



GUIDE

Body Fat Monitor / Scale



Model : UM-050

- GB Quick Reference Guide**
 - Fast, easy set up of your body fat monitor/scale.
 - Refer to the Instruction Manual for more detailed information.
- D Kurzübersicht**
 - Schnelles, einfaches Einstellen Ihrer Körperfettanalyse-Waage.
 - Für nähere Einzelheiten lesen Sie bitte Ihre Bedienungsanleitung.
- F Mode d'emploi simplifié**
 - Réglage facile et rapide de votre balance impédancemètre
 - Reportez-vous au mode d'emploi détaillé pour de plus amples informations
- NL Beknopte handleiding**
 - Snelle, simpele installatie van uw lichaamsvetmeter / weegschaal
 - Zie de gebruikershandleiding voor meer uitgebreide informatie
- I Guida di rapida consultazione**
 - Configurazione rapida e facile della bilancia/monitor del grasso corporeo.
 - Vedere ulteriori informazioni particolareggiate nel Manuale di istruzioni.
- E Guía de referencia rápida**
 - Configuración rápida y sencilla de su monitor de grasa corporal/báscula.
 - Remítase al manual de instrucciones para una información más detallada.

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 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 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 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 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

©2006 Tanita Corporation

UM0507891



Quick Reference Guide

Tanita UM-050

General Programming

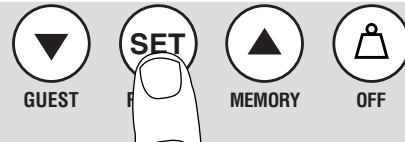
The unit will prompt you through the set up. The display will highlight the function and the unit will beep after each step has been completed. Use the Up/Down buttons to select a personal data number. Use the Set button to store data.



Set and Store Data

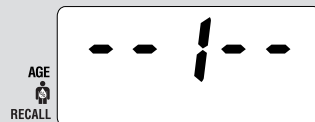
Turn on Power

Use the Set button to activate the unit.



Select Personal Data Number

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



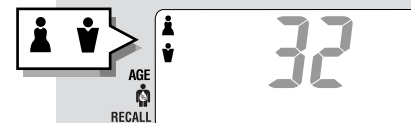
Set Age

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



Select Female or Male

Female or Male, Standard or Athlete Adult (see definitions in manual).



Specify Height

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



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

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

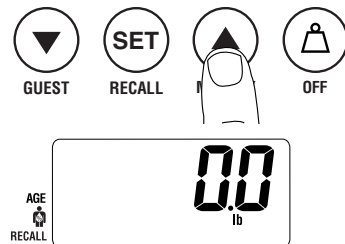
Take a Reading

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

Select Personal Data Number

Press the "Up" arrow button to turn the unit on. Press the "Up/Down" arrow buttons to select personal data number. Press the set button.

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



Quick Reference Guide

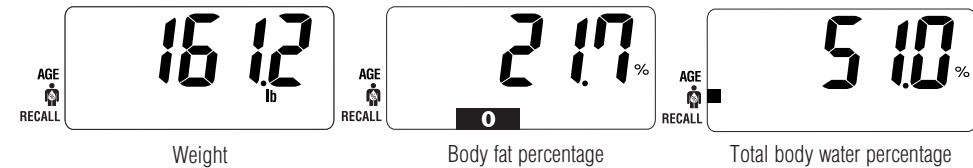
Tanita UM-050



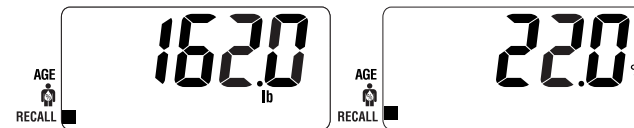
Get Your Readings

Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform. "00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. The readings will be shown alternately 3 times as follows:

Note: Do not step off until "00000" disappears.



To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed. Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.



UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator

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



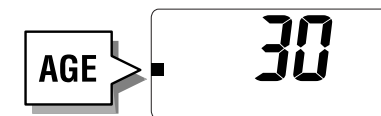
Note: Range of user age is between 18-99

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.

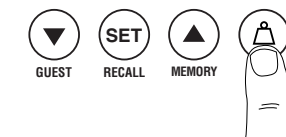
Guest Mode

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



Select Weight-Only Mode

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





Kurzübersicht

Tanita UM-050

Allgemeines Einprogrammieren

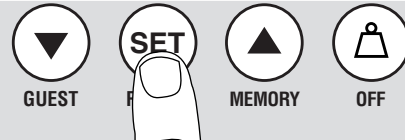
Die Einstellungen auf dem Gerät werden nach den Eingabeaufforderungen vorgenommen. Jede Funktion wird auf der Anzeige angezeigt und jeder Schritt mit einem Piepton bestätigt. Mit den Pfeiltasten können Sie alle Daten durchgehen. Die eingegebenen Daten werden mit dem „Set“-Knopf gespeichert.



Eingeben und Speichern von persönlichen Daten

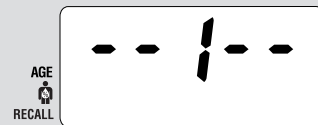
Einschalten des Geräts

Aktivieren Sie das Gerät zum Einprogrammieren mit dem „Set“-Knopf.



Wählen der persönlichen Nummer

Die persönlichen Speichertasten speichern Ihre persönlichen Angaben.



Einstellen des Alters



Einstellen des Benutzermodus

Männlich oder weiblich, Erwachsener (Standard) oder Athlet. (die Definitionen hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung).



Eingeben der Größe



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

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

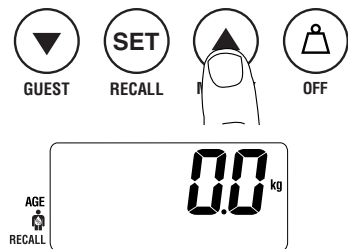
Messung

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

Wählen der persönlichen Nummer

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

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



Kurzübersicht

Tanita UM-050



Lesen Sie die Werte ab

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

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

Die Messwerte blinken abwechselnd dreimal hintereinander auf:

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



Um die vorherigen Messwerte erneut anzuzeigen, drücken Sie die Einstelltaste SET.

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



ERKLÄRUNG DER ERGEBNISSE

Gesunde-Bereichs-Anzeige (Fit/Fat Bodyindex)

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

-	0	+	++
Zu niedrig	Gesund	Erhöht	Fettleibig

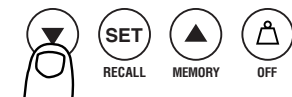
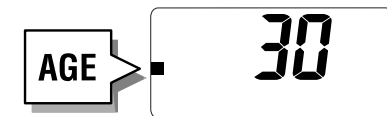
Anmerkung: Das Benutzeralters liegt zwischen 18 und 99 Jahren.

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

Gastmodus

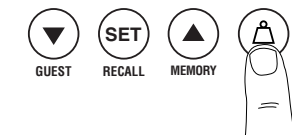
Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen.

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



Wählen der „Reinen Wiegefunktions-Taste“

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





Mode d'emploi simplifié

Tanita UM-050

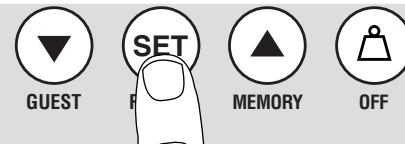
Programmation générale

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



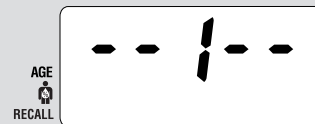
Réglage et enregistrement des données Mise sous tension

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



Sélection des touches "mémoire"

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



Réglage de l'âge

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



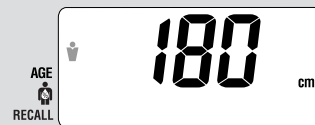
Sélection du mode utilisateur

Homme ou Femme



Saisie de la taille

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



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

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

Lecture des valeurs

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

Sélection d'une touche mémoire

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

L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme



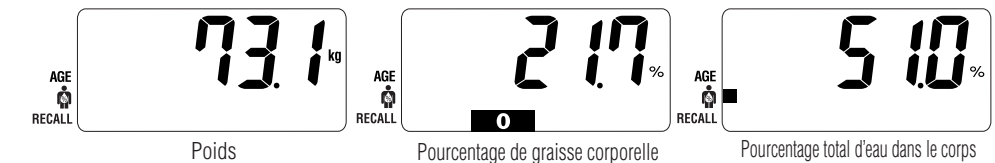
Mode d'emploi simplifié

Tanita UM-050

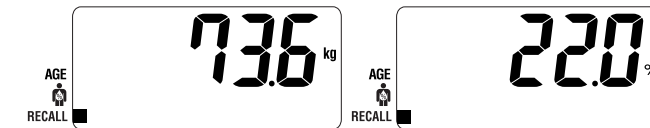
Relevez vos mesures

Votre poids s'affichera en premier lieu. Restez sur le plateau de la balance. «00000 » s'affichent et s'effacent un par un de gauche à droite. Les résultats apparaîtront alternativement 3 fois comme suit:

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



Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent. Appuyez à nouveau sur la touche SET pour revenir à l'affichage des résultats actuels de poids et de graisse corporelle (%).



INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes

Votre balance impédancemètre compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical. Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (0), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (-), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 16.

-	0	+	++
Maigreux	Valeurs saines	Surpoids	Obésité

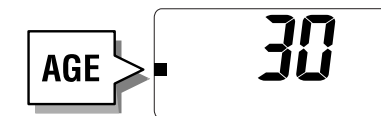
Remarque: La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 99 ans.

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

Mode Invité

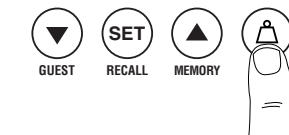
Le mode invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation ponctuelle sans avoir à enregistrer vos données en mémoire.

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



Sélection de la touche Pesée seule

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





Beknopte handleiding

Tanita UM-050

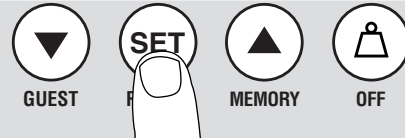
Algemene programmering

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



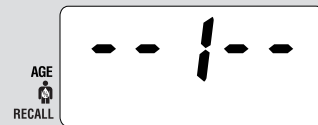
Instellen en opslaan van gegevens Zet de weegschaal aan

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



Personalisatietoets selecteren

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



Leeftijd invoeren



Gebruikermodus selecteren

Vrouw of Man, Standaard volwassene of Atleet. (zie omschrijving in de handleiding).



Lengte invoeren

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



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

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

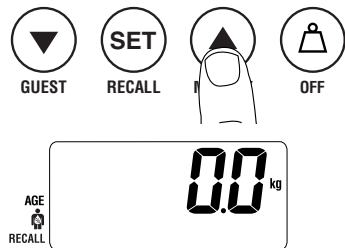
Aflezingen

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

Selecteer een persoonlijke geheugentoets

Druk op uw geprogrammeerde persoonlijke geheugentoets. Druk op de "SET" toets om te bevestigen.

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



Beknopte handleiding

Tanita UM-050

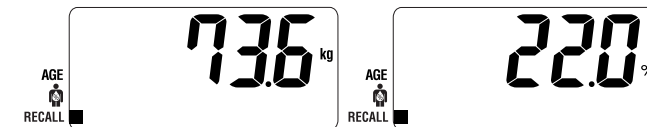
Lees de waarden af.

U ziet eerst uw gewicht. Blijf op het apparaat staan. "00000" verschijnt op het display en dan zullen de cijfers een voor een verdwijnen, vanaf rechts naar links. De lezing zullen afwisselend als volgt 3 tijden getoond worden:

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



Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de SET-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld. Druk nogmaals op de SET-toets om terug te keren naar het scherm met de huidige meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage.



INTERPRETATIE VAN AFLEZING VET-INSCHALINGSBALK

Comparaison avec les normes Normale vet-inschalingsbalk
Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met het door de arts goedgekeurde normale lichaamsvetpercentage.

Na het verschijnen van uw lichaamsvetpercentage zal er een zwarte balk gaan knipperen onderaan het scherm en aangeven waar uw lichaamsvetpercentage zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht. Bijvoorbeeld, als deze in de (0) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich binnen de grenzen van het normale lichaamsvetpercentage-als deze in de (-) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich beneden het normale lichaamsvetpercentage. Zie pagina 23 voor meer informatie over het normale lichaamsvetpercentage.

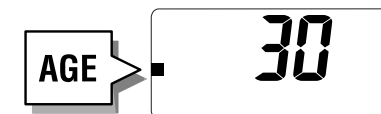


Te laag Normaal Te hoog Corpulent
N.B.: Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 18-99.

- (-) : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (0) : Normaal; binnen het normale lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd / geslacht.
- (+) : Te hoog vetgehalte; boven het normale vetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (++) : Corpulent; sterke overschrijding van normaal lichaamsvetpercentage. Sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen veroorzaakt door zwaarlijvigheid.

Gaststand

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

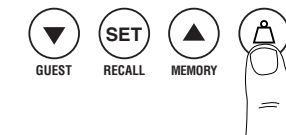


Druk op de G (pijl Omlaag) toets om de weegschaal aan te zetten. Volg hierna de stappen voor instelling. Voer uw leeftijd in. Stel de gebruikermodus in. Voer uw lengte in.



'Alleen wegen' toets selecteren

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





Guida di rapida consultazione

Tanita UM-050

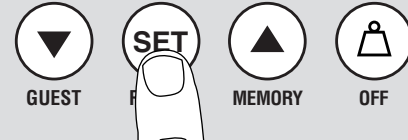
Programmazione generale

Durante l'impostazione la bilancia fornisce dei suggerimenti all'utente. Il display evidenzia la funzione e l'unità emette un segnale acustico dopo il completamento di ciascuno stadio. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i dati. Utilizzare il pulsante Set per memorizzare i dati.



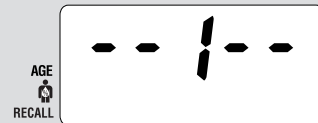
Configurazione e memorizzazione dei dati Accensione del prodotto

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



Selezione del tasto di memoria personale

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



Configurazione dell'età



Selezione della modalità utente

Femmina o Maschio, Corporatura Normale o Atleti Adulti (vedere le definizioni nel manuale).



Impostazione dell'altezza

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



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

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

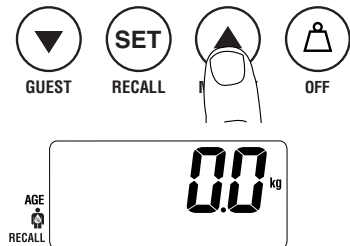
Registrazione dei valori

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

Selezione del tasto di memoria personale

Premere il tasto "Memory". Utilizzare i tasti su/giù per selezionare i dati personali. Premere SET per confermare.

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



Guida di rapida consultazione

Tanita UM-050

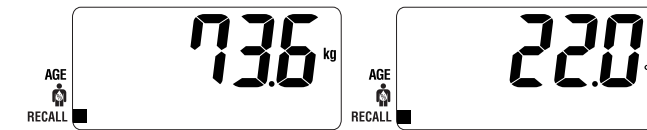
Ottenere i diversi valori della pesata

Il peso è indicato per primo. Rimanere sul piatto della bilancia mentre "00000" appare sul visore e scompare, una cifra alla volta, da sinistra a destra. I dati saranno alternativamente mostrate 3 volte come segue:

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



Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti. Premere di nuovo il tasto SET per tornare alla visualizzazione dei risultati correnti di peso e percentuale di grasso corporeo.



SPIEGAZIONE DEI VALORI OTTENUTI

Indicatore Range sano

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

-	0	+	++
Sotto	Sano	Sopra	Obeso

NB: Età utente compresa fra 18 e 99.

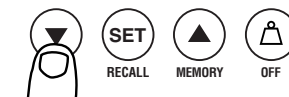
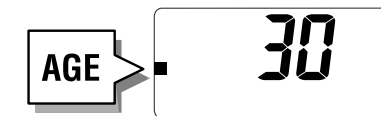
Dopo la lettura della percentuale del grasso corporeo, un quadrato nero lampeggia sul fondo del display e identifica il punto dove s'inserisce la percentuale misurata nei Range di grasso corporeo per l'età e il sesso in questione. Ad esempio, se i quadrati sono visualizzati sopra l'area (0), il valore rientra nel range sano, se sono visualizzati sopra l'area (-), il valore lettura è sotto il range. Vedere pagina 30 per altri dati sul range.

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

Modalità Ospite

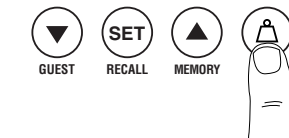
La modalità Ospite consente di programmare la bilancia per un unico utilizzo riconfigurare il tasto di memoria personale.

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



Selezione del tasto Solo-Peso

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



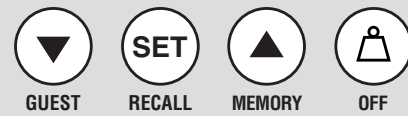


Guía de referencia rápida

Tanita UM-050

Programación general

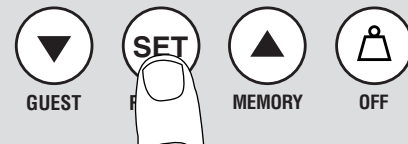
La unidad le guiará a través de la configuración. La pantalla resaltará la función y la unidad emitirá un pitido después de completar cada paso. Utilizar los botones de Arriba/Abajo para desplazarse por los datos. Utilice el botón de Configurar para almacenar datos.



Configuración y almacenamiento de datos

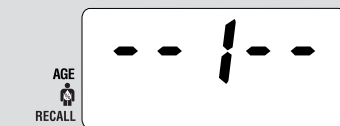
Encienda el aparato

Utilice el botón de Configurar para activar la unidad.



Seleccione la Tecla personal

Las Teclas personales almacenan sus datos personales. Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Pulse Configurar.



Configure la edad

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



Seleccione Mujer u Hombre

Hombre o Mujer, Adulto Normal o Atleta (véanse las definiciones en el manual).



Especifique la altura

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



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

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

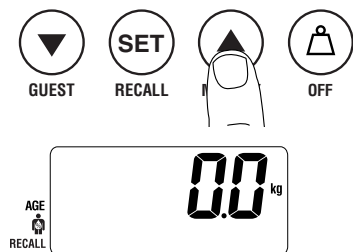
Cómo obtener una lectura

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

Seleccione la Tecla personal

Pulse el botón de flecha "Arriba" para encender la unidad. Pulse los botones de flecha "Arriba/Abajo" hasta que aparezca su Tecla personal. Pulse el botón de Configurar.

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

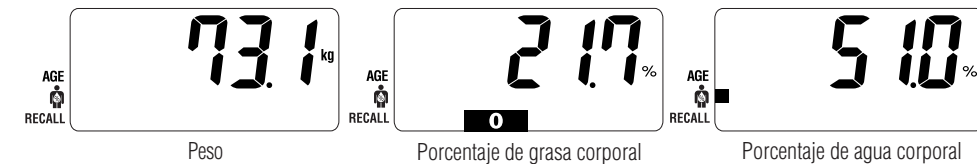


Guía de referencia rápida

Tanita UM-050

Obtenga sus lecturas

En primer lugar, se visualizará su peso. Continúe parado sobre la plataforma. "00000" aparecerá en el display y desaparecerá dígito por dígito de izquierda a derecha. Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:
Nota: No baje de la báscula hasta que desaparece "00000".



Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales. Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.



INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal. **Nota:** Los límites de edad de usuarios son 18 y 99.

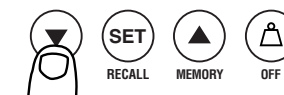
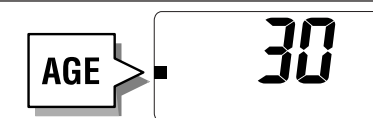


Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable. Para más información sobre el margen saludable, véase la página 37.

- (-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.
- (+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

Modo de Invitado

El modo de Invitado le permite programar la unidad para un uso individual sin volver a configurar una Tecla personal. Pulse el botón G (abajo) para activar el aparato. A continuación siga estos pasos: configure la edad, seleccione el modo usuario y especifique la estatura.



Seleccionar la Tecla de peso sola mente

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

