

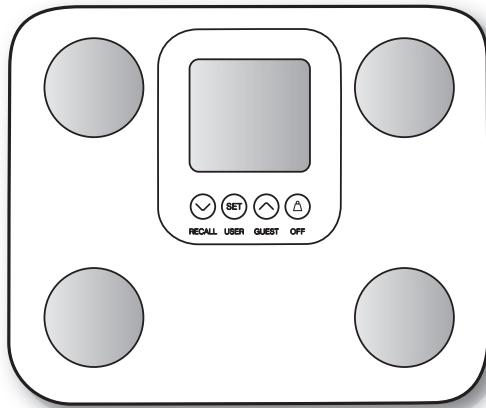


WeightWatchers

POWERED BY

TANITA

Body Composition Monitor



Model: BC-730WW

en Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.
Images in this manual are for illustrations purposes only.

de Bedienungsanleitung

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf.
Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich der Veranschaulichung.

fr Manuel d'utilisation

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le pour une consultation ultérieure.

Les images de ce manuel sont fournies à titre d'illustration uniquement.

nl Gebruikshandleiding

Lees deze gebruikshandleiding aandachtig door en bewaar deze voor naslagdoeleinden in de toekomst.

Afbeeldingen in deze handleiding dienen uitsluitend ter illustratie.

en Table of Contents

Introduction	1
Features and Functions.....	1
Preparations before Use	2
Getting Accurate Readings	2
Automatic Shut-down Function.....	2
Changing the Weight Mode	3
Setting (resetting) Date and Time	3
Setting and Storing Personal Data in Memory	4
Taking Weight and Body Fat Readings	5
Programming the Guest Mode	6
Taking Weight Measurement Only.....	6
Definition for Each Measurement	7
Troubleshooting	8

de Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Merkmale und Funktionen	9
Vorbereitungen vor Gebrauch	10
So Erhalten Sie Genaue Messwerte	10
Automatische Abschaltfunktion.....	10
Wiegemodus Umschalten	11
(Erneutes) Einstellen von Datum und Uhrzeit	11
Persönliche Angaben Einstellen und Speichern	12
Messung von Gewicht und Körperfettanteil.....	13
Den Gastmodus Programmieren	14
Nur das Gewicht Messen	14
Definitionen der Einzelnen Messungen	15
Fehlersuche	16

fr Table des Matières

Introduction	17
Caractéristiques	17
Avant Utilisation	18
Comment Obtenir des Résultats Exacts....	18
Fonction D'arrêt Automatique	18
Commutation du Mode Poids	19
Mise (Remise) a la Date et a L'heure.....	19
Reglage et Enregistrement des Données Personnelles en Memoire	20
Lecture du Poids et du Taux de Graisse Corporelle	21
Programmer le Mode Guest	22
Lecture du Poids Uniquement	22
Définition des Mesures Respectives	23
Dépannage	24

nl Inhoudsopgave

Introductie	25
Eigenschappen en Functies	25
Vorbereidingsmaatregelen	26
Afleesnauwkeurigheid	26
Automatische Uitschakelfunctie	26
De Gewichtsmodus Wijzigen	27
Datum en Tijd Instellen (Opnieuw Instellen)	27
Persoonlijke Gegevens Invoeren en Opslaan	28
Gewicht en Lichaamsvet Weergeven.....	29
De Gastmodus Programmeren	30
Alleen Wegen	30
Definitie van Elke Meting	31
Probleemoplossing	32

Introduction

Welcome to your new Body Composition Monitor! Research shows that people who track their weight more frequently lose more weight.*

Remember, your weight is just one number that matters. That's why this scale measures body fat, body water and muscle mass—which, science says, are also key for overall health. It's important to also acknowledge (and celebrate!) your non-scale victories. Eating veggies? Clothes fitting looser? Have more energy? These wins all count.

The WeightWatchers programme is designed to help you reach and maintain your weight health goals. For more information visit ww.com today!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

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



Safety Precautions

Do not use the Body Composition Monitor if you have an electronic medical implant such as a pacemaker, as it passes a low-level electrical signal through the body which may interfere with the operation of the implant.

Pregnant women should only use the weight function. Other functions are not intended for use when pregnant.

Do not use the product if there are any signs of damage (cracks, etc.) or missing parts on the exterior before or during use.

Important Notes for Users

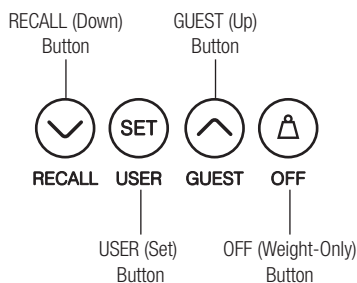
The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

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 damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

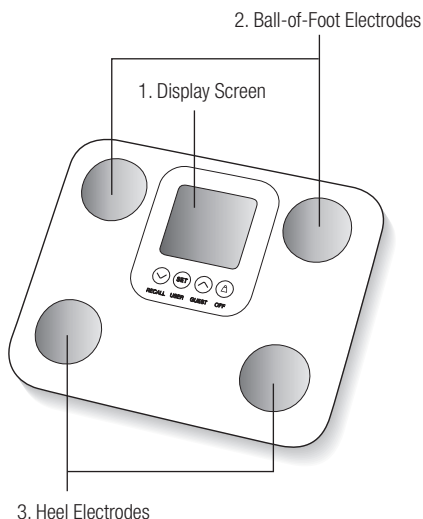
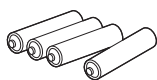
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or overhydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

Features and Functions

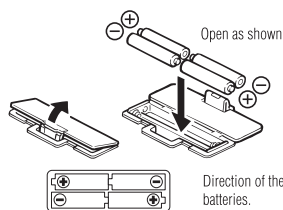


Accessories

AA-Size Batteries (4)



Preparations before Use



⚠ Inserting the Batteries

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

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

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

⚠ Positioning the Monitor

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

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

Handling Tips

This monitor is a precision instrument 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.

Getting Accurate Readings



Heels centered on electrodes



Strategically placed electrodes ensure accurate measurements, accommodating foot sizes beyond the platform size.

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. Strategically placed electrodes ensure accurate measurements, accommodating foot sizes beyond the platform size.

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.

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.

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 30 seconds depending upon the type of operation.
- During programming, if you do not touch any of the buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

Changing the Weight Mode

You can change the weight unit by using the switch on the back of the scale.

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 centimeters.

Setting (resetting) Date and Time

1. Set Date

Insert batteries into the scale and then press any button to start the Year setting. Press the <Up/Down> buttons to set year and then press SET button. The unit will beep once to confirm.



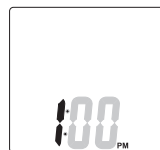
2. Set Hour

Press <Up/Down> buttons to set hour and then press SET button.
The unit will beep once to confirm.



3. Set Minute

Press <Up/Down> buttons to set minute and then press SET button.
The unit will beep twice to confirm the programming.
The power will then shut down automatically.



Note:

- After you replace the batteries or if you want to reset date and time, press and hold the Arrow (recall) button to begin the date and time programming process. Replacing the batteries will cause the loss of date and time settings.
- 60 seconds or more of inactivity will cause automatic shut off during this process. No data will be saved as a result.
- If you make a mistake or wish to turn the unit off before you complete the programming, press the OFF button to turn the unit off. No data will be saved as a result.

Setting and Storing Personal Data in Memory

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

1. Turn on the Power

Press the SET button to turn on the unit.

The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.

Note: If you don't operate the unit for 60 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 OFF button to force quit.

2. Select a Personal data Number

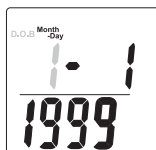
Press the <Up/Down> buttons to select a Personal data number (1, 2, 3, 4 and 5). Once you reach the Personal data number you wish to use, press the SET button. The unit will beep once to confirm.



3. Set your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using <Up/Down> buttons. Press the SET button to confirm at each programming. The unit will beep once to confirm.

Note: The range of age is from 5–99.



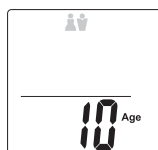
4. Select Female or Male

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.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

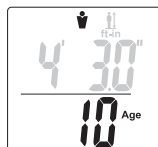
- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.



5. Specify the Height

The display defaults to 5' 70" (170cm) (range of height is from 3' 0.0"—7' 3.0" or 90cm–220cm).

Use the <Up/Down> buttons to specify Height and then press the SET button. The unit will beep once to confirm. The display shows the personal data one time to confirm, and then the display shows "0.0" and is ready for measurement.



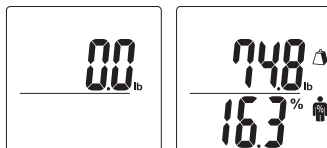
6. Measuring your weight and body fat

Step on to the scale after "0.0" is shown on display within 30 seconds.

Do not step off until Body fat % is shown.

The readings will be shown for 40 seconds.

The unit will then shut off and the readings will be stored in the memory.



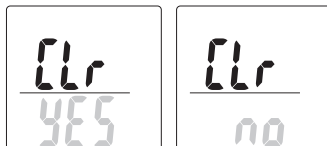
Note: If you step onto the scale before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain a reading.

Furthermore, if you do not step onto the measuring scale within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically. Please try the setting and storing personal data process again.

Note: If you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLr".

If you select "YES" using <Up/Down> buttons, the existing personal data will be deleted.

If you select "no" using <Up/Down> buttons, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will shut off.



Taking Weight and Body Fat Readings

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

1. Step onto the scale

Step onto the scale while the scale is off, the scale turns on automatically and starts measuring.



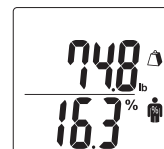
2. Get Your Readings

After the measurement is taken, readings will be automatically displayed in the order listed below. After the last result reading is displayed, the weight and Body Fat % reading will again appear, then the unit will automatically shut off.

The user may use the <Up> buttons to scroll thru the different results.

For advanced scrolling, the user may press and hold <Up> button.

Upon reading the desired readings, release the button to view the result, readings will appear for 40 seconds before the unit automatically shuts off.



If the wrong personal number appears on the display.

You can change the personal number by using the SET button.

Press the SET button until your personal number and profile appears.

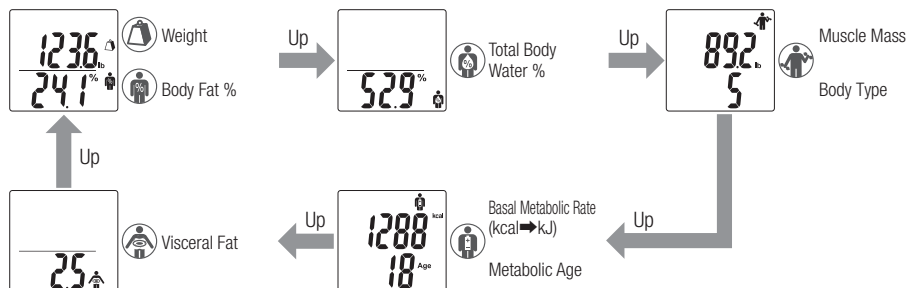
After you select your correct personal number and wait for 4 seconds, the display will show your correct readings automatically.

The readings will be stored in your personal number memory.



If you select "dEL", no readings will be stored in memory.

Note: This product is not intended for people under the age of 18 years. For children (age 5–17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).



3. Recall Function

To obtain previous reading press Recall button while the readings are being displayed.

The following result of previous readings will be displayed by using the <Up> buttons.

- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass
- Body Type
- Basal Metabolic Rate
- Metabolic Age
- Visceral Fat

Press Recall button again to go back to the current result display.

Note: This product is not intended for people under the age of 18 years. For children (age 5-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).

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

Programming the Guest Mode

Guest mode allows you to program the unit for a one-time use without reading a personal data number.

Press the Guest button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

Step onto the scale after "0.0" is shown on the display. Your weight will be shown first, continue standing on the scale until the body fat % reading is shown on the display. The reading will be shown for 40 seconds.



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

Note: If you step onto the scale before "0.0" appears the display will show "Err" and you will not obtain readings.

Taking Weight Measurement Only

Press the Weight-only button. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear on the display and the unit will beep. When "0.0" appears on the display, step onto the scale. The body weight value will appear. The display will light for about 20 seconds, and then the power will automatically turn off.



Definition for Each Measurement

Weight	Weight is the total mass of your body in kilos / pounds.
Body Mass Index (BMI)	Body Mass Index (BMI) measures the ratio between your weight and height.
Body Fat	Body fat is measured in kilograms/pounds and is also shown as a percentage of your total body weight (body fat percentage). Body fat is essential for maintaining body temperature and for protecting your joints and internal organs. Energy is what your body needs, and this is supplied by food and drink. Energies are burned through physical activity and regular bodily processes. But if you consume excess energy, those excess energies will be stored in fat cells. If stored fat is not used as energy, it will create excess body fat. High levels of body fat can have a negative impact on your health in the long term. Strong evidence shows that having high levels of body fat increases the risk of high blood pressure, heart diseases, type 2 diabetes and certain types of cancer. Too little body fat can lead to osteoporosis later in life, as well as an irregular menstrual cycle and infertility in women. That's why it's important to monitor your body fat results with TANITA.
Muscle Mass	Muscle mass is the predicted muscle weight in your body, and includes skeletal muscles, cardiac and digestive muscles, and the water in these muscles. Muscles function as the engine to burn energy. When your muscle mass increases, the speed with which your body burns energy also increases. This, in turn, increases your BMR, and helps you to reduce excess body fat and lose weight healthily.
Body Type	This assesses muscle and body fat levels, and rates the result as one of nine types. As your activity level changes, the balance of body fat and muscle mass will gradually change, which in turn affects your overall physique.
Visceral Fat	Visceral fat is located deep in the core abdominal area, surrounding and protecting your vital organs. While having visceral fat is extremely important, having too much can increase the risk of heart disease, high blood pressure and type 2 diabetes. Even if your weight and body fat remain constant, as you get older, the distribution of fat changes, and it is more likely to shift to the abdominal area.
Basal Metabolic Rate (BMR)	BMR is the minimum amount of energy your body needs for vital functions such as your heart, lungs, and digestive system when rested (i.e. when not performing any physical activities). Your BMR is influenced by many factors such as your weight, muscle mass, age, and gender. BMR is a good starting point for your personal plan to move towards a healthier lifestyle.
Metabolic Age	The metabolic age is the result of the comparison between your BMR and your chronological age group. By exercising more you can improve your muscle growth, which will benefit your BMR.
Body Water	Body water is the percent of your weight that is made up of water. Body water can fluctuate throughout the day, week, and month for many different reasons, like exercise, how much fluid you drink, and/or menstrual cycles. While it is expected that body water will shift from day-to-day and week-to-week, the amount that it shifts should remain relatively consistent throughout your weight loss journey.

Troubleshooting

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

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**

Refer to "Changing the Weight Mode" on page 3.

- **"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 is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on page 4.

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.

Specifications

BC-730WW

Weight Capacity

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

Weight Increments

0.2lb (0.1kg) (0.2lb)

Applicable Age Range

Body Fat %

18–99 years old

Muscle Mass

18–99 years old

Body Type

18–99 years old

Visceral Fat

18–99 years old

Basal Metabolic Rate

18–99 years old

Metabolic Age

18–99 years old

Total Body Water %

18–99 years old

Personal Data

5 memories

Time accuracy

Within ± 1 minute per month (+18 – +28°C)

Power Supply

4 AA batteries (included)

Power Consumption

60 mA maximum

Disposal



This product is an electronic device. Please dispose of this product appropriately, not as general household waste. Be sure to follow the regulations in your area when disposing of this product.



Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.

- Measurement categories other than body weight are values derived from factors such as electrical resistance in the body.
- For those exceeding the intended age group, the measurement results are for reference purposes only.
- The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.

Einleitung

Willkommen zu Ihrer neuen Körperanalysewaage! Die Forschung zeigt, dass Menschen, die ihr Gewicht häufiger kontrollieren, mehr abnehmen.*

Denken Sie daran, dass Ihr Gewicht nur eine der Zahlen ist, die von Bedeutung sind. Deshalb misst diese Waage auch den Körperfettanteil, das Körperwasser und die Muskelmasse – Werte, die laut Wissenschaft ebenfalls entscheidend für die allgemeine Gesundheit sind. Es ist wichtig, dass Sie auch Ihre Erfolge abseits der Waage anerkennen (und feiern!). Sie essen Gemüse? Die Kleidung sitzt lockerer? Sie haben mehr Energie? All diese Erfolge zählen.

Das WeightWatchers Programm wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele für ein gesundes Gewicht zu erreichen und beizubehalten. Für weitere Informationen besuchen Sie noch heute ww.com!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature.

Journal of the American Dietetic Association, 111 (1), 92–102.

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.



Sicherheitshinweise

Verwenden Sie die Körperanalysewaage nicht, wenn Sie elektronische medizinische Implantate wie z.B. einem Herzschrittmacher tragen, da die Waage ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte. Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden. Die anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es vor oder während des Gebrauchs Anzeichen von Beschädigung (Risse usw.) oder fehlende Teile an der Außenseite aufweist.

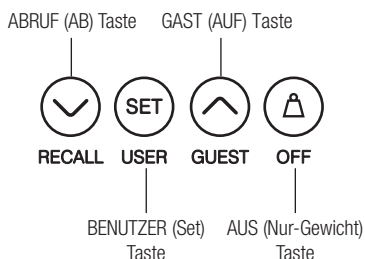
Wichtige Hinweise für den Benutzer

Die Körperfettanalyse-Funktion ist nicht für schwangere Frauen, Profisportler oder Bodybuilder vorgesehen.

Aufgezeichnete Daten können verloren gehen, wenn das Gerät unsachgemäß verwendet wird oder Überspannung ausgesetzt ist. TANITA übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden oder Verlusten, die durch diese Geräte verursacht werden, oder für jegliche Art von Forderungen, die von Dritten erhoben werden.

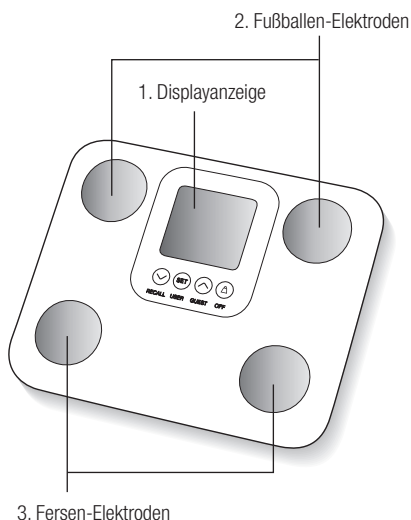
Anmerkung: Schätzungen des Körperfettanteils variieren je nach der Wassermenge im Körper und können durch Dehydrierung oder Überhydrierung aufgrund von Faktoren wie Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensivem Training usw. beeinflusst werden.

Merkmale und Funktionen

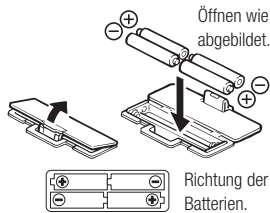


Zubehör

Mignonbatterien (4)
(mitgeliefert)



Vorbereitungen vor Gebrauch



Einlegen der Batterien

Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Wiegeplattform. Legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie angezeigt ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.

Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie.

Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

So Erhalten Sie Genaue Messwerte



Fersen mittig auf Elektroden



Strategisch platzierte Elektroden sorgen für genaue Messungen und passen sich auch Fußgrößen an, die über die Plattformgröße hinausgehen.

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Wiegeplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Wiegeplattform platziert sind. Strategisch platzierte Elektroden sorgen für genaue Messungen und passen sich auch Fußgrößen an, die über die Plattformgröße hinausgehen. Die Messungen sollten nach Möglichkeit immer zur gleichen Uhrzeit durchgeführt werden. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum unter gleichen Bedingungen.

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Automatische Abschaltfunktion

Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 30 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten betätigt werden.
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

Wiegemodus Umschalten

Sie können die Gewichtseinheit ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite der Waage betätigen.

Anmerkung: Wenn der Wiegemodus auf „pounds“ oder „stone-pounds“ eingestellt ist, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um.
Gleichermaßen stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um, wenn „kg“ gewählt wird.

(Erneutes) Einstellen von Datum und Uhrzeit

1. Datum einstellen

Legen Sie Batterien in die Waage ein und drücken Sie eine beliebige Taste, um zur Einstellung des Jahres zu gelangen. Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um das Jahr einzustellen und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



2. Stunde einstellen

Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um die Stunde einzustellen und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



3. Minuten einstellen

Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um die Minuten einzustellen und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept zweimal zur Bestätigung der Einstellung. Danach schaltet sich das Gerät automatisch ab.



Anmerkung:

- Nachdem Sie die Batterien gewechselt haben oder wenn Sie Datum und Zeit neu einstellen möchten, drücken und halten Sie die Pfeil-Taste (Recall) um mit der Einstellung von Datum und Zeit zu beginnen. Ein Batteriewechsel führt zum Verlust der Datums- und Zeit-Einstellungen.
- Wenn während dieses Prozesses mehr als 60 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, schaltet sich das Gerät automatisch ab. Es werden keine Daten gespeichert.
- Wenn Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät ausschalten wollen, bevor die Einstellung komplett ist, drücken Sie die OFF-Taste, um das Gerät auszuschalten. Es werden keine Daten gespeichert.

Persönliche Angaben Einstellen und Speichern

Das Gerät kann nur benutzt werden, wenn persönliche Daten einprogrammiert wurden.

1. Das Gerät einschalten

Drücken Sie die SET-Taste, um das Gerät einzuschalten.

Das Gerät piept zur Bestätigung, die persönliche Nummer wird angezeigt und die Anzeige blinkt.

Anmerkung: Wenn 60 Sekunden lang keine Eingaben gemacht werden, nachdem das Gerät eingeschaltet wurde, schaltet es sich automatisch wieder ab.

Anmerkung: Wenn Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät ausschalten wollen, bevor Sie mit der Programmierung fertig sind, drücken Sie die OFF-Taste, um das Gerät auszuschalten.

2. Wählen Sie eine persönliche Nummer

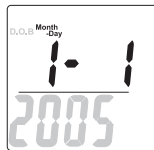
Drücken Sie die <AUF/AB> Tasten, um eine persönliche Nummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Wenn Sie die Nummer erreicht haben, die Sie benutzen wollen, drücken Sie die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



3. Ihren Geburtstag einstellen

Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um Ihren Geburtstag (Jahr / Monat / Tag) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung jedes Programmierschritts die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

Anmerkung: Der Altersbereich geht von 5 - 99 Jahren.



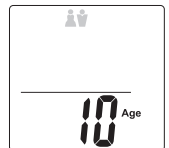
4. Einstellen des Geschlechts

Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um zwischen den Einstellungen Weiblich (♀) oder Männlich (♂), Weiblich/Athlet (♀/🏃) und Männlich/Athlet (♂/🏃) zu wechseln und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

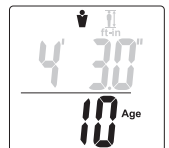
Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahren, die:

- mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- ihr Leben lang Sport getrieben haben, früher mehr als 12 Stunden pro Woche, heute allerdings weniger.



5. Größe eingeben

Die Standardeinstellung ist 170cm (5' 7,0") (Der einstellbare Bereich geht von 90cm bis 220cm oder 3' 0,0" bis 7' 3,0"). Benutzen Sie die <AUF/AB> Tasten, um Ihre Größe einzustellen und drücken Sie dann die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung. Auf der Anzeige erscheinen die persönlichen Angaben zur Überprüfung. Danach wird „0.0“ angezeigt und die Waage ist bereit zur Messung.



6. Messung von Gewicht und Körperfettanteil

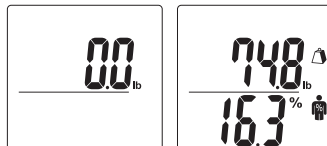
Steigen Sie innerhalb von 30 Sekunden auf die Waage, nachdem „0.0“ auf dem Display angezeigt wurde.

Steigen Sie nicht von der Waage, bevor der Körperfettanteil angezeigt wurde.

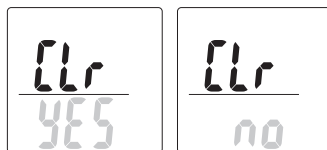
Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Danach schaltet sich das Gerät ab und die Messwerte werden abgespeichert.

Anmerkung: Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor „0.0“ erscheint, zeigt das Display „Err“ an und Sie erhalten kein Ergebnis. Weiterhin schaltet sich die Waage automatisch ab, wenn Sie nicht innerhalb von 30 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, nachdem „0.0“ angezeigt wurde. Versuchen Sie bitte erneut, Ihre persönlichen Angaben einzugeben und zu speichern.



Anmerkung: Wenn Sie den Geburtstag und/oder das Geschlecht verändern, zeigt das Gerät „CLr“ an. Wenn Sie mittels der <AUF/AB>-Tasten „YES“ wählen, werden die vorhandenen persönlichen Daten gelöscht. Wenn Sie mittels der <AUF/AB>-Tasten „no“ wählen, werden keine neuen Daten gespeichert (gespeicherte Daten werden nicht verändert) und das Gerät schaltet sich automatisch ab.



Messung von Gewicht und Körperfettanteil

Nachdem Sie Ihre persönlichen Angaben einprogrammiert haben, sind Sie bereit, eine Messung vorzunehmen.

1. Auf die Waage steigen

Steigen Sie auf die ausgeschaltete Waage. Die Waage schaltet sich automatisch ein und beginnt mit der Messung.



2. Ihre Messwerte

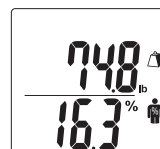
Nach der Messung werden die Messwerte automatisch in der unten angegebenen Reihenfolge angezeigt.

Nachdem der letzte Messwert angezeigt wurde, werden erneut das Gewicht und der Körperfettanteil angezeigt, wonach sich das Gerät automatisch abschaltet.

Sie können die <AUF>-Tasten benutzen, um zwischen den verschiedenen Messwerten zu wechseln.

Halten Sie die <AUF>-Tasten gedrückt, um schneller zwischen den Messwerten zu wechseln.

Wenn Sie den gewünschten Messwert erreicht haben, lassen Sie die Taste los und überprüfen Sie das Ergebnis. Das Ergebnis wird 40 Sekunden lang angezeigt, wonach sich das Gerät automatisch abschaltet.



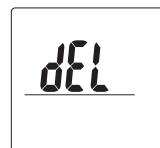
Wenn die falsche persönliche Nummer auf dem Display erscheint.

Sie können die persönliche Nummer mit Hilfe der SET-Taste ändern.

Drücken Sie die SET-Taste bis Ihre persönliche Nummer mit Ihrem Profil erscheint.

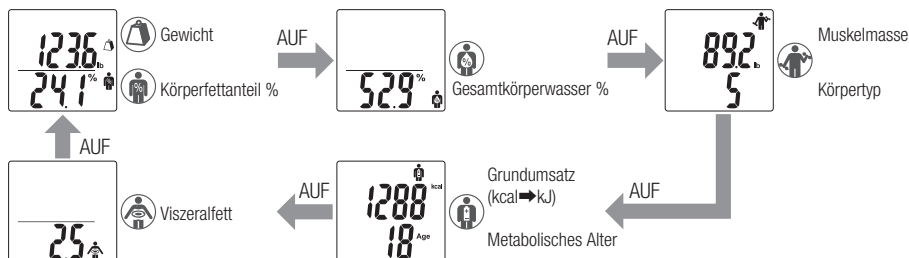
Wenn Sie Ihre korrekte persönliche Nummer gewählt haben und 4 Sekunden lang warten, zeigt das Display automatisch Ihre korrekten Messwerte an.

Die Messwerte werden unter Ihrer persönlichen Nummer abgespeichert.



Wenn Sie „dEL“ wählen, werden keine Messwerte abgespeichert.

Anmerkung: Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt. Für Kinder (im Alter von 5-17 Jahren) zeigt das Gerät nur das Gewicht und den Körperfettanteil (in Prozent) an (aber nicht die Anzeige „Gesunder Bereich“).



3. Abruffunktion

Drücken Sie die Recall-Taste, während die Messwerte angezeigt werden, um vorhergehende Messwerte aufzurufen. Die vorhergehenden Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der <AUF> Tasten angezeigt werden.

- Gewicht
- Körperfettanteil %
- Gesamtkörperwasser %
- Muskelmasse
- Körpertyp
- Grundumsatz
- Metabolisches Alter
- Viszeraalfett

Drücken Sie die Recall-Taste erneut, um zur aktuellen Ergebnisanzeige zu gelangen.

Anmerkung: Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt. Für Kinder (im Alter von 5-17 Jahren) zeigt das Gerät nur das Gewicht und den Körperfettanteil (in Prozent) an (aber nicht die Anzeige „Gesunder Bereich“).

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

Den Gastmodus Programmieren

Der Gastmodus erlaubt es Ihnen, das Gerät für eine einmalige Benutzung ohne eine persönliche Nummer zu programmieren.

Drücken Sie die Guest-Taste, um das Gerät zu aktivieren. Folgen Sie dann den Schritten „Alter einstellen“, „Weiblich oder Männlich wählen“ und „Größe eingeben“.

Steigen Sie auf die Waage, nachdem auf dem Display „0.0“ angezeigt wurde. Ihr Gewicht wird zuerst angezeigt. Bleiben Sie auf der Waage stehen, bis der Körperfettanteil auf dem Display angezeigt wird. Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.



Anmerkung: Steigen Sie nicht von der Waage, bevor der Körperfettanteil angezeigt wird.

Anmerkung: Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor „0.0“ erscheint, zeigt das Display „Err“ an und Sie erhalten kein Ergebnis.

Nur das Gewicht Messen

Drücken Sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2-3 Sekunden erscheint „0.0“ auf dem Display und das Gerät piept. Steigen Sie auf die Waage, wenn „0.0“ erscheint. Ihr Körpergewicht wird angezeigt. Die Anzeige leuchtet etwa 20 Sekunden lang und dann schaltet sich das Gerät automatisch ab.



Definitionen der einzelnen Messungen

Gewicht	Das Gewicht ist die Gesamtmasse Ihres Körpers in Kilogramm.
Body Mass Index (BMI)	Der Body Mass Index (BMI) misst das Verhältnis zwischen Ihrem Gewicht und Ihrer Körpergröße.
Körperfettanteil	Das Körperfett wird in Kilogramm gemessen und auch als Prozentsatz Ihres gesamten Körpergewichts (Körperfettanteil) angegeben. Körperfett ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und den Schutz Ihrer Gelenke und inneren Organe. Der Körper braucht Energie, und diese wird durch Essen und Trinken zugeführt. Energie wird durch körperliche Aktivität und regelmäßige körperliche Prozesse verbrannt. Wenn man jedoch zu viel Energie aufnimmt, wird diese überschüssige Energie in Fettzellen gespeichert. Wenn gespeichertes Fett nicht als Energie genutzt wird, bildet es überschüssiges Körperfett. Ein hoher Körperfettanteil kann sich langfristig negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass ein hoher Körperfettanteil das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten erhöht. Zu wenig Körperfett kann im späteren Leben zu Osteoporose sowie bei Frauen zu einem unregelmäßigen Menstruationszyklus und Unfruchtbarkeit führen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit TANITA Ihre Körperfettergebnisse überwachen.
Muskelmasse	Die Muskelmasse ist das vorhergesagte Muskelgewicht Ihres Körpers und umfasst Skelettmuskeln, Herz- und Verdauungsmuskeln sowie das Wasser in diesen Muskeln. Muskeln fungieren als Motor für die Energieverbrennung. Wenn Ihre Muskelmasse zunimmt, erhöht sich auch die Geschwindigkeit, mit der Ihr Körper Energie verbrennt. Dies wiederum erhöht Ihren Grundumsatz und hilft Ihnen, überschüssiges Körperfett zu reduzieren und auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren.
Körpertyp	Diese Funktion beurteilt den Muskel- und Körperfettanteil und stuft das Ergebnis als einen von neun Typen ein. Wenn sich Ihr Aktivitätsniveau ändert, verändert sich allmählich das Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse, was sich wiederum auf Ihren gesamten Körperbau auswirkt.
Viszeralfett	Viszeralfett befindet sich tief im Bauchraum, wo es Ihre lebenswichtigen Organe umgibt und schützt. Viszeralfett ist zwar äußerst wichtig, aber zu viel davon kann das Risiko von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 erhöhen. Auch wenn Ihr Gewicht und Ihr Körperfettanteil konstant bleiben, verändert sich mit zunehmendem Alter die Verteilung des Fettes, und es verlagert sich eher in den Bauchraum.
Grundumsatz	Der Grundumsatz ist die Mindestmenge an Energie, die Ihr Körper für lebenswichtige Funktionen wie Ihr Herz, Ihre Lunge und Ihr Verdauungssystem benötigt, wenn er sich im Ruhezustand befindet (d. h. wenn Sie keine körperlichen Aktivitäten ausführen). Ihr Grundumsatz wird von vielen Faktoren beeinflusst, wie z. B. Ihrem Gewicht, Ihrer Muskelmasse, Ihrem Alter und Ihrem Geschlecht. Der Grundumsatz ist ein guter Ausgangspunkt für Ihren persönlichen Plan, einen gesünderen Lebensstil anzustreben.
Metabolisches Alter	Das metabolische Alter ist das Ergebnis des Vergleichs zwischen Ihrem Grundumsatz und dem Ihrer chronologischen Altersgruppe. Durch mehr Bewegung können Sie Ihr Muskelwachstum verbessern, was sich positiv auf Ihren Grundumsatz auswirkt.
Gesamtkörperwasser	Das Körperwasser ist der prozentuale Anteil Ihres Gewichts, den Wasser ausmacht. Das Körperwasser kann im Laufe eines Tages, einer Woche oder eines Monats aus vielen verschiedenen Gründen schwanken, z. B. durch Bewegung, durch die Menge an Flüssigkeit, die Sie trinken, und/oder durch den Menstruationszyklus. Es ist zwar zu erwarten, dass das Körperwasser von Tag zu Tag und von Woche zu Woche variiert, aber die Menge, um die es variiert, sollte während Ihrer Abnehmreise relativ konstant bleiben.

Fehlersuche

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

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**
Siehe „Wiegemodus umschalten“ auf Seite 11.
- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
Die Batterien gehen zur Neige. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Bitte tauschen Sie alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien aus. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.
- **Während des Messens erscheint „Err“.**
Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.
- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----“ nach der Gewichtsmessung.**
Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 12 durch. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.
- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**
Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

Spezifikationen

BC-730WW

Gewichtskapazität

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

Gewicht Inkremente

0,2lb (0,1kg) (0,2lb)

Geeignetes Alter

Körperfettanteil %

18–99 Jahre

Muskelmasse

18–99 Jahre

Körpertyp

18–99 Jahre

Viszeralfett

18–99 Jahre

Grundumsatz

18–99 Jahre

Metabolisches Alter

18–99 Jahre

Gesamtkörperwasser %

18–99 Jahre

Persönliche Daten

5 Erinnerungen

Zeitgenauigkeit

Innerhalb ± 1 Minute pro Monat (+18 – +28°C)

Stromversorgung

4×AA Batterien (enthalten)

Stromverbrauch

60mA Maximal

Entsorgung



Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät. Bitte entsorgen Sie dieses Produkt in geeigneter Weise und nicht über den allgemeinen Hausmüll. Achten Sie bei der Entsorgung dieses Produkts auf die Einhaltung der in Ihrem Gebiet geltenden Vorschriften.



Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!

Als Verbraucher sind Sie gehalten, Altbatterien bei den dafür vorgesehenen Stellen abzugeben. Sie können alte Batterien bei der Sammelstelle vor Ort oder im Einzelhandel abgeben oder in entsprechend gekennzeichneten Mülltonnen entsorgen. Vor der Entsorgung des Geräts müssen die Batterien entfernt und bei einer zuständigen Sammelstelle abgegeben werden.

- Messkategorien abgesehen vom Körpergewicht sind Werte, die von Faktoren wie etwa dem elektrischen Widerstand im Körper abgeleitet werden.
- Wenn Ihr Alter über dem Zielaltersbereich liegt, nutzen Sie die Messwerte bitte nur als Referenz.
- Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.

Introduction

Bienvenue sur votre nouveau moniteur de composition corporelle ! Les recherches montrent que les personnes qui surveillent leur poids plus fréquemment perdent plus de poids.*
N'oubliez pas que votre poids n'est qu'un des chiffres qui comptent. C'est pourquoi cette balance mesure la graisse corporelle, l'eau corporelle et la masse musculaire, — qui, selon la science, sont également essentielles à la santé globale. Il est important de reconnaître (et de célébrer !) également vos victoires gagnées ailleurs que sur la balance. Vous manger des légumes ? Vos vêtements deviennent plus amples ? Vous avez plus d'énergie ? Ces victoires comptent toutes. Le programme WeightWatchers est conçu pour vous aider à atteindre et maintenir vos objectifs de poids et de santé. Pour plus d'informations, visitez ww.com dès aujourd'hui !

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature.

Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

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



⚠ Précautions d'emploi

Les personnes porteuses d'implants médicaux électroniques, tels que les stimulateurs cardiaques, ne doivent pas utiliser l'analyseur de composition corporelle, car celui-ci émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et risque d'interférer avec leur fonctionnement.

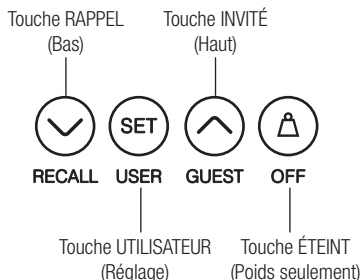
Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids. Les autres fonctions ne sont pas conçues pour être utilisées par des femmes enceintes. N'utilisez pas le produit s'il présente des signes de dommages (fissures, etc.) ou des pièces manquantes sur sa face extérieure avant ou pendant l'utilisation.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

La fonction de surveillance de la graisse corporelle n'est pas conçue pour être utilisée par les femmes enceintes, les athlètes professionnels ou les culturistes. Les données enregistrées peuvent être perdues si l'appareil est utilisé incorrectement ou si il est exposé à des surtensions électriques. TANITA n'assume aucune responsabilité pour tout type de dommage ou de perte causé par ces appareils, ni pour tout type de réclamation formulée par un tiers.

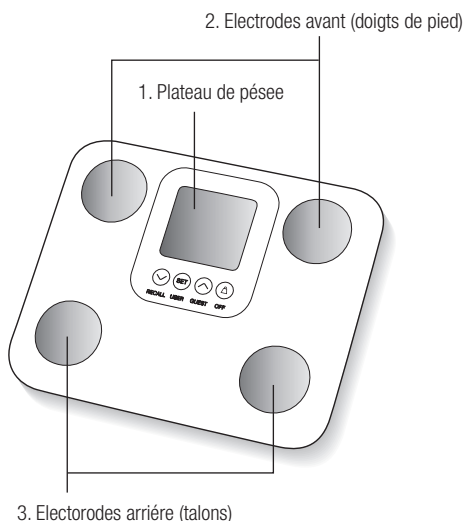
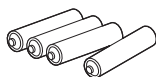
Remarque : Les estimations du pourcentage de graisse corporelle varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps et elles peuvent être affectées par une déshydratation ou une surhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, les menstruations, une maladie, l'exercice intense, etc.

Caractéristiques

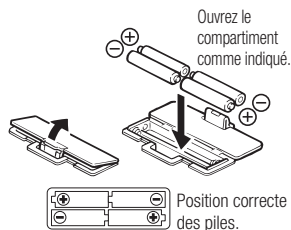


Accessoires

Piles AA (4) (fournies)



Avant Utilisation



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 livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.

Positionnement de l'appareil

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

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

Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe.

Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

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

Comment Obtenir des Résultats Exacts



Talons centrés sur les électrodes.



Des électrodes stratégiquement placées garantissent des mesures précises et s'adaptent à des tailles de pieds supérieures à la taille de la plateforme.

Afin d'obtenir des mesures exactes, il est nécessaire de retirer ses vêtements et de respecter les mêmes conditions d'hydratation. Si vous n'êtes pas déshabillé, enlevez toujours vos chaussettes ou vos collants, assurez-vous que votre plante des pieds est propre avant de monter sur la plateforme de mesure. Veillez à ce que vos talons soient correctement alignés avec les électrodes de la plateforme de mesure. Des électrodes stratégiquement placées garantissent des mesures précises et s'adaptent à des tailles de pieds supérieures à la taille de la plateforme. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure chaque jour. Attendez environ trois heures après le réveil, après un repas ou après un effort physique intense avant de prendre des mesures. Les mesures effectuées dans d'autres conditions risquent de fournir des valeurs absolues différentes. Elles peuvent cependant être intéressantes pour déterminer le changement de pourcentage à condition qu'elles soient effectuées dans des conditions similaires. Afin de contrôler les progrès réalisés, comparez le poids et le pourcentage de graisse corporelle mesurés dans les mêmes conditions sur une période donnée.

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.

Fonction D'arrêt Automatique

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

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 30 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 60 secondes au cours de la programmation ;
- à la fin de la mesure.

Commutation du Mode Poids

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

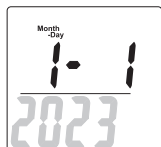
Remarque : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds ou en pouces.

De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

Mise (Remise) a la Date et a L'heure

1. Réglage de l'heure

Insérez les piles dans la balance, puis appuyez sur n'importe quelle touche pour commencer le réglage de l'« Année ». Appuyez sur les touches <Haut/Bas> pour régler l'année, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer.



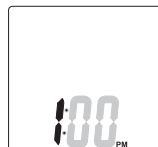
2. Réglage de l'heure

Appuyez sur les touches <Haut/Bas> pour régler l'heure, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer.



3. Réglage des minutes

Appuyez sur les touches <Haut/Bas> pour régler les minutes, puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet deux bips sonores pour confirmer la programmation. L'alimentation électrique se fermera alors automatiquement.



Remarque :

- Après avoir changé les piles ou si vous souhaitez réinitialiser la date et l'heure, appuyez et tenez appuyée la touche Flèche (recall), afin de commencer le processus de programmation de la date et de l'heure. Changer les piles causera la perte des réglages de la date et de l'heure.
- 60 secondes d'inactivité ou plus causeront la fermeture automatique du procédé. Aucune donnée ne sera enregistrée.
- Si vous faites une erreur ou si vous souhaitez éteindre l'appareil avant la programmation complète, appuyez sur la touche OFF pour éteindre l'appareil. Aucune donnée ne sera enregistrée.

Reglage et Enregistrement des Données Personnelles en Memoire

L'appareil ne peut fonctionner que si les données ont été programmées dans l'une des mémoires de données personnelles.

1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension.

L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels 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, appuyez sur la touche OFF pour forcer l'appareil à s'éteindre.

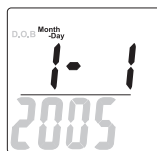
2. Sélection d'un code personnel

Appuyez sur les touches <Haut/Bas> pour sélectionner le code personnel (1, 2, 3, 4 et 5). Quand vous avez atteint le code personnel que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer.



3. Régler votre anniversaire

Réglez la date de votre anniversaire (année/mois/jour), en utilisant les touches <Haut/Bas>. Appuyez sur la touche SET pour confirmer à chaque programmation. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer.



Remarque : La gamme d'âge est de 5–99.

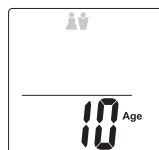
4. Sélection du sexe

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

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

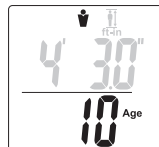
Adultes âgés d'au moins 18 ans et qui :

- Pratiquent au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
- Sont des culturistes ;
- Sont des athlètes professionnels voulant surveiller leurs progrès à domicile ;
- Ont toujours pratiqué une activité physique, plus de 12 heures par semaine, mais qui ont désormais réduit leur niveau d'activité.



5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 cm (5' 7,0") s'affiche par défaut (la fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 90 cm à 220 cm (3' 0,0"–7' 3,0")). Utilisez les touches <Haut/Bas> pour sélectionner la taille, puis appuyez sur le bouton SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer. L'écran affiche le code personnel une fois, pour confirmer, puis il affiche « 0.0 » et est prêt pour la mesure.



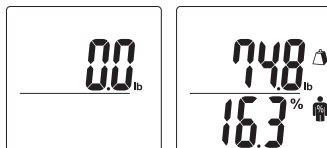
6. Mesure du poids et du taux de graisse corporelle

Montez sur la balance après que « 0.0 » s'est affiché sur l'écran pendant 30 secondes.

Ne descendez pas tant que le % de graisse corporelle n'est pas affiché.

Les lectures seront affichées pendant 40 secondes.

L'appareil s'éteindra et les lectures seront enregistrées dans la mémoire.



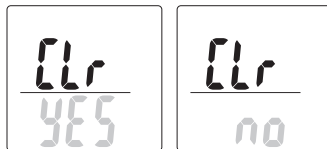
Remarque : si vous montez sur la balance avant qu'apparaisse « 0.0 », l'écran affichera « Err » et vous ne pourrez pas obtenir de lecture.

De plus, si vous ne montez pas sur la balance dans les 30 secondes après que « 0.0 » est apparu, l'appareil s'éteint automatiquement. Veuillez essayer à nouveau les réglages et le processus d'enregistrement des données personnelles.

Remarque: si vous modifiez votre anniversaire et/ou votre sexe, l'appareil affiche « CLr ».

Si vous sélectionnez « YES » en utilisant les touches <Haut/Bas> les données personnelles existantes seront supprimées.

Si vous sélectionnez « no » en utilisant les touches <Haut/Bas> aucune donnée ne sera enregistrée (les données existantes resteront inchangées), puis l'appareil s'éteindra.



Lecture du Poids et du Taux de Graisse Corporelle

Après la programmation de vos informations personnelles, vous êtes prêt(e) à effectuer la lecture.

1. Monter sur la balance

Montez sur la balance lorsque celle-ci est éteinte, elle se met automatiquement en marche et commence à effectuer la mesure.



2. Lecture des Relevés: Fonctionnement de l’Affichage Automatique.

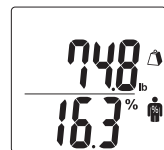
Une fois les mesures prises, les relevés s'afficheront automatiquement dans l'ordre indiqué en-dessous ou à droite de l'écran.

Après affichage du dernier relevé, la lecture du poids et du % de graisse corporelle apparaît une seconde fois, puis la machine s'éteint automatiquement.

Vous pouvez utiliser les touches <Haut> pour faire défiler une à une les différentes mesures.

Pour faire défiler les données plus rapidement, maintenez appuyée la touche <Haut>.

Une fois les données obtenues, relâcher la touche pour voir le résultat. Les mesures restent affichées 40 secondes avant que l'appareil ne s'éteigne automatiquement.



Si le mauvais code personnel apparaît à l'écran.

Vous pouvez changer le code personnel avec le bouton SET.

Appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que votre code personnel et profil apparaisse.

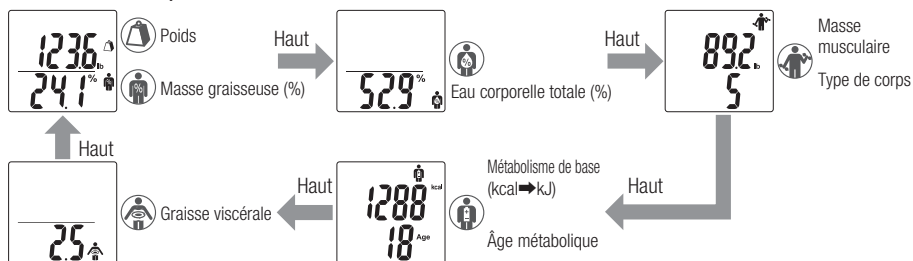
Sélectionnez le code personnel correct et attendez 4 secondes, vos lectures correctes s'afficheront automatiquement à l'écran.

Les lectures seront stockées dans la mémoire personnelle associée à votre code.



Si vous sélectionnez "dEL", aucune lecture ne sera stockée dans la mémoire.

Remarque: Ce produit n'est pas destiné aux personnes âgées de moins de 18 ans. Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).



3. Fonction Rappel

Pour lire les mesures précédentes, appuyez sur la touche RAPPEL pendant l'affichage des données.

Voici la liste des mesures précédentes que vous pouvez afficher en utilisant les touches <Haut>.

- Poids
- Masse grasseuse (%)
- Eau corporelle totale (%)
- Masse musculaire
- Type de corps
- Métabolisme de base
- Âge métabolique
- Graisse Viscérale

Appuyez à nouveau sur la touche RAPPEL pour retourner aux mesures actuelles.

Remarque: Ce produit n'est pas destiné aux personnes âgées de moins de 18 ans. Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le poids et le pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).

Remarque: Ne descendez pas tant que le % de graisse corporelle n'est pas affiché.

Programmer le Mode Guest

Le mode Guest vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation unique sans lecture du code personnel.

Pour activer l'appareil, appuyez sur la touche Guest. Puis suivez les étapes suivantes : Réglez l'âge, sélectionnez homme ou femme et précisez la taille.

Montez sur la balance quand « 0.0 » s'affiche à l'écran. Votre poids apparaîtra en premier ; restez debout sur la balance jusqu'à ce que la lecture du % de votre graisse corporelle apparaisse à l'écran. La lecture s'affiche pendant 40 secondes.



Remarque: Ne descendez pas tant que le % de graisse corporelle n'est pas affiché.

Remarque: si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » apparaisse, l'écran affiche « Err » et vous ne pouvez pas obtenir de lectures.

Lecture du Poids Uniquement

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.0 » apparaît après 2 ou 3 secondes et l'appareil émet un bip sonore. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Le poids va s'afficher.

L'affichage s'éclaire pendant environ 20 secondes, puis l'appareil se met automatiquement hors tension.



Définition des Mesures Respectives

Poids	Le poids est la masse totale de votre corps en kilos.
Indice de masse corporelle (IMC)	L'indice de masse corporelle (IMC) mesure le rapport entre votre poids et votre taille.
Masse grasseuse	La graisse corporelle est mesurée en kilogrammes/livres et est également indiquée en pourcentage de votre poids corporel total (pourcentage de graisse corporelle). La graisse corporelle est essentielle au maintien de la température du corps et à la protection de vos articulations et de vos organes internes. L'énergie est ce dont votre corps a besoin et elle est fournie par la nourriture et les boissons. L'énergie est brûlée grâce à l'activité physique et aux processus corporels réguliers. Mais si vous consommez trop d'énergie, cet excès sera stocké dans les cellules adipeuses. Si la graisse stockée n'est pas utilisée comme source d'énergie, elle engendre un excès de graisse corporelle. Des niveaux élevés de graisse corporelle peuvent avoir un impact négatif sur votre santé à long terme. Des preuves solides indiquent qu'avoir des niveaux élevés de graisse corporelle augmente le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains types de cancer. En revanche, trop peu de graisse corporelle peut entraîner l'ostéoporose plus tard dans la vie, ainsi qu'un cycle menstruel irrégulier et l'infertilité chez les femmes. C'est pourquoi il est important de surveiller vos résultats en matière de graisse corporelle avec TANITA.
Masse musculaire	La masse musculaire est l'estimation du poids des muscles dans votre corps, et elle comprend les muscles squelettiques, les muscles cardiaques et digestifs, ainsi que l'eau contenue dans ces muscles. Les muscles fonctionnent comme un moteur qui brûle de l'énergie. Lorsque votre masse musculaire augmente, la vitesse à laquelle votre corps brûle de l'énergie augmente également. Ceci, à son tour, augmente votre IMC et vous aide à réduire l'excès de graisse corporelle et à perdre du poids sainement.
Type de corps	Cette mesure évalue les niveaux de muscle et de graisse corporelle, et classe les résultats selon neuf types. À mesure que votre niveau d'activité change, l'équilibre entre la graisse corporelle et la masse musculaire se modifie progressivement, ce qui affecte à son tour votre physique global.
Graisse viscérale	La graisse viscérale est située profondément dans la zone abdominale centrale, entourant et protégeant vos organes vitaux. Bien qu'il soit extrêmement important d'avoir de la graisse viscérale, un excès peut augmenter le risque de maladie cardiaque, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2. Même si votre poids et votre graisse corporelle restent constants, avec l'âge la répartition de la graisse change et est plus susceptible de se déplacer vers la région abdominale.
Métabolisme de base (MB)	Le MB est la quantité minimale d'énergie dont votre corps a besoin pour les fonctions vitales telles que celles remplies par le cœur, les poumons et le système digestif, au repos (c'est-à-dire lorsque vous n'effectuez aucune activité physique). Votre MB est influencé par de nombreux facteurs tels que votre poids, votre masse musculaire, votre âge et votre sexe. Le MB est un bon point de départ pour votre projet personnel de transition vers un mode de vie plus sain.
Âge métabolique	L'âge métabolique est le résultat de la comparaison entre votre MB et votre tranche d'âge chronologique. En faisant plus d'exercice, vous pouvez améliorer votre croissance musculaire, ce qui profitera à votre MB.
Eau corporelle	L'eau corporelle correspond au pourcentage de votre poids constitué d'eau. L'eau corporelle peut fluctuer au cours de la journée, de la semaine et du mois pour diverses raisons, comme l'exercice, la quantité de liquide que vous buvez et/ou les cycles menstruels. Même s'il faut s'attendre à ce que le pourcentage d'eau corporelle change de jour en jour et de semaine en semaine, l'ampleur de ce changement devrait rester relativement constante tout au long de votre parcours de perte de poids.

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 19.
- **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.
- **« 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.
Votre taux de graisse ne peut s'afficher s'il est supérieur à 75%.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ---- » apparaît après la mesure du poids.**
Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 20.
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.

Spécifications

BC-730WW

Capacité de poids

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

Augmentations de poids

0,2lb (0,1kg) (0,2lb)

S'applique à la fourchette d'âge

Masse graisseuse (%)

18–99 ans

Masse musculaire

18–99 ans

Type de corps

18–99 ans

Graisse viscérale

18–99 ans

Métabolisme de base

18–99 ans

Âge métabolique

18–99 ans

Eau corporelle totale (%)

18–99 ans

Données personnelles

5 souvenirs

Précision temporelle

Inférieure à ±1 minute par mois (+18 – +28°C)

Alimentation électrique

4×AA Piles (incluses)

Consommation d'énergie

60mA maximum

- Les catégories de mesure autres que le poids corporel sont des valeurs dérivées de facteurs tels que la résistance électrique dans le corps.
- Si vous êtes plus âgé que la fourchette d'âge cible, veuillez considérer les résultats de mesure uniquement comme des valeurs de référence.
- La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.

Élimination



Ce produit est un appareil électronique. Veuillez mettre ce produit au rebut de manière appropriée, et non pas avec les déchets ménagers généraux. Veuillez à respecter les réglementations en vigueur dans votre région lorsque vous vous débarrassez de ce produit.



⚠ Il est interdit de mélanger les piles avec les déchets de consommation !

La loi exige que les consommateurs rapportent les piles usagées ou déchargées. Vous pouvez déposer vos piles obsolètes dans les points de collecte publics de votre ville ou dans tous les commerces vendant ce type de pile. Vous y trouverez des boîtes de collecte prévues à cet effet. Avant de mettre l'appareil au rebut, retirez les piles et déposez-les dans un point de collecte.

Introductie

Welkom bij uw nieuwe lichaamssamenstellingsmonitor. Onderzoek toont aan dat mensen die hun gewicht vaker bijhouden, meer gewicht verliezen.*

Vergeet niet dat gewicht slechts één van de belangrijke cijfers is. Daarom meet deze weegschaal lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa, die volgens de wetenschap ook belangrijk zijn voor de algehele gezondheid. Het is ook belangrijk om je overwinningen te erkennen (en te vieren!) die niets met de weegschaal te maken hebben. Groenten eten? Zit je kleding losser? Heb je meer energie? Deze overwinningen tellen allemaal mee.

Het WeightWatchers programma is ontworpen om je te helpen je doelen voor gewichtsgerelateerde gezondheidsdoelen te bereiken en te behouden. Ga vandaag nog naar ww.com voor meer informatie!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: een systematisch literatuuroverzicht.

Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.



⚠ Veiligheidsvoorzorgen

Gebruik de lichaamssamenstellingsmonitor niet als u een elektronisch medisch implantaat hebt, zoals een pacemaker, omdat het een laag elektrisch signaal door het lichaam stuurt dat de werking van het implantaat kan verstoren.

Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsfunctie gebruiken. Andere functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap.

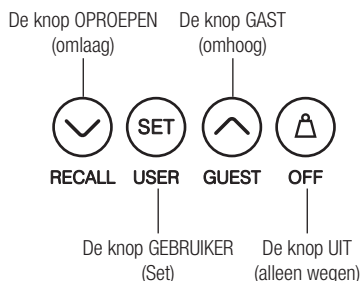
Gebruik het product niet als er voor of tijdens gebruik tekenen van schade (scheuren etc.) of ontbrekende onderdelen aan de buitenkant zichtbaar zijn.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

De lichaamsvet monitor functie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders. Opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat verkeerd wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan elektrische stroompieken. TANITA neemt geen verantwoordelijkheid voor enige vorm van schade of verlies veroorzaakt door dit apparaat, of enige vorm van claim ingediend door een derde persoon.

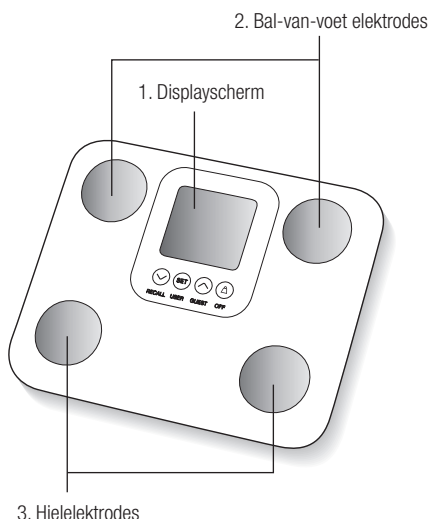
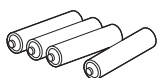
Opmerking : Schattingen van het lichaamsvetpercentage variëren met de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen worden beïnvloed door uitdroging of overhydratie als gevolg van factoren zoals alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve lichaamsbeweging, enz.

Eigenschappen en Functies

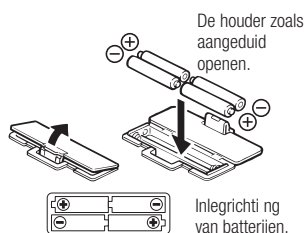


Toebehoren

Batterijmaat AA (4)
batterijen (meegeleverd)



Vorbereidingsmaatregelen



⚠ Inleggen van batterijen

Open het deksel van de batterijhouder dat zich aan de achterzijde van het meetplatform bevindt. Plaats de meegeleverde AA-batterijen zoals aangegeven.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.

⚠ Plaatsing van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie.

De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

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

Afleenauwkeurigheid



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes



Strategisch geplaatste elektroden zorgen voor nauwkeurige metingen en zijn geschikt voor voetmaten die groter zijn dan de platformmaat.

Voor de nauwkeurigheid moeten metingen worden uitgevoerd zonder kleding en telkens onder dezelfde hydratatieomstandigheden. Als u uw kleding niet uittrekt, moet u altijd uw sokken of kousen uittrekken en zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het weegplateau stapt. Zorg dat u uw hielen goed op de plaats van de elektroden op het weegplateau plaatst. Strategisch geplaatste elektroden zorgen voor nauwkeurige metingen en zijn geschikt voor voetmaten die groter zijn dan de platformmaat. U kunt metingen het beste altijd op hetzelfde tijdstip uitvoeren. Probeer ongeveer drie uur te wachten na het opstaan, eten of intensieve training voordat u een meting uitvoert. Hoewel metingen in andere omstandigheden misschien niet dezelfde absolute waarden opleveren, zijn ze geschikt om het percentage voor verandering aan te geven zolang ze telkens op dezelfde manier worden uitgevoerd. Om vooruitgang te bekijken, vergelijkt u uw gewicht en uw percentage lichaamsvet die over langere tijd onder dezelfde omstandigheden zijn gemeten.

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn, als uw knieën gebogen zijn of als u zittend op de weegschaal staat.

Automatische Uitschakelfunctie

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 30 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Als u tijdens het programmeren 60 seconden lang geen enkele knop aanraakt.
- Nadat u klaar bent met het meten.

De Gewichtsmodus Wijzigen

U kunt de gewichtseenheid wijzigen door gebruik van de schakelaar die zich aan de achterzijde van de weegschaal bevindt.

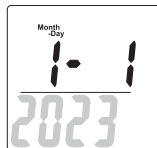
Opmerking: Als de gewichtsmodus wordt ingesteld op pond of stones-pond, dan zal de lengtemodus automatisch worden ingesteld op voet en inches.

Evenzo, als kilogram wordt geselecteerd, dan wordt de lengte automatisch ingesteld op centimeter.

Datum en Tijd Instellen (Opnieuw Instellen)

1. De datum instellen

Plaats de batterijen in de weegschaal en druk vervolgens op een willekeurige toets om het jaar in te stellen. Druk op de knoppen <Omhoog/Omlaag> om het jaar in te stellen en druk vervolgens op de knop SET. Het apparaat zal eenmaal piepen om te bevestigen.



2. Het uur instellen

Druk op de knoppen <Omhoog/Omlaag> om het uur in te stellen en druk vervolgens op de knop SET. Het apparaat zal eenmaal piepen om te bevestigen.



3. De minuten instellen

Druk op de knoppen <Omhoog/Omlaag> om de minuten in te stellen en druk vervolgens op de knop SET. Het apparaat zal tweemaal piepen om te bevestigen. Het apparaat zal vervolgens automatisch worden uitgeschakeld.



Opmerking:

- Na het vervangen van de batterijen of als u de datum en tijd opnieuw wilt instellen, houdt u de pijltjestoets (Recall) ingedrukt om de datum en tijd opnieuw in te stellen. Als de batterijen worden vervangen, gaan alle datum- en tijdstellingen verloren.
- Als er gedurende deze procedure geen activiteit is gedurende 60 seconden of langer, dan zal deze procedure automatisch worden beëindigd. Er zullen bijgevolg geen gegevens worden opgeslagen.
- Als u zich hebt vergist of u wenst het apparaat uit te schakelen voordat u het programmeren hebt voltooid, druk dan op de knop OFF om het apparaat uit te schakelen. Er zullen bijgevolg geen gegevens worden opgeslagen.

Persoonlijke Gegevens Invoeren en Opslaan

Het apparaat kan alleen worden gebruikt als de geheugens persoonlijke gegevens bevatten.

1. Het apparaat inschakelen

Druk op de knop SET om het apparaat in te schakelen.

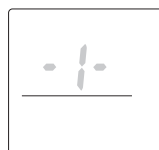
Het apparaat zal piepen om het inschakelen te bevestigen, het nummer voor de persoonlijke gegevens zal worden weergegeven en het display zal knipperen.

Opmerking: Na het inschakelen, als u het apparaat gedurende 60 seconden niet gebruikt, dan zal het apparaat automatisch worden uitgeschakeld.

Opmerking: Als u zich hebt vergist of u wenst het apparaat uit te schakelen voordat u het programmeren hebt voltooid, druk dan op de knop OFF om het apparaat uit te schakelen.

2. Een nummer voor uw persoonlijke gegevens selecteren

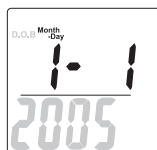
Druk op de knoppen <Omhoog/Omlaag> om een nummer voor uw persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 en 5). Wanneer u het nummer dat u wenst te gebruiken hebt bereikt, drukt u op de knop SET. Het apparaat zal eenmaal piepen om te bevestigen.



3. Uw geboortedatum instellen

U kunt uw geboortedatum (jaar / maand / dag) instellen met behulp van de knoppen <Omhoog/Omlaag>. Druk op SET om te bevestigen. Het apparaat zal eenmaal piepen om te bevestigen.

Opmerking: U kunt een leeftijd tussen 5 - 99 jaar instellen.



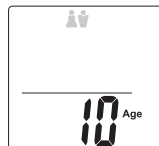
4. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik de knoppen <Omhoog/Omlaag> om doorheen de instellingen Vrouw (♀) of Man (♂), Vrouw/ Atletisch (♀/♂) en Man/Atletisch (♂/♂) te bladeren, vervolgens drukt u op de knop Set. Het apparaat zal een geluidssignaal geven om te bevestigen.

Wie moet de modus Athlete (Atleet) kiezen?

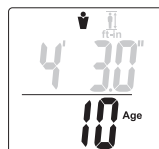
Volwassenen van 18 jaar en ouder die:

- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dat al minstens zes maanden doen.
- Bodybuilders zijn.
- Professionele atleten zijn die hun vooruitgang thuis willen meten.
- Hun leven lang meer dan 12 uur per week fitnessstraining hebben gedaan maar nu minder trainen.



5. Uw lengte instellen

Het display wordt standaard ingesteld op 170 cm (5' 7,0") (u kunt een lengte tussen 90 cm–220 cm (3' 0,0"–7' 3,0") instellen). Gebruik de knoppen <Omhoog/Omlaag> om uw lengte in te stellen en druk vervolgens op SET. Het apparaat zal eenmaal piepen om te bevestigen. Het display zal eenmaal uw persoonlijke gegevens weergeven, vervolgens zal het display "0.0" weergeven en zal het apparaat klaar voor gebruik zijn.



6. Uw gewicht en lichaamsvet meten

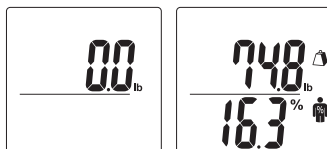
Nadat "0.0" op de display wordt weergegeven, dient u binnen 30 seconden op de weegschaal te stappen.

Stap niet van de weegschaal totdat het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven.

De resultaten worden 40 seconden weergegeven.

Het apparaat wordt vervolgens uitgeschakeld en de resultaten worden in het geheugen opgeslagen.

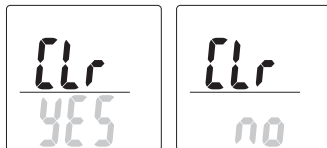
Opmerking: Als u op de weegschaal stapt voordat er "0.0" op het display wordt weergegeven, dan zal er "Err" op het display verschijnen en zult u geen resultaat krijgen. Bovendien, als u niet binnen 30 seconden op de weegschaal stap; nadat de "0.0" wordt weergegeven, dan wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Probeer om uw persoonlijke gegevens opnieuw in te stellen en op te slaan.



Opmerking: Als u uw geboortedatum en/of geslacht wijzigt, dan zal er "CLr" op het display verschijnen.

Als u met behulp van de knoppen <Omhoog/Omlaag> "YES" selecteert, dan zullen uw persoonlijke gegevens worden verwijderd.

Als u met behulp van de knoppen <Omhoog/Omlaag> "no" selecteert, dan zullen er geen nieuwe gegevens worden opgeslagen (de bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en zal het apparaat worden uitgeschakeld.



Gewicht en Lichaamsvet Weergegeven

Na het programmeren van uw persoonlijke gegevens bent u klaar om zich te wegen.

1. Op de weegschaal stappen

Stap op de weegschaal terwijl de weegschaal is uitgeschakeld, de weegschaal wordt automatisch ingeschakeld en begint te wegen.



2. Resultaten weergegeven

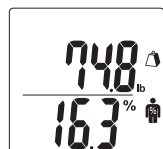
Na het meten, worden de resultaten automatisch in de onderstaande volgorde weergegeven.

Nadat het laatste resultaat wordt weergegeven, zal het gewicht en het lichaamsvetpercentage opnieuw worden weergegeven, vervolgens zal het apparaat automatisch uitschakelen.

U kunt de knoppen <Omhoog> gebruiken om doorheen de resultaten te bladeren.

Om snel doorheen de resultaten te bladeren, houdt u de knop <Omhoog> ingedrukt.

Wanneer u de gewenste resultaten wenst af te lezen, laat dan de knop los om het resultaat weer te geven, vervolgens zal het resultaat 40 seconden worden weergegeven voordat het apparaat zich automatisch uitschakelt.



Als het incorrecte persoonlijke nummer op de display wordt weergegeven.

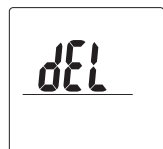
U kunt het persoonlijke nummer wijzigen met behulp van de knop SET.

Druk op SET totdat uw persoonlijk nummer en profiel wordt weergegeven.

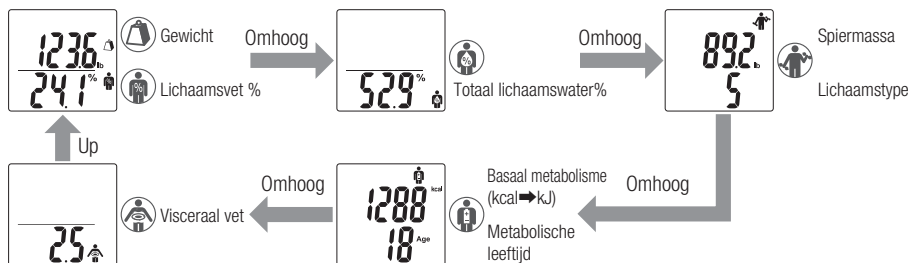
Nadat u uw correct persoonlijk nummer hebt geselecteerd en 4 seconden hebt gewacht, zal de display de correcte gegevens weergegeven.

Deze waarden zullen in het geheugen van uw persoonlijk nummer worden opgeslagen.

Als u "dEL" selecteert, dan zullen er geen waarden in het geheugen worden opgeslagen.



Opmerking: Dit product is niet bedoeld voor personen onder de leeftijd van 18 jaar. Bij kinderen (van 5 tot 17 jaar) zal het apparaat alleen het gewicht en het lichaamsvetpercentage weergeven (het zal niet de gezondheidsindicator weergeven).



3. De functie Herinnering

Om vorige resultaten weer te geven, drukt u op de knop Recall (Herinnering) terwijl de resultaten worden weergegeven. De volgende resultaten zullen worden weergegeven wanneer u op de knoppen <Omhoog> drukt.

- Gewicht
- Lichaamsvet %
- Totaal lichaamswater %
- Spiermassa
- Lichaamstype
- Basaal metabolisme
- Metabolische leeftijd
- Visceraal vet

Druk nogmaals op de knop Recall om terug te keren naar de huidige weergave.

Opmerking: Dit product is niet bedoeld voor personen onder de leeftijd van 18 jaar. Bij kinderen (van 5 tot 17 jaar) zal het apparaat alleen het gewicht en het lichaamsvetpercentage weergeven (het zal niet de gezondheidsindicator weergeven).

Opmerking: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

De Gastmodus Programmeren

In de Gastmodus kan het apparaat eenmalig worden gebruikt, zonder dat er een persoonlijk nummer is vereist.

Druk op de knop Guest om het apparaat te activeren. Volg de onderstaande stappen: Stel leeftijd, man/vrouw en hoogte in.

Stap op de weegschaal nadat "0.0" op het display verschijnt. Eerst zal uw gewicht worden weergegeven, blijf op de weegschaal staan totdat het lichaamsvetpercentage op het display verschijnt. De resultaten worden 40 seconden weergegeven.

Opmerking: Stap niet van de weegschaal totdat het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven.

Opmerking: Als u op de weegschaal stapt voordat er "0.0" op het display wordt weergegeven, dan zal er "Err" op het display verschijnen en zult u geen resultaat krijgen.



Alleen Wegen

Druk op de knop Weight-only. Na 2 of 3 seconden zal "0.0" op het display verschijnen en zal het apparaat piepen. Wanneer "0.0" op het display verschijnt, stapt u op de schaal. Het lichaamsgewicht zal worden weergegeven.

Het display ongeveer 20 seconden ingeschakeld blijven, vervolgens wordt het apparaat uitgeschakeld.



Definitie van Elke Meting

Gewicht	Gewicht is de totale massa van je lichaam in kilo's.
Body Mass Index (BMI)	Body Mass Index (BMI) meet de verhouding tussen je gewicht en lengte.
Lichaamsvet	Lichaamsvet wordt gemeten in kilo's/ponden en wordt ook weergegeven als een percentage van je totale lichaamsgewicht (lichaamsvetpercentage). Lichaamsvet is essentieel om je lichaamstemperatuur op peil te houden en je gewrichten en interne organen te beschermen. Energie is wat je lichaam nodig heeft en dit wordt geleverd door eten en drinken. Energie wordt verbrand door lichamelijke activiteit en regelmatige lichaamsprocessen. Maar als je te veel energie binnenkrijgt, wordt die overtollige energie opgeslagen in vetcellen. Als opgeslagen vet niet wordt gebruikt als energie, zal het overtollig lichaamsvet creëren. Een hoog niveau van lichaamsvet kan op de lange termijn een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Er zijn sterke aanwijzingen dat een hoog vetgehalte het risico op hoge bloeddruk, hartaandoeningen, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker verhoogt. Te weinig lichaamsvet kan op latere leeftijd leiden tot osteoporose, een onregelmatige menstruatiecyclus en onvruchtbaarheid bij vrouwen. Daarom is het belangrijk om je lichaamsvetresultaten met TANITA in de gaten te houden.
Spiermassa	Spiermassa is het voorspelde spiergewicht in je lichaam en omvat skeletspieren, hart- en spijsverteringsspiers en het water in deze spieren. Spieren fungeren als motor om energie te verbranden. Wanneer je spiermassa toeneemt, neemt ook de snelheid waarmee je lichaam energie verbrandt toe. Dit verhoogt op zijn beurt je BMR en helpt je om overtollig lichaamsvet te verminderen en gezond af te vallen.
Lichaamstype	Hiermee worden de spier- en vetmassa's gemeten en het resultaat wordt ingedeeld in een van de negen types. Naarmate je activiteitsniveau verandert, zal de balans van lichaamsvet en spiermassa geleidelijk veranderen, wat weer van invloed is op je algehele lichaamsbouw.
Visceraal vet	Visceraal vet bevindt zich diep in de buikstreek en omringt en beschermt je vitale organen. Hoewel visceraal vet heel belangrijk is, kan te veel visceraal vet het risico op hartaandoeningen, hoge bloeddruk en diabetes type 2 verhogen. Zelfs als je gewicht en lichaamsvet constant blijven, naarmate je ouder wordt, verandert de verdeling van vet en zal het zich eerder verplaatsen naar de buikstreek.
Basaal metabolisme	BMR is de minimale hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft voor vitale functies zoals je hart, longen en spijsvertering wanneer je in rust bent (d.w.z. wanneer je geen fysieke activiteiten uitvoert). Je BMR wordt beïnvloed door veel factoren, zoals je gewicht, spiermassa, leeftijd en geslacht. Het BMR is een goed uitgangspunt voor je persoonlijke plan om een gezondere levensstijl te ontwikkelen.
Metabolische leeftijd	De metabolische leeftijd is het resultaat van de vergelijking tussen je BMR en je chronologische leeftijd. Door meer te bewegen kun je je spiergroei verbeteren, wat je BMR ten goede komt.
Lichaamswater	Lichaamswater is het percentage van je gewicht dat uit water bestaat. Lichaamswater kan schommelen gedurende de dag, week en maand om verschillende redenen, zoals lichaamsbeweging, hoeveel vocht je drinkt en/of menstruatiecyclus. Hoewel het te verwachten is dat je lichaamswater van dag tot dag en van week tot week verschuift, moet de hoeveelheid water die verschuift relatief constant blijven tijdens je afslankkuur.

Probleemoplossing

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

- **Er zal een incorrecte gewichtsindeling worden weergegeven, gevolgd door kg, lb, of st-lb.**

Raadpleeg op pagina 27 "De gewichtsmodus wijzigen".

- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**

De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.

N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.

- **"Err" verschijnt tijdens de maattelling.**

Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.

Het toestel kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurt.

Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het toestel geen aflezingen.

- **Het lichaamsvetgehalte verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**

Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op pagina 28.

Zorg ervoor dat sokken of kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat uw voeten correct op de geleiders van het meetplatform geplaatst zijn.

- **"OL" verschijnt tijdens het meten.**

Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

Specificaties

BC-730WW

Gewichtscapaciteit

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

Gewichtsstijgingen

0,2lb (0,1kg) (0,2lb)

Toepasselijke leeftijdsgroep

Lichaamsvet %

18–99 jaar

Spiermassa

18–99 jaar

Lichaamstype

18–99 jaar

Visceraal vet

18–99 jaar

Basaal metabolisme

18–99 jaar

Metabolische leeftijd

18–99 jaar

Totaal lichaamswater %

18–99 jaar

Persoonlijke gegevens

5 herinneringen

Nauwkeurigheid tijds aanduiding

Binnen ±1 minuut per maand (+18 – +28°C)

Voeding

4×AA batterijen (inbegrepen)

Stroomverbruik

60mA Maximum

- Andere meetcategorieën dan lichaamsgewicht zijn waarden die zijn afgeleid van factoren zoals elektrische weerstand in het lichaam.
- Voor degenen die de beoogde leeftijdsgroep overschrijden, zijn de meetresultaten alleen ter referentie.
- Het ontwerp en de specificaties van het product kunnen te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

Verwijdering



Dit product is een elektronisch apparaat. Gooi dit product op de juiste manier weg, niet als huishoudelijk afval. Volg de plaatselijke voorschriften op bij het weggooien van dit product.



Batterijen mogen niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval!

Als consument bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen af te voeren als klein chemisch afval. U kunt batterijen afvoeren via openbare inzamelpunten in uw gemeente, of waar de batterijen worden verkocht en speciaal voor inzameling bedoelde bakken staan opgesteld. Wanneer u het apparaat wegwerpt, moeten de batterijen eruit worden gehaald en afzonderlijk bij een inzamelpunt worden ingeleverd.

Memo

Manufacturer**TANITA Corporation**

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

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

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

TANITA Corporation of America, Inc.

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

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

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

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

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

WW Logo and Weight Watchers are the trademarks of WW International, Inc. and are used under license by
TANITA Europe B.V.

© 2024 WW International, Inc. and TANITA Corporation All rights reserved.

BC7307651(0)-2408OF