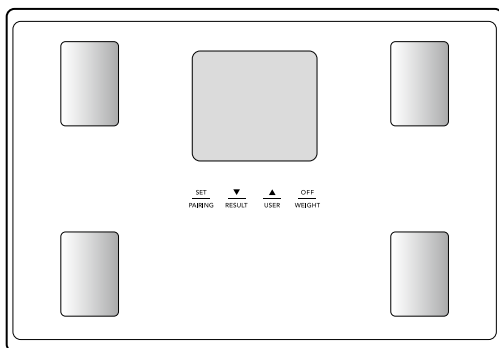


# TANITA

## Body Composition Monitor **BC-401**



### **en** Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference. Images in this manual are for illustrative 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
For Your Safety .....	2
Features and Functions .....	4
Preparations Before Use .....	4
Changing the Weight Mode .....	5
Automatic Shut-down Function .....	5
Getting Accurate Readings .....	5
Initial Setup (Type 1) Setup via Smartphone .....	6
Initial Setup (Type 2) from Body Composition Monitor .....	8
Taking Measurements .....	9
Setting and Storing Personal Data in Memory .....	10
Taking Weight and Body Fat Readings .....	12
Programming the Guest Mode .....	14
Taking Weight Measurement Only .....	14
Changing Personal Data .....	14
Erasing Personal Data .....	14
Troubleshooting .....	15

## nl Inhoud

Inleiding .....	49
Voor uw veiligheid .....	50
Eigenschappen en functies .....	52
Vorbereitung voor gebruik .....	52
Een andere weegmodus kiezen .....	53
Automatische uitschakelfunctie .....	53
Correcte metingen uitvoeren .....	53
Startinstelling (type 1) Instellen met smartphone .....	54
Startinstelling (type 2) met lichaamsaanstellingsmonitor .....	56
Metingen uitvoeren .....	57
Persoonlijke gegevens instellen en in het geheugen opslaan .....	58
Gewicht en lichaamsvet meten .....	60
De gastmodus programmeren .....	62
Alleen het gewicht meten .....	62
Persoonlijke gegevens wijzigen .....	62
Persoonlijke gegevens wissen .....	62
Problemen oplossen .....	63

## de Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	17
Sicherheitshinweise .....	18
Merkmale und Funktionen .....	20
Vorbereitungen vor dem Gebrauch .....	20
Ändern des Wiegemodus .....	21
Automatische Abschaltfunktion .....	21
Erhalten von genauen Messwerten .....	21
Anfängliche Einrichtung (Typ 1) – über das Smartphone .....	22
Anfängliche Einrichtung (Typ 2) – über die Körperanalysewaage .....	24
Durchführen von Messungen .....	25
Einstellen und Speichern persönlicher Daten auf der Waage .....	26
Erfassen Ihrer Gewichts- und Körperfettmessung .....	28
Programmieren des Guest-Modus .....	30
Messen nur des Gewichts .....	30
Ändern persönlicher Daten .....	30
Löschen persönlicher Daten .....	30
Fehlerbehebung .....	31

## fr Table des matières

Introduction .....	33
Mesures de sécurité .....	34
Caractéristiques et fonctions .....	36
Préparations avant usage .....	36
Changer le mode Poids .....	37
Fonction d'arrêt automatique .....	37
Précision des mesures .....	37
Réglage de base (Type 1) Réglage à l'aide d'un smartphone .....	38
Réglage de base (Type 2) de l'analyseur de composition corporelle .....	40
Prise de mesure .....	41
Réglage et mise en mémoire des données personnelles .....	42
Prise de mesures du poids et de graisse corporelle .....	44
Programmation du mode Invité .....	46
Mesure du poids uniquement .....	46
Modification des données personnelles .....	46
Suppression des données personnelles .....	46
Résolution des problèmes .....	47

# Introduction

Thank you for selecting a TANITA Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by TANITA.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features.

Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

TANITA products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by our TANITA Medical Advisory Board to ensure accuracy.



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

## Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.

Pregnant women should use the weight function only. All other functions are not intended for pregnant women.

Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.

## Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 5 – 17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

**TANITA defines “athlete” as a person involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. TANITA’s athlete definition includes “lifetime of fitness” individuals who have been fit for years but currently exercise less than 12 hours per week.**

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





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

TANITA takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.


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

## For Your Safety


This section explains precautionary measures to be taken to avoid injury to the users of this device and others, and to prevent damage to property. Please familiarise yourself with this information to ensure safe operation of this equipment.

	<b>Warning</b>	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in death or severe injury.
	<b>Caution</b>	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in injury or damage to property.
	Prohibited	This mark indicates actions that are prohibited.
	Required	This mark indicates instructions that must always be followed.

### Warning

 Prohibited	<b>This monitor must not be used by people with pacemakers or other medical implants.</b> This monitor passes a weak electrical current through the body which could interfere with and cause the malfunction of electrical medical implants, resulting in serious harm to the user.
	<b>Interpretation of measurements (e.g. evaluation of measurements and formulation of exercise programmes based on the measurements) must be performed by a professional.</b> Implementing weight loss measures and exercise programmes based on self-analysis could be harmful to your health. Always follow the advice of a qualified professional.
	<b>Do not step on the edge of the platform. Do not jump onto the monitor.</b> Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury.
	<b>Do not place this monitor on a slippery surface such as a wet floor.</b> Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury. It may also cause water to get inside the monitor resulting in damage to internal components.
	<b>Do not drop any objects onto the monitor. Avoid excessive impact or vibration to the monitor.</b> Doing so may damage the glass, resulting in injury.

### Caution

 Prohibited	<b>Do not stand on the display screen.</b>
	<b>Do not insert your fingers into gaps or holes.</b> Doing so may result in injury.
	<b>Do not use rechargeable batteries.</b> <b>Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time.</b> Doing so may cause battery fluid to leak or the batteries to become excessively hot and rupture, resulting in damage to the monitor or injury.
	<b>Never allow an infant or small child to carry the monitor.</b> The child may drop the monitor, resulting in injury.
	<b>This monitor is intended for home use only.</b> This monitor is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities. It is not equipped with the components required for heavy usage. Using the monitor in a professional location will invalidate the warranty.



Required

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

**Avoid excessive impact or vibration to the monitor.**

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction, or may cause settings to be erased.

**Do not use or store this monitor in the following locations.**

- Locations that are exposed to direct sunlight, near to heaters, or exposed directly to air from air conditioning units, etc.
- Locations where there are severe temperature changes or a large amount of vibration.
- Locations with high levels of humidity or moisture.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

**Do not step on the monitor when your body is wet (immediately after a shower or bath, etc.).**

Be sure to thoroughly dry your body and feet before using the monitor. Failure to do so may cause you to slip or fall, resulting in injury. Also, the monitor cannot take accurate measurements if your body or feet are wet.

**Keep away from water.**

**Do not use boiling water, benzene, thinner, etc. to clean the monitor.**

If the monitor becomes dirty, soak a soft cloth in water or neutral household detergent, wring it out thoroughly and wipe the monitor clean, then use a dry cloth to wipe the monitor dry.

**Do not attempt to disassemble the monitor. Do not modify this equipment in any way.**

**Do not wash the monitor in water.**

**Do not submerge this monitor in water.**

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

**Be sure to insert the batteries with the polarities (+, -) in the correct position.**

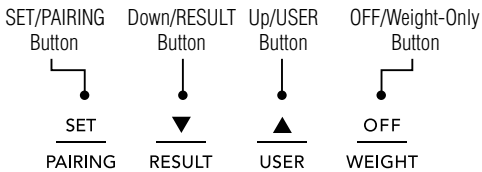
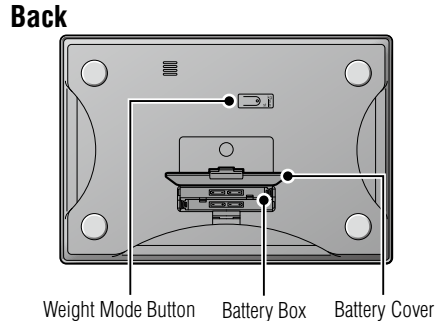
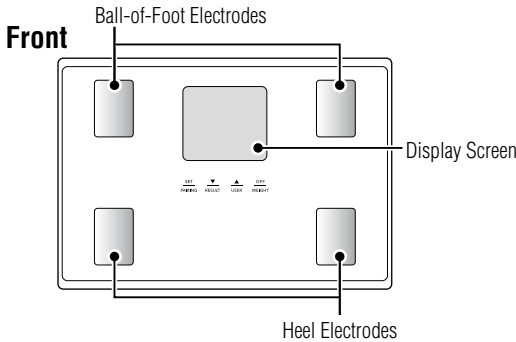
If the batteries are incorrectly inserted, battery fluid may leak and damage the floor. (If you do not intend to use this monitor for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.)

**Do not use the monitor near other products such as microwave ovens that emit electromagnetic waves.**

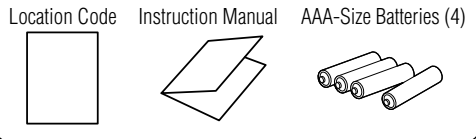
Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

**Another person should assist persons with disabilities who may not be able to take a measurement alone.**

# Features and Functions



## Accessories



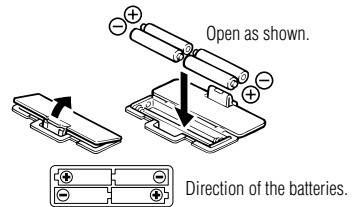
# Preparations Before Use

## Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AAA-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.
- Do not jump onto or off the unit.

## Changing the Weight Mode

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

Press the OFF button when the display is blank. When  appears in the screen, press the Weight Mode button on the underside of the unit to switch the unit in which weight is displayed.

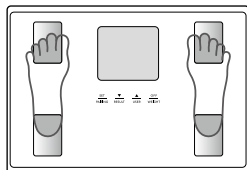
**Note:** If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to "cm".

## Automatic Shut-Down Function

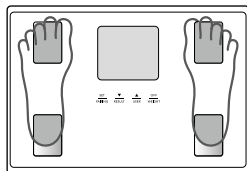
The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- 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 keys or buttons within 60 seconds.
- After you have completed the measuring process.

## Getting Accurate Readings



Heels centered on electrodes



Toes may overhang measuring platform

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

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

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

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

**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.

# Initial Setup (Type 1) Setup via Smartphone

1. Turn the Bluetooth® setting on, and use the URL to download the My TANITA app.  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**Note:** If you are not using an app, enter settings manually in the Body Composition Monitor (P.10) before using.  
If you purchase a new smartphone, be sure to adjust the registration of your Body Composition Monitor accordingly.  
Approximate signal range: 5 m in areas without obstructions



2. Launch the app. You need to register as a member to use the My TANITA app.  
After registering, login with your registered details.



3. Select "Input Data", then select "Input from BCM".  
select "BC-401" in the next screen.



4. Tap "Sync/Pair" device button.  
Follow the instructions in the app.


**Note:** Compatible apps may be changed or added, in which case screen displays and operation methods will vary accordingly. Contact [tanita.eu](http://tanita.eu) with any questions or concerns.  
The screen displays and instructions may differ depending on the app specifications.





5. Operate the Body Composition Monitor as indicated by the app.  
If the Body Composition Monitor is not powered on, press and hold the SET button for 3 seconds or more, then enter your information as indicated by the app.

**Note:** Depending on signal strength, it may take a few seconds to connect to the Body Composition Monitor.

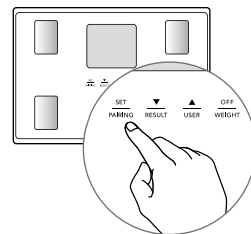
The  icon is lit while data is being transmitted.

To weigh yourself while holding a smartphone, first enter the amount of weight you want to subtract into "Weight of Clothing, etc." The input amount will be subtracted from your weight display.

If 0.20 kg is entered into "Weight of Clothing, etc.," the following will be displayed before a measurement is taken.



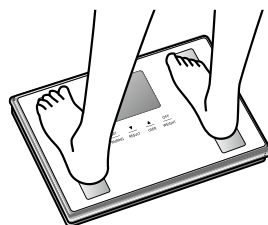
Display before measurement



6. When the Body Composition Monitor is activated,  is displayed.

7. After  is displayed, carefully step barefoot onto the measuring platform.

**Note:** Please refrain from moving during measurement.



Registration of your body monitor is completed once measurement is completed.

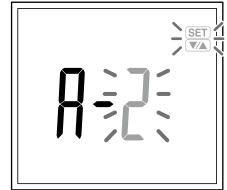
# Initial Setup (Type 2) from Body Composition Monitor

If the BC-401 is already paired with a smartphone, the location, date and time are already set so please skip this procedure. You may begin taking measurements right away.

Different locations across the world have different gravitational pulls. These differences affect the accuracy of the weight measurement. You can obtain the most accurate weight readings by selecting the correct gravity setting on the scale according to your geographical location.

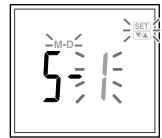
## 1. Set your location code

When the power is off, press the SET, ▼ or ▲ button.  
Refer to the map enclosed, and press the ▼ or ▲ button to select your location code.  
Press the SET button to enter and save the setting.



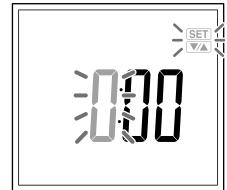
## 2. Set Date

Press the ▼ or ▲ button to set year and then press the SET button.  
Set the month and date in the same way.



## 3. Set Hour

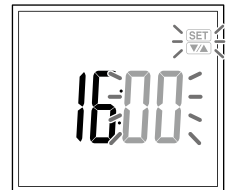
Press the ▼ or ▲ button to set hour and then press the SET button.



## 4. Set Minute

Press the ▼ or ▲ button to set minute and then press the SET button.

The device automatically turns off after the date and time are registered.



**Note:** 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. Settings will not be saved in this case.

To change your location code, press and hold the OFF button for 3seconds when the power is off, and then follow the procedure above to change your location code.

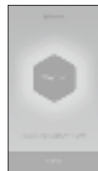
To change the date or time settings, press and hold the ▼ button for 3 seconds when the power is off, and then follow the procedure above to change the date or time settings.

You can fast-forward numbers if you keep holding down the ▼ or ▲ button.

When you replace batteries, press the SET, ▼ or ▲ button and then follow the above steps 2 to 4.

# Taking Measurements

1. When the monitor power is off, select "Input Data" in the app and then follow the instructions in the app.  
When 0.0<sub>kg</sub> (0.0 lb, 0.0 stlb) is displayed, step onto the monitor.



2. Measurement data is automatically sent to the smartphone.  
If there is unsent data stored on the monitor, that data is also sent to the smartphone.



**Note:** When taking measurements while holding your smartphone, enter the weight that you want to subtract into the "Smartphone's weight" section in the dedicated app before taking measurements.

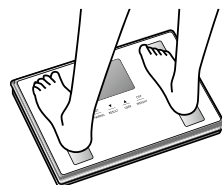
The weight that you entered to be subtracted from your weight is displayed.

The "Smartphone's weight" can be entered up to -2.0 kg (-4.4 lb, -4 lb).

The maximum weight (weighing capacity) is reduced by the amount entered for the "Smartphone's weight".

## If you do not have your smartphone when taking measurements.

Simply step onto the monitor. The auto-recognition feature will automatically recall your personal data. Your monitor will store up to 10 sets of measurements. Saved data is sent to the smartphone together with new measurements the next time the smartphone is connected to the monitor when taking measurements.



**Note:** Up to 10 measurements can be stored in the device per ID number.

Each new data entered after this amount causes the oldest data to be deleted.

 will notify you if pairing is complete and there is unsent data.

# 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.

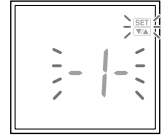
The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.

**Note:** If you don't operate the unit for 60 seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

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

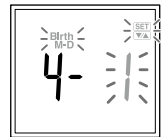
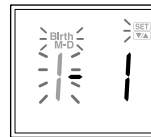
Press the ▼ or ▲ button to select a Personal data number (1, 2, 3, 4 and 5). Once you reach the Personal data number you wish to use, press the SET button. The unit will beep once to confirm.



## 3. Set your Birthday

Set the date of your birthday (Year/Month/Day) using the ▼ or ▲ button. Press the SET button to confirm at each programming. The unit will beep once to confirm.

**Note:** Year settings can be configured from 1900 onwards.



## 4. Select Female or Male

Use the ▼ or ▲ button 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 170 cm (5' 7.0") (range of height is from 90 cm – 220 cm or 3' 0.0" – 7' 3.0").  
Use the ▼ or ▲ button to specify Height and then press the SET button. The unit will beep once to confirm, and then the display shows 00 kg and is ready for measurement.



## 6. Measuring your weight and body fat

Step onto the scale after 00 kg is shown on the display within 60 seconds.

**Do not step off until "oooo" disappears.**

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 00 kg 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 60 seconds after 00 kg appears, the power is shut-off automatically. Please try the setting and storing personal data process again.

## ⚠ Warning

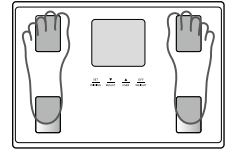
Do not use the body fat reading feature of this product if you have a pacemaker or other implanted electronic medical device.

# 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 reading will again appear, then the unit will automatically shut off.

The user may use the ▼ button to scroll through the different results.

For advanced scrolling, the user may press and hold the ▼ button until the required reading is displayed. Release the button to view the result and readings will appear for 40 seconds before the unit automatically shuts off.

**Note: Do not step off until “ 0.0 / 0.0 ” disappears.**

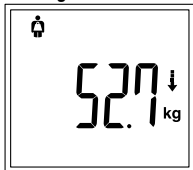
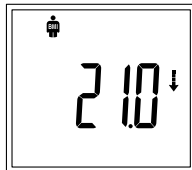
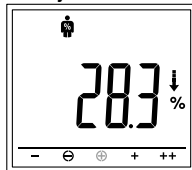
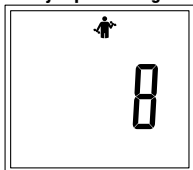
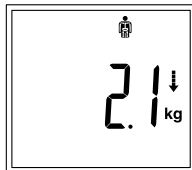
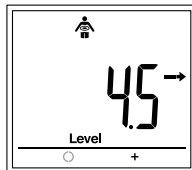
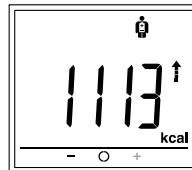
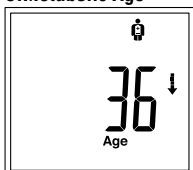
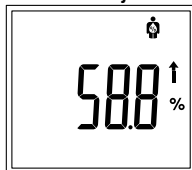
### **If the wrong personal number appears on the display,**

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

Press the ▲ or ▼ button until your personal number and profile appears.

After you select your correct personal number and press the SET button, the display will show your correct readings automatically.

The results will be stored in the memory under your personal number.

**1. Weight****2. BMI****3. Body Fat %****4. Muscle mass****5. Physique Rating****6. Bone mass****7. Visceral fat****8. BMR****9. Metabolic Age****10. Total Body Water %**

	-	⊖	○	⊕	+	++
Body Fat Percentage Assessment	Under	Standard -		Standard +	Over	Obese
Muscle Mass Assessment	Under		Average		High	
Visceral Fat Level Assessment			Average		High	
BMR Assessment	Low		Average		High	

↑ ↔ ↓ Arrows indicate the trend compared to the previous time that a measurement was taken.

**Note:** For children (age 5-17), the monitor only displays weight, BMI and Body Fat %.

For children (age 4 or less), the monitor only displays the weight.

"Err" is displayed if the body fat percentage exceeds the measurable range.

You can use the ▼ button to scroll through the results.

Press and hold the ▼ button for fast scrolling. After reading the results that you want to see, release the button to see the rest of the results.

Press the OFF button to cancel measurement or turn the power off.

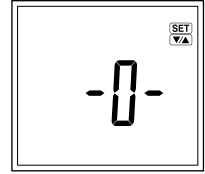
Do not move the monitor for approximately 3 seconds after taking measurements and stepping off.

To prevent accidents such as falling off the monitor, always step off the monitor before operating the buttons.

## 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 ▲ button to activate the unit. Press the ▼ or ▲ button to select  $\text{-}0\text{-}$ . Press the SET button. Then follow the steps: Set the age, gender (male/female/male athlete/female athlete) and height. Step onto the scale after  $00.0\%$  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 “0000” disappears.**

**Note:** If you step onto the scale before  $00.0\%$  appears the display will show  $\text{Err}$  and you will not obtain readings.

## Taking Weight Measurement Only

Press the OFF button. Step onto the scale after  $00.0\%$  is shown on the display. The body weight value will appear. The display will light for about 20 seconds, and then the power will automatically turn off.

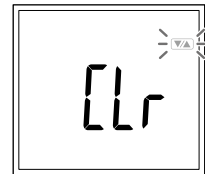
## Changing Personal Data

1. When the power is off, press the SET button.
2. Press the ▼ or ▲ button 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. Follow the steps as listed on P.12 to change your personal data.

**Note:** If you change the birthday and/or gender, the unit will show  $\text{Err}$ .

If you select  $\text{YES}$  using the ▼ or ▲ button and pressing the SET button to confirm, the existing personal data will be deleted.

If you select  $\text{no}$  using the ▼ or ▲ button and pressing the SET button to confirm, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will shut off.



## Erasing Personal Data


1. When the power is off, press and hold the SET button.
2. Press the ▼ or ▲ button 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 for more than 3 seconds. The unit will beep once to confirm.  $\text{Err}$  is displayed.
3. Select  $\text{YES}$  using the ▼ or ▲ button.
4. Press the SET button.





# 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 P.7.
- **LD 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 AAA-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.  
When the Body Fat % is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.  
When the BMI is less than 5, readings cannot be obtained from the unit.
- **The Body Fat Percentage measurement does not appear.**  
Your personal data has not been programmed. Follow the steps on P.12.  
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.
- **-OL appears on the display.**  
Did you step onto the Body Composition Monitor before  was displayed?
- **Errb is displayed.**  
Please set the correct date and time.  
When not in use, the Body Composition Monitor will periodically calibrate in preparation for the next weighing. If the unit has been stored horizontally, with items placed on top or moved from one location to another, select your personal data number as explained on p.12 prior to taking your measurement.

## Cannot connect my smartphone to the Body Composition Monitor

- **ErrP or Errd appears on the display**  
Are batteries inserted correctly in the Body Composition Monitor?  
Are the batteries running low?  
Are the smartphone and body composition meter within communication range?  
The communication range for The Body Composition Monitor is 5 m in an unobstructed location.  
Is the "Bluetooth" setting in the smartphone "Settings" turned on?
- **ErrP appears repeatedly.**  
Delete the pairing information from "Settings" > "Bluetooth" on the smartphone, and pair the smartphone with the Body Composition Monitor again.
- **ErrU appears repeatedly.**  
Delete the pairing information from "Settings" > "Bluetooth" on the smartphone, and pair the smartphone with the Body Composition Monitor again.
- **ErrG appears on the display**  
Remove and replace the batteries from the Body Composition Monitor, and set the date and time again.
- **The date and time settings have been changed**  
When using the Body Composition Monitor linked with a smartphone, the date and time settings on the Body Composition Monitor are overwritten with those from the smartphone.
- **The "Input Data" button in the app does not work**  
Is the "Bluetooth" setting in the smartphone "Settings" turned on?  
Linking between the app and the Body Composition Monitor is only enabled when the Body Composition Monitor is turned off.  
Check that the power of the Body Composition Monitor is turned off and try again.

**Specifications**

BC-401

**Weight Capacity**

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

**Weight Increments**

0.1kg (0.2 lb) (0.2 lb)

**Body Fat %**

5 – 99 years old

**Body Mass Index**

5 – 99 years old

**Muscle Mass**

18 – 99 years old

**Physique Rating**

18 – 99 years old

**Bone Mass**

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  $\pm 1$  minute per month (normal temperature\*)**Power Supply**

4AAA alkaline batteries (included)

**Power Consumption**

50 mA maximum

**Measuring Current**50 kHz, 5 kHz, 100  $\mu$ A**Communication Method**

Bluetooth Low Energy technology

**Frequency Band**

2402 – 2480 MHz

**Maximum RF Output Power (adaptive frequency)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\*Temperature: 18°C to 28°C, Humidity: 30% to 70%

**Disposal**

This is an electronic device.

Please dispose of it as an electronic device, not as general household waste. Please follow the regulations in your local region when disposing of this device.

**⚠ 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.

Hereby, TANITA declares that the radio equipment type BC-401 is in compliance with Directives: 2014/53/EU and 2011/65/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:  
<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



- The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.
- Apple, the Apple logo, and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.
- Android and Google Play are trademarks of Google LLC.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by TANITA Corporation is under license.

# Einleitung

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperanalysewaage. Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.

Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.

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

Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.

Alle Daten werden durch den medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um die Genauigkeit sicherzustellen.

**Hinweis:** Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen griffbereit auf.



## Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten, wie z. B. Herzschrittmachern, keine Körperanalysewaage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen. Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z. B. nasse Fußböden.

## Wichtige Hinweise für den Benutzer

Die Körperfettanalysefunktion ist für den Gebrauch durch Erwachsene und Kinder (5–17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind, sowie für sportliche Körpertypen.

**Als „sportlich“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 12 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von maximal 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „sportlich“ Personen ein, die weniger als 12 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind. Die Körperfettanalysefunktion ist nicht für schwangere Frauen, Profisportler oder Bodybuilder konzipiert.**





Bei unsachgemäßer Verwendung des Geräts oder elektrischen Überspannungen kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.

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

**Hinweis:** Die Ermittlung des Körperfettanteils variiert je nach der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch Faktoren wie Dehydratation oder Überhydratation aufgrund von Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, intensivem körperlichen Training usw. beeinflusst werden.

# Sicherheitshinweise

In diesem Abschnitt werden vorsorgliche Maßnahmen erklärt, die getroffen werden müssen, um Verletzungen von Benutzern dieses Geräts und anderen Personen sowie Sachschäden zu vermeiden. Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um das Gerät sicher bedienen zu können.

	<b>Warnung</b>	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
	<b>Vorsicht</b>	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
	Verboten	Dieses Symbol kennzeichnet verbotene Handlungen.
	Erforderlich	Dieses Symbol kennzeichnet Anweisungen, die unbedingt befolgt werden müssen.

## Warnung

**Diese Waage darf nicht von Personen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.**

Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was zu Verletzungen des Anwenders führen kann.

**Die Auswertung von Messergebnissen (z.B. Bewertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Ergebnissen basierenden Trainingsprogrammen) muss von einer Fachkraft durchgeführt werden.**

Gewichtsreduzierende Maßnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbstanalyse basieren, können Ihrer Gesundheit schaden. Ziehen Sie stets eine qualifizierte Fachkraft zurate.

**Stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf die Waage.**

Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann.

**Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Batterieflüssigkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann. Darüber hinaus kann Wasser in die Waage eindringen und die internen Komponenten beschädigen.

**Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen. Achten Sie darauf, dass die Waage keinen übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.**

Anderenfalls kann das Glas zerspringen und Verletzungen verursachen.



Verboten

## Vorsicht

**Stellen Sie sich nicht auf das Display.**

**Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.**

Anderenfalls besteht Verletzungsgefahr.

**Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.**

**Verwenden Sie keine alten Batterien gemeinsam mit neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen gleichzeitig.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Batterieflüssigkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann.

**Lassen Sie die Waage nie von einem Kleinkind oder Kind tragen.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass das Kind die Waage fallen lässt und sich dabei verletzt.

**Diese Waage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt.**

Diese Waage dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie ist nicht mit Komponenten ausgestattet, die für eine intensive Nutzung erforderlich sind. Bei Verwendung der Waage in einer gewerblichen Einrichtung erlischt die Garantie.



Verboten

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

**Achten Sie darauf, dass die Waage keinen übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Waage beschädigt wird, Funktionsstörungen auftreten oder Einstellungen gelöscht werden.

**Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:**

- Orte mit direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Heizungen oder Orte, die dem direkten Luftstrom von Klimaanlage ausgesetzt sind usw.
- Orte mit starken Temperaturschwankungen oder an denen das Gerät starken Vibrationen ausgesetzt ist.
- Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

**Stellen Sie sich nicht mit nassem Körper auf die Waage (wie beispielsweise direkt nach dem Duschen oder Baden etc.)**

Trocknen Sie Körper und Füße ab, bevor Sie auf die Waage steigen. Anderenfalls besteht Rutsch- oder Sturzgefahr, die zu Verletzungen führen kann. Darüber hinaus misst die Waage nicht korrekt, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

**Halten Sie das Gerät von Wasser fern.**

**Reinigen Sie die Waage nicht mit heißem Wasser, Benzol, Lösungsmittel usw.**

Sollte die Waage verschmutzen, wischen Sie die Waage mit einem in Wasser oder neutralem Haushaltsreiniger getränkten und gut ausgewringenen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem trockenen Tuch.

**Versuchen Sie nicht, die Waage selbst auseinander zu nehmen. Nehmen Sie keine Modifikationen egal welcher Art an diesem Gerät vor.**

**Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.**

**Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.**

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

**Achten Sie darauf, die Batterien korrekt gepolt (+, -) einzulegen.**

Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

**Benutzen Sie diese Waage nicht in der Nähe von anderen Produkten, wie beispielsweise einem Mikrowellenherd, die elektromagnetische Wellen aussenden.**

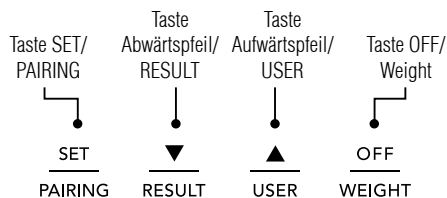
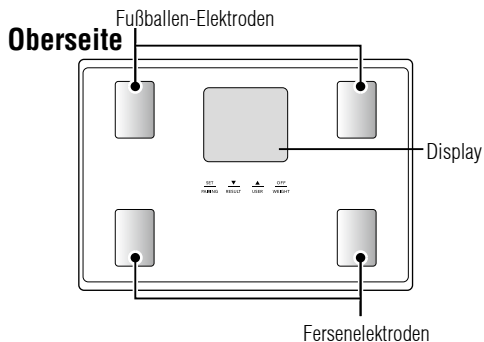
Anderenfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.

**Menschen mit Behinderungen, die allein möglicherweise keine Messung durchführen können, sollten von einer Hilfsperson unterstützt werden.**

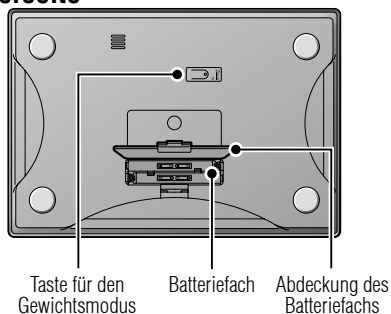


Erforderlich

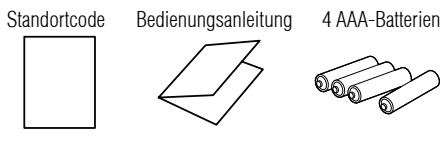
# Merkmale und Funktionen



## Unterseite



## Zubehör



# Vorbereitungen vor dem Gebrauch

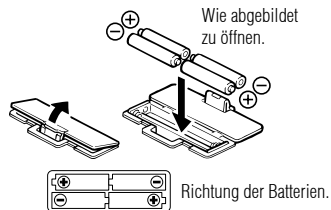
## Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite der Wiegeplattform. Legen Sie die mitgelieferten AAA-Batterien wie abgebildet ein.

**Hinweis:** 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 mitgelieferten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.



## ⚠️ Aufstellen der Waage

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

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



## ⚠️ Tipps zum Umgang mit dem Gerät


Diese Waage ist ein Präzisionsgerät mit moderner Technik.

Um das Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen genau:

- Versuchen Sie nicht, die Wiegeplattform zu zerlegen.
- Bewahren Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Tasten nicht versehentlich gedrückt werden können.
- Schützen Sie das Gerät vor übermäßigen Stößen oder Vibrationen.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass es vor direktem Sonnenlicht, Heizgeräten, hoher Luftfeuchtigkeit und extremen Temperaturschwankungen geschützt ist.
- Tauchen Sie das Gerät auf keinen Fall in Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Steigen Sie nicht auf die Plattform, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Plattform fallen.
- Springen Sie nicht auf die Waage oder von ihr herunter.

## Ändern des Wiegemodus

Sie können die Maßeinheit ändern, indem Sie die Taste auf der Rückseite betätigen.

Drücken Sie bei leerem Display die Taste OFF. Sobald  auf dem Display angezeigt wird, drücken Sie die Gewichtsmodus-Taste an der Unterseite des Geräts, um die Einheit der Gewichtsanzeige zu ändern.

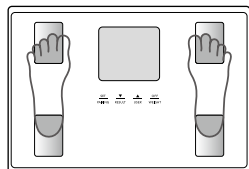
**Hinweis:** Wenn der Wiegemodus „pounds“ oder „stone-pounds“ gewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um.

## 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 wurde.

## Erhalten von genauen Messwerten

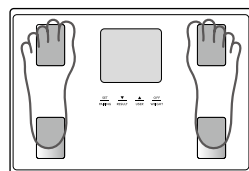


Die Fersen mittig auf den Elektroden

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. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.

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.



Die Zehen können über die Plattform hinausragen

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

# Anfängliche Einrichtung (Typ 1) – über das Smartphone

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Einstellung und verwenden Sie die URL zum Herunterladen der App My Tanita. [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**Hinweis:** Wenn Sie keine App verwenden, geben Sie die Einstellungen vor der Verwendung manuell in die Körperanalysewaage ein (S. 26).  
Wenn Sie ein neues Smartphone erwerben, müssen Sie die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage entsprechend aktualisieren.  
Ungefäher Signalbereich: 5 m in Bereichen ohne Hindernisse.



2. Starten Sie die App. Um die App My Tanita verwenden zu können, müssen Sie sich als Mitglied anmelden. Melden Sie sich nach der Registrierung mit den registrierten Informationen an.



3. Wählen Sie „Input Data“ (Daten eingeben) und dann „Input from BCM“ (Eingabe von Körperanalysewaage) aus. Wählen Sie auf der nächsten Anzeige „BC-401“ aus.



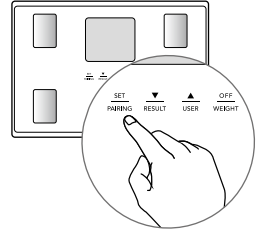
4. Tippen Sie auf die Schaltfläche „Sync/Pair“ (Synchronisieren/Koppeln). Folgen Sie der Anleitung in der App.

**Hinweis:** Kompatible Apps können geändert oder hinzugefügt werden; in diesem Fall variieren die Anzeigen auf dem Display und die Funktionsweise entsprechend. Wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen an [Tanita.eu](http://Tanita.eu). Die Anzeigen auf dem Display und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.





5. Bedienen Sie die Körperanalysewaage nach den Anweisungen der App.  
 Wenn die Körperanalysewaage nicht eingeschaltet ist, drücken Sie die SET-Taste und halten Sie sie mindestens 3 Sekunden lang gedrückt. Geben Sie dann Ihre Daten wie von der App angegeben ein.



**Hinweis:** Je nach Signalstärke kann es ein paar Sekunden dauern, bis die Verbindung zur Körperanalysewaage hergestellt ist.

Das Symbol leuchtet während der Datenübertragung.

Wenn Sie sich wiegen möchten, während Sie Ihr Smartphone halten, geben Sie in „Weight of Clothing, etc.“ (Gewicht der Kleidung usw.) zuerst das Gewicht ein, dass vom gemessenen Gewicht abgezogen werden soll. Der eingegebene Wert wird von der Gewichtsanzeige abgezogen.



Anzeige vor der Messung

Wenn Sie als Gewicht der Kleidung z. B. 0,20 kg eingeben, wird vor der Messung Folgendes angezeigt.

6. Wenn die Körperanalysewaage aktiviert ist, wird angezeigt.

7. Steigen Sie nach der Anzeige von vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

**Hinweis:** Bewegen Sie sich während der Messung nicht.



Sobald die Messung abgeschlossen ist, ist auch die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage abgeschlossen.

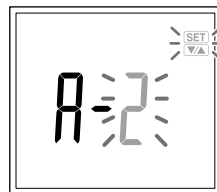
# Anfängliche Einrichtung (Typ 2) – über die Körperanalysewaage

Wenn die BC-401 bereits mit einem Smartphone gekoppelt ist, sind Standort, Datum und Uhrzeit bereits eingestellt. Überspringen Sie in diesem Fall die Einrichtung. Sie können Messungen direkt durchführen.

Die Gravitationskraft ist nicht überall auf der Welt gleich. Die Unterschiede wirken sich auf die Genauigkeit der Gewichtsmessung aus. Um die genaueste Gewichtsmessung sicherzustellen, wählen Sie die Ihrem Standort entsprechende Schwerkrafteinstellung auf der Waage aus.

## 1. Standortcode einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste, ▲ oder ▼. Nehmen Sie die mitgelieferte Karte zu Hilfe und drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um Ihren Standortcode auszuwählen. Drücken Sie die SET-Taste, um den Code zu übernehmen und die Einstellung zu speichern.



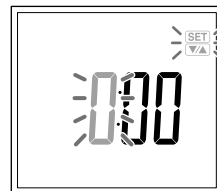
## 2. Datum einstellen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um das Jahr einzustellen, und dann die SET-Taste. Der Monat und der Tag werden auf die gleiche Weise eingestellt.



## 3. Stunde einstellen

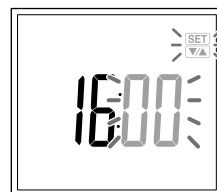
Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um die Stunde einzustellen, und dann die SET-Taste.



## 4. Minuten einstellen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um die Minuten einzustellen, und dann die SET-Taste.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem das Datum und die Uhrzeit eingestellt wurden.



**Hinweis:** Nach 60 Sekunden der Inaktivität wird dieser Vorgang automatisch abgebrochen. Die Eingaben bleiben dann nicht gespeichert.

Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder die Waage ausschalten möchten, bevor die Einrichtung abgeschlossen ist, drücken Sie die OFF-Taste. In diesem Fall werden die Einstellungen nicht gespeichert.

Um Ihren Standortcode zu ändern, halten Sie die OFF-Taste 3 Sekunden gedrückt, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Ändern Sie den Standortcode anschließend wie oben beschrieben.

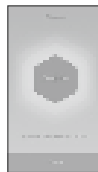
Um das Datum oder die Uhrzeit zu ändern, halten Sie die Taste ▼ 3 Sekunden gedrückt, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Ändern Sie die Einstellungen anschließend wie oben beschrieben.

Die können die Zahlenwerte schnell durchlaufen, indem Sie die Taste ▼ oder ▲ gedrückt halten.

Wenn die Batterien ausgetauscht werden müssen, drücken Sie die Taste SET, ▼ oder ▲ und befolgen Sie die obigen Schritte 2 bis 4.

# Durchführen von Messungen

1. Wählen Sie bei ausgeschalteter Waage in der App die Option „Input Data“ (Daten eingeben) aus und befolgen Sie dann die Anleitung in der App.  
Steigen Sie auf die Waage, sobald  $\text{000}_{\text{kg}}$  (bzw. 0.0 lb, 0.0 stlb) angezeigt wird.



2. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet.  
Eventuell noch nicht übermittelte und auf der Waage gespeicherte Daten werden ebenfalls an das Smartphone gesendet.



**Hinweis:** Wenn Sie Messungen durchführen, während Sie Ihr Smartphone in der Hand halten, geben Sie das abziehende Gewicht unter „Smartphone's weight“ (Smartphone-Gewicht) in der zugehörigen App ein, bevor Sie die Messungen starten.

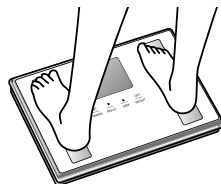
Das eingegebene Gewicht, das von Ihrem Gewicht abgezogen werden soll, wird angezeigt.

Als Smartphone-Gewicht kann ein Wert bis zu -2,0 kg (-4.4 lb, -4 lb) eingegeben werden.

Das Höchstgewicht (Wiegekapazität) wird um den als Smartphone-Gewicht eingegebenen Wert reduziert.

## Durchführen von Messungen ohne Smartphone

Steigen Sie einfach auf die Waage. Die Funktion zur automatischen Erkennung ruft Ihre persönlichen Daten automatisch ab. Die Waage speichert bis zu 10 Messdatensätze. Die gespeicherten Daten werden gemeinsam mit den neuen Messdaten an das Smartphone gesendet, sobald das Smartphone zur Durchführung einer Messung erneut mit der Waage verbunden wird.



**Hinweis:** Bis zu 10 Messungen pro persönlicher Speicherplatznummer können im Gerät gespeichert werden.

Sobald diese Anzahl Messungen gespeichert ist, werden beim Speichern von neuen Daten die ältesten Daten überschrieben.

 zeigt an, dass die Kopplung abgeschlossen ist und noch nicht gesendete Daten vorliegen.

# Einstellen und Speichern persönlicher Daten auf der Waage

Die Waage kann nur betrieben werden, wenn Daten auf einem der Speicherplätze für persönliche Daten programmiert wurden.

## 1. Gerät einschalten

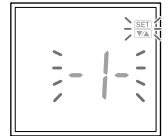
Schalten Sie das Gerät durch Drücken der SET-Taste ein.

Das Gerät bestätigt die Aktivierung durch einen Piepton. Die persönlichen Daten werden angezeigt und die Anzeige beginnt zu blinken.

**Hinweis:** Wenn Sie das Gerät nicht innerhalb von 60 Sekunden nach dem Einschalten benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus. Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder das Gerät vor dem Ende der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie die OFF-Taste.

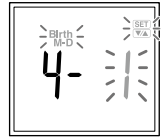
## 2. Persönliche Speicherplatznummer auswählen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



## 3. Geburtsdatum einstellen

Stellen Sie Ihr Geburtsdatum (Jahr/Monat/Tag) mit der Taste ▲ oder ▼ ein. Drücken Sie für jeden programmierten Wert zur Bestätigung die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



**Hinweis:** Das Geburtsjahr kann ab 1900 konfiguriert werden.

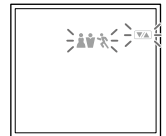
## 4. Geschlecht einstellen

Mit den Pfeiltasten ▼ und ▲ können Sie weiblich (♀) oder männlich (♂) bzw. Sportlerin (♀🏃) oder Sportler (♂🏃) auswählen. Drücken Sie anschließend die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

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 einstellen

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm (5' 7.0") voreingestellt (der Auswahlbereich reicht von 90 cm – 220 cm bzw. 3' 0.0" – 7' 3.0").

Stellen Sie Ihre Größe anhand der Pfeiltasten ▼ und ▲ ein und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton. Danach wird 00kg auf dem Display angezeigt und das Gerät ist bereit für die Messung.



## 6. Messen Ihres Gewichts und Körperfettanteils

Steigen Sie innerhalb von 60 Sekunden nach Anzeige von 00kg auf die Waage.

**Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.**

Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Das Gerät schaltet sich danach aus und die Messwerte werden im Speicher gespeichert.



**Hinweis:** Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor 00kg angezeigt wird, erscheint auf dem Display Err und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach der Anzeige von 00kg nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, schaltet sich das Gerät zudem automatisch ab. Wiederholen Sie den Vorgang zum Einstellen und Speichern persönlicher Daten bitte.

### **Warnung**

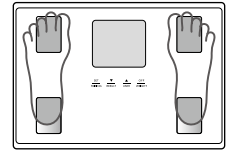
Verwenden Sie die Funktion der Körperfettmessung dieses Produkts nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches medizinisches Implantat tragen.

# Erfassen Ihrer Gewichts- und Körperfettmessung

Nach der Programmierung Ihrer persönlichen Daten können Sie eine Messung durchführen.

## 1. Auf die Waage steigen

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



## 2. Messwerte erhalten

Nach der Messung werden die Messwerte automatisch in der untenstehenden Reihenfolge angezeigt.

Nach der Anzeige des letzten Messwerts erscheint erneut der Gewichtswert. Anschließend schaltet sich das Gerät automatisch ab. Mit der Taste ▼ können Sie durch die einzelnen Ergebniswerte blättern.

Halten Sie die Taste ▼ zum schnellen Blättern gedrückt, bis der gewünschte Messwert angezeigt wird. Lassen Sie die Taste los, um das Ergebnis abzulesen. Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt, bevor sich das Gerät automatisch abschaltet.

**Hinweis: Steigen Sie erst von der Waage, wenn „J\_ J / C\_ C“ ausgeblendet wird.**

**Wenn die falsche persönliche Speicherplatznummer auf dem Display angezeigt wird,**

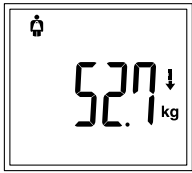
können Sie die persönliche Nummer mit der Taste ▲ ändern.

Drücken Sie die Taste ▲, bis Ihre persönliche Speicherplatznummer und Ihr Profil angezeigt werden.

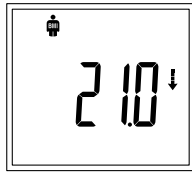
Nachdem Sie Ihre persönliche Speicherplatznummer ausgewählt haben, drücken Sie die SET-Taste. Auf dem Display werden automatisch die richtigen Messwerte angezeigt.

Die Ergebnisse werden auf Ihrem persönlichen Speicherplatz gespeichert.

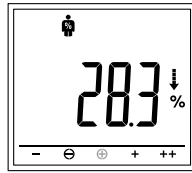
1. Gewicht



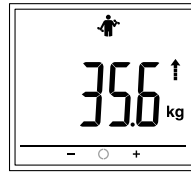
2. BMI



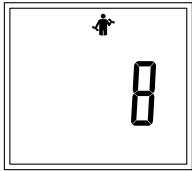
3. Körperfett in %



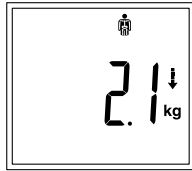
4. Muskelmasse



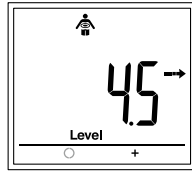
5. Körperbauwert



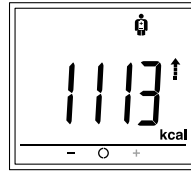
6. Knochenmasse



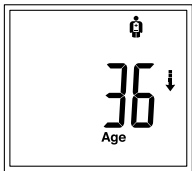
7. Viszeralfett



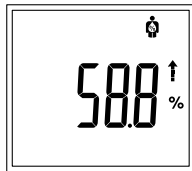
8. Grundumsatz



9. Stoffwechselalter



10. Gesamtkörperwasser in %



	-	⊖	○	⊕	+	++
Beurteilung des Körperfettanteils	Unten	Normal -		Normal +	Über	Adipös
Beurteilung der Muskelmasse	Unten		Durchschnitt		Hoch	
Beurteilung des Viszeralfettanteils			Durchschnitt		Hoch	
Beurteilung des Grundumsatzes	Niedrig		Durchschnitt		Hoch	

↑ ↔ ↓ Pfeile geben den Trend im Vergleich zum vorherigen Messzeitpunkt an.

**Hinweis:** Bei Kindern (Alter 5–17) zeigt die Waage nur das Gewicht, den BMI und den Körperfettanteil an. Bei Kleinkindern (Alter bis 4) und sehr alten Erwachsenen (über 100 Jahre) zeigt die Waage nur das Gewicht an. Die Meldung „Err“ wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil den Messbereich überschreitet. Mit der Taste ▼ können Sie durch die Ergebnisse blättern. Um schnell zu blättern, halten Sie die Taste ▼ gedrückt. Lassen Sie die Taste nach der Anzeige der gewünschten Ergebnisse los, um die übrigen Ergebnisse anzuzeigen. Drücken Sie die OFF-Taste, um die Messung zu löschen oder die Waage auszuschalten. Bewegen Sie die Waage nach der Durchführung einer Messung und dem Absteigen circa 3 Sekunden lang nicht. Um Unfälle wie beispielsweise Stürze zu verhindern, steigen Sie immer erst von der Waage, bevor Sie die Tasten betätigen.

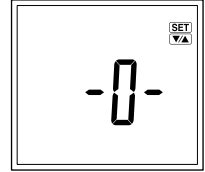
## Programmieren des Gast-Modus

Mit dem Gast-Modus können Sie das Gerät für den einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Messwerte einem persönlichen Speicherplatz zuzuordnen.

Drücken Sie die Taste ▲, um das Gerät zu aktivieren. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um -0- auszuwählen. Drücken Sie die SET-Taste.

Gehen Sie anschließend wie folgt vor: Stellen Sie Alter, Geschlecht (Männlich/Weiblich/Sportler/Sportlerin) und Größe ein.

Steigen Sie auf die Waage, sobald 00kg auf dem Display erscheint. Als Erstes wird Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie auf der Waage stehen, bis der Körperfettanteil in % auf dem Display angezeigt wird. Der Messwert wird 40 Sekunden lang angezeigt.



**Hinweis: Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.**

**Hinweis:** Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor 00kg angezeigt wird, erscheint auf dem Display Err und Sie erhalten keine Messwerte.

## Messen nur des Gewichts

Drücken Sie die Taste OFF. Steigen Sie auf die Waage, sobald 00kg auf dem Display erscheint. Kurz danach können Sie Ihr Körpergewicht ablesen.

Das Display bleibt etwa 20 Sekunden erleuchtet, bevor sich das Gerät automatisch abschaltet.

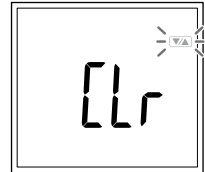
## Ändern persönlicher Daten

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste.
2. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.
3. Gehen Sie beim Ändern Ihrer persönlichen Daten wie auf Seite 28 beschrieben vor.

**Hinweis:** Wenn Sie das Geburtsdatum und/oder Geschlecht ändern, wird Err auf der Waage angezeigt.

Wenn Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option YES wählen und mit der SET-Taste bestätigen, werden die vorhandenen persönlichen Daten gelöscht.

Wenn Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option NO wählen und mit der SET-Taste bestätigen, werden keine neuen Daten gespeichert (vorhandene persönliche Daten bleiben unverändert) und das Gerät schaltet sich aus.



## Löschen persönlicher Daten

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste und halten Sie sie gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste mehr als 3 Sekunden lang. Das Gerät piept zur Bestätigung einmal. Err wird angezeigt.
3. Wählen Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option YES aus.
4. Drücken Sie die SET-Taste.





# Fehlerbehebung

## Gehen Sie bei den folgenden Problemen wie angegeben vor.

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**  
Lesen Sie unter „Ändern des Wiegemodus“ auf Seite 23 nach.
- **LO wird auf dem Display angezeigt oder es erscheinen alle Daten, werden aber sofort wieder ausgeblendet.**  
Die Batterien sind schwach. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es müssen stets alle Batterien auf einmal gegen neue AAA-Batterien ausgetauscht werden.  
**Hinweis:** Ihre Einstellungen werden durch den Batteriewechsel nicht gelöscht.
- **Beim Messen wird Err angezeigt.**  
Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Wiegeplattform zu stehen. Das Gerät kann keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen, wenn es Bewegungen registriert.  
Wenn der Körperfettanteil über 75 % liegt, ist keine Messung möglich.  
Wenn der BMI unter 5 liegt, ist keine Messung möglich.
- **Der Messwert des Körperfettanteils wird nicht angezeigt.**  
Ihre persönlichen Daten wurden nicht programmiert. Gehen Sie wie auf S. 28 beschrieben vor.  
Tragen Sie keine Socken oder Strümpfe und stellen Sie sicher, dass Ihre Fußsohlen sauber und an den Feldern auf der Wiegeplattform ausgerichtet sind.
- **Beim Messen wird DL angezeigt.**  
Messungen lassen sich nur bis zur maximalen Wiegekapazität durchführen.
- **Auf dem Display wird -DL angezeigt.**  
Sind Sie vor der Anzeige von DL<sub>kg</sub> auf die Körperanalysewaage gestiegen?
- **Errb wird angezeigt.**  
Stellen Sie die richtigen Werte für Datum und Uhrzeit ein.  
Wenn die Körperanalysewaage nicht verwendet wird, kalibriert sie sich regelmäßig, um auf den nächsten Wiegevorgang vorbereitet zu sein. Wenn das Gerät horizontal mit Gegenständen darauf eingelagert war oder an einen anderen Standort gebracht wurde, wählen Sie vor der Messung Ihre persönliche Speicherplatznummer wie auf S. 28 beschrieben aus.

## Mein Smartphone lässt sich nicht mit der Körperanalysewaage verbinden.

- **Auf dem Display wird ErrP oder ErrD angezeigt.**  
Sind die Batterien korrekt in die Körperanalysewaage eingelegt?  
Sind die Batterien fast leer?  
Befinden sich das Smartphone und die Körperanalysewaage innerhalb des Send-/Empfangsbereichs?  
Der Sendebereich der Körperanalysewaage beträgt in einer Umgebung ohne Hindernisse 5 Meter.  
Ist die Bluetooth-Einstellung in den Einstellungen des Smartphones aktiviert?
- **ErrP wird wiederholt angezeigt.**  
Löschen Sie die Kopplungsdaten in den Einstellungen des Smartphones unter „Bluetooth“ und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.
- **ErrU wird wiederholt angezeigt.**  
Löschen Sie die Kopplungsdaten in den Einstellungen des Smartphones unter „Bluetooth“ und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.
- **Auf dem Display wird ErrG angezeigt.**  
Entfernen und ersetzen Sie die Batterien der Körperanalysewaage und stellen Sie das Datum und die Uhrzeit erneut ein.
- **Die Datums- und Uhrzeiteinstellung wurden geändert.**  
Wenn die Körperanalysewaage in Verbindung mit einem Smartphone verwendet wird, werden die Datum- und Uhrzeiteinstellungen der Körperanalysewaage durch die Einstellungen des Smartphones überschrieben.
- **Die Schaltfläche „Input Data“ (Daten eingeben) in der App funktioniert nicht.**  
Ist die Bluetooth-Einstellung in den Einstellungen des Smartphones aktiviert?  
Die Verbindung zwischen der App und der Körperanalysewaage ist nur aktiviert, wenn die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist.  
Stellen Sie sicher, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es erneut.

**Technische Daten**

BC-401

**Wiegekapazität**

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

**Gewichtsabstufungen**

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

**Körperfett in %**

Alter 5 bis 99 Jahre

**Body Mass Index**

Alter 5 bis 99 Jahre

**Muskelmasse**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Körperbauwert**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Knochenmasse**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Viszeralfett**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Grundumsatz**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Stoffwechsellalter**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Gesamtkörperwasser in %**

Alter 18 bis 99 Jahre

**Persönliche Daten**

5 Speicherplätze

**Zeitgenauigkeit**Innerhalb  $\pm 1$  Minute pro Monat (Normaltemperatur\*)**Stromversorgung**

4 AAA-Batterien (inbegriffen)

**Stromverbrauch**

max. 50 mA

**Messstrom**50 kHz, 5 kHz, 100  $\mu$ A**Datenübertragungsmethode**

Bluetooth Low Energy

**Frequenzband**

2402 – 2480 MHz

**max. HF-Ausgangsleistung (adaptive Frequenz)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\* Temperatur: 18 °C bis 28 °C, Luftfeuchtigkeit: 30 % bis 70 %

**Entsorgung**

Diese Waage ist ein elektronisches Gerät. Sie muss als Elektro-Altgerät entsorgt werden und darf nicht in den Hausmüll gelangen. Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die vor Ort geltenden einschlägigen Vorschriften zu beachten.

**⚠ 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.

TANITA erklärt hiermit, dass das Gerät BC-401 mit Funkfunktion den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EU. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung können Sie unter der folgenden Internetadresse nachlesen: <https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



- Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.
- Apple, das Apple-Logo und iPhone sind Marken von Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern eingetragen sind. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
- Android und Google Play sind Marken der Google LLC.
- Der Bluetooth Markenname und das Bluetooth Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die TANITA Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.

## Introduction

Nous vous remercions d'avoir choisi un analyseur de composition corporelle TANITA. Cet analyseur fait partie d'une vaste gamme de produits de santé grand public conçus par TANITA.

Ce manuel d'utilisation vous explique les procédures de mise au point, ainsi que les caractéristiques principales.

Veuillez le conserver à portée de main pour une consultation ultérieure. Des informations supplémentaires sur la santé au quotidien sont disponibles sur notre site Web [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Les produits TANITA incorporent les tout derniers résultats de recherches cliniques et des innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de TANITA (TANITA Medical Advisory Board) vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



**Remarque :** Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le à portée de main pour une consultation ultérieure.

### Précautions d'emploi

Notez que les personnes porteuses d'implants médicaux électroniques, tels que les stimulateurs cardiaques, ne doivent pas utiliser un 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. Toutes les autres fonctions ne sont pas conçues pour les femmes enceintes.

Ne posez pas l'analyseur sur des surfaces glissantes, telles qu'un sol mouillé.

### Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cet analyseur de graisse corporelle est destiné aux adultes et aux enfants (âgés de 5 à 17 ans), sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes au corps athlétique.

**TANITA définit un « athlète » comme une personne pratiquant une activité physique de façon intensive environ 12 heures par semaine, et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute. La définition d'un athlète de Tanita comprend les individus qui ont un « passé d'athlète » et qui ont été en forme pendant de nombreuses années mais qui pratiquent actuellement une activité physique moins de 12 heures par semaine. La fonction d'analyseur de graisse corporelle n'est pas conçue pour les femmes enceintes, les athlètes professionnels ou les culturistes.**

En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues.





TANITA décline toute responsabilité pour tout type de perte liée à une perte des données enregistrées.

TANITA décline toute responsabilité pour tout type de dommage ou de perte lié à ces appareils, ou tout type de réclamation déposée par une tierce personne.


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

## Mesures de sécurité


Cette section vous indique les précautions à prendre afin de ne pas blesser l'utilisateur ou d'autres personnes et de prévenir d'éventuels dommages sur l'appareil. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin d'utiliser ce matériel correctement.

	<b>Avertissement</b>	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner la mort ou des blessures graves.
	<b>Attention</b>	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.
		Ce symbole indique les actions interdites.
		Ce symbole indique les instructions à toujours suivre.

### Avertissement

 Interdiction	<b>Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque ou de tout autre implant médical électrique ne doivent pas utiliser cet analyseur.</b> L'analyseur envoie une faible décharge électrique dans le corps qui risque d'affecter le fonctionnement de l'implant médical électrique et de causer de graves dommages à l'utilisateur.
	<b>L'interprétation des mesures (par exemple leur évaluation et la mise en place de programmes d'entraînement en fonction des résultats) doit être effectuée par un professionnel.</b> La mise en place de régime alimentaire ou de programme d'entraînement basés sur l'auto-analyse peut être dangereuse pour la santé. Veuillez toujours suivre l'avis d'un professionnel qualifié.
	<b>Ne vous tenez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'analyseur.</b> Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement.
	<b>Ne posez pas l'analyseur sur une surface glissante, telle qu'un sol mouillé.</b> Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement. De l'eau risque de pénétrer dans l'analyseur et d'endommager ses composants internes.
	<b>Ne laissez pas tomber d'objets sur l'analyseur. Évitez d'exposer l'analyseur à de fortes vibrations ou à des chocs violents.</b> Cela risque de l'endommager ou de provoquer un dysfonctionnement.

### Attention

 Interdiction	<b>Ne marchez pas sur l'écran d'affichage.</b>
	<b>N'introduisez pas vos doigts dans les fentes ou les orifices de l'appareil.</b> Vous risquez de vous blesser.
	<b>N'utilisez pas des piles rechargeables.</b> <b>N'utilisez pas des piles de différents types en même temps, ni des piles usées avec des piles neuves.</b> Dans ce cas, du liquide de pile risquerait de se répandre ou les piles pourraient surchauffer et se désintégrer, provoquant des dommages à l'analyseur ou une blessure pour l'utilisateur.
	<b>Ne laissez jamais un enfant transporter l'analyseur.</b> Il risque de le faire tomber et de se blesser.
	<b>Cet analyseur a été conçu pour un usage domestique uniquement.</b> Il n'est pas destiné à un usage professionnel, notamment dans les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym. Il ne comprend pas les composants nécessaires pour une utilisation intensive. L'utilisation de l'analyseur dans un cadre professionnel annule la garantie.

**Placez l'analyseur sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations, afin de garantir des mesures exactes, en toute sécurité.**

**Évitez d'exposer l'analyseur à de fortes vibrations ou à des chocs violents.**

Cela risque d'endommager l'analyseur, notamment de provoquer un dysfonctionnement ou une annulation du réglage.

**N'utilisez pas et n'entreposez pas l'analyseur dans les endroits décrits ci-après.**

·Lieux exposés au soleil, emplacements près de radiateurs ou directement exposés au souffle d'une unité de climatisation, etc.

·Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.

·Endroits présentant un taux élevé d'humidité (dont une salle de bain ou de douche...) ou de moisissure.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

**Ne montez pas sur l'analyseur si vous êtes mouillé (par exemple, si vous venez de prendre une douche ou un bain).**

Veillez à bien vous essuyer le corps et les pieds avant d'utiliser l'analyseur. Sinon, vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser.

En outre, l'analyseur ne peut pas mesurer correctement si vous avez le corps et les pieds mouillés.

**Ne mettez pas l'appareil en contact avec l'eau.**

**Ne nettoyez pas l'analyseur avec de l'eau bouillante, du benzène ou un diluant.**

Si l'analyseur s'encrasse, trempez un chiffon doux dans de l'eau ou un détergent neutre, puis essorez-le soigneusement pour nettoyer l'analyseur.

Ensuite, utilisez un chiffon sec pour l'essuyer.

**N'essayez pas de démonter l'analyseur. Ne modifiez ce matériel en aucune façon.**

**Ne lavez pas l'analyseur dans de l'eau.**

**Ne plongez pas l'analyseur dans de l'eau.**

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

**Veillez à respecter la polarité des piles et à les insérer dans le bon sens.**

Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de pile risque de couler et d'endommager le sol. (Il est conseillé de retirer les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.)

**N'utilisez pas l'analyseur à proximité d'autres appareils, tels que des fours à micro-ondes, qui émettent des ondes électromagnétiques.**

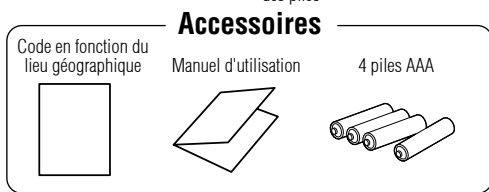
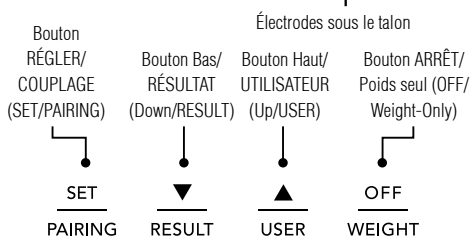
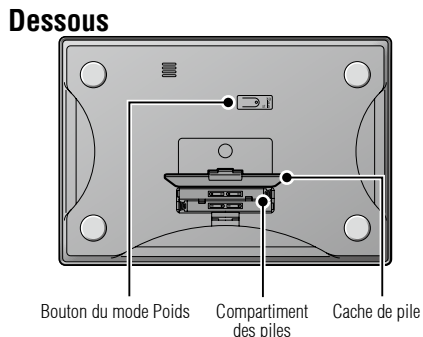
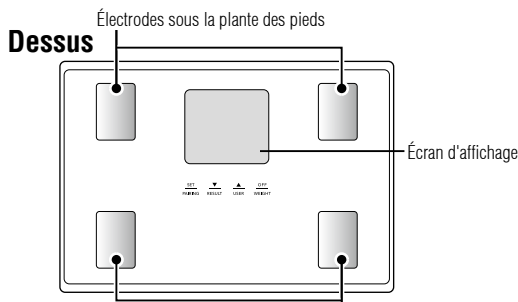
Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'analyseur et de générer des mesures inexactes.

**Les personnes âgées ou handicapées ne pouvant utiliser l'appareil toutes seules doivent être assistées.**



Requis

# Caractéristiques et fonctions



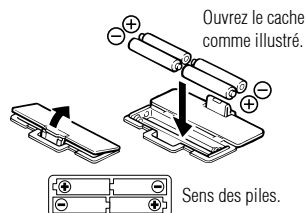
## Préparations avant usage

### Insertion des piles

Ouvrez le cache de pile à l'arrière de la plateforme de mesure. Insérez les piles AAA fournies comme indiqué.

**Remarque :** Vérifiez que la polarité des piles est bien respectée. Si les piles ne sont pas positionnées correctement, le liquide risque de couler et d'endommager le sol. Il est conseillé de retirer les piles de l'appareil avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.

Veillez noter qu'il est possible que les piles fournies avec l'appareil se soient déchargées quelque peu avec le temps.



### Positionnement de l'analyseur

Placez la plateforme de mesure sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations, afin de garantir des mesures exactes, en toute sécurité.

**Remarque :** Pour éviter toute blessure, ne montez pas sur le bord de la plateforme.



### Conseils sur la manipulation

Cet analyseur est un instrument de précision qui utilise une technologie de pointe. Pour conserver l'appareil en parfait état, suivez attentivement les instructions suivantes :

- N'essayez pas de démonter la plateforme de mesure.
- Stockez l'appareil à l'horizontale, et positionnez-le de manière à éviter tout actionnement accidentel des boutons.
- Évitez d'exposer l'appareil à de fortes vibrations ou à des chocs violents.
- Installez l'appareil dans une zone à l'abri de la lumière directe du soleil, d'équipements de chauffage, d'une humidité élevée ou de variations de températures extrêmes.
- Ne l'immergez jamais dans l'eau. Utilisez de l'alcool pour nettoyer les électrodes et un nettoyant pour verre (appliqué d'abord sur un chiffon) afin de conserver leur brillance ; évitez l'utilisation de savons.
- Ne montez pas sur la plateforme si vous êtes mouillé.
- Ne laissez pas tomber d'objets sur la plateforme.
- Ne sautez pas sur ou de l'appareil.

## Changer le mode Poids

Vous pouvez changer l'unité de poids à l'aide du bouton situé à l'arrière du pèse-personne.

Appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF) lorsque l'écran est vide. Lorsque  $00,0_{kg}$  apparaît sur l'écran, appuyez sur le bouton mode Poids en dessous de l'appareil pour changer l'unité d'affichage du poids.

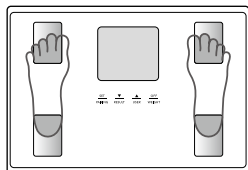
**Remarque :** Si le mode Poids est défini sur livres ou stone-livres, le mode de programmation de la taille sera automatiquement indiqué en pieds et en pouces. De la même façon, si l'unité sélectionnée est le kilogramme, la taille sera automatiquement indiquée en centimètres (« cm »).

## Fonction d'arrêt automatique

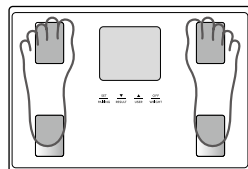
La fonction d'arrêt automatique éteint automatiquement l'appareil dans les cas suivants :

- Si vous interrompez le processus de mesure. L'appareil s'éteint automatiquement dans un délai de 30 secondes, selon le mode de fonctionnement.
- Pendant la programmation, si vous ne touchez pas de touche ou de bouton dans un délai de 60 secondes.
- Une fois le processus de mesure terminé.

## Précision des mesures



Talons centrés sur les électrodes



Les orteils peuvent dépasser de la plateforme de mesure

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.

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si les pieds semblent trop grands pour l'appareil, il est possible d'obtenir des mesures précises même si les orteils dépassent 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 :** Il ne sera pas possible d'obtenir une mesure précise si la plante de vos pieds est sale ou si vos genoux sont pliés, ou si vous êtes dans une position assise.

# Réglage de base (Type 1) Réglage à l'aide d'un smartphone

1. Activez le paramètre Bluetooth et utilisez l'URL pour télécharger l'application My Tanita. [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**Remarque :** Si vous n'utilisez pas d'application, entrez les paramètres manuellement dans l'analyseur de composition corporelle (p. 42) avant de l'utiliser. Si vous achetez un nouveau smartphone, assurez-vous d'ajuster l'enregistrement de votre analyseur de composition corporelle en conséquence.

Approximation de la portée du signal : 5 m dans les zones sans obstacles



2. Lancez l'application. Vous devez vous inscrire en tant que membre pour utiliser l'application My Tanita. Une fois inscrit, connectez-vous à l'aide de vos coordonnées enregistrées.



3. Sélectionnez « Entrer les données » (Input Data), puis « Entrée à partir de l'analyseur » (Input from BCM). Sélectionnez « BC-401 » dans l'écran suivant.



4. Appuyez sur le bouton « Synchroniser/Coupler » (Sync/Pair). Suivez les instructions de l'application.


**Remarque :** Les applications compatibles peuvent être modifiées ou ajoutées, auquel cas les méthodes d'affichage et de fonctionnement de l'écran varieront en conséquence. Si vous avez des questions ou des commentaires, contactez [Tanita.eu](http://Tanita.eu). L'écran s'affiche. Les instructions peuvent varier en fonction des caractéristiques techniques de l'application.



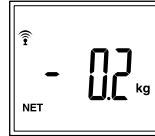


5. Utilisez l'analyseur de composition corporelle comme l'indique l'application. Si l'analyseur de composition corporelle n'est pas allumé, appuyez de façon prolongée sur le bouton RÉGLER (SET) pendant au moins 3 secondes, puis entrez vos informations comme l'indique l'application.

**Remarque :** En fonction de l'intensité du signal, la connexion à l'analyseur de composition corporelle peut prendre quelques secondes.

L'icône  est allumée pendant la transmission de données.


Pour vous peser vous-même avec un smartphone, inscrivez d'abord le poids que vous souhaitez soustraire dans la zone « Poids des vêtements, etc. » (Weight of Clothing, etc.). La quantité saisie sera soustraite du poids affiché.



Affichage avant la mesure

Si la quantité 0,20 kg est entrée dans le champ « Poids des vêtements, etc. » (Weight of Clothing, etc.), elle sera affichée avant qu'une mesure soit prise.

6. Lorsque l'analyseur de composition corporelle est activé,  s'affiche.

7. Une fois  affiché, montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

**Remarque :** Évitez de bouger durant la prise de mesure.



L'enregistrement de votre analyseur de composition corporelle est terminé après la prise de la mesure.

# Réglage de base (Type 2) de l'analyseur de composition corporelle

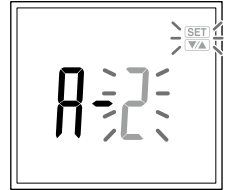
Si le BC-401 est déjà couplé avec un smartphone, le lieu, la date et l'heure sont déjà définis ; veuillez ignorer cette procédure. Vous pouvez commencer à prendre des mesures immédiatement.

La force de gravité varie en fonction de l'endroit où vous vous trouvez dans le monde. Ces différences affectent la précision de la mesure du poids. Afin d'obtenir les mesures les plus exactes possibles, sélectionnez le paramètre de gravité approprié sur le pèse-personne, en fonction de votre lieu géographique.

## 1. Définition du code en fonction du lieu géographique

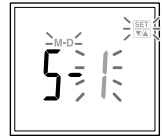
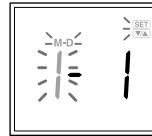
Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET), ▼ ou ▲.

À l'aide de la carte fournie, appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner votre code géographique. Appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pour entrer et enregistrer le paramètre.



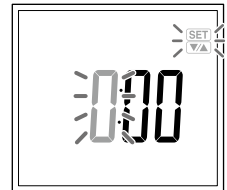
## 2. Réglage de la date

Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour indiquer l'année, puis sur le bouton RÉGLER (SET). Procédez de la même manière pour configurer le mois et la date.



## 3. Réglage de l'heure

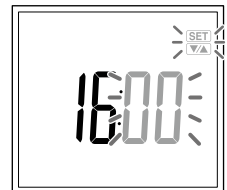
Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour régler l'heure, puis sur le bouton RÉGLER (SET).



## 4. Réglage des minutes

Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour régler les minutes, puis sur le bouton RÉGLER (SET).

L'appareil s'éteint automatiquement après l'enregistrement de la date et de l'heure.



**Remarque :** 60 secondes d'inactivité ou plus entraînent l'arrêt automatique pendant ce processus. De fait, aucune donnée ne sera enregistrée.

Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé la programmation, appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF) pour éteindre l'appareil. Les réglages ne sont pas enregistrés dans ce cas.


Pour changer votre code géographique, appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF) et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes lorsque l'appareil est éteint, puis appliquez la procédure ci-dessus pour modifier votre code géographique.

Pour modifier les paramètres de la date ou de l'heure, appuyez sur le bouton ▼ et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes lorsque l'appareil est éteint, puis appliquez la procédure ci-dessus pour modifier les paramètres de la date ou de l'heure.

Vous pouvez faire défiler rapidement les nombres en maintenant le bouton ▼ ou ▲ enfoncé.

Lorsque vous remplacez les piles, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET), ▼ ou ▲, puis suivez les étapes 2 à 4 ci-dessus.

## Prise de mesure

1. Lorsque l'analyseur est éteint, sélectionnez « Entrer les données » (Input Data) dans l'application, puis suivez ses instructions. Lorsque  (0,0 lb ou 0,0 stlb) s'affiche, montez sur l'analyseur.



2. Les données de mesure sont automatiquement envoyées au smartphone. Si des données non envoyées sont stockées dans l'analyseur, elles sont également envoyées au smartphone.

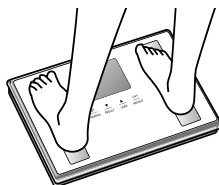
**Remarque :** Lorsque vous effectuez des mesures avec votre smartphone en main, entrez le poids du téléphone à soustraire dans la section « Poids du smartphone » (Smartphone's weight) dans l'application dédiée avant d'effectuer des mesures. Le poids du téléphone renseigné et qui sera soustrait de votre poids s'affiche alors. Vous pouvez soustraire jusqu'à 2,0 kg (4,4 lb, 4 lb) via la section « Poids du smartphone » (Smartphone's weight). La quantité entrée pour le « Poids du smartphone » (Smartphone's weight) est soustraite du poids maximum (capacité de poids).




### Mesures prises sans smartphone

Montez simplement sur l'analyseur. La fonction de reconnaissance automatique permet d'accéder à vos données personnelles automatiquement. L'analyseur peut stocker jusqu'à 10 précédentes mesures.

Les données enregistrées et toute nouvelle mesure sont envoyées au smartphone lorsque celui-ci est de nouveau connecté à l'analyseur pour une prise de mesure.



**Remarque :** Vous pouvez stocker jusqu'à 10 mesures dans l'appareil pour chaque ID. Chaque nouvelle donnée entrée au-delà de cette quantité entraîne la suppression des données les plus anciennes.  vous prévient si le couplage est terminé et si des données non envoyées sont présentes.

# Réglage et mise en mémoire des données personnelles

L'appareil fonctionne uniquement si les données sont programmées dans l'une des mémoires de données personnelles.

## 1. Allumage de l'appareil

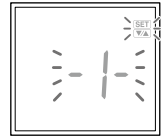
Appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pour allumer l'appareil.

L'appareil émet un bip pour confirmer l'activation, le numéro d'utilisateur s'affiche, et l'écran clignote.

**Remarque :** Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant 60 secondes après l'activation de l'appareil, ce dernier s'éteint automatiquement. Si vous faites une erreur ou voulez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé de le programmer, appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF) pour forcer son arrêt.

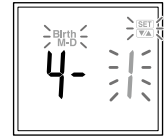
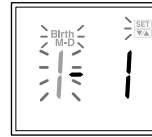
## 2. Sélection d'un numéro d'utilisateur

Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner un numéro d'utilisateur et enregistrer vos données personnelles (1, 2, 3, 4 et 5). Une fois que vous atteignez le numéro d'utilisateur que vous souhaitez utiliser, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET). L'appareil émet un bip pour confirmer.



## 3. Réglage de la date de naissance

Configurez votre date de naissance (Année/Mois/Jour) à l'aide du bouton ▼ ou ▲. Appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pour confirmer chaque programmation. L'appareil émet un bip pour confirmer.



**Remarque :** La liste des années possibles débute en 1900.

## 4. Indication du sexe

Utilisez le bouton ▼ ou ▲ pour parcourir les choix Femme (Female) (♀), Homme (Male) (♂), Femme/Athlète (Female/Athlete) (♀🏃) et Homme/Athlète (Male/Athlete) (♂🏃), puis sur le bouton RÉGLER (SET). L'appareil émet un bip pour confirmer.

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.

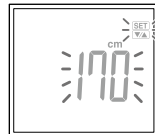


## 5. Indication de la taille

L'écran affiche par défaut 170 cm (5' 7,0") (la plage de taille est comprise entre 90 cm et 220 cm ou 3' 0,0" – 7' 3,0").

Utilisez le bouton ▼ ou ▲ pour indiquer la taille, puis appuyez sur le bouton RÉGLER (SET).

L'appareil émet un bip pour confirmer, puis l'écran affiche 00<sub>kg</sub> et est prêt à l'emploi.



## 6. Mesures du poids et de la graisse corporelle

Montez sur le pèse-personne dans un délai de 60 secondes après que 00<sub>kg</sub> s'affiche à l'écran.

**Descendez de la plateforme lorsque « 0000 » ne s'affiche plus à l'écran.**

Les résultats s'afficheront pendant 40 secondes.

L'appareil s'arrêtera ensuite et les résultats seront mis en mémoire.



**Remarque :** Si vous montez sur le pèse-personne avant que 00<sub>kg</sub> s'affiche, l'écran indique **Err** et aucune mesure ne sera prise. En outre, si vous ne montez pas sur le pèse-personne dans un délai de 60 secondes après que 00<sub>kg</sub> s'affiche, l'appareil s'éteint automatiquement. Veuillez recommencer le processus de réglage et de mise en mémoire des données personnelles.

## Avertissement

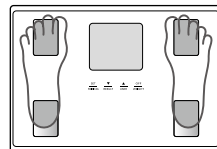
N'utilisez pas la fonction de mesure de la graisse corporelle de ce produit si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif médical électronique implanté.

# Prise de mesures du poids et de graisse corporelle

Après la programmation de vos données personnelles, vous êtes prêt à prendre une mesure.

## 1. Montez sur le pèse-personne

Montez sur le pèse-personne alors qu'il est éteint ; le pèse-personne s'allume automatiquement et commence à mesurer.



## 2. Obtenez vos mesures

Une fois la mesure effectuée, les valeurs sont automatiquement affichées dans l'ordre indiqué ci-dessous.

Une fois le dernier résultat affiché, la mesure du poids s'affiche à nouveau, puis l'appareil s'éteint automatiquement.

L'utilisateur peut utiliser le bouton ▼ pour faire défiler les différents résultats.

Pour un défilement plus rapide, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton ▼ et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le résultat souhaité s'affiche. Relâchez le bouton pour afficher le résultat et les mesures s'affichent pendant 40 secondes avant l'arrêt automatique de l'appareil.

**Remarque : Descendez de la plateforme lorsque « J- J / C- C » ne s'affiche plus à l'écran.**

**Si un numéro d'utilisateur incorrect s'affiche à l'écran,**

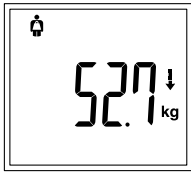
Vous pouvez changer le numéro d'utilisateur à l'aide du bouton ▲.

Appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce que votre numéro d'utilisateur et votre profil s'affichent.

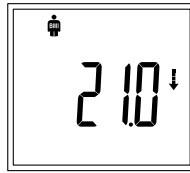
Une fois que vous avez sélectionné votre numéro d'utilisateur correct et appuyé sur le bouton RÉGLER (SET), l'écran affiche automatiquement vos mesures correctes.

Les résultats sont mis en mémoire sous votre numéro d'utilisateur.

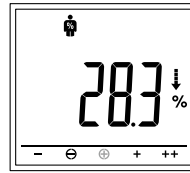
## 1. Poids



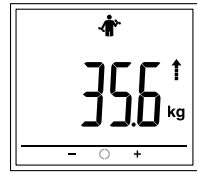
## 2. IMC



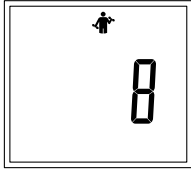
## 3. % de graisse corporelle



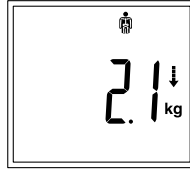
## 4. Masse musculaire



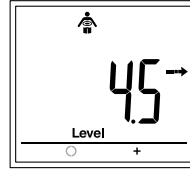
## 5. Évaluation de la constitution physique



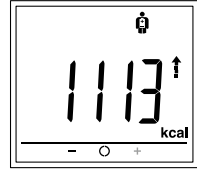
## 6. Masse osseuse



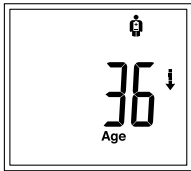
## 7. Graisse viscérale



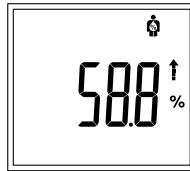
## 8. TMB



## 9. Âge métabolique



## 10. Eau corporelle totale (%)



	-	⊖	○	⊕	+	++
Évaluation du pourcentage de graisse corporelle	Insuffisant	Normal -		Normal (+)	Excessif	Obésité
Évaluation de la masse musculaire	Insuffisante		Moyenne		Élevée	
Évaluation du niveau de graisse viscérale			Moyen		Élevé	
Évaluation du TMB	Faible		Moyen		Élevé	

↑ ↔ ↓ Ces flèches indiquent la tendance par rapport à la dernière prise de mesure.

**Remarque :** Pour les enfants âgés de 5 à 17 ans, l'analyseur n'affiche que le Poids, l'Indice de Masse Corporelle (IMC) et le pourcentage de Graisse Corporelle.

Pour les enfants âgés de 4 ans ou moins et les adultes de plus de 100 ans, l'analyseur n'affiche que le poids.

« Err » s'affiche si le pourcentage de graisse corporelle dépasse la plage mesurable.

Utilisez le bouton ▼ pour faire défiler les résultats.

Appuyez de façon prolongée sur le bouton ▼ pour obtenir un défilement rapide. Une fois que vous avez lu les résultats qui vous intéressent, relâchez le bouton pour afficher les autres résultats.

Appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF) pour annuler la mesure ou éteindre l'appareil.

Ne bougez pas l'analyseur pendant environ 3 secondes après avoir effectué des mesures et être descendu de la plateforme.

Afin d'éviter des accidents, tels qu'une chute depuis l'analyseur, descendez de la plateforme avant d'actionner les boutons.

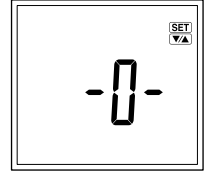
## Programmation du mode Invité

Le mode Invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation unique sans recourir à un numéro d'utilisateur.

Appuyez sur le bouton ▲ pour activer l'appareil. Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner -0-. Appuyez sur le bouton RÉGLER (SET).

Ensuite, suivez les étapes ci-après : Définissez l'âge, le sexe (homme/femme/athlète masculin/athlète féminine) et la taille.

Montez sur le pèse-personne lorsque 00.00 est affiché à l'écran. Votre poids s'affiche en premier ; restez debout sur le pèse-personne jusqu'à ce que la mesure du pourcentage de graisse corporelle s'affiche à l'écran. Le résultat s'affichera pendant 40 secondes.



**Remarque : Descendez de la plateforme lorsque « 0000 » ne s'affiche plus à l'écran.**

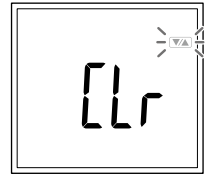
**Remarque :** Si vous montez sur le pèse-personne avant que 00.00 s'affiche, l'écran indique Err et aucune mesure ne sera prise.

## Mesure du poids uniquement

Appuyez sur le bouton ARRÊT (OFF). Montez sur le pèse-personne lorsque 00.00 est affiché à l'écran. La valeur du poids du corps s'affiche. L'écran s'allume pendant environ 20 secondes, puis l'appareil s'éteint automatiquement.

## Modification des données personnelles

1. Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET).
2. Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner un numéro d'utilisateur et enregistrer vos données personnelles (1, 2, 3, 4 et 5). Une fois que vous atteignez le numéro d'utilisateur que vous souhaitez utiliser, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET). L'appareil émet un bip pour confirmer.
3. Suivez les étapes indiquées à la page 44 pour modifier vos données personnelles.



**Remarque :** Lorsque vous modifiez la date de naissance et/ou le sexe, l'appareil affiche Err.

Si vous sélectionnez 455 à l'aide du bouton ▼ ou ▲ et que vous appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pour confirmer, les données personnelles existantes sont supprimées.

Si vous sélectionnez n0 à l'aide du bouton ▼ ou ▲ et que vous appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pour confirmer, aucune nouvelle donnée ne sera enregistrée (les données existantes ne seront pas modifiées) et l'appareil s'éteindra.

## Suppression des données personnelles

1. Lorsque l'appareil est éteint, appuyez de façon prolongée sur le bouton RÉGLER (SET).
2. Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner un numéro d'utilisateur et enregistrer vos données personnelles (1, 2, 3, 4 et 5). Une fois que vous atteignez le numéro d'utilisateur que vous souhaitez utiliser, appuyez sur le bouton RÉGLER (SET) pendant plus de 3 secondes. L'appareil émet un bip pour confirmer. Err s'affiche.
3. Sélectionnez 455 à l'aide du bouton ▼ ou ▲.
4. Appuyez sur le bouton RÉGLER (SET).





# Résolution des problèmes

## Si les problèmes suivants se produisent... alors...

- **Un format de poids incorrect s'affiche, suivi de kg, lb, ou st-lb.**

Reportez-vous à « Changer le mode Poids » à la page 39.

- **L<sub>0</sub> s'affiche à l'écran, ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**

Les piles sont faibles. Lorsque ce message s'affiche, veillez à remplacer les piles immédiatement, car des piles faibles affectent la précision de vos mesures. Remplacez toutes les piles en même temps par de nouvelles piles AAA.

**Remarque :** Vos paramètres ne seront pas supprimés de la mémoire lorsque vous retirez les piles.

- **E<sub>rr</sub> s'affiche pendant la mesure.**

Veillez monter sur la plateforme en bougeant le moins possible. L'appareil ne peut pas mesurer précisément votre poids s'il détecte un mouvement.

Lorsque le pourcentage de graisse corporelle est supérieur à 75 %, l'appareil ne peut pas fournir de mesures.

Lorsque l'IMC est inférieur à 5, l'appareil ne peut pas fournir de mesures.

- **La mesure du pourcentage de graisse corporelle ne s'affiche pas.**


Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes à la page 44.

Enlevez toujours vos chaussettes ou vos collants, assurez-vous que votre plante des pieds est propre et alignée avec les guides sur la plateforme de mesure.

- **L<sub>1</sub> s'affiche pendant la mesure.**

Aucun résultat ne peut être obtenu si la capacité de poids est dépassée.

- **-L<sub>1</sub> s'affiche à l'écran.**

Êtes-vous monté sur l'analyseur de composition corporelle avant l'affichage de  ?

- **E<sub>rrb</sub> s'affiche.**

Veillez définir la date et l'heure correctes.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, l'analyseur de composition corporelle effectue périodiquement un étalonnage en préparation de la prochaine prise de mesure. Si l'appareil a été stocké à l'horizontale, avec des objets placés dessus, ou déplacé d'un endroit à l'autre, sélectionnez votre numéro d'utilisateur comme expliqué à la page 44 avant de prendre la mesure.

## Impossible de connecter mon smartphone à l'analyseur de composition corporelle

- **E<sub>rd</sub>P ou E<sub>rd</sub>d s'affiche à l'écran.**

Les piles sont-elles correctement insérées dans l'analyseur de composition corporelle ?

Les piles sont-elles faibles ?

Le smartphone et l'analyseur de composition corporelle se trouvent-ils dans les limites de la distance de communication ?

La distance de communication de l'analyseur de composition corporelle est de 5 m maximum dans une zone sans obstacle.

Le paramètre « Bluetooth » est-il activé dans les « paramètres » du smartphone ?

- **E<sub>rd</sub>P apparaît de manière répétée.**

Supprimez les informations de couplage dans le menu « Paramètres » > « Bluetooth » du smartphone, puis coupez à nouveau ce dernier avec l'analyseur de composition corporelle.

- **E<sub>rd</sub>U apparaît de manière répétée.**

Supprimez les informations de couplage dans le menu « Paramètres » > « Bluetooth » du smartphone, puis coupez à nouveau ce dernier avec l'analyseur de composition corporelle.

- **E<sub>rd</sub>g s'affiche à l'écran.**

Retirez et remplacez les piles de l'analyseur de composition corporelle, puis réglez à nouveau la date et l'heure.

- **Les paramètres d'heure et de date ont été modifiés.**

Lorsque l'analyseur de composition corporelle est connecté au smartphone, ses paramètres d'heure et de date sont remplacés par ceux du smartphone.

- **Le bouton « Entrer les données » (Input Data) de l'application ne fonctionne pas.**

Le paramètre « Bluetooth » est-il activé dans les « paramètres » du smartphone ?

Il est possible de connecter l'application à l'analyseur de composition corporelle uniquement lorsque ce dernier est éteint.

Vérifiez que l'analyseur de composition corporelle est éteint et réessayez.

**Caractéristiques techniques**

BC-401

**Capacité de poids**

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

**Graduations**

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

**% de graisse corporelle**

de 5 à 99 ans

**Indice de Masse Corporelle (IMC)**

de 5 à 99 ans

**Masse musculaire**

de 18 à 99 ans

**Constitution physique**

de 18 à 99 ans

**Masse osseuse**

de 18 à 99 ans

**Graisse viscérale**

de 18 à 99 ans

**Taux métabolique de base (TMB)**

de 18 à 99 ans

**Âge métabolique**

de 18 à 99 ans

**Eau corporelle totale (%)**

de 18 à 99 ans

**Données personnelles (nombre d'utilisateurs)**

5 mémoires

**Précision temporelle**

Inférieure à ±1 minute par mois (température normale)\*

**Alimentation**

4 piles AAA (fournies)

**Consommation d'énergie**

50 mA maximum

**Fréquences de mesure - Courant**

50 kHz et 5 kHz - 100 µA

**Méthode de communication**

Technologie Bluetooth Low Energy

**Bande de fréquences**

2 402 – 2 480 MHz

**Puissance de sortie RF maximum (fréquence adaptative)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\*Température : 18°C à 28°C (64,4°F à 82,4°F), Humidité : 30% à 70%

**Élimination**

Cet appareil est électronique. Veuillez le considérer comme un équipement électronique et non comme un déchet ménager. Veuillez respecter les règlements en vigueur dans votre pays au moment de le mettre au rebut.



**⚠ Il est interdit de mélanger les piles aux 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.

Par la présente, TANITA déclare que le type d'équipement radio BC-401 est conforme aux directives : 2014/53/UE et 2011/65/UE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante :

<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



- La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.
- Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.
- Android et Google Play sont des marques de Google LLC.
- La marque et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de cette marque par TANITA est faite sous licence.

# Inleiding

Dank u dat u hebt gekozen voor een lichaamssamenstellingsmonitor van TANITA. Deze monitor is een van de vele verschillende producten van TANITA voor uw persoonlijke gezondheidszorg thuis.

Deze gebruikshandleiding helpt u bij de installatieprocedures en geeft een overzicht van de toetsfuncties. Bewaar deze dus goed zodat u informatie nog eens kunt opzoeken. Meer informatie over gezond leven vindt u op onze website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Producten van TANITA werken volgens de laatste klinische onderzoeken en technologische innovaties. Alle gegevens worden bewaakt door de medische adviesraad van TANITA, zodat u verzekerd bent van nauwkeurigheid.



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

## Veiligheidsvoorzorgsmaatregelen

Mensen met een elektronisch medisch implantaat, zoals een pacemaker, mogen geen lichaamssamenstellingsmonitor gebruiken omdat deze een zwak elektrisch signaal door het lichaam stuurt, dat de werking van het implantaat kan verstoren.

Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtsfunctie te gebruiken. Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen. Plaats deze monitor niet op een gladde ondergrond zoals een natte vloer.

## Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

Deze lichaamsvetmonitor is bedoeld voor volwassenen en kinderen (in de leeftijd van 5-17 jaar) met een inactieve tot matig actieve levensstijl en volwassenen met een atletisch lichaamstype.

**TANITA definieert 'atleet' als iemand die ongeveer 12 uur per week intensief lichamelijk actief is en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Onder Tanita's definitie van 'atleet' vallen ook mensen die jarenlang fit zijn geweest maar nu minder dan 12 uur per week sporten. De functie lichaamsvetmonitor is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.**

Opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als de eenheid verkeerd wordt gebruikt of wordt blootgesteld aan stroomuitval.





TANITA aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke verliezen ten gevolge van het verlies van opgeslagen gegevens.

TANITA aanvaardt geen aansprakelijkheid voor enige schade of verliezen door deze eenheden, of enige claims die door derden worden gedaan.

**Opmerking:** Schattingen van het lichaamsvetpercentage variëren met de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen worden beïnvloed door dehydratatie of overhydratatie door factoren zoals alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training, enz.

## Voor uw veiligheid

In dit hoofdstuk worden de voorzorgsmaatregelen beschreven die u moet nemen om letsel bij de gebruikers van dit apparaat en bij anderen te vermijden en om materiële schade te voorkomen. Neem deze informatie goed in u op voor een veilige bediening van deze apparatuur.

	<b>Waarschuwing</b>	Als instructies met deze aanduiding niet worden gevolgd, kan dit leiden tot dodelijk of ernstig letsel.
	<b>Let op</b>	Als instructies met deze aanduiding niet worden gevolgd, kan dit leiden tot letsel of materiële schade.
 Verboden		Handelingen met deze aanduiding zijn verboden.
 Vereist		Aanwijzingen met deze aanduiding moeten altijd worden gevolgd.

## Waarschuwing

**Deze monitor mag niet worden gebruikt door personen met een pacemaker of andere mechanische implantaten.**

Deze monitor laat een zwak elektrisch signaal door het lichaam gaan dat kan interfereren met elektrische medische implantaten en storingen kan veroorzaken, wat tot ernstig letsel bij de gebruiker kan leiden.

**De meetresultaten moeten worden geïnterpreteerd door een deskundige, bijvoorbeeld voor evaluatie van de metingen en opstelling van bewegingsprogramma's op basis van de metingen.**

Als u maatregelen neemt voor gewichtsverlies en beweging op basis van zelfanalyse, kan dat schadelijk zijn voor uw gezondheid. Volg altijd het advies van een gekwalificeerde deskundige.



Verboden

**Stap niet op de rand van het weegplateau. Spring niet op de monitor.**

U kunt daardoor vallen of uitglijden, wat tot ernstig letsel kan leiden.

**Plaats deze monitor niet op een gladde ondergrond zoals een natte vloer.**

U kunt daardoor vallen of uitglijden, wat tot ernstig letsel kan leiden. Er kan dan ook water in de monitor terechtkomen, wat schade aan de interne onderdelen kan veroorzaken.

**Laat geen voorwerpen op de monitor vallen. Voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.**

Hierdoor kan het glas worden beschadigd, wat tot letsel kan leiden.

## Let op

**Ga niet op het display staan.**

**Steek geen vingers in openingen of gaten.**

Dit kan leiden tot letsel.



Verboden

**Gebruik geen oplaadbare batterijen.**

**Gebruik geen oude batterijen in combinatie met nieuwe batterijen of een mix van verschillende soorten batterijen tegelijkertijd.**

Daardoor kan er vloeistof uit de batterij lekken of de batterijen kunnen te heet worden en openbarsten, wat tot schade aan de monitor of letsel leidt.

**Laat de monitor nooit dragen door een peuter of een klein kind.**

Het kind kan de monitor laten vallen, wat leidt tot letsel.

**Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.**

Deze monitor is niet bedoeld voor professioneel gebruik zoals in ziekenhuizen, medische praktijken of fitnessinstellingen. Dit product is niet voorzien van componenten voor intensief gebruik. Als de monitor op een professionele locatie wordt gebruikt, vervalt de garantie.



Vereist

**Plaats de monitor op een stevige, vlakke ondergrond met minimale trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.**

**Voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.**

Die kunnen schade aan de monitor toebrengen, een goede werking verhinderen of leiden tot het wissen van instellingen.

**Gebruik of bewaar deze monitor niet op de volgende plaatsen.**

- Plaatsen in de buurt van verwarming of plaatsen die worden blootgesteld aan direct zonlicht of lucht uit airco-installaties, enz.
- Plaatsen met sterk schommelende temperaturen of veel trillingen.
- Plaatsen met veel vocht of een hoge luchtvochtigheid.

Die kunnen schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

**Stap niet op de monitor als uw lichaam nat is (onmiddellijk na een douche of bad, enz.).**

Droog uw lichaam en voeten goed af voordat u de monitor gebruikt. Als u dit niet doet, kunt u uitglijden of vallen en letsel oplopen. Bovendien kan de monitor geen nauwkeurige metingen verrichten als uw lichaam of voeten nat zijn.

**Houd dit product uit de buurt van water.**

**Reinig de monitor niet met kokend water, benzeen, thinner, enz.**

Als de monitor vuil wordt, dompelt u een zachte doek in water of een oplossing met een neutraal huishoudelijk schoonmaakmiddel, wringt u de doek uit en veegt u de monitor schoon, waarna u de monitor droogwrijft met een droge doek.

**Probeer niet de monitor te demonteren. Wijzig deze apparatuur op geen enkele wijze.**

**Was de monitor niet in water.**

**Dompel deze monitor niet onder in water.**

Dit kan schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

**Zorg dat u de batterijen met de polen (+, -) in de juiste positie aanbrengt.**

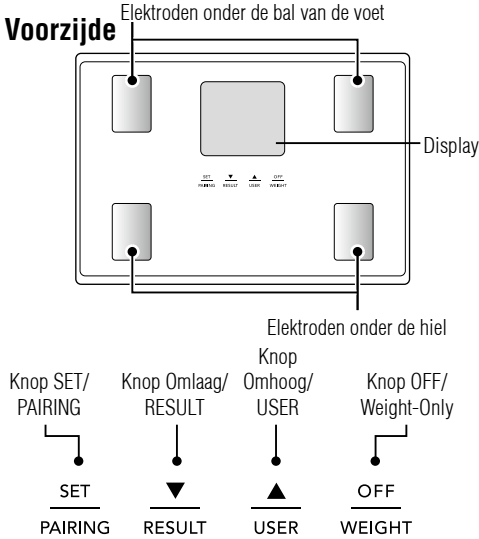
Als de batterijen verkeerd worden geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen. (Als u de monitor lange tijd niet wilt gebruiken, is het raadzaam de batterijen te verwijderen voordat u de monitor opbergt.)

**Gebruik de monitor niet in de buurt van andere producten die elektromagnetische golven uitstralen, zoals een magnetron.**

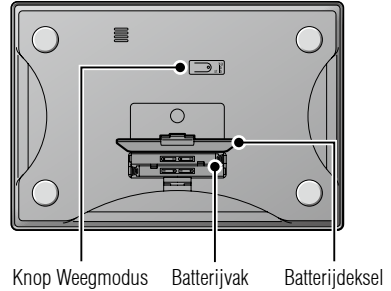
Als u dat toch doet, kan de monitor storingen vertonen en kan een goede meting worden verhinderd.

**Als iemand met een handicap de meting niet alleen kan uitvoeren, moet een ander deze persoon helpen.**

# Eigenschappen en functies



## Achterzijde



## Accessoires



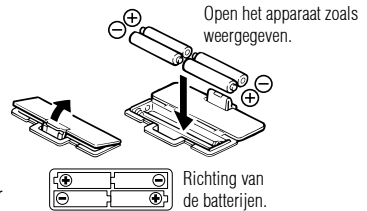
# Vorbereiding voor gebruik

## De batterijen plaatsen

Open het batterijdeksel aan de achterzijde van het weegplateau. Breng de meegeleverde AAA-batterijen aan zoals in de afbeelding.

**Opmerking:** Zorg dat u de polen van de batterijen aan de goede kant plaatst. Als de batterijen verkeerd worden geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen. Als u dit apparaat lange tijd niet wilt gebruiken, is het raadzaam de batterijen te verwijderen voordat u het opbergt.

De batterijen die door de fabriek zijn meegeleverd, kunnen na verloop van tijd minder energie bevatten.



## De monitor plaatsen

Plaats het weegplateau op een stevige, vlakke ondergrond met minimale trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

**Opmerking:** Stap niet op de rand van het weegplateau, om eventueel letsel te vermijden.



## Tips voor goed gebruik

Deze monitor is een precisie-instrument dat de allernieuwste technologie bevat.

Als u de eenheid in optimale conditie wilt houden, moet u de volgende aanwijzingen in acht nemen:

- Probeer niet het weegplateau te demonteren.
- Bewaar het apparaat horizontaal en plaats het zo, dat de knoppen niet per ongeluk worden ingedrukt.
- Voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.
- Zet de eenheid op een plaats die vrij is van direct zonlicht, verwarmingsapparatuur, hoge luchtvochtigheid of extreme temperatuurschommelingen.
- Dompel het apparaat nooit onder in water. Reinig de elektroden met alcohol en gebruik glasreiniger (niet direct, maar eerst op een doek) om het apparaat glanzend schoon te houden; vermijd het gebruik van zeep.
- Stap niet op het weegplateau wanneer u nat bent.
- Laat geen voorwerpen op het weegplateau vallen.
- Spring niet op of van de monitor.

## Een andere weegmodus kiezen

U kunt een andere weegmodus kiezen met de knop aan de achterkant van de weegschaal.

Druk op de knop OFF wanneer het display leeg is. Wanneer  op het scherm verschijnt, drukt u op de knop Weight Mode (weegmodus) aan de onderkant van de eenheid om over te schakelen op weergave van andere gewichtseenheden.

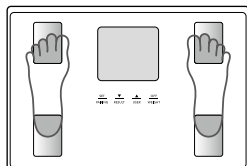
**Opmerking:** Als de weegmodus wordt ingesteld op Britse ponden of 'stones', wordt de eenheid voor lengte automatisch ingesteld op Britse voeten en inches. Selecteert u kilogrammen, dan wordt de lengte automatisch omgezet in 'cm'.

## Automatische uitschakelfunctie

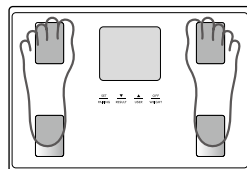
De automatische uitschakelfunctie zet de elektrische spanning automatisch uit in de volgende gevallen:

- Wanneer u het meetproces onderbreekt. De spanning wordt automatisch binnen 30 seconden uitgeschakeld, afhankelijk van de functie die u uitvoert.
- Tijdens het programmeren, als u gedurende 60 seconden geen enkele toets of knop aanraakt.
- Nadat u het meetproces hebt voltooid.

## Correcte metingen uitvoeren



Hielen midden boven de elektroden



Tenen mogen over de rand van het weegplateau uitsteken

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. Het maakt niet uit als uw voeten te groot lijken voor het toestel; wanneer uw tenen over de rand uitsteken, kunnen nog altijd goede metingen worden verricht.

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.

**Opmerking:** Een goede meting is niet mogelijk als uw voetzolen niet schoon zijn, als uw knieën gebogen zijn of als u zit.

# Startinstelling (type 1) Instellen met smartphone

1. Schakel de Bluetooth-instelling in en download de app My Tanita vanaf de volgende URL: [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**Opmerking:** Als u niet werkt met een app, voert u de instellingen met de hand in de lichaamssamenstellingsmonitor (p. 58) in voordat u deze in gebruik neemt. Als u een nieuwe smartphone koopt, moet u de registratie van uw lichaamssamenstellingsmonitor daaraan aanpassen. Bereik van het signaal: ongeveer 5 m in ruimten zonder obstakels.



2. Start de app. U moet zich registreren als deelnemer om de app My Tanita te kunnen gebruiken. Nadat u zich hebt geregistreerd, meldt u zich aan met uw geregistreerde gegevens.



3. Selecteer "Input Data" (Gegevens invoeren) en vervolgens "Input from BCM" (Invoer van BCM). Selecteer in het volgende scherm "BC-401".



4. Tik op de knop "Sync/Pair" (Synchroniseren/koppelen). Volg de instructies in de app.


**Opmerking:** Compatibele apps kunnen worden aangepast of toegevoegd; in dat geval kunnen schermen en bedieningswijzen afwijken. Neem contact op met [Tanita.eu](http://Tanita.eu) in geval van vragen of problemen. De weergave op het scherm en de instructies kunnen afwijken, afhankelijk van de specificaties van de app.



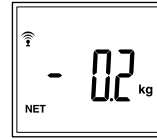


5. Bedien de lichaamssamenstellingsmonitor volgens de aanwijzingen in de app. Als de lichaamssamenstellingsmonitor niet is ingeschakeld, houdt u de knop SET 3 seconden of langer ingedrukt en voert u daarna uw informatie in zoals de app aangeeft.

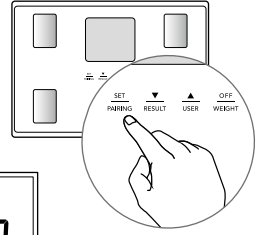
**Opmerking:** Afhankelijk van de signaalsterkte kan het enkele seconden duren voordat u verbinding met de lichaamssamenstellingsmonitor hebt gemaakt.

Wanneer er gegevens worden overgedragen, licht het pictogram  op.

Als u zichzelf wilt wegen terwijl u een smartphone vasthoudt, voert u eerst het gewicht in dat u wilt aftrekken bij "Weight of Clothing, etc." (Gewicht van kleding e.d.). Het gewicht dat u invoert, wordt afgetrokken van het gewicht dat wordt gemeten.



Display vóór meting



6. Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor is geactiveerd, wordt  weergegeven.

7. Nadat  wordt weergegeven, stapt u voorzichtig met blote voeten op het weegplateau.

**Opmerking:** Zorg dat u niet beweegt tijdens een meting.



De registratie van uw lichaamsmonitor is voltooid wanneer de meting is voltooid.

# Startinstelling (type 2) met lichaamssamenstellingsmonitor

Als de BC-401 al is gekoppeld aan een smartphone, zijn de locatie, datum en tijd al ingesteld en kunt u deze procedure overslaan. U kunt direct beginnen met het uitvoeren van metingen.

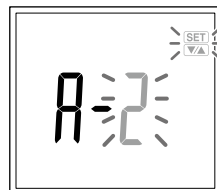
De zwaartekracht is niet overal op aarde hetzelfde. De verschillen zijn van invloed op de nauwkeurigheid van de gewichtsmetingen. U verkrijgt de meest nauwkeurige gewichtsmetingen door de juiste instelling van de zwaartekracht die hoort bij uw geografische locatie.

## 1. Stel uw locatiecode in

Wanneer de spanning is uitgeschakeld, drukt u op de knop SET, ▼ of ▲.

Raadpleeg de meegeleverde kaart en druk op de knop ▼ of ▲ om uw locatiecode te selecteren.

Druk op de knop SET om de instelling in te voeren en op te slaan.



## 2. Datum instellen

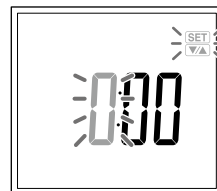
Druk op de knop ▼ of ▲ om het jaar in te stellen en druk dan op de knop SET.

Stel de datum en dag op dezelfde manier in.



## 3. Uren instellen

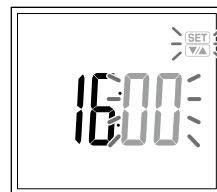
Druk op de knop ▼ of ▲ om de uren van de tijd in te stellen en druk dan op de knop SET.



## 4. Minuten instellen

Druk op de knop ▼ of ▲ om de minuten van de tijd in te stellen en druk dan op de knop SET.

Na het instellen van de datum en tijd wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.



**Opmerking:** Wanneer u tijdens dit proces 60 seconden of langer niets doet, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld. Er worden dan geen gegevens opgeslagen.

Als u zich hebt vergist of het apparaat wilt uitschakelen voordat u het hebt geprogrammeerd, drukt u op de knop OFF om het apparaat uit te zetten. In dat geval worden de instellingen niet opgeslagen.

Als u uw locatiecode wilt wijzigen, houdt u de knop OFF gedurende 3 seconden ingedrukt wanneer de spanning is uitgeschakeld en voert u daarna de bovenstaande procedure voor wijziging van de locatiecode uit.

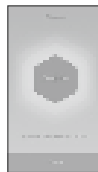
Als u de datum- of tijdstellingen wilt wijzigen, houdt u de knop ▼ gedurende 3 seconden ingedrukt wanneer de spanning is uitgeschakeld en voert u daarna de bovenstaande procedure voor wijziging van de datum of tijd uit.

U kunt de knop ▼ of ▲ ingedrukt houden om snel vooruit te spoelen door de waarden.

Wanneer u batterijen vervangt, drukt u op de knop SET, ▼ of ▲ en volgt u daarna stap 2 t/m 4 hierboven.

# Metingen uitvoeren

1. Wanneer de monitor is uitgeschakeld, selecteert u "Input Data" (Gegevens invoeren) in de app en volgt u de instructies in de app. Wanneer (0,0 lb, 0,0 stlb) wordt weergegeven, gaat u op de monitor staan.



2. Meetgegevens worden automatisch naar de smartphone verzonden. Als de monitor nog niet-verzonden gegevens bevat, worden die gegevens ook naar de smartphone verzonden.

**Opmerking:** Als u een meting uitvoert terwijl u uw smartphone vasthoudt, voert u het gewicht in dat u wilt aftrekken in het gedeelte "Smartphone's weight" (Gewicht van de smartphone) van de speciale app voordat u de meting uitvoert.

Het gewicht dat u hebt ingevoerd voor aftrek van uw gewicht, wordt weergegeven.

Bij "Smartphone's weight" kunt u een gewicht tot -2.0 kg (-4.4 lb, -4 lb) opgeven.

Het maximale gewicht (weegcapaciteit) wordt verminderd met de waarde die u hebt ingevoerd bij "Smartphone's weight".



## Als u niet beschikt over uw smartphone wanneer u metingen verricht

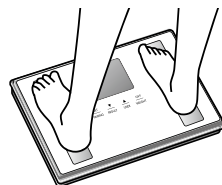
Stap gewoon op de monitor. De functie voor automatische herkenning haalt automatisch uw persoonlijke gegevens op. Uw monitor kan 10 sets metingen opslaan.

De opgeslagen gegevens worden samen met nieuwe metingen naar de telefoon verzonden wanneer deze de volgende keer wordt verbonden met de monitor om metingen uit te voeren.

**Opmerking:** Er kunnen maximaal 10 metingen per ID-nummer worden opgeslagen in het apparaat.

Telkens wanneer hierna gegevens worden ingevoerd, worden de oudste aanwezige gegevens verwijderd.

geeft een melding wanneer de koppeling is voltooid en er gegevens nog niet zijn verzonden.



# Persoonlijke gegevens instellen en in het geheugen opslaan

De eenheid kan alleen worden bediend als er gegevens in een van de geheugens voor persoonlijke gegevens zijn geprogrammeerd.

## 1. De spanning inschakelen

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

Het apparaat geeft een piepsignaal om de activering te bevestigen. Het nummer voor persoonlijke gegevens wordt weergegeven en het scherm knippert.

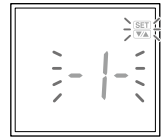
**Opmerking:** Als u het apparaat gedurende 60 seconden na de inschakeling niet bedient, wordt het automatisch weer uitgeschakeld. Als u zich hebt vergist of het apparaat wilt uitschakelen voordat u het hebt geprogrammeerd, drukt u op de knop OFF om het apparaat uit te schakelen.

## 2. Een nummer voor persoonlijke gegevens selecteren

Druk op de knop ▼ of ▲ om een nummer voor persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5).

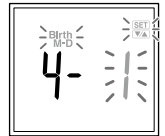
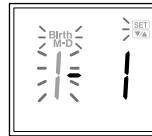
Zodra u het gewenste nummer voor persoonlijke gegevens hebt bereikt, drukt u op de knop SET.

Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.



## 3. Uw geboortedatum instellen

Stel uw geboortedatum in (jaar/maand/dag) met de knop ▼ of ▲. Druk op de knop SET om iedere waarde te bevestigen. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.



**Opmerking:** De minimale jaarinstelling is 1900.

## 4. Uw geslacht instellen

Druk op de knop ▼ of ▲ om door de instellingen "Female" (Vrouw, ♀), "Male" (Man, ♂), "Female/Athlete" (Vrouw/atleet, ♀🏃) en "Male/Athlete" (Man/atleet, ♂🏃) te bladeren en druk dan op de knop SET. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.

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 fitnesstraining hebben gedaan maar nu minder trainen.



## 5. Lengte opgeven

De standaardlengte op het display is 170 cm (5' 7.0") (deze kan variëren van 90 cm – 220 cm ofwel 3' 0.0" – 7' 3.0").

Druk op de knop ▼ of ▲ om uw lengte in te stellen en druk dan op de knop SET. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging, het display geeft 00<sub>kg</sub> weer en het apparaat is gereed om te meten.



## 6. Gewicht en lichaamsvet meten

Stap binnen 60 seconden nadat 00<sub>kg</sub> op het display wordt weergegeven op de weegschaal.

**Stap niet van de weegschaal af voordat "0000" wordt weergegeven.**

De gemeten waarden worden 40 seconden weergegeven.

Daarna wordt het apparaat uitgeschakeld en zijn de metingen opgeslagen in het geheugen.



**Opmerking:** Als u op de weegschaal stapt voordat 00<sub>kg</sub> wordt weergegeven, geeft het display Err weer en kunt u geen meting uitvoeren. Als u bovendien niet binnen 60 seconden nadat 00<sub>kg</sub> wordt weergegeven op de weegschaal gaat staan, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld. Probeer opnieuw de instellingen en persoonlijke gegevens op te slaan.

## ⚠ Waarschuwing

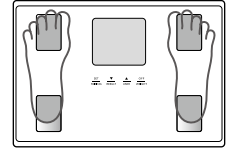
Probeer niet om het lichaamsvet te meten met dit product als u een pacemaker of andere elektronisch medisch implantaat hebt.

# Gewicht en lichaamsvet meten

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt geprogrammeerd, kunt u een meting uitvoeren.

## 1. Stap op de weegschaal

Stop de weegschaal wanneer deze is uitgeschakeld. De weegschaal wordt automatisch ingeschakeld en begint te meten.



## 2. Voer een meting uit

Nadat de meting is uitgevoerd, worden de resultaten automatisch weergegeven in de onderstaande volgorde.

Na weergave van het laatste resultaat wordt opnieuw het gemeten gewicht weergegeven en daarna wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

De gebruiker kan met de knop ▼ door de verschillende resultaten bladeren.

Als de gebruiker de knop ▼ ingedrukt houdt, kan sneller door de resultaten worden gebladerd tot het gewenste resultaat wordt weergegeven. Laat de knop los om het resultaat te bekijken. De metingen worden 40 seconden weergegeven en daarna wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

**Opmerking: Stap niet van de weegschaal af voordat "J \_ J / C \_ C" wordt weergegeven.**

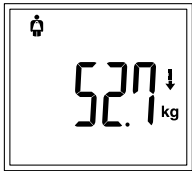
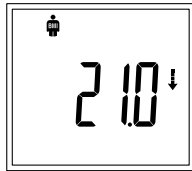
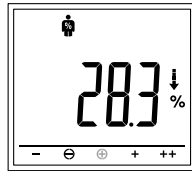
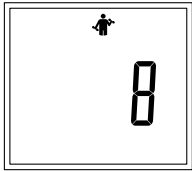
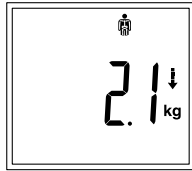
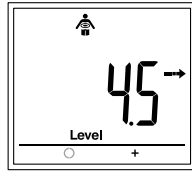
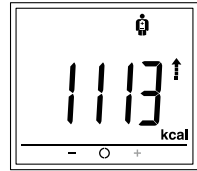
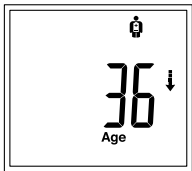
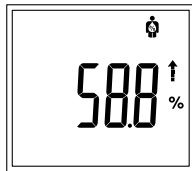
**Als het verkeerde persoonsnummer op het display wordt weergegeven,**

kunt u met de knop ▲ naar het juiste persoonsnummer gaan.

Druk op de knop ▲ totdat uw persoonsnummer en profiel worden weergegeven.

Nadat u uw persoonsnummer hebt geselecteerd en op de knop SET hebt gedrukt, geeft het display automatisch uw correcte metingen weer.

De resultaten worden in het geheugen opgeslagen bij uw persoonlijke nummer.

**1. Gewicht****2. BMI****3. Lichaamsvet%****4. Spiermassa****5. Conditieniveau****6. Botmassa****7. Visceraal vet****8. BMR****9. Stofwisselingsleeftijd****10. Totaal lichaamwater%**

	-	⊖	○	⊕	+	++
Bepaling van het percentage lichaamsvet	Onder	Standaard -		Standaard +	Boven	Obesitas
Bepaling van spiermassa	Onder		Gemiddeld		Hoog	
Bepaling van visceraal vet			Gemiddeld		Hoog	
Bepaling van BMR	Laag		Gemiddeld		Hoog	

↑ ↔ ↓ Pijlen geven de trend aan volgens vergelijking met de vorige meting.

**Opmerking:** Voor kinderen (leeftijd 5-17) geeft de monitor alleen het gewicht, BMI en lichaamsvet% weer.

Voor kinderen (leeftijd 4 jaar of minder) en volwassenen (leeftijd boven 100) geeft de monitor alleen het gewicht weer.

"Err" wordt weergegeven als het lichaamsvetpercentage buiten het meetbare bereik valt.

Met de knop ▼ kunt u door de verschillende resultaten bladeren.

Houd de knop ▼ ingedrukt als u snel wilt bladeren. Nadat u de gezochte resultaten hebt gezien, laat u de knop los om de rest van de resultaten te bekijken.

Druk op de knop OFF als u wilt stoppen met meten of als u het apparaat wilt uitschakelen.

Verplaats de monitor niet gedurende ongeveer 3 seconden nadat u metingen hebt uitgevoerd en eraf bent gestapt.

Stap altijd eerst van de monitor voordat u de knoppen bedient, om ongevallen zoals een val van de monitor te voorkomen.

## De gastmodus programmeren

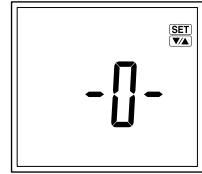
Met de gastmodus kunt u het apparaat programmeren voor eenmalig gebruik zonder een persoonsnummer in te voeren.

Druk op de knop ▲ om het apparaat in te schakelen. Druk op de knop ▼ of ▲ om -0- te selecteren. Druk op de knop SET.

Voer dan de volgende stappen uit: Stel de leeftijd, het geslacht (man, vrouw, mannelijke atleet of vrouwelijke atleet) en de lengte in.

Stap op de weegschaal zodra 00,0 op het display wordt weergegeven. Eerst wordt uw gewicht weergegeven. Blijf op de weegschaal staan totdat het lichaamsvet% wordt weergegeven.

De gemeten waarde wordt 40 seconden weergegeven.



**Opmerking:** Stap niet van de weegschaal af voordat "0000" wordt weergegeven.

**Opmerking:** Als u op de weegschaal stapt voordat 00,0 wordt weergegeven, geeft het display E r r weer en kunt u geen meting uitvoeren.

## Alleen het gewicht meten

Druk op de knop OFF. Stap op de weegschaal zodra 00,0 op het display wordt weergegeven. De waarde voor het lichaamsgewicht wordt weergegeven.

Het display licht ongeveer 20 seconden op; daarna wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

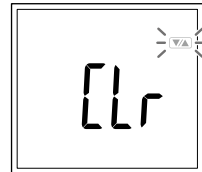
## Persoonlijke gegevens wijzigen

1. Wanneer de spanning is uitgeschakeld, drukt u op de knop SET.
2. Druk op de knop ▼ of ▲ om een nummer voor persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5). Zodra u het gewenste nummer voor persoonlijke gegevens hebt bereikt, drukt u op de knop SET. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.
3. Volg de stappen op pagina 60 om uw persoonlijke gegevens te wijzigen.

**Opmerking:** Als u uw geboortedatum en/of geslacht wijzigt, geeft het apparaat [ L r weer.

Als u 4 E 5 selecteert met de knop ▼ of ▲ en op SET drukt om dit te bevestigen, worden de bestaande persoonlijke gegevens verwijderd.

Als u n 0 selecteert met de knop ▼ of ▲ en op SET drukt om dit te bevestigen, worden er geen nieuwe gegevens opgeslagen (bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en wordt het apparaat uitgeschakeld.



## Persoonlijke gegevens wissen

1. Wanneer de spanning is uitgeschakeld, drukt u op de knop SET.
2. Druk op de knop ▼ of ▲ om een nummer voor persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5). Zodra u het gewenste nummer voor persoonlijke gegevens hebt bereikt, houdt u de knop SET meer dan 3 seconden ingedrukt. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging. [ L r wordt weergegeven.
3. Selecteer 4 E 5 met de knop ▼ of ▲.
4. Druk op de knop SET.





# Problemen oplossen

## Als het volgende probleem zich voordoet... doet u dit...

- **Er wordt een verkeerde gewichtseenheid weergegeven, gevolgd door kg, lb of st-lb.**  
Zie "Een andere weegmodus kiezen" op pagina 55.
- **LD wordt weergegeven op het display, of alle gegevens worden weergegeven en onmiddellijk verwijderd.**  
De batterijen zijn bijna leeg. Als dit bericht verschijnt, vervangt u de batterijen onmiddellijk, want zwakke batterijen zijn van invloed op de nauwkeurigheid van uw metingen. Vervang alle batterijen tegelijk door nieuwe AAA-batterijen.  
**Opmerking:** Uw instellingen blijven bewaard in het geheugen wanneer u de batterijen vervangt.
- **Err wordt weergegeven tijdens het meten.**  
Sta stil op het weegplateau en probeer zo weinig mogelijk te bewegen. Het apparaat kan uw gewicht niet goed meten als het beweging detecteert.  
Wanneer het lichaamsvet% meer dan 75% is, zijn metingen met het apparaat niet mogelijk.  
Wanneer de BMI minder dan 5 is, zijn metingen met het apparaat niet mogelijk.
- **De meting van het lichaamsvetpercentage wordt niet weergegeven.**  
Uw persoonlijke gegevens zijn niet geprogrammeerd. Voer de stappen op pagina 60 uit.  
Trek altijd uw sokken of kousen uit en zorg dat uw voeten schoon zijn en goed op de geleiders van het weegplateau zijn geplaatst.
- **OL wordt weergegeven tijdens het meten.**  
Er is geen meting mogelijk wanneer de gewichtscapaciteit wordt overschreden.
- **-OL wordt weergegeven op het display.**  
Bent u op de lichaamssamenstellingsmonitor gestapt voordat  $\overline{00}$ kg werd weergegeven?
- **Errb wordt weergegeven.**  
Stel de juiste datum en tijd in.  
Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor niet wordt gebruikt, wordt deze regelmatig gekalibreerd ter voorbereiding op de volgende meting. Als het apparaat horizontaal is opgeslagen met voorwerpen erop of als het is verplaatst, selecteert u het nummer van uw persoonlijke gegevens zoals op pagina 60 is beschreven voordat u een meting uitvoert.

## Ik krijg geen verbinding tussen mijn smartphone en de lichaamssamenstellingsmonitor

- **ErrP of ErrD wordt weergegeven op het display.**  
Zijn de batterijen goed in de lichaamssamenstellingsmonitor geplaatst?  
Zijn de batterijen bijna leeg?  
Zijn de smartphone en de lichaamssamenstellingsmonitor dicht genoeg bij elkaar voor communicatie?  
Het bereik voor communicatie met de lichaamssamenstellingsmonitor is 5 meter in een ruimte zonder obstakels.  
Is de Bluetooth-functie van de smartphone ingeschakeld?
- **ErrP wordt herhaaldelijk weergegeven.**  
Verwijder de koppelingsinformatie uit de instellingen voor Bluetooth op de smartphone en koppel de smartphone opnieuw aan de lichaamssamenstellingsmonitor.
- **ErrU wordt herhaaldelijk weergegeven.**  
Verwijder de koppelingsinformatie uit de instellingen voor Bluetooth op de smartphone en koppel de smartphone opnieuw aan de lichaamssamenstellingsmonitor.
- **ErrG wordt weergegeven op het display.**  
Verwijder en vervang de batterijen van de lichaamssamenstellingsmonitor en stel de datum en tijd opnieuw in.
- **De instelling van de datum en tijd is gewijzigd.**  
Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor wordt gekoppeld aan een smartphone, worden de ingestelde datum en tijd op de lichaamssamenstellingsmonitor overschreven door die van de smartphone.
- **De knop "Input Data" (Gegevens invoeren) van de app werkt niet.**  
Is de Bluetooth-functie van de smartphone ingeschakeld?  
De koppeling tussen de app en de lichaamssamenstellingsmonitor wordt alleen ingeschakeld wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor uitstaat.  
Controleer of de spanning van de lichaamssamenstellingsmonitor is uitgeschakeld en probeer het opnieuw.

**Specificaties**

BC-401

**Gewichtscapaciteit**

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

**Gewicht in stappen**

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

**Lichaamsvet%**

5 tot 99 jaar

**Body Mass Index**

5 tot 99 jaar

**Spiersmassa**

18 tot 99 jaar

**Conditieniveau**

18 tot 99 jaar

**Botmassa**

18 tot 99 jaar

**Visceraal vet**

18 tot 99 jaar

**Basaal metabolisme (BMR)**

18 tot 99 jaar

**Metabolische leeftijd**

18 tot 99 jaar

**Totaal lichaamswater%**

18 tot 99 jaar

**Persoonlijke gegevens**

5 geheugens

**Nauwkeurigheid tijdsaanduiding**Binnen  $\pm 1$  minuut per maand (normale temperaturen\*)**Stroomvoorziening**

4 AAA-batterijen (meegeleverd)

**Stroomverbruik**

Maximaal 50 mA

**Meetstroom**50 kHz, 5 kHz, 100  $\mu$ A**Communicatiemethode**

Bluetooth Low Energy-technologie

**Frequentiebereik**

2402 – 2480 MHz

**Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\*Temperatuur: 18°C tot 28°C, Vochtigheid: 30% tot 70%

**Verwijdering**

Dit is een elektronisch apparaat.

Werp deze apparatuur weg op verantwoorde wijze, niet als gewoon huisvuil. Neem de regels in acht die gelden in uw regio voor verwijdering van deze apparatuur.

**⚠ 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.

Hierbij verklaart TANITA dat de radioapparatuur van het type BC-401 voldoet aan de voorschriften: 2014/53/EU en 2011/65/EU.

De volledige tekst van de verklaring van conformiteit met EU-voorschriften is verkrijgbaar op het volgende internetadres:  
<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



- Het ontwerp en de specificaties van het product kunnen te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Apple, het Apple logo, en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de V.S. en andere landen. App Store is een dienstmerk van Apple Inc.
- Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC.
- Het Bluetooth® woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en gebruik ervan door Tanita Corporation geschiedt onder licentie.

# MEMO

**Manufacturer**  
**TANITA Corporation**

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

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

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

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

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

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

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

**TANITA Corporation of America, Inc.**

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