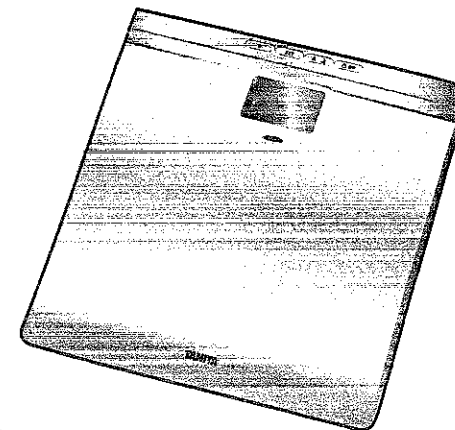


# InnerScan

## Body Composition Monitor



Model : BC-582

- (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.

**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

**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

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

**Manufacturer**

**Tanita Corporation**

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

**TANITA India Private Limited**

Level 9, Platina, C-59, G Block,  
Bandra Kurla Complex, Bandra East,  
Mumbai 400051, INDIA  
Tel : +91-22-3953-0507  
Fax : +91-22-3953-0604

## Eng Table of Contents

Introduction	1
Features and functions	1
Preparations before use	2
Getting accurate readings	2
Automatic shut-down function	2
Setting (resetting) time	3
Setting and storing personal data in memory	3
Switching the weight mode	4
What is the FITPLUS mode?	5
Inputting your menstrual period start day according to your natural cycle	6
Reminder to program your menstruation period start day	6
Taking weight and body fat readings	6
Programming the guest mode	7
Taking weight measurement only	7
Troubleshooting	8

## D Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Merkmale und Funktionen	9
Vorbereitungen vor Gebrauch	10
So erhalten sie genaue Messwerte	10
Automatische Abschaltfunktion	11
Zeit Einstellen (Zurücksetzen)	11
Einstellung und speichern persönlicher Daten	11
Umschalten des wiegemodus	12
Was ist der FITPLUS modus?	13
Geben Sie den Tag des beginns Ihrer Periode gemäss ihres natürlichen Zyklus ein	14
Erinnerung, das Datum des beginns der Periode einzustellen	14
Messung der Körperzusammensetzung	14
Einprogrammieren des Gastmodus	15
Nur-gewicht-funktion	15
Fehlersuche	16
Spezifikation	16

## F Table des matières

Introduction	17
Caractéristiques	17
Avant utilisation	18
Comment obtenir des résultats exacts	18
Fonction d'arrêt automatique	18
Régler (réinitialiser) l'heure	19
Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire	19
Mettre en mode poids	20
Qu'est-ce que le mode regime FITPLUS ?	21
Entrez votre premier jour de menstruation correspondant a votre cycle naturel	22
Rappel pour programmer le jour de début de période de menstruation	22
Relevés de composition corporelle	22
Programmation du mode invité	23
Lecture du poids uniquement	23
Dépannage	24

## NL Inhoudsopgave

Introductie	25
Eigenschappen en functies	25
Voorbereidingsmaatregelen	26
Afleen nauwkeurigheid	26
Automatische uitschakelfunctie	26
Tijd (opnieuw) instellen	27
Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen	27
Veranderen van gewichtseenheid	28
Wat is het FITPLUS programma?	29
Ingeven van de begindag van uw menstruatie in overeenstemming met uw natuurlijke cyclus	30
Herinnering om de begindag van uw menstruatie te programmeren	30
Lichaamssamenstelling aflezen	30
Gaststand programmeren	31
Alleen gewicht bepalen	31
Probleemoplossing	32

## I Indice

Introduzione	33
Caratteristiche e funzionalità	33
Preparazioni prima dell'uso	34
Rilevamento di valori accurati	34
Funzione di spegnimento automatico	34
Impostazione (ripristino) ora	35
Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria	35
Commutazione della modalità di peso	36
Cos'è la modalità FITPLUS?	37
Inserimento del primo giorno di menstruazione in funzione del proprio ciclo	38
Promemoria per la programmazione del giorno d'inizio del periodo mestruale	38
Effettuazione delle letture della composizione corporea	38
Gaststand programmeren	39
Misurazione del solo-peso	39
Risoluzione dei problemi	40

## E Índice de materias

Introducción	41
Prestaciones y funciones	41
Preparaciones antes del uso	42
Cómo obtener lecturas exactas	42
Función de apagado automático	42
Ajuste (reajuste) de la hora	43
Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria	43
Cambiando el modo del peso	44
¿Qué es el modo de FITPLUS?	45
Ingresando la fecha de inicio de su período menstrual de acuerdo a su ciclo natural	46
Aviso para programar la fecha de inicio de l período menstrual	46
Cómo realizar las mediciones de composición corporal	46
Programación del modo de invitado	47
Cómo obtener lecturas de peso solamente	47
Resolución de fallos	48

## Ru Содержание

Введение	49
Характеристики и функции	49
Подготовка к использованию	50
Получение точных показаний	50
Функция автоматического отключения	50
Установка (сброс) времени	51
Задание и запись в память персональных данных	51
Переключение режима взвешивания	52
Введение в режим FITPLUS	53
Ввод даты начала своего менструального цикла в соответствии с собственным естественным циклом	54
Напоминание о программировании даты начала своего менструального цикла	54
Получение значений веса и содержания жира в теле	54
Программирование гостевого режима	55
Использование только для измерения веса	55
Поиск неисправностей	56

## 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 button features. Additional information on healthy living can be found on our website [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu). 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.

Please do not use scale immediately after bathing or strenuous exercise. Scale platform will be slippery when wet. In addition, droplets of water or sweat may activate the switches on the display. Please wipe platform with clean, dry cloth to remove any liquids.

### Important Notes for Users

This Body composition monitor is intended for adults and children (ages 5-17) standard and 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.**

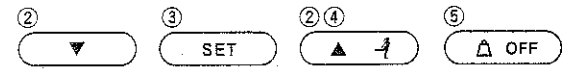
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

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

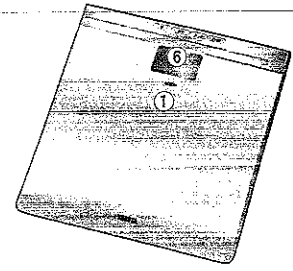
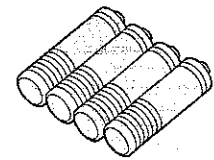
### Measuring Platform



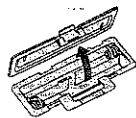
1. FITPLUS Indicator
2. Arrow (Select) Buttons
3. Set Button
4. FITPLUS Button
5. Weight-Only/Off Button
6. Display Screen

### Accessories

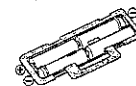
AA-Size Batteries (4)  
(Included)



## PREPARATIONS BEFORE USE



Open as shown.



Direction of the batteries.

### Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, insert 4 x AA batteries (included) with the correct polarity 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 the 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 utilising state-of-the-art technology. To keep the unit in the best condition, please 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 using soaps.
- Do not step on the platform with wet feet.
- 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 onto the measuring platform. Be sure 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 exercising 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:

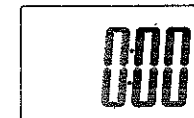
- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the buttons within 60 seconds.\*
- After you have completed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

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

## SETTING (RESETTING) TIME

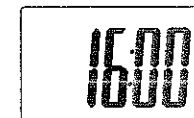
### 1. Set Hour

Press and hold for 3 seconds to turn on the unit. Press to set hour and then press . The unit will beep once to confirm.



### 2. Set Minute

Press to set minute and then press . The unit will beep twice to confirm the programming. The unit will then shut down automatically.



### Resetting time

Press and hold for 3 seconds to turn on the unit. Then follow the procedure 1 and 2.

**Note:** If you chose FitPlus mode, please re-input your menstrual period start date. Select your personal number and enter how many days ago your menstrual period started.

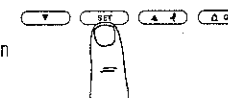
## SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

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 5 people.

### 1. Turn on the Power

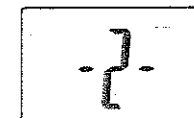
Press to turn on the unit. The unit will beep to confirm activation, the Personal Button numbers will be displayed, and the display will flash.

**Note:** If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press .



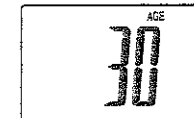
### 2. Select a Personal Key Number

Press to select a Personal Button. Once you reach the Personal Button number you wish to use, press . The unit will beep once to confirm.



### 3. Set Age

Use to scroll through the numbers. When you reach your age, press . The unit will beep once to confirm.



Continue to the next page.

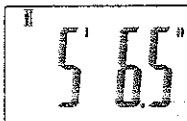
#### 4. Select Female or Male

Press to scroll through Female () or Male () , Female/Athlete () / ) and Male/Athlete () / ) settings, then press . The unit will beep once to confirm.



#### 5. Specify the Height

Use to specify Height and then press . The unit will beep once to confirm.



#### 6. Select Activity Level

To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level. Use to specify Activity Level. Press to confirm.

- Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)
  - Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)
  - Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Janita's definition of Athlete)
- Note: If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.**

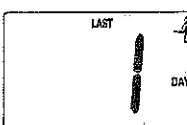
The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, Activity Level, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.



#### 7. Programming FITPLUS Mode (Women Only)

After selecting Activity Level, use to select "on" or "OFF" of the FITPLUS Mode, and press . The unit will beep once to confirm. The indication () appears on the upper right side of the display to indicate that you have selected the FITPLUS Mode.

After selecting "on", use to enter how many days ago your menstrual period started and press to confirm. The unit will beep once to confirm. The unit will then beep twice and the display will flash all of the programmed user data three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.



### SWITCHING THE WEIGHT MODE

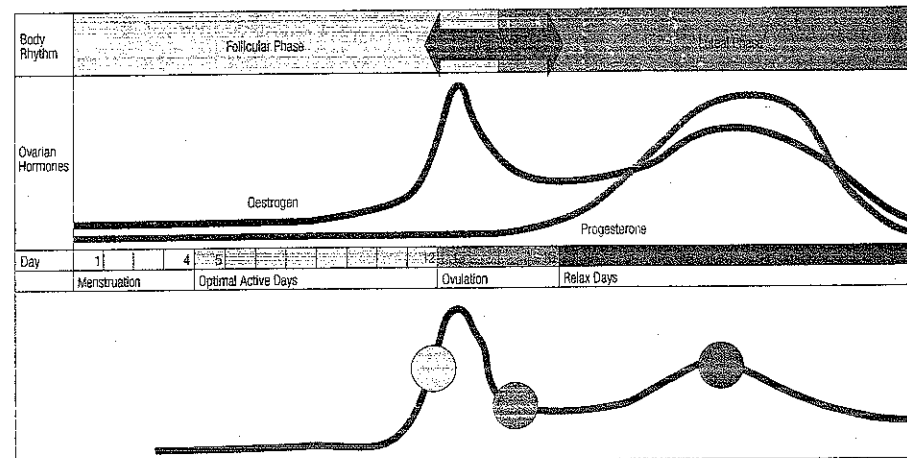
Select your preferred weight mode using the weight mode switch on the bottom of the scale.

### WHAT IS THE FITPLUS MODE?

Women have an optimal fitness phase, ovulation window and days where their body naturally needs to rest. FITPLUS mode gives you healthy prompts according to your natural cycle, these are indicated using an easy-to-read traffic light system.

- 'GREEN' days, around days 5 to 14 in the Follicular Phase is when exercising is optimal with around double the calories being burnt than on other days
- 'YELLOW' days, around days 13 to 16 indicate likely ovulation
- 'RED' days, from days 17 to 28 in the Luteal Phase should be less active as the body naturally needs more rest

Measurement Results in FITPLUS Mode



Indicator color

- Green= Good diet period
- Yellow= Changing period
- Red= Relax period

#### Measurement Results in FITPLUS Mode

When you have programmed the FITPLUS Mode, the FITPLUS Mode lamp is illuminated while all measurements are displayed.

**Note:** The light does not turn on in the cases below:

- Have no menstrual period
- Menopausal
- Pregnant
- Under 18 years old
- No programming of menstrual period start day

## INPUTTING YOUR MENSTRUAL PERIOD START DAY ACCORDING TO YOUR NATURAL CYCLE

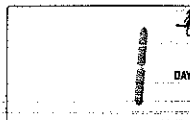
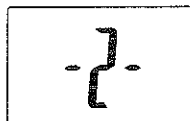
To ensure you receive personalised readings your menstrual period start day needs to be input every month.

### Program your menstrual period start day.

Press to turn on. Use to select your Personal data number. Press to confirm.

The unit will beep and the display will show the programmed data.

The unit will beep again and the display will show "0.0". Press . Use to set the menstrual period start day. Press to confirm. The power will then shut down automatically.

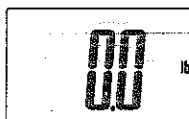
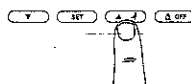


## REMINDER TO PROGRAM YOUR MENSTRUATION PERIOD START DAY

The lamp flashes to remind you to set the first day of your menstrual cycle.

Program the menstrual period start day while the lamp is flashing: The FITPLUS Mode lamp will not turn on again until the programming is executed.

## TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

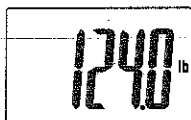


### 1. Select Personal Data Number

Press to turn on. Use to select your Personal data number. Press to confirm. The unit will beep and the display will show the programmed data.

**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 30 seconds after "0.0" appears, the power will shut-off automatically.



### 2. Obtain Your Readings

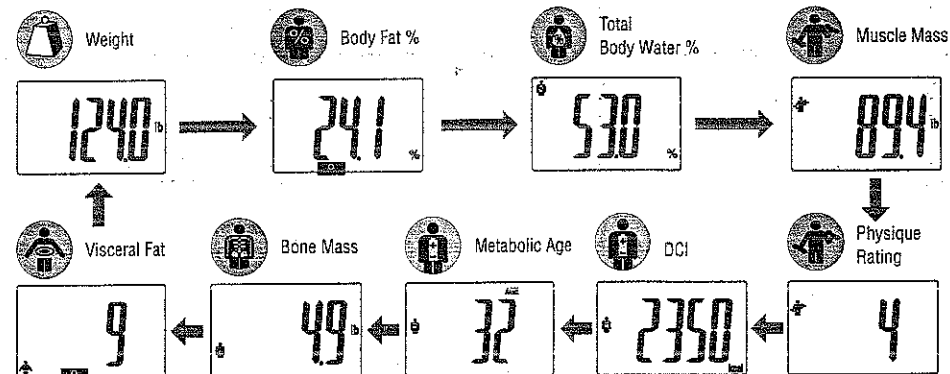
Your weight will be shown first. Continue to stand on the platform. "00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your Body Fat percentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.

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

**Note: For children (age 5-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat %.**

To see other readings, **carefully step off scale**, press continually to display readings in the order listed below. (Press for reverse.)

will not function while remaining on scale.



### 3. Recall Function

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

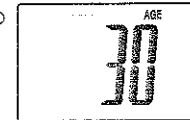
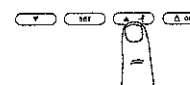
- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass/Physique Rating
- DCI/Metabolic Age
- Bone Mass
- Visceral Fat Level

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

The display will show the previous readings. To see other previous readings, press for each desired reading. Press again to go back to the current result display.

**Note:** For Children (age 5-17), the unit will only display the previous Weight and the Body Fat %.

## PROGRAMMING THE GUEST MODE

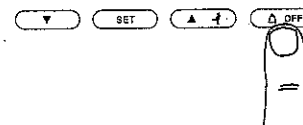


Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press to activate the unit and select 'G'. Then follow the steps: set age, select female or male, and specify height. Once programmed please press set to confirm. The unit will beep, then flash through the data and go to "0.0".

**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 . 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. The power will then shut down automatically.

## TROUBLESHOOTING

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

- **[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 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.**  
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.
- **[UL]** appears while measuring.  
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

### Specifications

BC-582

### Weight Capacity

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

### Weight Increments

0.2lb (0.1kg) (0.2lb)

### Body Fat Increments

0.1%

### Personal Data

5 memories

### Power Supply

4 AA batteries (included)

### Power Consumption

60 mA maximum

### Measuring Current

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



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 bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu).

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 Körperfettanalyse-Waage 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 Gewichtsfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen. Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.

Bitte verwenden Sie die Waage nicht unmittelbar nach einem Bad oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit. Eine feuchte Standfläche der Waage stellt eine Rutschgefahr dar. Darüber hinaus können die Schalter am Display durch Wasser- oder Schweißtropfen aktiviert werden. Reinigen Sie die Standfläche mit einem sauberen trockenen Tuch, um jegliche Feuchtigkeit zu entfernen.

### Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (5-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie für 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.

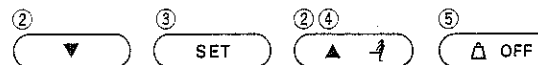
Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

**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

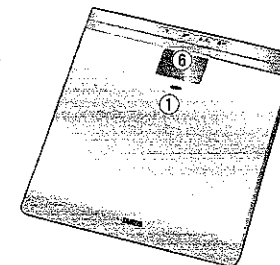
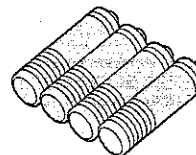
### Wiege Plattform



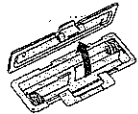
1. FITPLUS Anzeige
2. Pfeiltasten
3. Set-Knopf (Einstellen)
4. FITPLUS Knopf
5. Nur Gewichts / Aus Taste
6. Displayanzeige

### Zubehör

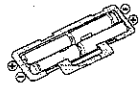
Mignonbatterien (4)  
(mitgeliefert)



## VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



Öffnen wie abgebildet.



Richtung der Batterien.

### ⚠ Einlegen der Batterien

Drehen Sie die Waage um und entfernen Sie die Batterieabdeckung durch Anheben der Verriegelung. Setzen Sie die 2 mitgelieferten Mignonbatterien der Polarität entsprechend wie angezeigt 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.

### ⚠ 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 abgegeben werden.



Hinweis:  
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen

Batterien: **Pb Pb** = Batterie enthält Blei  
**Cd Cd** = Batterie enthält Cadmium  
**Hg Hg** = Batterie enthält Quecksilber



### ⚠ 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 Trittlfläche.
- 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. 11).

## ZEIT EINSTELLEN (ZURÜCKSETZEN)

### 1. Stunde einstellen

Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Betätigen Sie die , um die Stunde einzustellen, und drücken Sie dann die

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



### 2. Minute einstellen

Betätigen Sie die , um die Minute einzustellen, und drücken Sie dann die

Das Gerät piept zweimal zur Bestätigung der Programmierung.

Danach schaltet sich das Gerät automatisch aus.



### • ZEIT ZURÜCKSETZEN

Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Folgen Sie dann den Schritten 1 und 2.

**Anmerkung:** Wenn Sie den FitPlus Modus wählen, geben Sie bitte das Datum des Beginns Ihrer Periode neu ein.

## EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

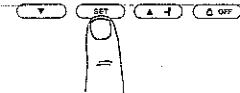
Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.

Dieses Gerät kann die Details von bis zu 5 Personen speichern.

### 1. Einschalten des Geräts

Drücken Sie auf den , um das Gerät einzuschalten. Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

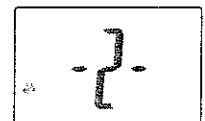
**Anmerkung:** Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die tein Abstellen herbeiführen.



### 2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die . Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den

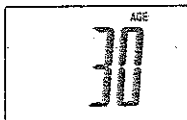
Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



### 3. Einstellen des Alters

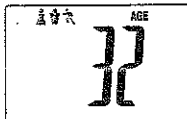
Mit den können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angekommen sind, drücken Sie auf den . Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

Fahren Sie auf der nächsten Seite fort.



### 4. Einstellen des Geschlechts

Mit den können Sie einstellen, ob Sie weiblich () oder männlich () oder Weiblich/Athlet () oder Männlich/Athlet () sind. Drücken Sie daraufhin den . Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



### 5. Einstellen der Größe

Stellen Sie Ihre Größe anhand der ein und drücken Sie dann auf den . Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



### 6. Einstellen des Aktivitätslevels

Um die DCI-Funktion (Täglicher Kalorienbedarf) richtig zu nutzen, müssen Sie Ihren Aktivitätslevel eingeben. Stellen Sie ihn mittels der ein und drücken Sie zur Bestätigung auf den .

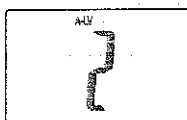
Level 1 = Kaum aktiv (kaum sportliche Betätigung)

Level 2 = Mäßig aktiv (gelegentliche, leichte sportliche Betätigung)

Level 3 = sportlich hochaktiver Erwachsener (Tanitas Definition von „Athlet“ finden Sie auf S. 9)

**Anmerkung: Falls Sie den Athleten-Modus wählen, wird die Aktivitätsstufe automatisch auf Stufe 3 eingestellt.**

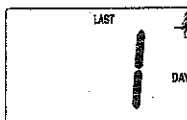
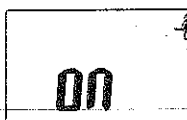
Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten (Männlich/Weiblich, Alter, Größe und Aktivitätslevel) auf und das Gerät stellt sich automatisch ab.



### 7. Einstellungen für den FITPLUS MODUS (nur für Frauen)

Nachdem Sie den Aktivitätslevel eingestellt haben, benutzen Sie die Tasten zum Einstellen des weiblichen Diätmodus, und drücken Sie den . The unit will beep once to confirm. Eine Anzeige () erscheint oben-rechts auf dem Display und zeigt Ihnen an, dass Sie den FITPLUS modus gewählt haben.

Nachdem Sie „ein“ ausgewählt haben, geben Sie mittels der Tasten den Tag des Beginns Ihrer letzten Periode ein und bestätigen Sie mit . Sie hören zur Bestätigung einen Piepton. Danach hören Sie zwei Pieptöne, und auf der Anzeige blinken die eingegebenen Daten drei Mal zur Bestätigung der Eingaben. Danach schaltet sich das Gerät automatisch ab.



## UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

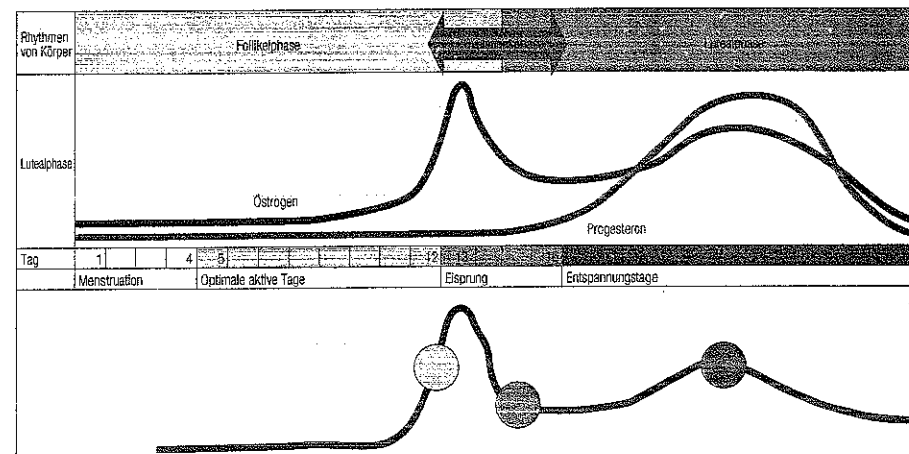
Wählen Sie Ihren bevorzugten Gewichtsmodus, indem Sie den Modus-Schalter an der Unterseite der Waage betätigen.

## WAS IST DER FITPLUS MODUS?

Frauen haben eine optimale Fitnessphase, Ovulationszeit und Tage, an denen der Körper einfach Ruhe braucht. Der FITPLUS Modus gibt Ihnen, entsprechend Ihres natürlichen Zyklus, durch ein einfach zu verstehendes Ampel-System gesunde Hinweise.

- An „GRÜNEN“ Tagen (etwa Tage 5-14 in der Follikelphase), wenn das Training optimal wirkt, können doppelt so viele Kalorien verbrannt werden als an anderen Tagen.
- „GELBE“ Tage (etwa Tage 13-16) zeigen den wahrscheinlichen Zeitpunkt des Eisprungs an.
- „ROTE“ Tage (Tage 17-28) sollten weniger aktiv verbracht werden, da der Körper mehr Ruhe braucht.

Messergebnisse im weiblichen FITPLUS modus



Anzeigefarbe

- Grün = Gute Zeit für eine Diät
- Gelb = Zeit des Wechsels
- Rot = Entspannungszeit

### Messergebnisse im weiblichen FITPLUS modus

Wenn Sie den weiblichen Diätmodus eingestellt haben, leuchtet die Lampe für den weiblichen FITPLUS modus während der Anzeige aller Messungen.

**Anmerkung:** Das Licht geht in folgenden Fällen nicht an.

Sie haben keine Periode

Sie sind in der Menopause

Sie sind schwanger

Sie sind unter 18 Jahren

Es wurde kein Datum des Beginns der letzten Periode eingegeben





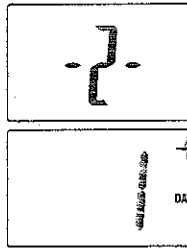
## GEBEN SIE DEN TAG DES BEGINNS IHRER PERIODE GEMÄSS IHRES NATÜRLICHEN ZYKLUS EIN

Um sicherzustellen, personalisierte Messwerte zu erhalten, muss der Beginn der Periode jeden Monat eingegeben werden.

### Geben Sie den Tag des Beginns Ihrer Periode ein.

Drücken Sie zum Einschalten. Benutzen Sie die Tasten, um Ihre gespeicherte Nummer auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den . Sie hören einen Piepton zur Bestätigung, und das Display zeigt die eingegebenen Daten an.

Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an. Drücken Sie die . Stellen Sie den Tag des Beginns Ihrer Periode mit den Tasten ein. Drücken Sie zur Bestätigung. Das Gerät wird sich dann automatisch abschalten.



## ERINNERUNG, DAS DATUM DES BEGINNS DER PERIODE EINZUSTELLEN

Die Lampe blinkt, um Sie an die Einstellung Ihres Menstruationsbeginns zu erinnern, wenn eine bestimmte Zeitdauer nach ihrer letzten Periode vergangen ist.

Stellen Sie das Datum des Beginns Ihrer letzten Periode ein, während die Lampe blinkt. Die Lampe für den weiblichen FITPLUS modus leuchtet so lange nicht mehr auf, bis die Einstellung vorgenommen wurde.

## MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG



### 1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einschalten die . Drücken Sie der bis Ihre persönliche Nummer erscheint. Danach bestätigen Sie mit der . 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

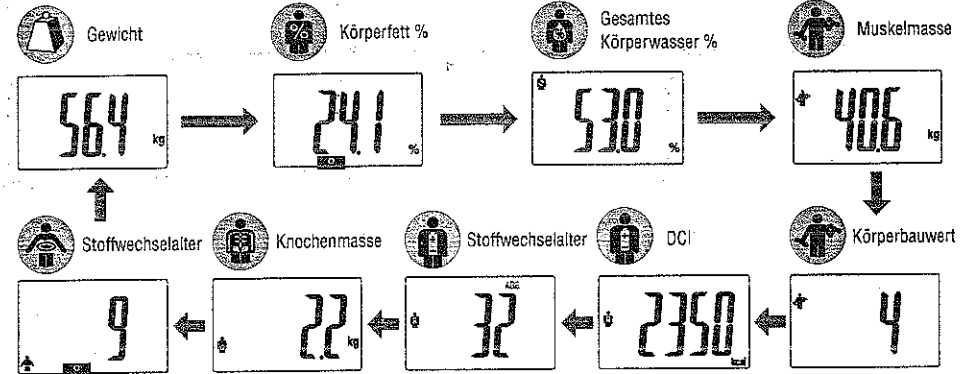
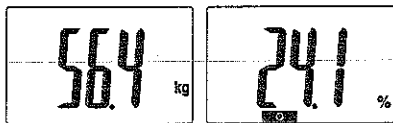
Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen. Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen „00000“, die dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet werden. Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Beurteilung werden angezeigt.

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

**Anmerkung:** Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt (es erfolgt keine Anzeige des Indikators für den Gesunden Bereich).

Für die Anzeige der anderen Messwerte treten Sie vorsichtig von der Waage, drücken Sie die wiederholt, um die Messwerte in der unten aufgeführten Reihenfolge anzuzeigen.

(Drücken Sie zum Zurückgehen die .) Die funktionieren nicht, wenn Sie auf der Waage stehen.



### 3. Abruffunktion

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

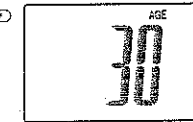
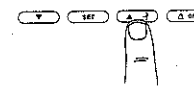
- Gewicht
- Körperfett %
- Gesamtes Körperwasser %
- Muskelmasse und Körperbauwert
- DCI/Stoffwechsellalter
- Knochenmasse
- Eingeweidefett

In der Anzeige sehen Sie die vorhergehenden Messwerte.

Für die Anzeige der anderen vorhergehenden Messwerte drücken Sie die bis zum gewünschten Messwert. Drücken Sie die erneut, um zurück zur aktuellen Ergebnisanzeige zu gelangen.

**Anmerkung:** Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das vorherigen Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt.

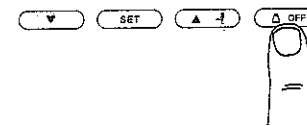
## EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne gespeicherte Daten zu löschen. Drücken Sie zum Einschalten des Gerätes auf die Taste und wählen Sie 'G'. Folgen Sie danach den folgenden Schritten. Eingabe von: Alter, Geschlecht und Größe. Drücken Sie zur Bestätigung. Sie hören einen Piepton, die Angaben blinken auf, und das Display zeigt „0.0“ an.

**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 Wiegefunktionsstaste

Drücken sie die . 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. Das Gerät wird sich dann automatisch abschalten.

## FEHLERSUCHE

### Sollten die folgenden Probleme auftauchen,... dann...

- **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.**  
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-582

**Höchstgewicht**  
150kg

**Teilung**  
0.1kg

**Teilung der Körperfettanzeige**  
0.1%

**Persönliche Daten**  
5 Speicherplätze

**Stromversorgung**  
4 Mignonbatterien (enthalten)

**Stromverbrauch**  
Maximal 60 mA

**Messstrom**  
50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA



Dieses Gerät ist funktentstört 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.eu](http://www.tanita.eu).

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.

**Remarque** : A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

### ⚠ 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.

Évitez d'utiliser la balance immédiatement après un bain ou une activité physique fatigante. La balance est glissante lorsqu'elle est mouillée. De plus, des gouttelettes d'eau ou de sueur pourraient activer les touches de l'affichage. Essayez la balance avec un chiffon propre et sec pour éliminer l'humidité.

### Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 5 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

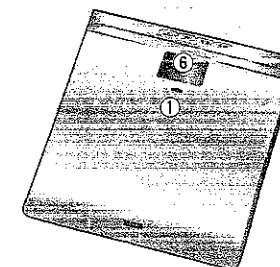
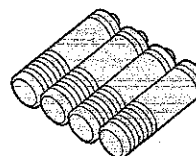
### Plateau de pesée



1. Indicateur de régime FITPLUS
2. Curseurs (▲) et (▼) (de sélection)
3. Touche SET
4. Touche régime FITPLUS
5. Touche Pesée seule
6. Plateau de pesée

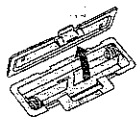
### Accessoires

Piles AA (4) (fournies)

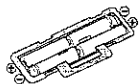




## AVANT UTILISATION



Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.

### ▲ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en faisant jouer le loquet, puis insérez les 4 piles neuves (fournies) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

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

## COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes.



Les orteils peuvent dépasser du plateau.

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

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

## FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si 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.

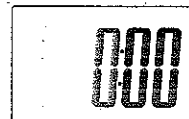
\***Remarque :** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire" (page 19).



## RÉGLER (RÉINITIALISER) L'HEURE

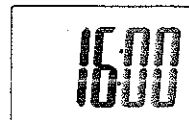
### 1. Réglez l'Heure

Appuyez de manière continue sur pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Appuyez sur pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche . L'appareil émettra un bip de confirmation.



### 2. Réglez les Minutes

Appuyez sur les touches pour régler les minutes, puis appuyez sur la touche . L'appareil émettra deux bips pour confirmer la programmation. L'appareil s'éteindra ensuite automatiquement.



### • RÉINITIALISER L'HEURE

Appuyez de manière continue sur pendant 3 secondes pour allumer l'appareil. Puis suivre les procédures 1 et 2.

**Remarque :** Si vous choisissez le mode FitPlus, veuillez entrer à nouveau la date de début de votre période menstruelle. Sélectionnez votre numéro personnel et entrez le nombre de jours écoulés depuis le début de votre période menstruelle.

## REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

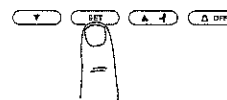
Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.

L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 5 individus maximum.

### 1. Mise sous tension

Appuyez sur 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 s'affichent, puis l'affichage clignote.

**Remarque :** si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, appuyez sur (OFF) un arrêt d'urgence .



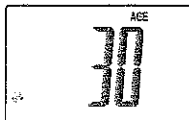
### 2. Sélection d'une touche mémoire

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



### 3. Sélection de l'âge

Utilisez 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.



Allez à la page suivante.

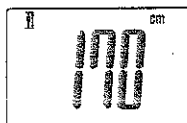
#### 4. Sélection du sexe

Utilisez pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le Femme/Sportive (♀/🏃) ou Homme/Sportif (♂/🏃), appuyez ensuite sur . L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



#### 5. Sélection de la taille

Utilisez pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche . L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

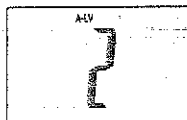


#### 6. Sélection du niveau d'activité

Pour utiliser la fonction DCI correctement, vous devez régler le niveau d'activité. Utilisez pour indiquer le niveau d'activité. Appuyez sur pour confirmer.  
 Niveau 1 = inactif (peu ou pas d'exercice)  
 Niveau 2 = modérément actif (exercice occasionnel et peu intense)  
 Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 17 pour la définition de Tanita du mot Athlète)

**Remarque :** Si vous choisissez le Mode d'Athlète, le niveau d'activité se règle automatiquement au niveau 3.

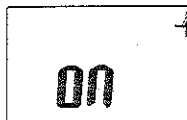
L'appareil émettra deux bips et toutes les données (Homme/Femme, Age, Taille et Niveau d'activité) clignoteront à l'écran trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.



#### 7. Programmer le mode régime FITPLUS (pour femmes uniquement)

Après avoir réglé votre niveau d'activité, utilisez les touches pour choisir si vous mettez le mode de régime féminin, et appuyez sur . L'unité émet un bip sonore pour confirmer. L'indication (♀) (marque de mode de régime) apparaît sur le côté droit supérieur de l'affichage pour indiquer que vous avez choisi le mode de régime FITPLUS.

Après avoir sélectionné "on", utilisez pour entrer le nombre de jours depuis vos dernières règles et appuyez sur pour confirmer. L'appareil confirmera en émettant un bip. Puis il émettra deux bip sonores et toutes les données programmées de l'utilisateur clignoteront trois fois à l'écran (sexe, âge, taille, niveau d'activité, etc...) afin de confirmer la programmation. L'appareil s'éteindra ensuite automatiquement.



## METTRE EN MODE POIDS

Sélectionnez votre mode de poids préféré utilisant le bouton de mode de poids sur le bas de la balance.

## QU'EST-CE QUE LE MODE REGIME FITPLUS ?

Les femmes ont une phase d'activité optimale, une période d'ovulation et des jours durant lesquels leur corps a besoin naturellement de repos.

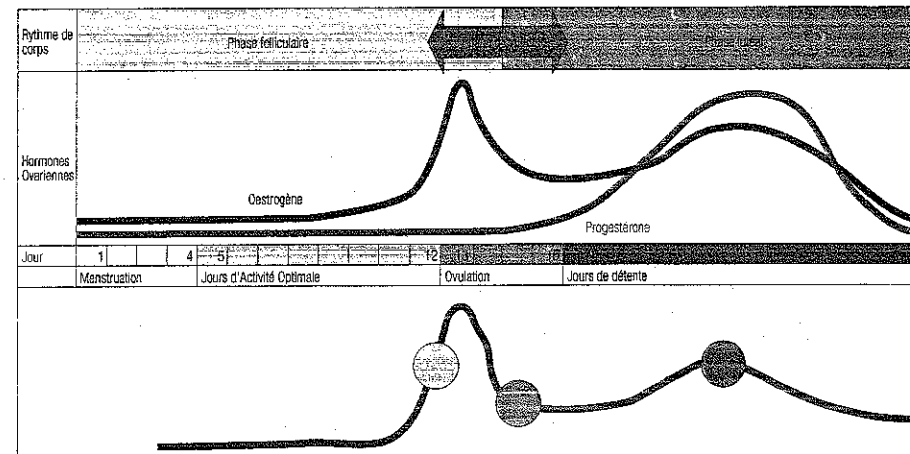
Le mode régime FITPLUS vous donne des commandes de santé en accord avec votre cycle naturel. Ils sont indiqués au moyen d'un système d'indicateurs lumineux facile à lire.

- Jours "VERTS", du 5e au 14e jour environ. C'est la phase folliculaire, où l'exercice est optimal, avec le double de calories à brûler, par rapport à un autre jour.

- Jours "JAUNES", du 13e au 16e jour environ, indique une probable ovulation

- Jours "ROUGES", du 17e au 28e jour. C'est la phase lutéale qui devrait être moins active, puisque le corps a naturellement besoin de plus de repos.

Résultats de mesure en mode de régime FITPLUS



Couleur de l'indicateur

- Vert= Bonne période pour régime
- Jaune= Période de changement
- Rouge= Période de relaxe

### Résultats de mesure en mode de régime FITPLUS

Quand vous avez programmé le mode de régime féminin, la lampe du mode de régime FITPLUS est allumée tandis que toutes les mesures sont affichées.

**Remarque :** La lumière ne s'allume pas dans les cas ci-dessous.

N'avoir aucune période menstruelle

Ménopausée

Enceinte

Au-dessous de 18 ans

Aucune programmation du jour de début de période menstruelle



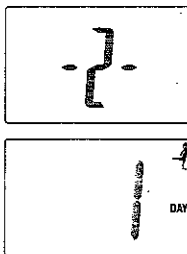
## ENTREZ VOTRE PREMIER JOUR DE MENSTRUATION CORRESPONDANT A VOTRE CYCLE NATUREL

Pour être sûre de recevoir une lecture personnalisée, votre 1er jour de règles doit être entré chaque mois.

### Programmez le jour de début de la période de menstruation

Appuyez sur pour mettre la balance sous tension. Appuyez sur afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres. Appuyez sur la touche afin de confirmer votre sélection. L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran.

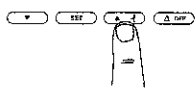
L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. Presser sur . Utiliser pour entrer le 1er jour de règles. Appuyez sur pour confirmer. Ça se mettra hors tension automatiquement.



## RAPPEL POUR PROGRAMMER LE JOUR DE DÉBUT DE PÉRIODE DE MENSTRUATION

La lampe clignote pour vous rappeler de programmer une fois qu'une certaine période a passé depuis le cycle menstruel. Programmez le jour de début de période menstruelle tandis que la lampe clignote. La lampe du mode de régime FITPLUS ne se rallumera pas jusqu'à ce que la programmation soit exécutée.

## RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE

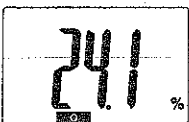
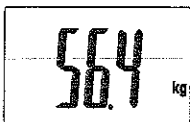


### 1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur pour mettre la balance sous tension. Appuyez sur afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres. Appuyez sur la touche afin de confirmer votre sélection. 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 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.



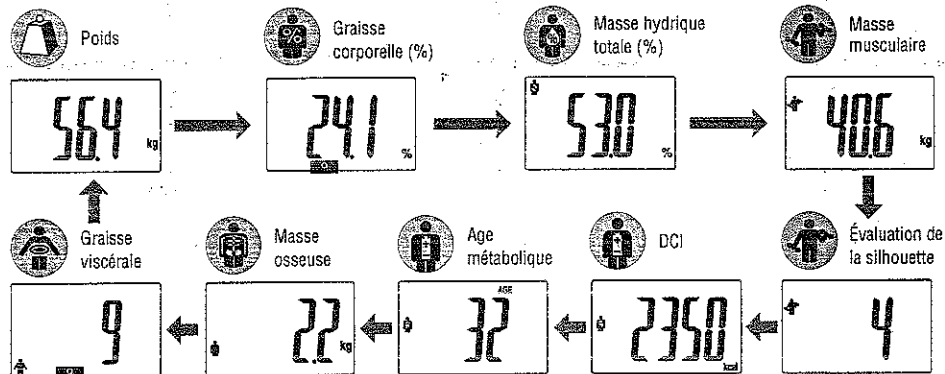
### 2. Obtenez vos lectures

Votre poids sera d'abord indiqué. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme « 0000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite. Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et la plage de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.

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

**Remarque :** Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).

Pour afficher d'autres relevés, descendez prudemment de la balance, appuyez sur en maintenant votre doigt enfoncé de manière à afficher les relevés dans l'ordre uivant (appuyez sur pour afficher les relevés dans l'ordre inverse). ne fonctionnent pas si vous restez sur la balance.



### 3. Fonction de rappel

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

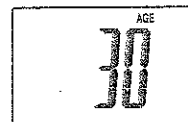
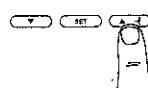
- Poids
- Graisse corporelle (%)
- Masse hydrique totale (%)
- Masse musculaire et évaluation de la silhouette
- DCI/Age métabolique
- Masse osseuse
- Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche pendant que les lectures actuelles s'affichent. L'afficheur indiquera les relevés précédents.

Pour afficher d'autres relevés antérieurs, appuyez sur pour chaque relevé désiré. Appuyez de nouveau sur le bouton pour afficher le résultat en cours.

**Remarque :** Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le précédents poids et pourcentage de graisse corporelle.

## PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

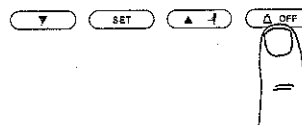


Le mode invité vous permet de programmer l'appareil pour un usage unique sans réinitialiser la touche mémoire.

Appuyez sur la touche pour activer l'appareil et sélectionnez « G ». Suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille. Une fois programmé, veuillez appuyer sur pour confirmer. L'appareil sonnera, puis clignotera sur les données puis allez à "0.0".

**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. Ça se mettra hors tension automatiquement.

## DÉPANNAGE

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

- Le message **[Lo]** s'affiche à l'écran ou toutes les données s'affichent 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. 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.
- **[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 supérieur à 75%.
- La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou **[\*\*\*\*]** apparaît après la mesure du poids. 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 **[UL]** s'affiche au cours de la pesée. Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

### Caractéristiques

BC-582

### Capacité de pesage maxi

150kg

### Incréments de poids

0.1kg

### Précision du taux de graisse

0.1%

### Données personnelles

5 mémoires

### Alimentation

Piles AA (4) (fournies)

### Consommation d'énergie

60 mA au maximum

### Courant émis

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



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

## INTRODUCTIE

Hartelijk bedankt dat u voor een lichaamssamenstellingmonitor 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 ze zorgvuldig zodat u ze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen. Meer informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu).

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 lichaamssamenstellingmonitor gebruiken. De monitor stuurt 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.

Gebruik de weegschaal niet onmiddellijk na een bad of na zware inspanningen. Het oppervlak van de weegschaal zal glad zijn wanneer het nat is.

Daarnaast kunnen water- of zweeldruppels de schakelaars op het display activeren. Veeg het oppervlak af met een schone, droge doek om eventueel vocht te verwijderen.

### Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamssamenstellingmonitor is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 5-17) met een normaal of atletisch lichaamstype.

**Tanitas' 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. Tanitas' definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen. De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.**

De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enig nadeel 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.

## EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

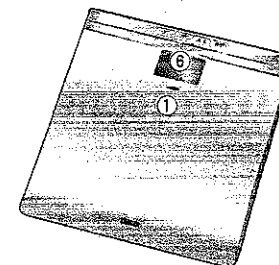
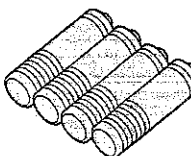
### Weegschaal



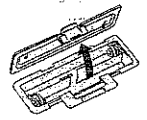
1. De indicator FITPLUS
2. (Selecteer) pijltoetsen
3. Insteltoets
4. De toets FITPLUS
5. Alleen gewicht toets
6. Displayscherm

### Toebehoren

Batterijmaat AA (4)  
batterijen (meegeleverd)



# VOORBEREIDINGSMAATREGELEN



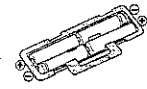
De houder zoals aangeduid openen.

## ⚠ Inleggen van batterijen

Draai de weegschaal ondersteboven en verwijder het batterijdekseltje door de clip los te maken. Steek 4- stuks AA batterijen (meegeleverd) met de polen op de juiste plaats in zoals aangegeven.

**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.



Ingerichting van batterijen.

## ⚠ Plaatsing 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

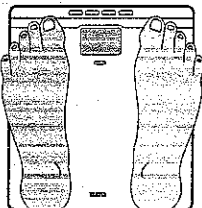
Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

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

# AFLEESNAUWKEURIGHID



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 of als u zittend op de weegschaal staat.

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

# 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. 27) te herhalen.

# TIJD (OPNIEUW) INSTELLEN

## 1. Uur instellen

U zet het toestel aan door 3 seconden ingedrukt te houden. Stel het uur in door op te drukken en druk vervolgens op de knop . Het toestel laat ter bevestiging eenmaal een geluidssignaal horen.



## 2. Minuten instellen

Stel het uur in door op te drukken en druk vervolgens op de knop . Het toestel laat ter bevestiging van het programmeren tweemaal een geluidssignaal horen. Het toestel schakelt zichzelf daarna uit.



## • Tijd opnieuw instellen

U zet het toestel aan door 3 seconden ingedrukt te houden. Voer vervolgens procedure 1 en 2 uit.

**N.B.:** Gelieve de begindatum van uw menstruatiecyclus opnieuw in te voeren als u de FitPlus-modus selecteert. Selecteer uw persoonlijk nummer en voer het aantal dagen in sinds de eerste dag van uw menstruatiecyclus.

# PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN EN OPSLAAN IN HET GEHEUGEN

U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of de gastmodus zijn ingevoerd. De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 5 personen bewaren.

## 1. Stroominschakeling

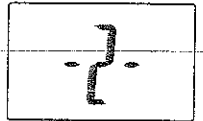
Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten. Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen zullen worden getoond en het display zal gaan knipperen.

**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 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 piepton laten horen ter bevestiging.



## 3. Leeftijd instellen

Gebruik de om door de nummers te bladeren. Druk op wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één piepton laten horen ter bevestiging.



Continueer op de volgende bladzijde.

### 4. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik de om Vrouw of Man en doorsnee volwassene of Vrouw/Atleet of Man/Atleet te selecteren en druk hierna op . De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



### 5. Lengte instellen

Gebruik de om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets . De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



### 6. Activiteitsniveau selecteren

Om de DCI (Dagelijkse calorie-opname) functie naar behoren te gebruiken, moet u het activiteitsniveau invoeren. Gebruik de om het activiteitsniveau in te voeren. Druk op om te bevestigen.

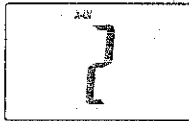
Niveau 1 = Inactieve levensstijl (weinig of geen training)

Niveau 2 = Matig actieve levensstijl (onregelmatige, weinig intensieve training)

Niveau 3 = Volwassene die intensief traint (zie p. 25 voor Tanitas definitie van een atleet)

**N.B.:** Als u de Atleetfunctie kiest, wordt automatisch het Activiteitsniveau ingesteld op Niveau 3.

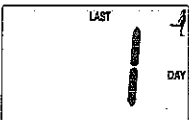
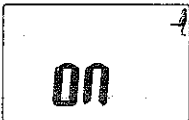
De weegschaal zal twee keer een pieptoon laten horen en op het scherm verschijnen alle gegevens drie keer knipperend (Man/Vrouw, Leeftijd, Lengte en Activiteitsniveau) om het programmeren te bevestigen. De weegschaal gaat hierna automatisch uit.



### 7. Programmeren van het FITPLUS programma (enkel voor vrouwen)

Na het instellen van het activiteitsniveau, gebruik toets om het FITPLUS programma te selecteren en druk hierna op . Het apparaat zal 1 pieptoon ter bevestiging laten horen. De aanduiding (dieet programma teken) zal in de rechter bovenhoek van het scherm verschijnen om aan te geven dat u het FITPLUS programma geselecteerd heeft.

Gebruik om aan te geven hoeveel dagen geleden uw menstruatie begonnen is, nadat u "on" heeft geselecteerd. Druk vervolgens op om te bevestigen. Het toestel zal dan tweemaal een pieptoon laten horen en het display zal alle geprogrammeerde gebruikersdata drie maal laten oplichten ter bevestiging van de programmering. De stroom zal vervolgens automatisch uitschakelen.



## VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

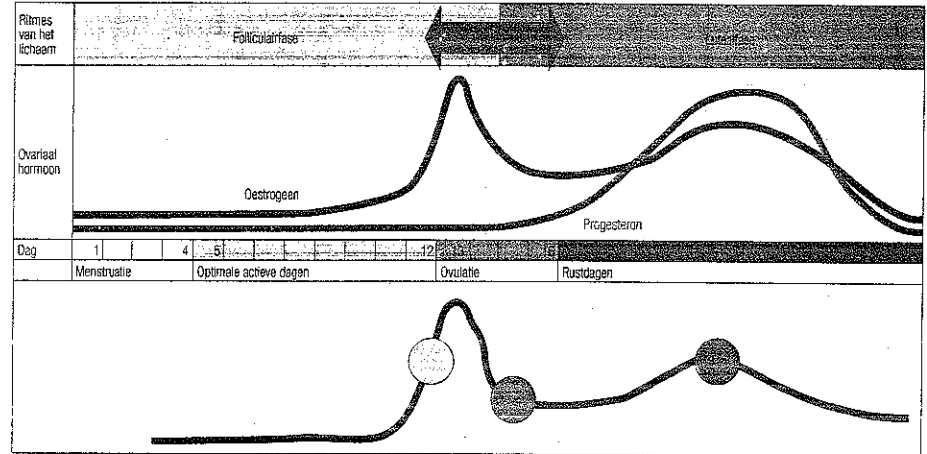
Selecteer uw gewenste gewicht programma met de knop "gewicht programma" aan de onderzijde van de weegschaal.

## WAT IS HET FITPLUS PROGRAMMA?

Vrouwen hebben een optimale conditiefase, ovulatie venster en-dagen waarop hun lichaam van nature uit behoefte heeft aan rust. Het FITPLUS programma geeft u gezonde prompts in overeenstemming met uw natuurlijke cyclus, deze worden aangegeven door middel van een eenvoudig af te lezen verkeerslicht systeem.

- 'GROENE' dagen, ongeveer rond dag 5 tot 14 tijdens de folliculaire fase, zijn optimaal om lichaamsbeweging uit te oefenen. Op deze dagen worden ongeveer dubbel zoveel calorieën verbrand dan op andere dagen.
- 'GELE' dagen, ongeveer rond dag 13 tot 16 geven de waarschijnlijke ovulatie aan
- 'RODE' dagen, ongeveer rond dag 17 tot 28 tijdens de luteale fase, moeten minder actief doorgebracht worden aangezien het lichaam hier van nature meer behoefte heeft aan rust

Meetresultaten in het FITPLUS programma



Indicatorkleur

- Groen= Goede dieet periode
- Geel= Uitdagende periode
- Rood= Ontspannende periode

### Meetresultaten in het FITPLUS programma

Wanneer u het FITPLUS Programma geprogrammeerd hebt, zal het vrouw dieet programma lampje branden, terwijl de meetresultaten weergegeven worden.

**Noot:** Het lampje zal niet branden in de volgende gevallen.

- Heeft geen menstruatie periode
- Menopauze
- Zwanger
- Jonger dan 18 jaar
- Geen programmering van de eerste menstruatie dag



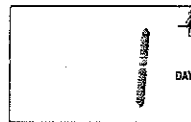
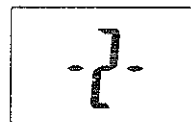
## INGEVEN VAN DE BEGINDAG VAN UW MENSTRUATIE IN OVEREENSTEMMING MET UW NATUURLIJKE CYCLUS

Om te verzekeren dat u gepersonaliseerde resultaten verkrijgt moet u elke maand de begindag van uw menstruatie ingeven.

### Programmeer de begindag van uw menstruatie.

Druk op de knop om het apparaat aan te zetten. Druk op de om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de toets om te bevestigen. Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.

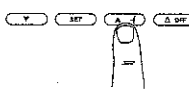
Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Druk op . Gebruik om de begindag van de menstruatie in te stellen. Druk op om te bevestigen. De stroom zal dan automatisch uitgeschakeld worden.



## HERINNERING OM DE BEGINDAG VAN UW MENSTRUATIE TE PROGRAMMEREN

Het lampje knippert om u te herinneren aan het programmeren wanneer een bepaalde periode gepasseerd is sinds de menstruatiecyclus. Programmeer de begindag van uw menstruatie wanneer het lampje knippert. Het FITPLUS Programma lampje zal niet meer branden totdat de programmering is voltooid.

## LICHAAMSSAMENSTELLING AFLEZEN



### 1. Instellen van persoonlijke geheugentoets

Druk op de knop om het apparaat aan te zetten. Druk op de om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de toets om te bevestigen. Druk op om te bevestigen. 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, verschijnt er "Error" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.

### 2. Vraag uw resultaten op

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm. Blijf recht op de weegschaal staan. "00000" zal verschijnen en een voor een verdwijnen van links naar rechts. Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zullen op het beeldscherm verschijnen.

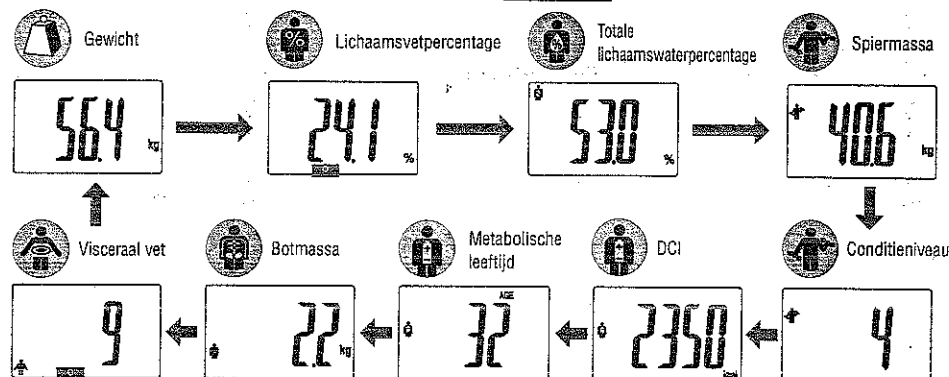
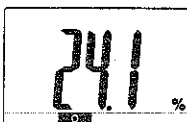
N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

N.B.: Bij kinderen (5 - 17 jaar) geeft het apparaat alleen het gewicht en het lichaamsvetpercentage aan (en niet de gezondheidsindicatie).

Om andere waarden te kunnen zien, stapt u voorzichtig van de weegschaal af en drukt u herhaaldelijk op de knop omhoog om de waarden te zien in de volgorde zoals hieronder aangegeven.

(Druk op de voor de omgekeerde volgorde.)

De werken niet als u op de weegschaal blijft staan.



### 3. Oproepfunctie

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

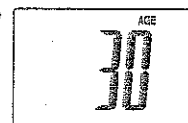
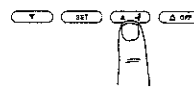
- Gewicht
- Lichaamsvetpercentage
- Totale lichaamwaterpercentage
- Spiermassa/Conditiesniveau
- DCI/Metabolische leeftijd
- Botmassa
- Visceraal vet

Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld. Het scherm zal de voorgaande waarden tonen.

Om andere voorgaande waarden te zien, moet u drukken op voor elke gewenste waarde. Druk opnieuw op de knop SET om terug te gaan naar uw huidige schermresultaat.

N.B.: Bij kinderen (5-17 jaar) geeft het apparaat alleen het voorgaande gewicht en het Lichaamsvetpercentage aan.

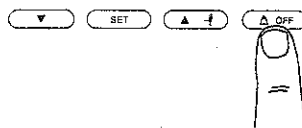
## GASTSTAND OROGRAMMEREN



Met de gastmodus kunt u het toestel programmeren voor eenmalig gebruik zonder dat u de persoonlijke gegevens moet resetten. Druk op om het toestel in te schakelen en selecteer 'G'. Voer vervolgens deze stappen uit: leeftijd instellen, selecteer vrouw of man, en specificeer de lengte. Van zodra deze geprogrammeerd zijn druk op instellen om te bevestigen. Het toestel zal een pieptoon laten horen, dan de gegevens allemaal overlopen terwijl deze oplichten en naar "0.0" gaan.

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 GEWICHT BEPALEN



### Alleen gewicht' toets selecteren

Druk op de 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. De stroom zal dan automatisch uitgeschakeld worden.

## PROBLEEMOPLOSSING

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

- **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 mogelijk beweging te maken.  
Het toestel kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.  
Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het toestel geen aflezingen.
- **Het lichaamsvetgehalte verschijnt niet of [.....] verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**  
Zorg ervoor dat sokken of kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat uw voeten correct op de geleiders van het meetplatform geplaatst zijn.
- **UL** verschijnt tijdens het meten.  
Er kan geen uittezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

### SPECIFICATIES

BC-582

### Gewicht Capaciteit

150kg

### Gewicht Increment

0.1kg

### Lichaamsvet Increment

0.1%

### Persoonlijke gegeven

5 geheugens

### Voeding

Batterijmaat AA (4) batterijen (meegeleverd)

### Stroomverbruik

60 mA maximaal

### Meetstroom

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



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.eu](http://www.tanita.eu) 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

Nota: qualora si sia portatori di impianti elettromedicali, quali pacemaker, non utilizzare la bilancia impedenziometrica, poiché trasmette un segnale elettrico a bassa tensione che attraversa il corpo, che potrebbe interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.

Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono da utilizzarsi in gravidanza.

Non collocare il monitor su superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.

Non utilizzare la pesapersona subito dopo aver fatto il bagno o dopo un esercizio faticoso. La pedana della pesapersona potrebbe risultare scivolosa se bagnata. Inoltre le gocce d'acqua o di sudore potrebbero attivare gli interruttori sul display. Pulire la pedana con un panno pulito e asciutto per rimuovere eventuali tracce di liquido.

### Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (5-17 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.**

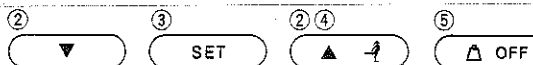
**La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.**

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 sovridratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

## CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

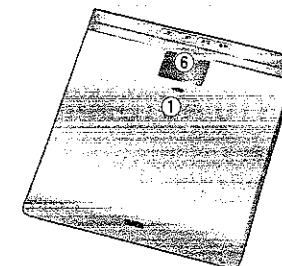
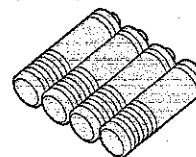
### Piattaforma di misurazione



1. Indicatore FITPLUS
2. Pulsanti a freccia di selezione
3. Pulsante di configurazione
4. Tasto FITPLUS
5. Tasto Solo-Peso
6. Schermo di visualizzazione

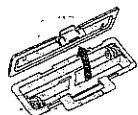
### Accessori

4 batterie stilo AA (incluse)

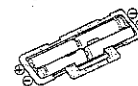




## PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO



Aprire  
nel modo  
indicato.



Position  
correcte des  
piles.

### ⚠ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e rimuovere il coperchio del vano batterie, disinnescando la chiusura a scatto. Inserire le 4 batterie incluse nella corretta polarità.

**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.

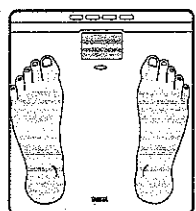


## Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità 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 sull'unità.
- 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 sommergere 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 le soles dei piedi 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 le soles dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia. Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità: è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma. È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

## 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. 35).



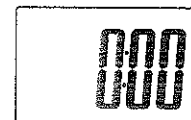
## IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) ORA

### 1. Impostare l'ora

Per accendere l'unità, tenere premuto il per 3 secondi.

Premere i per impostare l'ora, quindi premere il tasto .

L'unità emette un segnale acustico di conferma.



### 2. Impostare i minuti

Premere i per impostare i minuti, quindi premere il tasto .

L'unità emette due segnali acustici per confermare la programmazione e poi si spegne automaticamente.



### • RIPRISTINO ORA

Per accendere l'unità, tenere premuto il per 3 secondi. Quindi seguire la procedura ai punti 1 e 2.

**NB:** Se si è scelta la modalità FitPlus, reinserire la data d'inizio del ciclo mestruale.

Selezionare il numero personale ed inserire quanti giorni sono trascorsi dall'inizio del ciclo.

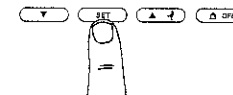
## CONFIGURAZIONE E MEMORIZZAZIONE DI DATI PERSONALI NELLA MEMORIA

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 per accendere l'unità. L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale sono visualizzati e il display lampeggia.

**NB:** Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere forzare la conclusione.



### 2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere . L'unità emette un segnale acustico per confermare.



### 3. Configurazione dell'età

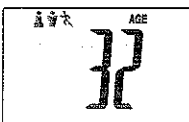
Utilizzare i per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere . L'unità emette un segnale acustico per confermare.



Continua alla pagina seguente.

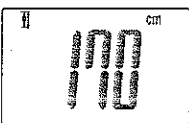
#### 4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

Utilizzare i per selezionare la modalità Femmina (♀) o Maschio (♂) e Adulto Standard o Donna/Atleta (♀/A) o Uomo/Atleta (♂/A), e premere quindi il . L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



#### 5. Indicazione dell'altezza

Utilizzare i per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. pulsante . L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



#### 6. Selezione del livello di attività

Per utilizzare correttamente la funzionalità DCI (Assunzione giornaliera di calorie) configurare prima il livello di attività. Utilizzare per specificare il livello di attività. Premere per confermare.

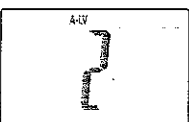
Livello 1 = Stile di vita inattivo (esercizio scarso o inesistente)

Livello 2 = Stile di vita moderatamente attivo (esercizio occasionale di bassa intensità)

Livello 3 = Adulto impegnato in attività fisica intensa (vedere pag. 33 Definizione di Atleta di Tanita)

**NB : Se viene selezionata la Modalità Atleta, il livello dell'attività verrà automaticamente impostato al livello 3.**

L'unità emette un segnale acustico due volte e tutti i dati lampeggiano tre volte nel display (Maschio/Femmina, Età, Altezza e Livello di attività) per confermare la programmazione. L'unità si spegne quindi automaticamente.

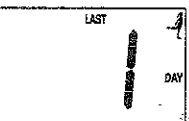
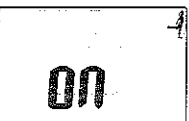


#### 7. Programmazione della Modalità FITPLUS (solo donna)

Dopo la selezione del Livello di Attività, usare i per la selezione della Modalità FITPLUS e premere .

L'unità emette un segnale acustico per confermare. L'indicazione (simbolo modalità dieta) appare in alto a destra sul display e indica che è stata selezionata la modalità FITPLUS.

Dopo aver selezionato "on", utilizzare per inserire i giorni trascorsi dall'inizio dell'ultimo ciclo mestruale e premere per confermare. L'unità emetterà un segnale acustico di conferma. Quindi, l'unità emetterà due segnali acustici e tutti i dati programmati dall'utente lampeggeranno sul display tre volte per confermare la programmazione. L'unità si spegne automaticamente.



## COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

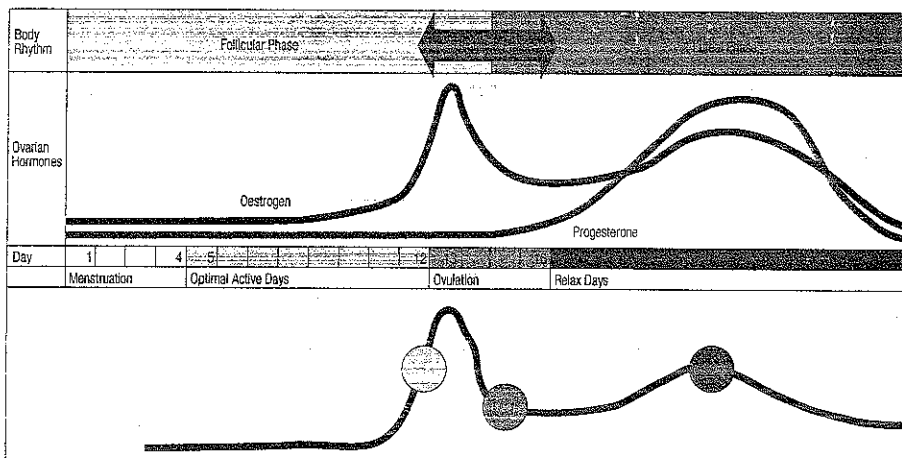
Selezionare la vostra modalità di pesatura preferita usando il pulsante modalità pesatura sul fondo della bilancia.

## COS'È LA MODALITÀ FITPLUS?

Il corpo femminile attraversa una fase di fitness ottimale, un periodo di ovulazione e giorni in cui ha bisogno di riposo. La modalità FITPLUS offre suggerimenti sani che si basano sul ciclo naturale femminile ed evidenziati mediante un semplice sistema di segnalazione cromatica (giallo, rosso e verde).

- I giorni in 'VERDE', all'incirca dal 5° al 14° giorno, la cosiddetta Fase follicolare, sono ottimali per l'esercizio fisico in quanto le calorie bruciate sono quasi il doppio degli altri giorni
- I giorni in 'GIALLO', all'incirca dal 13° al 16° giorno, segnalano possibile ovulazione
- I giorni in 'ROSSO', all'incirca dal 13° al 16° giorno, la cosiddetta Fase luteale, sono quelli meno attivi in cui il corpo ha bisogno di maggiore riposo

Valutazione dei risultati nella Modalità FITPLUS



Indicator color

- Green= Good diet period
- Yellow= Changing period
- Red= Relax period

#### Valutazione dei risultati nella Modalità FITPLUS

Quando avete programmato la modalità FITPLUS, la spia relativa si illuminerà durante la visualizzazione di tutti i valori.

**Nota:** la spia non si accende nei casi di cui sotto:

Non si è in fase mestruale

Menopausa

Gravidanza

Età inferiore ai 18

Nessuna programmazione relativa al primo giorno mestruale

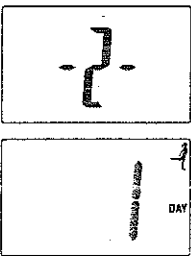
## INSERIMENTO DEL PRIMO GIORNO DI MESTRUAZIONE IN FUNZIONE DEL PROPRIO CICLO

Per essere certi di ricevere letture personalizzate è necessario inserire il primo giorno mestruale ogni mese.

### Programmare il primo giorno mestruale.

Per accendere, premere . Utilizzare i per selezionare i dati personali. Premere per confermare. L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati.

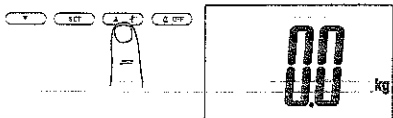
L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0". Premere . Utilizzare per impostare il primo giorno di mestruazione. Premere per confermare. L'unità si spegne automaticamente.



## PROMEMORIA PER LA PROGRAMMAZIONE DEL GIORNO D'INIZIO DEL PERIODO MESTRUALE

Ad un certo periodo di distanza dal ciclo mestruale la spia lampeggerà per ricordarvi l'effettuata programmazione. A spia lampeggiante, programmare il primo giorno di mestruazione. La spia della modalità FITPLUS non si riaccenderà finché la programmazione non sia stata eseguita.

## EFFETTUAZIONE DELLE LETTURE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



### 1. Selezione Memoria Personale

Per accendere, premere . Utilizzare i per selezionare i dati personali. Premere per confermare. L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati. **L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0". Salire quindi sulla bilancia.**

**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.

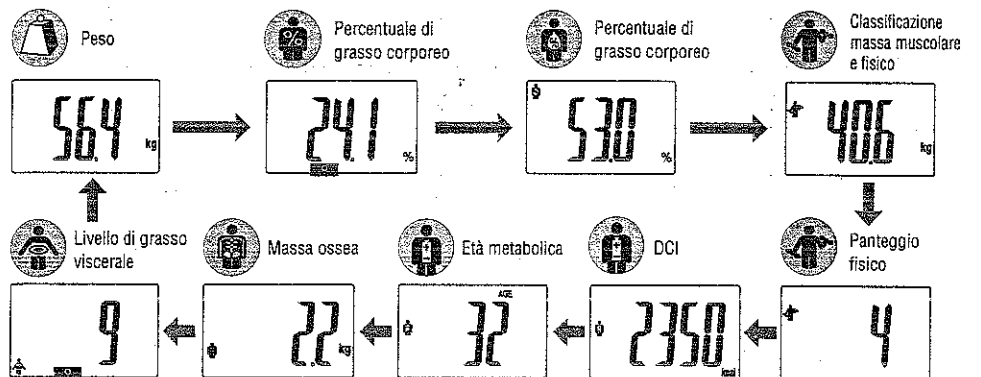
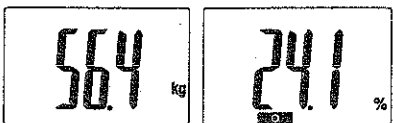
### 2. Ottenete le letture

Prima viene indicato il peso. Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma. Sul display appariranno e spariranno "00000" da sinistra a destra, e uno alla volta. Sullo schermo appariranno la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la Vostra Gamma di Grasso Corporeo.

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

**NB: Per i bambini e i ragazzi (5 - 17 anni) verranno visualizzati solo il peso e la percentuale di grasso corporeo; non verrà visualizzato l'indicatore di range sano.**

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. (premere i per inverso) non funzionano se si rimane sulla pesapersona.



### 3. Funzione di richiamo

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

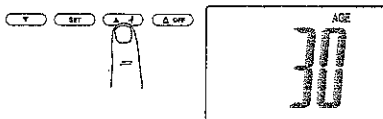
- Peso
- Percentuale di grasso corporeo
- Percentuale di acqua corporea totale
- Classificazione massa muscolare e fisico/Panteggio fisico
- DCI/Età metabolica
- Massa ossea
- Livello di grasso viscerale

Per ottenere le letture precedenti, premere mentre vengono visualizzate le letture correnti. Il display visualizzerà i valori precedenti.

Per vedere i valori precedenti, premere i per visualizzare il valore desiderato. Premere di nuovo per tornare alla visualizzazione del risultato corrente.

**Nota:** Per i bambini e i ragazzi (5-17 anni) verranno visualizzati solo il precedente peso e la percentuale di grasso corporeo.

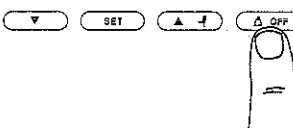
## GASTSTAND PROGRAMMIEREN



La modalità Ospite consente di programmare l'unità per l'uso momentaneo senza dover reimpostare il numero per i dati personali. Premere per attivare l'unità e selezionare 'G'. Quindi procedere come segue: impostare l'età, selezionare maschio o femmina e specificare l'altezza. Ultimata la programmazione, premere SET per confermare. L'unità emetterà un segnale acustico, quindi lampeggerà uno alla volta i dati inseriti, soffermandosi su "0.0".

**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 . 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. L'unità si spegne automaticamente.



## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

### Se si verificano i seguenti problemi...

- **Sul display appare [Lg], 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.**  
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.
- **[UL] viene visualizzato durante la misurazione.**  
Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

#### Dati tecnici

BC-582

#### Capacità di peso

150kg

#### Incrementos di peso

0.1kg

#### Incrementos di grasso corporeo

0.1%

#### Dati personali

5 memorie

#### Alimentazione

4 batterie stilo AA (incluse)

#### Consumo

Massimo di 60 mA

#### Corrente di misura

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Questo apparecchio è conforme 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.eu](http://www.tanita.eu) 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 destinada para mujeres embarazadas.

No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.

No utilice la báscula inmediatamente después de la ducha o de un ejercicio físico intenso. La plataforma de la báscula estará resbaladiza si se utiliza con los pies mojados. Además, las gotas de agua o de sudor pueden activar los interruptores de la pantalla. Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos.

### Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (5-17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

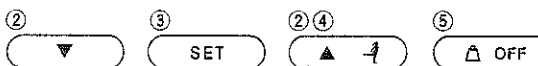
**Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se 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 afectuada por terceras personas.

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

## PRESTACIONES Y FUNCIONES

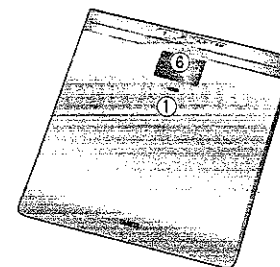
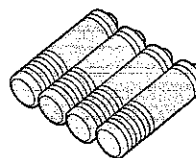
### Báscula



1. Indicador de FITPLUS
2. Botones de flecha (Seleccionar)
3. Bitón de Configurar
4. Botón de FITPLUS
5. Tecla de peso solamente
6. Pantalla de visualización

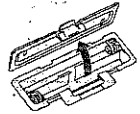
### Accessori

4 pilas de tamaño AA (incluidas)

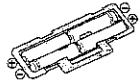




## PREPARACIONES ANTES DEL USO



Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.

### ⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta. Coloque las cuatro pilas nuevas (ya incluidas) respetando la polaridad correcta, según se indica.

**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 pisé 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, calefactores 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

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

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

## 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 almacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 43)



## AJUSTE (REAJUSTE) DE LA HORA

### 1. Ajuste la hora

Pulse y mantenga pulsado durante 3 segundos para encender la unidad. Pulse para ajustar la hora y después pulse el botón . La unidad emitirá un pitido para confirmar.



### 2. Impostare i minuti

Premere per impostare i minuti, quindi premere . L'unità emette due segnali acustici per confermare la programmazione e poi si spegne automaticamente.



### • REAJUSTE DE LA HORA

Pulse y mantenga pulsado durante 3 segundos para encender la unidad. Luego siga los procedimientos 1 y 2.

**Nota:** Si eligió el modo FitPlus, vuelva a ingresar la fecha de inicio de su período menstrual. Seleccione su número personal e ingrese hace cuántos días empezó su período menstrual.

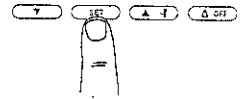
## INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

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 5 personas.

### 1. Encendido de la unidad

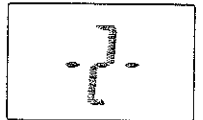
Pulsar para encender la unidad. El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales y la pantalla destellará.

**Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse a la máquina a apagarse.**



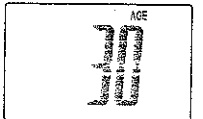
### 2. Selección de un número de Tecla personal

Pulse para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse . La unidad emitirá un pitido de confirmación.



### 3. Configuración de la edad

Utilice para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse . La unidad emitirá un pitido de confirmación.



Continúa en la siguiente página.



#### 4. Selección de sexo y Modo de Atleta

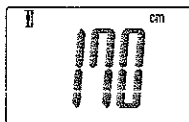
Utilice los botones de Arriba/Abajo (▲/▼) para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) y el modo de Adulto normal o Female/Athlete (♀/♀) o Male/Athlete (♂/♂), después pulse

SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



#### 5. Especificación de la altura

Utilice (▲/▼) para especificar la altura y después pulse SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



#### 6. Selección del Nivel de actividad

Para utilizar la prestación de DCI (Ingestión diaria de calorías) correctamente, necesita configurar el Nivel de actividad. Utilice (▲/▼) para especificar el Nivel de actividad. Pulse SET para confirmar.

Nivel 1 = estilo de vida inactivo (poco o ningún ejercicio)

Nivel 2 = estilo de vida moderadamente activo (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)

Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 41 para la definición de Atleta de Tanita)

**Nota: Si usted escoge el Modo de Atleta, pondrá automáticamente el nivel de la actividad a nivelar 3.**

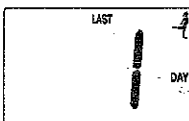
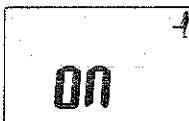
La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura y Nivel de actividad) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



#### 7. Programación del Modo de FITPLUS (Sólo para mujeres)

Después de introducir el Nivel de Actividad, use (▲/▼) para seleccionar o no el Modo de FITPLUS, y pulse SET. La unidad emitirá un pitido para confirmar. La indicación (♀) (la marca de modo de dieta) que aparece en el lado superior derecho de la pantalla indica que usted ha seleccionado el Modo de FITPLUS.

Después de seleccionar "ON", use (▲/▼) para ingresar la fecha de inicio de su ciclo menstrual y pulse SET para confirmar. La unidad emitirá un pitido para confirmar. Luego la unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos programados del usuario tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



## CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

Seleccione su modo de pesado preferido usando el botón de modo de pesado en el fondo de la báscula.



## ¿QUÉ ES EL MODO DE FITPLUS?

Las mujeres tienen una fase óptima de estar en forma, una ventana de ovulación y días donde sus cuerpos necesitan descansar en forma natural.

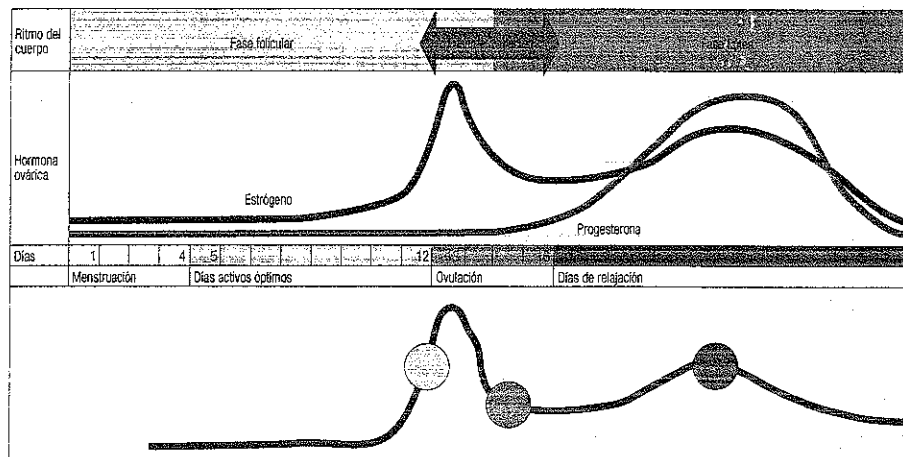
El modo de FITPLUS le da a usted avisos saludables de acuerdo a su ciclo natural. Éstos se indican usando un sistema fácil de leer tipo semáforo.

- Los días 'VERDES', alrededor de los días 5 a 14 en la Fase Folicular, son cuando el ejercicio es óptimo, quemando aproximadamente el doble de calorías en comparación a los otros días.

- Los días 'AMARILLOS', alrededor de los días 13 a 16, indican una probable ovulación.

- Los días 'ROJOS', desde los días 17 a 28 en la Fase Lútea, deberían ser menos activos ya que su cuerpo necesita más descanso en forma natural.

Los resultados de la medida en Modo de FITPLUS



Color del indicador

Verde = Período favorecido para la dieta

Amarillo = Período de cambio

Rojo = Período de relajación

## Los resultados de la medida en Modo de FITPLUS

En caso de que usted si se ha programado el Modo de FITPLUS, la lámpara de Modo de Dieta de la Mujer se ilumina mientras todas las medidas se despliegan.

**Nota:** No se ilumina la luz en los casos que indica debajo.

Aquellas que no tienen período menstrual

Menopausia

Embarazada

Menos de 18 años de edad

En caso de que no se ha programado la fecha de inicio del período menstrual





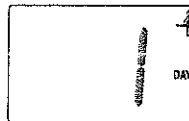
## INGRESANDO LA FECHA DE INICIO DE SU PERÍODO MENSTRUAL DE ACUERDO A SU CICLO NATURAL

Para asegurar que usted reciba lecturas personalizadas, la fecha de inicio de su período menstrual debe ingresarse cada mes.

Haga la programación de la fecha de inicio de su período menstrual.

Pulse para encender el aparato. Utilice para seleccionar su Tecla personal. Pulse para confirmar. La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

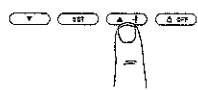
La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Pulse . Use para introducir la fecha de inicio del período menstrual. Pulse para confirmar. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



## AVISO PARA PROGRAMAR LA FECHA DE INICIO DE L PERÍODO MENSTRUAL

En caso de que si no se hace la programación pasando una vez un cierto ciclo menstrual se enciende la lámpara para avisarlo. Haga la programación de la fecha de inicio del período menstrual mientras la lámpara está encendiendo. La lámpara de Modo de FITPLUS no se encenderá de nuevo hasta que la programación se ejecute.

## CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL



### 1. Selección de Tecla personal

Pulse para encender el aparato. Utilice para seleccionar su Tecla personal. Pulse para confirmar. La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados. La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.

**Nota:** Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.

### 2. Obtención de sus mediciones

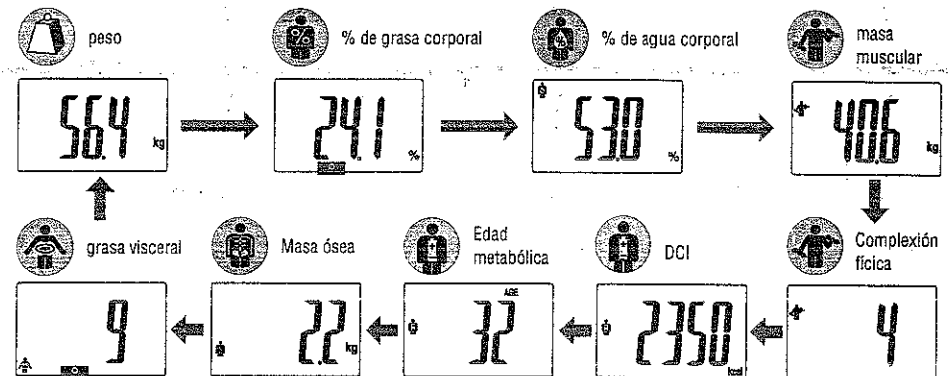
Lo primero que se visualizará será su peso. Continúe manteniéndose firme en la plataforma. Los números "00000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha. Su porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.

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

**Nota: Para los niños (entre 5 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).**

Para ver otras lecturas, **descienda con cuidado de la báscula**, pulse de forma continua para mostrar las lecturas en el orden indicado a continuación.

(Premere per visualizzare le lecture in ordine inverso) no funcionan mientras está sobre la báscula.



### 3. Función de recuperación de memoria

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

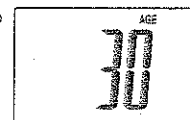
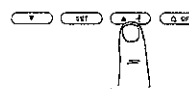
- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular/Complejón física
- DCI/Edad metabólica
- Masa ósea
- Nivel de grasa visceral

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

La pantalla mostrará las lecturas anteriores. Para ver las lecturas anteriores, pulse hasta llegar a la lectura que desea ver. Pulse de nuevo para volver a la pantalla de resultados actual.

**Nota:** Para los niños (entre 5 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 programar la unidad cuando se usa por primera vez, sin restablecer un número de datos personales.

Pulse para activar la unidad y seleccione 'G'. A continuación siga estos pasos: introduzca la edad, seleccione masculino o femenino y especifique la talla. Luego de haber hecho la programación, pulse para confirmar. La unidad emitirá un pitido, luego los datos parpadearán y aparecerá "0.0".

**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



Pulse . 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. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



## RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- 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.  
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-582

### Capacidad de peso

150kg

### Incrementos de peso

0.1kg

### Incrementos de grasa corporal

0.1%

### Datos personales

5 memorias

### Alimentación

4 pilas de tamaño AA (incluidas)

### Consumo de energía

Máximo de 60 mA

### Corriente de medición

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Esta aparato tiene supresión 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.

Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu). 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 низкоуровневый 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.

Нельзя выполнять взвешивание сразу после приема ванны или после интенсивных физических упражнений. Влажная платформа весов становится скользкой. Кроме того, капли воды или пота могут привести в действие переключатели на дисплее. Необходимо протирать платформу весов чистой сухой тканью для удаления любых имеющихся жидкостей.

### Важные замечания для пользователей

Данный монитор состава тканей тела предназначен для детей (от 5 до 17 лет) и взрослых со стандартным и атлетическим 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.

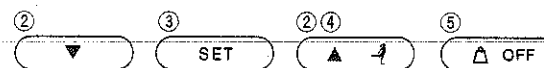
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию выбросов электрической мощности. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных.

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

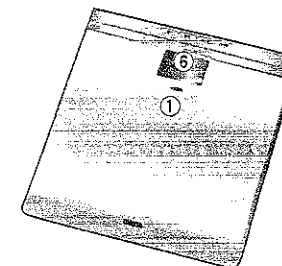
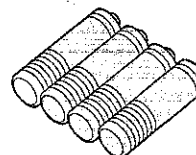
### Измерительная платформа



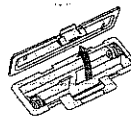
1. Индикатор FITPLUS
2. Кнопки стрелок (выбора)
3. Кнопка настройки
4. Кнопка FITPLUS
5. Кнопка "только взвешивание/выкл."
6. Экран дисплея

### Аксессуары

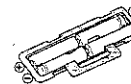
Батареи тиворазмера AA (4)  
(включены в поставку)



## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



Откройте корпус, как показано



Направление вставки батареек

### ⚠ Вставка батареек

Направление вставки батареек

**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 вставляйте на край платформы.

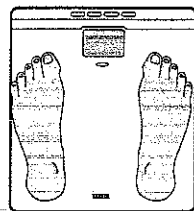
## Рекомендации по обращению с прибором

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, защищенных 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 вставлять 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

**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.

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. По окончании работы, после еды или после выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения примерно на три часа. Несмотря на то, что показания, снимаемые в разных условиях, могут различаться по абсолютным значениям, они являются точными для определения процентного отношения изменений при условии, что снятие показаний происходит согласованным образом. Чтобы контролировать происходящие изменения, следует сравнивать значения веса и процентного содержания жира в теле, получаемые в одних и тех же условиях в течение определенного периода времени.

## 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.
- Приложение к платформе избыточного веса.
- 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" (п. 51).




## УСТАНОВКА (СБРОС) ВРЕМЕНИ

### 1. Установка часов

Нажмите и 3 секунды удерживайте нажатой , чтобы включить прибор. Нажатием   установите час и далее нажмите . Прибор выдаст один звуковой сигнал для подтверждения установки.




### 2. Установка минут

Нажатием   установите минуты и далее нажмите . Прибор выдаст два звуковых сигнала для подтверждения установки. После этого прибор автоматически отключается.



### • Сброс времени

Нажмите и 3 секунды удерживайте нажатой , чтобы включить прибор. Далее выполните операции 1 и 2.


**Примечание:** При выборе режима FatPlus, пожалуйста, повторно введите дату начала менструального цикла. Выберите Ваш персональный номер и введите количество дней, прошедшее со дня начала менструального цикла.


## ЗАДАНИЕ И ЗАПИСЬ В ПАМЯТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

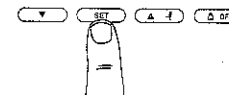
Показания могут быть получены при условии, что данные запрограммированы в одной из персональных пользовательских ячеек памяти, либо в гостевом режиме.

Монитор способен запоминать подробные персональные данные для 5 (не более) людей.




### 1. Включение питания

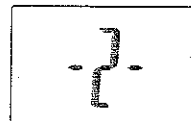
Нажмите , чтобы включить прибор. Прибор выдаст звуковой сигнал для подтверждения активизации, после чего на экране появятся номера персональных кнопок, и изображение начнет мигать.

**Примечание:** Если допускается ошибка или требуется выключение прибора до окончания программирования, следует нажать .






### 2. Выбор номера персональной кнопки

Нажатием   выберите персональную кнопку. После выбора номера используемой персональной кнопки нажмите . Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



### 3. Установка возраста

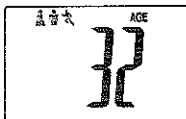
Нажатием   выполните прокрутку чисел. Когда будет получено требуемое число – нажмите . Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



См. продолжение на следующей странице

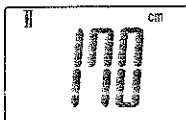
#### 4. Установка мужского или женского пола

Нажатием 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

Нажатием установите рост и далее нажмите . Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



#### 6. Выбор уровня активности

Чтобы правильно пользоваться функцией DCI (суточного потребления калорий), необходимо задать уровень активности. Нажатием установите уровень активности. Нажмите для подтверждения выбора.

Уровень 1 = неактивный стиль жизни (отсутствие или низкий уровень физической активности)

Уровень 2 = умеренно активный стиль жизни (эпизодическая физическая нагрузка малой интенсивности)

Уровень 3 = взрослый человек с интенсивной физической нагрузкой (см. определение "атлета", принятое Iapita, в п. 49)

**Примечание: Если выбран режим атлета, это означает автоматическую установку уровня активности, равного 3.**

Прибор выдаст два звуковых сигнала, после чего на дисплее трижды промигают все установленные значения (мужской/женский пол, возраст, рост, уровень активности) для подтверждения окончания программирования. Далее питание автоматически отключится.

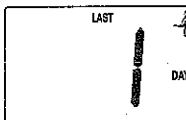
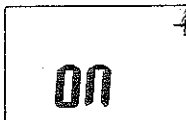


#### 7. Программирование режима FITPLUS (только для женщин)

После выбора уровня активности используйте , чтобы включить (ON) или выключить (OFF) режим FITPLUS, и нажмите . Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки. В верхней правой части дисплея появится метка (F), указывающая на выбор пользователем режима FITPLUS.

Если выбрано "on", нажатием укажите, за какое количество дней до текущей даты начался Ваш менструальный цикл, и нажмите для подтверждения установки. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

Далее прибор выдаст два звуковых сигнала, и на дисплее трижды промигают все запрограммированные пользовательские данные (мужской/женский пол, возраст, рост, уровень активности и др.). Далее питание автоматически отключится.



### Переключение режима взвешивания

Выберите желаемый режим с помощью переключателя режима взвешивания, расположенного на нижней поверхности весов.

## ВВЕДЕНИЕ В РЕЖИМ FITPLUS

Жизненный цикл женщины состоит из фазы оптимальной физической формы, овуляционного периода и дней, когда тело по естественным причинам нуждается в отдыхе.

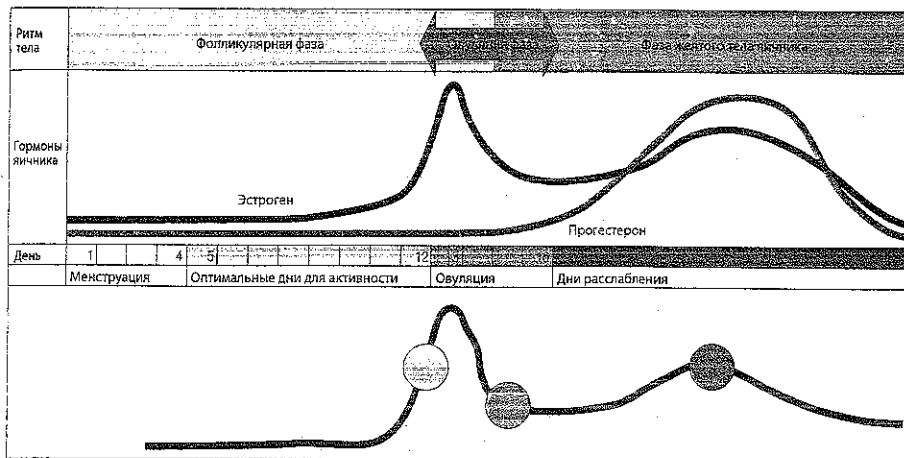
В режиме FITPLUS женщине выдаются подсказки, подстраиваемые под ее естественный цикл и отображаемые посредством легко воспринимаемой системы световой индикации.

- "ЗЕЛЕНЫЕ" дни, примерно соответствующие дням 5 – 14 в фолликулярной фазе, когда физическая активность является оптимальной, с сжиганием количества калорий примерно вдвое выше, чем в другие дни

- "ЖЕЛТЫЕ" дни, примерно соответствующие дням 13 – 16 и указывающие на предположительную овуляцию

- "КРАСНЫЕ" дни, соответствующие дням 17 – 28 в фазе желтого тела яичника и указывающие на необходимость пониженной активности, поскольку тело по естественным причинам нуждается в усиленном отдыхе

Результаты измерений в режиме FITPLUS



Цвет индикатора

Зеленый = Период, благоприятный для диеты

Желтый = Переходный период

Красный = Период расслабления

### Результаты измерений в режиме FITPLUS

Если запрограммирован режим FITPLUS, на протяжении всех измерений в данном режиме светится лампочка FITPLUS Mode.

**Примечание:** Лампочка не включается в указанных ниже случаях.

При отсутствии менструального цикла

В менопаузе

В состоянии беременности

При возрасте младше 18 лет

При отсутствии запрограммированной даты начала менструального цикла

## ВВОД ДАТЫ НАЧАЛА СВОЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В СОГЛАСОВАНИИ С СОБСТВЕННЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ЦИКЛОМ

Чтобы обеспечить получение показаний в привязке к своим личным данным, необходимо ежемесячно вводить дату начала своего менструального цикла.

### Программирование даты начала своего менструального цикла.

Нажмите , чтобы включить прибор. Нажатием выберите номер своих персональных данных. Нажмите для подтверждения выбора. Прибор выдаст звуковой сигнал, и на экране появятся запрограммированные данные.

Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на экране появится "0.0". Нажмите . Нажатием установите дату начала менструального цикла. Нажмите для подтверждения выбора. Далее питание автоматически отключится.

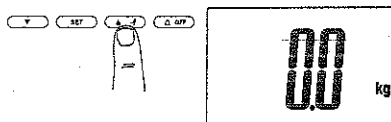


## НАПОМИНАНИЕ О ПРОГРАММИРОВАНИИ ДАТЫ НАЧАЛА СВОЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Для напоминания о необходимости указания даты начала менструального цикла мигает лампочка.

Пока мигает лампочка, запрограммируйте дату начала менструального цикла. Лампочка ATPLUS Mode не включится заново, пока не будет закончено программирование.

## ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕСА И СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ТЕЛЕ



### 1. Выбор номера персональных данных

Нажмите , чтобы включить прибор. Нажатием выберите номер своих персональных данных. Нажмите для подтверждения выбора. Прибор выдаст звуковой сигнал, и на экране появятся запрограммированные данные.

Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на экране 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 30 секунд после появления "0.0", питание автоматически отключится.

### 2. Получение персональных показаний

Вначале отображается значение Вашего веса.

Продолжайте стоять на платформе.

На дисплее появится "00000", и нули будут поочередно исчезать слева направо. На экране появится значение процентного содержания жира в Вашем теле (%FAT) и диапазон содержания жира в теле (Body Fat Range).

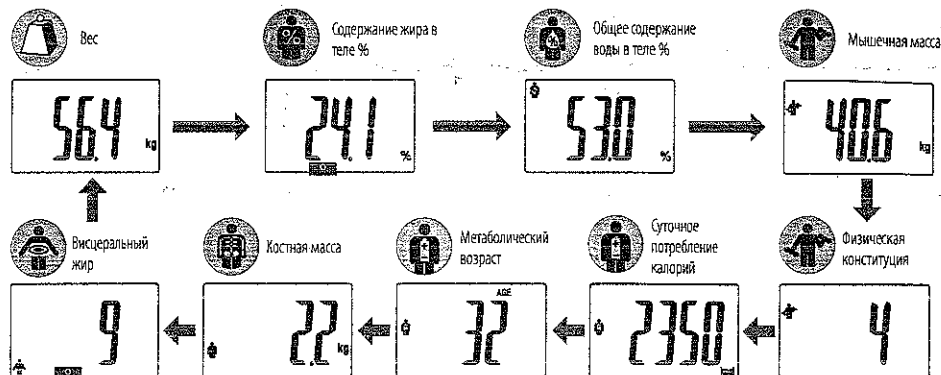
**Примечание:** Не сходите с платформы, пока не появится значение процентного содержания жира в теле (Body Fat %).

**Примечание:** Для детей (от 5 до 17 лет) прибор показывает только вес и процентное содержание жира в теле.

Чтобы получить другие показания, следует осторожно сойти с весов и последовательно нажимать для получения на экране значений в указанном ниже порядке.

(Чтобы изменить порядок на обратный - нажмите .)

Если не сойти с весов, не действует.



### 3. Функция повторного вызова (Recall)

Функция повторного вызова позволяет вызывать ранее полученные показания по указанным ниже пунктам.

- Вес
- Содержание жира в теле %
- Общее содержание воды в теле %
- Мышечная масса/Физическая конституция
- DCI/ Метаболический возраст
- Уровень висцерального жира

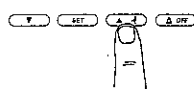
Чтобы вызвать ранее полученные значения, нажмите кнопку , когда отображаются текущие показания.

На дисплее появятся предыдущие показания. Чтобы просматривать другие ранее полученные показания, нажимайте по каждому требуемому пункту показаний.

Чтобы вернуться к отображению текущих результатов, заново нажмите .

**Примечание:** Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только ранее полученные значения веса и процентного содержания жира в теле.

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГОСТЕВОГО РЕЖИМА



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

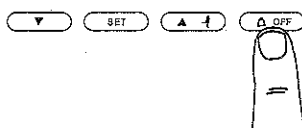
Нажмите , чтобы включить прибор, и выберите 'G'. Далее выполните следующие операции: укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост.

После программирования нажмите для подтверждения выбора.

Прибор выдаст звуковой сигнал, после чего начнется очередное 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 . 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. Далее питание автоматически отключится.



## ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### Если происходит указанное нарушение ...то...

- На дисплее появляется **[L0]**, либо происходит моментальное исчезновение всех данных.  
Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность полученных результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.  
Примечание: Извлечение батареек не приводит к стиранию пользовательских настроек, записанных в память.
- Во время измерения появляется сообщение **[Error]**.  
Постарайтесь не шевелиться, пока стоите на платформе.  
Прибор не может точно измерить Ваш вес, если он обнаруживает шевеление.  
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.  
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 верхнего предела веса.

#### Технические характеристики

BC-582

#### Предельно допустимый вес

150 кг

#### Шаги приращения веса

0,1 кг

#### Шаги приращения содержания жира в теле

0,1%

#### Персональные данные

5 ячеек памяти

#### Источник питания

4 батарейки AA (включены в поставку)

#### Потребляемая мощность

Не более 60 мА

#### Измерительный ток

50 кГц, 6,25 кГц, 100 мА



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