TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL



Models: BF-679F / BF-680W

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

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

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

PT **Manual de instruções**
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

EN Table of Contents

Introduction 1
Principles of estimating body fat percentage 2
Features and functions 4
Useful features 5
Switching the weight mode 5
Automatic shut-down function 5
Getting accurate readings 5
How to determine body fat percentage 6
Taking weight and body fat readings 7
Understanding your reading 7
Programming the guest mode 8
Taking weight measurement only 8
Troubleshooting 8

FR Table des matières

Introduction 10
Principes de mesure du taux de graisse corporelle 11
Caractéristiques 13
Fonctions 14
Commutation du mode poids 14
Fonction d'arrêt automatique 14
Comment obtenir des résultats exacts 14
Calcul du taux de graisse corporelle 15
Mesure du taux de graisse corporelle et mesure du poids 16
Interprétation de vos résultats 16
Programmation du mode invité 17
Lecture du poids uniquement 17
Dépannage 17

ES Índice de materias

Introducción 19
Los principios para calcular el porcentaje de grasa corporal 20
Prestaciones y funciones 22
Prestaciones útiles 23
Cambiando el modo del peso 23
Función de apagado automático 23
Cómo obtener lecturas exactas 23
Cómo medir el porcentaje de grasa corporal 24
Cómo tomar lecturas de peso y de grasa corporal 25
Interpretación de las lecturas 25
Programación del modo de invitado 26
Cómo obtener lecturas de peso solamente 26
Resolución de fallos 26

PT Tabela de conteúdo

Introdução 28
Princípios para estimar a porcentagem de gordura do organismo 29
Características e funções 31
Funções úteis 32
Alterando a unidade de medida do peso 32
Função desligamento automático 32
Obtendo leitura precisa 32
Como determinar a porcentagem de gordura do organismo 33
Leitura do peso e da gordura do organismo 34
Entendendo a sua leitura 34
Programando modo convidado 35
Somente a leitura do peso 35
Localizando defeitos 35

INTRODUCTION

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

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

⚠ Safety Precautions

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

Important Notes for Users

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

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

EN

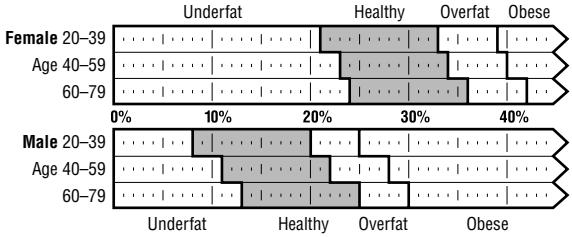
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

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

What is Body Fat Percentage?

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

Body Fat Ranges for Standard Adults [1,2]



[1] *Based on NIH/WHO BMI Guidelines.*

[2] *As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.*

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.



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

The BIA Method

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

Hydration Fluctuations

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions. Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings using BIA, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

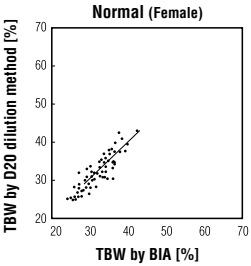
What is Total Body Water Percentage?

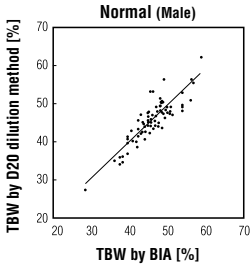
Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Approximately 50 –65% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

How To Measure Total Body Water

The Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure total body water (TBW) percentage. In contrast, this instrument estimates TBW by using BIA. An agreement of over 80% is obtained between this instrument and the Deuterium Dilution Method.

Note: The Deuterium Dilution Method measures total body water based on the analysis of the deuterium oxide isotope in urine before and after ingestion of an oral dose.





Normal Total Body Water Percentage (% TBW)

The normal total body water percentage ranges for adults are:
Female: 45-60%
Male: 50-65%

Note: The total body water percentage of a person with a high percentage of body fat may fall below the normal ranges.

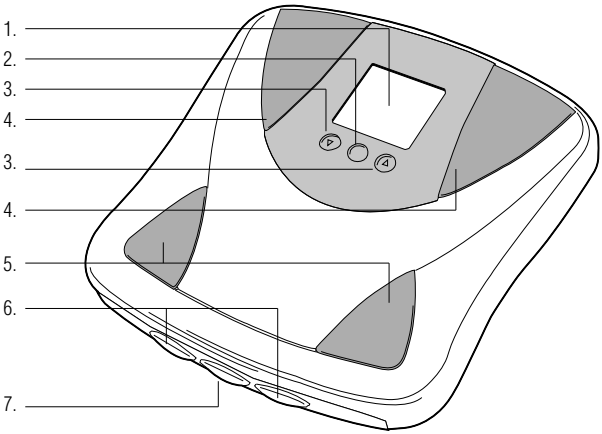
Daily Rhythm of Total Body Water

Try to monitor total body water percentage at the same time of day and under the same conditions. This increases the accuracy of the readings. The best time is in the early evening, before the evening meal, when hydration levels are more stable. Total body water percentage tends to be underestimated to a degree if measured immediately after getting out of bed, not only because of dehydration but also because the fluid in the body will be stored centrally in the body's trunk.
As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity. Total body water percentage is not affected by fluids consumed until they are absorbed by the body tissues.

Important Notes

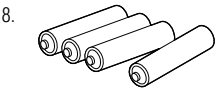
- Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
- Measured results depend on the redistribution of water in the body and/or changes in body temperature. Factors affecting total body water levels include sleep, physical activity, eating and drinking, illness and medications, bathing patterns and urination.
- Take fluids immediately if you have any symptoms of dehydration, particularly after physical activity or bathing. Symptoms include a dry mouth, headache, nausea, dizziness, skin dryness, a rise in temperature, loss of concentration, etc. If symptoms persist, consult your doctor immediately.
- Elderly people are at increased risk of dehydration as they have less sensitivity to thirst and other symptoms.
- This instrument does not directly measure an individual's total body water content. The percentage reading from the monitor is only an estimate. Look for long-term changes and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.
- This instrument will not give total body water readings for children.

FEATURES AND FUNCTIONS



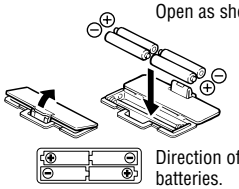
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Personal Keys
7. Weight-Only Key



Accessories

8. AA-Size Batteries (4)



⚠ Inserting the Batteries

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

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

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



⚠ Positioning the Monitor

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

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

Handling Tips

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

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

USEFUL FEATURES

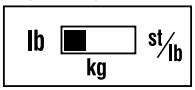
- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to know your weight, body fat percentage, and body water percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
- In addition, the BF-679F/BF-680W can be set to Adult Athlete mode.
- Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 2 people.
- Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- Weight-only Key provides quick weight readings.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

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

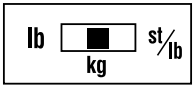
You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

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

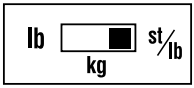
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

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

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Data in Memory" (p.6).

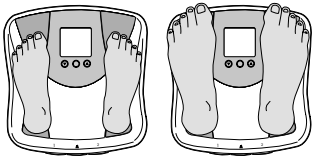
GETTING ACCURATE READINGS

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform.

Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform.

It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.

While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.



Heels centered on electrodes

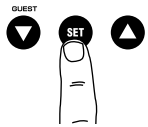
Toes may overhang measuring platform

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

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

Setting and Storing Data in Memory

The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

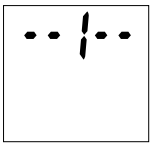


1. Turn on the Power

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

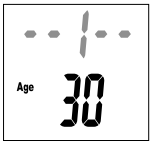
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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



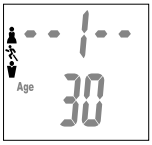
2. Select a Personal Key Number

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



3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ) or Male ( ), Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

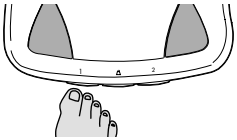


5. Specify the Height

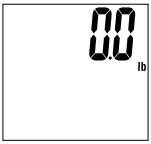
The display defaults to 5' 7.0" (170 cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100 cm – 220 cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.

TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

1. Select Personal Key and Step On

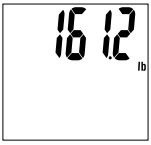


Using your toe, tap your pre-programmed Personal Key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Err".)
The unit will beep and the display will show the programmed date.
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.



Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

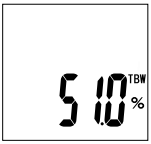
2. Get Your Readings



Your weight will be shown first.Continue to stand on the platform.
"54321" will appear on the display and disappear one by one from right to left.
Your body fat peacentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.



Your total body water percentage (%TBW) will appear on the display screen.
The display will then flash your %TBW, weight and %FAT alternately 3 times.



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

3. Recall Function

To obtain previous readings, step off scale and press Up arrow button.
To view current reading, release arrow button.





UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator (Standard Adults only*)

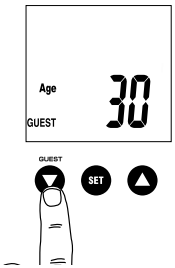
Your body fat monitor/scale automatically compares your body fat reading to the Healthy Body Fat Range chart.
Following your body fat percentage reading, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender. For example,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

−	0	+	++
Under	Healthy	Over	Obese

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

***Note:** If you select Athlete mode, the unit will not display the Healthy Range Indicator. Athletes may have a lower body fat range based on their particular sport or activity. (Range of user age is between 20-79)

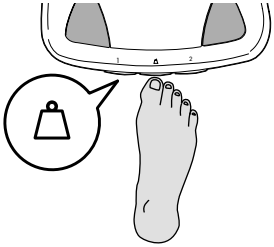
PROGRAMMING THE GUEST MODE



The Guest mode allows you to use the monitor without losing the information already assigned to a Personal Key.
To programme the Guest mode, use the Down button marked to turn on the power. Then follow steps 3 through 5 in “Setting and Storing Data” (p.6.)
The unit will beep twice and the display will show “0.0”. Step onto the platform. Next follow the directions for “Get Your Reading” (p.7).

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

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Key

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

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to “Switching the Weight Mode” on p.5.
- **“Lo” appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **“Err” appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear or “-----” appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.6.
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- **“OL” appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- **“Err FAT%” appears while measuring.**
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any changes or modifications made to this device that are not expressly approved by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.

Specifications
BF-679F/BF-680W

Weight Capacity
300lb (136kg) (21st 6lb)

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

Body Fat Increments
0.1%

Total body water
0.5%

Personal Data
2 memories

Power Supply
4 AA batteries (included)

Power Consumption
60 mA maximum

Measuring Current
50 kHz 500 µA

U.S.Patent No. 6,473,641
U.S.Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

FR

INTRODUCTION

Vous venez d'acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d'emploi

- **N'utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soin médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.

La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.

En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

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

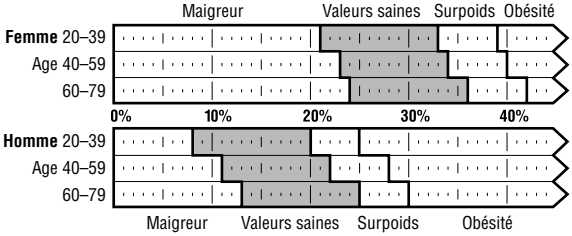
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Avec les balances impédancemètres Tanita, il est aussi facile de mesurer votre taux de graisse corporelle que votre poids.

Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans votre corps. Des études ont montré que des taux de graisse élevés sont généralement liés à des affections diverses, telles que l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et d'autres affections invalidantes.

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs saines) (adultes standards) [1,2]



[1] *Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI.*

[2] *Tel que rapporté par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, États-Unis (NY Obesity Research Center)*

Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.



Le « plateau de pesée » breveté par Tanita envoie un signal électrique faible et inoffensif à travers le corps en vue d'analyser sa composition.

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bioélectrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps.
Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.

Variations journalières du taux de graisse corporelle

Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d'un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d'effectuer les mesures du taux de graisse corporelle à la même heure chaque jour et dans des conditions identiques. Outre les variations journalières dues aux aliments et boissons ingérés, à la période des règles, à des affections diverses, aux activités physiques pratiquées et à la prise de bains, d'autres facteurs propres à chaque individu interviennent dans la détermination du taux de graisse corporelle peuvent varier en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées.
Le diagramme de gauche illustre les variations enregistrées dans le taux de graisse corporelle au cours d'une journée.

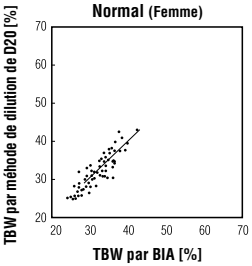
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

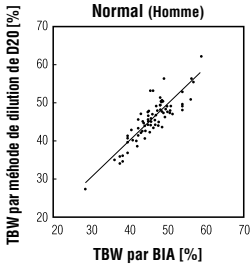
Le taux de masse hydrique totale est la quantité totale de liquide dans le corps humain exprimée en pourcentage du poids total. Le corps d'une personne en bonne santé contient environ 50 à 65% d'eau. L'eau joue en rôle vital dans un grand nombre de fonctions du corps humain, et on la trouve dans les cellules, les tissus et les organes. Le bon maintien d'un taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d'apparition de problèmes de santé.

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

- La « méthode de dilution du deutérium » est la méthode type actuellement utilisée pour mesurer le taux de masse hydrique totale. Cet appareil évalue le pourcentage total de masse hydrique par analyse (analyse de régression multiple) sur la base du paramètre obtenu avec la méthode BIA .
  On obtient une mutualité de plus de 0,8 entre l'appareil et la méthode de dilution du deutérium.

Remarque : La « méthode de dilution du deutérium » exprime la masse hydrique totale sur la base de l'analyse de la dilution d'oxyde de deutérium ingéré par voie orale dans les urines.





Taux de masse hydrique totale (% TBW)

Les normes du taux moyen de masse hydrique totale pour un adulte sain sont les suivantes :
Femmes : 45 à 60%
Hommes : 50 à 65%

Remarque : Le taux de masse hydrique totale d'un sujet à masse grasse élevée peut être inférieur aux normes de santé moyennes.

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

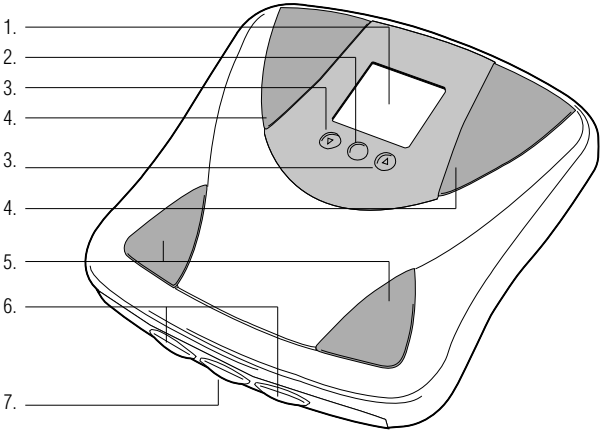
Essayez de mesurer le taux de masse hydrique totale tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions. Ceci vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises. Le moment idéal est en début de soirée, avant le repas du soir, quand les niveaux d'hydratation sont plus stables. Le taux de masse hydrique totale aura tendance à être sous-évalué si vous le mesurez tout de suite après le lever du matin, non seulement à cause de la déshydratation, mais également parce que le liquide du corps est alors concentré dans le tronc. A mesure que la journée avance, ce liquide se répartit plus équitablement dans tout le corps sous l'effet de la gravité.

En revanche, il risque d'être surévalué après un exercice ou après un bain en raison du mouvement de la masse hydrique ou d'une élévation de température malgré une déshydratation effective.

Remarques importantes

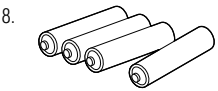
- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions.
- Les résultats obtenus dépendent du mouvement de l'eau dans le corps et/ou des variations de température corporelle. D'autres facteurs ont une influence sur les niveaux de masse hydrique totale, notamment le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson, la maladie et la prise de médicaments, les habitudes de baignade et l'écoulement urinaire.
- Buvez immédiatement du liquide si vous éprouvez des symptômes de déshydratation, en particulier après une activité physique ou une baignade. Ces symptômes peuvent être : bouche sèche, maux de tête, nausées, vertiges, peau sèche, élévation de température, perte de concentration, etc. Si les symptômes persistent, consultez immédiatement un médecin.
- Les personnes âgées encourent un risque de déshydratation plus grand car elles sont moins sensibles à la soif et aux autres symptômes rationnels.
- L'appareil ne permet pas de déterminer le taux de masse hydrique totale idéal pour un individu particulier. Observez les variations à long terme de votre taux de masse hydrique totale et essayez de conserver un taux de masse hydrique correct et constant.

CARACTÉRISTIQUES



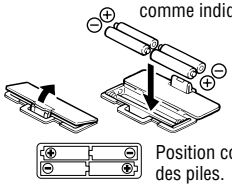
Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Touche SET
3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
4. Electrodes avant (doigts de pied)
5. Electrodes arrière (talons)
6. Touches mémoire
7. Touche Pesée seule



Accessoires

8. Piles de type AA (x4)



⚠ Insertion des piles

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

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

Les piles étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.



⚠ Positionnement de l'appareil

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

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

Conseils de manipulation

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

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

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes.
- De plus, le modèle BF-679F/BF-680W peut être réglé en mode athlète ou adulte standard.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) de 2 utilisateurs.
- Cette balance dispose d'un indicateur intégré qui compare instantanément le taux de graisse mesuré aux normes recommandées (page 11)
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- La touche Pesée seule vous permet d'obtenir votre poids uniquement.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

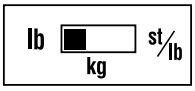
COMMUTATION DU MODE POIDS

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

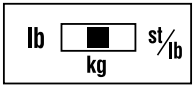
Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.

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

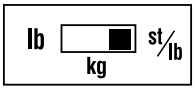
lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



st-lb (Livres st)



FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

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

- En cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- Si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- À la fin de la mesure.

***Remarque :** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis « Réglage et mise en mémoire des données » (page 15).

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

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



Talons centrés sur les électrodes



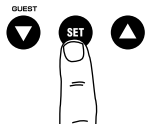
Les orteils peuvent dépasser du plateau

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

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Réglage et enregistrement de vos données personnelles

L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire ou en mode invité.

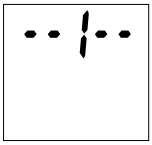


1. Mise sous tension

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

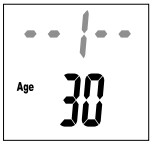
Remarque : Si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

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



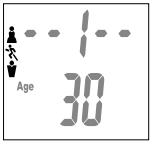
2. Sélection d'une touche mémoire

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



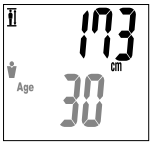
3. Sélection de l'âge

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



4. Sélection du sexe

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

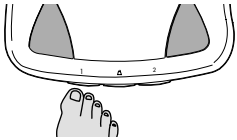


5. Sélection de la taille

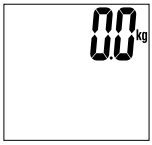
Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs et pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé. Vos données clignotent alors 3 fois à l'écran pour confirmer la programmation et l'appareil émet un double bip sonore avant de s'éteindre automatiquement.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS

1. Sélection d'une touche mémoire



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



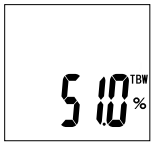
Remarque : Si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Err » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.

2. Affichage des relevés



Votre poids s'affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.
« 54321 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la droite vers la gauche.
Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et échelle de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.
Votre pourcentage total d'eau dans le corps (%TEC) apparaîtra à l'écran.
Votre %TEC, poids et %GC s'afficheront alors 3 fois à tour de rôle à l'écran.





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

3. Fonction Rappel

Pour obtenir des valeurs précédentes, descendez de la balance et appuyez sur le bouton fléché Haut.
Pour afficher la valeur actuelle, relâchez le bouton fléché.

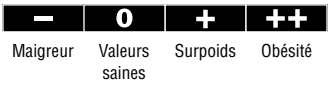




INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Comparaison avec les normes (adultes standard uniquement*)

Votre balance AIB compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical.
Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (0), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (–), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 11.

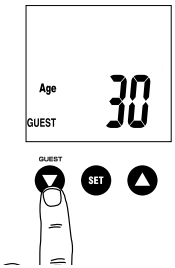


–	0	+	++
Maigreur	Valeurs saines	Surpoids	Obésité

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

***Remarque :** Si vous sélectionnez le mode athlète, l'appareil n'affichera pas la fourchette à laquelle vous appartenez. Les athlètes peuvent obtenir un taux de graisse corporelle plus faible en fonction du sport qu'ils pratiquent ou de leur activité. (La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 20 à 79 ans.)

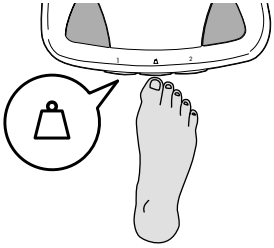
PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Le mode Invité vous permet d'utiliser la balance sans perdre les informations déjà affectées à une touche de données personnelles.
Pour programmer le mode Invité, utilisez le curseur (flèche vers le bas, touche marquée « G ») pour activer l'appareil. Effectuez ensuite les opérations 3 à 5 de « Réglage et enregistrement des données » (page 15.) L'appareil émettra deux bips et l'écran affichera « 0.0 ». Montez sur la balance. Suivez ensuite les instructions décrites dans « Affichage des relevés » (page 16.)

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

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélection de la touche Pesée seule

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

DÉPANNAGE

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

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb**
  Reportez-vous à la section « Fonction d'arrêt automatique » à la page 14.
- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque : les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Err » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- »**
  apparaît après la mesure du poids.
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 15.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **« Err FAT% » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Remarque : Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérier à 75 %.

FR

Avis de la Commission federale des communications des Etats-Unis (FCC) et de l'institut canadien ICES

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise reliée à un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consulter le concessionnaire ou un technicien spécialisé en radio et télévision.

Modifications

La FCC exige que l'utilisateur soit avisé du fait que toute modification apportée à l'appareil sans l'approbation de Tanita Corporation risque d'entraîner l'annulation du droit de l'utilisateur à se servir de l'appareil.

Caractéristiques
BF-679F/BF-680W

Capacité de pesage maxi
136kg

Graduation
0,1kg

Précision du taux de graisse
0,1%

Taux de messe hydrique
0,5%

Données personnelles
2 mémoires

Alimentation
4 piles AA incluses

Consommation d'énergie
60 mA au maximum

Courant émis
50 kHz, 500 µA

U.S.Patent No. 6,473,641
U.S.Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de grasa corporal/báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

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

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.

La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.

Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

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

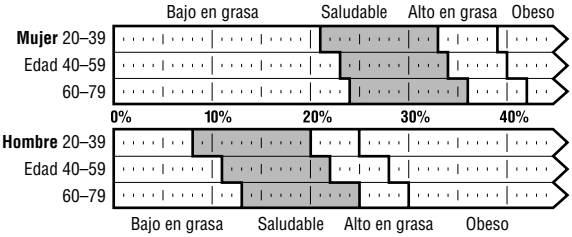
LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

La Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita le permite medir en casa el porcentaje de grasa corporal tan fácilmente como toma su peso.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo. El tener demasiada grasa corporal se ha vinculado a condiciones tales como tensión alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras condiciones discapacitantes.

Margen de grasa corporal para adultos normales [1,2]



[1] *Basado en las directrices de IMC de INS/OMS.*

[2] *Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.*

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.



El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

El método AIB

El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica). En este método, se envía una señal eléctrica segura de poca intensidad por el cuerpo. Es difícil para esta señal atravesar la grasa del cuerpo humano, pero le es fácil fluir por la humedad de los músculos y otros tejidos corporales. La dificultad con que la señal fluye a través de una sustancia se denomina impedancia. Así que, cuanta más resistencia, o impedancia, encuentra la señal, más alta es la lectura de grasa corporal.

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.
Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.
El gráfico de la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.

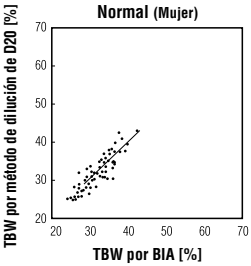
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

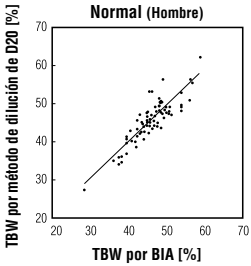
El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados.

Cómo medir el agua total en el cuerpo

- El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.
- Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el "método de dilución de deuterio".

Nota: El Método de Dilución de Deuterio es en función del agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en la orina del óxido de





Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)

TEl porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:
Mujeres: de 45 a 60%
Hombres: de 50 a 65%

Nota: El porcentaje de agua total en el cuerpo de una persona con gran porcentaje de grasa en el cuerpo puede estar por debajo de la gama promedio saludable.

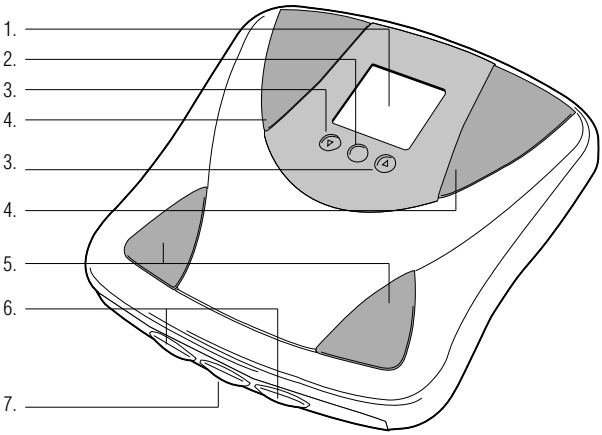
Ritmo diario de agua total en el cuerpo

Trate de medir el porcentaje de agua total en el cuerpo a la misma hora del día y en las mismas condiciones. Esto ayuda a la exactitud de las lecturas. La mejor hora para la medición es temprano en la noche, antes de la cena, cuando los niveles de hidratación son más estables. El porcentaje de agua total en el cuerpo tiende a un subestimado si es medido inmediatamente después de levantarse en la mañana, no solamente debido a la deshidratación sino también porque el fluido en el cuerpo estará almacenado centralmente en el tronco del cuerpo. Según avanza el día, este fluido se distribuye más uniformemente por efecto de la gravedad.
Por el contrario, puede ser sobreestimado después de hacer ejercicio o bañarse debido al movimiento del agua en el cuerpo o elevación de la temperatura del cuerpo a pesar de una deshidratación real.

Notas importantes

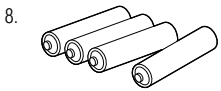
- Haga las mediciones a la misma hora del día y en las mismas condiciones.
- Los resultados medidos dependen del movimiento del agua en el cuerpo y/o cambios de temperatura en el cuerpo.
  Los factores que afectan los niveles de agua total en el cuerpo incluyen sueño, actividad física, comidas y bebidas, enfermedades y medicamentos, forma de bañarse y micción.
- Tome líquidos de inmediato si tiene algún síntoma de deshidratación, particularmente después de una actividad física o baño. Estos síntomas incluyen boca seca, dolor de cabeza, náusea, mareo, sequedad de la piel, elevación de temperatura, pérdida de concentración, etc. Si los síntomas persisten, consulte con su médico de inmediato.
- Las personas de edad avanzada están expuestas a mayor riesgo de deshidratación debido a que tienen menor sensibilidad a la sed y otros síntomas racionales.
- Este instrumento no puede utilizarse para determinar específicamente el porcentaje recomendado de agua total en el cuerpo de un individuo. Efectúe el seguimiento de cambios a largo plazo en el porcentaje de agua total en el cuerpo y trate de mantener un porcentaje saludable y consistente de agua total en su cuerpo.

PRESTACIONES Y FUNCIONES



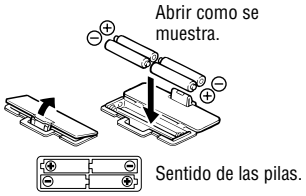
Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Botón de Configurar
3. Botones de flecha (Seleccionar)
4. Electrodos para la planta del pie
5. Electrodos para el talón
6. Teclas personales
7. Tecla de peso solamente



Accesorios

8. Pilas tamaño AA (4)



⚠ Instalación de las pilas

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

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

Por favor, tenga en cuenta que desde que las pilas fueron colocadas en fábrica puede haber disminuido su nivel de energía.



⚠ Colocación del monitor

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

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

Recomendaciones de manejo

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

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

PRESTACIONES ÚTILES

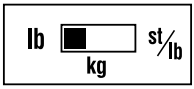
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Además, el BF-679F/BF-680W se puede configurar para el modo Atleta o Adulto normal.
- Se pueden preconfigurar y almacenar en memoria los datos personales (mujer/hombre, edad, altura, etc.) de hasta dos personas.
- La prestación exclusiva de margen saludable muestra automáticamente la posición de su porcentaje de grasa corporal en el gráfico de margen de grasa corporal (pág. 20).
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La Tecla de pesar solamente le proporciona lecturas rápidas del peso.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

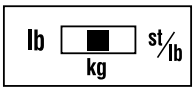
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

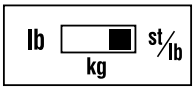
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



st-lb (Apedrea-libra)



FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 24)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.

Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula. No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.



Talones centrados en los electrodos



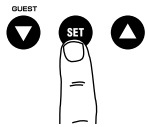
Talones centrados en los electrodos

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

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

La unidad sólo se puede operar si se han programado datos en una de las cuatro Teclas personales o en el modo de Invitado.

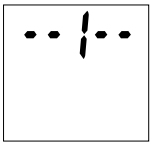


1. Encendido de la unidad

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

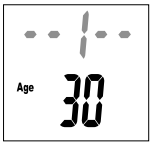
Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

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



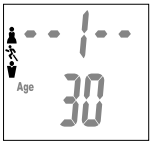
2. Selección de un número de Tecla personal

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



3. Configuración de la edad

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



4. Selección de sexo y Modo de Atleta

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

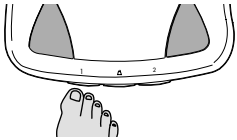


5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

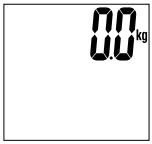
CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

1. Selección de Tecla personal



Utilizando un dedo del pie, pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

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



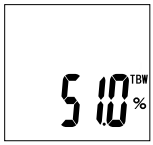
Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.

2. Cómo obtener las lecturas



Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "54321" aparecerán en pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.
Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.





Su Porcentaje de Agua Corporal total (%TBW) aparecerá en la pantalla.
La pantalla mostrará entonces el %TBW, peso y %FAT alternativamente un total de tres veces.

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

3. Función Recuperar Memoria

Para obtener lecturas anteriores, bájese del peso y pulse el botón de flecha Up (Arriba).
Para ver la lectura actual, suelte el botón de flecha.





INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable (Solamente para Adultos normales*)

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal aprobado por médicos.
Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (0) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (-), su lectura está por debajo del margen saludable. Para más información sobre el margen saludable, véase la página 20.

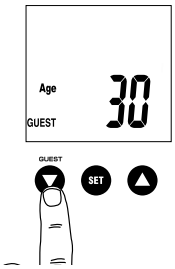


Por debajo Saludable Por encima Obeso

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

***Nota:** Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particulares. (Los límites de edad de usuarios son 20 y 79).

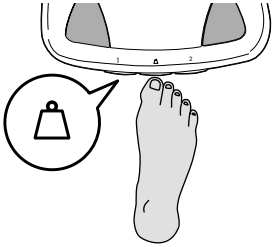
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El Modo de Invitado le permite utilizar el aparato sin perder la información ya asignada a una Tecla Personal.
Para programar el Modo de Invitado use la tecla “Abajo” -marcada con una “G”- para poner en marcha el aparato. A continuación siga los pasos 3 al 5 de “Configuración y almacenamiento de datos” (pág. 24). La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla mostrará “0.0”. Súbase a la báscula. Después siga las instrucciones de “Cómo obtener lecturas” (pág. 25).

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

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

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

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb**
  Consulte “Cambiando el modo del peso” en la pág. 23.
- **Aparece “Lo” en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **“Err” aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o “-----” aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.24.
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece “OL” durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
- **“Err FAT%” aparece durante la medición.**
  Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.

Aviso de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de EE. UU. y de la ICES de Canadá

Se han hecho pruebas de este equipo, y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC y de la ICES-003 canadiense. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina, en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no está instalado y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, que se puede determinar al apagar y encender el equipo, entonces se sugiere al usuario que trate de corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reoriente o reubique la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto a aquél al cual está conectado el receptor.
- Consulte con el vendedor o con un técnico con experiencia en radio o televisión, para que le proporcione ayuda.

Modificaciones

La FCC requiere que se notifique al usuario que cualquier cambio o modificación que se efectúe a este dispositivo, que no sea aprobado expresamente por Tanita Corporation, podría anular la autoridad del usuario para operar este equipo.

Especificaciones
BF-679F/BF-680W

Capacidad de peso
136kg

Incrementos de peso
0,1kg

Incrementos de grasa corporal
0,1%

Porcentaje de agua
0,5%

Datos personales
2 memorias

Alimentación
4 pilas tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía
Máximo de 60 mA

Corriente de medición
50 kHz 500 µA

U.S.Patent No. 6,473,641
U.S.Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este modelo utiliza a técnica BIA (Análise de Impedância Bioelétrica), a tecnologia state-of-art para determinação da gordura do organismo.

Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

⚠ Precauções de segurança

- **As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.**
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita é destinado somente para uso doméstico. Este aparelho não é destinado para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas; não está provido de padrão de qualidade exigido para uso intenso em condições profissionais.
- Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a freqüência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.

A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.

Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.

A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

Nota: A estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

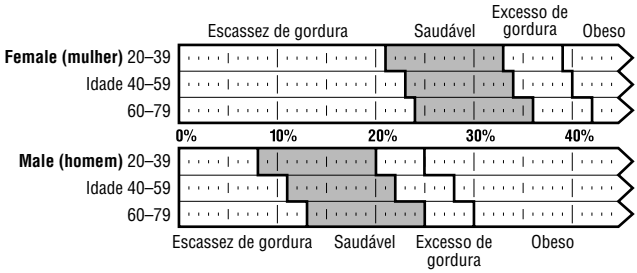
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita permite você medir a porcentagem de gordura do seu organismo em casa com a mesma facilidade em que se verifica o seu peso.

O que é a porcentagem de gordura do organismo?

A porcentagem de gordura do organismo é tal qual o nome indica. O excesso de gordura tem sido vinculado às condições como pressão sanguínea elevada, doenças graves, diabete, câncer e outras deficiências.

Faixa de gordura do organismo para adulto padro [1,2]



[1] *Baseado na norma NIH/WHO BMI.*

[2] *Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York. Obesity Research Center.*

Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.



O "foot-pad" com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo para determinar a sua composição.

O método BIA

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita usa a técnica de BIA (Análise de Impedância Bioelétrica). Este método faz com que um sinal elétrico seguro e de baixo nível seja transmitido pelo corpo. O sinal encontra dificuldade para passar pela gordura do organismo humano, mas facilidade para passar por meio da umidade do músculo e outros tecidos do organismo. A dificuldade que o sinal encontra para passar por meio de uma substância é chamada de impedância. Portanto quanto maior a resistência ou a impedância, o sinal mostra maior leitura de gordura do organismo

Flutuações diárias de gordura do organismo

O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter a leitura precisa, a medição da gordura do organismo deve ser feita num momento consistente do dia dentro de uma condição consistente.

Além disso, as flutuações diárias do ciclo básico da leitura da gordura do organismo podem sofrer variações em função da alteração da hidratação do organismo devido à ingestão de alimentos e água, menstruação, doenças, exercícios físicos e banho. A leitura diária da gordura do organismo é única para cada pessoa e depende do seu estilo de vida, trabalho e atividades.

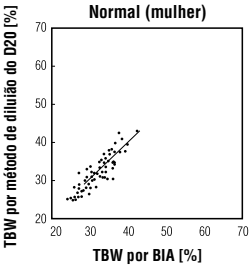
O que é a Porcentagem Total da Água do Organismo?

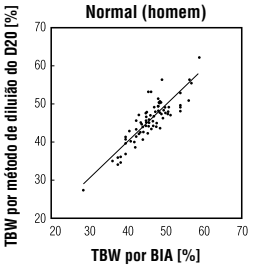
A Porcentagem Total da Água do Organismo é a quantidade total de líquido que está no interior do organismo de uma pessoa, expressa em porcentagem em relação ao total do peso. Aproximadamente de 50 a 65% do peso de uma pessoa saudável é composto de água. A água executa uma função vital em diversos processos do organismo e é encontrada em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da porcentagem de água do organismo assegura o funcionamento eficiente do mesmo e irá reduzir o risco de desenvolver problemas associados a saúde.

Como Medir o Total de Água do Organismo?

O Método de Diluição de Deutério é usado atualmente como um método típico para a medição da porcentagem da água do organismo. Este instrumento estima a porcentagem total por meio da análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada no parâmetro encontrado por método BIA.
A mutualidade acima de 0,8 é obtido entre este instrumento e o "Método de Diluição de Deutério".

Nota: O Método de Diluição de Deutério apresenta a água total do organismo baseado na análise de diluição na urina, do óxido de deutério ingerido oralmente.





Porcentagem Total da Água do Organismo Saudável (%TBW)

A faixa da média da porcentagem da água do organismo para um adulto saudável é de:
Mulher: 45 a 60%
Homem: 50 a 65%

Nota: A porcentagem total da água do organismo de uma pessoa com alta porcentagem de gordura do organismo pode situar abaixo da média da faixa de pessoas saudáveis.

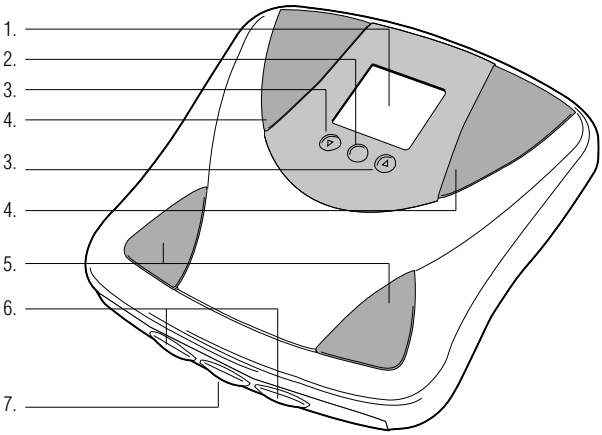
Rítmo Diário do Total da Água do Organismo

Experimente medir a porcentagem total da água do organismo na mesma hora do dia dentro das mesmas condições. Isso aumenta a precisão da medição. A melhor hora é no início da noite, antes do jantar, quando o nível de hidratação está mais estável. A porcentagem total da água do organismo tende a ser subestimada se for medido logo após levantar da cama, não somente por causa da desidratação, mas também porque o líquido do corpo estará armazenado na parte central do organismo. Com o passar do tempo do dia, esse líquido ficará distribuído de forma mais uniforme devido ao efeito da gravidade.
Opostamente, ela pode ser superestimada após o exercício físico ou banho por causa do movimento do líquido do corpo ou a subida da temperatura do organismo apesar da desidratação real.

Notas Importantes

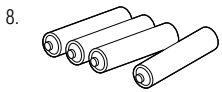
- Faça as suas medições na mesma hora do dia dentro das mesmas condições.
- O resultado medido depende do movimento do líquido do corpo e/ou da subida da temperatura do organismo. Os fatores que afetam o nível da água total do organismo podem ser a dormida, atividade física, ingestão de alimento e água, doenças e medicações, padrão de banho e urinação.
- Se você apresentar algum sintoma de desidratação, principalmente depois das atividades físicas ou banho, tome um líquido imediatamente. Os sintomas incluem secura na boca, dor de cabeça, tontura, pele sêca, aumento da temperatura, perda de concentração, etc. Se o sintoma persistir, consulte o seu médico imediatamente.
- Pessoas idosas estão sujeitas a maior risco de desidratação por terem menor sensibilidade à sede e outros sintomas racionais.
- Este instrumento não pode ser usado especificamente para determinar a porcentagem total da água do organismo recomendado para um indivíduo. Observe a alteração da porcentagem total da água do organismo a longo prazo para mantê-la num nível consistente e saudável.

CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES



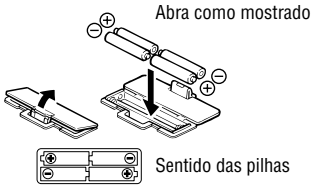
Plataforma de medição

1. Mostrador
2. Botão Set
3. Botão de setas (seleção)
4. Parte dianteira da sola do pé
5. Calcanhar
6. Chaves pessoais
7. Chave Somente Pesagem



Acessórios

8. Pilhas tamanho pequeno (4)



⚠ Colocando as pilhas

Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição. Coloque as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado.

Nota: Certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Uma vez que as pilhas foram colocadas na fábrica, o nível de energia delas podem estar baixo.



⚠ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.

Nota: Para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art. Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

FUNÇÕES ÚTEIS

- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a porcentagem de gordura do organismo simplesmente subindo na balança.
- O seu Monitor de Gordura do Organismo/Balança pode ser configurado para adulto ou criança (7 a 17 anos), homem ou mulher.
- Além disso, o BF-679F/BF-680W pode ser configurado para modo Aduto Atleta.
- Dados pessoais (homem/mulher, idade, altura, etc.) podem ser pré-configurados e gravados na memória até no máximo para 2 pessoas.
- O Indicador da Faixa de Saúde Única mostra automaticamente a posição da porcentagem de gordura do seu organismo dentro da faixa do gráfico (p. 29).
- Modo Convidado permite você obter a leitura sem a necessidade de reprogramar nenhuma das chaves pessoais.
- A chave Somente Pesagem permite a obtenção rápida do peso.
- O aparelho emite um "beep" útil quando ativado e em diversos estágios do processo de programação e do manuseio. Ouça estes sons que lhe orienta a subir no aparelho, observe a leitura ou confirme a configuração.

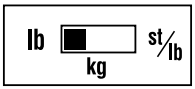
ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO

Nota: Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

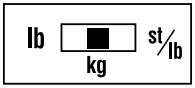
Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.

Nota: Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds (Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas , a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

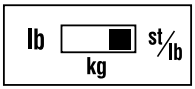
lb (Libras)



kg (Quilogramas)



st-lb (Stone-libra)



FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se um peso extraordinário é aplicado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

***Nota:** Se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de "Configurando e armazenando dados na memória" (p. 33).

OBTENDO LEITURA PRECISA

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente.

Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.



Calcanhares centrados nos eletrodos.



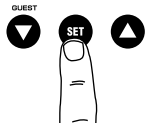
Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada.

COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

Configurando e armazenando dados na memória

O aparelho pode ser operado somente se os dados forem armazenados em uma das memórias de dados pessoais ou do modo Convidado.

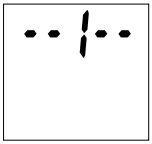


1.Ligue o aparelho

Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma pez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1,2) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

Nota: Se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para (⚖) forçar o encerramento.



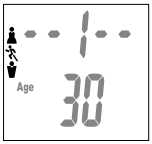
2. Selecione um número de chave pessoal

Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



3. Selecione a sua idade

O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (♀) ou Male (♂), Female/Athlete (mulher/atleta) e Male/Athlete (homem/atleta) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

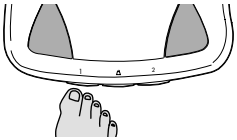


5. Especifique a sua altura

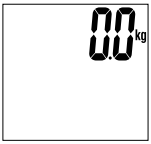
O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 100 cm – 220 cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá o beep duas vezes e com o mostrador iluminado mostrará todos os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a progrmação.
Após então, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO

1. Selecione a chave pessoal e suba no aparelho



Usando um dedo do seu pé, toque a sua chave pessoal pré-programada.
(Libere a chave dentro de 3 segundos, senão o mostrador mostrará "Err").
O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará a data programada.
O aparelho emitirá mais um beep e o mostrador mostrará "0.0". Após então, suba no aparelho.



Nota: Se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Err" e você não obterá a leitura. Além disso, se você não subir na plataforma de medição dentro de aproximadamente 60 segundos após o aparecimento de "0.0", o aparelho desligar-se-á automaticamente.

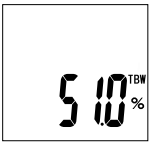
2. Obtenha a sua leitura



O seu peso será mostrado primeiro.Continue na plataforma.
Aparecerá "54321" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda.
A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a Faixa de gordura do organismo aparecerá no mostrador.



A porcentagem total da água do seu organismo (%TBW) aparecerá no mostrador.
O mostrador iluminar-se-á então mostrando o seu %TBW, peso e %FAT alternadamente por 3 vezes.



Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

3. Função de recuperar

Para obter a leitura anterior, desça da balança e pressione o botão de seta para cima.
Para verificar a leitura atual, libere o botão de seta.

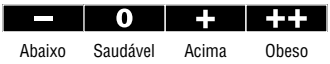




ENTENDENDO A SUA LEITURA

Indicador da Faixa de Saúde (somente para Adulto Padrão*)

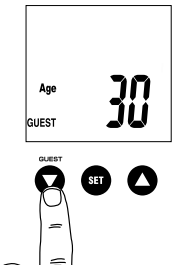
O monitor/balança da gordura do organismo compara a gordura do seu organismo com o gráfico da faixa saudável de gordura do organismo.Seguindo a leitura da porcentagem da gordura do seu organismo, uma barra preta iluminar-se-á ao longo da parte inferior do seu mostrador, identificando a posição em que você se localiza na faixa de gordura do organismo conforme a sua idade e sexo. Por exemplo, se o quadrado aparecer sobre a área de (0), a sua faixa está dentro da faixa saudável. Se o quadrado aparecer sobre a área de (-), a sua faixa está abaixo da faixa saudável. Para ver mais sobre faixa saudável, vide página 29.



- **(-) :** Escassez de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- **(0) :** Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
- **(+) :** Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- **(++) :** Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

***Nota:** Se você selecionar o modo Atleta, o aparelho não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde. Os atletas podem ter a faixa de gordura do organismo mais baixa em função da atividade esportiva própria.
(a faixa de idade do usuário é de 20 a 79)

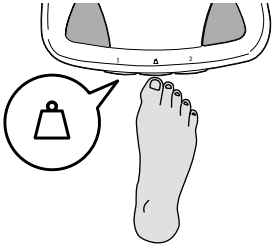
PROGRAMANDO MODO CONVIDADO



O modo Convidado permite ao usuário usar o monitor sem perder as informações já desiganadas a uma chave pessoal.
Para programar o modo Convidado, use o botão de seta para baixo designado para ligar a energia. Após então siga os passos 3 a 5 no "Configurando e armazenando dados na memória" (p.33).
O aparelho emitirá dois beep e o mostrador mostrará "0.0". Suba na plataforma. Em seguida siga as instruções do "Obtenha a sua leitura" (p.34).

Nota: Se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Err" e você não obterá a leitura.

SOMENTE A LEITURA DO PESO



Selecione a chave Somente Pesagem

Usando um dedo do seu pé, toque a chave Somente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep.
Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na plataformra. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente.. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.

LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas… então…

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb**
  Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 32.
- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Err" durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**
  Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 33.
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Aparece "Err FAT%" durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.

Nota da Comissão Federal de Comunicações e da ICES Canadense

Este equipamento foi testado e foi comprovado que cumpre as limitações exigidas aos aparelhos digitais da classe B, de acordo com a Parte 15 das Regras da FCC e da ICES-003 Canadense. Estes limites são determinados para fornecer proteção razoável contra interferências prejudiciais em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia em freqüência de rádio; e se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações por rádio. Entretanto, não há garantia de que não haverá interferências prejudiciais em uma particular instalação. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento, recomenda- se que o usuário tente eliminar essa interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar a distância entre o aparelho e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada num circuito diferente do circuito ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio ou televisão para obter ajuda.

Modificações

A FCC exige que o usuário seja notificado de que caso seja feita qualquer mudança ou modificação neste aparelho que não seja expressamente aprovada pela Tanita Corporation, o usuário pode perder o seu direito de operar o equipamento.

Especificações
BF-679F/BF-680W

Capacidade de peso
136kg

Graduação do peso
0,1kg

Graduação da gordura corporal
0,1%

Porcentagem total de àgua
0,5%

Dados pessoais
2 memórias

Fonte de energia
4 pilhas AA (Incluídas)

Consumo de energia
60 mA no máximo

Corrente de medida
50 kHz, 500 µA

U.S.Patent No. 6,473,641
U.S.Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

Representative Tanita Europe B.V.
Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA India Private Limited
A-502, Mittal Commercia,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri - East,
Mumbai 400 059
Tel: +91-22-3192-6107
www.tanita.co.in

TANITA (Shanghai) Trading Co.Ltd.
Room 8005, 887 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

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

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

Manufacturer Tanita Corporation
14-2, 1-chome, Maeno-cho,Itabashi-ku
Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81-3-3968-7048
Fax: +81-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

©2013 Tanita Corporation
BF679F7601(0)