

TANITA
Monitoring Your Health

Body Fat Monitor / Scale



Model : UM-016

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

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

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

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

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

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

©2004 Tanita Corporation
UM0167811(1)

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

CHINESE **說明書**
請仔細閱讀該說明書並備今後參考

KOREA **(한국어) 사용설명서**
본 제품의 사용 시, 반드시 본 사용설명서를 주의깊게 읽으시고
참고하여 주시기 바랍니다.



GB Table of Contents

Introduction.....	1
Principles of Estimating Body Fat Percentage	2
Features and Functions	3
Preparations Before Use	3
Useful Features	4
Switching the Weight Mode	4
Automatic Shut-Down Function	4
Getting Accurate Readings.....	4
How to Determine Body Fat Percentage	5
Taking Weight and Body Fat Readings	6
Understanding Your Reading	6
Programming Guest Mode	7
Troubleshooting	7

CHINESE 目錄

產品介紹.....	8
體內脂肪率的測量準則.....	9
特點和功能.....	10
使用前的準備工作.....	10
重要特點.....	11
轉換體重模式.....	11
自動關機功能.....	11
獲得精確讀數.....	11
如何確定體內脂肪率.....	12
測量體重和體內脂肪率.....	13
瞭解您的讀數.....	13
客人模式編程.....	14
解決使用上出現的問題.....	14

KOREA 목차

소개.....	15
체지방율 측정 원리.....	16
특징 및 기능.....	17
사용 전 준비.....	17
유용한 기능.....	18
자동 중지 기능.....	18
정확한 수치 읽기.....	18
체지방율을 판단하는 방법.....	19
체중 및 체지방 수치 읽기.....	20
당신의 수치 이해하기.....	20
게스트 모드 프로그래밍.....	21
고장수리.....	21

INTRODUCTION

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

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

▲ Safety Precautions

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

Important Notes for Users

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

It is not intended for people with athletic body types. Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of at least 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.

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

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

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

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

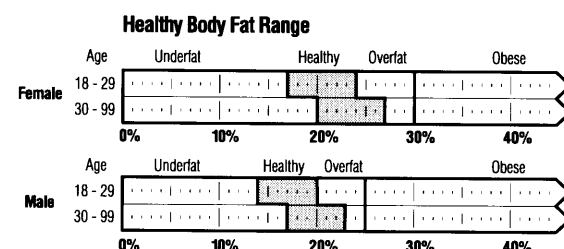


PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

What is Body Fat Percentage?

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



The BIA Method

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



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

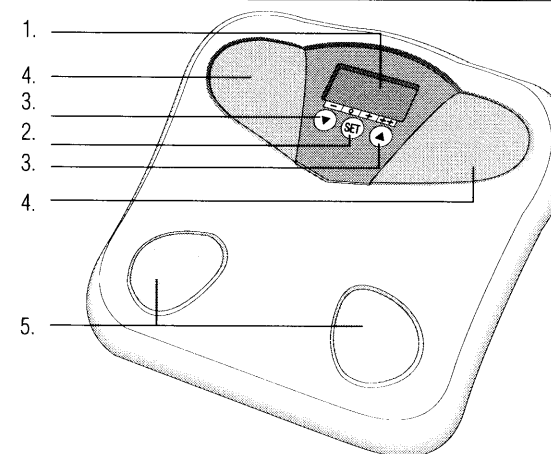
Hydration Fluctuations

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

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



FEATURES AND FUNCTIONS



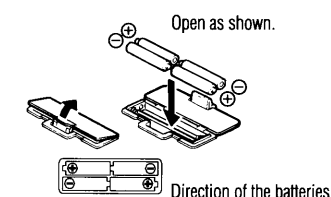
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes

Accessories

6. AA-Size Batteries (4)

PREPARATIONS BEFORE USE



▲ Inserting the Batteries

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

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

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



▲ Positioning the Monitor

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

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

Handling Tips

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

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



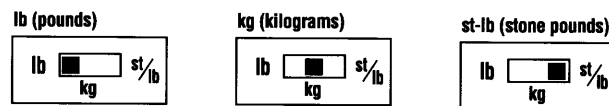
USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 4 people.
- Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal Data Number.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

SWITCHING THE WEIGHT MODE

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 centimetres.



AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

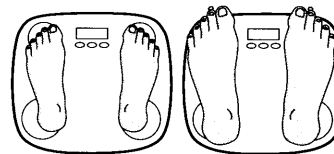
The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

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

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Data in Memory" (p.5).

GETTING ACCURATE READINGS

- Readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration
- Always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the platform
- Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the platform.
- It is best to take readings at the same time of day and compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.
- Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.



Heels centered on electrodes

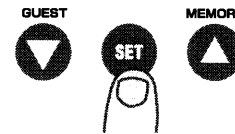
Toes may overhang measuring platform

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.



HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Set and Store Data



1. Turn on Power

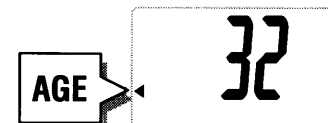
Use the **SET** button to activate the unit.



2. Select Personal Date Number

Personal date numbers store your personal data.

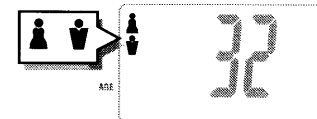
Use **Up ▲ / Down ▼** buttons to select a personal key number.
Press **SET**



3. Set Age

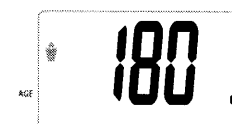
Setting the age automatically calibrates for Adult (age 18 and up) or Child (age 7-17) mode.

Use **Up ▲ / Down ▼** buttons to select age.
Press **SET**



4. Select Female or Male

Use **Up ▲ / Down ▼** buttons to select Female  / Male 
Press **SET**



5. Specify Height

Use **Up ▲ / Down ▼** buttons to select height.
Press **SET**

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



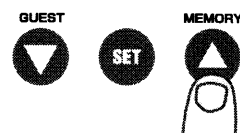
TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

1. Select Personal Data Number

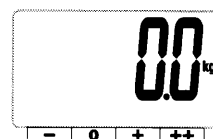
Press the **Up▲** arrow button to turn the unit on.

Press the **Up▲/Down▼** arrow buttons until your personal data number appears.

Press the **SET** button.



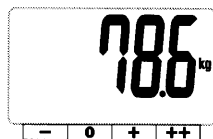
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.



2. Get Your Readings

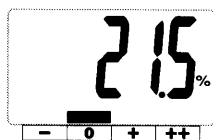
Weight

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



Body Fat Percentage

Your Body Fat Percentage will appear on the display screen.



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

UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator

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

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

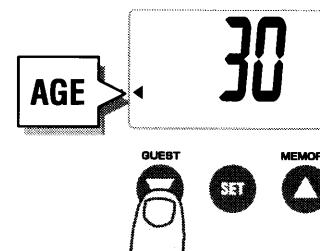
- (-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
(0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
(+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.
(++) : Obese; high above the healthy body fat range. Greatly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

-	0	+	++
Under	Healthy	Over	Obese

Note: Range of user age is between 20-79



PROGRAMMING THE GUEST MODE



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

Press the **Down▼** button to activate the unit.

Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

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.4.

- **"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 measurement does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.5. Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guide on the measuring platform.

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

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

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

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



產品介紹

注意：請認真閱讀本說明書，並將其放在易於找到的地方，以備日後參考。

感謝您使用 Tanita 體脂肪計。
本型號使用 BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) 技術，一種最先進的體內脂肪測量技術。

▲ 安全注意事項

- 體內裝有電子醫療設備，如心律調節器等，請不要使用 Tanita 體脂肪計的體內脂肪監測功能。該體脂肪計將一種低頻電流通過身體，可能會影響心律調節器的正常工作。
- Tanita 體脂肪計僅限於家庭使用。該設備不適用於醫院及其他醫療機構的專業性使用；還不具備專業條件下大量使用所要求的質量標準。
- 不要在易滑的表面如濕地板上使用。

使用者必讀

該體脂肪計為遵循一般生活方式的成人及兒童（7-17歲）而設。它不適用於運動員體魄者。
Tanita 公司將“運動員”定義為每周至少進行10小時以上劇烈運動、且休息時的心跳約為每分鐘60跳及以下者。
具有運動員體魄者應當使用設有運動員模式的 Tanita 體脂肪計監測儀/計。
此脂肪計不適用於孕婦、職業運動員或健美運動員。
如該脂肪計使用不當或受到電湧的影響，存儲的資料可能會消失。
Tanita 公司對因存儲資料的消失而引起的任何損失一概不負責。
Tanita 公司對該類設備所引起的任何損害或損失一概不負責，也不受理第三者的索賠要求。

注意：體內脂肪率隨體內含水量變化，會受飲酒、月經、疾病、劇烈運動等因素造成的脫水或水量過多的影響。

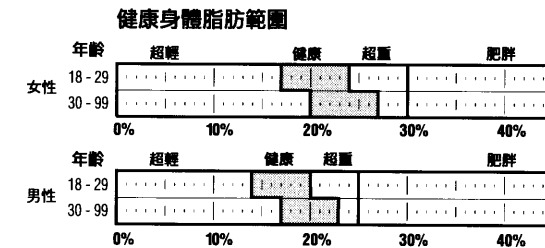


體內脂肪率的測量準則

Tanita 體脂肪計讓您在家測量體內脂肪率，就像測量體重一樣輕鬆。

何為體內脂肪率？

體內脂肪率是指您體內的脂肪比率。體內脂肪過多常常引起高血壓、心臟病、糖尿病、癌症等其他疾病。



BIA 方法

Tanita 體脂肪計使用 BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) 技術。運用該方法，一種安全低頻電流通過全身。電流通過體內脂肪是很困難的，但易於通過肌肉的濕潤部分和其他身體組織。電流通過物質時的難度被稱為電阻。因此，可以通過測量電阻而測算體內脂肪量。電阻越高，體內脂肪讀數越高。



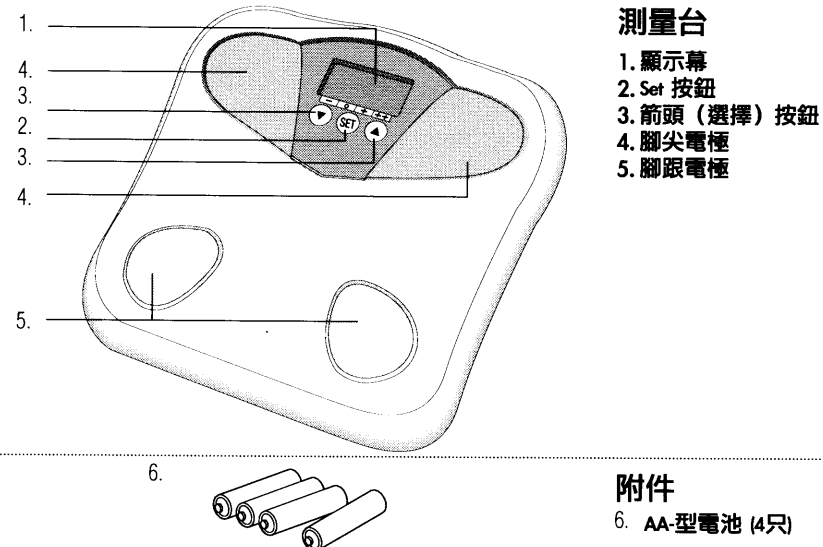
Tanita 的專利“腳踏”設計將安全低頻電流傳送至全身，進行測量。

含水量變動

身體的含水量可能會影響測出的脂肪率讀數。清晨醒來之時，脂肪率是最高的，因為身體在一夜的睡眠之後會有些脫水。為精確讀數，使用者應在每天固定條件和固定時間內測量。使用 BIA 測量的體內脂肪率讀數除了日常變化周期外，還可能受飲食、月經、疾病、運動、淋浴等引起的身體含水量變化的影響而變化。每個人都有獨特的每日體內脂肪率變動，由其生活方式、工作和日常活動狀況決定。



特點和功能



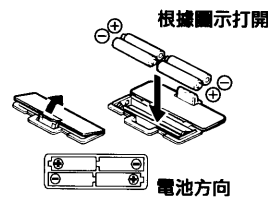
測量台

1. 顯示幕
2. Set 按鈕
3. 箭頭（選擇）按鈕
4. 腳尖電極
5. 腳跟電極

附件

6. AA-型電池 (4只)

使用前的準備工作



▲ 裝入電池

打開測量台背後的電池蓋，根據指示裝入配備的AA電池。

注意：確保電池的極性放置正確。如果電池位置不對，液體可能會漏出，污染地板。如果您要將該儀器閒置一段時間，建議在存儲前將電池取出。

請注意，由於電池在出廠時已經插入，其能量可能有所下降。



▲ 放置體脂肪計

將測量台放置在堅硬的平面上，避免震動，以便確保測量的安全和結果的準確性。

注意：為避免可能造成的損傷，不要站在秤體的邊緣。

搬運要領

該體脂肪計是一台精密的儀器，技術先進。

為使該儀器處於最佳運行狀態，請認真遵循以下說明：

- 請勿拆開測量台。
- 水平放置體脂肪計，避免其按鈕被偶然按下。
- 避免對儀器進行劇烈碰撞或振動。
- 將儀器放置在遠離陽光、高熱能機器、高濕度或溫度變化劇烈的地方。
- 請勿浸入水中。使用酒精清潔電極，並用玻璃清潔劑（先擠在抹布上）將其擦亮；請勿使用肥皂。
- 請勿在腳濕的時候踏上測量台。
- 請勿將任何物體擺放在測量臺上。



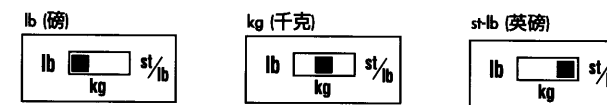
重要特點

- Tanita 體脂肪計方便您同時測量體重和體內脂肪率，您僅需站在秤體上便可。
- 您的體脂肪計可設為成人或兒童 (7-17歲)，男性或女性。
- 個人資料（女性 / 男性、年齡、身高等）可預先設定，並存在記憶中，最多可存4個人的資料。
- 獨有的健康範圍指示器自動顯示您身體脂肪率在體內脂肪率表中的位置 (第9頁)。
- 如設定客人模式後，您無需重新設定個人按鍵編號便進行測量。
- 該體脂肪計在啟動時發出“嘀”聲提示，在編程和測量的不同階段也發出聲音。

轉換體重模式

如圖所示，您可使用體脂肪計背面的開關轉換器

注意：如果體重模式設為磅或英磅，身高編程模式自動設為英尺和英寸。同理，如果選擇千克，身高則自動變為釐米。



自動關機功能

自動關機功能在以下情況時自動關閉電源：

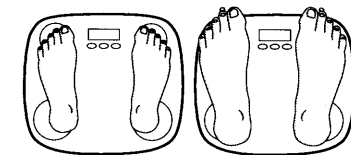
- 如果您中斷測量過程。電源會在10-20秒內自動關閉，取決於運行類型。
- 如果體重過高。
- 在編程過程中，如果您在60秒內未觸摸任何按鍵或按鈕。
- 結束測量過程後

*注意：如果電源自動關閉，請重複“設定和存儲資料”的步驟 (第12頁)。

獲得精確讀數

- 為使讀數精確，應脫衣測量，並保證身體在相同的含水條件下。
- 請脫下短襪或長襪，踏上測量台時應保證腳的清潔。
- 確保您的腳跟正對測量臺上的電極。
- 最好在每天的同一時刻進行測量。將一段時間內在同一條件下測出的體重和體脂肪率進行比較。
- 儘量在起床、進食或劇烈運動三小時後測量。

注意：如果腳底不乾淨、膝蓋彎曲或身體呈坐位，讀數可能不精確。

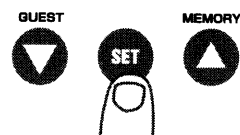


腳跟放在電極上

腳趾可以伸在測量台外

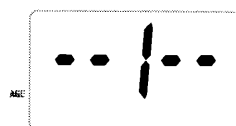


如何確定體內脂肪率

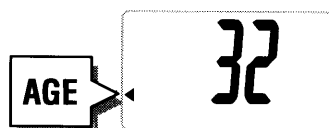


設置和存儲資料

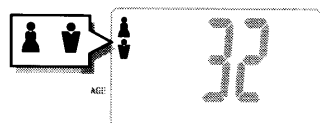
1. 打開電源
使用 **SET** 按鈕，啟動儀器



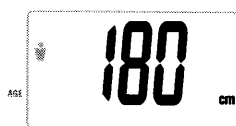
2. 選擇個人按鍵編號
個人按鍵編號儲存你的個人資料
使用向上 ▲ /向下 ▼ 按鍵選擇個人按鍵編號。
按下 **SET**



3. 設置年齡
年齡自動設置為成人（18歲及以上）或兒童（7-17歲）模式。
使用向上 ▲ /向下 ▼ 鍵選擇年齡
按下 **SET**



4. 選擇性別
使用向上 ▲ /向下 ▼ 按鍵選擇女性 ▲ /男性 ▼。
按下 **SET**



5. 確定身高
使用向上 ▲ /向下 ▼ 按鍵選擇身高。
按下 **SET**

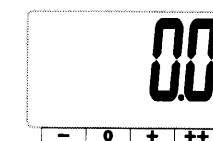
該儀器將發出兩次“滴”聲，顯示幕依次閃現所有資料3次，確認編程完成。
然後電源自動關閉。



測量體重和體脂肪率

1. 選擇個人資料號碼

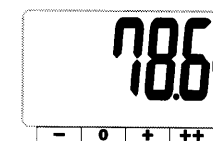
按 Up ▲ 箭頭按鈕，將本機打開。
按 Up ▲ /Down ▼ 按鈕，直至出現個人資料號碼。
按 **SET** 按鈕。
該儀器將再次發出“滴”聲，顯示“0.0”。
現在，踏上測量台。



2. 得到讀數

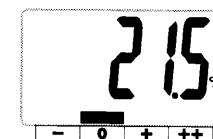
體重

首先顯示體重。請繼續站在測量台上。



體內脂肪率

將在顯示屏上顯示體內脂肪率。



注意：在顯示體內脂肪率之前不得離開測量台。

瞭解您的讀數

健康範圍指示器

您的體脂肪計能夠自動將您的體內脂肪讀數與健康體內脂肪範圍表相對比。

在您的體脂肪率讀數之後，一條黑條會在顯示幕底部閃動，顯示您的年齡和性別在身體脂肪範圍圖內的變動。舉例而言，如果方塊顯示在（0）區域上方，您的讀數在健康範圍，如果方塊顯示在（-）區域上方，您的讀數低於健康範圍。欲瞭解更多有關健康範圍的資訊，參見第九頁。

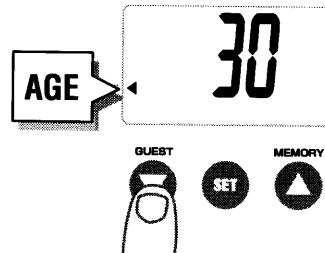
- (-)：超輕；低於健康身體範圍。健康問題風險增加。
- (0)：健康；在您年齡 / 性別的健康體內脂肪率範圍內。
- (+)
- (++)

-	0	+	++
超輕	健康	超重	肥胖

注意：使用者年齡應在20—79歲之間



客人模式编程



客人模式允许您对仪器进行单次编程
无需重设个人资料编号。

按下向下按键启动仪器。

解决使用上出现的问题

如果出现以下问题……那么……

- 出现错误体重格式：kg，lb 或 st-lb
参见 P.4 的“转换体重模式”。

- 显示幕上出现“Lo”或所有资料迅速出现消失。

電池電量低。當出現此資訊時，一定要迅速更換電池。電量不足的電池會影響您測量的精確度。
用新的AA一型電池更換所有電池。

注意：在您取出電池時，您的設置將不會從記憶中消除。

- 測量時出現“Error”

請站在測量臺上，不要移動。

如果移動，該儀器無法精確測量您的體重。

- 在測量體重後，不顯示體內脂肪率或顯示“----”。

您的個人資料尚未編程，請遵循P12的步驟操作。

確定脫下襪子，您的腳後跟保持清潔並與測量臺上的指示一致。

- 測量時出現“OL”

如果超過體重容量，無法得到讀數。

- 測量時出現“Error%”

體內脂肪率高於75%，無法從儀器得到讀數。



소개

주의(Note): 이 사용설명서를 주의깊게 읽어보시고, 가까운 곳에 두고 참고하기 바랍니다.

Tanita 체지방 표시기/저울을 구입하셔서 감사합니다.

이 모델은 체지방 측정 기술인, BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) 기술을 이용합니다.

▲안전 조치

- 심장박동 지속기와 같은 전자 의료기를 착용한 사람은 Tanita 체지방 표시기/저울의 체지방 표시기 기능을 사용해서는 안됩니다.. 이 체지방 표시기/저울은 인체에 낮은 전기 신호를 흘려주는데, 이 신호는 심장박동 지속기의 동작을 방해할 수도 있습니다.
- Tanita 체지방 표시기/저울은 가정용으로만 사용되도록 설계되었습니다. 본 제품은 병원이나 다른 의료 시설에서 사업용으로 사용하기 위한 것이 아니며, 사업장 환경에서 일어나는 과도한 사용에 대비한 품질 기준은 준비되어 있지 않습니다.
- 본 제품을 젖은 바닥과 같은 미끄러운 표면에서 사용하지 마십시오.

사용자를 위한 요 주의사항

이 체지방 표시기는 '건강인' 체형이 아닌, 비활동적이거나 적당하게 활동적인 생활 방식의 성인 및 아동(7-17세)을 위한 것입니다.

Tanita는 주 10시간 이상의 격한 신체 활동을 하거나, 휴식기의 심장 박동이 분당 약 60회 이하인 사람을 "건강인"으로 정의합니다.

'건강인' 체형인 분들은 '건강인'모드가 장착된 Tanita의 체지방 표시기/체중계를 사용하셔야 합니다.

Tanita 체지방 표시기는 임산부나 운동선수, 보디빌더에게는 적합하지 않습니다.

주의(Note): 체지방을 측정은 인체의 수분량에 따라서 변동될 수 있으며, 알코올 섭취, 월경, 질병, 강도 높은 운동 등의 요인으로 인한 탈수 또는 과수분 섭취에 의해서 영향을 받을 수 있습니다.

제품을 부정확하게 사용하거나 사용 전력이 일정하지 않으면 기록된 데이터가 지워질 수 있습니다. Tanita는 기록된 데이터의 손실로 인해 생기는 어떠한 손해에 대해서도 책임지지 않습니다. 또한, 본 제품으로 인해 생기는 손상이나 손실 및 제3자에 의한 어떠한 청구에 대해서도 책임지지 않습니다.

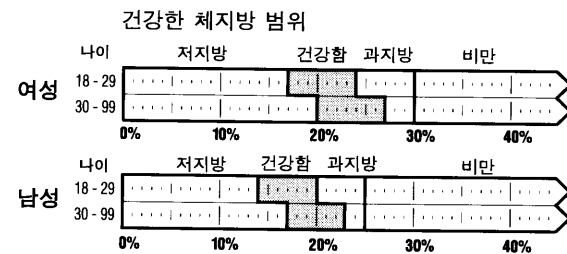


체지방율 측정 원리

Tanita 체지방 표시기/저울을 이용해서, 체중을 측정하듯이 체지방율을 가정에서도 쉽게 측정할 수 있습니다.

체지방율이란?

체지방율은 체내 지방의 백분율입니다. 과도한 체지방은 고혈압, 심장질환, 당뇨병, 암 및 다른 신체 장애와 연관되어 있습니다.



BIA 방법

Tanita 체지방 표시기/저울은 BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) 기술을 이용합니다. 이 방법에서는, 안전하고 낮은 전기 신호가 인체에 흐르게 됩니다. 전기 신호가 체내의 지방을 통해서 흐르는 것은 어렵지만, 근육 및 다른 신체 기관내의 수분을 통해서 흐르는 것은 쉽습니다. 신호가 물질을 통해서 흐르기 어렵게 하는 것을 임피던스라고 합니다. 따라서 신호가 부딪치는 저항, 즉 임피던스가 클수록, 체지방 수치가 높아집니다.



Tanita의 특허받은 "발판" 설계는 안전하고 낮은 전기 신호를 인체에 보내서 인체의 구성을 판정합니다.

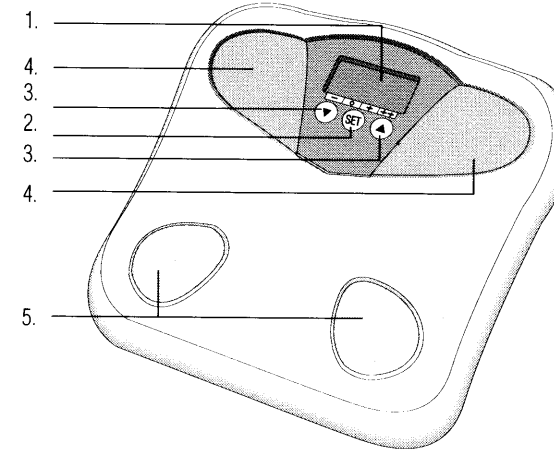
수분량 변동

인체내의 수분량은 체지방 수치에 영향을 줍니다. 수치는 보통은 이른 아침 기상 시간에 가장 높는데, 인체가 장시간의 야간 수면 후에 탈수되는 경향이 있기 때문입니다. 가장 정확한 수치를 얻기 위해서는, 동일한 조건에서 하루 중 동일한 시간에 체지방율을 측정해야 합니다.

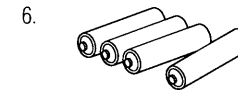
이처럼 BIA기술을 통해 측정된 일일 체지방 수치의 기본적인 변동 주기 외에도, 음식, 음료, 월경, 질병, 운동, 및 목욕으로 인한 신체의 수분 변화에 의해서도 변동이 야기될 수 있습니다. 일일 체지방 수치는 사람마다 다르며, 그 사람의 생활방식, 직업 및 활동에 따라서 달라집니다.



특징 및 기능

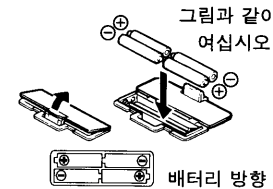


- 측정대**
1. 표시 스크린
 2. SET 버튼
 3. 화살표(선택) 버튼
 4. 족구 전극
 5. 발뒤꿈치 전극



- 액세서리**
6. AA-사이즈 배터리(4)

사용 전 준비



그림과 같이
여십시오.

배터리 방향

▲ 배터리 삽입

측정대의 후방에서 배터리 커버를 여십시오. 표시된 바와같이 공급된 AA-배터리를 삽입하십시오.

주의(Note): 배터리 극성이 올바르게 확인하십시오. 배터리가 부정확하게 삽입되면, 액체가 누출되어 바닥을 더럽히게 됩니다. 본 제품을 장시간 사용하지 않으려면, 보관전에 배터리를 제거하도록 권합니다.

배터리가 공장으로부터 삽입되어 있으므로, 에너지 레벨은 줄어들 수도 있음을 유의하시기 바랍니다.



▲ 표시기 배치

안전 및 정확한 측정을 위해서 진동이 거의 없고 단단하고 평평한 표면에 측정대를 배치합니다.

주의(Note): 부상을 피하기 위해서, 측정대의 가장자리에 올라서지 마십시오.

취급시 주의사항

본 제품은 기존의 기술을 이용한 정밀 장치입니다. 본 제품을 최상의 상태로 유지하기 위해서, 다음의 지시를 주의깊이 따르십시오.

- 측정대를 분해하려고 하지 마십시오.
- 본 제품을 수평으로 보관하고, 버튼이 우발적으로 눌리지 않도록 배치하십시오.
- 본 제품에 과도한 충격이나 진동을 가하지 마십시오.
- 직사광선, 가열장치, 높은 습도, 또는 과도한 온도 변화가 없는 곳에 본 제품을 배치하십시오.
- 물에 담그지 마십시오. 전극을 세척하는데 알코올을 사용하고 광택을 유지하는데 유리 세척제 (먼저 섬유에 적셔서 사용)를 사용하며, 비누를 사용하지 마십시오.
- 젖은 채로 측정대 위에 올라서지 마십시오.
- 측정대에 어떤 물체도 떨어뜨리지 마십시오.



유용한 기능

- Tanita 체지방 표시기/저울은 간단히 저울 위에 올라서기만 해도 체중과 체지방율을 동시에 쉽게 측정할 수 있습니다.
- 체지방 표시기/저울은 성인 또는 어린이 (7-17세), 남성 또는 여성 설정이 가능합니다.
- 4명까지 개인용 데이터(여성/남성, 나이, 신장 등)가 미리 설정되어 메모리에 저장될 수 있습니다.
- 고유의 건강 범위 표시기가 당신의 체지방율이 체지방 범위표(16면) 중 어디에 속하는지를 자동으로 표시합니다.
- 게스트 기능은 사용자가 개인별 데이터 번호 중 하나를 다시 프로그래밍하지 않고도 수치를 읽을 수 있도록 합니다.
- 본 제품은 동작할 때, 그리고 프로그래밍 및 측정 과정에서 여러 단계의 신호음을 발생합니다. 이러한 소리에 유의해서 본 제품에 올라서거나, 수치를 바라보거나, 또는 설정을 확인하도록 하십시오.

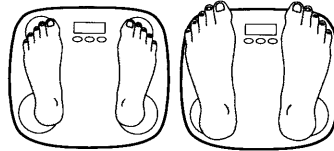
자동 중지 기능

- 자동 중지 기능은 다음의 경우에 전력을 자동으로 차단합니다.
- 측정 과정을 차단할 경우. 전력은 동작 유형에 따라서 10 내지 20초 내에 자동으로 차단됩니다.
 - 측정대에 과도한 중량이 가해지는 경우.
 - 프로그래밍 도중에, 60초 내에 키나 버튼 중 하나를 동작시키지 않는 경우.
 - 측정 과정을 완료한 다음의 경우.
- 주의(Note): 전력이 자동으로 차단되면, “데이터를 설정하여 메모리에 저장하기” (19면)의 단계를 반복합니다.

정확한 수치 읽기

- 정확도를 위하여, 의복을 벗고 동일한 수분 조건 하에서 수치 측정을 하십시오.
- 측정시에는 항상 양말 또는 스타킹을 벗고, 발바닥을 청결하게 하십시오.
- 발뒤꿈치는 반드시 측정대위의 전극과 나란히 놓으십시오.
- 하루 중 일정한 시간대에 수치를 측정하여, 동일 조건 하에서 일정 기간동안 측정 한 후 체중과 체지방율을 비교하시는 것이 가장 좋습니다.
- 기상, 식사 또는 심한 운동 후에는 약 세시간을 기다렸다가 측정하도록 하십시오.

주의(Note): 발바닥이 청결하지 않거나, 무릎이 구부러지거나, 또는 앉은 자세라면 정확히 읽을 수 없습니다.

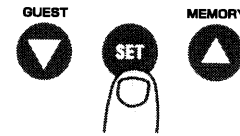


발뒤꿈치가 전극에 집중되어 있음.

발가락이 측정대위로 돌출할 수도 있음.

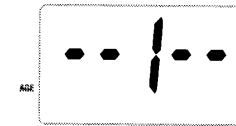


체지방율을 판단하는 방법

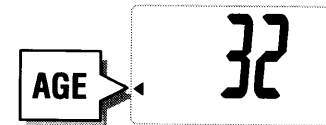


데이터를 설정하여 메모리에 저장하기

1. 전원을 켭니다.
SET 버튼을 눌러 기계를 작동시킵니다.



2. 개인별 데이터 번호를 선택합니다.
개인용 키 번호에 사용자의 데이터를 저장합니다.
Up ▲ / Down ▼ 버튼을 눌러 개인용 키 번호를 선택한 후 SET 버튼을 누릅니다.



3. 나이 설정
표시장치에는 자동으로 성인(18세 이상) 혹은 어린이(7~17세)로 설정되어 있습니다.
Up ▲ / Down ▼ 버튼을 눌러 나이를 선택한 후 SET 버튼을 누릅니다.



4. 여성 또는 남성 선택
Up ▲ / Down ▼ 버튼을 눌러 여성(♀) / 남성(♂)을 선택한 뒤 SET 버튼을 누릅니다.



5. 신장 지정
Up ▲ / Down ▼ 버튼으로 신장을 선택한 후 SET 버튼을 누릅니다.

본 제품은 두 번 신호음을 울리고 표시장치는 모든 데이터 (남성/여성, 나이, 신장, 활동 정도, 등)를 세 번 번쩍이게 하여 프로그래밍을 확인합니다. 이어서 전원은 자동으로 중지됩니다.

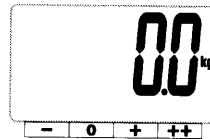
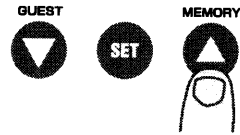


체중 및 체지방 수치 읽기

1. [개인별 데이터 번호의 선택]

"Up ▲" 방향 버튼을 눌러 기기를 켭니다.
해당 개인별 데이터 번호가 나타날 때까지
Up ▲ / Down ▼ 버튼을 누릅니다.
SET 버튼을 누릅니다.

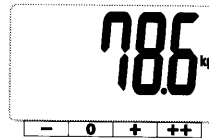
본 제품은 신호음을 다시 울리고 표시장치는 "0.0" 표시합니다.
이제 측정대에 올라 서십시오.



2. 수치 읽기

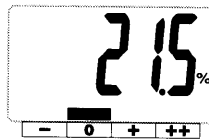
체중

먼저, 체중이 표시됩니다. 측정판 위에 그대로
서 있습니다.



체지방율

표시화면에 체지방율이 표시됩니다.



당신의 수치 이해하기

건강 범위 표시기

체지방 표시기/저울은 자동으로 사용자의 체지방 수치를 건강인 체
지방 범위 표와 비교합니다.

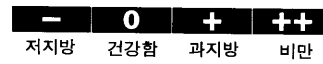
사용자의 체지방율 수치에 따라서, 색상 바가 표시장치 바닥을 따
라서 빛나는데, 이를 통해서 사용자의 나이 및 성별에 대한 체지방
범위 중 어디에 속하는지를 식별하게 됩니다. 예를들어, 사각형이
(0) 영역 위에 나타나면 사용자의 범위는 건강한 범위에 속하며,
만약에 (-) 영역위에 놓이면, 사용자의 수치는 건강 범위 이하입니
다. 건강한 범위에 대해 더 알고 싶으면, 16면을 참조해 보십시오.

(-) : 저지방 ; 건강한 체지방 범위 이하. 건강 문제에 대한 위험
이 증가됨.

(0) : 건강함 ; 당신의 나이/성별에 대해서 건강한 체지방율 범
위에 속함.

(+) : 과지방 ; 건강한 범위 이상. 건강 문제에 대한 위험이 증가됨.

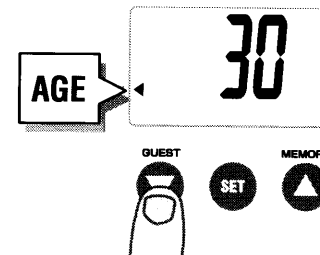
(++) : 비만 ; 건강한 체지방 범위를 훨씬 초과. 비만 관련 건강
문제에 대한 위험이 매우 증가됨.



주의(Note): 사용자 나이 범위는 20-79
세 입니다.



게스트 모드 프로그래밍



게스트 모드는 일회용으로 설정되어 있어 이전에 이미 저장
된 사용자의 정보를 다시 입력할 필요가 없습니다.

Down ▼ 버튼을 눌러 작동시킵니다. 그리고 다음의 순서대
로 입력합니다 : 연령 설정, 남/여성 설정, 신장 설정.

고장수리

다음의 문제가 발생하면,...

- kg, lb 또는 st-lb 앞에 잘못된 체중 형식이 나타납니다.
4면의 "체중 모드 전환" 참조하십시오.

- "Lo" 가 표시장치에 나타나거나, 모든 데이터가 나타났다가 즉시 사라집니다.
배터리가 약합니다. 이 메시지가 나타날 때, 배터리를 즉시 교체해 주십시오. 왜냐하면 배터리가
약하면 측정의 정밀도에 영향을 주기 때문입니다. 모든 배터리를 새로운 AA-규격의 배터리로 동
시에 교체하십시오.
주의(Note): 배터리를 제거해도 당신이 설정한 것들은 메모리에서 지워지지 않습니다.

- 측정하는 동안에 "Error" 가 나타납니다.
측정대 위에 서서 가능한 한 움직이지 마십시오.
본 제품은 움직임을 감출하면 체중을 정밀하게 측정할 수 없습니다.

- 체중이 측정된 후에 체지방율 측정치가 나타나지 않거나 "... ." 이 나타납니다.
사용자의 개인용 데이터가 프로그램되지 않았습니다. 19면의 단계를 따르십시오. 양말이나 스타
킹을 벗고, 발바닥을 세척하고 측정대 위의 가이드와 나란하게 놓으십시오.

- 측정하는 동안에 "OL" 이 나타납니다.
체중 용량이 초과되면 수치를 읽을 수 없습니다.

- 측정하는 동안에 "Error %" 가 나타납니다.
체지방율이 75% 이상이며, 본 제품으로는 수치를 읽을 수 없습니다.