TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan®

Body Composition Monitor



Model : BC-587

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

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

F **Mode d'emploi**
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL **Gebruiksaanwijzing**
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I **Manuale di Istruzioni**
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

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

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

Eng Table of Contents

Introduction 1
Features and functions 1
Preparations before use 2
Getting accurate readings 2
Automatic shut-down function 2
Switching the weight mode 3
Setting and storing personal data in memory 3
Taking body composition readings 4
Programming the guest mode 6
Taking weight measurement only 6
Troubleshooting 6

D Inhaltsverzeichnis

Einleitung 8
Merkmale und Funktionen 8
Vorbereitungen vor Gebrauch 9
So erhalten sie genaue Messwerte 9
Automatische Abschaltfunktion 9
Umschalten des Wiegemodus 10
Einstellung und speichern persönlicher Daten 10
Messung der Körperzusammensetzung 11
Einprogrammieren des Gastmodus 13
Nur-Gewicht-funktion 13
Fehlersuche 13

F Table des matières

Introduction 15
Caractéristiques 15
Avant utilisation 16
Comment obtenir des résultats exacts 16
Fonction d'arrêt automatique 16
Commutation du mode poids 17
Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire 17
Relevés de composition corporelle 18
Programmation du mode invité 20
Lecture du poids uniquement 20
Dépannage 20

NL Inhoudsopgave

Introductie 22
Instellingen en functies 22
Voorbereidingsmaatregelen 23
Afleesnauwkeurigheid 23
Automatische uitschakelfunctie 23
Veranderen van gewichtseenheid 24
Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen 24
Lichaamssamenstelling aflezen 25
Gaststand programmeren 27
Alleen geeicht bepalen 27
Foutopsporing 27

I Indice

Introduzione 29
Caratteristiche e funzioni 29
Preparazioni prima dell'uso 30
Rilevamento di valori accurati 30
Funzione di spegnimento automatico 30
Commutazione della modalità di peso 31
Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria 31
Effettuazione delle letture della composizione corporea 32
Modalita ospite 34
Misurazione del solo-peso 34
Risoluzione dei problemi 34

E Índice de materias

Introducción 36
Caracteristicas y funciones 36
Preparaciones antes del uso 37
Cómo obtener lecturas exactas 37
Función de apagado automático 37
Cambiando el modo del peso 38
Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria 38
Cómo realizar las mediciones de composición corporal 39
Programación del modo de invitado 41
Cómo obtener lecturas de peso solamente 41
Resolución de fallos 41

Ru Содержание

Введение 43
Характеристики и функции 43
Подготовка к использованию 44
Получение точных показаний 44
Функция автоматического отключения 44
Переключение режима взвешивания 45
Задание и запись в память персональных данных 45
Получение значений состава тканей тела 46
Программирование гостевого режима 48
Использование только для измерения веса 48
Поиск неисправностей 48

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

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

⚠ Safety Precautions

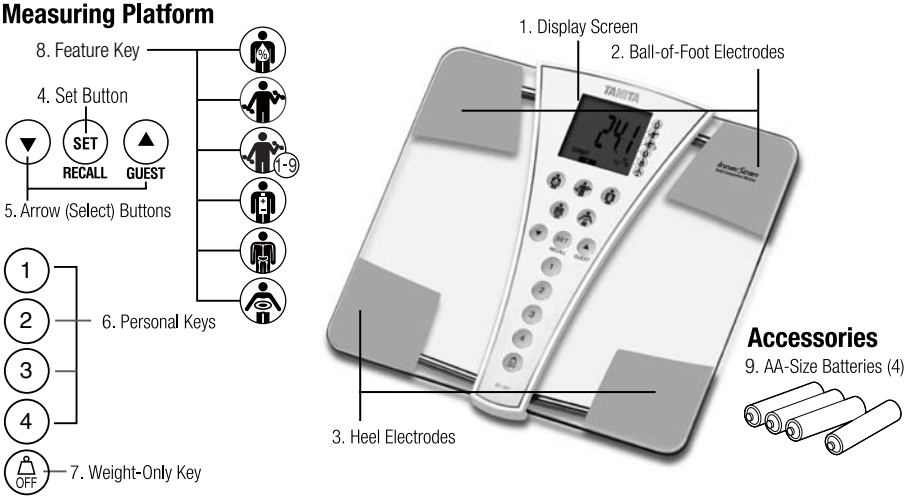
Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.
Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.
Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.
Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

Important Notes for Users

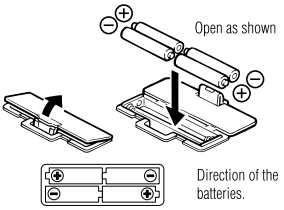
This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.
Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week. The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

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

FEATURES AND FUNCTIONS



PREPARATIONS BEFORE USE



⚠ Inserting the Batteries

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

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



⚠ Positioning the Monitor

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

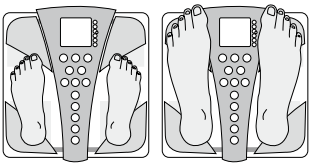
Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

Handling Tips

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

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

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

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

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

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

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

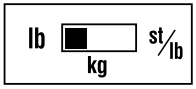
***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

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

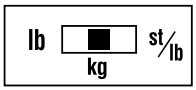
You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

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

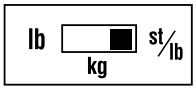
lb (pounds)



kg (kilograms)



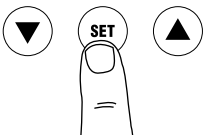
st-lb (stone pounds)



SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power



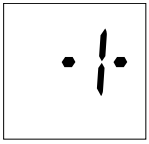
Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.

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

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

2. Select a Personal Key Number

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



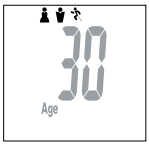
3. Set Age

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.



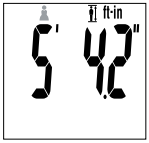
4. Select Female or Male

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.

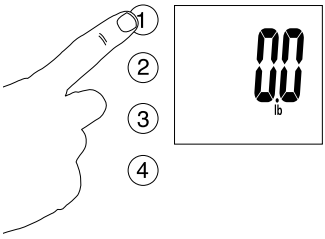


5. Specify the Height

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 once to confirm.



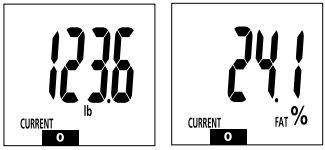
TAKING BODY COMPOSITION READINGS



1. Select Personal Key and Step On

Press your pre-programmed Personal key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)
The unit will beep and the display will show the programed date.
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" 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. Obtain Your Readings

Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.
"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right.
Your Body Fat percentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.
After your body fat percentage has been calculated, 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.

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

To see other readings,press each feature key while weight & Body Fat % are displayed.
Press same feature key to display weight & Body Fat % again.

Note: The following readings are applicable only to adults aged 18 years to 99 years.



%TBW



Visceral Fat



Bone Mass

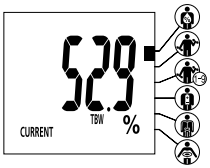


Muscle Mass
/ Physique Rating

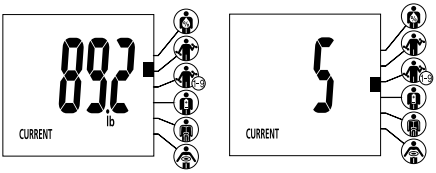


BMR / Metabolic Age

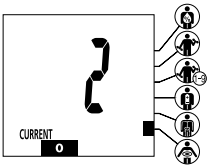
• Press key to display Total Body Water %.



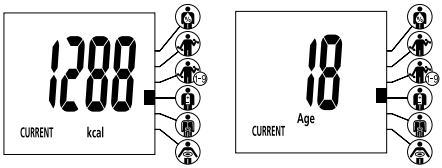
• Press key to display Muscle Mass & Physique Rating.



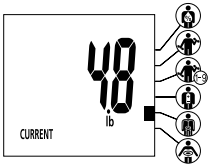
• Press key to display Visceral Fat % & Judge.



• Press key to display BMR & Metabolic Age.



• Press key to display Bone Mass.



3. Recall Function

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

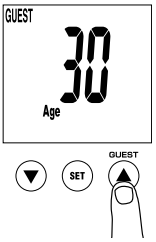
- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass and Physique Rating
- BMR and Metabolic Age
- Bone mass
- Visceral Fat Level

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.
The display will automatically show the previous readings of Weight and Body Fat %.
To see other previous readings, press the appropriate feature key for each desired reading.
(Pressing the same feature key twice will allow you to view the previous Weight and Body Fat % results.)

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

Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat %.

PROGRAMMING THE GUEST MODE



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

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

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Key

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

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.**
  Refer to Switching the Weight Mode on p.3.
- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **"Error" appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.3.
  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.

Specifications
BC-587

Weight Capacity
440 lb (200 kg) (31 st 6 lb)

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

Body Fat Increments
0.1%

Personal Data
4 memories

Power Supply
4 AA batteries (included)

Power Consumption
100 mA maximum

Measuring Current
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Notice:
These marks can be found out on contaminant-containing Batteries: **Pb Pb** = Battery contains lead,
Cd Cd = Battery contains cadmium,
Hg Hg = Battery contains mercury.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

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

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

EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperfettanalysewaage.
Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.
Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.
Bitte halten Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.com.
Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.
Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.

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

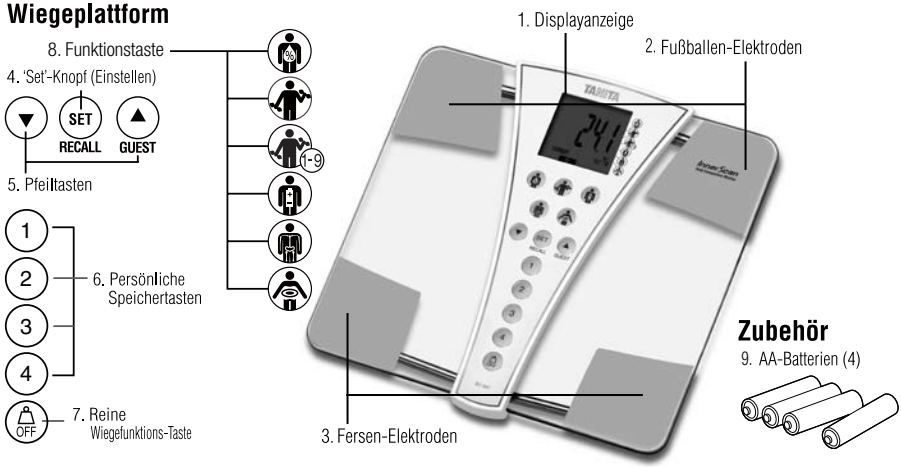
⚠ Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten wie z.B. einem Herzschrittmacher keine Körperfettanalysewaage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.
Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.
Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.
Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für durch dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

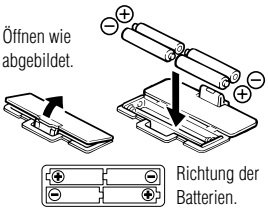
Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie for athletische Körpertypen.
Als „athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch" Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.
Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.
Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

MERKMALE UND FUNKTIONEN



VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



⚠ Einlegen der Batterien

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

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

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



⚠ Aufstellen des Geräts

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

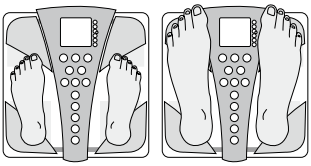
Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

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

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

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mitten auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

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

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen.

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.

Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

AUTOMATISCHE ABSCHALTFUNKTION

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

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

***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt “Einstellung und speichern persönlicher daten” wiederholt werden (S. 10)

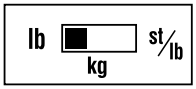
D

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

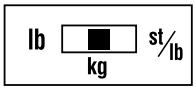
Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.

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

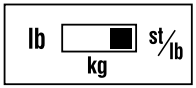
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



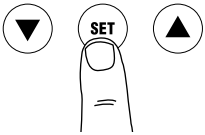
st-lb (Stein-Pfund)



EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

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

1. Anstellen des Geräts



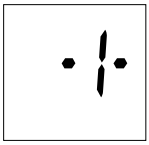
Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät anzustellen (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der persönlichen Speichertaste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

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

Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogram mierung ausstellen wollen, können Sie die Waagen durch Drücken auf die Weight-Only-Taste (⏢) ausschalten.

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.



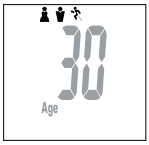
3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



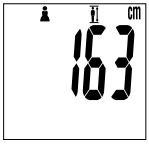
4. Einstellen des Geschlechts

Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich oder männlich oder weiblich ( ) /Athlet ( ) bzw. männlich ( ) /Athlet ( ) sind.
Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

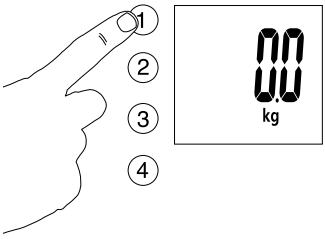


5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

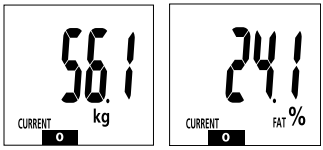


1. Persönliche Taste wählen und auf die Waage steigen

Drücken sie Ihre voreingestellte persönliche Speichertaste. (Lassen Sie die Taste innerhalb von 3 Sekunden wieder los, da auf der Anzeige sonst der Hinweis „Error“ erscheint.) Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.

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

Anmerkung: Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 30 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.



2. Sie erhalten Ihre Messergebnisse

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.
Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.
Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen “00000” und werden dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet.
Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Klassifizierung werden angezeigt.
Nach Errechnung Ihres Körperfettanteils blinkt ein schwarzer Balken unten am Bildschirm und identifiziert, zu welchem Körperfettbereich Sie entsprechend Ihrem Alter und Geschlecht gehören.

Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

Um andere Messergebnisse anzusehen, drücken Sie auf jede Funktionstaste, während Gewicht und Körperfett in % angezeigt werden
Drücken Sie dieselbe Funktionstaste, um Gewicht und Körperfettanteil erneut anzuzeigen.

Anmerknng: Die folgenden Messfunktionen warden nur bei Erwachsenen im Alter von 18-99 Jahren angezeigt.



% Körperwasser



Eingeweidefett



Knochenmasse

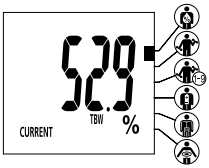


Muskelmasse
/ Körperbauwert

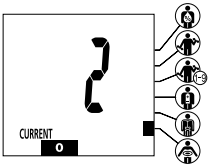


Grundumsatz / Stoffwechselalter

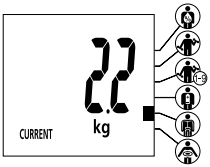
• Drücken Sie auf die Taste ,um den Körperwasseranteil zu erhalten.



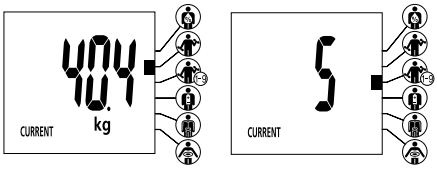
• Drücken Sie auf die Taste , um Eingewaodefettamteil & -wert zu erhalten.



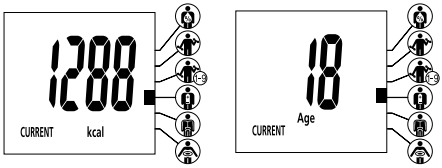
• Drücken Sie auf die Taste ,um die Knochenmasse zu erhalten.



• Drücken Sie auf die Taste ,um Muskelmasse & Körperbauwert zu erhalten.



• Drücken Sie auf die Taste ,um BMR & Stoffwechselalter zu erhalten.



3. Abruffunktion

Die vorherigen Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der Abruffunktion erneut angezeigt werden.

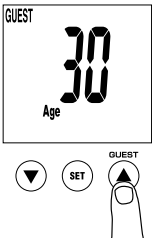
- Gewicht
- Körperfett %
- Körperwasser %
- Muskelmasse und Körperbauwert
- Grundumsatz und Stoffwechselalter
- Knochengewicht
- Eingeweidefett

Um die vorherigen Messwerte erneut anzuzeigen, drücken Sie die Einstelltaste SET, Grundumsatz.
Auf dem Display werden automatisch die vorherigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt.
Um sich die vorherigen Messwerte anzusehen, drücken Sie die Funktionstaste für jeden gewünschten Messwert.
(Durch zweimaliges Drücken derselben Funktionstaste können Sie sich die vorherigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) ansehen.)

Drücken Sie die Einstelltaste SET noch einmal, damit erneut die aktuellen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt werden.

Anmerkung: Für Kinder (im Alter von 7-17) werden nur das Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt

EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



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

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

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der Reinen Wiegefunktionstaste

Drücken sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. 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 10.
- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zur Neige. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue Batterien ausgetauscht werden.
  Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.
- **Während des Messens erscheint „Error“.**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
  Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.
- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----“ nach der Gewichtsmessung.**
  Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 10 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.

Spezifikation
BC-587

Höchstgewicht
200 kg

Teilung
0.1 kg

Teilung der Körperfettanzeige
0.1%

Persönliche Daten
4 Speicherplätze

Stromversorgung
4 Mignonbatterien (inkl.)

Stromverbrauch
Max. 100 mA

Messstrom
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb Pb = Batterie enthält Blei,
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber.

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

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

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

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita.
Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.
Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.
Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.
Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.
Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.

⚠ Précautions d'emploi

L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.
Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.
Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.
Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dûs à la perte de données enregistrées.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

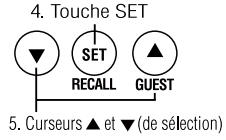
Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.
Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

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

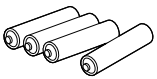
CARACTÉRISTIQUES

Plateau de pesée

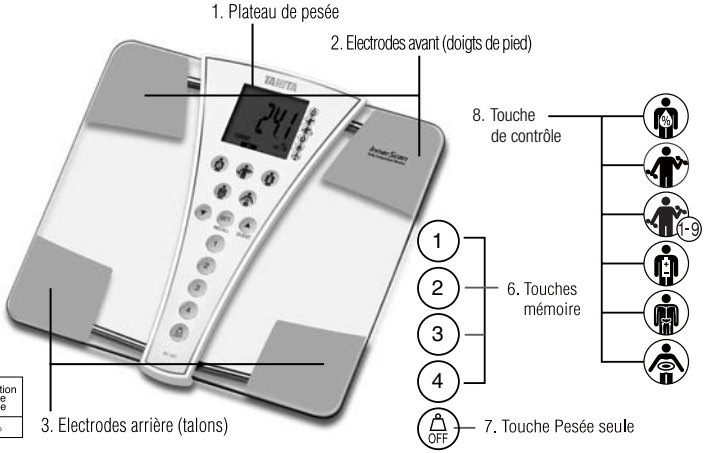


Accessoires

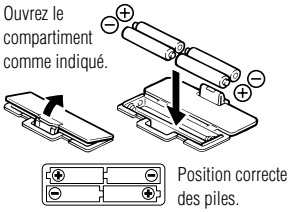
9. Piles de type AA (x4)



Référence	Portée Max	Graduation poids	Graduation masse grasse
BC543	200kg	100gr	0,1%



AVANT UTILISATION



⚠ Insertion des piles

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

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

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



⚠ Positionnement de l'appareil

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

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

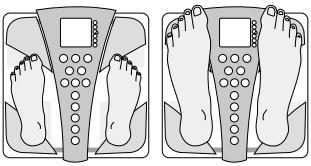
Conseils de manipulation

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

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

Avertissement:
- Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées.
- Ne pas utiliser de piles rechargeables.
- Ne pas utiliser différents types de piles.
- Pour la sauvegarde de l'environnement, ne pas jeter les piles à la poubelle.
- Il est conseillé de retirer les piles après une longue période de non utilisation de l'appareil.

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



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

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

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

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

***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistement des données personnelles en mémoire" (page 17).

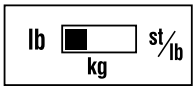
COMMUTATION DU MODE POIDS

Note: A utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids

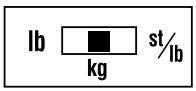
Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.

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

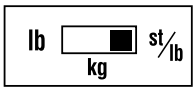
lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



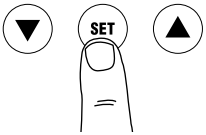
st-lb (Stone Pounds)



REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

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

1. Mise sous tension

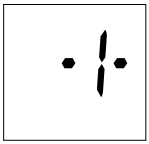


Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. A l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche mémoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage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

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

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

2. Sélection d'une touche mémoire



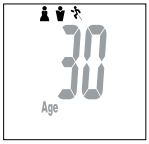
Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼ pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.

3. Sélection de l'âge



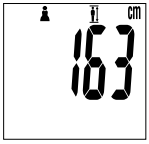
Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs et pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez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

4. Sélection du sexe



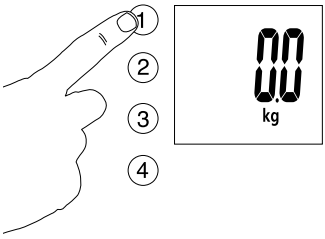
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( ) et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

5. Sélection de la taille



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

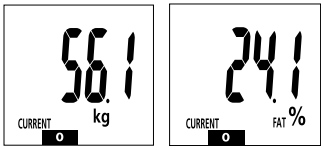
RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE



1. Sélectionnez votre touche personnelle et montez sur la plateforme.

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

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 30 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.



2. Lisez les résultats.

Votre poids s'affiche en premier lieu.
Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.
« 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite.
Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et échelle de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.
Après le calcul de votre taux de graisse, une barre noire clignote en bas de l'écran, identifiant votre situation dans la plage de taux de graisse selon votre âge et votre sexe.

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

Pendant que le poids et le taux de graisse s'affichent, descendez de la balance, puis sélectionnez la fonction souhaitée, en appuyant sur la touche correspondante. Appuyez sur la même touche pour afficher de nouveau le poids et le taux de graisse.

Remarque: les résultats suivants concernent les adultes de 18 à 99 ans uniquement.



% d'eau



graisse viscérale



masse osseuse

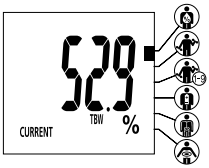


Masse musculaire
/ évaluation de la silhouette

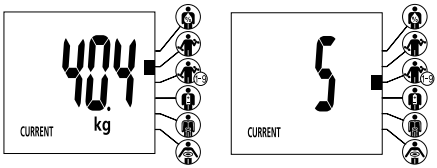


BMR / âge métabolique

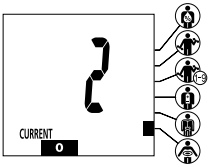
• Appuyez sur la touche pour afficher le taux de la Masse hydrique.



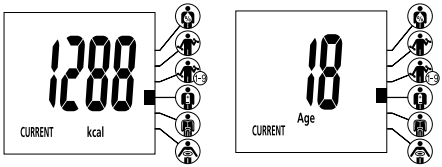
• Appuyez sur la touche pour afficher la masse musculaire & l'évaluation de la composition corporelle.



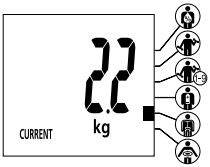
• Appuyez sur la touche pour afficher le niveau de graisse viscérale & l'estimation.



• Appuyez sur la touche pour afficher le BMR & l'âge métabolique.



• Appuyez sur la touche pour afficher la masse osseuse.



3. Fonction de rappel

La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.

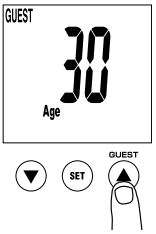
- Poids
- Graisse corporelle (%)
- Masse hydrique totale (%)
- Masse musculaire et évaluation de la composition corporelle
- BMR et âge métabolique
- Masse osseuse
- Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.
L'afficheur indiquera automatiquement les lectures précédentes de poids et de graisse corporelle (%).
Pour voir les autres lectures précédentes, appuyez sur la touche de fonction correspondant à la lecture désirée.
(En appuyant deux fois sur une même touche de fonction vous pourrez voir les résultats précédents de poids et de poids et de graisse corporelle (%).)

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

Remarque: Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la touche ▲ et suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

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

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélection de la touche Pesée seule

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

DÉPANNAGE

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

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb.**
  Reportez-vous à la section « Commutation du Mode Poids » à la page 16.
- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
  Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérier à 75 %.
- **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 17.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

N° 01

AFNOR CERTIFICATION
11, rue Francis de Préssensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

TANITA France SA
Villa Labrouste
68, bd Bourdon
92200 Neuilly sur Seine
N° identification NF :01

Conformes aux spécifications définies par les règles de certification de la marque NF 398 Principales Caractéristiques Certifiées:

> Poids.
> Composition corporelle.

Caractéristiques
BC-587

Capacité de pesage maxi
200 kg

Incréments de poids
0.1 kg

Précision du taux de graisse
0.1%

Données personnelles
4 mémoires

Alimentation
4 piles AA incluses

Consommation d'énergie
100 mA au maximum

Courant émis
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Remarque:
Vous trouverez les índications suivantes sur les piles contenant des substances polluantes:
Pb Pb = la pile contient du plomb,
Cd Cd = la pile contient du cadmium,
Hg Hg = la pile contient du mercure.

⚠ Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

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

CE Cet appareil est conforme à la directive2004/108/EC (compatibilité électromagnétique) en vigueur.

INTRODUCTIE

Hartelijk bedankt dat u voor een lichaams-samenstellingsmonitor van Tanita hebt gekozen.
Dit toestel maakt deel uit van het uitgebreide gamma persoonlijke gezondheidsproducten van Tanita.
Deze handleiding leidt u door de instellingen en belangrijkste functies ervan.
Bewaar deze zorgvuldig zodat u deze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen. Meer informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website www.tanita.com.
De Tanita-producten worden ontwikkeld op basis van het recentste klinische onderzoek en de modernste technologieën.
De medische adviesraad van Tanita controleert alle gegevens om de nauwkeurigheid te verzekeren.

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

⚠ Veiligheidsvoorzorgen

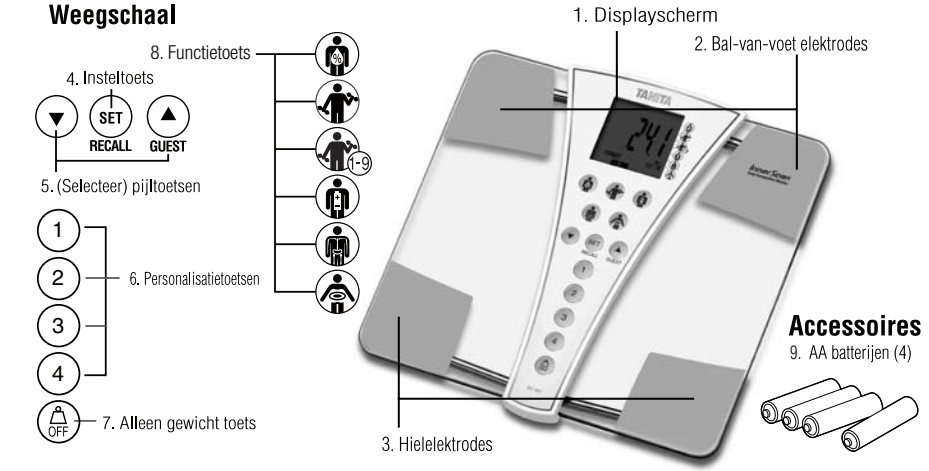
Mensen met een elektronisch medisch implantaat zoals bijvoorbeeld een pacemaker, mogen geen lichaams-samenstellingsmonitor stellingmonitor gebruiken. De monitor stuur namelijk een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van implantaten kan storen.
Zwangere vrouwen dienen alleen de gewicht-meetfunctie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

Belangrijke gebruiksvoorschriften

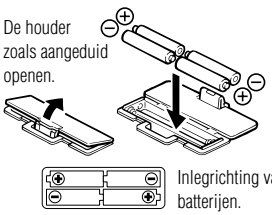
Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.
Tanita definitie van een "atleet" is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanita definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen.
De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.
Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

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

INSTELLINGEN EN FUNCTIES



VOORBEREIDINGSMAATREGELEN



Inlegrichting van batterijen.

⚠ Inleggen van batterijen

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

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

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



⚠ Installeren van de weegschaal

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

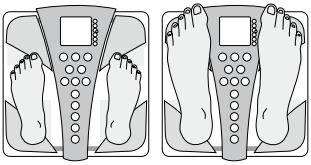
N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

Tips voor gebruik

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

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

AFLEESNAUWKEURIGHEID



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

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

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.
Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken. Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

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

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

***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder “Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen” (P. 24) te herhalen.

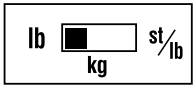
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

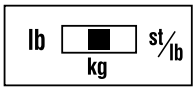
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

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

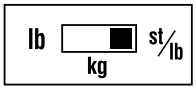
lb (Ponden)



kg (Kilo's)



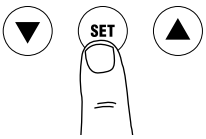
st-lb (Stone-pounds)



PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN EN OPSLAAN IN HET GEHEUGEN

U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of het gastgeheugen zijn ingevoerd. De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 personen bewaren.

1. Strominschakeling



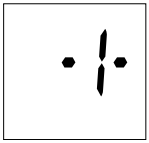
Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2,3,4) zullen worden getoond 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.

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.

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.



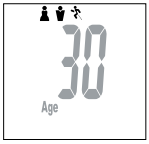
3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog- 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.



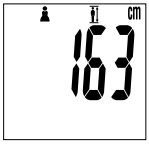
4. Vrouw, man of atleet selecteren

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 ter bevestiging laten horen.

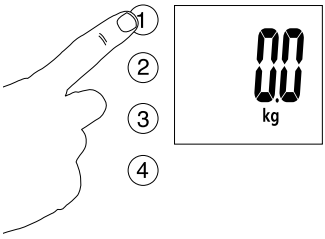


5. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. Het apparaat laat één pieptoon horen ter bevestiging.



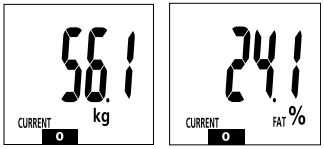
LICHAAMSSAMENSTELLING AFLEZEN



1. Selecteer uw persoonlijke sleutel en ga op de weegschaal staan

Druk op de vooringestelde persoonlijke geheugentoets. (Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er “Error” 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 voordat “0.0” op het scherm verschijnt, dan verschijnt er “Error” op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 30 seconden nadat “0.0” op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.



2. Vraag uw resultaten op

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm.
Blijf rechtop op de weegschaal staan.
“0000” zal verschijnen en verdwijnt één voor één va links naar rechts.
Na het berekenen van uw lichaamsvetpercentage, knippert er onderaan het display een zwarte balk die aanduidt of u binnen de gezonde grenzen voor uw leeftijd en geslacht valt.

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

Om de andere resultaten te bekijken, drukt u op de relevante functiesleutel terwijl het gewicht & lichaamsvet % getoond worden.
Druk op dezelfde functietoets om het gewicht & lichaamsvet % opnieuw te bekijken.

N.B.: De volgende resultaten zijn alleen van toepassing op volwassenen tussen 18 en 99 jaar



%TLG



Spiermassa / Conditie



Visceraal vet

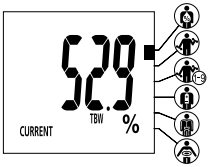


BMR / Metabolische leeftijd

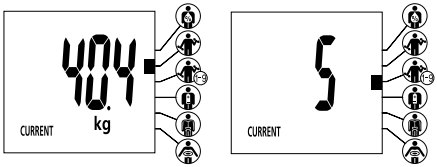


Botmassa

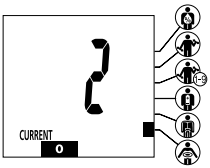
• Druk op voor het totale lichaamswater %.



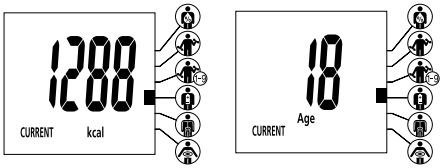
• Druk op voor de spiermassa & het conditieniveau.



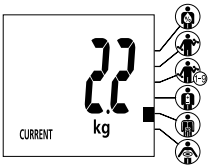
• Druk op voor de hoeveelheid visceraal vet & beoordeling.



• Druk op voor de BMR & metabolische leeftijd.



• Druk op voor de botmassa.



3. Oproepfunctie

De voorgaande meetwaarden van de volgende meetfuncties kunnen worden afgebeeld met behulp van de oproepfunctie.

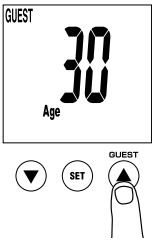
- Gewicht
- Lichaamsvetpercentage
- Totale lichaamswaterpercentage
- Spiermassa / Conditieniveau
- BMR en Metabolische leeftijd
- Botmassa
- Visceraal vet

Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de SET-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld.
Het scherm zal automatisch de voorgaande meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage afbeelden.
Om overige voorgaande meetwaarden af te beelden, drukt u op de betreffende functietoets van de gewenste meetfunctie.
(Als u tweemaal op dezelfde functietoets drukt, kunt u voorgaande meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage afbeelden.)

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

N.B.: Bij kinderen (7 - 17 jaar) geeft het apparaat alleen het gewicht en het lichaamsvetpercentage aan.

GASTSTAND PROGRAMMEREN



Met de gaststand kunt u de gegevens van een nieuwe gebruiker opvragen zonder de persoonlijke gegevens die in het geheugen worden bewaard, te verliezen.
Druk op de ▲ toets en volg vervolgens de standaardprocedure voor het invoeren van persoonlijke gegevens. Voer de leeftijd, het geslacht en de grootte in.

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het scherm verschijnt geeft het display "Error" aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEEICHT BEPALEN



'Alleen gewicht' toets selecteren

Druk 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.24.
- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen.
  Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **"Error" verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig meting beweging te maken.
  Ga zo stil mogelijk op het toestel staan.
  De weegschaal kan het gewicht niet nauwkeurig bepalen, als het gewicht niet stabiel is.
- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.24.
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van uw voeten schoon 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.

Specificaties
BC-587

Gewicht Capaciteit
200 kg

Gewicht Increment
0.1 kg

Lichaamsvet Increment
0.1%

Persoonlijke gegeven
4 geheugens

Voeding
4 AA-batterijen (meegeleverd)

Stroomverbruik
100 mA maximum

Meetstroom
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Opmerking:
De volgende opschriften kunnen op batterijen die verontreinigende stoffen bevatten, aangetroffen worden:
Pb Pb = Loodhoudende batterij,
Cd Cd = Cadmiumhoudende batterij,
Hg Hg = Kwikhoudende batterij.

⚠ Het is verboden om batterijen bij het huisvuil te deponeren!

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

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

INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita della composizione corporea, uno di una vasta serie di prodotti sanitari per uso domestico prodotti da Tanita.
Questo manuale d'istruzioni vi guida attraverso le procedure d'impostazione e vi presenta le funzionalità chiave.
Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro. Nel nostro sito web www.tanita.com troverete ulteriori informazioni per mantenere uno stile di vita sano.
I prodotti Tanita incorporano la ricerca clinica e le innovazioni tecnologiche più recenti.
Tutti i dati sono monitorizzati dal Consiglio Consultivo Medico Tanita, che ne verifica l'accuratezza.

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

⚠ Precauzioni di sicurezza

Ricordare che le persone con dispositivi medici elettronici impiantati, tipo pacemaker, non devono utilizzare il monitor Tanita della composizione corporea, perché questo apparecchio fa passare un segnale elettrico basso attraverso il corpo, che può interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.
Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono destinate all'utilizzo da parte di donne in gravidanza.
Non mettere il monitor della composizione corporea sopra superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.
I dati registrati possono essere perduti se il monitor viene utilizzato in modo errato o esposto a colpi di corrente elettrica.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita causata dalla perdita dei dati registrati.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da questi apparecchi, o per qualsiasi tipo di reclamo presentato da una terza persona.

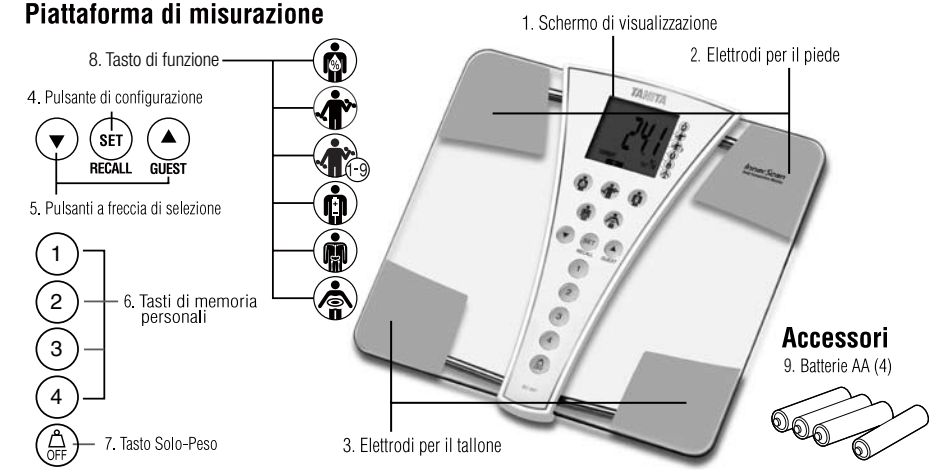
Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.
Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.
La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.
Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

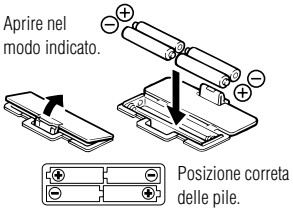
NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÁ

Piattaforma di misurazione



PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO



⚠ Collocazione delle pile

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

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

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



⚠ 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.

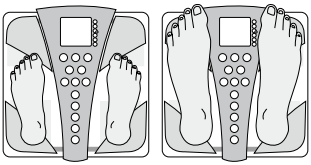
NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia.
Per mantenere lo strumento nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

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

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

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

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 talloni siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso.
Le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

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 estremo viene applicato alla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria" (pag. 31).

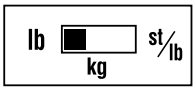
COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

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

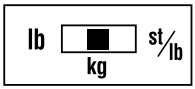
È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.

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

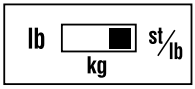
lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



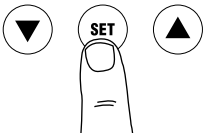
st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



CONFIGURAZIONE E MEMORIZZAZIONE DI DATI PERSONALI NELLA MEMORIA

Riceverete letture solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali o nella modalità Ospite.
Il monitor può memorizzare i dati personali di un massimo di 4 persone.

1. Accensione



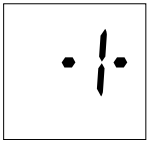
Premere il pulsante Set per accendere l'unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l'unità si accende automaticamente). L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale (1.2.3.4) sono visualizzati e il display lampeggia.

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 tasto Solo-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.



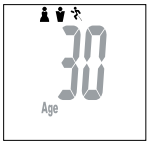
3. Configurazione dell'età

Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa fra 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.



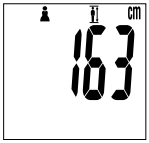
4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

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.

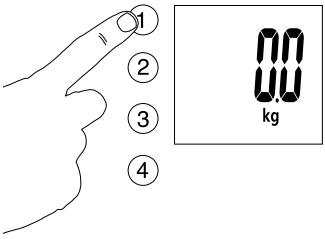


5. Indicazione dell'altezza

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 un segnale acustico per confermare.



EFFETTUAZIONE DELLE LETTURE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

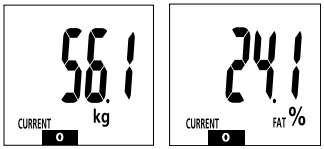


1. Selezionate il tasto Personale e salite sul monitor

Premere il tasto personale preprogrammato. (Rilasciare il tasto entro 3 secondi o "Error" 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 "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 30 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.



2. Ottenete le letture

Prima viene indicato il peso.
Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.
Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta "00000".
Sullo schermo apparirà la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la vostra Gamma di Grasso Corporeo.
Dopo il calcolo della percentuale del grasso corporeo, una barra nera lampeggia in basso nel display, identificando il vostro valore entro le gamme del grasso corporeo per la vostra età e il vostro sesso.

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

Per vedere le altre letture, premete ciascun tasto delle funzionalità mentre è visualizzato Weight & Body Fat % (Peso e % grasso corporeo).
Premere lo stesso tasto di funzionalità per visualizzare nuovamente il peso e la percentuale di grasso corporeo.

NB: I seguenti valori sono solo pertinenti ad adulti di 18-99 anni d'età.



% Graso corporeo



Massa muscolare / Punteggio fisico



Grasso viscerale

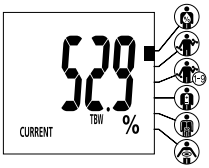


BMR / Età metabolica

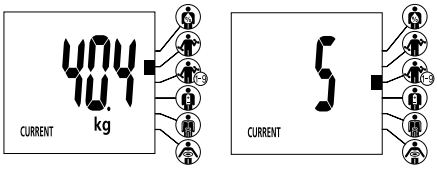


Massa ossea

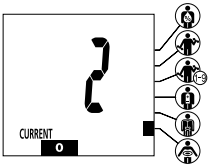
• Premere il tasto per visualizzare la percentuale di grasso



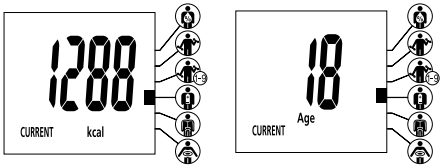
• Premere il tasto per visualizzare la classificazione della massa muscolare e del fisico.



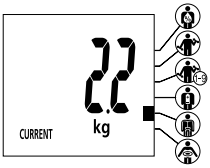
• Premere il tasto per visualizzare il livello e la classificazione del grasso viscerale.



• Premere il tasto per visualizzare e BMR e l'età metabolica.



• Premere il tasto per visualizzare la massa ossea.



3. Funzione di richiamo

Utilizzando la funzione di richiamo è possibile ottenere le letture precedenti dei risultati indicati di seguito.

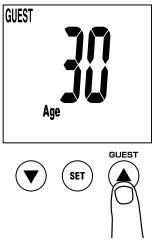
- Peso
- Percentuale di grasso corporeo
- Percentuale di acqua corporea totale
- Classificazione massa muscolare e fisico
- BMR ed età metabolica
- Massa ossea
- Livello di grasso viscerale

Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti.
Il display mostrerà automaticamente le letture precedenti per il peso e la percentuale di grasso corporeo.
Per vedere le altre letture precedenti, premere il tasto della funzione appropriata per ciascuna lettura desiderata.
(Se si preme due volte lo stesso tasto di una funzione, si potranno vedere i risultati precedenti di peso e percentuale del grasso corporeo.)

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

Nota: Per i bambini e i ragazzi (7 – 17 anni) verranno visualizzati solo il peso e la percentuale di grasso corporeo.

MODALITA OSPITE



La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale.
Premere il pulsante ▲ e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali.
Immettere: Età, Sesso e Altezza.

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Error" e non si ottiene una lettura..

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Selezione del tasto Solo-Peso

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. 31.
- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie.
  L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.
- **Durante la misurazione appare "Error".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
  Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.
- **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.31.
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.
- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

Dati tecnici
BC-587

Capacità di peso
200 kg

Incremento di peso
0.1 kg

Incremento di grasso corporeo
0.1%

Dati personali
4 memorie

Alimentazione
4 batterie stilo AA (incluse)

Consumo
Massimo di 100 mA

Corrente di misura
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Avviso:
Questi marchi sono riportati all'esterno delle confezioni di batterie contenenti sostanze tossiche:
Pb Pb = batteria a base di piombo,
Cd Cd = batteria a base di cadmio,
Hg Hg = batteria a base di mercurio.

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

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

CE Questo aparecchio è conforma alle normative 2004/108/ CEgenti in materia di radiodisturbi.

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita.
Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.

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

⚠ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

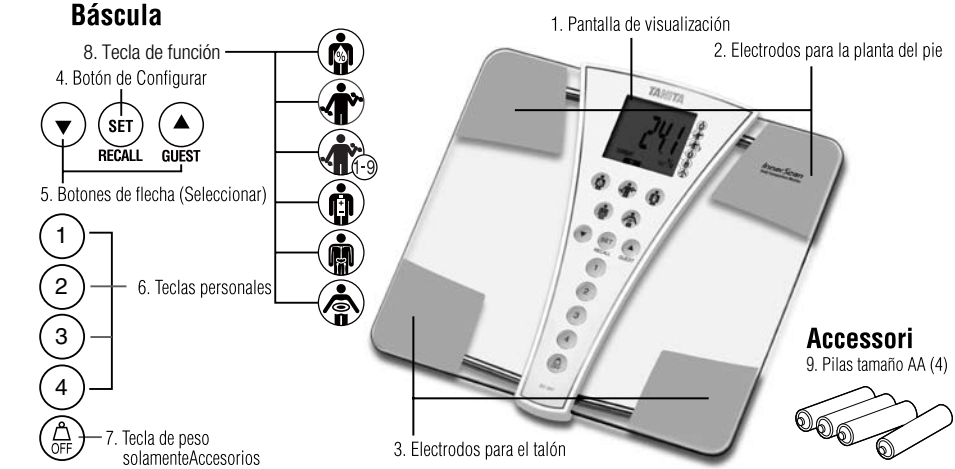
Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.
Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

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

CARACTERISTICAS Y FUNCIONES

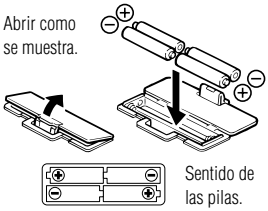
Báscula



Accessori

9. Pilas tamaño AA (4)

PREPARACIONES ANTES DEL USO



⚠ Instalación de las pilas

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

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

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



⚠ Colocación del monitor

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

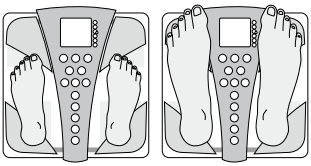
Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

Recomendaciones de manejo

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

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

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

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

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

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 excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

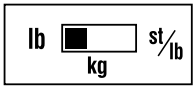
***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde “Introducción y alamacenamiento de datos personales en la memoria” (pág. 38)

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

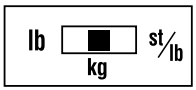
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

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.

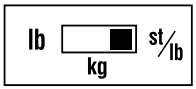
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



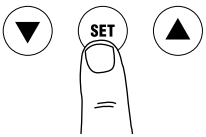
st-lb (Apedrea-libra)



INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado". El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

1. Encendido de la unidad



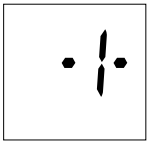
Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

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

Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar (⏢) a la máquina a apagarse.

2. Selección de un número de Tecla personal

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



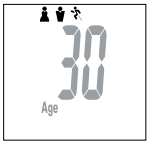
3. Configuración de la edad

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



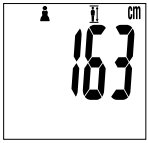
4. Selección de sexo y Modo de Atleta

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

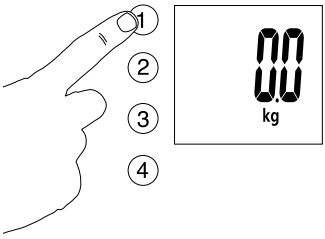


5. Especificación de la altura

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



CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

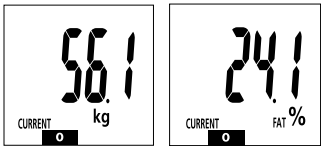


1. Pulse la tecla Personal y párese sobre el monitor.

Pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Error" 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 "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.



2. Observe sus mediciones

Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "00000" aparecerán en la 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.
Después de realizado el cálculo de porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior del display, parpadeará una barra negra que identifica su posición en los niveles de grasa corporal para su edad y sexo.

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

Para ver las otras mediciones, pulse cada una de las teclas de función mientras visualice en el display el peso y el porcentaje de grasa corporal.
Pulse la misma tecla de función para visualizar nuevamente el peso y el % de grasa corporal.

Nota: Los siguientes valores son aplicables sólo a personas adultas de entre 18 y 99 años de edad.



% de agua corporal total



masa muscular / complexión física



grasa visceral

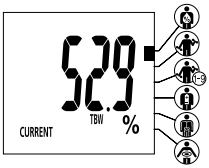


BMR / edad metabólica

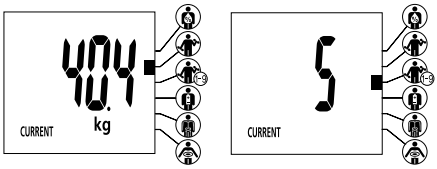


masa ósea

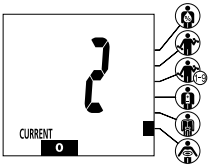
• Pulse la tecla para visualizar el % de agua corporal total.



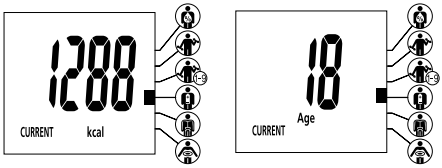
• Pulse la tecla para visualizar la masa muscular y la complexión física.



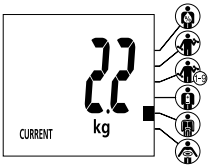
• Pulse la tecla para visualizar el nivel de grasa visceral y la calificación.



• Pulse la tecla para visualizar y BMR y la edad metabólica.



• Pulse la tecla para visualizar la masa ósea.



3. Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

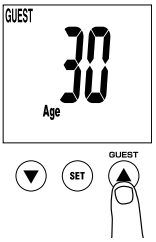
- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular y complexión física
- BMR y edad metabólica
- Masa ósea
- Nivel de grasa visceral

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.
Las visualizaciones mostrarán automáticamente las lecturas anteriores de peso y % de grasa corporal.
Para ver otras lecturas anteriores, pulse la tecla de función apropiada para cada lectura que desee.
(Pulsando la misma tecla de función dos veces puede ver los resultados anteriores de peso y % de grasa corporal.)

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

Nota: Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.
Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

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

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

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

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**
  Consulte "Cambiando el modo del peso" en la pág. 38.
- **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.
  La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **"Error" aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.38
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

Especificaciones
BC-587

Capacidad de peso
200 kg

Incrementos de peso
0.1 kg

Incrementos de grasa corporal
0.1%

Datos personales
4 memorias

Alimentación
4 pilas de tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía
Máximo de 100 mA

Corriente de medición
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Nota:
Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes: **Pb Pb** = La pila contiene plomo,
Cd Cd = La pila contiene cadmio,
Hg Hg = La pila contiene mercurio.

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

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

CE Esta aparato tiene suppression antiparasitaria según la directive CEE vigente 2004/108/CE

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор монитора компании Tanita, контролирующего состав тканей тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях.
В данной инструкции по эксплуатации приводятся указания пользователю по процедурам настройки и описываются функции кнопок.
Пожалуйста, храните её в месте, удобном для будущих обращений.
Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании www.tanita.com.
В изделиях Tanita воплощаются результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.
Все данные проверяются на точность Советом медицинских консультантов Tanita.

Примечание: Необходимо внимательно прочесть данную инструкцию и хранить ее таким образом, чтобы было удобно обращаться к ней в будущем.

⚠ Меры предосторожности и обеспечения безопасности

Следует заметить, что людям с имплантированными электронными медицинскими приборами (например, электрокардиостимулятором) нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело слабый электрический сигнал, способный нарушить работу имплантированного прибора.
Для беременных женщин разрешается только функция взвешивания. Все другие функции противопоказаны беременным женщинам.
Нельзя помещать данный монитор на скользкие поверхности, например, на мокрый пол.
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если монитор используется не по правилам или подвергается воздействию перепадов мощности тока в электрической сети. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемых утратой зарегистрированных данных. Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых данным монитором, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

Важные замечания для пользователей

Данный монитор содержания жира в теле предназначен для взрослых и детей (от 7 до 17 лет), ведущих образ жизни с умеренными физическими нагрузками или их отсутствием, и для взрослых с атлетическими типами тела.

По определению Tanita "атлетом" считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту. В определении, принятом Tanita, к атлетам относятся также "ветераны фитнеса" – те, кто занимались фитнесом в течение нескольких лет, но в настоящее время находятся в состоянии высокой физической активности менее 10 часов в неделю. Функция контроля содержания жира в теле не предназначена для беременных женщин, профессиональных спортсменов или бодибилдеров.

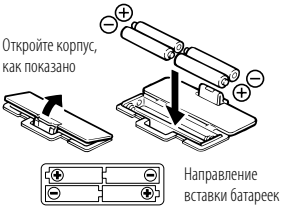
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию перепадов мощности тока в электрической сети. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных. Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых этими приборами, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

Примечание: Расчетные значения процентного содержания жира в теле изменяются в зависимости от содержания воды в теле и могут зависеть от обезвоживания или повышенной гидратации, вызываемых такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ



ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



⚠ Вставка батареек

Откройте крышку секции батареек на нижней стороне измерительной платформы. Вставьте поставляемые батарейки типа AA, как показано на рисунке.

Примечание: Убедитесь, что батарейки вставлены с соблюдением правильной полярности. Неправильная вставка батареек может привести к вытеканию жидкости, повреждающей основание. Если не планируется использовать данный прибор в течение длительного периода времени, целесообразно перед консервацией прибора удалить из него батарейки.

Следует иметь в виду, что батарейки, включаемые в комплект поставки изготовителем, могут разряжаться с течением времени.



⚠ Установка монитора

Измерительную платформу следует устанавливать на твердую ровную поверхность с минимально возможной вибрацией - в этом случае обеспечиваются надежные и точные измерения.

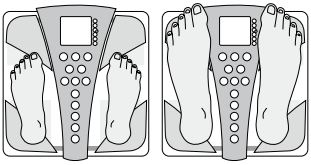
Примечание: Чтобы избежать возможных травм, не вставайте на край платформы.

Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, созданным по современной технологии.
Чтобы содержать прибор в оптимальном состоянии, следует неукоснительно следовать приводимой ниже инструкции.

- Не пытаться разбирать измерительную платформу.
- Хранить прибор в горизонтальном состоянии и размещать его таким образом, чтобы исключить случайное нажатие кнопок.
- Оберегать прибор от избыточных ударных и вибрационных нагрузок.
- Устанавливать прибор в местах, защищённых от воздействия прямых солнечных лучей, вдали от нагревательных приборов и где исключаются высокая влажность и экстремальные колебания температуры.
- Ни в коем случае не погружать прибор в воду. Для очистки электродов пользоваться спиртом, а для придания им блеска – очистителем для стекол, предварительно наносимым на ткань; исключить использование мыла.
- Не вставать на платформу мокрыми ступнями.
- Оберегать платформу от падения на нее предметов.

ПОЛУЧЕНИЕ ТОЧНЫХ ПОКАЗАНИЙ



Пятки ровно расположены на электродах

Возможно выступание пальцев стопы за кромку прибора

Примечание: Точные значения не могут быть получены, если подошвы ступней недостаточно чисты, если изогнуты колени или показания снимаются в сидячем положении.

Чтобы получить точные показания, следует проводить взвешивание без одежды и в состоянии, исключающем аномальную гидратацию. Если проводить взвешивание в одежде, следует обязательно снять носки (или чулки) и перед вставанием на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты. Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе. Не обращайте внимания, если ступня кажется слишком большой для прибора; точные показания могут быть получены даже в том случае, если пальцы выступают наружу за кромку платформы. Рекомендуется снимать показания в одно и то же время суток. После работы, после еды или после выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения примерно на три часа. Показания, снятые при различных условиях, не могут быть точными. Точность показаний можно обеспечить только при снятии их в одних и тех же условиях и одним и тем же способом.

ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:

- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в пределах 10 – 20 секунд в зависимости от типа операции.
- Если вес пользователя превышает предельно допустимый вес.
- Отсутствие касания кнопок в течение 60 секунд во время программирования.*
- По окончании пользовательского процесса измерения.

***Примечание:** После автоматического отключения питания следует заново выполнять шаги процедуры "Задание и запись в память персональных данных" (стр. 45).

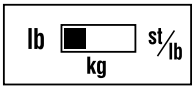
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА ВЗВЕШИВАНИЯ

Примечание: Используется только в моделях, где имеется переключатель режима взвешивания.

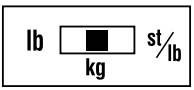
Отображаемые единицы измерения можно изменять с помощью переключателя на задней стороне весов, как показано на рисунке.

Примечание: Если установлен режим взвешивания в фунтах или стоунах-фунтах, то режим программирования роста автоматически переключается на футы и дюймы. Аналогично - если выбраны килограммы, то отображение роста автоматически переключается на сантиметры.

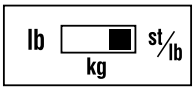
lb (фунты)



Kg (килограммы)



St-lb (стоун-фунтах)

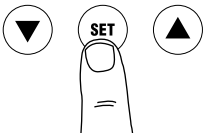


ЗАДАНИЕ И ЗАПИСЬ В ПАМЯТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Вы получите показания только в том случае, если данные запрограммированы в одну из ячеек персональных данных или в гостевом режиме (Guest mode). Монитор может запоминать персональные данные максимум четырех человек.

1. Включение питания

Нажмите кнопку Set, чтобы включить прибор (если запрограммирована персональная кнопка, ее нажатие вызывает включение прибора). Прибор выдаст звуковой сигнал для подтверждения активации, после чего на экране появятся номера персональных кнопок (1,2,3,4), и изображение начнет мигать.

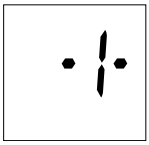


Примечание: Если на приборе не выполняются никакие действия в течение 60 секунд после его включения, прибор автоматически выключается.

Примечание: Если Вы ошиблись или требуется выключение прибора до окончания программирования, для прерывания процесса следует нажать Weight-Only (⏢) (только вес).

2. Выбор номера персональной кнопки

Нажатием кнопок "вверх/вниз" выберите персональную кнопку. После выбора номера используемой персональной кнопки нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



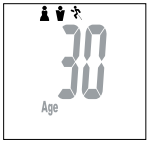
3. Установка возраста

Стандартным показанием дисплея по умолчанию для возраста является Age 30 (область значений составляет от 7 до 99). Настройка возраста отображается пиктограммой "стрелка" в левой нижней части дисплея. Для прокрутки значений возраста (Age) используйте кнопки "вверх/вниз". При появлении на дисплее своего возраста нажмите кнопку Set (установить). Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



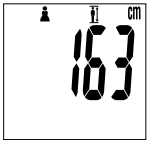
4. Установка мужского или женского пола

Нажатием кнопок "вверх/вниз" выполните прокрутку, чтобы выбрать женский пол ( ), мужской пол ( ), женский пол/атлетический тип (/) или мужской пол/атлетический тип (/) и нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

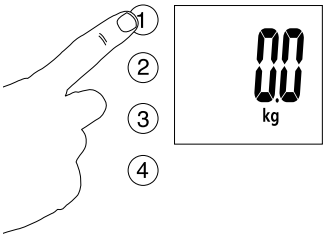


5. Указание роста

Стандартным показанием дисплея по умолчанию для роста является 5'7.0" (5 футов 7 дюймов, или 170 см) (область значений для пользователя составляет от 3'4.0" до 7'3.0", или от 100 см до 220 см). Используйте кнопки "вверх/вниз" для указания роста (Height) и далее нажмите кнопку Set (установить). Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения..



ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА



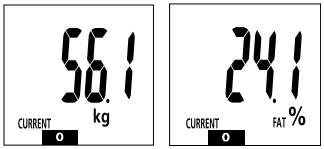
1. Выбор персональной кнопки и вставание на платформу.

Нажмите Вашу предварительно запрограммированную персональную кнопку. (Отпустите кнопку в пределах 3 секунд после нажатия - иначе на дисплее появится "Error" (ошибка)). Прибор выдаст звуковой сигнал, и на дисплее появится запрограммированная дата.

Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на дисплее появится "0.0".

Теперь встаньте на платформу.

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены. Кроме того, если не встать на измерительную платформу в течение 60 секунд после появления "0.0", питание автоматически отключится.



2. Получение персональных показаний

Вначале отображается значение Вашего веса.

Продолжайте стоять на платформе.

На дисплее появится "0000", и нули будут поочередно исчезать слева направо. На экране появится значение процентного содержания жира в Вашем теле (%FAT) и диапазона содержания жира в теле (Body Fat Range).

После того как будет рассчитано процентное содержание жира в Вашем теле, начнет заполняться черная полоса в нижней части дисплея, указывающая на то, соответствуют ли полученные показания норме, с учетом Вашего возраста и пола.

Примечание: Не сходите с платформы, пока не появится значение процентного содержания жира в теле (Body Fat %).

Для просмотра других показаний нажимайте кнопку каждой функции при отображаемых значениях веса и процентного содержания жира в теле. Чтобы снова вывести на дисплей значения веса и процентного содержания жира в теле, нажмите ту же кнопку функции.

Примечание: Перечисляемые далее показания применимы только к взрослым в возрасте от 18 до 99 лет.



Общее содержание воды в теле (TBW), %



Мышечная масса / Физическая конституция



Висцеральный жир

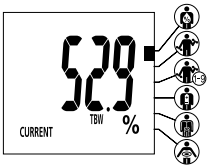


Основной обмен / Метаболический возраст

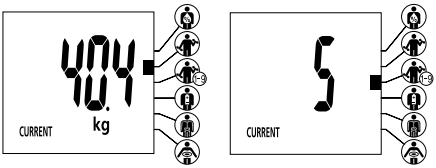


Костная масса

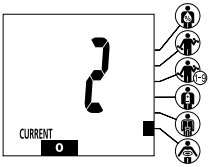
- Нажмите кнопку для отображения общего содержания воды в теле (%).



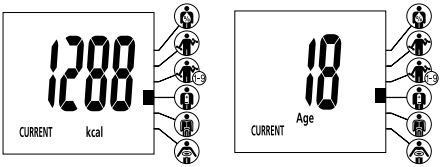
- Нажмите кнопку для отображения мышечной массы и физической конституции.



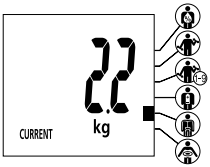
- Нажмите кнопку для отображения содержания (%) и оценки висцерального жира.



- Нажмите кнопку для отображения основного обмена и метаболического возраста.



- Нажмите кнопку для отображения костной массы.



3. Функция повторного вызова

Предыдущие значения следующих функций, могут быть получены с помощью функции повторного вызова.

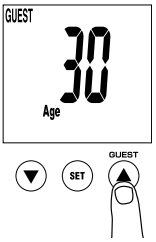
- Вес
- Содержание жира в теле, %
- Общее содержание воды в теле %
- Мышечная масса и физическая конституция
- Основной обмен и метаболический возраст
- Костная масса
- Уровень висцерального жира

Чтобы вызвать ранее полученные значения, нажмите кнопку SET, когда отображаются текущие показания.
Дисплей автоматически отобразит предыдущие значения веса и процентного содержания жира в теле. Для отображения других ранее полученных показаний нажимайте кнопку функции, соответствующей каждому требуемому показанию. (Двукратное нажатие одной и той же функциональной кнопки позволяет просматривать предыдущие значения веса и процентного содержания жира в теле).

Для возврата к отображению текущих значений веса и процентного содержания жира в теле заново нажмите кнопку SET.

Примечание: Для детей (от 7 до 17 лет) прибор отображает только значения веса и процентного содержания жира в теле.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГОСТЕВОГО РЕЖИМА



Гостевой режим позволяет программировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.

Нажмите кнопку ▲, чтобы включить прибор. Далее выполните следующие операции:

укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост. После программирования нажмите SET для подтверждения выбора. Прибор выдаст звуковой сигнал, после чего начнется поочередное мигание данных с последующим высвечиванием "0.0".

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЕСА



Выбор кнопки "только вес"

Нажмите кнопку Weight-only (только вес). Через 2 или 3 секунды на дисплее появится "0.0", и прибор выдаст звуковой сигнал. Когда на дисплее высветится "0.0", встаньте на платформу. Появится значение веса тела. Если продолжать стоять на платформе, показания дисплея будут мигать в течение примерно 30 секунд, после чего питание автоматически отключится. Если сойти с платформы, отображение веса продолжится в течение примерно 5 секунд, после чего высветится "0.0" и прибор автоматически выключится.

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если происходит указанное нарушение ...то…

- **Отображается вес в ошибочном формате и далее высвечивается kg, lb или st-lb.**
  См. п. "Переключение режима взвешивания" на стр. 45.
- **На дисплее появляется "L0", либо происходит моментальное исчезновение всех данных.**
  Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые типа AA производите одновременно.
  Примечание: Извлечение батареек не приводит к стиранию пользовательских настроек, записанных в память.
- **Во время измерения появляется сообщение "Error".**
  Постарайтесь не двигаться, пока стоите на платформе.
  Прибор не может точно измерить Ваш вес, если он обнаруживает движение.
  Процентное содержание жира в теле превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.
- **Не появляется значение процентного содержания жира в теле либо появляется "----" после измерения веса.**
  Не запрограммированы Ваши персональные данные. Выполните шаги на стр. 45.
  Убедитесь, что сняты носки (или чулки), а подошвы Ваших ступней чисты и правильно выровнены по направляющим на измерительной платформе.
- **Во время измерения появляется "OL" .**
  Результат не может быть получен ввиду превышения допустимого предела веса.

Технические характеристики
BC-587

Предельно допустимый вес
200 кг

Шаги приращения веса
0,1 кг

Шаги приращения содержания жира в теле
0.1%

Персональные данные
4 ячейки памяти

Источник питания
Батарейки типоразмера AA - входят в комплект поставки

Потребляемая мощность
Не более 100мА

Измерительный ток
50 кГц, 6.25 кГц, 100 µA



Замечание:
Следующие обозначения указаны на батарейках, содержащих загрязняющие вещества:
Pb Pb = Батарейка содержит свинец
Cd Cd = Батарейка содержит Кадмий
Hg Hg = Батарейка содержит ртуть

⚠ Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

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

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

Representative

TANITA Europe B.V.
Holland Office Centre. Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, the Netherlands
Tel : +31(0)23-5540188
Fax : +31(0)23-5579065
www.tanita.eu

Business Location in UK
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY,
United Kingdom
Tel : +44(0)1895-438577
Fax : +44(0)1895-438511

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

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

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

Manufacturer

TANITA Corporation
1-14-2, Maeno-cho, Itabashi-ku
Tokyo, TANITA
Tel : +81(0)3-3968-7048
Fax : +81(0)3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

© 2010 TANITA Corporation. All Rights Reserved. BC5877601(0)