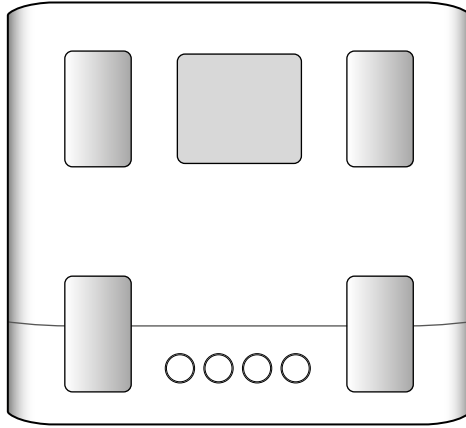


# TANITA

## Body composition monitor **BC-333LE**



**es**

### **Manual de instrucciones**

Lea atentamente este manual de instrucciones y consérvelo para consultarlo en el futuro. Las imágenes de este manual tienen únicamente fines ilustrativos.

**it**

### **Manuale di istruzioni**

Leggere attentamente questo Manuale di Istruzioni e conservarlo per eventuali riferimenti futuri. Le immagini contenute in questo manuale sono unicamente a scopo illustrativo.

**tr**

### **Kullanım Kılavuzu**

Bu Kullanım Kılavuzunu dikkatle okuyunuz ve ileride ihtiyaç duyabileceğiniz herhangi bir durumda kolayca başvurabilmeniz için güvenli bir yerde saklayınız. Bu kılavuzdaki görseller yalnızca açıklama amacıyla kullanılmıştır.

**da**

### **Brugsanvisning**

Læs denne brugsanvisning omhyggeligt, og gem den til senere brug. Billederne i denne manual er kun til illustrative formål.

**es****Tabla de contenido**

Introducción .....	3
Características y funciones .....	3
Por tu seguridad .....	4
Obtener lecturas precisas .....	6
Preparaciones antes del uso .....	7
Configuración inicial (Tipo 1)	
Configuración a través de un smartphone .....	8
Configuración inicial (tipo 2)	
desde el monitor de composición corporal .....	9
Tomando medidas .....	10
Toma de medidas con reconocimiento automático .....	11
Medición con un número de identificación (medición de llamadas)..	12
Tomar medidas sin registrarse	
(Medidas del usuario invitado/Medidas solo de peso) .....	13
Revisión de los resultados de las mediciones .....	14
Cambiar datos personales .....	15
Borrar datos personales .....	16
Solución de problemas .....	17
Especificaciones .....	18

**it****Indice**

Introduzione .....	19
Caratteristiche e funzioni .....	19
Per la tua sicurezza .....	20
Ottenere letture accurate .....	22
Preparazioni prima dell'uso .....	23
Configurazione iniziale (Tipo 1) Configurazione tramite smartphone	24
Configurazione iniziale (Tipo 2)	
Configurazione dal Monitor della composizione corporea .....	25
Effettuare misurazioni .....	26
Esecuzione di misurazioni con riconoscimento automatico .....	27
Misurazione con un numero ID (misurazione delle chiamate).....	28
Effettuare misurazioni senza registrarsi	
(Misurazioni utente ospite/Misurazioni solo peso) .....	29
Revisione dei risultati della misurazione .....	30
Modifica dei dati personali .....	31
Cancellazione dei dati personali .....	32
Risoluzione dei problemi .....	33
Specifiche tecniche .....	34

**tr****İçindekiler**

Giriş .....	35
Özellikler ve Fonksiyonlar .....	35
Güvenliğiniz için .....	36
En yüksek doğrulukta sonuçlar elde etmek .....	38
Kullanım Öncesi Hazırlık .....	39
Başlangıç Kurulumu (Tip 1) Akıllı Telefon Aracılığıyla Kurulum .....	40
Başlangıç Kurulumu (Tip 2) Vücut Kompozisyon Monitöründen .....	41
Ölçüm Yapmak .....	42
Otomatik Tanıma ile Ölçüm Yapmak .....	43
Bir Kimlik Numarasıyla Ölçüm Yapmak(Çağrı Ölçümü) .....	44
Kayıt Olmadan Ölçüm Yapmak	
(Misafir Kullanıcı Ölçümleri / Sadece Ağırlık Ölçümleri) .....	45
Ölçüm Sonuçlarını İnceleme .....	46
Kişisel Verileri Değiştirme .....	47
Kişisel Verileri Silme .....	48
Sorun Giderme .....	49
Teknik Özellikler .....	50

**da****Indholdsfortegnelse**

Indledning .....	51
Egenskaber og funktioner .....	51
For din sikkerheds skyld .....	52
Præcise aflæsninger .....	54
Forberedelser før brug .....	55
Første opsætning (type 1) Opsætning via smartphone .....	56
Indledende opsætning (type 2) fra kropssammensætningsmåleren..	57
Foretagelse af målinger .....	58
Foretagelse af målinger med automatisk genkendelse .....	59
Måling med et ID-nummer (opkaldsmåling) .....	60
Foretagelse af målinger uden registrering	
(Gæstbruger målinger / Kun vægtmålinger) .....	61
Gennemgang af måleresultater .....	62
Ændring af personlige data .....	63
Sletning af personlige data .....	64
Fejlfinding .....	65
Specifikationer .....	66

## Introducción

Gracias por adquirir este monitor de composición corporal TANITA.

Este monitor forma parte de una amplia gama de productos para el cuidado de la salud en el hogar producidos por TANITA. Este manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración y describirá las características clave de este monitor. Puede encontrar información adicional sobre una vida saludable en nuestro sitio web [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

Los productos TANITA incorporan las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.

Todos los datos son supervisados por el Consejo Asesor Médico de TANITA para garantizar su precisión.



### ⚠ Precauciones de seguridad

No utilice el monitor de composición corporal si tiene un implante médico electrónico, como un marcapasos, ya que pasa una señal eléctrica de bajo nivel a través del cuerpo que puede interferir con el funcionamiento del implante.

Las mujeres embarazadas sólo deben utilizar la función de peso. Otras funciones no están diseñadas para su uso durante el embarazo.

### Notas importantes para los usuarios

Este monitor de composición corporal está destinado a adultos y niños (de 5 a 17 años) que tienen estilos de vida inactivos a moderadamente activos, y adultos con estilos de vida atléticos.

Gracias a una importante inversión en las últimas investigaciones en tecnología y ciencias del deporte de BIA, TANITA ha actualizado la función Modo Atleta para que las mediciones sean más precisas y adecuadas para una gama más amplia de usuarios.

¿Quién debería utilizar el Modo Atleta?

Adultos mayores de 18 años que:

- Entrenar o hacer ejercicio durante 12 horas o más a la semana y haberlo hecho durante al menos seis meses.
- Son culturistas.
- Son deportistas profesionales que quieren seguir su progreso en casa.
- Tiene un historial de ejercicio físico de por vida y solía hacer más de 12 horas a la semana, pero ahora hace menos.

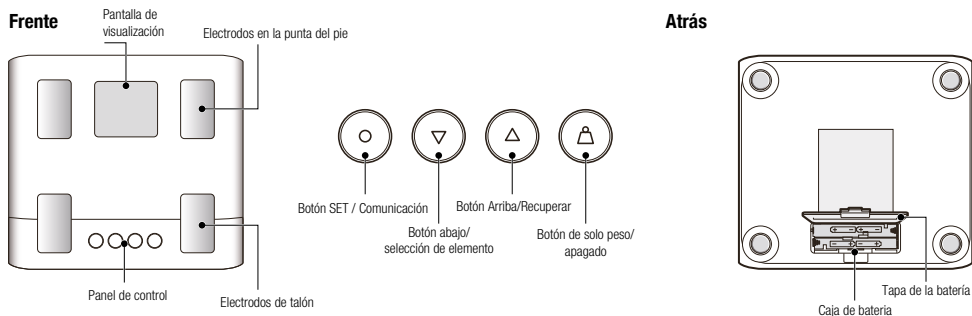
Los datos grabados pueden perderse si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones eléctricas.

TANITA no puede aceptar ninguna responsabilidad por las pérdidas sufridas debido a la pérdida de datos registrados.

TANITA no puede aceptar ninguna responsabilidad por daños o pérdidas incurridas por el uso de este producto o reclamos de terceros.

**Nota:** Las estimaciones del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo y pueden verse afectadas por la deshidratación o el exceso de grasa corporal hidratación debido a factores tales como consumo de alcohol, menstruación, enfermedades, ejercicio intenso, etc.

## Características y funciones



### Código de localización







### Accesorios

Pilas tamaño AA (4)



## Por tu seguridad

Esta sección explica las medidas de precaución que se deben tomar para evitar lesiones a los usuarios de este dispositivo y a otras personas, y para evitar daños a la propiedad. Familiarícese con esta información para garantizar su seguridad funcionamiento de este equipo.

	<b>Advertencia</b>	No seguir las instrucciones resaltadas con esta marca podría provocar la muerte o herida severa.
	<b>Precaución</b>	No seguir las instrucciones resaltadas con esta marca podría provocar lesiones o daño a la propiedad.
		Esta marca indica acciones que están prohibidas.
		Esta marca indica instrucciones que siempre deben seguirse.

### Advertencia

**Este monitor no debe ser utilizado por personas con marcapasos u otros implantes médicos.**

Este monitor pasa una corriente eléctrica débil a través del cuerpo que podría interferir y causar el mal funcionamiento de los implantes médicos eléctricos, resultando en daños graves al usuario.

**No lo use si se confirma un error con esta unidad antes y durante su uso.**

Si lo usa mientras hay una anomalía, existe el riesgo de lesionarse o de que no pueda medir con precisión.



Prohibido

**Interpretación de mediciones (por ejemplo, evaluación de mediciones y formulación de programas de ejercicio según las mediciones) debe ser realizado por un profesional.**

Implementar medidas de pérdida de peso y programas de ejercicio basados en el autoanálisis podría ser perjudicial para la salud. Siga siempre el consejo de un profesional cualificado.

**No caliente esta unidad ni las baterías.**

Existe riesgo de lesiones o incendio debido a la deformación de esta unidad o al encendido de la batería.

**No se suba al borde de la plataforma. No salte sobre el monitor ni sobre él.**

Hacerlo podría causarle una caída o un resbalón, lo que provocaría lesiones graves.

**No coloque este monitor sobre una superficie resbaladiza como un piso mojado.**

Hacerlo podría provocarle una caída o un resbalón, lo que provocaría lesiones graves. También puede provocar que entre agua en el interior del monitor, resultando en daños a los componentes internos.

### Precaución

**No se pare sobre la pantalla o el panel de control.**

**No introduzca los dedos en huecos o agujeros.**

Hacerlo podría provocar lesiones.

**No use baterías recargables.**

**No utilice pilas viejas junto con pilas nuevas ni una combinación de diferentes tipos de pilas al mismo tiempo.**

Hacerlo puede causar fugas de líquido de la batería o que las baterías se calienten excesivamente y se rompan, lo que resultará en daños a el monitor o sufrir lesiones.

**Nunca permita que un bebé o un niño pequeño lleve el monitor.**

El niño podría dejar caer el monitor y provocar lesiones.

**Almacenar fuera del alcance de los niños pequeños.**

Los niños pequeños pueden quedar atrapados en los cables y sufrir lesiones.



Prohibido

**Este monitor está diseñado únicamente para uso doméstico.**

Este monitor no está diseñado para uso profesional, incluidos hospitales, instalaciones médicas o de fitness. No está equipado con los componentes necesarios para un uso intensivo. El uso del monitor en una ubicación profesional invalidará la garantía.

**No utilice pilas distintas a las especificadas.**

**No use baterías recargables.**

Las baterías recargables con un voltaje nominal de 1,2 V o menos pueden funcionar mal o fallar porque el voltaje requerido para no se puede obtener el funcionamiento de esta unidad. Asegúrese de utilizar las baterías especificadas.

**Coloque el monitor sobre una superficie dura y plana donde haya una vibración mínima para garantizar una medición segura y precisa.**

**Evite impactos o vibraciones excesivas en el monitor.**

Hacerlo podría dañar el monitor, provocar un mal funcionamiento o borrar la configuración.

**No utilice ni guarde este monitor en los siguientes lugares.**

- Ubicaciones expuestas a la luz solar directa, cerca de calentadores o expuestas directamente al aire de unidades de aire acondicionado, etc.
- Ubicaciones donde haya cambios severos de temperatura o una gran cantidad de vibración.
- Ubicaciones con altos niveles de humedad o humedad.

Hacerlo podría dañar el monitor o provocar un mal funcionamiento.

**No pise el monitor cuando su cuerpo esté mojado (inmediatamente después de una ducha o baño, etc.)**

Asegúrese de secar bien el cuerpo y los pies antes de utilizar el monitor. De lo contrario, podría resbalar o caer, resultando en lesiones. Además, el monitor no puede tomar medidas precisas si su cuerpo o sus pies están mojados.

**Mantener alejado del agua.**

**No utilice agua hirviendo, benceno, diluyente o alcohol, etc. para limpiar el monitor.**

Si el monitor se ensucia, empape un paño suave en agua o detergente doméstico neutro, escúrralo bien y limpie el monitor y luego utilice un paño seco para secarlo.

**No intente desmontar el monitor. No modifique este equipo de ninguna manera.**

**No lave el monitor en agua.**

**No sumerja este monitor en agua.**

Hacerlo podría dañar el monitor o provocar un mal funcionamiento.

**Asegúrese de insertar las baterías con las polaridades (+, -) en la posición correcta.**

Si las baterías se insertan incorrectamente, el líquido de las baterías puede filtrarse y dañar el piso. (Si no tiene intención de utilizar este monitor durante un largo período de tiempo, se recomienda retirar las baterías antes de guardarlo).

**No utilice el monitor cerca de otros productos como hornos microondas que emiten ondas electromagnéticas.**

Hacerlo podría causar un mal funcionamiento del monitor, impidiendo mediciones precisas.

**Otra persona debe ayudar a las personas con discapacidad que tal vez no puedan tomar una medición por sí solas.**

**Evite medir después de comer o beber en exceso, o cuando esté gravemente deshidratado.**

Esto puede causar mediciones inexactas. Para mayor precisión, evite usarlo directamente después de despertarse. Úselo a la misma hora del día cada vez, al menos dos horas después de la última comida.

**Evite tomar medidas después de pasar tiempo en una sauna, baño o después de un ejercicio intenso.**

Esto puede causar mediciones inexactas. Por favor, tome medidas después de un descanso suficiente.

**Evite tomar medidas cuando su condición física sea mala (resaca, diarrea, fiebre, etc.).**

Hacerlo puede causar un error en el valor medido. Reanude la medición una vez que se haya recuperado.

**Realice la medición con la menor cantidad de ropa posible.**

El peso de la ropa usada se incluirá en las medidas.

**Asegúrese de que los dedos de los pies y los talones estén correctamente alineados con los electrodos de la plataforma de medición.**

El porcentaje de grasa corporal que se muestra puede ser bajo o provocar una visualización "[err]" (error) si el contacto entre el electrodos y las plantas de los pies es pobre.

**Si no se desnuda, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese de que las plantas de los pies estén limpias antes de subir a la plataforma de medición.**

**Úselo en un lugar estable. Pueden producirse errores en las mediciones si el dispositivo se utiliza en un lugar inestable.**

**No será posible obtener una lectura precisa si tiene las rodillas dobladas o si está sentado.**

**No se mueva durante la medición.**

Esto provoca mediciones inexactas.

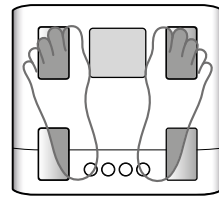
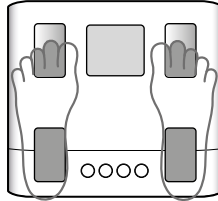
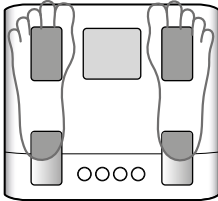
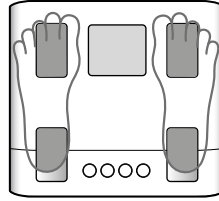
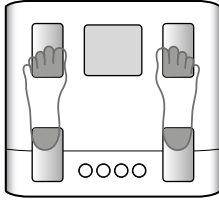
**Asegúrese de que los brazos no se toquen a los lados y que la parte interna de los muslos no se toquen entre sí durante la medición.**

Si es necesario, coloque una toalla seca entre el brazo y el costado y/o entre los muslos.



Siempre

## Obtener lecturas precisas



Para garantizar la precisión, las lecturas deben tomarse sin ropa y bajo condiciones constantes de hidratación. Quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese de que las plantas de los pies estén limpias antes de subir a la plataforma de medición. Asegúrese de que el arco de cada pie está alineado con el centro de la plataforma de medición. No se preocupe si sus pies parecen demasiado grandes para la unidad, lecturas precisas aún se puede obtener si los dedos de los pies sobresalen de la plataforma. Lo mejor es realizar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas dos horas después de levantarse, comer o hacer ejercicio extenuante antes de tomar medidas. Si bien las lecturas tomadas en otras condiciones pueden no tener los mismos valores absolutos, son precisas para determinar el cambio porcentual siempre que las lecturas se tomen de manera consistente manera. Para controlar su progreso, compare las lecturas de su peso y porcentaje de grasa corporal tomadas en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

### Nota:

- No será posible obtener una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si las rodillas están dobladas o si está sentado.
- Al realizar mediciones sin ropa, asegúrese de que sus brazos no entren en contacto con su cuerpo y que su postura sea lo suficientemente amplia como para que sus piernas no se toquen. De lo contrario, es posible que no se realicen mediciones correctas.

### Nota:

Si se aplica alguna de las siguientes situaciones, le recomendamos que observe la transición como valor de referencia.

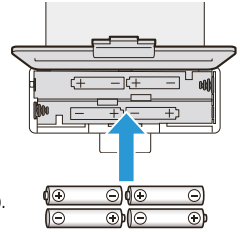
- Personas que tienen metal en el cuerpo.
- Aquellos que toman medicamentos que inducen cambios en la humedad corporal (por ejemplo, diuréticos, etc.).
- Aquellas que están embarazadas, en diálisis o tienen síntomas de hinchazón.

# Preparaciones antes de su uso

## Insertar las baterías

### Nota:

- Asegúrese de que las baterías estén insertadas en la orientación correcta. Si las baterías se insertan incorrectamente, es posible que se produzcan fugas de líquido que dañen el piso.
- Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, retire las baterías antes de guardarla.
- Las baterías incluidas de fábrica pueden tener niveles de energía disminuidos con el tiempo.



## Cambiar la unidad de pesaje

1. Cuando la alimentación esté apagada, presione y mantenga presionado el botón  $\Delta$  durante más de tres segundos.
2. Utilice el botón  $\Delta$ / $\nabla$  para cambiar la unidad de pesaje.
3. Presione el botón  $\odot$ .

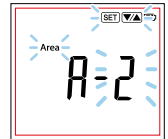
### Nota:

Si la unidad de pesaje está configurada en libras o libras-piedra, el modo de programación de altura se configura automáticamente en pies y pulgadas. De manera similar, si se selecciona kilogramos, la altura se establece automáticamente en centímetros.

## Establezca su código de ubicación

Diferentes lugares del mundo tienen diferentes fuerzas gravitacionales. Estas diferencias afectan la precisión de la medición del peso. Puede obtener las lecturas de peso más precisas seleccionando la configuración de gravedad correcta en el monitor según su ubicación geográfica.

1. Cuando la alimentación esté apagada, presione y mantenga presionado el botón  $\Delta$ .
2. Consulte el mapa adjunto y presione los botones  $\Delta$ / $\nabla$  para seleccionar su código de ubicación.
3. Presione el botón  $\odot$  para ingresar y guardar la configuración.



### Nota:

- Cuando se enciende la alimentación por primera vez, se mostrará la pantalla de configuración regional incluso si presiona  $\odot$ / $\Delta$ / $\nabla$ .
- Si el área de uso cambia debido a un movimiento, etc., verifique que la alimentación esté apagada y luego presione  $\Delta$  y mantenga presionado durante al menos 3 segundos. Restablezca su región en los pasos 2 a 3.

## Configuración de la fecha y la hora

1. Mantenga presionado el botón  $\nabla$  durante más de tres segundos.
2. Seleccione el año usando los botones  $\Delta$  y  $\nabla$ .
3. Presione  $\odot$  para confirmar.

Configure el día y la hora de la misma manera.

La alimentación se apaga automáticamente después de mostrar la región, el año, el mes, el día y la hora establecidos.



# Configuración inicial (Tipo 1) Configuración a través de un smartphone

1. Descargue la aplicación MY TANITA Healthcare en Google Play Store o Apple Store. También active **Bluetooth®** en la configuración de su teléfono.

**Nota:**

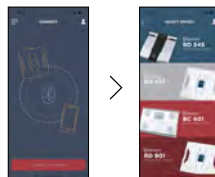
- Consulte el sitio web de TANITA para obtener detalles sobre los modelos compatibles.
- Si no desea utilizar la aplicación dedicada, configure los ajustes manualmente en el monitor de composición corporal. (Pág.7)
- Debe registrar su teléfono inteligente nuevamente si reemplaza su teléfono inteligente.



2. Inicie la aplicación, regístrese con su dirección de correo electrónico y cree un perfil personal.



3. Configure para emparejar su dispositivo TANITA. Seleccione con qué dispositivo desea emparejar.




4. Emparejar/sincronizar

**Nota:**

La distancia de comunicación aproximada es de 5 m en un lugar despejado.



5. Siga las instrucciones de la aplicación y mantenga presionado el botón  (comunicación) en el monitor de composición corporal durante 3 segundos.

**Nota:**

- Al registrar su composición corporal, coloque el monitor de composición corporal sobre un piso duro y plano y pise sobre él con los pies descalzos.

6. Sigue las instrucciones de la aplicación y mide tu composición corporal. Cuando se completa la medición, se desconecta la conexión con el teléfono inteligente.





Las visualizaciones en pantalla y las instrucciones pueden diferir según las especificaciones de la aplicación.




# Configuración inicial (tipo 2) desde el monitor de composición corporal

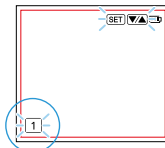
El monitor de composición corporal sólo puede funcionar si se han programado datos en una de las memorias de datos personales. Sólo se pueden tomar medidas de peso si utiliza el Monitor de composición corporal sin registrar datos personales.

## 1. Seleccione su número de identificación




Presione el botón  para encender el monitor. Presione los botones   para seleccionar su número de identificación (1-5). Pulse el botón  para confirmar.

### Nota:

- El monitor se apaga automáticamente si no se utiliza durante 60 segundos.
- Si comete un error o desea apagar el monitor antes de haber terminado de programarlo, presione el botón  para forzar la salida. Los datos parcialmente registrados se guardan en el monitor

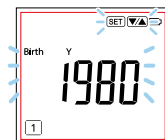


## 2. Ingrese su cumpleaños

Establezca la fecha de su cumpleaños (Año / Mes / Día) usando los botones  . Presione el botón  para ingresar cada elemento.

### Nota:

Los ajustes del año se pueden configurar desde 1900 en adelante.



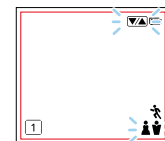
## 3. Seleccione Mujer o Hombre

Utilice los botones   para desplazarse por Masculino , Femenino , Atleta masculino  y atleta femenina  y luego presione el botón .

¿Quién debería utilizar el Modo Atleta?

Adultos mayores de 18 años que:

- Entrenar o hacer ejercicio durante 12 horas o más a la semana y haberlo hecho durante al menos seis meses.
- Son culturistas.
- Son deportistas profesionales que quieren seguir su progreso en casa.
- Tiene un historial de ejercicio físico de toda la vida y solía hacer más de 12 horas a la semana, pero ahora hace menos.



## 4. Ingrese su altura

La altura predeterminada es 170 cm (5' 7,0") (el rango de altura es 90 cm - 220 cm o 3'0,0" - 7'3,0").

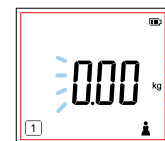
Utilice los botones   para establecer su altura y luego presione el botón .

La pantalla muestra "000." (o 0,0 lb, 0,0 stlb) y el monitor está listo para la medición.



## 5. Medir su composición corporal

Compruebe que "000." (0,0 lb, 0,0 stlb) aparece en la pantalla y luego suba al monitor. Los datos personales registrados y los resultados de la medición se muestran en orden, luego el equipo se apaga automáticamente.



---

# Tomando medidas

---

Podrá empezar a tomar medidas cuando haya terminado de introducir sus datos personales.

## 1. Suba al monitor

Suba al monitor cuando esté apagado. El monitor comienza a medir automáticamente.

## 2. Vea sus resultados

Después de tomar las mediciones, los resultados se muestran automáticamente en el orden indicado en la página 14.


Después de que se muestran los datos del último resultado, el peso se muestra nuevamente y luego el monitor se apaga automáticamente.

### Nota:

- No baje hasta que "□□□□" desaparezca.

### Si se muestra el número de identificación incorrecto

Pulse el botón  para seleccionar tu número de DNI mientras se muestran lecturas o datos personales.

Luego presione el botón  para mostrar sus propios datos personales y resultados de medición.

Situaciones en las que puede producirse un reconocimiento erróneo

- Al medir a personas que tienen pesos y formas corporales similares
- Cuando hace unos días que no se toman medidas y hay un cambio razonable en el peso corporal
- Al medir directamente después de haber colocado el monitor en posición vertical, transportarlo o guardarlo con elementos colocados encima

Si el monitor continúa sin reconocer, especifique su número de identificación manualmente antes de realizar la medición. (página 12)

---


### Si no tiene su teléfono inteligente al tomar medidas.

Simplemente suba al monitor. La función de reconocimiento automático recuperará automáticamente sus datos personales. Su monitor almacenará hasta 10 juegos de medidas.

Los datos guardados se envían al teléfono inteligente junto con las nuevas mediciones la próxima vez que el teléfono inteligente se conecte al monitor cuando tome medidas.

**Nota:** Se pueden almacenar hasta 10 mediciones en el dispositivo por número de identificación.

Cada nuevo dato ingresado después de esta cantidad hace que se eliminen los datos más antiguos.

 Le notificará si el emparejamiento se completa y hay datos no enviados.

# Toma de medidas con reconocimiento automático

## ¿Qué es la función de reconocimiento automático?

Esta función llama automáticamente a los usuarios registrados y muestra sus resultados después de que suben a la plataforma de medición. Esta característica reduce las molestias al eliminar la necesidad de especificar al usuario cada uso.

### Nota:

La función de reconocimiento automático puede pasar automáticamente al modo de selección de ID en situaciones como las que se enumeran a continuación:

- Al medir tamaños corporales o pesos similares
- Cuando se ha producido un cambio de peso después de varios días sin una medición

Si estas situaciones continúan, especifique su número de identificación antes de medir (pág. 12).

Utilice este dispositivo sólo con los pies descalzos y sobre un suelo duro, plano y estable.  
Suba descalzo a la plataforma de medición.

### Nota:

- Absténgase de moverse durante la medición.
- Para realizar mediciones con la función de reconocimiento automático, primero ingrese sus datos personales (pág. 8).
- No se pueden tomar mediciones con reconocimiento automático a menos que esta información esté registrada.

Se muestra el peso.



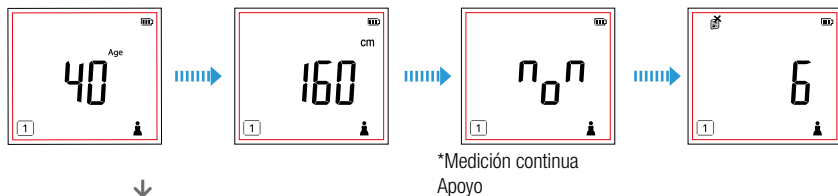
Mida su composición corporal y verifíquela con sus datos registrados.



Bájese del monitor cuando escuche una serie de pitidos cortos.



Se muestran los datos de reconocimiento automático. Asegúrese de que los datos mostrados coincidan con su contenido registrado.



El dispositivo se apaga automáticamente después de que se hayan mostrado los resultados de la medición.  
(Revisión de los resultados de las mediciones, pág. 14)

### Nota:

- Si la función de reconocimiento automático descubre múltiples candidatos posibles para el usuario actual, el dispositivo cambia automáticamente al modo de selección de ID después de completar la medición de la composición corporal (pág. 12). Seleccione su número de identificación usando los botones  $\triangle$   $\nabla$ , luego presione  $\odot$  para confirmar.

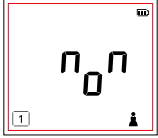
\*Si el dispositivo cambia repetidamente al modo de selección de ID, ingrese su ID antes de realizar una medición (pág. 12).

- Si olvida apagar la alimentación, el dispositivo se apagará automáticamente (la pantalla se apagará) en los siguientes casos:
  - Si no se realizan operaciones en la plataforma de medición durante más de 60 segundos
  - Si no se detecta peso en la plataforma de medición en ningún momento durante la medición
  - Si se muestra un único resultado de medición durante más de 40 segundos

\*¿Qué es el soporte de medición continua?

Esta función alienta al usuario a continuar con la medición diaria cambiando la expresión facial en pantalla de acuerdo con la estado de continuación.

<Lo mide todos los días>



Se muestra cuando se mide diariamente

<¿Eh? ¿Qué pasa?>



Indicado si no se han tomado mediciones durante 1-6 días

<Deprimido, triste>

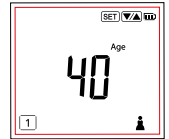


Mostrar si no se ha realizado ninguna medición durante más de 7 días

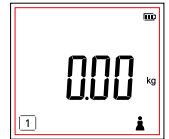
## Medir con un número de identificación (Medición de llamadas)

Ingrese su número de identificación y tome medidas sin utilizar el reconocimiento automático. Utilice este método si el uso del reconocimiento automático hace que el dispositivo cambie repetidamente al modo de selección de ID, etc. Coloque el monitor de composición corporal sobre un suelo duro, plano y estable.

1. Cuando la alimentación esté apagada, presione el botón para comenzar a medir. Seleccione su número de identificación usando los botones y luego presione el botón .



2. Suba al monitor cuando aparezca "000" (0,0 lb, 0,0 stlb) en la pantalla. El monitor se apaga automáticamente después de mostrar los resultados de la medición.





### Nota:

- Si se sube al monitor antes de que aparezca "000" (0,0 lb, 0,0 stlb), se mostrará "Err, -BL" y la alimentación se apaga durante la medición

# Tomar medidas sin registrarse (Medidas del usuario invitado/Medidas solo de peso)

## Medidas de usuarios invitados

El modo de invitado le permite programar el monitor para un uso único sin utilizar el número de identificación.

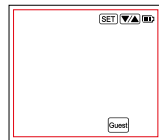
Presione el botón  para seleccionar "INVITADO", luego presione el botón .

A continuación, siga los pasos a continuación:

Establezca la edad, el sexo (masculino/femenino/atleta masculino/atleta femenina) y la altura.

Suba al monitor después de que aparezca "0000" (0,0 lb, 0,0 stlb).

Las lecturas se muestran durante 40 segundos.



### Nota:


El rango de edad es de 5 a 99 años.

¿Quién debería utilizar el Modo Atleta?

Adultos mayores de 18 años que:

- Entrenan o hacen ejercicio durante 12 horas o más a la semana y lo han hecho durante al menos seis meses.
- Son culturistas.
- Son deportistas profesionales que quieren seguir su progreso en casa.
- Tiene un historial de ejercicio físico de por vida y solía hacer más de 12 horas a la semana, pero ahora hace menos.
- No bajas hasta que "0000" desaparezca.

## Medidas solo de peso

Presione el botón . Después de 2 o 3 segundos, se muestra "000" (0,0 lb, 0,0 stlb).

Cuando se muestre "000" (0,0 lb, 0,0 stlb), suba al monitor.

Se muestra la medición del peso corporal y el monitor se enciende

se apaga automáticamente después de aproximadamente 20 segundos.







### Nota:

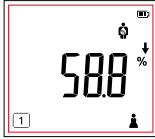
- Si olvida apagar la alimentación, el dispositivo se apaga automáticamente (la pantalla se apaga) en los siguientes casos:  
 Si no se realiza ninguna operación en la plataforma de medición durante más de 60 segundos  
 Si no se detecta peso en la plataforma de medición en ningún momento durante la medición  
 Si se muestra un único resultado de medición durante más de 40 segundos

# Revisión de los resultados de las mediciones

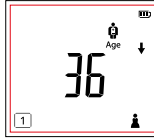
Los resultados de las mediciones se muestran después de su información personal. Cada elemento se muestra antes de pasar al siguiente. Finalmente, se muestra su peso y luego la alimentación se apaga después de unos 40 segundos.

- El elemento mostrado se puede cambiar presionando  mientras se muestran los resultados de la medición.
- Los íconos    en la pantalla de resultados de la medición indican un cambio positivo o negativo desde que se realizó la última medición.

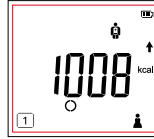
10. % de agua corporal total



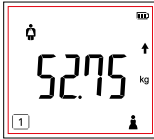
9. Edad metabólica



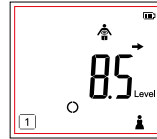
8. TMB



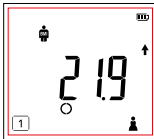
1. Peso corporal



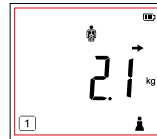
7. Nivel de grasa visceral



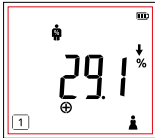
2. IMC



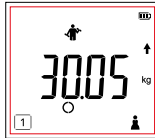
6. Masa ósea



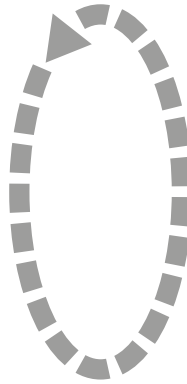
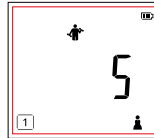
3. % de grasa corporal



4. Masa muscular



5. Calificación física



	-	⊖	○	⊕	+	++
IMC	Bajo		Rango normal		Encima	Obeso
Evaluación del porcentaje de grasa corporal	Bajo	Estándar -		Estándar +	Encima	Obeso
Evaluación de masa muscular	Bajo		Promedio		Alto	
Evaluación del nivel de grasa visceral			Promedio		Alto	
Evaluación de TMB	Bajo		Promedio		Alto	

Para personas de 5 a 17 años, la siguiente visualización facial será  
Aparecen después de mostrar su porcentaje de grasa corporal.

Para personas de 5 a 17 años, la siguiente visualización facial será  
Aparecen después de mostrar su masa muscular.





**Evaluación del porcentaje de grasa corporal**

En el caso de Baja evaluación	En el caso de Standard - / Estándar + / Sobrevaloración	En el caso de los obesos evaluación

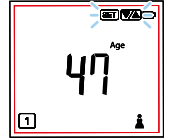
**Evaluación de masa muscular**

Bajo	Promedio	Alto


## Cambiar datos personales





1. Cuando la energía esté apagada, presione .
2. Seleccione su número de identificación (1-5) usando los botones  .
3. Presione  para confirmar.

Siga los pasos que se enumeran en la página 9 para cambiar sus datos personales.



### Ajuste de fecha de nacimiento/sexo

Se muestra .

1. Seleccione  usando los botones  .
2. Presione  para confirmar.
3. Después de que aparezca "0000" (0,0 lb, 0,0 stlb), suba con cuidado descalzo a la plataforma de medición. (Procedimientos de medición, pág. 9)




La alimentación se apaga automáticamente después de que los datos personales hayan sido ajustados y los resultados de la medición se han mostrado.

Uso de la función de borrado para cambiar datos personales a través de un teléfono inteligente conectado borra cualquier dato guardado antes del cambio, así como cualquier dato almacenado en el dispositivo.











#### Nota:

- Debe conectar su teléfono inteligente para usar una aplicación. Configure el monitor de composición corporal según la "Configuración mediante teléfono inteligente" (pág. 8) instrucciones.
- Si **NO** se selecciona, los datos no se pueden sobrescribir.
- Presione  para cancelar una selección o apagar la alimentación.
- Si olvida apagar la alimentación, el dispositivo se apagará automáticamente (la pantalla se apagará) en los siguientes casos:
  - Si no se realiza ninguna operación en la plataforma de medición durante más de 60 segundos
  - Si no se detecta peso en la plataforma de medición en ningún momento durante la medición
  - Si se muestra un único resultado de medición durante más de 40 segundos

## Borrar datos personales


---

1. Cuando la energía esté apagada, presione .
2. Seleccione su número de identificación a eliminar usando los botones  .
3. Mantenga presionado  durante más de 3 segundos.  se visualiza.
4. Seleccione **YES** usando los botones  .
5. Presione  para confirmar.

Los datos personales que se van a eliminar se muestran y luego se eliminan.

La eliminación de datos personales conectados a un teléfono inteligente también provoca que los datos de medición se eliminen del dispositivo.

### Nota:

- Presione  para cancelar una selección o apagar la alimentación.
- Si olvida apagar la alimentación, el dispositivo se apagará automáticamente (la pantalla se apagará) en los siguientes casos:
  - Si no se realiza ninguna operación en la plataforma de medición durante más de 60 segundos
  - Si no se detecta peso en la plataforma de medición en ningún momento durante la medición
  - Si se muestra un único resultado de medición durante más de 40 segundos



# Solución de problemas

Si tiene problemas con su dispositivo, verifique la siguiente información antes de solicitar reparaciones.

Problema	Controlar	Página de referencia
No se muestra nada sin importar qué botón esté presionado.	<input type="checkbox"/> ¿Están las pilas insertadas correctamente? <input type="checkbox"/> ¿Están gastadas las pilas? <input type="checkbox"/> ¿Hay plástico o suciedad cubriendo los terminales de la batería?	
Se muestra "L0"	<input type="checkbox"/> Compruebe la orientación de las pilas e insértelas correctamente. <input type="checkbox"/> Las baterías se han desgastado. Reemplácelo lo antes posible.	7
El texto desaparece inmediatamente después de mostrarse.	<input type="checkbox"/> Las baterías se han desgastado. Reemplácelas lo antes posible. (Es posible que no se muestre "L0" si la carga restante de la batería es demasiado baja.)	
La pantalla de configuración regional se muestra cuando se presiona un botón.	<input type="checkbox"/> Es necesario establecer la región, la hora y la fecha para medir la composición corporal. Establezca la región, la hora y la fecha.	7
Se muestra la pantalla de configuración de fecha y hora cuando se presiona un botón.	<input type="checkbox"/> Es necesario establecer la fecha y la hora para medir la composición corporal. Establezca la fecha y la hora.	7
"Err" se muestra durante la medición.	<input type="checkbox"/> ¿Se movió durante la medición?	11
No se muestra nada cuando me subo a la plataforma de medición.	<input type="checkbox"/> ¿Se está moviendo durante la medición? ¿Cuál es su posición y postura? <input type="checkbox"/> ¿Están sucias las plantas de tus pies? <input type="checkbox"/> ¿Estás midiendo con calcetines, etc.?	6, 11
La alimentación se apaga durante la medición (la pantalla desaparece).	<input type="checkbox"/> ¿Se bajó de la plataforma de medición durante la medición?	
"0L" se muestra durante la medición.	<input type="checkbox"/> Se superó el rango de medición de 150 kg. (En este caso no es posible realizar mediciones).	18
"0L" se muestra durante la medición.	<input type="checkbox"/> ¿Se subió a la plataforma de medición antes de que apareciera "000."? Asegúrese de esperar hasta que aparezca "000." antes de subirse a la plataforma de medición.	12-13
"Err" se muestra como la composición corporal después de la medición.	<input type="checkbox"/> ¿La configuración de datos personales es incorrecta? <input type="checkbox"/> ¿Seleccionó el número de identificación de otra persona?	8, 9 12
	<input type="checkbox"/> Uno o más de los elementos de medición excede el rango de medición. (En este caso no es posible realizar mediciones).	-
La medida de peso mostrada es claramente errónea.	<input type="checkbox"/> Asegúrese de colocar el dispositivo sobre un suelo duro, plano y estable para realizar la medición.	11
Sólo se muestra el peso.	<input type="checkbox"/> ¿Ha configurado sus datos personales?	9
	<input type="checkbox"/> Para niños de 0 a 4 años solo se muestra el peso.	18
Los valores numéricos parpadean todo el tiempo.	<input type="checkbox"/> ¿Sigue en este dispositivo? Por favor, bájese.	11
Se muestra "Errb".	<input type="checkbox"/> Cuando no esté en uso, el monitor de composición corporal se calibrará periódicamente en preparación para el próximo pesaje. Si la unidad se ha almacenado horizontalmente, con elementos colocado en la parte superior o movido de una ubicación a otra, seleccione su número de datos personales como se explica en la página 12 antes de tomar la medición.	12
El porcentaje de grasa corporal se muestra como 5% después de la medición.	<input type="checkbox"/> No se pueden medir porcentajes de grasa corporal inferiores al 5% (se muestran como 5%).	-
Al medir con la función de reconocimiento automático, se muestra el número de identificación de una persona diferente.	<input type="checkbox"/> Puede producirse un reconocimiento incorrecto si varias personas con pesos y sistemas eléctricos resistivos similares se registran.	11, 12
Solo se muestran peso, IMC, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y masa ósea.	<input type="checkbox"/> No se puede exhibir para personas de 5 a 17 años elementos distintos del peso, IMC, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y masa ósea	18
No se puede medir la composición corporal ni siquiera cuando se establecen datos individuales.	<input type="checkbox"/> La configuración de datos individuales está incompleta. Es necesario medir la composición corporal una vez después de introducir los datos individuales.	9
"Lr" se muestra.	<input type="checkbox"/> Esta confirmación se muestra al cambiar o eliminar datos individuales. No es un "Err".	16
Se muestran "ErP" y "ErD". "ErP" se muestra una y otra vez.	<input type="checkbox"/> ¿Están el dispositivo y el teléfono inteligente dentro del alcance de comunicación? El alcance de comunicación del dispositivo es de 5 m sin obstáculos. <input type="checkbox"/> ¿Está activado "Bluetooth" en la configuración del teléfono inteligente?	8 8
Se muestra "ErU".	<input type="checkbox"/> Elimine el registro del dispositivo desde "Configuración" > Configuración de "Bluetooth" en el teléfono inteligente, luego intente emparejar el dispositivo con el teléfono inteligente nuevamente.	8
Se muestra "ErG". El dispositivo y el teléfono inteligente no pueden conectarse.	<input type="checkbox"/> Retire y reemplace las baterías.	7
El contenido regional y fecha/hora ha sido cambiado.	<input type="checkbox"/> Cuando se utiliza junto con un teléfono inteligente, las regiones y la configuración de fecha/hora se sobrescribe en este dispositivo.	7
El botón "Medir la composición corporal" de la aplicación no funciona. El botón "Introducir datos" de la aplicación no funciona.	<input type="checkbox"/> ¿Está activado "Bluetooth" en la configuración del teléfono inteligente? <input type="checkbox"/> La conexión entre la aplicación y el dispositivo solo se habilita cuando el dispositivo está apagado. Verifique que el dispositivo esté apagado y vuelva a intentarlo.	8 -
El peso corporal no es estable. El peso corporal es menor de lo habitual.	<input type="checkbox"/> Si se utiliza sobre una superficie blanda como una alfombra, la parte inferior de la plataforma de medición puede tocar el suelo, impidiendo lecturas precisas. Realice mediciones sobre un suelo duro, plano y estable.	11
El dispositivo se enciende aunque la energía no está encendida.	<input type="checkbox"/> Hay un dispositivo que tiene función de comunicación, como microondas u otro dispositivo que emite ondas de radio como las de un teléfono inalámbrico que se utiliza cerca del dispositivo?	5

## Especificaciones

BC-333LE

### Capacidad de peso

150kg (330lb/23st8lb)

### Incrementos de peso

0—100kg/0.05kg 100—150kg/0.1kg

(0—200lb/0.1lb 200—330lb/0.2lb)

(0—15st0lb/0.1lb 15st0lb—23st8lb/0.2lb)

### Rango de edad aplicable

Masa muscular

5-99 años

Grasa corporal (%)

5-99 años

Calificación física

18-99 años

Valoración de la grasa visceral

18-99 años

Edad metabólica

18-99 años

Tasa metabólica basal

18-99 años

La masa ósea

5-99 años

Agua corporal %

18-99 años

Índice de masa corporal

5-99 años

### Información personal

5 recuerdos

### Precisión del tiempo

Dentro de  $\pm 1$  minuto por mes (+18 — +28°C)

### Fuente de alimentación

4 pilas alcalinas AA (incluidas)

### El consumo de energía

60 mA máximo

### Medición de corriente

50kHz, 5kHz, 100 $\mu$ A

### Método de comunicación

Tecnología Bluetooth de baja energía

### Banda de frecuencia

2402—2480 MHz

### Potencia máxima de salida de RF (frecuencia adaptativa)

2 dBm (2402-2480 MHz)

- El diseño y las especificaciones del producto pueden cambiar en cualquier momento sin previo aviso.
- Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.
- Google Play es una marca comercial de Google LLC.
- La marca denominativa y los logotipos de Bluetooth son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de TANITA Corporation se realiza bajo licencia.

## Desecho



Este producto es un dispositivo electrónico.

Deseche este producto de forma adecuada, no según lo general.

Desechos domésticos. Asegúrese de seguir las regulaciones de su área al desechar este producto.



### ⚠ ¡No se permite mezclar baterías con desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver el producto usado o desechado. Puede depositar sus baterías usadas en espacios públicos designados, o donde se vendan las baterías correspondientes y se han instalado cajas de recogida específicamente señalizadas. En caso de desechar el aparato, se deben quitar las pilas y también se depositar en los puntos de recogida.

Por la presente, TANITA declara que el equipo de radio tipo BC-333LE se encuentra en Cumplimiento de las Directivas: 2014/53/UE y 2011/65/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en siguiente dirección de internet:

<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



## Introduzione

Grazie per aver acquistato il Monitor della composizione corporea TANITA.

Questo monitor fa parte di una vasta gamma di prodotti sanitari domestici prodotti da TANITA.

Questo manuale di istruzioni ti guiderà attraverso le procedure di configurazione e delineerà le caratteristiche principali di questo monitor. Troverai ulteriori informazioni su una vita sana sul nostro sito web [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

I prodotti TANITA incorporano le ultime ricerche cliniche e innovazioni tecnologiche.

Tutti i dati sono monitorati dal comitato consultivo medico TANITA per garantirne l'accuratezza.



### Misure di sicurezza

Non utilizzare il monitor della composizione corporea se si è portatori di un impianto medico elettronico come un pacemaker, poiché fa passare un segnale elettrico di basso livello attraverso il corpo che potrebbe interferire con il funzionamento dell'impianto. Le donne incinte devono utilizzare unicamente la funzione peso. Altre funzioni non sono destinate all'uso durante la gravidanza.

### Note importanti per gli utenti

Questo monitor della composizione corporea è destinato ad adulti e bambini (di età compresa tra 5 e 17 anni) che hanno uno stile di vita da inattivo a moderatamente attivo, e adulti con stili di vita atletici.

Grazie agli importanti investimenti operati nella più recente tecnologia BIA e nella ricerca nell'ambito delle scienze motorie e sportive,

TANITA ha aggiornato la funzione Modalità Atleta per rendere le misurazioni più accurate e adatte a una gamma più ampia di utenti.

Chi dovrebbe utilizzare la Modalità Atleta?

Adulti di età pari o superiore a 18 anni che:

- Si allenano o svolgono attività fisica per 12 ore o più a settimana da almeno sei mesi.
- Sono body builder.
- Sono atleti professionisti che desiderano monitorare i propri progressi a casa.
- Hanno una lunga storia di fitness e che un tempo si allenavano più di 12 ore a settimana ma ora fanno meno.

I dati registrati potrebbero andare persi se l'unità viene utilizzata in modo errato o viene esposta a sbalzi di tensione elettrica.

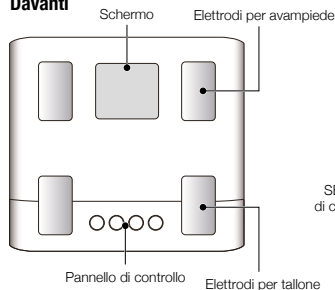
TANITA non può accettare alcuna responsabilità per perdite subite a causa della perdita dei dati registrati.

TANITA non può accettare alcuna responsabilità per danni o perdite subiti attraverso l'uso di questo prodotto o eventuali rivendicazioni di terzi.

**Nota:** le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità di acqua nel corpo e possono essere influenzate dalla disidratazione o dall'eccesso di idratazione dovuti a fattori quali consumo di alcol, mestruazioni, malattia, esercizio fisico intenso, ecc.

## Caratteristiche e funzioni

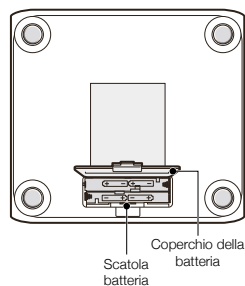
### Davanti



### Codice di posizione



### Indietro



### Accessori

Batterie formato AA (4)





# Per la tua sicurezza

Questa sezione spiega le misure precauzionali da adottare per evitare lesioni agli utenti di questo dispositivo e ad altri e per prevenire danni alla proprietà. Si prega di familiarizzare con queste informazioni per garantire un utilizzo sicuro di questa apparecchiatura.

	<b>Avvertenza</b>	La mancata osservanza delle istruzioni evidenziate con questo simbolo potrebbe provocare la morte o gravi lesioni.
	<b>Attenzione</b>	La mancata osservanza delle istruzioni evidenziate da questo simbolo potrebbe provocare lesioni o danni alle proprietà.
		Questo simbolo indica azioni vietate.
		Questo simbolo indica istruzioni che devono essere sempre seguite.

## Avvertimento

 Vietato	<b>Questo monitor non deve essere utilizzato da persone portatrici di pacemaker o altri impianti medici.</b> Questo monitor fa passare una debole corrente elettrica attraverso il corpo che potrebbe interferire con gli impianti medici causandone il malfunzionamento e provocando gravi danni all'utente.
	<b>Non utilizzare l'apparecchio se viene confermato un errore prima o durante l'uso.</b> In caso di utilizzo in presenza di un'anomalia, si incorre nel rischio di lesioni e potrebbe non essere possibile misurare con precisione.
	<b>L'interpretazione delle misurazioni (ad es. la valutazione delle misurazioni e la formulazione di programmi di esercizi basati su di esse) deve essere eseguita da un professionista.</b> L'attuazione di misure di perdita di peso e di programmi di esercizio basati sull'autoanalisi potrebbe essere dannosa per la salute. Seguire sempre i consigli di un professionista qualificato.
	<b>Non riscaldare questa unità o le batterie.</b> Esiste il rischio di lesioni o incendio a causa della deformazione di questa unità o della combustione della batteria.
	<b>Non salire sul bordo della piattaforma. Non saltare sul monitor.</b> Ciò potrebbe causare cadute o scivolamenti, provocando lesioni gravi.
	<b>Non posizionare il monitor su una superficie scivolosa come un pavimento bagnato.</b> Ciò potrebbe causare cadute o scivolamenti, con conseguenti lesioni gravi. Potrebbe anche causare l'ingresso di acqua all'interno del monitor con conseguenti danni ai componenti interni.

## Attenzione

 Vietato	<b>Non salire sullo schermo o sul pannello di controllo.</b>
	<b>Non inserire le dita negli spazi vuoti o nei fori.</b> Ciò potrebbe causare lesioni.
	<b>Do not use rechargeable batteries.</b> <b>Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time.</b> Ciò potrebbe causare la fuoriuscita del liquido delle batterie o il surriscaldamento eccessivo delle batterie e la relativa rottura, con conseguenti danni al monitor o lesioni.
	<b>Non permettere mai a un neonato o a un bambino piccolo di trasportare il monitor.</b> Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli. Il bambino potrebbe far cadere il monitor, provocando lesioni. I bambini piccoli potrebbero rimanere intrappolati nei cavi, provocando lesioni.
	<b>Almacenar fuera del alcance de los niños pequeños.</b> Los niños pequeños pueden quedar atrapados en los cables y sufrir lesiones.
	<b>Questo monitor è destinato esclusivamente all'uso domestico.</b> Questo monitor non è destinato all'uso professionale, inclusi ospedali, strutture mediche o palestre. Non è dotato dei componenti necessari per un utilizzo intensivo. L'utilizzo del monitor in un luogo professionale invaliderà la garanzia.
<b>Non utilizzare batterie diverse da quelle specificate.</b> <b>Non utilizzare batterie ricaricabili.</b> Le batterie ricaricabili con una tensione nominale pari o inferiore a 1,2 V potrebbero non funzionare correttamente o guastarsi perché la tensione richiesta per il funzionamento di questa unità non può essere raggiunta. Assicurarsi di utilizzare le batterie specificate.	

**Posizionare il monitor su una superficie dura e piana dove le vibrazioni sono minime per garantire una misurazione sicura e accurata.**

**Evitare urti o vibrazioni eccessivi sul monitor.**

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o provocarne il malfunzionamento, oppure potrebbe causare la cancellazione delle impostazioni.

**Non utilizzare o conservare questo monitor nei seguenti luoghi:**

- Luoghi esposti alla luce solare diretta, vicino a caloriferi o esposti direttamente all'aria proveniente da unità di condizionamento, ecc.
- Luoghi soggetti a forti sbalzi di temperatura o forti vibrazioni.
- Luoghi con livelli elevati di umidità o umidità

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o provocarne il malfunzionamento.

**Non salire sul monitor quando il corpo è bagnato (immediatamente dopo la doccia o il bagno, ecc.)**

Assicurarsi di asciugare completamente il corpo e i piedi prima di utilizzare il monitor. In caso contrario, si rischia di scivolare o cadere, con conseguenze infortunio. Inoltre, il monitor non può effettuare misurazioni accurate se il corpo o i piedi sono bagnati.

**Tenere il prodotto lontano dall'acqua.**

**Non utilizzare acqua bollente, benzene, solventi, alcool, ecc. per pulire il monitor.**

Se il monitor si sporca, immergere un panno morbido in acqua o in un detergente domestico neutro, strizzarlo accuratamente e pulire il monitor, quindi utilizzare un panno asciutto per asciugarlo.

**Non tentare di smontare il monitor. Non modificare questa apparecchiatura in alcun modo.**

**Non lavare il monitor in acqua.**

**Non immergere il monitor in acqua.**

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o provocarne il malfunzionamento.

**Assicuratevi di inserire le batterie con le polarità (+, -) nella posizione corretta.**

Se le batterie non vengono inserite correttamente, il liquido delle batterie potrebbe fuoriuscire e danneggiare il pavimento. (Se non si intende utilizzare questo monitor per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di riporlo.)

**Non utilizzare il monitor vicino ad altri prodotti come forni a microonde che emettono onde elettromagnetiche.**

Ciò potrebbe causare il malfunzionamento del monitor, impedendo misurazioni accurate.

**Un'altra persona dovrebbe assistere le persone con disabilità che potrebbero non essere in grado di effettuare una misurazione da sole.**

**Evitare di misurare dopo aver mangiato o bevuto troppo o quando si è gravemente disidratati.**

Ciò potrebbe causare misurazioni imprecise. Per una maggiore precisione, evitare l'uso subito dopo il risveglio. Utilizzare ogni volta alla stessa ora, almeno due ore dopo l'ultimo pasto.

**Evitare di effettuare misurazioni dopo aver trascorso del tempo in una sauna, in un bagno o dopo un intenso esercizio fisico.**

Ciò potrebbe causare misurazioni imprecise. Si prega di effettuare le misurazioni dopo un riposo sufficiente.

**Evitare di effettuare misurazioni in cattive condizioni fisiche (postumi di una sbornia, diarrea, febbre, ecc.).**

Ciò potrebbe causare errori nel valore misurato. Riprendere la misurazione una volta guariti.

**Eseguire la misurazione indossando il minor numero di indumenti possibile.**

Il peso degli indumenti indossati sarà incluso nelle misurazioni.

**Assicurarsi che le dita dei piedi e i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione.**

La percentuale di grasso corporeo visualizzata potrebbe essere bassa o provocare la visualizzazione di Err" (errore) in caso di contatto scadente tra gli elettrodi e le piante dei piedi.

**Se non ci si spoglia, togliere sempre i calzini o le calze e assicurarsi che le piante dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma di misurazione.**

**Utilizzare in una posizione stabile. Se il dispositivo viene utilizzato in una posizione instabile si possono verificare errori nelle misurazioni.**

**Non sarà possibile ottenere una misurazione precisa se le ginocchia sono piegate o se si è in posizione seduta.**

**Non muoversi durante la misurazione.**

Ciò causa misurazioni imprecise.

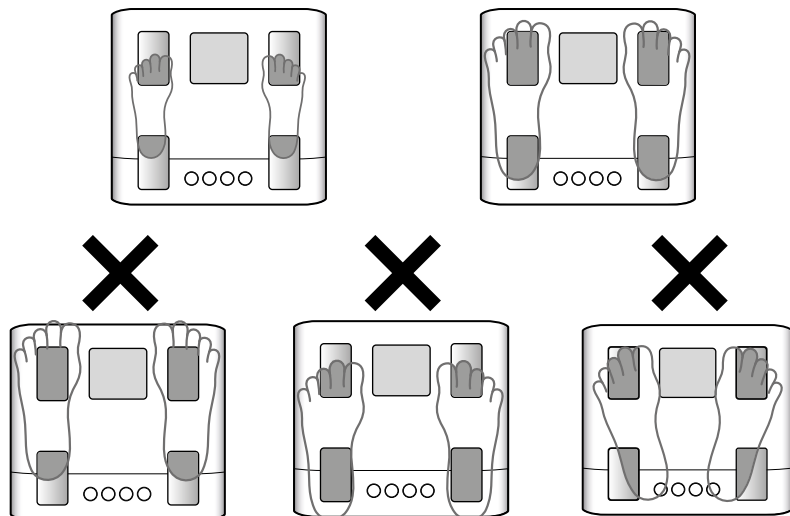
**Assicurarsi che le braccia non tocchino i fianchi e che le cosce non si tocchino tra loro durante la misurazione.**

**Se necessario, posizionare un asciugamano asciutto tra il braccio e il fianco e/o tra le cosce.**



Sempre

## Ottenere letture accurate



Per garantire l'accuratezza, le letture devono essere effettuate senza indumenti e in condizioni costanti di idratazione. Togliere sempre i calzini e le calze e assicurarsi che le piante dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma di misurazione. Assicurarsi che l'arco di ciascun piede sia allineato con il centro della piattaforma di misurazione. Niente paura se i piedi sembrano troppo grandi per l'unità, si otterranno letture accurate anche se le dita dei piedi sporgono dalla piattaforma. È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Attendere circa due ore dopo essersi alzati, aver mangiato o dopo un esercizio fisico intenso prima di effettuare le misurazioni. Anche se le letture effettuate in altre condizioni potrebbero non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la variazione percentuale, se effettuate in modo coerente. Per monitorare i progressi, confrontare i valori del peso e della percentuale di grasso corporeo rilevati nelle stesse condizioni per un periodo di tempo.

### Nota:

- Non sarà possibile ottenere una lettura accurata se le piante dei piedi non sono pulite, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.
- Quando si eseguono misurazioni senza vestiti, assicurarsi che le braccia non entrino in contatto con il corpo e che la posizione delle gambe sia sufficientemente ampia da non farle entrare in contatto. In caso contrario, si potrebbero non ottenere misurazioni corrette.

### Nota:

Se si applica una delle seguenti condizioni, si consiglia di osservare la transizione come valore di riferimento.

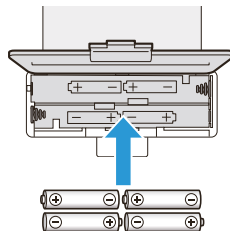
- Presenza di metalli nel corpo.
- Assunzione di farmaci che inducono cambiamenti nell'umidità corporea (ad esempio diuretici, ecc.).
- Gravidanza, dialisi o sintomi di gonfiore.

## Preparazioni prima dell'uso

### Inserimento delle batterie

**Nota:**

- Assicurarci che le batterie siano inserite con l'orientamento corretto. Se le batterie vengono inserite in modo errato, il liquido potrebbe fuoriuscire dalle batterie e danneggiare il pavimento.
- Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie prima di riporla.
- Le batterie in dotazione di fabbrica potrebbero avere livelli di energia diminuiti nel tempo.



### Modifica dell'unità di pesatura

1. Quando l'alimentazione è spenta, tenere premuto il  $\Delta$  pulsante per più di tre secondi.
2. Utilizzare il  $\Delta$ / $\nabla$  pulsante per cambiare l'unità di pesatura.
3. Premere il  $\odot$  pulsante.

**Nota:**

Se l'unità di pesatura è impostata su libbre o stone-libbre, la modalità di programmazione dell'altezza viene impostata automaticamente su piedi e pollici. Allo stesso modo, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza viene automaticamente impostata su centimetri.

### Impostare il codice di posizione

Luoghi diversi in tutto il mondo hanno forze gravitazionali diverse. Queste differenze influiscono sulla precisione della misurazione del peso. È possibile ottenere letture del peso più accurate selezionando l'impostazione di gravità corretta sul monitor in base alla propria posizione geografica.



1. Quando l'alimentazione è spenta, tenere premuto il  $\Delta$  pulsante.
2. Fare riferimento alla mappa allegata e premere i  $\Delta$ / $\nabla$  pulsanti per selezionare il codice di posizione.
3. Premere il  $\odot$  pulsante per inserire e salvare l'impostazione.

**Nota:**

- Quando si accende l'alimentazione per la prima volta, la schermata delle impostazioni regionali verrà visualizzata anche se si preme  $\odot$ / $\Delta$ / $\nabla$ .
- Se l'area di utilizzo cambia a causa di traslochi, ecc., verificare che l'alimentazione sia disattivata, quindi tenere  $\Delta$  premuto per almeno 3 secondi. Reimpostare la regione nei passaggi da 2 a 3.

### Impostazione della data e dell'ora

1. Tenere premuto il  $\nabla$  pulsante per più di tre secondi.
2. Selezionare l'anno utilizzando  $\Delta$  i  $\nabla$  pulsanti e.
3. Premere  $\odot$  per confermare.



Impostare il giorno e l'ora allo stesso modo.

L'alimentazione si spegne automaticamente dopo aver visualizzato la regione, l'anno, il mese, il giorno e l'ora impostati.

# Configurazione iniziale (Tipo 1)

## Configurazione tramite smartphone

1. Scarica l'app MY TANITA Healthcare dal Google Play Store o dall'Apple App Store. Attiva anche il **Bluetooth**® nelle impostazioni del tuo telefono.

**Nota:**

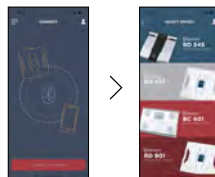
- Consultare il sito web TANITA per i dettagli sui modelli supportati.
- Se non si desidera utilizzare l'app dedicata, configurare manualmente le impostazioni sul Monitor della composizione corporea. (P.7)
- Se viene sostituito con uno nuovo, occorrerà registrare nuovamente lo smartphone.



2. Avviare l'app, registrarsi con il proprio indirizzo e-mail e creare un profilo personale.



3. Procedere alla configurazione per associare il dispositivo TANITA. Selezionare il dispositivo con cui si desidera accoppiarlo.




4. Accoppia/sincronizza

**Nota:**

La distanza di comunicazione approssimativa è di 5 m in un luogo senza ostacoli.



5. Seguire le istruzioni sull'app e tenere premuto il  pulsante (comunicazione) sul Monitor della composizione corporea per 3 secondi.

**Nota:**

• Quando si registra la composizione corporea, posizionare il Monitor della composizione corporea su un pavimento duro e piatto e salirci sopra a piedi nudi.




6. Seguire le istruzioni sull'app e misurare la composizione corporea. Una volta completata la misurazione, la connessione allo smartphone viene interrotta. Le schermate visualizzate e le istruzioni potrebbero variare a seconda delle specifiche dell'app.




# Configurazione iniziale (Tipo 2) Configurazione dal Monitor della composizione corporea

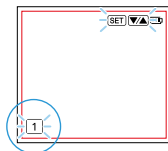
Il Monitor della composizione corporea può essere utilizzato solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali. Se si utilizza il Monitor della composizione corporea senza registrare i dati personali è possibile effettuare solo misurazioni del peso.

## 1. Selezionare il proprio numero ID

Premere il  pulsante per accendere il monitor. Premere i  pulsanti per selezionare il numero ID (1-5). Premere il  pulsante per confermare.

### Nota:

- Il monitor si spegne automaticamente se non viene utilizzato per 60 secondi.
- Se si commette un errore o si desidera spegnere il monitor prima di aver finito di programmarlo, premere il  pulsante per forzare l'uscita. I dati parzialmente registrati vengono salvati sul monitor.

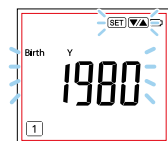


## 2. Impostare il proprio compleanno

Impostare la data del proprio compleanno (Anno/Mese/Giorno) utilizzando i  pulsanti. Premere il  pulsante per inserire ciascun elemento.

### Nota:

Le impostazioni dell'anno possono essere configurate dal 1900 in poi.



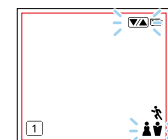
## 3. Selezionare Donna o Uomo

Utilizzare i  pulsanti per scorrere tra Uomo , Donna , Atleta uomo  e Atleta donna , quindi premere il  pulsante.

Chi dovrebbe utilizzare la modalità Atleta?

Adulti di età pari o superiore a 18 anni che:

- Si allenano o svolgono attività fisica per 12 ore o più a settimana da almeno sei mesi.
- Sono carrozzieri.
- Sono atleti professionisti che desiderano monitorare i propri progressi a casa.
- Hai una lunga storia di fitness e chi prima faceva più di 12 ore a settimana ma ora fa meno.

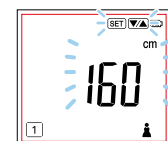


## 4. Impostare l'altezza

L'altezza predefinita è 170 cm (5' 7,0) (l'intervallo di altezza è 90 cm - 220 cm o 3'0,0"

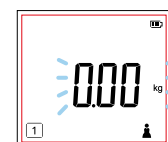
- 7'3,0"). Utilizzare i  pulsanti per impostare l'altezza e quindi premere il  pulsante.

Il display mostra "000." (o 0.0lb, 0.0stlb) e il monitor è pronto per la misurazione.



## 5. Misurare la composizione corporea

Controllare che "000." (0.0lb, 0.0stlb) sia visualizzato a display, quindi salire sul monitor. I dati personali registrati e i risultati della misurazione vengono visualizzati in ordine, quindi l'alimentazione si spegne automaticamente.



---

# Effettuare Misurazioni

---

Si potrà iniziare a effettuare le misurazioni una volta terminato di inserire i propri dati personali.

## 1. Salire sul monitor

Salire sul monitor quando è spento. Il monitor inizia a misurare automaticamente.

## 2. Visualizzare i risultati


Dopo aver effettuato le misurazioni, i risultati vengono visualizzati automaticamente nell'ordine elencato a pag.14. Dopo la visualizzazione degli ultimi dati relativi ai risultati, il peso viene nuovamente visualizzato e quindi il monitor si spegne automaticamente.

### Nota bene:

- Non scendere finché “□□□□” scompare.

### Se viene visualizzato il numero ID errato

Premere il  pulsante per selezionare il numero ID durante la visualizzazione delle letture o dei dati personali.

Quindi premere il  pulsante per visualizzare i propri dati personali e i risultati delle misurazioni.

Situazioni in cui può verificarsi un riconoscimento errato

- Quando si misurano persone con peso e forma corporea simili
- Quando non vengono effettuate misurazioni per alcuni giorni e si osserva un ragionevole cambiamento nel peso corporeo
- Quando si effettua la misurazione direttamente dopo aver posizionato il monitor in posizione verticale, trasportando il monitor o riponendolo con oggetti posizionati sopra

Se il monitor continua a riconoscere erroneamente, specificare manualmente il numero ID prima della misurazione. (pag.12)


---

## Se non si ha con sé lo smartphone quando si effettuano le misurazioni.

Basta salire sul monitor. La funzione di riconoscimento automatico richiamerà automaticamente i dati personali dell'utente. Il monitor memorizzerà fino a 10 serie di misurazioni. I dati salvati vengono inviati allo smartphone insieme alle nuove misurazioni la prossima volta che lo smartphone viene collegato al monitor quando si effettua una misurazione.

**Nota bene:** È possibile memorizzare fino a 10 misurazioni nel dispositivo per numero ID.

Ogni nuovo dato inserito dopo tale importo comporta la cancellazione dei dati più vecchi.

 avviserà se il collegamento è completo e ci sono dati non inviati.

# Esecuzione di misurazioni con riconoscimento automatico

## Cos'è la funzione di riconoscimento automatico?

Questa funzione richiama automaticamente gli utenti registrati e visualizza i loro risultati dopo che salgono sulla piattaforma di misurazione. Questa funzione riduce i problemi eliminando la necessità di specificare l'utente per ogni utilizzo.

### Nota:

La funzione di riconoscimento automatico potrebbe passare automaticamente alla modalità di selezione dell'ID in situazioni come quelle elencate di seguito:

- Quando si misurano dimensioni corporee o pesi simili
- Quando si è verificata una variazione di peso dopo diversi giorni senza misurazioni

Se tali situazioni continuano, specificare il proprio numero ID prima della misurazione (pagina 12).

Utilizzare questo dispositivo solo a piedi nudi e su un pavimento duro, piatto e stabile.

Salire a piedi nudi sulla piattaforma di misurazione.

### Nota:

- Si prega di astenersi dal muoversi durante la misurazione.
- Per effettuare misurazioni con la funzione di riconoscimento automatico, inserire prima i propri dati personali. (pag. 8)
- Non è possibile effettuare misurazioni con il riconoscimento automatico a meno che queste informazioni non siano registrate.

Viene visualizzato il peso.



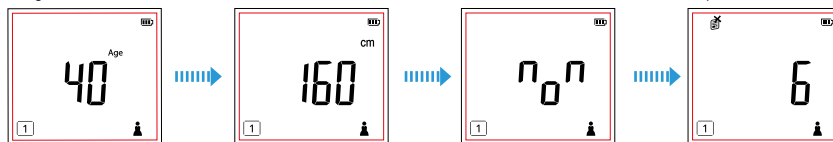
Misurare la propria composizione corporea e verificarla rispetto ai dati registrati.



Scendere dal monitor quando si sente una serie di brevi segnali acustici.



Vengono visualizzati i dati di riconoscimento automatico. Assicurarsi che i dati visualizzati corrispondano al contenuto registrato.



\*Misurazione continua  
Supporto



Il dispositivo si spegne automaticamente dopo la visualizzazione dei risultati della misurazione. (Revisione dei risultati della misurazione, pagina 14)

### Nota:

- Se la funzione di riconoscimento automatico rileva vari possibili candidati per l'utente corrente, il dispositivo passa automaticamente alla modalità di selezione ID una volta completata la misurazione della composizione corporea (pagina 12). Selezionare il proprio numero ID utilizzando i pulsanti, quindi premere per confermare.

\*Se il dispositivo passa ripetutamente alla modalità di selezione ID, inserire il proprio ID prima di effettuare una misurazione (pag. 12).

- Se si dimentica di spegnere l'alimentazione, il dispositivo si spegne automaticamente (il display si spegne) nei seguenti casi:

Se non vengono eseguite operazioni sulla piattaforma di misurazione per più di 60 secondi

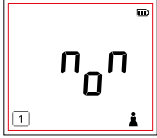
Se durante la misurazione non viene rilevato alcun peso sulla piattaforma di misurazione

Se un singolo risultato di misurazione viene visualizzato per più di 40 secondi

\*Che cos'è il supporto per la misurazione continua?

Questa funzione incoraggia l'utente a continuare la misurazione quotidiana modificando l'espressione facciale sullo schermo in base allo stato di continuazione.

<Lo misuri ogni giorno>



Visualizzato quando misurato quotidianamente

<Eh? Cosa c'è che non va?>



Compare se non sono state effettuate misurazioni per 1-6 giorni

<Depresso, triste>

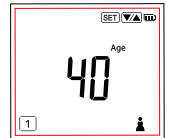


Visualizzato se non è stata effettuata alcuna misurazione per più di 7 giorni

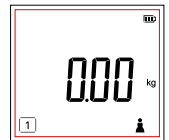
## Misurazione con un numero ID (Misurazione delle chiamate)

Inserire il proprio numero ID ed effettuare le misurazioni senza utilizzare il riconoscimento automatico. Servirsi di questo metodo se l'utilizzo ripetuto del riconoscimento automatico fa sì che il dispositivo passi alla modalità di selezione ID, ecc. Posizionare il Monitor della composizione corporea su un pavimento duro, piatto e stabile.

1. Quando l'apparecchio è spento, premere il pulsante per avviare la misurazione. Selezionare il numero ID utilizzando i pulsanti quindi premere il pulsante.



2. Salire sul monitor quando a display viene visualizzato "000." (0.0lb, 0.0stlb). Il monitor si spegne automaticamente dopo aver visualizzato i risultati della misurazione.



### Nota:



- Se si sale sul monitor prima che venga visualizzato "000." (0.0lb, 0.0stlb), verrà visualizzato "Err - 0L" e l'alimentazione si spegnerà durante la misurazione

# Effettuare misurazioni senza registrarsi

(Misurazioni utente ospite/Misurazioni solo peso)

## Misurazioni utente ospite

La modalità ospite consente di programmare il monitor per un utilizzo singolo senza utilizzare il numero ID.

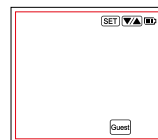
Premere il  pulsante per selezionare "OSPITE", quindi premere il  pulsante.

Successivamente, procedere come segue:

Impostare l'età, il sesso (uomo/donna/atleta uomo/atleta donna) e l'altezza.

Salire sul monitor dopo che viene visualizzato "□□□." (0.0lb, 0.0stlb).

Le letture vengono visualizzate per 40 secondi.



## Nota:

La fascia d'età va dai 5 ai 99 anni.

Chi dovrebbe utilizzare la modalità Atleta?

Adulti di età pari o superiore a 18 anni che:

- Si allenano o svolgono attività fisica per 12 ore o più a settimana da almeno sei mesi.
- Sono body-builder.
- Sono atleti professionisti che desiderano monitorare i propri progressi a casa.
- Hanno una lunga storia di fitness e un tempo si allenavano più di 12 ore a settimana ma ora fanno meno.
- Non scendere finché "□□□□" non scompare.

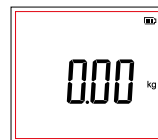
## Misurazioni solo del peso

Premere il  pulsante. Dopo 2 o 3 secondi, viene visualizzato "□□□." (0.0lb, 0.0stlb).

Quando viene visualizzato "□□□." (0.0lb, 0.0stlb), salire sul monitor. Viene visualizzata

la misurazione del peso corporeo e il monitor si accende si spegne automaticamente

dopo circa 20 secondi.



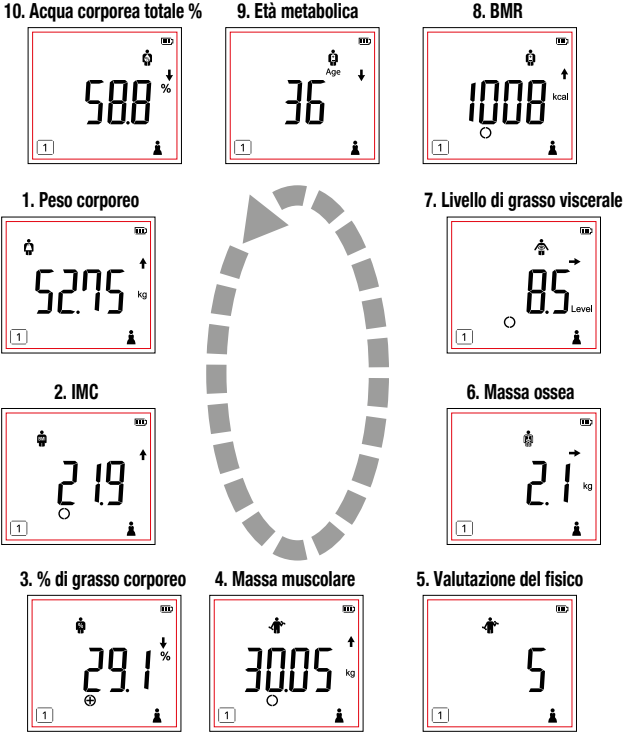
## Nota:

- Se ci si dimentica di spegnere l'alimentazione, il dispositivo si spegne automaticamente (il display si spegne) nei seguenti casi:  
 Se non vengono eseguite operazioni sulla piattaforma di misurazione per più di 60 secondi  
 Se durante la misurazione non viene rilevato alcun peso sulla piattaforma di misurazione  
 Se un singolo risultato di misurazione viene visualizzato per più di 40 secondi

# Revisione dei risultati della misurazione

I risultati della misurazione vengono visualizzati dopo le informazioni personali. Ogni elemento viene visualizzato prima di passare a quello successivo. Infine, viene visualizzato il peso e l'alimentazione si spegne dopo circa 40 secondi.

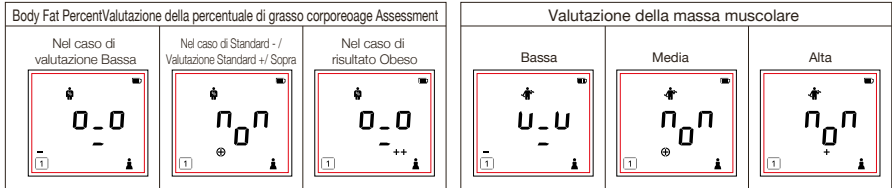
- La voce visualizzata può essere cambiata premendo (▽) mentre vengono visualizzati i risultati della misurazione.
- Le icone ↑↓ → sulla schermata dei risultati della misurazione indicano un cambiamento positivo o negativo rispetto all'ultima misurazione effettuata.







	-	⊖	○	⊕	+	++
IMC	Bassa		Intervallo normale		Sopra	Obeso
Valutazione della percentuale di grasso corporeo	Bassa	Standard -		Standard +	Sopra	Obeso
Valutazione della massa muscolare	Bassa		Media		Alta	
Valutazione del livello di grasso viscerale			Media		Alta	
Valutazione del BMR	Bassa		Media		Alta	

Per le persone di et  compresa tra 5 e 17 anni, a display comparir  la seguente visualizzazione facciale appaiono dopo aver visualizzato la percentuale di grasso corporeo.

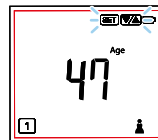
Per le persone di et  compresa tra 5 e 17 anni, a display comparir  la seguente visualizzazione facciale dopo aver mostrato la loro massa muscolare.



## Modifica dei dati personali





1. Quando l'alimentazione è spenta, premere .
2. Selezionare il proprio numero ID (1-5) utilizzando i pulsanti  .
3. Premere  per confermare.

Seguire i passaggi elencati a pag.9 per modificare i dati personali.



### Regolazione data di nascita/genere

A display viene visualizzato .

1. Selezionare  utilizzando i pulsanti  .
2. Premere  per confermare.
3. Dopo che viene visualizzato "0000" (0.0lb, 0.0stlb), salire con cautela a piedi nudi sulla piattaforma di misurazione. (Procedure di misurazione, pagina 9)




L'alimentazione si spegne automaticamente dopo che sono stati visualizzati a display i dati personali modificati e i risultati della misurazione.

Utilizzando la funzione Cancella per modificare i dati personali tramite uno smartphone connesso si cancellano tutti i dati salvati prima della modifica, nonché tutti i dati memorizzati nel dispositivo.












#### Nota:

- È necessario connettere lo smartphone per utilizzare un'app.  
Configurare il monitor della composizione corporea seguendo le istruzioni presenti al paragrafo "Configurazione tramite Smartphone" (pag. 8).
- Se è **NO** selezionato, i dati non possono essere sovrascritti.
- Premere  per annullare una selezione o spegnere l'unità.
- Se ci si dimentica di spegnere l'alimentazione, il dispositivo si spegne automaticamente (il display si spegne) nei seguenti casi:
  - Se non vengono eseguite operazioni sulla piattaforma di misurazione per più di 60 secondi
  - Se durante la misurazione non viene rilevato alcun peso sulla piattaforma di misurazione
  - Se un singolo risultato di misurazione viene visualizzato per più di 40 secondi




## Cancellazione dei dati personali

---

1. Quando l'alimentazione è spenta, premere .
2. Selezionare il numero ID da eliminare utilizzando i pulsanti  .
3. Tenere premuto  per più di 3 secondi.  è visualizzato.
4. Selezionare  utilizzando i pulsanti  .
5. Premere  per confermare.

I dati personali da cancellare vengono visualizzati e poi cancellati.  
L'eliminazione dei dati personali collegati a uno smartphone comporta anche la cancellazione dei dati di misurazione dal dispositivo.

**Nota:**

- Premere  per annullare una selezione o spegnere l'unità.
- Se si dimentica di spegnere l'alimentazione, il dispositivo si spegne automaticamente (il display si spegne) nei seguenti casi:

Se non vengono eseguite operazioni sulla piattaforma di misurazione per più di 60 secondi

Se durante la misurazione non viene rilevato alcun peso sulla piattaforma di misurazione

Se un singolo risultato di misurazione viene visualizzato per più di 40 secondi



# Risoluzione dei problemi

Se si riscontrano problemi con il dispositivo, controllare le seguenti informazioni prima di richiedere la riparazione.

Problema	Verifica	Pagina di riferimento
Non viene visualizzato nulla, qualunque sia il pulsante premuto.	<input type="checkbox"/> Le batterie sono inserite correttamente? <input type="checkbox"/> Le batterie sono scariche? <input type="checkbox"/> C'è plastica o sporco che copre i terminali della batteria?	
Viene visualizzato "L0".	<input type="checkbox"/> Controllare l'orientamento delle batterie e inserirle correttamente. <input type="checkbox"/> Le batterie sono scariche. Sostituire il prima possibile.	7
Il testo scompare immediatamente dopo essere stato visualizzato.	<input type="checkbox"/> Le batterie sono scariche. Sostituire il prima possibile. ("L0" potrebbe non essere visualizzato se la carica residua della batteria è troppo bassa.)	
La schermata delle impostazioni regionali viene visualizzata quando si preme un pulsante.	<input type="checkbox"/> È necessario impostare la regione, l'ora e la data per misurare la composizione corporea. Impostare la regione, l'ora e la data.	7
Viene visualizzata la schermata di impostazione di data e ora quando si preme un pulsante.	<input type="checkbox"/> È necessario impostare data e ora per misurare la composizione corporea. Impostare la data e l'ora.	7
Durante la misurazione viene visualizzato "Err".	<input type="checkbox"/> L'utente si è mosso durante la misurazione?	11
Non viene visualizzato nulla quando si sale sulla piattaforma di misurazione.	<input type="checkbox"/> L'utente si muove durante la misurazione? Qual è la posizione e la postura da fermo? <input type="checkbox"/> Le piante dei piedi sono sporche? <input type="checkbox"/> Si effettua la misurazione indossando i calzini, ecc.?	6, 11
L'alimentazione si spegne durante la misurazione (il display scompare).	<input type="checkbox"/> L'utente è sceso dalla piattaforma di misurazione durante la misurazione?	
Durante la misurazione viene visualizzato "0L".	<input type="checkbox"/> Il campo di misurazione di 150 kg è stato superato. (In questo caso la misurazione non è possibile).	18
Durante la misurazione viene visualizzato "0L".	<input type="checkbox"/> L'utente è salito sulla piattaforma di misurazione prima che fosse visualizzato "000L"? Attendere che "000L" compaia a display prima di salire sulla piattaforma di misurazione.	12-13
"Err" viene visualizzato come composizione corporea dopo la misurazione.	<input type="checkbox"/> Le impostazioni dei dati personali sono errate? <input type="checkbox"/> È stato selezionato il numero ID di una persona diversa? <input type="checkbox"/> Uno o più elementi di misurazione superano l'intervallo di misurazione. (In questo caso la misurazione non è possibile).	8,9 12 -
La misura del peso visualizzata è chiaramente sbagliata.	<input type="checkbox"/> Assicurarsi di posizionare il dispositivo su un pavimento duro, piatto e stabile per la misurazione.	11
Viene visualizzato solo il peso.	<input type="checkbox"/> Sono stati impostati i dati personali? <input type="checkbox"/> Per i bambini da 0 a 4 anni viene visualizzato solo il peso.	9 18
I valori numerici lampeggiano continuamente.	<input type="checkbox"/> L'utente è ancora sul dispositivo? Scendere.	11
Viene visualizzato "Errb".	<input type="checkbox"/> Quando non è in uso, il Monitor della composizione corporea si calibra periodicamente in preparazione per la pesatura successiva. Se l'unità è stata riposta orizzontalmente, con oggetti appoggiati su di essa o viene spostato da una posizione all'altra, selezionare il proprio numero ID personale come spiegato a p.12 prima di effettuare la misurazione.	12
La percentuale di grasso corporeo viene visualizzata come 5% dopo la misurazione.	<input type="checkbox"/> Non è possibile misurare le percentuali di grasso corporeo inferiori al 5% (visualizzate come 5%).	-
Quando si effettua una misurazione con la funzione di riconoscimento automatico, viene visualizzato il numero ID di una persona diversa.	<input type="checkbox"/> Potrebbe verificarsi un riconoscimento errato se più persone con peso e caratteristiche di resistività elettrica simili sono registrate.	11, 12
Solo peso, BMI, percentuale di grasso corporeo, massa muscolare e massa ossea vengono visualizzati a display.	<input type="checkbox"/> Voci diversi da peso, indice di massa corporea, percentuale di grasso corporeo, massa muscolare e massa ossea non possono essere visualizzate per le persone di età compresa tra 5 e 17 anni.	18
Non riesco a misurare la composizione corporea nemmeno quando vengono impostati i dati individuali.	<input type="checkbox"/> L'impostazione dei dati individuali è incompleta. È necessario misurare una volta la composizione corporea dopo aver inserito i dati individuali.	9
Viene visualizzato "Lr".	<input type="checkbox"/> Questa conferma viene visualizzata quando si modificano o si cancellano singoli dati. Non è un Err	16
Vengono visualizzati "ErrP" e "ErrD". "ErrP" viene visualizzato più e più volte.	<input type="checkbox"/> Il dispositivo e lo smartphone si trovano entro il raggio di comunicazione? Il raggio di comunicazione del dispositivo è di 5 m senza ostacoli. <input type="checkbox"/> Il "Bluetooth" è attivato nelle impostazioni dello smartphone?	8 8
Viene visualizzato "ErrU".	<input type="checkbox"/> Cancellare la registrazione del dispositivo dalle impostazioni sotto "Impostazioni" > "Bluetooth" sullo smartphone, quindi riprovare ad associare il dispositivo allo smartphone.	8
Viene visualizzato "ErrG". Il dispositivo e lo smartphone non riescono a connettersi.	<input type="checkbox"/> Rimuovere e sostituire le batterie.	7
Il contenuto delle impostazioni dell'area geografica e di data/ora è stato modificato.	<input type="checkbox"/> Se utilizzato insieme a uno smartphone, le informazioni regionali e le impostazioni di data/ora dello smartphone verranno sovrascritte su questo dispositivo.	7
Il pulsante "Misura composizione corporea" nell'app non funziona. Il pulsante "Inserisci dati" nell'app non funziona.	<input type="checkbox"/> Il "Bluetooth" è attivato nelle impostazioni dello smartphone? <input type="checkbox"/> La connessione tra l'app e il dispositivo è abilitata solo quando il dispositivo è spento. Verificare che il dispositivo sia spento, quindi riprovare.	8 -
Il peso corporeo non è stabile. Il peso corporeo è inferiore al solito.	<input type="checkbox"/> Se utilizzata su una superficie morbida come un tappeto, la parte inferiore della piattaforma di misurazione potrebbe toccare il pavimento, impedendo letture accurate. Eseguire le misurazioni su un pavimento duro, piatto e stabile.	11
L'apparecchio si accende nonostante l'alimentazione non sia stata accesa.	<input type="checkbox"/> Un dispositivo che ha una funzione di comunicazione, un forno a microonde o un altro dispositivo che emette onde radio come un telefono senza fili è in uso vicino al dispositivo?	5

**Specifiche tecniche**

BC-333LE

**Capacità di peso**

150kg (330lb/23st8lb)

**Incrementi di peso**

0—100kg/0.05kg 100 — 150kg/0.1kg

(0—200lb/0.1lb 200 — 330lb/0.2lb)

(0—15st0lb/0.1lb 15st0lb — 23st8lb/0.2lb)

**Fascia d'età applicabile**

Massa muscolare

5-99 anni

Grasso corporeo (%)

5-99 anni

Valutazione fisica

18-99 anni

Valutazione del grasso viscerale

18-99 anni

Età metabolica

18-99 anni

Metabolismo basale

18-99 anni

Massa ossea

5-99 anni

Acqua corporea %

18-99 anni

Indice di massa corporea

5-99 anni

**Dati personali**

5 memorie

**Precisione di tempo**Entro  $\pm 1$  minuto al mese (+18 — +28°C)**Alimentazione elettrica**

4 batterie alcaline AA (incluse)

**Consumo di energia**

60 mA massimo

**Corrente di misurazione**50kHz, 5kHz, 100 $\mu$ A**Metodo di comunicazione**

Tecnologia Bluetooth Low Energy

**Banda di frequenza**

2402 – 2480 MHz

**Potenza di uscita RF massima (frequenza adattativa)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

**Disposizione**

Questo prodotto è un dispositivo elettronico. Si prega di smaltire questo prodotto in modo appropriato e non in modo generico rifiuti domestici.

Assicurati di seguire le normative della tua zona quando si smaltisce questo prodotto.

**⚠ Non è consentito mischiare le batterie con i rifiuti dei consumatori!**

Come consumatore sei legalmente obbligato a restituire il prodotto usato o scarico batterie. Puoi depositare le tue vecchie batterie presso la raccolta pubblica punti vendita della tua città o ovunque siano vendute le batterie corrispondenti e sono stati predisposti contenitori di raccolta appositamente segnalati. In caso di rottamazione dell'apparecchio, le batterie dovranno essere rimosse dallo stesso edepositato anche presso i punti di raccolta.

Con la presente, TANITA dichiara che l'apparecchiatura radio tipo BC-333LE è presente conformità alle Direttive: 2014/53/UE e 2011/65/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile all'indirizzo seguente indirizzo internet: <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



- Il design e le specifiche del prodotto possono essere modificati in qualsiasi momento senza preavviso.
- Apple e il logo Apple sono marchi di Apple Inc. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.
- Google Play è un marchio di Google LLC.
- Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di TANITA Corporation è concesso in licenza.

## Giriş

Bu TANITA Vücut Kompozisyon Monitörünü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu monitör, TANITA tarafından üretilen geniş bir ev tipi sağlık ürünleri yelpazesinin bir parçasıdır. Bu Kullanım Kılavuzu, kurulum prosedürlerini ve bu monitörün ana özelliklerini belirtmektedir. Sağlıklı yaşam hakkında ek bilgiler için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz: [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu) TANITA ürünleri, en son klinik araştırmaları ve teknolojik yenilikleri bünyesinde barındırır. Tüm veriler, doğruluğunu sağlamak amacıyla TANITA Tıbbi Danışma Kurulu tarafından izlenmektedir.



### ⚠ Güvenlik Önlemleri

Eğer kalp pili gibi elektronik bir tıbbi cihazınız varsa, düşük seviyeli bir elektrik sinyali yalıtılmadan geçtiği için bu sinyal, cihazın işleyişi ile çıkışabilir. Bu nedenle, Vücut Kompozisyonu Monitörünü kullanmayın. Hamile kadınlar sadece ağırlık fonksiyonunu kullanmalıdır. Diğer fonksiyonlar hamilelik sırasında kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

### Kullanıcılar İçin Önemli Notlar

Bu Vücut Kompozisyonu Monitörü, inaktiften orta derecede aktif yaşam tarzlarına sahip yetişkinler ve çocuklar (5-17 yaş) ile atletik yaşam tarzına sahip yetişkinler için tasarlanmıştır. En son BIA Teknolojisine ve spor bilimi araştırmalarına yapılan büyük yatırımlar sayesinde, TANITA, ölçümleri daha doğru ve daha geniş bir kullanıcı yelpazesi için uygun hale getirmek amacıyla Atlet Modu işlevini güncelledi. Kimler Atlet Modu'nu kullanmalı?

18 yaş ve üstü yetişkinler:

- Haftada 12 saatten fazla antrenman veya egzersiz yapan ve bunu en az altı aydır yapıyor olanlar.
- Vücut geliştiriciler.
- Gelişimlerini, evde takip etmek isteyen profesyonel sporcular.
- Daha önce haftada 12 saatten fazla egzersiz yapan ancak şimdi daha az yapan, egzersiz geçmişi olan kişiler.

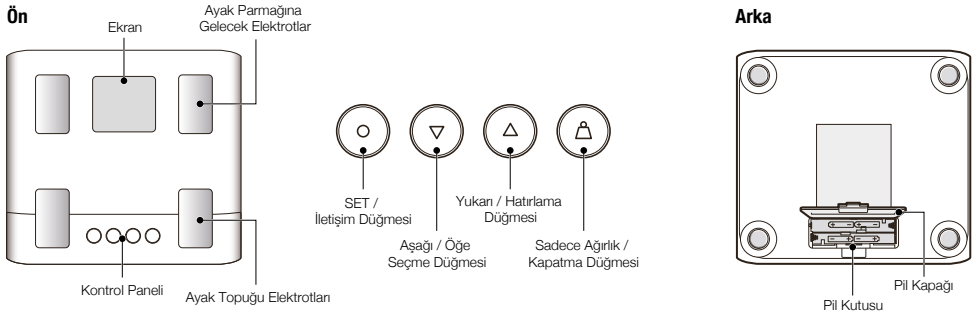
Veriler, birim yanlış kullanıldığında veya elektrik dalgalanmalarına maruz kaldığında kaybolabilir.

TANITA, kaydedilen verilerin kayıbdan kaynaklanan kayıpları için herhangi bir sorumluluk kabul edemez.

TANITA, bu ürünün kullanımı veya üçüncü taraf iddiaları nedeniyle oluşan hasar veya kayıplardan herhangi bir sorumluluk kabul edemez.

**Not:** Vücut yağ yüzdesi tahminleri, vücuttaki sıvı miktana bağlı olarak değişebilir ve alkol tüketimi, adet döngüsü, hastalık, yoğun egzersiz gibi faktörlerden kaynaklanan susuzluk veya aşırı su alımı gibi etkenlerden etkilenebilir.

## Özellikler ve Fonksiyonlar

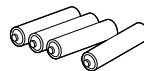


#### Konum Kodu







#### Aksesuarlar

AA Boy Pil (4 adet)




# Güvenliğiniz İçin


Bu bölüm, bu cihazı kullananların ve diğer kişilerin yaralanmalarını önlemek, mülk hasarını engellemek için alınması gereken önlem ve tedbirleri açıklamaktadır. Ekipmanı güvenli bir şekilde kullanabilmek için lütfen bu bilgileri dikkatle okuyun.

	<b>Uyarı</b>	Bu işaretle vurgulanan talimatlara uyulmaması ölüm veya ciddi yaralanmaya neden olabilir.
	<b>Dikkat</b>	Bu işaretle vurgulanan talimatlara uyulmaması yaralanmaya veya maddi zarara neden olabilir.
		Bu işaret, yasaklanan eylemleri belirtir.
		Bu işaret, her zaman takip edilmesi gereken talimatları belirtir.

## Uyarı

 Yasaktır	<b>Bu monitör, kalp pili veya diğer tıbbi implantları olan kişiler tarafından kullanılmalıdır.</b> Bu monitör, vücut üzerinden zayıf bir elektrik akımı geçirir ve bu, elektrikli tıbbi implantların çalışmasını engelleyebilir ve kullanıcıya ciddi zararlar verebilir.
	<b>Eğer bu cihazda kullanım öncesi veya sırasında bir hata tespit edilmişse, kullanmayın.</b> Anormal bir durumda kullanım, yaralanma riskine yol açabilir veya doğru şekilde ölçüm yapmanızı engelleyebilir.
	<b>Ölçümlerin yorumlanması (örneğin, ölçümlerin değerlendirilmesi ve egzersiz programlarının ölçümlere dayanarak oluşturulması) bir uzman tarafından yapılmalıdır.</b> Kendi kendine analize dayalı olarak kilo verme önlemlerinin ve egzersiz programlarının uygulanması sağlığınıza zarar verebilir. Her zaman nitelikli bir uzmanın tavsiyesini takip edin.
	<b>Bu üniteyi veya pilleri ısıtmayın.</b> Bu ünitenin şeklinin bozulması veya pilin tutuşması nedeniyle yaralanma veya yangın riski bulunmaktadır.
	<b>Platformun uç noktalarına basmayın. Platform üstüne veya monitöre zıplamayın.</b> Bunları yapmak, düşme veya kayma riski taşır ve ciddi yaralanmalara neden olabilir.
<b>Bu monitörü ıslak bir zemin gibi kaygan bir yüzeye yerleştirmeyin.</b> Bunu yapmak düşmenize veya kaymanıza neden olabilir ve ciddi yaralanmalara yol açabilir. Ayrıca, monitöre su girmesine neden olabilir, iç bileşenlere zarar vererek monitörü kullanılamaz hale getirebilir.	

## Dikkat

 Yasaktır	<b>Ekran veya kontrol paneli üzerinde durmayın.</b> <b>Parmaklarınızı boşluklara veya deliklere sokmayın.</b> Bunu yapmak yaralanmaya neden olabilir.
	<b>Şarj edilebilir piller kullanmayın.</b> <b>Eski pilleri, yeni pillerle birlikte veya farklı tipte pillerle aynı anda kullanmayın.</b> Bunu yapmak pil sıvısının sızmasına veya pillerin aşırı derecede ısınmasına ve patlamasına neden olabilir, bu da monitöre zarar verebilir veya yaralanmaya yol açabilir.
	<b>Asla bir bebek veya küçük çocuğun monitörü taşımasına izin vermeyin.</b> Küçük çocukların erişiminden uzak tutun. Çocuklar, monitörü düşürebilir ve bu yaralanmaya neden olabilir. Küçük çocuklar kablolarla oynarken takılabilir ve bu da yaralanmalara yol açabilir.
	<b>Bu monitör sadece ev kullanımı içindir.</b> Bu monitör hastaneler, tıbbi veya fitness tesisleri dahil olmak üzere profesyonel kullanım için tasarlanmamıştır. Ağır kullanım için gerekli bileşenlere sahip değildir. Monitörü profesyonel bir yerde kullanmak garantiyi geçersiz kılar.
	<b>Belirtilenler dışında pil kullanmayın.</b> <b>Şarj edilebilir pil kullanmayın.</b> Nominal voltajı 1.2 V'den düşük olan şarj edilebilir piller, bu birimin çalışması için gereken voltajı sağlayamadığı için arıza yapabilir veya başarısız olabilir. Belirtilen pilleri kullanmaya dikkat edin.

**Monitörü, güvenli ve doğru ölçüm sağlamak için minimal titreşimin olduğu sert ve düz bir yüzeye yerleştirin.**

**Monitöre aşırı darbe veya titreşimden kaçının.**

Darbe veya titreşim, monitörün zarar görmesine, arızalanmasına ya da ayarların silinmesine neden olabilir.

**Bu monitörü aşağıdaki yerlerde kullanmayın veya saklamayın.**

- Doğrudan güneş ışığına maruz kalan, ısıtıcılara yakın veya klima ünitelerinden doğrudan hava alan yerler, vb.
- Sıcaklık değişikliklerinin şiddetli olduğu veya yoğun titreşimin olduğu yerler.
- Yüksek nem veya nem miktarının yüksek olduğu yerler.

Bu koşullardan kaçınılması, monitörün hasar görmesine veya arızalanmasına neden olabilir.

**Vücutunuz ıslakken (duştan veya banyodan hemen sonra vb.) monitörün üzerine basmayın.**

Monitörü kullanmadan önce vücudunuzu ve ayaklarınızı iyice kurulaştırın. Bunu yapmamanız kaymanıza veya düşmenize neden olabilir, yaralanmaya yol açabilir. Ayrıca, vücudunuz veya ayaklarınız ıslakken monitör doğru ölçüm yapamaz.

**Su ile temasından kaçının.**

**Monitörü temizlemek için kaynar su, benzin, tiner veya alkol, vb. kullanmayın.**

Monitör kirliyse, yumuşak bir bezin suya veya nötr ev deterjanına batırın, iyice sıkın ve monitörü temizleyin, ardından kuru bir bezle monitörü kurulaştırın.

**Monitörü sökmeye çalışmayın. Bu ekipmanı herhangi bir şekilde değiştirmeyin.**

**Monitörü su içinde yıkamayın.**

**Monitörü su altına daldirmayın.**

Bunun yapılması monitörün hasar görmesine veya arızalanmasına neden olabilir.

**Pilleri (+, -) doğru pozisyonda takın.**

Piller yanlış şekilde takılırsa, pil sıvısı sızabilir ve pil yuvası zarar görebilir. (Bu monitörü uzun süre kullanmayı düşünmüyorsanız, depolamadan önce pilleri çıkarmak tavsiye edilir.)

**Elektromanyetik dalgalar yayan mikrodalga fırınlar gibi diğer ürünlere yakın kullanmayın.**

Bu, monitörün arızalanmasına ve doğru ölçümlerin alınmamasına neden olabilir.

**Kendini ölçmekte zorlanabilecek engelli kişilere bir başkasının yardımcı olması gerekmektedir.**

**Aşırı yemek yedikten, içki içtikten sonra veya ciddi şekilde susuz kaldıktan sonra ölçüm yapmaktan kaçının, çünkü bu durumlar yanlış ölçümlere neden olabilir.**

Daha doğru sonuçlar için, uyandıktan hemen sonra kullanmaktan kaçının. Daha tutarlı sonuçlar için, her seferinde günün aynı saatinde ve son öğünden en az iki saat sonra kullanın.

**Sauna, banyo veya yoğun egzersizden sonra ölçüm yapmaktan kaçının.**

Bu, yanlış ölçümlere neden olabilir. Lütfen yeterli dinlenmeden sonra ölçümleri alın.

**Fiziksel durumunuz kötü olduğunda (akşamdan kalma, ishal, ateş vb.) ölçüm yapmaktan kaçının.**

Bunu yapmak, ölçülen değerde hata oluşmasına neden olabilir. İyileştikten sonra ölçüme devam edin.

**Mümkün olduğunca az giyinerek ölçüm yapın.**

Giysi ağırlığı ölçümlere dahil edilecektir.

**Parmak uçlarınızın ve topuklarınızın ölçüm platformundaki elektrotlarla doğru şekilde hizalandığından emin olun.**

Elektrotlar ve ayak tabanlarının teması zayıf ise, gösterilen vücut yağ yüzdesi düşük olabilir veya  $\epsilon_{err}$  (error) göstergesi alınabilir.

**Üzerinizi çıkarmasanız bile, çoraplarınızı her zaman çıkarın ve ölçüm platformuna basmadan önce ayak tabanlarınızın temiz olduğundan emin olun**

**Cihazı sabit bir konumda kullanın. Cihaz, dengesiz bir konumda kullanılırsa ölçümlerde hatalar meydana gelebilir.**

**Dizleriniz bükülmüşse veya oturuyorsanız doğru bir okuma mümkün olmayacaktır.**

**Ölçüm sırasında hareket etmeyin.**

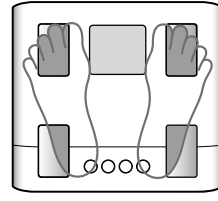
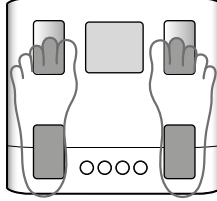
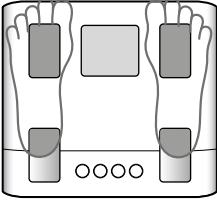
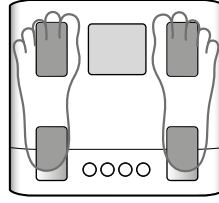
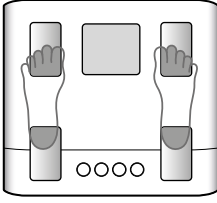
Bu, yanlış ölçümlere neden olur.

**Ölçüm sırasında kolların yanlara ve iç uylukların birbirine değmediğinden emin olun. Gerekirse, kol ile yan arasına ve/veya uyluklar arasına kuru bir havlu yerleştirin.**



Daima...

## Doğru Ölçümler Almak



Doğruluk sağlamak için ölçümler, giysiler olmadan ve sürekli hidrasyon koşullarında alınmalıdır. Her zaman çorap veya çoraplarınızı çıkarın ve ölçüm platformuna basmadan önce ayak tabanlarınızın temiz olduğundan emin olun. Her iki ayak tabanının da ölçüm platformunun merkezi ile hizalandığından emin olun. Ayaklarınız ünite için fazla büyük görünüyorsa endişelenmeyin, ayak parmaklarınız platformun dışına taşsa bile doğru ölçümler alınabilir. Ölçümleri günün aynı saatlerinde almak en iyisidir. Ölçüm yapmadan önce kalktıktan, yemek yedikten veya yoğun egzersiz yaptıktan yaklaşık iki saat beklemeye çalışın. Diğer koşullar altında alınan ölçümler mutlak değerler olarak aynı olmayabilir, ancak ölçümler tutarlı bir şekilde alındığı sürece değişim yüzdesini belirlemede doğru olacaktır. İlerlemenizi izlemek için, belirli bir zaman diliminde aynı koşullar altında alınan kilo ve vücut yağ yüzdesi ölçümlerinizi karşılaştırın.

### Not:

- Ayak tabanlarınız temiz değilse, dizleriniz bükülmüşse veya oturuyorsanız doğru bir okuma mümkün olmayacaktır.
- Kıyafetler olmadan ölçüm yaparken, kollarınızın vücudunuzla temas etmediğinden ve duruşunuzun bacaklarınızın temas etmediği kadar geniş olduğundan emin olun. Bunun yapılmaması doğru ölçümleri engelleyebilir.

### Not:

Eğer aşağıdakilerden herhangi biri sizin için geçerliyse, geçişleri referans değer olarak gözlemlemenizi öneririz.

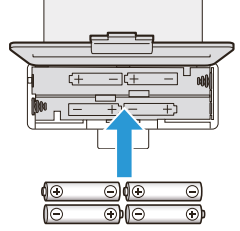
- Vücudunda metal olanlar.
- Vücut neminde değişikliklere neden olan ilaçları alanlar (örneğin, idrar söktürücüler vb.).
- Hamile olanlar, diyaliz tedavisi görenler veya şişme belirtileri olanlar.

# Kullanım Öncesi Hazırlıklar

## Pillerin Takılması

### Not:

- Pillilerin doğru yönde takıldığından emin olun. Pilliler yanlış takılırsa, sıvı pillerden sızabilir ve pil zemini zarar görebilir.
- Bu birimi uzun bir süre kullanmayı düşünmüyorsanız, kaldırmadan önce pilleri çıkarın.
- Fabrikadan gelen dahili pillerin enerji seviyeleri zamanla azalabilir.



## Ağırlık Biriminin Değiştirilmesi

- Güç kapalıyken, (▲) düğmeye üç saniyeden fazla basılı tutun.
- Ağırlık birimini değiştirmek (▲)(▼) için düğmeyi kullanın.
- Düğmeye basın (○).

### Not:

Ağırlık birimi pound veya stone-pound olarak ayarlanmışsa, yükseklik programlama modu otomatik olarak feet ve inches olarak ayarlanır. Benzer şekilde, kilogram seçildiğinde, yükseklik otomatik olarak santimetre olarak ayarlanır.

## Konum Kodunuzu Ayarlayın

Farklı dünya bölgelerinde farklı yerçekimi etkileri bulunmaktadır. Bu farklılıklar, ağırlık ölçümlerinin doğruluğunu etkiler. En doğru ağırlık okumalarını, coğrafi konunuza uygun yerçekimi ayarını monitör üzerinden seçerek elde edebilirsiniz.

- Güç kapalıyken, (▲) düğmeye basılı tutun.
- Ekli haritaya bakın ve konum kodunuzu (▲)(▼) seçmek için düğmelere basın.
- Ayarlamayı kaydetmek için (○) düğmeye basın.



### Not:

- İlk kez güç açıldığında, düğmeye basılsa bile bölgesel ayarlama ekranı görüntülenir (○)(▲)(▼).
- Kullanım alanı bir taşınma vb. nedeniyle değişirse, gücün kapalı olduğundan emin olun, ardından en az 3 saniye boyunca (▲) düğmeye basılı tutun. Adımlar 2 ile 3'te bölgenizi sıfırlayın.

## Tarih ve Saatin Ayarlanması

- Üç saniyeden fazla (▼) düğmeyi basılı tutun.
- Aşağı (▲) ve yukarı (▼) ok düğmelerini kullanarak yılı seçin.
- Onaylamak için (○) düğmeye basın.

Aynı şekilde günü ve saati ayarlayın.

Ayarlanan bölge, yıl, ay, gün ve saat görüntüledikten sonra güç otomatik olarak kapanır.

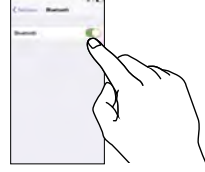


# İlk Kurulum (Tip 1) Akıllı Telefon Aracılığıyla Kurulum

1. Google Play Store veya Apple App Store'dan MY TANITA Healthcare uygulamasını indirin. Ayrıca, telefonunuzun ayarlarından **Bluetooth®** 'u açın.

**Not:**

- Desteklenen modellerle ilgili ayrıntılar için TANITA web sitesine bakın.
- Özel uygulamayı kullanmak istemiyorsanız, vücut kompozisyon monitöründe ayarları manuel olarak yapılandırın. (Sayfa 7)
- Telefonunuzu değiştirdiyseniz, tekrar akıllı telefonunuzu sisteme kaydetmeniz gerekmektedir.



2. Uygulamayı başlatın, e-posta adresinizle kaydolun ve kişisel bir profil oluşturun.



3. TANITA cihazınızı eşleştirmek için kurulum yapın. Eşleştirmek istediğiniz cihazı seçin.



4. Eşleştirme/senkronizasyon yapın.

**Not:**

Tahmini iletişim mesafesi engelsiz bir yerde 5 m'dir.



5. Uygulamadaki talimatları izleyin ve Vücut Kompozisyon Monitörü'nde bulunan (iletişim) Ⓞ düğmesine 3 saniye basılı tutun.

**Not:**

- Vücut bileşimini kaydederken, Vücut Kompozisyon Monitörü'nü sert, düz bir zemine yerleştirin ve çıplak ayaklarınızla üzerine basın.

6. Uygulamadaki talimatları izleyin ve vücut kompozisyonunuzu ölçün.

Ölçüm tamamlandığında, akıllı telefonla bağlantı kesilir.





Ekran görüntüleri ve talimatlar, uygulama özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir.




# Vücut Kompozisyon Monitöründen Başlangıç Ayarı (Tip 2)

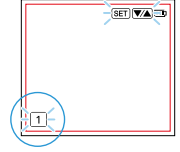
Vücut Kompozisyon Monitörü, kişisel veri hafızalarından birine veri programlanmışsa kullanılabilir. Kişisel veri kaydetmeden Vücut Kompozisyon Monitörünü kullanırsanız, sadece ağırlık ölçümleri yapılabilir.

## 1. ID Numaranızı Seçin




Monitörü açmak için  düğmeye basın. Bir ID numarası seçmek için   düğmeleri kullanın (1-5). Onaylamak için  düğmeye basın.

### Not:

- Monitör, 60 saniye boyunca kullanılmazsa otomatik olarak kapanır.
- Bir hata yaparsanız veya monitörü programlamayı bitirmeden önce kapatmak isterseniz, zorla kapatmak için  düğmeye basın. Kısmen kaydedilmiş veriler monitörde saklanır.

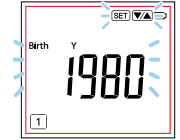


## 2. Doğum Tarihinizi Ayarlayın








Doğum tarihinizi (Yıl / Ay / Gün) düğmeleri kullanarak ayarlayın.   Her öğeyi girmek için  düğmeye basın.

### Not:

Yıl ayarları 1900'den itibaren yapılandırılabilir.



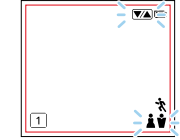
## 3. Cinsiyetinizi Seçin

  Düğmeleri kullanarak Erkek , Kadın , Erkek Sporcu  ve Kadın Sporcu  ayarları arasında kaydırın, ardından  düğmeye basın.

Kim Sporcu Modunu Kullanmalı?




Aşağıdakilerden biri veya daha fazlasına uyan 18 yaş ve üzeri yetişkinler:

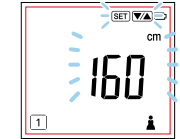
- Haftada 12 saat veya daha fazla antrenman yapan ve en az altı aydır bu rutini sürdürenler.
- Vücut geliştiren kişiler.
- İlerlemelerini evde takip etmek isteyen profesyonel sporcular.
- Hayatları boyunca fit bir yaşam sürdürmüş ve eskiden haftada 12 saatten fazla egzersiz yapmış ancak şimdi daha az yapan kişiler.



## 4. Boyunuzu Ayarlayın

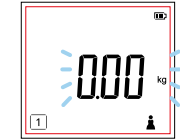
Varsayılan boy 170cm'dir (5' 7.0") (boy aralığı: 90cm - 220cm veya 3'0.0" - 7'3.0").

Boyunuzu ayarlamak için   düğmeleri kullanın ve ardından  düğmeye basın. The display shows "000." (or 0.0lb, 0.0stlb) and the monitor is ready for measurement.



## 5. Measuring Your Body Composition

Ekran "000." (veya 0.0lb, 0.0stlb) gösterir ve monitör ölçüme hazırdır.



# Ölçüm Yapmak

Kişisel verilerinizi girmeyi bitirdikten sonra ölçümlere başlayabilirsiniz.

## 1. Monitörün üzerine çıkın

Güç kapalıyken monitörün üzerine çıkın. Monitör otomatik olarak ölçmeye başlar.

## 2. Sonuçlarınızı Görüntüleyin


Ölçümler alındıktan sonra, sonuçlarınız otomatik olarak pg.14'te listelenen sırayla gösterilir.

Son sonuç verileri gösterildikten sonra, ağırlık tekrar gösterilir ve ardından monitör otomatik olarak kapanır.

### Not:

- "□□□□" ortadan kaybolana kadar ayağınızı kaldırmayın.

### Eğer yanlış ID numarası gösteriliyorsa

Ölçümler veya kişisel veriler gösterilirken, kendi ID numaranızı seçmek için  düğmeye basın.

Sonra, kendi kişisel verilerinizi ve ölçüm sonuçlarınızı göstermek için  düğmeye basın.

Tanıma hataları olabilecek durumlar


- Benzer ağırlıklara ve vücut şekillerine sahip kişileri ölçerken
  - Birkaç gün boyunca ölçüm alınmamışsa ve vücut ağırlığında makul bir değişiklik varsa
  - Monitörü dik tutarak, taşırken veya üzerine eşyalar koyarak sakladıktan hemen sonra ölçüm alındığında
- Eğer monitör hala tanımama yapıyorsa, ölçüm öncesi ID numaranızı manuel olarak belirtin. (sayfa 12)

### Eğer ölçüm alırken akıllı telefonunuz yoksa.

Basitçe monitöre basın. Otomatik tanıma özelliği kişisel verilerinizi otomatik olarak hatırlar. Monitörünüz en fazla 10 set ölçüm saklar. Kaydedilen veriler, ölçüm alınırken bir sonraki sefer akıllı telefon monitöre bağlandığında, yeni ölçümlerle birlikte akıllı telefona gönderilir.

**Not:** Her ID numarası için cihazda en fazla 10 ölçüm saklanabilir.

Bu miktardan sonra girilen her yeni veri, en eski verilerin silinmesine neden olur.

 çift eşleştirme tamamlandığında ve gönderilmemiş veri varsa sizi bilgilendirir.

# Otomatik Tanıma ile Ölçüm Almak

## Otomatik Tanıma Fonksiyonu nedir?

Bu fonksiyon, kayıtlı kullanıcıları otomatik olarak hatırlar ve ölçüm platformuna bastıktan sonra sonuçlarını gösterir. Bu özellik, her kullanımda kullanıcıyı belirtme gereğini ortadan kaldırarak zahmeti azaltır.

### Not:

Otomatik tanıma fonksiyonu, aşağıdaki durumlar gibi durumlarda sizi otomatik olarak ID seçim moduna geçirebilir:

- Benzer beden boyutları veya ağırlıkları ölçerken
  - Birkaç gün boyunca ölçüm yapılmadan önce bir ağırlık değişikliği meydana geldiğinde
- Bu gibi durumlar devam ederse, ölçmeden önce ID numaranızı belirtin (sayfa 12).

Sadece çıplak ayaklarınızla ve sert, düz ve sabit bir zemin üzerinde bu cihazı kullanın. Ölçüm platformuna çıplak ayaklarınızla basın.

### Not:

- Ölçüm sırasında lütfen hareket etmektan kaçının.
- Otomatik tanıma fonksiyonu ile ölçüm yapmak için önce kişisel verilerinizi girin. (sayfa 8)
- Bu bilgiler kaydedilmeden otomatik tanıma ile ölçüm alınmaz.

Ağırlık gösterilir.



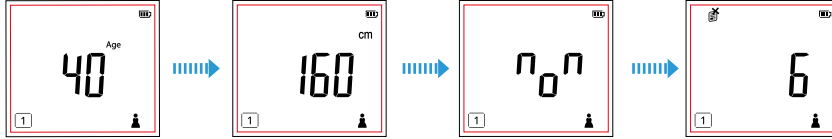
Vücut kompozisyonunuzu ölçün ve kayıtlı detaylarınızla karşılaştırın.



Kısa bip sesleri dizisini duyduğunuzda lütfen monitörden inin.



Otomatik tanıma verileri gösterilir. Lütfen gösterilen verilerin kayıtlı içeriğinizle eşleştikten emin olun.



\*Sürekli Ölçüm Desteği



Ölçüm sonuçları gösterildikten sonra cihaz otomatik olarak kapanır. (Ölçüm Sonuçlarını Gözden Geçirme, sayfa 14)

### Not:

- Otomatik tanıma fonksiyonu mevcut kullanıcı için birden fazla olası aday keşfederse, vücut kompozisyonu ölçümü tamamlandıktan sonra cihaz otomatik olarak ID seçim moduna geçer (sayfa 12).

⏪ ⏩ Düğmeleri kullanarak ID numaranızı seçin, ardından onaylamak için ⏹ düğmeye basın.

\*Cihaz tekrar tekrar ID seçim moduna geçerse, bir ölçüm yapmadan önce ID'nizi girin (sayfa 12).

- Gücü kapatmayı unutursanız, cihaz aşağıdaki durumlarda otomatik olarak kapanır (ekran kapanır):

Ölçüm platformunda 60 saniyeden fazla işlem yapılmazsa

Ölçüm sırasında herhangi bir zamanda ölçüm platformunda ağırlık algılanmazsa

Tek bir ölçüm sonucu 40 saniyeden fazla süre gösterilirse

### \*Sürekli Ölçüm Desteği Nedir?

Bu fonksiyon, kullanıcıyı günlük ölçümü sürdürmeye teşvik etmek için ekrandaki yüz ifadesini sürekli duruma göre değiştirir.

<Her gün ölçüm yapılır>



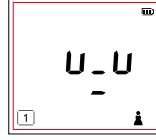
Günlük olarak ölçüm yapıldığında gösterilir.

<Hımm? Sorun ne?>



1-6 gün boyunca ölçüm alınmamışsa gösterilir

<Üzgün, mutsuz>

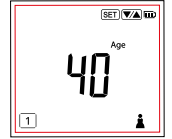


7 günden fazla ölçüm alınmamışsa gösterilir

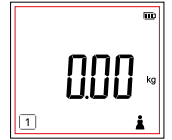
## ID Numarası ile Ölçüm Alma (Çağrı Ölçümü)

Otomatik tanımayı kullanmadan ölçümler almak için ID numaranızı girin. Otomatik tanımanın cihazın sürekli olarak ID seçim moduna geçmesine neden olması durumunda, vb. bu yöntemi kullanın. Vücut kompozisyon monitörünü sert, düz ve sabit bir zemine yerleştirin.

1. Güç kapalıyken, ölçmeye başlamak için  $\Delta$  düğmesine basın.  
ID numaranızı  $\Delta$   $\nabla$  düğmelerini kullanarak seçin ve ardından  $\odot$  düğmesine basın.



2. Ekran "000." (0.0lb, 0.0stlb) gösterdiğinde monitöre basın.  
Monitör, ölçüm sonuçlarını gösterdikten sonra otomatik olarak kapanacaktır.



### Note:

- Eğer "000." (0.0lb, 0.0stlb) ekranda görünmeden önce monitöre basarsanız, "Err" görüntülenir ve ölçüm sırasında güç kapanır.

# Kayıt Olmadan Ölçüm Yapma

(Misafir Kullanıcı Ölçümleri / Sadece Ağırlık Ölçümleri)

## Misafir Kullanıcı Ölçümleri

Misafir modu, ID numarasını kullanmadan tek seferlik kullanım için monitörü programlamanıza izin verir.

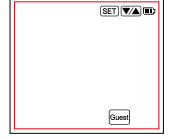
"MİSAFİR"i seçmek için (A) düğmesine basın, ardından (B) düğmesine basın.

Sonra, aşağıdaki adımları izleyin:

Yaşı, cinsiyeti (erkek / kadın / erkek sporcu / kadın sporcu) ve boyu ayarlayın.

"000." (0.0lb, 0.0stlb) görüntüden sonra monitöre basın.

Ölçümler 40 saniye boyunca görüntülenir.



## Not:

Yaş aralığı 5 ile 99 arasındadır.

Kimler Atlet Modunu Kullanmalı?

En az 18 yaşında olan yetişkinlerden:

- Haftada 12 saatten fazla antrenman veya egzersiz yapan ve bunu en az altı aydır yapanlar.
- Vücut geliştirenler.
- Evde ilerlemelerini izlemek isteyen profesyonel sporcular.
- Daha önce haftada 12 saatten fazla egzersiz yapan ancak şu anda daha az yapanlar.
- "0000" kaybolana kadar adımlardan çıkmayın.

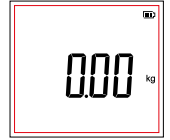
## Sadece Ağırlık Ölçümleri

(A) düğmesine basın. 2 veya 3 saniye sonra, "000." (0.0lb, 0.0stlb) görüntülenir.

"000." (0.0lb, 0.0stlb) görüntüldüğünde, monitöre basın.

Vücut ağırlığı ölçümü görüntülenir ve monitör gücü yaklaşık 20 saniye sonra

otomatik olarak kapanır.



## Not:

- Eğer gücü kapatmayı unutursanız, cihaz aşağıdaki durumlarda otomatik olarak kapanır (ekran kapanır):

Ölçüm platformunda 60 saniyeden fazla işlem yapılmazsa

Herhangi bir zamanda ölçüm platformunda ağırlık algılanmazsa

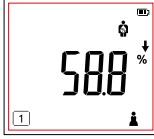
Tek bir ölçüm sonucu 40 saniyeden fazla süre gösterilirse

# Ölçüm Sonuçlarını İnceleme

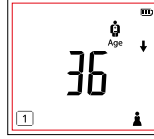
Ölçüm sonuçları kişisel bilgilerinizden sonra gösterilir. Her öge, bir sonraki ögeye geçmeden önce gösterilir. Son olarak, ağırlığınız gösterilir ve güç yaklaşık 40 saniye sonra kapanır.

- Ölçüm sonuçları gösterilirken (▽) tuşuna basarak gösterilen ögeyi değiştirebilirsiniz.
- ↑↓→ Ölçüm sonuç ekranındaki simgeler, son ölçüm alındığından bu yana olumlu veya olumsuz bir değişikliği gösterir.

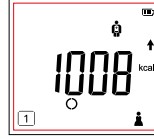
## 10. Toplam vücut sıvısı yüzdesi



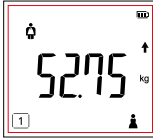
## 9. Metabolik yaş



## 8. BMR



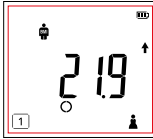
## 1. Vücut ağırlığı



## 7. İç yağlanma oranı



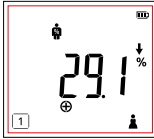
## 2. BMI



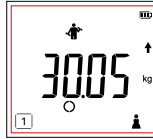
## 6. Kemik kütlesi



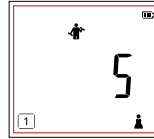
## 3. Vücut yağ yüzdesi



## 4. Kas kütlesi



## 5. Fiziksel Değerlendirme



	-	⊖	○	⊕	+	++
BMI	Düşük		Normal aralık		Fazla	Obez
Vücut Yağ Yüzdesi Değerlendirmesi	Düşük	Standart -		Standart +	Fazla	Obez
Kas Kütlesi Değerlendirmesi	Düşük		Ortalama		Yüksek	
İç Yağ Seviyesi Değerlendirmesi			Ortalama		Yüksek	
BMR Değerlendirmesi	Düşük		Ortalama		Yüksek	

5 ila 17 yaş arasındaki kişiler için, vücut yağ yüzdesi gösterildikten sonra aşağıdaki yüz ifadesi görünecektir.

Vücut Yağ Yüzdesi Değerlendirmesi		
Düşük değerlendirme durumunda	*Standart - / Standart + / Fazla değerlendirme durumunda	Obez değerlendirme durumunda

5 ila 17 yaş arasındaki kişiler için, kas kütlesi gösterildikten sonra aşağıdaki yüz ifadesi görünecektir.

Kas Kütlesi Değerlendirmesi		
Düşük	Ortalama	Yüksek

## Kişisel Verileri Değiştirme

1. Güç kapalıyken, Ⓞ düğmesine basın.
2. Ⓜ Ⓞ Düğmeleri kullanarak ID numaranızı (1-5) seçin.
3. Onaylamak için Ⓞ düğmesine basın.

Kişisel verilerinizi değiştirmek için pg. 9'da listelenen adımları izleyin.



### Doğum Tarihini / Cinsiyeti Ayarlama

CLr görüntülenir.

1. Ⓜ Ⓞ Düğmeleri kullanarak seçin YES
2. Onaylamak için Ⓞ düğmesine basın.
3. "0000." (0.0lb, 0.0stlb) görüldükten sonra, dikkatlice çıplak ayaklarınızla ölçüm platformuna basın. (Ölçüm prosedürleri, sayfa 9)



Ayarlama kişisel veriler ve ölçüm sonuçları gösterildikten sonra güç otomatik olarak kapanır.









Bağlı bir akıllı telefondan kişisel verileri değiştirmek için temizleme işlevini kullanmak, değişiklikten önce kaydedilmiş tüm verileri ve cihazda saklanan tüm verileri siler.



#### Not:

- Bir uygulama kullanmak için akıllı telefonunuzu bağlamanız gerekir. "Kurulumu Akıllı Telefon ile Kurulum" (sayfa 8) talimatlarına göre yapılındırın.
- Eğer **NO** seçilmişse, veriler üzerine yazılamaz.
- Bir seçimi iptal etmek veya gücü kapatmak için Ⓜ düğmesine basın.
- Gücü kapatmayı unutursanız, cihaz aşağıdaki durumlarda otomatik olarak kapanır (ekran kapanır):  
 Ölçüm platformunda 60 saniyeden fazla bir süre boyunca hiçbir işlem yapılmazsa  
 Ölçüm platformunda herhangi bir zamanda ağırlık algılanmazsa  
 Tek bir ölçüm sonucu 40 saniyeden fazla bir süre boyunca görüntülenirse


## Kişisel Verileri Silme

1. Güç kapalıyken,  düğmesine basın.
2. Silinecek ID numaranızı   düğmeleri kullanarak seçin.
3. 3 saniyeden fazla basılı tutun  görüntülenir .
4.   düğmeleri kullanarak seçin **YES**
5. Onaylamak için  düğmesine basın.

Silinecek kişisel veriler görüntülenir ve ardından silinir.

Akıllı telefona bağlı kişisel verilerin silinmesi aynı zamanda cihazdan ölçüm verilerinin silinmesine neden olur.

### Not:

- Bir seçimi iptal etmek veya gücü kapatmak için  düğmesine basın.
- Gücü kapatmayı unutursanız, cihaz aşağıdaki durumlarda otomatik olarak kapanır (ekran kapanır):
  - Ölçüm platformunda 60 saniyeden fazla bir süre boyunca hiçbir işlem yapılmazsa
  - Ölçüm platformunda herhangi bir zamanda ağırlık algılanmazsa
  - Tek bir ölçüm sonucu 40 saniyeden fazla bir süre boyunca görüntülenirse



# Sorun Giderme

Cihazınızda sorun yaşıyorsanız, tamir talebi yapmadan önce aşağıdaki bilgileri kontrol edin.

Sorun	Kontrol Et	Referans Sayfası
Herhangi bir düğmeye basılsa bile hiçbir şey görüntülenmiyor.	<input type="checkbox"/> Piller doğru şekilde mi takılmış? <input type="checkbox"/> Piller eskimiş mi? <input type="checkbox"/> Pil terminaleri plastik veya kir ile mi kaplı?	
"L0" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Pillerin yönelimini kontrol edin ve doğru şekilde takın. <input type="checkbox"/> Piller eskimiş olabilir. Mümkün olan en kısa sürede değiştirin.	7
Metin hemen görüntüledikten sonra kaybolur.	<input type="checkbox"/> Piller eskimiş olabilir. Mümkün olan en kısa sürede değiştirin. (Eğer kalan pil gücü çok düşüğe "L0" görüntülenmeyebilir.)	
Bir düğmeye basıldığında bölgesel ayarlar ekranı görüntülenir.	<input type="checkbox"/> Vücut kompozisyonunu ölçmek için bölge, saat ve tarih ayarlanmalıdır. Bölge, saat ve tarih ayarlarını yapın.	7
Bir düğmeye basıldığında tarih ve saat ayarlama ekranı görüntülenir.	<input type="checkbox"/> Vücut kompozisyonunu ölçmek için tarih ve saat ayarlanmalıdır. Tarih ve saati ayarlayın.	7
Ölçüm sırasında "Err" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Ölçüm sırasında hareket ettiniz mi?	11
Ölçüm platformuna bastığımda hiçbir şey görüntülenmiyor.	<input type="checkbox"/> Ölçüm sırasında hareket ediyor musunuz? Duruşunuzun pozisyonu nedir? <input type="checkbox"/> Ayak tabanlarınız kirli mi? <input type="checkbox"/> Çorap veya benzeri şeyler giyiyor musunuz?	6, 11
Ölçüm sırasında güç kapanıyor (ekran kaybolur).	<input type="checkbox"/> Ölçüm sırasında ölçüm platformundan ayrıldınız mı?	
Ölçüm sırasında "0L" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> 150 kg ölçüm aralığı aşıldı. (Bu durumda ölçüm yapılamaz.)	18
Ölçüm sırasında "-0L" görüntülenir.	<input type="checkbox"/> Ölçüm platformuna "000" görüntülenmeden önce mi adım attınız? Lütfen ölçüm platformuna adım atmadan önce "000" görüntülenene kadar beklediğinizden emin olun.	12-13
Ölçümden sonra vücut kompozisyonu olarak "Err" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Kişisel veri ayarları yanlış mı? <input type="checkbox"/> Farklı bir kişinin kimlik numarasını mı seçtiniz? <input type="checkbox"/> Ölçüm aralığının bir veya daha fazla ögesi aşıldı. (Bu durumda ölçüm yapılamaz.)	8,9 12 -
Gösterilen ağırlık ölçümü açıkça yanlıştır.	<input type="checkbox"/> Cihaz ölçüm için sert, düz ve stabil bir zemine yerleştirdiğinizden emin olun.	11
Sadece ağırlık görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Kişisel verilerinizi ayarladınız mı? <input type="checkbox"/> 0 ila 4 yaş arası çocuklar için sadece ağırlık görüntülenir.	9 18
Sayısal değerler sürekli yanıp sönüyor.	<input type="checkbox"/> Hala bu cihazın üzerinde misiniz? Lütfen ayarlı.	11
"Errb" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Kullanılmadığında, Vücut Kompozisyon Monitörü bir sonraki ölçüm için hazırlık yapmak üzere periyodik olarak kalibre olacaktır. Ünite yatay olarak saklanmışsa, üstüne eşyalar yerleştirilmişse veya başka bir yere taşınmışsa, ölçüm yapmadan önce sayfa 12'de açıkladığı şekilde kişisel veri numaralarını seçin.	12
Ölçümden sonra vücut yağ yüzdesi %5 olarak görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Vücut yağ yüzdesi %5'ten düşük olanlar ölçülemez (yüzde 5 olarak görüntülenir).	-
Otomatik tanıma işlevi ile ölçüm yaparken, farklı bir kişinin kimlik numarası görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Yanlış tanıma, benzer ağırlıklara ve elektriksiz dirençle sahip birden fazla kişinin kaydedilmesi durumunda oluşabilir.	11, 12
Sadece ağırlık, BMI, vücut yağ yüzdesi, Kas Kütlesi ve Kemik Kütlesi görüntülenir.	<input type="checkbox"/> Ağırlık, BMI, vücut yağ yüzdesi, Kas Kütlesi ve Kemik Kütlesi dışındaki öğeler, 5 ila 17 yaş arası kişiler için görüntülenemez.	18
Kişisel veriler ayarlandığında bile vücut kompozisyonu ölçülemiyor.	<input type="checkbox"/> Kişisel veri ayarları eksik. Kişisel verileri girdikten sonra vücut kompozisyonunu bir kez ölçmeniz gerekmektedir.	9
"Lr" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Bireysel verileri değiştirirken veya silerken bu onay görüntülenir. Bir Err değildir.	16
"ErrP" ve "Errd" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Cihaz ve akıllı telefon iletişim menziline mi? Cihazın iletişim menzili engelsiz 5 metredir.	8
"ErrP" sürekli olarak görüntülenir.	<input type="checkbox"/> Akıllı telefonun Bluetooth'u açık mı?	8
"ErrU" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Akıllı telefonun ayarlarından 'Ayarlar' > 'Bluetooth' ayarlarına gidin, ardından cihaz kaydını silin ve cihazı tekrar akıllı telefona eşlemeyi deneyin.	8
"ErrG" görüntüleniyor.	<input type="checkbox"/> Pilleri çıkarın ve tekrar takın.	7
Bölgesel ve tarih/saat ayarlarının içeriği değiştirildi.	<input type="checkbox"/> "Akıllı telefon ile birlikte kullanıldığında, akıllı telefonun bölgesel ve tarih/saat ayarları bu cihaza üzerine yazılır."	7
Uygulamadaki 'Vücut kompozisyonu ölç' düğmesi çalışmıyor.	<input type="checkbox"/> Akıllı telefonun Bluetooth'u açık mı?	8
Uygulamadaki 'Veri girişi' düğmesi çalışmıyor.	<input type="checkbox"/> Uygulama ile cihaz arasındaki bağlantı, cihazın gücü kapalı olduğunda sadece etkindir. Cihazın gücünün kapalı olduğundan emin olun ve daha sonra tekrar deneyin.	-
Vücut ağırlığı istikrarlı değil. Vücut ağırlığı normalden az.	<input type="checkbox"/> Hali gibi yumuşak bir yüzeyde kullanılıyorsa, ölçüm platformunun alt kısmı yerle temas edebilir ve doğru ölçümleri engelleyebilir. Ölçümleri sert, düz ve stabil bir zemine gerçekleştirin.	11
Cihaz, güç anahtarını açılmamasına rağmen açılıyor.	<input type="checkbox"/> Cihaza yakın kullanılan, iletişim işlevi olan bir cihaz, mikrodalga fırın veya diğer radyo dalgaları yayan cihazlar, örneğin kablosuz telefon vb., var mı?	5

**Özellikler BC-333LE**

BC-333LE

**Ağırlık Kapasitesi**

150kg (330lb/23st8lb)

**Ağırlık Artışları**

0—100kg/0.05kg 100—150kg/0.1kg

(0—200lb/0.1lb 200—330lb/0.2lb)

(0—15st0lb/0.1lb 15st0lb—23st8lb/0.2lb)

**Uygulanabilir Yaş Aralığı**

Kas Kütleli

5-99 yaş arası

Vücut Yağı (%)

5-99 yaş arası

Fiziksel Durum Puanı

18-99 yaş arası

Visseral Yağ Puanı

18-99 yaş arası

Metabolik Yaş

18-99 yaş arası

Bazal Metabolik Hız

18-99 yaş arası

Kemik Mineral Ağırlığı

5-99 yaş arası

Vücut Sıvı Yüzdesi

18-99 yaş arası

Vücut Kitle İndeksi

5-99 yaş arası

**Kişisel Veriler**

5 bellek

**Zaman doğruluğu**Ayda  $\pm 1$  dakika içinde (+18 — +28°C)**Güç Kaynağı**

4×AA Alkalın piller (dahil)

**Güç Tüketimi**

Maksimum 60mA

**Ölçüm Akımı**

50kHz, 5kHz, 100µA

**İletişim Yöntemi**

Bluetooth Düşük Enerji teknolojisi

**Frekans Bandı**

2402 – 2480 MHz

**Maksimum RF Çıkış Gücü (uyumlu frekans)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

**İmha**

Bu ürün bir elektronik cihazdır.

Lütfen bu ürünü genel ev atıkları olarak değil, uygun bir şekilde imha edin.

Bu ürünü imha ederken bölgenizdeki düzenlemelere uyduğunuzdan emin olun.

**⚠ Pillerin tüketici atıklarıyla karıştırılmasına izin verilmez!**

Tüketici olarak, kullanılmış veya boşalmış pilleri geri döndürmek sizin yükümlülüğünüzdedir. Eski pillerinizi bulduğunuz bölgede yer alan halka açık toplama noktalarına veya ilgili pillerin satıldığı yere, özellikle işaretlenmiş toplama kutularının kurulduğu herhangi bir yere bırakabilirsiniz. Cihazı hurdaya çıkardığımızda, piller cihazdan çıkarılmalı ve bunlar da toplama noktalarına bırakılmalıdır.

İşbu, TANITA, BC-333LE tipi radyo ekipmanının 2014/53/AB ve 2011/65/AB Direktifleri ile uyumlu olduğunu beyan eder. AB uygunluk beyanının tam metni aşağıdaki internet adresinde bulunmaktadır

<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



- Ürün tasarımı ve özellikleri önceden bildirilmeksizin her zaman değiştirilebilir.
- Apple ve Apple logosu Apple Inc.'in ticari markalarıdır. App Store, Apple Inc.'in bir hizmet markasıdır.
- Google Play, Google LLC'nin bir ticari markasıdır.
- Bluetooth kelime işareti ve logoları, Bluetooth SIG, Inc. tarafından tescilli ticari markalarıdır ve TANITA Corporation tarafından bu tür markaların kullanımını lisans altındadır.

## Introduktion

Tak, fordi du har købt denne TANITA Body Composition Monitor.

Denne monitor er en del af en bred vifte af hjemmeplejeprodukter, som produceres af TANITA.

Denne brugsanvisning vil guide dig gennem opsætningsprocedurerne og skitsere de vigtigste funktioner i

denne monitor. Yderligere oplysninger om sund levevis kan findes på vores hjemmeside [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

TANITA-produkter indeholder den nyeste kliniske forskning og teknologiske innovationer.

Alle data overvåges af TANITA Medical Advisory Board for at sikre nøjagtighed.



### ⚠ Forholdsregler for sikkerhed

Brug ikke Body Composition Monitor, hvis du har et elektronisk medicinsk implantat som f.eks. en pacemaker,

da den sender et elektrisk signal på lavt niveau gennem kroppen, som kan forstyrre implantatets funktion.

Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen. Andre funktioner er ikke beregnet til brug under graviditet.

### Vigtige bemærkninger til brugere

Denne kropssammensætningsmåler er beregnet til voksne og børn (5-17 år), der har en inaktiv til moderat aktiv livsstil, og voksne med en atletisk livsstil.

Takket være store investeringer i den nyeste BIA-teknologi og sportsvidenskabelig forskning, har TANITA opgraderet

Athlete Mode-funktionen for at gøre målingerne mere nøjagtige og egnede til en bredere vifte af brugere.

Hvem bør bruge Athlete Mode?

Voksne på 18 år og derover, som enten:

- Træner eller motionerer 12 timer eller mere om ugen og har gjort det i mindst seks måneder.
- Er bodybuildere.
- Er professionelle atleter, der ønsker at overvåge deres fremskridt derhjemme.
- Har en livshistorie med fitness, og som plejede at træne mere end 12 timer om ugen, men gør det mindre nu.

Registrerede data kan gå tabt, hvis enheden bruges forkert eller udsættes for elektriske overspændinger.

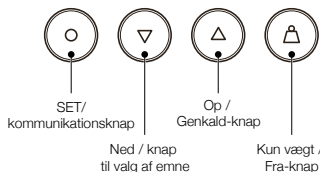
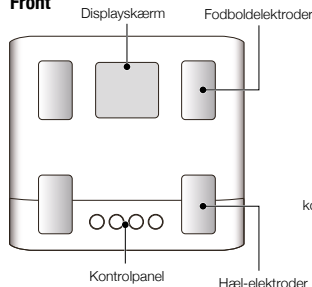
TANITA kan ikke påtage sig noget ansvar for tab, der opstår på grund af tab af registrerede data.

TANITA kan ikke påtage sig noget ansvar for skader eller tab, der er opstået ved brug af dette produkt eller krav fra tredjepart.

**Bemærk:** Estimer af kropsfedtprocent vil variere med mængden af vand i kroppen, og kan påvirkes af dehydrering eller overhydrering på grund af faktorer som alkohol, stoffer, etc. hydrering på grund af faktorer som alkoholforbrug, menstruation, sygdom, intens træning osv.

## Egenskaber og funktioner

### Front

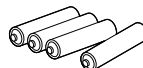


### Placeringskode

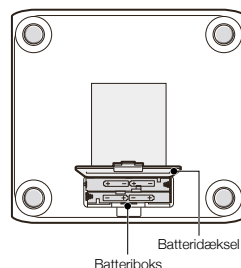


### Tilbehør

Batterier i AA-størrelse (4)



### Tilbage



# For din sikkerheds skyld

Dette afsnit forklarer de forholdsregler, der skal tages for at undgå personskade på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skade på ejendom. Du bedes gøre dig bekendt med disse oplysninger for at sikre en sikker drift af dette udstyr.

	<b>Advarsel</b>	Hvis du ikke følger instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, kan det resultere i død eller alvorlig personskade.
	<b>Forsigtig</b>	Manglende overholdelse af instruktionerne fremhævet med dette mærke kan resultere i personskade eller skade på ejendom.
		Dette mærke angiver handlinger, der er forbudte.
		Dette mærke angiver instruktioner, der altid skal følges.

## Advarsel

 Forbudt	<b>Denne monitor må ikke bruges af personer med pacemakere eller andre medicinske implantater.</b> Denne monitor sender en svag elektrisk strøm gennem kroppen, som kan forstyrre og forårsage funktionsfejl i elektriske medicinske implantater, hvilket kan resultere i alvorlig skade på brugeren.
	<b>Må ikke bruges, hvis der bekræftes en fejl med denne enhed før og under brug.</b> Hvis du bruger den, mens der er en unormalitet, er der risiko for, at du kommer til skade, eller at du ikke kan måle nøjagtigt.
	<b>Fortolkning af målinger (f.eks. evaluering af målinger og formulering af træningsprogrammer baseret på målingerne) skal udføres af en professionel.</b> Gennemførelse af vægttab og træningsprogrammer baseret på selvanalyse kan være skadeligt for dit helbred. Følg altid råd fra en kvalificeret fagperson.
	<b>Opvarm ikke denne enhed eller batterierne.</b> Der er risiko for personskade eller brand på grund af deformation af denne enhed eller antændelse af batteriet.
	<b>Træd ikke på kanten af platformen. Hop ikke op på eller ned i skærmen.</b> Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig personskade.
	<b>Anbring ikke denne monitor på en glat overflade som f.eks. et vådt gulv.</b> Hvis du gør det, kan du falde eller glide og komme alvorligt til skade. Det kan også medføre, at der kommer vand ind i skærmen og beskadige de interne komponenter.

## Forsigtig

 Forbudt	<b>Stå ikke på skærmen eller kontrolpanelet.</b> <b>Stik ikke fingrene ind i huller eller huller.</b> Det kan resultere i personskade.
	<b>Brug ikke genopladelige batterier.</b> <b>Brug ikke gamle batterier sammen med nye batterier eller en blanding af forskellige batterityper på samme tid.</b> Det kan medføre, at batterivæske lækker, eller at batterierne bliver for varme og går i stykker, hvilket kan beskadige monitoren eller personskade.
	<b>Lad aldrig et spædbarn eller et lille barn bære monitoren.</b> Opbevares utilgængeligt for små børn. Barnet kan tabe monitoren og komme til skade. Små børn kan blive fanget i kablerne og komme til skade.
	<b>Denne monitor er kun beregnet til hjemmebrug.</b> Monitoren er ikke beregnet til professionel brug, herunder hospitaler, lægeklinikker eller fitnesscentre. Den er ikke udstyret med de komponenter, der kræves til tung brug. Brug af monitoren på et professionelt sted vil ugyldiggøre garantien.
	<b>Brug ikke andre batterier end de specificerede.</b> <b>Brug ikke genopladelige batterier.</b> Genopladelige batterier med en nominel spænding på 1,2 V eller mindre kan give funktionsfejl eller svigte, fordi den spænding, der kræves til den kræves til betjening af denne enhed. Sørg for at bruge de specificerede batterier.

Placer skærmen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre en sikker og nøjagtig måling.

**Undgå voldsomme stød eller vibrationer mod skærmen.**

Det kan beskadige monitoren eller få den til at fungere dårligt eller slette indstillinger.

**Brug eller opbevar ikke denne monitor på følgende steder.**

- Steder, der er udsat for direkte sollys, i nærheden af varmeapparater eller direkte udsat for luft fra klimaanlæg osv.
- Steder, hvor der er store temperaturændringer eller mange vibrationer.
- Steder med høj luftfugtighed eller fugt.

Dette kan beskadige monitoren eller forårsage funktionsfejl.

**Træd ikke på monitoren, når din krop er våd (umiddelbart efter et brusebad eller karbad osv.).**

Sørg for at tørre din krop og dine fødder grundigt, før du bruger monitoren. Hvis du ikke gør det, kan du komme til at glide eller falde, med skader til følge. Monitoren kan heller ikke foretage nøjagtige målinger, hvis din krop eller dine fødder er våde.

**Holdes væk fra vand.**

**Brug ikke kogende vand, benzen, fortynder eller alkohol osv. til at rengøre skærmen.**

Hvis skærmen bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt rengøringsmiddel, vride den grundigt og tør monitoren ren, og brug derefter en tør klud til at tørre monitoren.

**Forsøg ikke at skille monitoren ad. Dette udstyr må ikke modificeres på nogen måde.**

**Vask ikke monitoren i vand.**

**Nedsænk ikke denne monitor i vand.**

Det kan beskadige monitoren eller få den til at fungere dårligt.

**Sørg for at indsætte batterierne med polariteterne (+, -) i den korrekte position.**

Hvis batterierne sættes forkert, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har til hensigt at bruge dennemonitoren i en længere periode, anbefales det at fjerne batterierne før opbevaring).

**Brug ikke monitoren i nærheden af andre produkter som f.eks. mikrobølgeovne, der udsender elektromagnetiske bølger.**

Det kan få monitoren til at fungere dårligt og forhindre nøjagtige målinger.

**En anden person bør hjælpe personer med handicap, som måske ikke er i stand til at foretage en måling alene.**

**Undgå at måle efter at have spist eller drukket for meget, eller hvis du er alvorligt dehydreret.**

Det kan forårsage unøjagtige målinger. For at opnå større nøjagtighed bør man undgå at måle lige efter, man er vågnet. Brug den på samme tidspunkt af dagen hver gang, mindst to timer efter det sidste måltid.

**Undgå at tage målinger efter ophold i sauna, bad eller efter intens træning.**

Det kan medføre unøjagtige målinger. Foretag målingerne efter tilstrækkelig hvile.

**Undgå at tage målinger, når din fysiske tilstand er dårlig (tømmermænd, diarré, feber osv.).**

Det kan forårsage fejl i den målte værdi. Genoptag målingen, når du er kommet dig.

**Udfør målingen med så lidt tøj på som muligt.**

Vægten af det tøj, du har på, vil indgå i målingen.

**Sørg for, at dine tæer og hæle er placeret korrekt i forhold til elektroderne på måleplatformen.**

Den viste fedtprocent kan være lav eller resultere i en "E\_r\_r" (fejl), hvis der er kontakt mellem elektroderne og fodsålerne. Elektroderne og fodsålerne er dårligt.

Hvis du ikke klæder dig af, skal du altid tage dine sokker eller strømper af og sørge for, at dine fodsåler er rene inden du træder op på måleplatformen.

**Brug apparatet på et stabilt sted. Der kan opstå fejl i målingerne, hvis apparatet bruges på et ustabilt sted.**

**En nøjagtig aflæsning er ikke mulig, hvis dine knæ er bøjed, eller du sidder ned.**

**Bevæg dig ikke under målingen.**

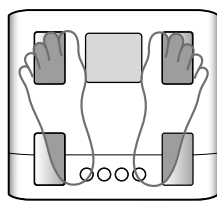
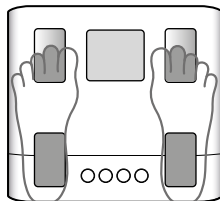
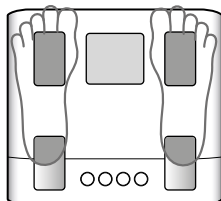
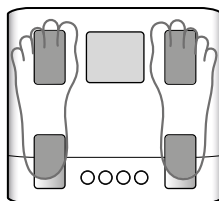
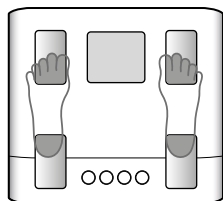
Det medfører unøjagtige målinger.

Sørg for, at armene ikke rører ved siderne, og at inderlærene ikke rører ved hinanden under målingen. Læg om nødvendigt et tørt håndklæde mellem arm og side og/eller mellem lærene.



Altid...

## For at sikre nøjagtige målinger



For at sikre nøjagtighed skal målinger tages uden tøj og under ensartede forhold med hydrering. Fjern altid dine sokker eller strømper, og sørg for, at sålerne af dine fødder er rene, før du træder på måleplatformen. Sørg for, at buen på hver fod er justeret med centrum af måleplatformen. Bekymre dig ikke, hvis dine fødder ser for store ud til enheden, nøjagtige målinger kan stadig opnås, hvis dine tæer hænger over platformen. Det er bedst at tage målinger på samme tidspunkt på dagen. Prøv at vente ca. to timer efter at være stået op, have spist eller udført anstrengende motion, før du tager målinger. Mens målinger foretaget under andre forhold muligvis ikke har de samme absolutte værdier, er de nøjagtige til at bestemme procentændringen, så længe målingerne foretages på en konsekvent måde. For at overvåge din fremgang skal du sammenligne dine vægt- og kropsfedtprocentmålinger, der er taget under de samme forhold over en periode.

### Bemærk:

- En nøjagtig måling vil ikke være mulig, hvis sålerne på dine fødder ikke er rene, hvis dine knæ er bøje, eller hvis du sidder ned.
- Når du udfører målinger uden tøj på, skal du sikre dig, at dine arme ikke rører ved din krop, og at din stilling er bred nok, så dine ben ikke rører hinanden. Manglende overholdelse heraf kan forhindre korrekte målinger.

### Bemærk:

Hvis nogen af følgende gælder, anbefaler vi, at du overvåger overgangen som en referenceværdi.

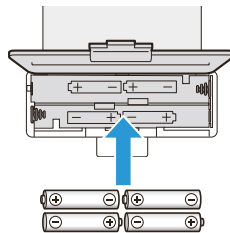
- Personer med metal i deres kroppe.
- Dem, der tager medicin, der forårsager ændringer i kropsvæske (f.eks. vanddrivende midler osv.).
- Dem, der er gravide, i dialyse eller har symptomer på hævelse.

## Forberedelser inden brug

### Indsætning af batterier

**Bemærk:**

- Sørg for, at batterierne indsættes i korrekt retning. Hvis batterierne indsættes forkert, kan væske lække fra batterierne og beskadige gulvet.
- Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne enhed i lang tid, skal du fjerne batterierne før opbevaring.
- De medfølgende batterier fra fabrikken kan have reduceret energiniveau over tid.



### Skift af vægtenhed

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke og holde knappen inde i mere end tre sekunder.
2. Brug knappen til at skifte vægtenhed.
3. Tryk på knappen .

**Bemærk:**

Hvis vægtenheden er indstillet til pund eller sten-pund, er højdeprogrammeringsmodus automatisk indstillet til fødder og tommer. Tilsvarende, hvis kilogram er valgt, indstilles højden automatisk til centimeter.

### Indstil din lokationskode

Forskellige steder rundt om i verden har forskellige tyngdekrafttræk. Disse forskelle påvirker nøjagtigheden af vægtmålingen. Du kan opnå de mest nøjagtige vægtmålinger ved at vælge den korrekte tyngdeindstilling på monitoren i henhold til din geografiske placering.

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke og holde knappen inde.
2. Se på det vedlagte kort, og tryk på knapperne for at vælge din lokationskode.
3. Tryk på knappen for at indtaste og gemme indstillingen.



**Bemærk:**

- Når strømmen tændes for første gang, vises den regionale indstillingskærm, selvom du trykker .
- Hvis brugsområdet ændres på grund af flytning osv., skal du kontrollere, at strømmen er slukket, og trykke og holde knappen inde i mindst 3 sekunder. Nulstil din region i trin 2 til 3.

### Indstilling af dato og tid

1. Tryk og hold knappen inde i mere end tre sekunder.
2. Vælg året ved hjælp af og -knapperne.
3. Tryk på for at bekræfte.

Indstil dagen og timen på samme måde.

Strømmen slukkes automatisk efter at have vist den indstillede region, år, måned, dag og tid.



# Initial Setup (Type 1) Opsætning via Smartphone

1. Download MY TANITA Healthcare-appen i Google Play Butikken eller Apple App Butikken. Aktivér også **Bluetooth**® i indstillingerne på din telefon.

**Bemærk:**

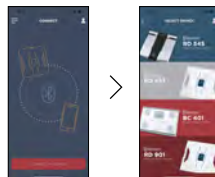
- Se TANITA's hjemmeside for detaljer om understøttede modeller.
- Hvis du ikke ønsker at bruge den dedikerede app, kan du konfigurere indstillingerne manuelt på kropskompositionsmonitoren. (P.7)
- Du skal registrere din smartphone igen, hvis du skifter din smartphone.



2. Åbn appen, registrér med din e-mail-adresse, og opret en personlig profil.



3. Par TANITA-enheden. Vælg hvilken enhed, du ønsker at parre med.




4. Par/synkronisér.

**Bemærk:**

Den omtrentlige kommunikationsafstand er 5 m på et uhindret sted.



5. Følg instruktionerne på appen, og tryk og hold knappen  på kropskompositionsmonitoren nede i 3 sekunder.

**Bemærk:**

- Ved registrering af din kropskomposition skal du placere kropskompositionsmonitoren på et hårdt, fladt gulv og træde på den med bare fødder.

6. Følg instruktionerne på appen og mål din kropskomposition. Når målingen er færdig, afbrydes forbindelsen til smartphoneen. Skærmen viser og instruktionerne kan variere afhængigt af app-specifikationerne.




# Initial Setup (Type 2) Fra Kropskompositionsmonitoren

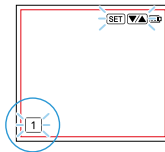
Kropskompositionsmonitoren kan kun betjenes, hvis data er blevet programmeret ind i en af de personlige datahukommelser. Kun vægtmålinger kan udføres, hvis du bruger kropskompositionsmonitoren uden at registrere personlige data.

## 1. Vælg dit ID-nummer

Tryk på knappen  for at tænde monitoren. Brug knapperne   til at vælge dit ID-nummer (1-5). Tryk på knappen  for at bekræfte.

### Bemærk:

- Monitoren slukker automatisk, hvis den ikke betjenes i 60 sekunder.
- Hvis du laver en fejl, eller hvis du ønsker at slukke monitoren, før du har afsluttet programmeringen, skal du trykke på knappen  for at afslutte tvangsmæssigt. Delvist registrerede data gemmes på monitoren.

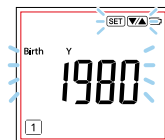


## 2. Indstil din fødselsdag

Indstil datoen for din fødselsdag (År / Måned / Dag) ved hjælp af knapperne  . Tryk på knappen  for at indtaste hvert element.

### Bemærk:

Årskonfigurationer kan indstilles fra 1900 og fremefter.



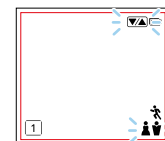
## 3. Vælg Kvinde eller Mand

Brug knapperne   til at rulle gennem indstillingerne Mand , Kvinde , Mandlig atlet  og Kvindelig atlet  og tryk derefter på knappen .

Hvem bør bruge Atlettilstand?




Voksne på 18 år og derover, der enten:

- Træner eller dyrker motion i 12 timer eller mere om ugen og har gjort det i mindst seks måneder.
- Er bodybuildere.
- Er professionelle idrætsudøvere, der ønsker at overvåge deres fremgang derhjemme.
- Har en livslang historie med fitness og trænede tidligere mere end 12 timer om ugen, men gør det mindre nu.

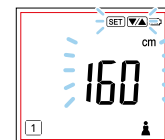


## 4. Indstil din højde

Standardhøjden er 170 cm (5'7.0") (højdespændingen er 90 cm - 220 cm eller 3'0.0" - 7'3.0").

Brug knapperne   til at indstille din højde og tryk derefter på knappen .

Skærmen viser "000." (eller 0.0lb, 0.0stlb) og monitoren er klar til måling.



## 5. Mål din kropskomposition

Kontroller, at "000." (0.0lb, 0.0stlb) vises på skærmen, og træd derefter på monitoren.

Registrerede personlige data og måleresultaterne vises i rækkefølge, hvorefter strømmen slukkes automatisk.



# Tagning af målinger

---

Du kan begynde at tage målinger, når du har færdiggjort indtastningen af dine personlige data.

## 1. Træd på monitoren

Træd på monitoren, når strømmen er slukket. Monitoren begynder automatisk at måle.

## 2. Se dine resultater

Efter at have taget målinger, vises dine resultater automatisk i den rækkefølge, der er angivet på side 14.

Når de sidste resultatdata vises, vises vægten igen, og derefter slukker monitoren automatisk.

### Bemærk:

- Træd ikke af, før "□□□□" forsvinder.

### Hvis det forkerte ID-nummer vises

Tryk på knappen  for at vælge dit ID-nummer, mens aflæsninger eller personlige data vises.

Tryk derefter på knappen  for at vise dine egne personlige data og måleresultater.

Situationer, hvor fejlagtig genkendelse kan forekomme

- Når der måles personer med lignende vægt og kroppsformer
  - Når der ikke er taget målinger i nogle dage, og der er en rimelig ændring i kropsvægt
  - Når der måles direkte efter, at monitoren er blevet stillet oprejst, båret eller opbevaret med genstande placeret ovenpå
- Hvis monitoren fortsætter med at mis-genkende, skal du manuelt angive dit ID-nummer inden målingen. (side 12)

---


### Hvis du ikke har din smartphone, når du tager målinger.

Træd simpelthen på monitoren. Den automatiske genkendelsesfunktion vil automatisk genkalde dine personlige data.

Din monitor vil gemme op til 10 sæt målinger. Gemte data sendes til smartphone sammen med nye målinger næste gang, smartphone er tilsluttet monitoren, når målinger tages.

**Bemærk:** Op til 10 målinger kan gemmes i enheden pr. ID-nummer.

Hver ny data, der indtastes efter denne mængde, får den ældste data til at blive slettet.

 vil give besked, når paringen er fuldført, og der er usendt data.

# Tagning af målinger med automatisk genkendelse

## Hvad er automatisk genkendelsesfunktionen?

Denne funktion genkalder automatisk registrerede brugere og viser deres resultater, efter at de træder på måleplatformen. Denne funktion reducerer besvær ved at eliminere behovet for at specificere brugeren ved hver brug.

### Bemærk:

Automatisk genkendelsesfunktion kan automatisk skifte dig til ID-valgtilstand i situationer som dem, der er nævnt nedenfor:

- Når der måles lignende kropstørrelser eller vægte
- Når der sker en vægtændring efter flere dage uden måling

Hvis sådanne situationer fortsætter, skal du angive dit ID-nummer før måling (side 12).

Brug kun denne enhed med bare fødder og på et hårdt, fladt, stabilt gulv. Træd barfodet på måleplatformen.

### Bemærk:

- Undlad venligst at bevæge dig under målingen.
- For at måle med automatisk genkendelsesfunktion skal du først indtaste dine personlige data. (side 8)
- Målinger kan ikke udføres med automatisk genkendelse, medmindre disse oplysninger er registreret.

Vægten vises.



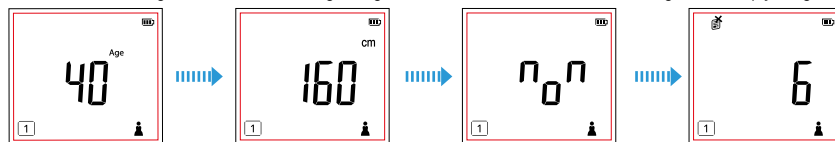
Mål din kropskomposition og verificer den mod dine registrerede detaljer.



Træd ned fra monitoren, når du hører en række korte bip.



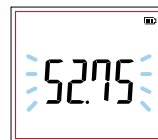
Data for automatisk genkendelse vises. Sørg venligst for, at de viste data matcher dine registrerede oplysninger.



\*Kontinuerlig måling Support



Enheden slukker automatisk, efter at måleresultaterne er blevet vist. (Gennemgang af måleresultater, side 14)



### Bemærk:

- Hvis automatisk genkendelsesfunktion opdager flere mulige kandidater til den nuværende bruger, skifter enheden automatisk til ID-valgtilstand efter afslutningen af kropskompositions måling (side 12).  
Vælg dit ID-nummer ved hjælp af knapperne (▲) (▼), og tryk derefter på (⊙) for at bekræfte.

\*Hvis enheden gentagne gange skifter til ID-valgtilstand, skal du indtaste dit ID, før du udfører en måling (side 12).

- Hvis du glemmer at slukke for strømmen, slukker enheden automatisk (skærmen slukker) i følgende tilfælde:

Hvis der ikke udføres operationer på måleplatformen i mere end 60 sekunder

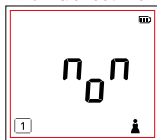
Hvis der ikke registreres vægt på måleplatformen på noget tidspunkt under målingen

Hvis et enkelt måleresultat vises i mere end 40 sekunder

\*Hvad er understøttelse af kontinuerlig måling?

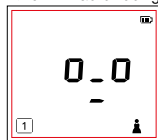
Denne funktion opmuntrer brugeren til at fortsætte daglig måling ved at ændre ansigtsudtrykket på skærmen i henhold til kontinuitetsstatus.

<Du måler det hver dag>



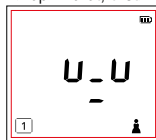
Vises, når der måles dagligt

<Hov? Hvad er der galt?>



Angives, hvis der ikke er taget målinger i 1-6 dage

<Deprimeret, trist>

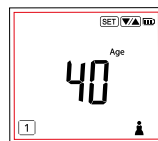


Vises, hvis der ikke er taget målinger i mere end 7 dage

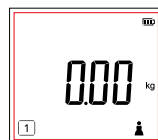
## Måling med et ID-nummer (Opkaldsmåling)

Indtast dit ID-nummer og tag målinger uden at bruge automatisk genkendelse. Brug denne metode hvis brug af automatisk genkendelse gentagne gange får enheden til at skifte til ID-vælg tilstand, osv. Placer kropskompositionsmonitoren på et hårdt, fladt, stabilt gulv.

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på knappen for at starte målingen. Vælg dit ID-nummer ved hjælp af knapperne og tryk derefter på knappen .



2. Træd på monitoren, når "000" (0.0lb, 0.0stlb) vises på skærmen. Monitoren slukker automatisk efter at have vist måleresultaterne.



### Bemærk:

- Hvis du træder på monitoren, før "000"(0.0lb, 0.0stlb) vises, vises "Err,-0L" og strømmen slukkes under målingen.

# Tagning af målinger uden registrering

(Gæstbrugerens målinger / Kun vægtmålinger)

## Gæstbrugerens målinger

Gæstemodus giver dig mulighed for at programmere monitoren til engangsbrug uden brug af ID-nummeret.

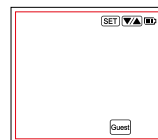
Tryk på knappen  for at vælge "GÆST", og tryk derefter på knappen .

Følg derefter nedenstående trin:

Indstil alder, køn (mand / kvinde / mandlig atlet / kvindelig atlet) og højde.

Træd på monitoren efter at "000." (0.0lb, 0.0stlb) er vist.

Aflæsningerne vises i 40 sekunder.



## Bemærk:


Aldersområdet er fra 5 til 99 år.

Hvem skal bruge Atlettilstand?

Voksne på 18 år og derover, der enten:

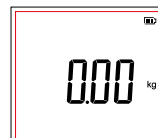
- Træner eller dyrker motion i 12 timer eller mere om ugen og har gjort det i mindst seks måneder.
- Er bodybuildere.
- Er professionelle idrætsudøvere, der ønsker at overvåge deres fremgang derhjemme.
- Har en livslang historie med fitness og trænede tidligere mere end 12 timer om ugen, men gør det mindre nu.
- Træd ikke af, før "0000" forsvinder.

## Kun vægtmålinger

Tryk på knappen  Efter 2 eller 3 sekunder vises "000." (0.0lb, 0.0stlb).

Når "000." (0.0lb, 0.0stlb) vises, træd på monitoren.

Kropsvægtmålingen vises, og monitoren slukker automatisk efter cirka 20 sekunder.



## Bemærk:

- Hvis du glemmer at slukke for strømmen, slukker enheden automatisk (skærmen slukker) i følgende tilfælde:

Hvis der ikke udføres operationer på måleplatformen i mere end 60 sekunder

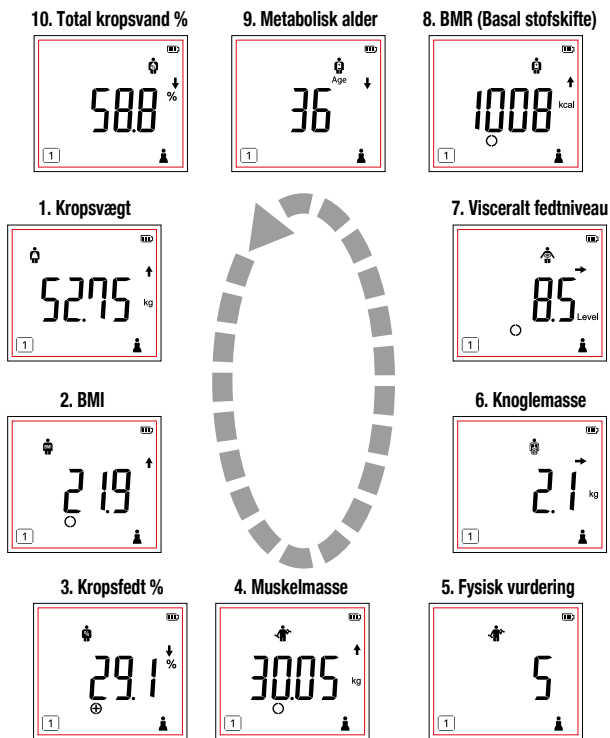
Hvis der ikke registreres vægt på måleplatformen på noget tidspunkt under målingen

Hvis et enkelt måleresultat vises i mere end 40 sekunder

# Gennemgang af måleresultater

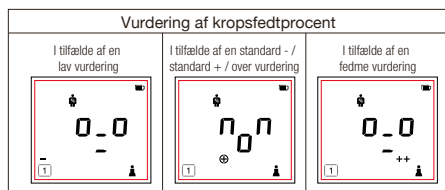
Måleresultater vises efter dine personlige oplysninger. Hvert element vises, før der skiftes til det næste element. Til sidst vises din vægt, og strømmen slukkes derefter efter cirka 40 sekunder.

- Det viste element kan skiftes ved at trykke på knappen (▽) mens måleresultaterne vises.
- Ikonerne ↑↓ → på måleresultatskærmen angiver enten en positiv eller negativ ændring siden sidste måling blev taget.

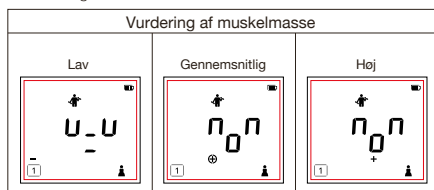


BMI	—	⊖	○	⊕	+	++
Vurdering af kropsfedtprocent	Lav	Standard -	Normalt interval	Standard +	Over	Fedme
Vurdering af muskelmasse	Lav		Gennemsnitligt		Høj	
Vurdering af visceralt fedtniveau			Gennemsnitligt		Høj	
Vurdering af BMR	Lav		Gennemsnitligt		Høj	





For personer i alderen 5 til 17 år vises følgende ansigtsudtryk efter visning af deres kropsfedtprocent.



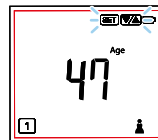
For personer i alderen 5 til 17 år vises følgende ansigtsudtryk efter visning af deres muskelmasse.



## Ændring af personlige data




1. Når strømmen er slukket, tryk på .
2. Vælg dit ID-nummer (1-5) ved hjælp af knapperne  .
3. Tryk på  for at bekræfte..

Følg trinnene som angivet på side 9 for at ændre dine personlige data.



### Juster fødselsdato / køn

**CLr** vises.


1. Vælg **YES** ved hjælp af knapperne  .
2. Tryk på  for at bekræfte.
3. Efter at "0000." (0.0lb, 0.0stlb) er vist, træd forsigtigt barfodet på måleplatformen. (Måleprocedurer, side 9)



Strømmen slukkes automatisk efter at de justerede personlige data og måleresultater er blevet vist. Brug af ryd-funktionen til at ændre personlige data via en tilsluttet smartphone sletter alle data gemt før ændringen, samt alle data gemt i enheden.










### Bemærk:

- Du skal tilslutte din smartphone for at bruge en app.  
Opsæt kropskompositionsmonitoren i henhold til "Opsætning via Smartphone" (side 8) instruktionerne.
- Hvis vælges **NO**, kan data ikke overskrives.
- Tryk på  or at annullere en markering eller slukke for strømmen.
- Hvis du glemmer at slukke for strømmen, slukker enheden automatisk (skærmen slukker) i følgende tilfælde:  
Hvis der ikke udføres operationer på måleplatformen i mere end 60 sekunder  
Hvis der ikke registreres vægt på måleplatformen på noget tidspunkt under målingen  
Hvis et enkelt måleresultat vises i mere end 40 sekunder

## Sletning af personlige data


---

1. Når strømmen er slukket, tryk på .
2. Vælg det ID-nummer, der skal slettes, ved hjælp af knapperne  .
3. Tryk og hold  nede i mere end 3 sekunder. CLR vises.
4. Vælg YES ved hjælp af knapperne  .
5. Tryk på  for at bekræfte.

De personlige data, der skal slettes, vises derefter og slettes.

Sletning af personlige data, der er tilsluttet en smartphone, medfører også, at måledata slettes fra enheden.

### Bemærk:

- Tryk på  for at annullere en markering eller slukke for strømmen.
- Hvis du glemmer at slukke for strømmen, slukker enheden automatisk (skærmen slukker) i følgende tilfælde:

Hvis der ikke udføres operationer på måleplatformen i mere end 60 sekunder

Hvis der ikke registreres vægt på måleplatformen på noget tidspunkt under målingen

Hvis et enkelt måleresultat vises i mere end 40 sekunder



# Fejlfinding

Hvis du har problemer med din enhed, skal du kontrollere følgende information, inden du anmoder om reparationer.

Problem	Kontrol	Referens Side
Intetning vises, uanset hvilken knap der trykkes på.	<input type="checkbox"/> Er batterierne indsat korrekt? <input type="checkbox"/> Er batterierne slidte? <input type="checkbox"/> Er der plastik eller snavs, der dækker batteriterminalerne?	
"Lo" vises.	<input type="checkbox"/> Tjek batteriernes orientering, og indsæt dem korrekt. <input type="checkbox"/> Batterierne er blevet slidte. Udskift dem så hurtigt som muligt.	7
Teksten forsvinder straks efter visning.	<input type="checkbox"/> Batterierne er blevet slidte. Udskift dem så hurtigt som muligt. ("Lo" vises muligvis ikke, hvis den resterende batterikraft er for lav.)	
Regionale indstillinger vises, når der trykkes på en knap.	<input type="checkbox"/> Region, tid og dato skal indstilles for at måle kropskomposition. Indstil region, tid og dato.	7
Dato- og tidsindstillingsskærmen vises, når der trykkes på en knap.	<input type="checkbox"/> Dato og tid skal indstilles for at måle kropskomposition. Indstil dato og tid.	7
"Err" vises under måling.	<input type="checkbox"/> Bevægede du dig under målingen?	11
Intet vises, når jeg træder på måleplatformen.	<input type="checkbox"/> Bevæger du dig under målingen? Hvad er positionen og holdningen på stedet? <input type="checkbox"/> Er sålerne på dine fødder beskidte? <input type="checkbox"/> Måler du med sokker, osv. på?	6, 11
Strømmen slukkes under måling (displayet forsvinder).	<input type="checkbox"/> Trådte du af måleplatformen under målingen?	
"UL" vises under måling.	<input type="checkbox"/> Den 150 kg måleområde blev overskredet. (Måling er ikke mulig i dette tilfælde).	18
"-DL" vises under måling.	<input type="checkbox"/> Trådte du på måleplatformen, for "000." blev vist? Sørg for at vente, indtil "000." vises, før du træder på måleplatformen.	12-13
"Err" vises som kropskomposition efter måling.	<input type="checkbox"/> Er de personlige dataindstillinger forkerte? <input type="checkbox"/> Valgte du et andet persons ID-nummer?	8,9 12
	<input type="checkbox"/> En eller flere af måleelementerne overskrider måleområdet. (Måling er ikke mulig i dette tilfælde).	-
Den viste vægtmåling er tydeligvis forkert.	<input type="checkbox"/> Sørg for at placere enheden på et hårdt, fladt og stabilt gulv under målingen.	11
Kun vægten vises.	<input type="checkbox"/> Har du indstillet dine personlige data? <input type="checkbox"/> Kun vægten vises for børn i alderen 0 til 4 år.	9 18
Numeriske værdier blinker hele tiden.	<input type="checkbox"/> Er du stadig på denne enhed? Træd venligt af.	11
"Errb" vises.	<input type="checkbox"/> Når enheden ikke er i brug, kalibreres kropskompositionsmonitoren periodisk til næste vejning. Hvis enheden er blevet opbevaret vandret, med genstande placeret ovenpå eller flyttet fra et sted til et andet, skal du vælge dit personlige data nummer som forklaret på side 12, før du tager din måling.	12
Kropsfedtprocent vises som 5% efter måling.	<input type="checkbox"/> Kropsfedtprocenter lavere end 5% kan ikke måles (vises som 5%).	-
Når du måler med automatisk genkendelsesfunktion, vises et andet persons ID-nummer.	<input type="checkbox"/> Forkert genkendelse kan forekomme, hvis flere personer med lignende vægt og elektrisk modstand er registreret.	11, 12
Kun vægt, BMI, kropsfedtprocent, muskelmasse og knoglemasse vises.	<input type="checkbox"/> Elementer ud over vægt, BMI, kropsfedtprocent, muskelmasse og knoglemasse kan ikke vises for personer i alderen 5 til 17 år.	18
Kan ikke måle kropskomposition, selv når individuelle data er indstillet.	<input type="checkbox"/> Individuelle dataindstillinger er ufuldstændige. Du skal måle kropskomposition én gang efter indtastning af individuelle data.	9
"Lr" vises.	<input type="checkbox"/> Denne bekræftelse vises, når du ændrer eller sletter individuelle data. Det er ikke en Err	16
"Er[P]" og "Er[D]" vises. "Er[P]" vises gentagne gange.	<input type="checkbox"/> Er enheden og smartphone inden for kommunikationsområdet? Kommunikationsområdet for enheden er 5m uden forhindringer. <input type="checkbox"/> Er "Bluetooth" aktiveret i smartphone-indstillingerne?	8 8
"ErLU" vises.	<input type="checkbox"/> Slet enhedsregistreringen fra "Indstillinger" > "Bluetooth"-indstillingerne på smartphonen, og forsøg derefter at parre enheden med smartphonen igen.	8
"Er[G]" vises Enheden og smartphonen kan ikke forbinde.	<input type="checkbox"/> Fjern og udskift batterierne.	7
Indholdet af de regionale og dato/tidsindstillinger er blevet ændret.	<input type="checkbox"/> Når den bruges sammen med en smartphone, overskrives smartphonen regionale og dato/tidsindstillinger på denne enhed.	7
Knappen 'Mål kropskomposition' i appen fungerer ikke. Knappen 'Indtast data' i appen fungerer ikke.	<input type="checkbox"/> Er "Bluetooth" aktiveret i smartphone-indstillingerne? <input type="checkbox"/> Forbindelsen mellem appen og enheden er kun aktiveret, når enheden er slukket. Tjek, at enheden er slukket, og prøv igen.	8 -
Kropsvægten er ikke stabil. Kropsvægten er mindre end normalt.	<input type="checkbox"/> Hvis den bruges på en blød overflade som et tæppe, kan undersiden af måleplatformen berøre gulvet og forhindre nøjagtige målinger. Udfør målinger på et hårdt, fladt og stabilt gulv.	11
Enheden tændes, selvom strømmen ikke er tændt.	<input type="checkbox"/> Bruges der en enhed med kommunikationsfunktion, mikrobojlevn eller andet udstyr, der udsender radiobølger, såsom en trådløs telefon, i nærheden af enheden?	5

**Specifikationer**

BC-333LE

**Vægtkapacitet**

150kg (330lb/23st8lb)

**Vægttrin**

0—100kg/0.05kg 100 — 150kg/0.1kg  
 (0—200lb/0.1lb 200 — 330lb/0.2lb)  
 (0—15st0lb/0.1lb 15st0lb — 23st8lb/0.2lb)

**Anvendelsesalder**

Muskelsmasse

5-99 år

Kropsfedt (%)

5-99 år

Kropsbygningsvurdering

18-99 år

Visceralt fedtvurdering

18-99 år

Metabolisk alder

18-99 år

Basal metabolisk hastighed

18-99 år

Knoglemasse

5-99 år

Kropsindhold af vand %

18-99 år

Kropsmasseindeks

5-99 år

**Personlige data**

5 hukommelser

**Tidsnøjagtighed**

Inden for ±1 minut pr. måned (+18 — +28°C)

**Strømforsyning**

4×AA alkaliske batterier (medfølger)

**Energiforbrug**

Maksimalt 60 mA

**Målestrøm**

50kHz, 5kHz, 100µA

**Kommunikationsmetode**

Bluetooth Low Energy-teknologi

**Frekvensbånd**

2402 – 2480 MHz

**Maksimal RF-udgangseffekt (tilpasset frekvens)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

- Produktets design og specifikationer kan ændres uden forudgående varsel.
- Apple og Apple-logoet er varemærker tilhørende Apple Inc. App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.
- Google Play er et varemærke tilhørende Google LLC.
- Bluetooth-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker, der ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af sådanne mærker af TANITA Corporation er under licens.

**Bortskaffelse**

Dette produkt er en elektronisk enhed.

Bortskaf venligst dette produkt korrekt, ikke som almindeligt husholdningsaffald. Sørg for at følge reglerne i dit område når du bortskaffer dette produkt.

**⚠ Det er ikke tilladt at blande batterier med forbrugeraffald!**

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at returnere brugte eller afladte batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamling punkter i din by, eller hvor de tilsvarende batterier sælges og specielt markerede opsamlingsbokse er blevet oprettet. Ved skrotning af apparatet, bør batterierne fjernes fra det og afleveres på indsamlingspunkterne.

Herved erklærer TANITA, at radioudstyrstypen BC-333LE er i overensstemmelse med direktiverne: 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den fulde tekst af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse:  
<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



**MEMO**

**Manufacturer****TANITA Corporation**

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,  
Tokyo 174-8630 Japan  
TEL: +81-(0)3-3968-7048  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)

**TANITA Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303, Wing On Plaza, 3/F., 62 Mody Road,  
Tsimshatsui East, Kowloon, Hong Kong  
TEL: +852-2834-3917  
FAX: +852-2838-8667  
[www.tanita.asia](http://www.tanita.asia)

**EU Representative****TANITA Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE  
Amsterdam, the Netherlands  
TEL: +31-(0)20-560-2970  
FAX: +31-(0)20-560-2988  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.**

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai,  
The People's Republic of China  
TEL: +86-21-6474-6803  
FAX: +86-21-6474-7901  
[www.tanita.com.cn](http://www.tanita.com.cn)

**TANITA Corporation of America, Inc.**

2625 South Clearbrook Drive,  
Arlington Heights, Illinois 60005 U.S.A.  
TEL: +1-847-640-9241  
FAX: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)