Instruction Manual

Bedienungsanleitung

Mode d’emploi

Gebruiksaanwijzing

Manuale di Istruzioni

Manual de instrucciones

Manual de instruções

©2005 Tanita Corporation BF6797821(1)
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/Scale are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

**Important Notes for Users**

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types. (Athlete Mode: Only for BF-680W)

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

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

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

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

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

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

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.

Hydration Fluctuations
Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night’s sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions. Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings using BIA, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one’s lifestyle, job and activities.

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

How To Measure Total Body Water
The Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure total body water (TBW) percentage. In contrast, this instrument estimates TBW by using BIA. An agreement of over 80% is obtained between this instrument and the Deuterium Dilution Method.

Note: The Deuterium Dilution Method measures total body water based on the analysis of the deuterium oxide isotope in urine before and after ingestion of an oral dose.

Normal Total Body Water Percentage (% TBW)
The normal total body water percentage ranges for adults are:
Female: 45-60%
Male: 50-65%

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

Daily Rhythm of Total Body Water
Try to monitor 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. Total body water percentage is not affected by fluids consumed until they are absorbed by the body tissues.

Important Notes
• Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
• Measured results depend on the redistribution 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 fluids 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 symptoms.
• This instrument does not directly measure an individual’s total body water content. The percentage reading from the monitor is only an estimate. Look for long-term changes and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.
• This instrument will not give total body water readings for children.
FEATURES AND FUNCTIONS

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

8. AA-Size Batteries (4)

PREPARATIONS BEFORE USE

Inserting the Batteries
Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.
Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that since the batteries were inserted at the factory, their energy levels may have decreased.

Positioning the Monitor
Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.
Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

Handling Tips
This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology. To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:
• Do not attempt to disassemble the measuring platform.
• Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
• Avoid excessive impact or vibration to the unit.
• Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
• Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
• Do not step on the platform when wet.
• Do not drop any objects onto the platform.

USEFUL FEATURES

• Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to know your weight, body fat percentage, and body water percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
• Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
• In addition, the BF-680W can be set to Adult Athlete mode.
• Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 2 people.
• Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
• Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
• Weight-only Key provides quick weight readings.
• The unit emits a helpful “beep” when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:
• If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
• If an extraordinary weight is applied to the platform.
• During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
• After you have completed the measuring process.

*Note: If the power shuts off automatically, repeat the steps from “Setting and Storing Data in Memory” (p.6).
**HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE**

**Setting and Storing Data in Memory**
The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

1. **Turn on the Power**
   - Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit). The unit will beep to confirm activation. The Personal Key numbers (1,2) will be displayed, and the display will flash.
   - **Note:** If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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

3. **Set Age**
   - The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

4. **Select Female or Male**
   - Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂). Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

5. **Specify the Height**
   - The display defaults to 5'7.0" (170cm) (range of user is from 3'4.0" – 7’3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep twice and the display will flush all data (Male/Female, Age, Height, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

**GETTING ACCURATE READINGS**

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit – accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

**TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS**

1. **Select Personal Key and Step On**
   - Using your toe, tap your pre-programmed Personal Key. (Release the key within 3 seconds or the display will show "Err".) The unit will beep and the display will show the programmed date.
   - **Note:** If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

2. **Get Your Readings**
   - Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform. "S4321" will appear on the display and disappear one by one from right to left. Your body fat percentage(%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.
   - Your total body weight percentage(%TBW) will appear on the display screen. The display will then flash your %TBW, weight and %FAT alternately 3 times.
   - **Note:** Do not step off until Body Fat % is shown.

3. **Recall Function**
   - To obtain previous readings, step off scale and press Up arrow button.
   - To view current reading, release arrow button.

**UNDERSTANDING YOUR READING**

Healthy Range Indicator (Standard Adults only*)
Your body fat monitor/scale automatically compares your body fat reading to the Healthy Body Fat Range chart. Following your body fat percentage reading, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender. For example, if the squares appear above (O) area your range is within the Healthy Range – if they appear over (+) area, your reading is below the Healthy Range. For more about the Healthy Range, see page 2.

(-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
(-O) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
(+O) : 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.

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

**Sicherheitsmaßnahmen**

- Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher, wird empfohlen, die Körperfettmessungs-Funktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht zu 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 sowie für athletische Körpertypen. (Sportler-Modus: Nur bei BF-680W)


**PROGRAMMING THE GUEST MODE**

The Guest mode allows you to use the monitor without losing the information already assigned to a Personal Key. To programme the Guest mode, use the Down button marked to turn on the power. Then follow steps 3 through 5 in “Setting and Storing Data” (p.6.) The unit will beep twice and the display will show “0.0”. Step onto the platform. Next follow the directions for “Get Your Reading” (p.7).

**TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY**

Select Weight-Only Key Using your toe, tap the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, “0.0” will appear in the display and the unit will beep. When “0.0” appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then “0.0” will appear and the unit will shut off automatically.

**TROUBLESHOOTING**

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to “Switching the Weight Mode” on p.5.

- **“Lo” appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  **Note:** Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **“Err” appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum. The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or ”-----“ appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.6. Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **“OL” appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **“Err FAT%” appears while measuring.**
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

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

**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?


Die Messwerte für Körperfettanteile innerhalb eines Tages


Was versteht man unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers?


Wie läßt sich der Wassergehalt des Körpers messen?


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%

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

Tägliche Messung des Gesamt-Wasseranteils des Körpers


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.
- Bei älteren Personen besteht eine erhöhte Dehydrationsgefahr, da sie Durchschnitt von gesunden Personen bei einem gesunden Erwachsenen ist wie folgt:

Fragen: 45 bis 60%
Männer: 50 bis 65%

Hinweise: Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers einer Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb der gesunden Durchschnittswerte liegen.
**MERKMALE UND FUNKTIONEN**

1. Displayanzeige
2. "Set"-Knopf (Einstellen)
3. Pfeiltasten
4. Fußballen-Elektroden
5. Fersen-Elektroden
6. Persönliche Speichertasten
7. Reine Wiegefunktions-Taste

**Wiegeplattform**

8. AA-Batterien (4)

**Zubehör**

8. Batteriebehälter (6)

**VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH**

**Einlegen der Batterien**

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

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig hinten eingeklebt sind. Wenden Sie die Batterien nicht ein, kann Flüssigkeit austreten und die Fußboden beschädigen. Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt, sollten Sie vor dem Weggnehmen die Batterien herausnehmen.

Bitte bringen Sie, dass die Batterien bereits ordnungsgemäß abgeworfen und Ihre Leistung abhängen kann.

**Batterien dürfen nicht in den Haushalt**


**Aufstellen des Geräts**

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

Anmerkung: Um möglichst Verbindungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf die Batterien. 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 nachfolgenden Anweisungen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Säubern Sie die Wiegeplatte horizontal auf der Unterseite des Geräts auf der Plattform.
- Stellen Sie das Gerät nicht in einer feuchtigkeitsbelasteten Umgebung auf, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen, in denen Wasser auf den Elektroden auftritt oder in Bereichen, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorliegen.
- Tasten Sie das Gerät in keinem Fall an, sondern drehen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts ein. Stellen Sie die Elektroden mit Anschlussklemmen und nehmen Sie den Pol in ein mit Gleichstrom bereit, verwenden Sie keine Streifen.
- Beenden Sie die Wiegeplatte 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 Erwachsene, Kinder (7–17 Jahre) und männlich verwenden.
- Darüber hinaus lässt sich die BF-680W auf „Athlete“ oder „Standardmodus“ für Erwachsene einstellen, um eine noch größere Genauigkeit der Messwerke zu gewährleisten.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich für zwei Personen voreinstellen und speichern.
- Der Fr/Fat Bodyindex (Gesunde-Bereich-Anzeige) zeigt automatisch an, ob sich Ihr Körperfettanteil im gesunden Bereich bewegt (S.10).
- Mit der Gasfunktion erhalten Sie Messwerte, ohne eine ihrer persönlichen Speichertasten neue programmieren zu müssen.
- Beim Ausschalten der Waage bei Temperatureinbrüchen oder wenn der Waage nicht mehr auf einem stabilen Stand ist, kann es passieren, dass die Batterien auslaufen. In diesem Fall müssen Sie die Batterien auswechseln.
- Anmerkung: Diese Batterien dürfen nicht in den Haushalt!

**UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS**

Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltsmodus

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

**So erhalten Sie genaue Messwerte**

Um genaue Messwerte zu erhalten, wagen Sie sich nicht in den Raum, in dem die Waage steht. Sie müssen sich auf einem festen Stand befinden, und das Gewicht der Waage muss stabil sein.

Anmerkung: Bei herabgesetzten Füßen, gebeugten Knie oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.
M E S S E N D E S K Ö R P E R F E T T A N T E I L S

Einstellen und Speichern persönlicher Angaben
Um dieses Gerät in Betrieb zu nehmen, müssen Sie zuvor mittels einer der vier persönlichen Speichertasten oder des Gastmodus Daten eingeben.

1. Anstellen des Geräts
Drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf (Einstellen), um das Gerät anzustellen (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der persönlichen Speichertaste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastenummern (1,2) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.
Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

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

3. Einstellen des Alters

4. Einstellen des Geschlechts
Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich oder männlich oder weiblich ( ), männlich ( ) bzw. männlich ( ) sind. Drücken Sie daraufhin den ‘Set’-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton. (Sportler-Modus: Nur bei BF-680W)

5. Einstellen der Größe
Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße (Sportler-Modus: Nur bei BF-680W)


1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer
Tippen Sie mit Ihrem Zeh Ihre voreingestellte persönliche Speichertaste an. (Lassen Sie die Taste innerhalb von 3 Sekunden wieder los, da auf der Anzeige sonst der Hinweis „Err“ erscheint.) Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige eine eingeprogrammierte Ziffer.

2. So erhalten Sie Ihre Messwerte

3. Wiederaufruf-Funktion
Um ältere Werte abzurufen, müssen Sie von der Waage heruntertreten und auf den nach oben zeigenden Pfeil drücken. Zur Anzeige der aktuellen Werte Pfeiltaste loslassen.

ERKLÄRUNG DER M E S S W E R T E
Gesunde-Bereichs-Anzeige (Fit/Fat Bodyindex) (nur Standardmodus für Erwachsene)*


Zu niedrig Gesund Erhöht Fettleibig

Das Benutzeralters liegt zwischen 20 und 79 Jahren)
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS

Im Gastmodus können Sie die Körperfettanalysen-Funktion benutzen, ohne die bereits zugewiesene Information an eine personelle Speichertaste zu verlieren. Um den Gastmodus zu programmiern, drücken Sie die mit "G" bezeichnete Pfeiltaste. Folgen Sie danach den Schritten 3 bis 5 "Einstellen und Speichern persönlicher Angaben" (S. 14). Daraufhin hören Sie zwei Pfeiftonne und auf der Anzeige erscheint „0.0“. Steigen Sie nun auf die Plattform und folgen Sie den Anweisungen unter „So erhalten Sie Ihre Messwerte“ (S. 15).

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Err“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert.

NUR-GEWICHT-FUNKTION

Wählen der „Reinen Wiegefunktions-Taste“

Tippen Sie mit Ihrem Zeh die Nur-Gewicht-Taste an. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Pfeiton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

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.


Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- Während des Messens erscheint „Err.“

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 Gewichsmessung.

Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. 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 „Err FAT%“.

Anmerkung: Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

INTRODUCTION

Vous avez acquis une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le produit 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-corps.

- 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.

Remarques importantes à l’intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu’aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.(Mode Athlète : Pour le BF-680W seulement)
Tanita définit « une personne dotée d’une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d’activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l’activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n’est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.

En cas d’accord 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 perdue 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 vos 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.

La méthode AIB

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

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 qui varient en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées. Le diagramme de gauche illustre les variations enregistrées dans le taux de graisse corporelle au cours d’une journée.

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

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

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

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

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

Le taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d’apparition de problèmes de santé.

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 encouragent 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

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

Plateau de pesée

Accessoires
8. Piles de type AA (x4)

AVANT UTILISATION

Position correcte des
comme indiqué.

Ouvrez le compartiment
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 cuire et d’endommager le plancher.

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 brutalement. Evitez les vibrations excessives.
- Ne l’exposez pas directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d’un radiateur ni dans un endroit susceptible d’être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l’immergez pas dans l’eau et n’utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l’aide d’un chiffon imbibé d’alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l’appareil.

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile, il suffit pour cela de monter sur la balance.
-Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes.
-De plus, le modèle BF-680W peut être réglé en mode athlète ou adulte standard.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) de 2 utilisateurs.
- Cette balance dispose d’un indicateur intégré qui compare instantanément le taux de graisse mesuré aux normes recommandées (page 18).
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l’une des touches mémoire.
- La touche Pesée seule vous permet d’obtenir votre poids uniquement.
- L’appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu’à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Essayez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l’appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

COMMUTATION DU MODE POIDS

Vous pouvez changer l’unité de mesure en utilisant le bouton du dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.

Note: Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

FONCTION D’ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d’arrêt automatique éteind l’appareil dans les cas suivants :

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

*Remarque: Si l’appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis “Réglage et mise en mémoire des données” (page 22).

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hygiéno-similaires. Si vous n’êtes 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.

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.

Remarque: S'il n'appuyez pas sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
CALCUL DU TAU DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles
L’appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l’une des quatre touches mémoire ou en mode invité.

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

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

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

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

3. Sélection de l’âge
Le chiffre « 30 » s’affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s’étend de 7 à 99 ans. Une flèche s’affiche dans le coin inférieur gauche de l’écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs  et  pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L’appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.

4. Sélection du sexe
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( ) et le réglage. L’appareil émettra un bip pour confirmer la sélection. (Mode Athlète : Pour le BF-680W seulement)

5. Sélection de la taille
Le chiffre 170 (cm) s’affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s’étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs  et  pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L’enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé. Vos données clignotent alors 3 fois à l’écran pour confirmer la programmation et l’appareil émet un double bip sonore avant de s’éteindre automatiquement.

INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes (adultes standard uniquement*)
Votre balance AIB compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical.
Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l’appareil affiche une bande noire au bas de l’écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartiendrez 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.

*: majeur, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.
(+) : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.
(0) : 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.

MESURE DU TAU DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS

1. Sélection d’une touche mémoire
Appuyez sur votre touche mémoire pré-programmée avec votre gros orteil. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 3 secondes, l’écran affiche « Err » (erreur).
L’appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s’affichent à l’écran.
L’appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s’affichent à l’écran. À présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.
Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s’affichent à l’écran, le message d’erreur « Err » apparaît et il vous est impossible d’effectuer une mesure. Si, à l’inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l’affichage des chiffres « 0.0 », l’appareil se met hors tension automatiquement.

2. Affichage des relevés
Votre poids s’affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.
= 54321 + apparaîtra sur l’affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la droite vers la gauche.
Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et échelle de graisse corporelle apparaîtront à l’écran.
Votre pourcentage total d’eau dans le corps (%TEC) apparaîtra à l’écran.
Votre %TEC, poids et %GC s’afficheront alors 3 fois et tour de rôle à l’écran.
Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s’affiche.

3. Fonction Rappel
Pour obtenir des valeurs précédentes, descendez de la balance et appuyez sur le bouton fléché Haut.
Pour afficher la valeur actuelle, relâchez le bouton fléché.

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

Le mode Invité vous permet d’utiliser la balance sans perdre les informations déjà affectées à une touche de données personnelles. Pour programmer le mode Invité, utilisez le curseur (flèche vers le bas, touche marquée “G”) pour activer l’appareil. Effectuez ensuite les opérations 3 à 5 de “Réglage et enregistrement des données” (page 22.) L’appareil émettra deux bips et l’écran affichera “0.0” Montrer sur la balance. Suivez ensuite les instructions décrites dans « Affichage des relevés » (page 23.)

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

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule à l’aide de votre orteil. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l’appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s’affiche à l’écran, montez sur la balance. Votre poids s’affichera. Si vous restez sur la balance, l’écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l’écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s’affichera et l’appareil se mettra automatiquement en veille.

DÉPANNAGE

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

Le message « Lo » s’affiche à l’écran ou toutes les données s’affichent.

- Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb
- Le message « Lo » s’affiche au cours de la pesée.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.
- Le mode Invité est activé.
- L’appareil ne peut mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.

Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

« Err » apparaît pendant la prise de mesure.

- Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible. L’unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.

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.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.
- Vos données personnelles n’ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.

Le message « OL » s’affiche au cours de la pesée.

Votre poids ne peut s’afficher, s’il est supérieur à la portée maximale de la balance.

« Err FAT% » apparaît pendant la prise de mesure.

Remarque : Votre taux de graisse ne peut s’afficher, s’il est supérieur à 75 %.

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.

Veilighheidsmaatregelen

- 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 lichaamsfiguren (Atleet Module: Alleen voor BF-680W).

Tanita definieert een “atleet” als een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas definitie van een atleet omvat tevens “levenslange fitte” personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen. De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.

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

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydration of overhydration as 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, hartziekten, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.


De BIA-methode
Het door Tanita geïntegreerde "vootdruk" ontwerp stuurt een veilig, geoctrooieerde "voetafdruk" het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam om de zwak elektrisch signaal door ontwerp stuurt een veilig, goed geoctrooieerde "voetafdruk". Het door Tanita NL

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvetgehalte
Het totale lichaamsvetgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvetgehalte
Het totale lichaamsvetgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

De BIA-methode

De BIA-methode

Wat is het totale lichaamsvetgehalte?
Het totale lichaamsvetgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsvetgehalte. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsvetgewicht. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en organ aanwezig. Handhaving van een gezond totaal lichaamsvetgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoew wordt het totale lichaamsvetgehalte gemeten?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Wat is de deuterium-verdunningsmethode?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Opmerking:
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Opmerking:
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Van de andere kant kan een hogere waarde worden verkregen als u meteen na een inspannende activiteit of een bad het

De BIA-methode

De BIA-methode

Wat is het totale lichaamsvetgehalte?
Het totale lichaamsvetgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsvetgehalte. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsvetgewicht. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en organ aanwezig. Handhaving van een gezond totaal lichaamsvetgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoew wordt het totale lichaamsvetgehalte gemeten?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Wat is de deuterium-verdunningsmethode?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Opmerking:
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Wat is het totale lichaamsvetgehalte?
Het totale lichaamsvetgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsvetgehalte. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsvetgewicht. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en organ aanwezig. Handhaving van een gezond totaal lichaamsvetgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoew wordt het totale lichaamsvetgehalte gemeten?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Wat is de deuterium-verdunningsmethode?
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.

Opmerking:
De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvetgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvetgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

1. Displayscherm
2. Insteltoets
3. (Selecteer) pijltoetsen
4. Bal-van-voet elektrodes
5. Hielelektrodes
6. Personalisatietoetsen
7. Alleen gewicht toets

Accessoires
8. AA batterijen (4)

VOORBEREIDINGSMAAITREGELEN

De houder zoals aangeduid openen.

Inleggen van batterijen
Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

Inlegrichting van batterijen.

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

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:

- 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.
- Het apparaat nooit gebruiken 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 heel eenvoudig op de weegschaal te gaan staan.
- UW lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw worden ingesteld.
- De BF-680W kan bovendien in de atleetstand of doorsneevolwassene stand worden gezet om de meetnauwkeurigheid te vergroten.
- Persoonlijke gegevens (Vrouwen / mannen, Leeftijd, Lengte, enz. voor twee personen kunnen vooraf ingesteld worden en in het geheugen worden opgeslagen.
- De unieke indicatiebalk voor gezond bereik toont automatisch waar uw lichaamsvetpercentage zich op de lichaamsvetschaal bevindt (p.26).
- De gastfunctie stelt u in staat om de weegschaal en lichaamsvetmeter te gebruiken zonder één van de persoonalitetoetsen opnieuw te programmeren.
- Het apparaat nooit laten korten ter beveiliging van de elektrische aansluitingen.
- 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.
- Het apparaat nooit gebruiken met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

VERANDEREN VAN GEWICHTEENHEID

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

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 van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aarzelt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

- Als de lichaamsvetmeter door middel van een afleesnauwkeurigheidscontrole de meting 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 van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aarzelt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

AFLEESNAUWKEURIGHEID

Voor een optimale afleesaccuratie raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde voetcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw steken of jassen uittrekken en ervoor zorgen dat uw voeten schoon voor u op de weegschaal staan. Zorg ervoor dat uw voeten zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplaatje - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitkomen.

Hiel en tenen mogen buiten de weegschaal uitkomen.
**METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE**

Instellen en in geheugen opslaan van gegevens

Het apparaat kan uitsluitend worden gebruikt wanneer er gegevens ingevoerd zijn voor een van de vier persoonlijke geheugentoetsen of de gaststand.

**1. Stroominschakeling**

Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2) zullen worden getoond en het display zal gaan knipperen.

**N.B.:** Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.

**2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer**

Druk op de omhoog- en omlaagtoetsen om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van de personalisatietoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken. Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.

**3. Leeftijd instellen**

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 20–79). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog- en omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.

**N.B.:** Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar ( ) bent met programmeren.

**4. Vrouw, man of atleet selecteren**

Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw ( ) of Man ( ) en doorsneevolwassene of atleet te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon laten horen ter bevestiging. (Atleet Module: Alleen voor BF-680W)

**5. Lengte instellen**

De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- en omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. Het apparaat zal twee pieptonen laten horen en op het display verschijnen drie keer alle knipperende gegevens (Mannen / Vrouwen, Leeftijd, Lengte etc.) om het programmeren te bevestigen. De stroom schakelt hierna automatisch uit.

**BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE**

**1. Instellen van personalisatietoets**

Druk met behulp van uw teen op de voorinstelde personalisatietoets. (Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Err" op het scherm.) Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.

Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.

**N.B.:** Als u op de weegschaal gaat staan vooraf "0.0" op het scherm verschijnt, dan verschijnt er "Err" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.

**2. Aflezingen**

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm. Blijf recht op de weegschaal staan. *S422* zal verschijnen op het beeldscherm en verwijzen op een van rechts naar links.

Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zal op het beeldscherm verschijnen.

Uw totaal lichaamswaterpercentage (%LWP) zal verschijnen op het beeldscherm.

Het beeldscherm zal dan afwisselend uw %LWP, gewicht en %VET 3 maal flitsen.

**N.B.:** Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

**3. Vroegere gegevens uit het geheugen oproepen**

Om de vorige lezingen te bekomen moet U van de weegschaal stappen en op de pijl die naar boven wijst drukken. Om de huidige lezingen te bekijken, moet U de toets met de pijl loslaten.

**INTERPRETATIE VAN AFLEZING VET-INSCHALINGSBALK**

Normale vet-inschalingsbalk

(uitsluitend doorsneevolwassenen)*

Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met het door de arts geëvalueerde 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 (+) zone verschijnt, bevat uw lichaamsvetpercentage zich binnen de grenzen van het normale lichaamsvetpercentage als deze in de (+) zone verschijnt, bevat uw lichaamsvetpercentage zich binnen het normale lichaamsvetpercentage. Zie pagina 26 voor meer informatie over het normale lichaamsvetpercentage.

- : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage.
- Normal : 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.: Als u de atleetstand gebruikt dan toont het display de normale vet-inschalingsbalk. Atleten kunnen een lager lichaamsvetpercentage hebben afhankelijk van de sport die ze beoefenen of van de training die ze volgen. (Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 20–79).
GASTSTAND PROGRAMMEREN

De gaststand stelt u in staat de vetmeter te gebruiken zonder de informatie die reeds is opgeslagen onder een persoonlijk geheugennummer te verliezen. Om de gaststand te gebruiken dient u het toestel aan te zetten met de omlaagtoets die wordt aangewezen met een “G”. Volg hierna de stappen 3 t/m 5 onder “Instellen en in geheugen opslaan van gegevens” (p.30). De weegschaal laat twee keer een pieptoon horen en op het scherm verschijnt “0.0”. Stap op het weegplateau. Volg hierna de aanwijzingen voor “Aflezingen” (p.31).

N.B.: Als u op de weegschaal staat voordat “0.0” op het scherm verschijnt geeft het display “Err” aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN

‘Alleen gewicht’ toets selecteren
Druk met uw teen op de ‘alleen gewicht’ toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er “0.0” op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer “0.0” op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan dan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt dan blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt “0.0” en gaat de weegschaal automatisch uit.

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 om te voorkomen dat er schade aan kan worden toegebracht.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
• “Err” verschijnt tijdens de maatneming.
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken. De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven als u de batterijen vervangt.
• De Lichaamsgewichtspercentage 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.
• “Err FAT%” verschijnt tijdens de maatneming.
  N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.
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.

Il metodo BIA
La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). In questo metodo, un segnale elettrico debole attraverso il corpo per elettrico sicuro, a basso impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita invia un segnale tappetino brevettato dalla Tanita per determinare la percentuale di grasso corporeo quotidiana.

La percentuale di acqua 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. Fisiologicamente 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 reciprocity di oltre 0.8 tra quest’ultimo metodo e quello di diluizione del deuterio.

Note importanti
- È 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 del risultato. 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 un’attività fisica oppure dopo aver fatto il bagno 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.

I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore di veglia, 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.

Le variazioni giornaliere di acqua in un corpo.
La percentuale totale di acqua in un corpo può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano a causa del movimento dell’acqua nel corpo o dell’aumento della temperatura corporea.

La percentuale totale di acqua in un corpo con elevate percentuale di grasso può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano. Le variazioni giornaliere di acqua nel corpo assumono particolarmente maggiore rilievo per le persone anziane o con ridotta attività fisica.

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.
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

1. Schermo di visualizzazione
2. Pulsante di configurazione
3. Pulsanti a freccia di selezione
4. Elettrodi per il piede
5. Elettrodi per il tallone
6. Tasti di memoria personali
7. Tasto Solo-Peso
8. Batterie AA (4)

PREPARAZIONI PRIMA DELL’USO

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

**Posizionamento della bilancia/monitor**
Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l’effettuazione di misurazioni precise e sicure.

**Suggerimenti per l’uso**
La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all’avanguardia. Per mantenerla nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:
- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell’alcol per pulire gli elettrodi e detergente per mantenere l’unità nelle condizioni migliore.

**Commutazione della modalità di peso**
È possibile cambiare l’indicazione dell’unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell’illustrazione.

**Funzione di spegnimento automatico**
La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l’alimentazione nei seguenti casi:
- Se si interrompe il processo di misurazione. L’alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

**Rilevamento di valori accurati**
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 suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia. Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla superficie di misurazione. Inserire le batterie AA fornite secondo le istruzioni.

**Nota:** Soltanto per l’uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso.
COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Configurazione e memorizzazione dei dati
L’unità può essere azionata solo se i dati sono stati programmati in uno dei quattro tasti di memoria personali o nella modalità Ospite.

1. Accensione
Premere il pulsante Set per accendere l’unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l’unità si accende automaticamente). L’unità emette un segnale acustico per confermare l’accensione, i numeri di tasto personale (1.2) sono visualizzati e il display lampeggia.

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

 NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l’unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tastoSolo-Peso per ( ) forzare la conclusione.

2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale
Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L’unità emette un segnale acustico per confermare.

3. Configurazione dell’età
Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa tra 7 e 99). Un’icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l’età richiesta, premere il pulsante Set. L’unità emette un segnale acustico per confermare.

4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta
Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina ( ) o Maschio ( ) e Adulto Standard o Atleta, e premere quindi il pulsante Set. L’unità emette un segnale acustico una volta per confermare. (Modo Atleta: Solo per BF-680W)

5. Indicazione dell’altezza
Il display è preconfigurato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l’altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L’unità emette due segnali acustici e i dati lampeggiano sul display (Maschio/Femmina, Età, Altezza, ecc.) tre volte per confermare la programmazione. L’interruttore di rete si spegne automaticamente.

REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

1. Selezione del tasto di memoria personale
Usando l’alluce, premere il tasto personale preprogrammato. (Rilasciare il tasto entro 3 secondi o “Err” viene visualizzato nel display). L’unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati programmati.

 L’unità emette un altro segnale acustico e il display visualizza “0.0”. Salire sulla piattaforma.

 NB: Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato “0.0”, il display visualizza “Err” e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di “0.0”, l’apparecchio si spegne automaticamente.

2. Ottenimento dei valori
Prima viene indicato il peso. Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.

 Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta “54321”.

 Sullo schermo apparirà la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la vostra Gamma di Grasso Corporeo.

 Sullo schermo apparirà la vostra percentuale totale di acqua corporea (%TBW).

 Il display quindi lampeggerà il Vostro %TBW, peso e %FAT alternativamente 3 volte.

 NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

3. Funzione di Richiamo
Per poter avere i risultati precedenti, scendere dalla bilancia e premere il pulsante con la freccia verticale.

 Per visualizzare i risultati del momento rilasciare il pulsante.

SPIEGAZIONE DEI VALORI OTTENUTI

Indicatore Range sano (solo Adulti Standard*)
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 ( ), 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 percentuale del grasso corporeo per l’età e 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. Consideratevi rischio maggiore di problemi per la salute correlati all’obesità.

*NB: Se si seleziona la modalità Atleta, l’unità non visualizzerà l’indicatore di Range sano. Gli atleti possono avere un Range di grasso corporeo inferiore in base allo sport o all’attività che svolgono.

(È utente compresa fra 20 e 79).
PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

La modalità Ospite vi permette di utilizzare il monitor senza perdere le informazioni già assegnate ad un numero dati personali. Per programmare la modalità Ospite, usare il pulsante “Down” indicato con una “G” per l’accensione. Poi seguite i passaggi da 3 a 5 nella “Impostazione e memorizzazione dei dati” (pag. 38). L’unità emette un segnale acustico due volte e il display visualizza “0.0”. Salire sulla piattaforma. Poi seguire le istruzioni per “Obtenimento dei valori” (pag. 39).

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che “0.0” sia visualizzato nel display, viene visualizzato “Err” e non si ottenne una lettura.

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

Selezionare del tasto Solo-Peso
Con l’alluce, premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, “0.0” viene visualizzato nel display e l’unità emette un segnale acustico. Quando “0.0” viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare “0.0” e l’unità si spegne automaticamente.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

• Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.
  Vedere “Commutazione della modalità di peso” a pag. 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 nuova batteria AA. L’unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

• Durante la misurazione appare “Err”.
  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 tolto 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 “Err FAT%”.
  NB: Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere lettura.
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.

**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.

**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.

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

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

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

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

**Nota: El Método de Dilución de Deuterio en su función de medir el agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en el orina del oxígeno de deuterio ingerido orálnamente.**

**Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)**
TEI porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:
- **Mujeres:** de 45 a 50%
- **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 se mide 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 medicados 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.
- **Temperatura:** 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 especificamente 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.
PREPARACIONES ANTES DEL USO

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

Báscula

PRESTACIONES Y FUNCIONES

PRETACIONES 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 u Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
• Además, el BF-680W se puede configurar para el modo Atleta o Adulto normal.
• Se pueden preconfigurar y almacenar en memoria los datos personales (mujer/hombre, edad, altura, etc.) de hasta dos personas.
• La prestación exclusiva de margen saludable muestra automáticamente la posición de su porcentaje de grasa corporal en el gráfico de margen de grasa corporal (pág. 42).
• La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
• La Tecla de pesar solamente le proporciona lecturas rápidas del peso
• La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.
Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO
La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:
• Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
• Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
• Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
• Después de haber completado el proceso de medición.
*Nota: Si la corriente se corta automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 46).

COMO OBTENER LECTURAS EXACTAS
Para asegurar la precisión, las lecturas se deberán tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.
Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.
No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

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.
• 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.

CÓMO OBTER LECTURAS EXACTAS
Para asegurar la precisión, las lecturas se deberán tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.
Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.
No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

El mejor momento para tomar las lecturas es 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.

ACCESORIOS
• Pilas tamaño AA (4)

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

8. Pilas tamaño AA (4)
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

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

1. Encendido de la unidad
Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha. Se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2) y la pantalla destellará.

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

Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, pulse el botón de Configurar para obligedar ( ) a la máquina a apagarse.

2. Selección de un número de Tecla personal
Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

3. Configuración de la edad
La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

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

(Modo Atleta: Sólo en BF-680W)

5. Especificación de la altura
La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

1. Selección de Tecla personal
Utilizando un dedo del pie, pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá “Err” en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará “0.0”. Súbase ahora a la báscula.

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

2. Cómo obtener las lecturas
Lo primero que se visualizará será su peso. Continúe manteniéndose firme en la plataforma. Los números “54321” aparecerán en pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda. Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla. Su Porcentaje de Agua Corporal total (%TBW) aparecerá en la pantalla. La pantalla mostrará entonces el %TBW, peso y %FAT alternativamente un total de tres veces.

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

3. Función Recuperar Memoria
Para obtener lecturas anteriores, bájese del peso y pulse el botón de flecha Up (Arriba). Para ver la lectura actual, suelte el botón de flecha.

Indicador de margen saludable
(Solamente para Adultos normales *)
Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con el gráfico de margen saludable de grasa corporal aprobado por médicos. Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra aparecerá en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasa corporal 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: Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particular.

(Los límites de edad de usuarios son 20 y 79).
INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este modelo utiliza a técnica BIA (Análise de Impedância Bioelétrica), a tecnologia state-of-art para determinação da gordura do organismo.

Precauções de segurança

• As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.
• O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita é destinado somente para uso doméstico. Este aparelho não é destinado para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas; não está provido de padrão de qualidade exigido para uso intenso em condições profissionais.
• Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE

Seleccionar la Tecla de peso solamente
Pulse la Tecla de peso solamente con un dedo del pie. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá “0.0” en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca “0.0” en la pantalla, suba a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá “0.0” y la unidad se apagará automáticamente.

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

RESOLUCIÓN DE FALLOS
Si ocurre el siguiente problema... entonces...

• Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb
Consulte “ Cambiando el modo del peso” en la pág. 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. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
• “Err” aparece durante la medición.
Por favor, síntiese 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 límpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
• Aparece “OL” durante la medición.
La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
• “Err FAT%” aparece durante la medición.
Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.

Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita permite você medir a porcentagem de gordura do seu organismo em casa com a mesma facilidade em que se verifica o seu peso.

O que é a porcentagem de gordura do organismo?
A porcentagem de gordura do organismo é tal qual o nome indica. O excesso de gordura tem sido vinculado às condições como pressão sanguínea elevada, doenças graves, diabetes, câncer e outras deficiências.

A faixa de gordura do organismo para adulto padrão 1,2

<table>
<thead>
<tr>
<th>Faixa de gordura</th>
<th>Saudável</th>
<th>Ótima</th>
<th>Excessiva de gordura</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Female (mulher)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>20-30</td>
</tr>
<tr>
<td>Masculino</td>
<td></td>
<td></td>
<td>20-30</td>
</tr>
<tr>
<td>Faixa de gordura</td>
<td>0%</td>
<td>10%</td>
<td>25%</td>
</tr>
<tr>
<td>Excessiva de gordura</td>
<td>30%</td>
<td>40%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

O “foot-pad” com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro devido ao design especial.

O método BIA
O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita usa a técnica de BIA (Análise de Impedância Bioelétrica). Este método faz com que um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo seja enviado pelo corpo. O sinal elétrico passa com mais facilidade em água e tecidos úmidos e fortemente resistente em gordura. Portanto, quanto mais água no organismo, mais sinal elétrico é enviado.

O “foot-pad” com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo para determinar a sua composição.

Flutuações diárias de gordura do organismo
O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter uma leitura precisa, a medicação de gordura do organismo deve ser feita num momento consistente do dia dentro de uma condição consistente. Além disso, as flutuações diárias do ciclo básico da leitura da gordura do organismo podem sofrer variações em função da alteração da hidratação do organismo devido ao impacto de alimentos e água, menstruação, doenças, exercícios físicos e banho. A leitura diária da gordura do organismo é única para cada pessoa e depende do seu estilo de vida, trabalho e atividades.

O que é a Porcentagem Total da Água do Organismo?
A Porcentagem Total da Água do Organismo é a quantidade total de líquido que está no interior do organismo de uma pessoa, expressa em porcentagem em relação ao total do peso. Aproximadamente de 50 a 65% do peso de uma pessoa saudável é composto de água. A água executa uma função vital em diversos processos do organismo e é encontrada em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da porcentagem de água do organismo assegura o funcionamento eficiente do mesmo e irá reduzir o risco de desenvolver problemas associados à saúde.

Como Medir o Total de Água do Organismo?
O Método de Diluição de Deuterio é usado atualmente como um método típico para a medição da porcentagem da água do organismo. Este instrumento estima a porcentagem total por meio da análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada no parâmetro encontrado por método BIA. A mutualidade acima de 0,8 é obtida entre este instrumento e o “Método de Diluição de Deuterio”.

Nota: O Método de Diluição de Deuterio representa a água total do organismo baseado na análise de diluição na urina, do óxido de deuterio ingerido ingerido oralmente.

Porcentagem Total da Água do Organismo Saudável (%TBW)
Porcentagem Total da Água do Organismo Saudável (%TBW)

A faixa da média da porcentagem da água do organismo para um adulto saudável é de:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Porcentagem</th>
<th>Homem</th>
<th>Mulher</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>60-65%</td>
<td>45-50%</td>
<td>45-50%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

A faixa total da água do organismo de uma pessoa com alta porcentagem de gordura do organismo pode situar abaixo do valor da média da faixa de pessoas saudáveis.

Ritmo Diário do Total da Água do Organismo
Experimentar medir a porcentagem total da água do organismo na mesma hora do dia dentro de diferentes condições. Isso aumenta a precisão da medicação. A melhor hora é no início do dia, antes do almoço, quando o nível de hidratação está mais estável. A porcentagem total da água do organismo tende a ser subestimada se for medido logo após levantar da cama, não somente por causa da desidratação, mas também porque o líquido do corpo está armazenado na parte central do organismo. Com o passar do tempo do dia, esse líquido ficará distribuído de forma mais uniforme ao longo do dia.

Opostamente, ela pode ser superestimada após o exercício físico ou banho por causa do movimento do líquido do corpo ou a subida da temperatura do organismo após a desidratação real.

Notas Importantes

- Faça as suas medições na mesma hora do dia dentro de diferentes condições.
- O resultado medido depende do movimento do líquido de corpo e/ou da subida da temperatura do organismo. Os fatores que afetam o nível da água total do organismo podem ser a dormida, atividade física, ingestão de alimentos e água, doenças e medicações, padrão de banho e urinação.
- Se você apresentar algum sintoma de desidratação, principalmente após algumas atividades físicas ou banho, tome um líquido imediatamente. Os sintomas incluem secura na boca, dor de cabeça, tontura, pele sêca, aumento da temperatura, perda de concentração, etc. Se o sintoma persistir, consulte o seu médico imediatamente.
- Pessoas idosas estão sujeitas a maior risco de desidratação por terem menor sensibilidade à sede e outros sintomas racionais.
- Este instrumento não pode ser usado especificamente para determinar a porcentagem total da água do organismo recomendado para um indivíduo. Observe a alteração da porcentagem total da água do organismo a longo prazo para mantê-la num nível consistente e saudável.
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição
1. Mostrador
2. Botão Set
3. Botão de setas (selecção)
4. Parte dianteira da sola do pé
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave Somente Pesagem

PREPARATIVOS ANTES DO USO

Colocando as pilhas
Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição. Colocale as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado. Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas foram posicionadas incorretamente, o fluido pode vaziar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guarda-lo. Uma vez que as pilhas foram colocadas na fábrica, o nível de energia delas podem estar baixo.

Posicionando o monitor
Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa. Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

Dicas de manuseio
Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art. Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:
- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionados accidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de aquecimento e umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

Acessórios
8. Pilhas tamanho pequeno (4)

CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição
1. Mostrador
2. Botão Set
3. Botão de setas (selecção)
4. Parte dianteira da sola do pé
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave Somente Pesagem

PREPARATIVOS ANTES DO USO

Colocando as pilhas
Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição. Colocale as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado. Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas foram posicionadas incorretamente, o fluido pode vaziar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guarda-lo. Uma vez que as pilhas foram colocadas na fábrica, o nível de energia delas podem estar baixo.

Posicionando o monitor
Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa. Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

Dicas de manuseio
Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art. Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:
- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionados accidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de aquecimento e umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

Acessórios
8. Pilhas tamanho pequeno (4)

FUNÇÕES ÚTEIS
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a porcentagem de gordura do organismo simplesmente subindo na balança.
- O seu Monitor de Gordura do Organismo/Balança pode ser configurado para adulto ou criança (7 a 17 anos), homem ou mulher.
- Além disso, o BF-680W pode ser configurado para modo Adulto Atleta.
- Dados pessoais (homem/mulher, idade, altura, etc.) podem ser pré-configurados e gravados na memória até no máximo para 2 pessoas.
- O Indicador da Faixa de Saúde Única mostra automaticamente a posição da porcentagem de gordura do seu organismo dentro da faixa do gráfico (p. 50).
- Modo Convocado permite você obter a leitura sem a necessidade de reprogramar nenhuma das chaves pessoais.
- A chave Somente Pesagem permite a obtenção rápida do peso.
- O aparelho emite um “beep” útil quando ativado e em diversos estágios do processo de programação e do manuseio. Ouça estes sons que lhe orienta a subir no aparelho, observe a leitura ou confirme a configuração.

ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO
Nota: Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.

Nota: Ao selecionar o modo de peso Libras ou stone-pounds (Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas, a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO
A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:
- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se um peso extraordinário é aplicado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.
*Nota: se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de “Configurando e armazenando dados na memória” (p. 54).

OBSTENDO LEITURA PRECISA
Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grandes para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtida mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita de forma consistente.

Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.
COMO DETERMINAR A PORCENTagem DE GORDURA DO ORGANISMO

Configurando e armazenando dados na memória
O aparelho pode ser operado somente se os dados forem armazenados em uma das memórias de dados pessoais ou do modo Convidado.

1. Ligue o aparelho
Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma vez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação. Os números das chaves pessoais (1,2) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho deslizar-se-á automaticamente.
Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione o botão Somente Pesagem para ( ) para o encerramento.

2. Selecione um número de chave pessoal
Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

3. Selecione a sua idade
O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)
Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female ( ) ou Male ( ), Female/Athlete (mulher/atleta) e Male/Athlete (homem/atleta) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

5. Especifique a sua altura
O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 100 cm – 220 cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep duas vezes e mostra os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a programação. Após então, o aparelho deslizar-se-á automaticamente.

LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO

1. Selecione a chave pessoal e suba no aparelho
Usando um dedo do seu pé, toque no botão da chave pessoal pré-programada. (Liberar a chave dentro de 3 segundos, senão o mostrador mostrará “Err”). O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará a data programada.
O aparelho emitirá mais um beep e o mostrador mostrará “0.0”. Após então, suba no aparelho.
Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer “0.0”, o mostrador mostrará “Err” e você não obterá a leitura. Além disso, se você não subir na plataforma de medicação dentro de aproximadamente 60 segundos após o aparecimento de “0.0”, o aparelho deslizar-se-á automaticamente.

2. Obtenha a sua leitura
O seu peso será mostrado primeiro. Continue na plataforma. Aparecerá “54321” no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda. A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a Faixa de gordura do organismo aparecerá no mostrador.
A porcentagem total da água do seu organismo (%TBW) aparecerá no mostrador.
O mostrador iluminar-se-á então mostrando o seu %TBW, peso e %FAT alternadamente por 3 vezes.
Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

3. Função de recuperar
Para obter a leitura anterior, desça da balança e pressione o botão de seta para cima. Para verificar a leitura atual, libere o botão de seta.

ENTENDENDO A SUA LEITURA

Indicador da Faixa de Saúde (somente para Adulto Padrão*)
O monitor/balança da gordura do organismo compara a gordura do seu organismo com o gráfico da faixa saudável de gordura do organismo. Seguindo a leitura da porcentagem da gordura do seu organismo, um ícone de porcentagem aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

*Nota: se você selecionar o modo Atleta, o aparelho notará a diferença da faixa de gordura do organismo conforme a sua idade e sexo. Por exemplo, se o quadro aparecer sobre a área de (0), a sua faixa está dentro da faixa saudável. Se o quadro aparecer sobre a área de (+), a sua faixa está abaixo da faixa saudável. Para ver mais sobre faixa saudável, vide página 50.

( ) : Escasses de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(0) : Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
(+) : Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(++) : Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

(abaixo) : Escassez de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(0) : Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
(+) : Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(++) : Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.
LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb**
  Consulte “Alterando a unidade de medida de peso” na pág. 53.

- **Aparece “Lo” no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas aletam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  **Nota:** suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.

- **Aparece “Err” durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.

- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece “----” após a medição do peso.**
  Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 54.
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.

- **Aparece “OL” durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.

- **Aparece “Err FAT%” durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.