (только до модели UM-041)

Чтобы просмотреть предыдущие результаты, нажмите на кнопку «SET», когда текущие результаты на дисплее. Нажмите снова на кнопку «SET» чтобы вернуться к текущим результатам Веса и Жира в Теле (%) на дисплей.

НАСТРОЙКА ГОСТЕВОГО РЕЖИМА

Гостевой режим

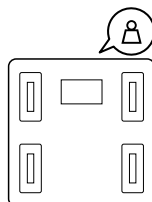
Гостевой режим позволяет запрограммировать устройство для одноразового использования без переустановки личных данных.

Нажмите кнопку Down, чтобы включить устройство. Затем выполните следующие действия: введите возраст, пол и рост.

ТОЛЬКО ВЗВЕШИВАНИЕ

Выберите режим только взвешивания

Нажмите кнопку Weight-Only, чтобы запустить режим только взвешивания.



ТОЛКОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Индикатор состояния здоровья

Устройство автоматически вносит Ваши жировые показатели в таблицу состояния здоровья.

После получения результатов измерения жира, внизу дисплея черным заполнится ячейка небольшой таблички, которая укажет на состояние Вашего здоровья, учитывая возраст и пол. Например, если черным заполнится ячейка (0), то у Вас нормальный уровень жира для здорового человека, индикация

(-) указывает на то, что жировой ткани у Вас меньше, чем надо.

Для получения более подробной информации читайте страницу 50.

(-) : Уровень жира ниже нормы. Повышенный риск возникновения проблем со здоровьем.

(0) : Уровень жира в норме; количество жира соответствует показателям здорового человека Вашего возраста и пола.

(+) : Уровень жира выше нормы. Повышенный риск возникновения проблем со здоровьем.

(++) : Высокий уровень ожирения; количество жира намного превышает норму. Значительный риск возникновения заболеваний, связанных с ожирением.



Примечание: Возрастной диапазон пользователя 18-79 лет.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ

Если возникают следующие проблемы... тогда ...

- **На дисплее отображается неверная мера веса из килограммов, фунтов, или стоунов**

Обратитесь к разделу "Переключение единиц измерения веса" на стр. 53.

- **На дисплее появилась надпись "Lo", или все данные появляются и тут же исчезают.**

Сели батарейки. Когда появляется это сообщение, немедленно замените батарейки, поскольку недостаток напряжения может привести к неточности показаний. Заменить необходимо все старые батарейки типа AAA на новые.

Примечание: Во время замены элементов питания все настройки прибора будут сохранены.

- **Во время измерения на дисплее появилась надпись "Error".**

Пожалуйста, стойте на платформе спокойно, стараясь как можно меньше двигаться.

Устройство не сможет точно измерить Ваш вес, если вы будете двигаться.

- **Прибор не показывает процент содержания жира или высвечивает "----" после взвешивания.**

Ваши личные данные не были внесены в память. Следуйте инструкции на стр. 54.

Убедитесь, что на Вас нет носков или чулок, а ступни ног чистые и стоят на своих местах на измерительной платформе.

- **Во время измерения на дисплее появляется надпись "OL".**

Масса объекта на весах превышает допустимые пределы.

- **Во время измерения на дисплее появляется надпись "Error %".**

Уровень жира превышает 75%, устройство не может обработать такие высокие показатели.

Технические характеристики

UM-040 / 041

Предельно допустимый вес

150 кг

Шаги приращения веса

0.1 кг

Шаги приращения содержания жира в теле

0.1%

Персональные данные

4 ячеек памяти

Источник питания

4 AAA батарейки – входят в комплект поставки

Потребляемая мощность

Не более 60 мА

Измерительный ток

50 кГц, 6.25 кГц, 100 мА



Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батарейки

Pb Pb = Батарейка содержит свинец

Cd Cd = Батарейка содержит кадми

Hg Hg = Батарейка содержит ртуть

⚠️ Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлекать из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



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

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher uma balança/monitor de gordura corporal Tanita. Este modelo utiliza a técnica AIB (Análise da Impedância Bioelétrica), uma tecnologia considerada vanguarda para medição da gordura corporal.

Nota: Leia cuidadosamente este manual de instruções e mantenha-o disponível para futuras consultas.

Precauções de segurança

- Os portadores de algum tipo de implante eletrônico, como marca-passos, não devem utilizar a função de medição de gordura corporal desta balança/monitor Tanita, tendo em vista que a mesma transmite um sinal elétrico de baixa densidade que percorre o corpo humano, podendo interferir no funcionamento de um marca-passos.
- A balança/monitor de gordura corporal Tanita destina-se unicamente ao uso doméstico. Esta unidade não se destina ao uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas, pois não é equipada com os padrões de qualidade exigidos para uso intensivo vivenciado em condições profissionais.
- Não use este aparelho em superfícies escorregadias, como pisos molhados.

Notas importantes para usuários

Este monitor de gordura corporal Tanita foi projetado para o uso de adultos, e crianças e adolescentes de 07 a 17 anos, com um estilo de vida que varia de inativo a moderadamente ativo. Este equipamento não foi projetado para o uso de atletas. A Tanita define como atleta uma pessoa que pratica atividade física intensa durante ao menos 10 horas semanais, e que possui um ritmo cardíaco em repouso de aproximadamente 60 bpm ou menos. Às pessoas que se enquadram no perfil “atleta”, recomendamos utilizar os modelos de balanças/monitores Tanita que possuem o modo “atleta”. Esta balança/monitor Tanita não deve ser utilizada por gestantes, atletas profissionais e fisiculturistas.

As informações armazenadas podem ser perdidas em caso de mau uso, ou se a balança/monitor for submetida à sobrecarga de energia elétrica. A Tanita não se responsabiliza por nenhum tipo de prejuízo decorrente da perda de dados armazenados. A Tanita não se responsabiliza por nenhum tipo de dano ou perda causados por esta unidade, nem por qualquer tipo de reclamação feita por terceiros.

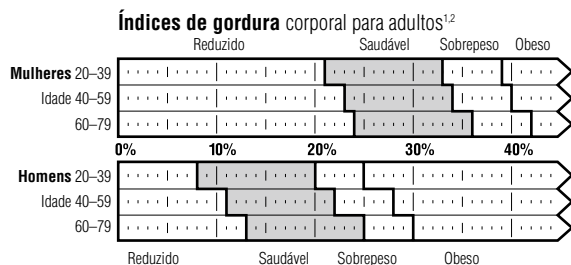
Nota: os cálculos de porcentagem de gordura corporal variam segundo a quantidade de água existente no corpo e podem ser afetados pela desidratação ou hiperhidratação, causadas por fatores como o consumo de álcool, ciclo menstrual feminino, enfermidades, exercícios físicos intensos, etc.

PRINCÍPIOS DE ESTIMATIVA DA PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

A balança/monitor de gordura corporal Tanita permite medir em casa a percentagem de gordura corporal com a mesma facilidade que mede seu peso.

O que é percentual de gordura corporal?

O percentual de gordura corporal corresponde ao teor de gordura no seu organismo. Níveis excessivos de gordura corporal podem apresentar relação direta com hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, câncer e outras condições debilitantes.



¹ Baseado na norma NIH/WHO BMI.

² Conforme reportado por Gallagher e outros, do Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York (Obesity Research Center). Para determinar a percentagem de gordura apropriada para seu corpo, consulte seu médico.

Com este equipamento, pessoas com idade entre 18 e 19 anos devem utilizar a escala de avaliação para as pessoas de 20 a 39 anos, e pessoas acima de 80 anos ou mais devem utilizar a escala de avaliação para pessoas com idade entre 60 e 79 anos.

O método AIB

A balança/monitor Tanita utiliza a técnica AIB (Análise da Impedância Bioelétrica), na qual um sinal elétrico de baixa intensidade percorre o corpo. A gordura corporal, por ser menos hidratada, apresenta maior resistência à passagem do sinal elétrico, enquanto que os músculos e outros tecidos corporais, mais hidratados, apresentam menor resistência ao sinal enviado. A dificuldade que o sinal elétrico encontra ao atravessar uma substância denomina-se "impedância". Portanto, quanto maior a resistência ou dificuldade em percorrer os diversos tecidos do corpo humano, maior será a leitura de gordura corporal.



O "foot pad", com desenho patenteado pela Tanita, emite um inofensivo sinal elétrico que percorre o corpo humano para determinar a sua composição.

Flutuações da percentagem de gordura corporal em um dia

Os níveis de hidratação do corpo podem afetar as leituras de gordura corporal. Em geral, a gordura corporal se apresentará mais elevada ao despertar pela manhã, uma vez que o corpo tende a estar desidratado após uma longa noite de sono. Para obtenção de uma leitura mais precisa, recomenda-se realizar medições sempre à mesma hora todos os dias, sob as mesmas condições. Além disso, podem ocorrer variações nas leituras de gordura corporal em função das alterações do nível de hidratação corporal, afetadas pela alimentação, ingestão de líquidos, ciclo menstrual, enfermidades, práticas intensas de atividades físicas, e até mesmo o banho. As leituras diárias de gordura corporal são individuais, portanto dependem do estilo de vida e nível de atividade de cada um.

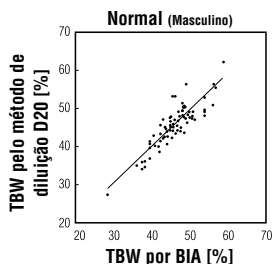
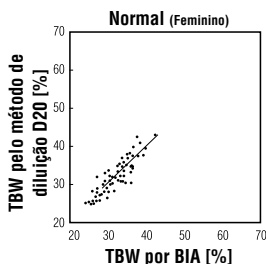
O que é o percentual total de água do organismo?

Trata-se da quantidade total de fluidos existentes no corpo de uma pessoa, expresso em um percentual de seu peso total. Aproximadamente, 50% a 65% do peso de uma pessoa saudável corresponde à água. A água desempenha uma função vital em muitos dos processos do organismo, e está presente em cada célula, tecidos e órgão. A manutenção de uma porcentagem saudável de água total no corpo assegura um funcionamento eficiente do organismo, reduzindo o risco de se desenvolver problemas de saúde associados.

Como medir o total de água do corpo?

O Método Diluição por Deutério é atualmente usado como um método típico para medição da porcentagem total de água do corpo. Este instrumento estima a porcentagem total de água do organismo mediante a análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada nos parâmetros encontrados pelo método ALB. Obtém-se uma correspondência acima de 0,8 entre este instrumento e o Método Diluição por Deutério.

Nota: O percentual total de água no corpo de um indivíduo com elevada porcentagem de gordura corporal pode ser inferior aos níveis considerados saudáveis.



Porcentagem saudável de água total do corpo (%TBW)

O percentual médio de água total no organismo de um adulto saudável é:

Mulheres: de 45% a 60%

Homens: de 50% a 65%

Nota: O percentual total de água no corpo de um indivíduo com elevada porcentagem de gordura corporal pode estar abaixo dos níveis considerados saudáveis.

Ritmo diário de água total do organismo

Recomenda-se medir a porcentagem de água total sempre à mesma hora do dia, sob as mesmas condições. Isto possibilita leituras mais precisas. A melhor hora do dia para as medições é antes do jantar, quando os níveis de hidratação estão mais estáveis. A porcentagem de água total tende a ser subestimada quando medida ao despertar pela manhã, não somente pela desidratação, mas também porque os fluidos corporais estarão mais concentrados na parte central do corpo, o tronco. No decorrer do dia, os fluidos se distribuem mais uniformemente pelo corpo, em função da ação da gravidade. Em contrapartida, o nível de água total pode ser superestimado após a prática de atividade física ou banho, em função do movimento da água no corpo ou elevação da temperatura corporal, apesar de uma real desidratação.

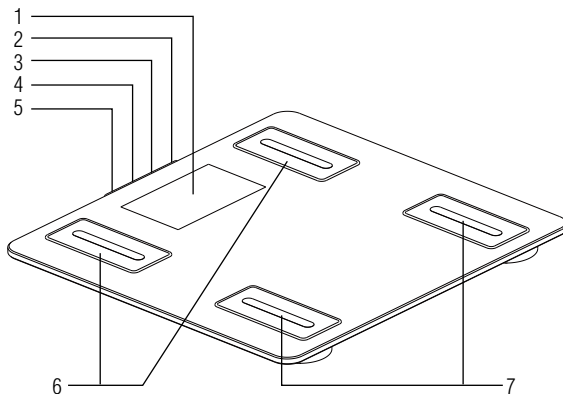
Notas importantes

- Realize as medições sempre na mesma hora do dia, sob as mesmas condições.
- Os resultados obtidos dependem do movimento da água e/ou alterações de temperatura do corpo. Os fatores que afetam os níveis de água total incluem o sono, atividade física, alimentação, ingestão de líquidos, enfermidades, medicamentos, banho e micção.
- Ao identificar sintomas de desidratação, recomenda-se ingerir líquidos imediatamente, especialmente após atividade física ou banho. Estes sintomas incluem boca seca, dor de cabeça, náusea, tontura, pele ressecada, elevação da temperatura corporal, perda de concentração, etc. Se os sintomas persistirem, consulte seu médico imediatamente.
- Pessoas com idade avançada estão expostas a um maior risco de desidratação, pois possuem uma menor sensibilidade à sede e outros sintomas.
- Este equipamento não deve ser utilizado para determinar especificamente a porcentagem recomendada de água total corporal de uma pessoa. Realize um acompanhamento de longo prazo da porcentagem de água total no organismo, procurando manter níveis saudáveis e consistentes de água em seu corpo.

CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

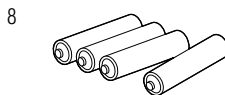
Plataforma de medição

1. Mostrador digital
2. Tecla Somente peso
3. Tecla MEMÓRIA/PARA CIMA
4. Tecla CONFIGURAR/RECUPERAR (somente para UM-041)
5. Tecla CONVIDADO/PARA BAIXO
6. Eletrodos para as plantas dos pés
7. Eletrodos para os calcanhares



Acessórios

8. 04 pilhas tamanho AAA



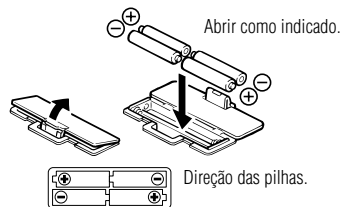
PREPARAÇÃO ANTES DO USO

Colocação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas, situado na parte posterior da balança. Insira as pilhas AAA fornecidas, observando as posições indicadas.

Nota: Certifique-se que as polaridades das pilhas estejam corretas. Se as pilhas forem colocadas incorretamente, o líquido nelas contido pode vazar e danificar o piso. Se não tiver intenção de utilizar a balança por um período de tempo prolongado, recomenda-se retirar as pilhas e guardá-las

Observe que as pilhas fornecidas de fábrica podem ter suas cargas gastas em função do tempo.



Posicionando o monitor

Coloque a balança sobre uma superfície dura e plana, com o mínimo de vibração para proporcionar uma medição precisa e segura.

Nota: Para evitar possíveis lesões, evite pisar sobre a borda da plataforma.



Recomendações de uso

Este monitor é um equipamento de precisão, que utiliza tecnologia de vanguarda.

Para manter a unidade em ótimas condições de uso, siga estas instruções cuidadosamente:

- Não tente desmontar a balança.
- Guarde-a horizontalmente, de forma a evitar que as teclas sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite que a unidade receba golpes ou vibrações excessivas.
- Mantenha a unidade fora do alcance da luz solar, sistemas de aquecimento, umidade elevada ou alterações extremas de temperatura.
- Nunca mergulhe a unidade em água. Utilize álcool para limpar os eletrodos e limpador de vidros (aplicar primeiramente em um pano) para mantê-los brilhantes; evite usar sabões.
- Evite subir na plataforma quando estiver molhado.
- Não deixe cair nenhum objeto sobre o equipamento.

RECURSOS ÚTEIS

- A balança/monitor de gordura corporal Tanita possibilita a medição do peso e da porcentagem de gordura corporal de forma simultânea e fácil, simplesmente subindo-se na balança.
- Sua balança/monitor de gordura corporal pode ser configurada para adultos ou crianças/adolescentes (07 a 17 anos), homem ou mulher.
- Os dados pessoais (homem/mulher, idade, altura) podem ser programados e armazenados em memórias de dados pessoais.
- O modo Convidado (Guest) permite realizar leituras sem reprogramar uma das memórias de dados pessoais. A unidade emite um bip quando ativada, bem como durante as diversas etapas dos processos de programação e medição. Aguarde pelos bips, que indicarão o momento de subir na unidade, observar as leituras e confirmar configurações.

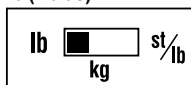
CONFIGURAÇÃO DO MODO PESAGEM

Nota: Para uso apenas em modelos que possuem o botão de modo pesagem

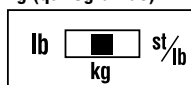
É possível configurar a medida de pesagem usando o botão localizado na parte inferior da balança, conforme mostrado na figura.

Nota: Se a medida de pesagem estiver em libras (lb) ou Stone-pounds (Unidade de peso britânica), a programação de altura será automaticamente configurada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso em quilogramas (kg), a altura será automaticamente configurada para centímetros.

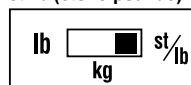
lb (libras)



kg (quilogramas)



st-lb (stone pounds)



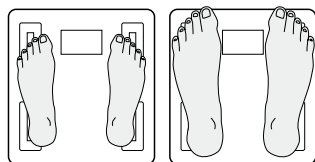
FUNÇÃO DE DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função de desligamento automático desliga automaticamente a balança nos seguintes casos:

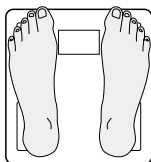
- Ao interromper o processo de medição. A energia é interrompida automaticamente após 10 a 20 segundos, conforme o tipo de operação.
- Se for aplicado um peso excessivo sobre a plataforma.
- Ao cometer um erro durante uma operação de medição, ou pulsando uma tecla ou um botão.
- Se nenhuma tecla ou botão for acionada em 60 segundos durante a programação.
- Após a finalização do processo de medição.

Nota: se a energia for interrompida automaticamente, repita os passos do tópico "Programação Geral" (p. 62).

OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos



Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição

Nota: Não será possível realizar uma leitura exata se as solas dos seus pés não estiverem limpas, ou se seus joelhos estiverem dobrados ou ainda se você estiver em uma posição sentada.

Para garantir a precisão, as leituras devem ser realizadas sem roupas, sob condições consistentes de hidratação. Se não for possível tirar a roupa, retire os calçados e meias, certificando-se de que os pés estejam limpos antes de subir na balança. Alinhe corretamente os calcanhares com os eletrodos da balança.

Não se preocupe se seus pés são demasiadamente grandes para a balança, pois é possível obter leituras precisas mesmo se seus dedos ultrapassarem os limites da balança.

É melhor realizar as leituras à mesma hora do dia. Aguarde cerca de 3 horas após despertar, de alimentar-se ou de praticar exercícios, antes de efetuar as medidas. Ainda que as leituras realizadas sob outras circunstâncias possam não ter os mesmos valores absolutos, possuem a precisão necessária para determinar o percentual da alteração, sempre que as leituras sejam

realizadas de maneira consistente. Para controlar o progresso, compare o peso e o percentual de gordura corporal obtido sob as mesmas condições em um período de tempo.

PROGRAMAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE DADOS NA MEMÓRIA

Configuração geral

A unidade só opera se os dados forem programados em uma das memórias de dados pessoais, ou através do modo Convidado (Guest). O aparelho o conduzirá pelas etapas da configuração.

O mostrador realçará realçar a função e o aparelho emitirá um bip após a conclusão de cada passo.

Use os botões de setas para cima e para baixo para selecionar uma das memórias de dados pessoais.

Pressione o botão Configurar (Set) para armazenar os dados.

1. Ligue o aparelho

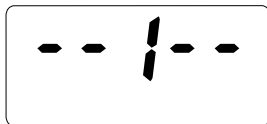
Pressione o botão Configurar (Set) para ativar a unidade.

2. Selecione uma memória de dados pessoais

A memória de dados pessoais armazena seus dados pessoais.

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar a memória pessoal.

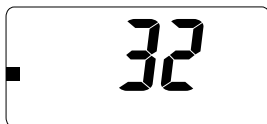
Pressione o botão Configurar (Set).



3. Selecione a sua idade

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar a idade.

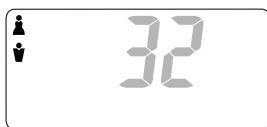
Pressione o botão Configurar (Set).



4. Selecione Homem ou Mulher

Use os botões de setas para cima ou para baixo para selecionar Homem (♂) ou Mulher (♀).

Pressione o botão Configurar (Set).



5. Especifique a sua altura

Use os botões de setas para cima e para baixo para selecionar a altura e pressione o botão Configurar (Set).



A unidade emitirá dois bips e o mostrador exibirá de forma intermitente todos os dados inseridos para confirmar a programação. Em seguida, a unidade se desligará automaticamente.

⚠ Advertência

Não use a função de leitura de gordura do organismo deste produto se você possui um implante de marca-passo ou de outro dispositivo médico eletrônico.

Obtenção da leitura

Após o término da configuração dos seus dados pessoais, você estará pronto para obter leituras.

Seleção de memória pessoal

Para ligar a unidade, pressione o botão de seta para cima.

Pressione os botões de setas para cima e para baixo para selecionar uma memória pessoal.

Pressione o botão configurar (Set).

A unidade emitirá um bip e o mostrador exibirá "0.0".

Em seguida, suba na balança.

Como obter as leituras

Seu peso será a primeira informação exibida. Permaneça na plataforma.

Será exibido "00000" no mostrador e os zeros se apagarão um a um da esquerda para direita.

As leituras serão exibidas alternadamente 3 vezes como segue:



Nota: Não saia da balança até que "00000" desapareça.

FUNÇÃO RECALL (RECUPERAÇÃO) (somente para UM-041)

Para obter as leituras anteriores, pressione enquanto as leituras atuais estiverem sendo exibidas.

Você também poderá revisar suas leituras passadas sem fazer edições pressionando sua chave pessoal SET e .

PROGRAMAÇÃO DO MODO CONVIDADO

Modo Convidado

O modo Convidado permite que a unidade seja programada para uso uma única vez, sem reprogramar as informações já armazenadas em uma memória pessoal.

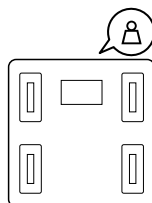
Pressione o botão Guest (seta para baixo) para ativar o aparelho.

Em seguida siga os passos: Configurar de Idade, Selecionar Homem ou Mulher, e Especificar Altura.

OBTENÇÃO DE LEITURA SOMENTE DE PESO

Selecione o Modo Somente Peso

Pressione a tecla Somente Peso para selecionar o modo Somente Peso.



COMPREENDENDO A SUA LEITURA

Indicador de escala saudável

Sua balança/monitor de gordura corporal compara automaticamente a sua leitura de gordura com o nível de gordura corporal saudável.

Após o cálculo do percentual de gordura de seu corpo, uma barra negra surgirá na parte inferior do mostrador, identificando em que nível de gordura corporal você se enquadra, em função da idade e do gênero. Por exemplo, se os quadrados são exibidos acima da área (0), sua leitura está dentro da faixa saudável - se aparecerem acima da área (-), sua leitura está abaixo da faixa saudável.

Para obter maiores informações sobre as faixas saudáveis, consulte a página 58.

- (-) : Escassez de gordura; abaixo da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde.
- (0) : Saudável; dentro da faixa saudável de gordura corporal para sua idade e gênero.
- (+) : Excesso de gordura; acima da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde.
- (++) : Obeso; Muito acima da faixa saudável de gordura corporal. Risco elevado de problemas de saúde relacionados à obesidade.



Nota: Nota: A faixa de idade varia entre 18 a 79 anos.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se ocorrerem os seguintes problemas ... então ...

- **Aparece um formato de peso incorreto, seguido por kg, lb st-lb**
Consulte "Configuração de modo de peso" na página 61.
- **"Lo" é exibido no mostrador, ou todos os dados aparecem e desaparecem imediatamente.**
As pilhas estão fracas. Quando isso ocorrer, substitua as pilhas imediatamente, pois as baterias fracas afetarão a precisão de suas medições. Troque todas as pilhas simultaneamente por pilhas novas tamanho AAA.
Nota: As configurações das memórias dos dados pessoais não serão apagadas quando você remover as baterias.
- **Uma mensagem de erro ("Error") é exibida durante a medição.**
Suba na balança movimentando-se o mínimo possível.
A unidade não poderá medir seu peso com precisão se for detectado movimento.
- **A medição do percentual de gordura não aparece ou "----" é exibido após a medição do peso.**
Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 62.
Lembre-se de tirar os sapatos e meias, verificando se as solas dos pés estão limpas e devidamente alinhadas com os eletrodos da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
A leitura de peso não poderá ser realizada se a capacidade de peso for excedida.
- **"Error%" é exibido durante a medição.**
Se o percentual de gordura corporal for superior a 75%, a unidade não realizará a leitura.

Especificações

UM-040 / 041

Capacidade de peso

150 kg

Gradação do peso

0.1 kg

Gradação da gordura corporal

0.1%

Dados pessoais

4 memórias

Power Supply

4 pilhas AAA (incluídas)

Consumo de energia

60 mA no máximo

Corrente de medida

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Nota:

Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes

Pb Pb = La pila contiene plomo,

Cd Cd = La pila contiene cadmio,

Hg Hg = La pila contiene mercurio.

⚠ ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.



Este aparelho caracteriza-se pela supressão de interferência de rádio, em cumprimento ao Regulamento 2004/108/EC da CE.

Representative**Tanita Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31(0)20 560 2970
Fax: +31(0)20 627 7399
www.tanita.eu

Tanita Corporation of America Inc.

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

TANITA India Private Limited

Level 8, Vibgyor Towers, G Block, C-62
Bandra Kurla Complex, Bandra (East),
Mumbai 400051, INDIA
Tel: +91-22-4090-7174
Fax: +91-22-4090-7178

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

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

Manufacturer**Tanita Corporation**

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