TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL

Segmental Body Composition Monitor

Model: BC-545F

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

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

EN Table of Contents

INTRODUCTION 1
FEATURES AND FUNCTIONS 1
PREPARATIONS BEFORE USE 2
GETTING ACCURATE READINGS 2
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION 2
SETTING (RESETTING) DATE AND TIME 3
SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY 4
TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS 5
HOW TO SEE THE READING OF EACH SEGMENT 7
RECALL FUNCTION 8
PROGRAMMING THE GUEST MODE 9
TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY 9
SWITCHING THE WEIGHT MODE 9
TROUBLESHOOTING 10

ES Índice de materias

INTRODUCCIÓN 11
PRESTACIONES Y FUNCIONES 11
PREPARACIONES ANTES DEL USO 12
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS 12
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO 12
AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA 13
INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA 14
CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE PESO Y GRASA CORPORAL 15
CÓMO VER LA LECTURA DE CADA SEGMENT 17
FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN DE MEMORIA 18
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO 19
PARA TOMAR SÓLO LA MEDICIÓN DEL PESO 19
CAMBIAR EL MODO DE PESO 19
RESOLUCIÓN DE FALLOS 20

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This scale is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the button features. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.eu.
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

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

⚠ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.
Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.
Do not place this scale on slippery surfaces such as a wet floor.
Please do not use scale immediately after bathing or strenuous exercise. Scale platform will be slippery when wet. Please wipe platform with clean, dry cloth to remove any liquids.

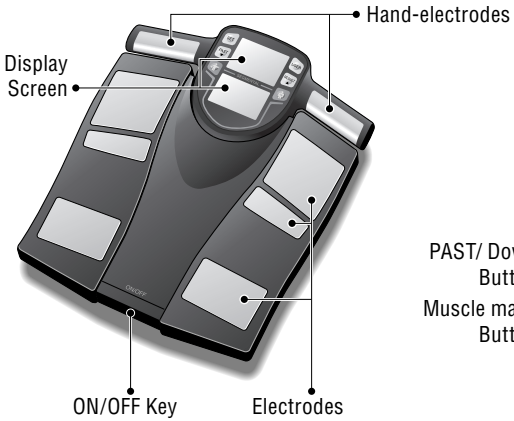
Important Notes for Users

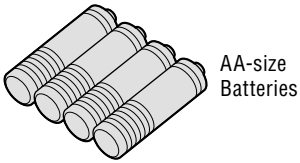
This Body Composition Monitor is intended for adults and children (ages 7-17) who have inactive to moderately active lifestyle, and adults with athletic lifestyles.
Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart 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 10 hours per week. The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

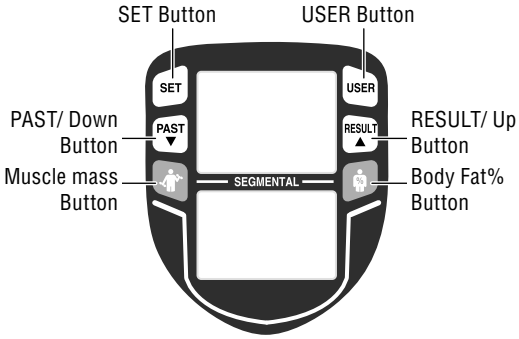
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

FEATURES AND FUNCTIONS

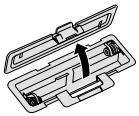
Measuring Platform



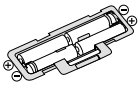




PREPARATIONS BEFORE USE



Open as shown.



Direction of the batteries.

⚠ Inserting the Batteries

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

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

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

⚠ Positioning the Scale

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.

⚠ Do not pull the Hand-electrodes cable beyond the red band.

Handling Tips

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

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

GETTING ACCURATE READINGS

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping onto the measuring platform. Be sure your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit, accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or exercising before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

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

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

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

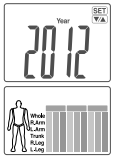
- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 20 to 60 seconds, depending upon the type of operation.
- During programming, if you do not touch any of the buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY" (page 4).

SETTING (RESETTING) DATE AND TIME

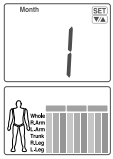
1. Set Year

Insert batteries into the scale and then press the ON/OFF key to start the Year setting. Press the Up or Down button to set year and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.



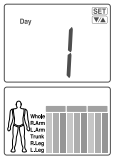
2. Set Month

Press the Up or Down button to set month and then press the SET button.
The unit will beep once to confirm.



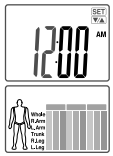
3. Set Day

Press the Up or Down button to set day and then press the SET button.
The unit will beep once to confirm.



4. Set Hour

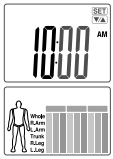
Press the Up or Down button to set hour and then press the SET button.
The unit will beep once to confirm.



5. Set Minute

Press the Up or Down button to set minute and then press the SET button.

The unit will beep twice to confirm the programming.
The power will then shut down automatically.



Note:

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

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

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

1. Press the ON/OFF key while the Hand-electrodes is mounted on the platform scale

"0.0" will be shown.

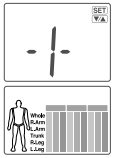
2. Start Setting

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

Note: If you don't operate the unit for 60 seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.
Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the ON/OFF key to force quit.

3. Select a Personal data Number

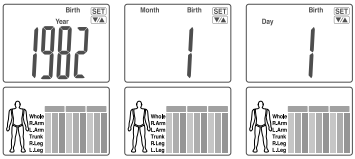
Press the Up or Down button to select a Personal data number (1, 2, 3, 4 and 5). Once you reach the Personal data number you wish to use, press the SET button. The unit will beep once to confirm.



4. Set your Birthday

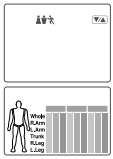
Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using the Up or Down button. Press the SET button to confirm at each programming. The unit will beep once to confirm.

Note: The range of age is from 7 – 99.



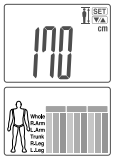
5. Select Female or Male

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



6. Specify the Height

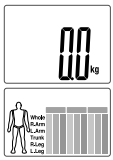
The display defaults to 170 cm (5' 7.0") (range of height is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100 cm – 220 cm).
Use the Up or Down button to specify Height and then press the SET button. The unit will beep once to confirm. The display shows the personal data one time to confirm, and then the display shows "0.0" and is ready for measurement.



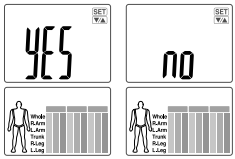
7. Measuring your weight and body fat

Hold the Hand-electrodes and step on to the scale after "0.0" is shown on display within 30 seconds.
Do not step off until the unit beeps five times.
The readings will be shown for 40 seconds.
The unit will then shut off and the readings will be stored in the memory.

Note: If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, then "Error" message will be displayed, and you have to step off and on again. If you do not step onto the scale within about 30 seconds after "0.0" being displayed, the scale will be shut off automatically. Please try the setting and storing personal data process again.



Note: If you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLr".
If you select "YES" using the Up or Down button, the existing personal data will be deleted.
If you select "no" using the Up or Down button, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will shut off.

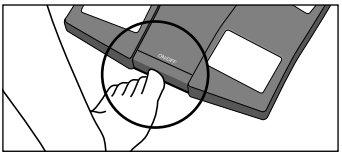


TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

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

1. Press the ON/OFF key while the Hand-electrodes is mounted on the platform scale

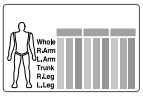
"0.0" will be shown.



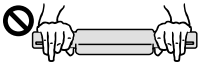
2. Get your readings

Hold the Hand-electrodes and step on the scale.
Your Body weight will be shown first.
Continue to stand on the scale.
Your personal profile is shown on the display and then the Body weight, the BMI and the Body fat% reading are shown for 40 seconds.

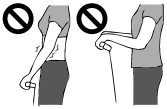
Note: Do not step off until the unit beeps twice.



Make sure all of your fingers contact electrodes.



Ensure that your arms are full extended and your elbows do not touch your body.

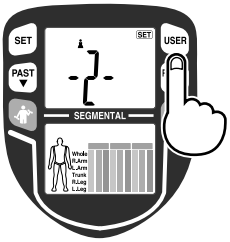


Make sure your feet contact all of the electrodes.

Do not bend your knees.

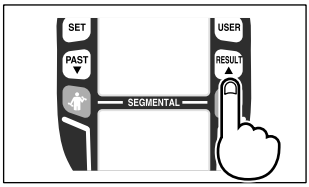
⚠ Do not pull the Hand-electrodes cable beyond the red band.

Note: If the wrong personal number appears on the display, you can change the personal number by using the USER button.
Press the USER 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 readings will be stored in your personal number memory.



Continued on the next page.
▼

Step off the scale and press the RESULT button to see a desired reading.



10) Visceral fat level

9) Metabolic age

1) Body weight

8) BMR

2) BMI

7) Bone mass

3) Body fat %

6) Physique rating

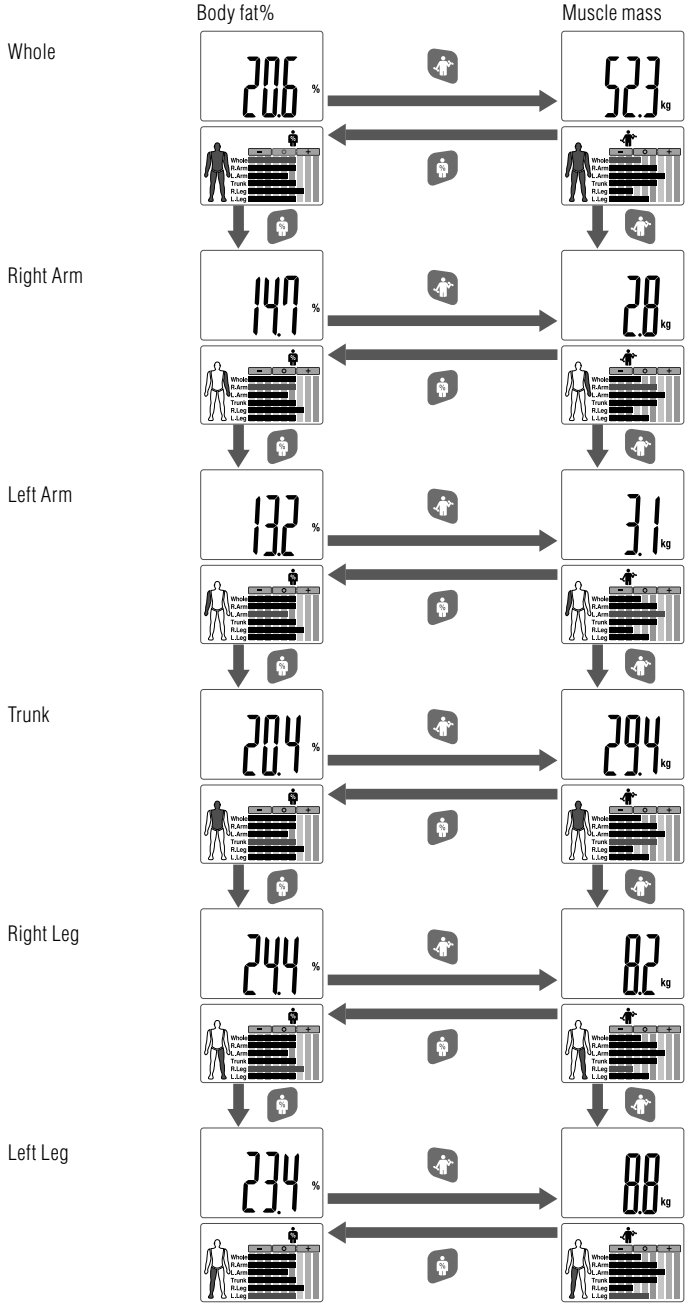
4) Total body water %

5) Muscle mass

Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Body weight, the BMI and the Body fat%.

HOW TO SEE THE READING OF EACH SEGMENT

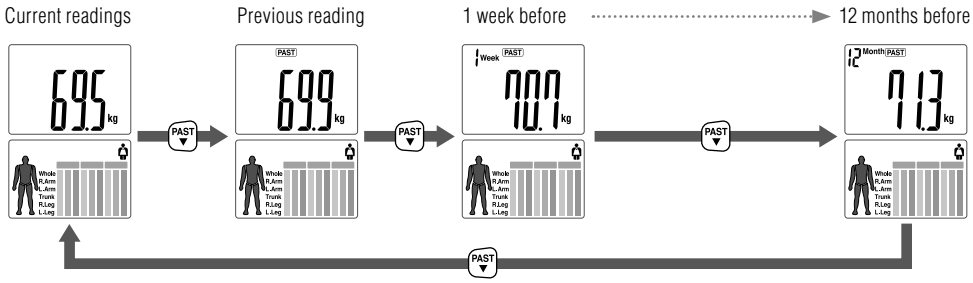
Press button or button to see the readings of right arm, left arm, right leg, left leg, and trunk while readings are displayed.



RECALL FUNCTION

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.
To obtain previous readings, press the PAST button while the current readings are displayed.
To see other previous readings, press the RESULT button for each desired reading. Press the PAST button again to go back to the current result display.

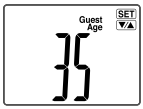
Note: How to see the previous readings without taking measurement
Press the ON/OFF key. “0.0” will be shown.
Press the USER button until your personal number appears.
Press the SET button and PAST button to see the previous readings.



Press button or button to show reading of each segment while previous readings are displayed.

Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Body weight, the BMI and the Body fat%.

PROGRAMMING THE GUEST MODE

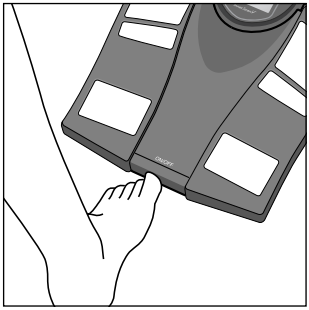


Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press the ON/OFF key while the Hand-electrodes is mounted on the platform scale. “0.0” will be shown.

Hold the Hand-electrodes and the USER button until “Guest” appears.
Press the SET button and input your personal information such as Age, Gender, Height. Please see page 4 for more details.
After “0.0” will be shown, step on the scale holding the Hand-electrodes.
Do not step off until the unit beeps twice.
The readings will be shown for 40 seconds.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

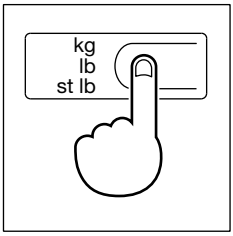


Press the ON/OFF key while the Hand-electrodes is mounted on the platform scale. After 2 or 3 seconds, “0.0” will appear in the display and the unit will beep. When “0.0” appears in the display, step onto the platform. The Body weight value will appear. The power will then shut down automatically.

SWITCHING THE WEIGHT MODE

Note: For use only with models containing the weight mode switch.

You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale (kg/lb/st lb).



TROUBLESHOOTING

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

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to "SWITCHING THE WEIGHT MODE" (page 9).
- **Lo appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

  Note: Your settings and past memory will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **Err appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- **The Body Fat Percentage reading does not appear.**
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- **OL appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

Specifications
BC-545F

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

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

Body Fat Increments
0.1%

Personal Data
5 memories

Power Supply
4 AA batteries (included)

Power Consumption
60 mA maximum

Measuring Current
50 kHz, 100 µA

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice
This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

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

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita. Esta báscula es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas. En nuestro sitio web www.tanita.eu podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.
Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

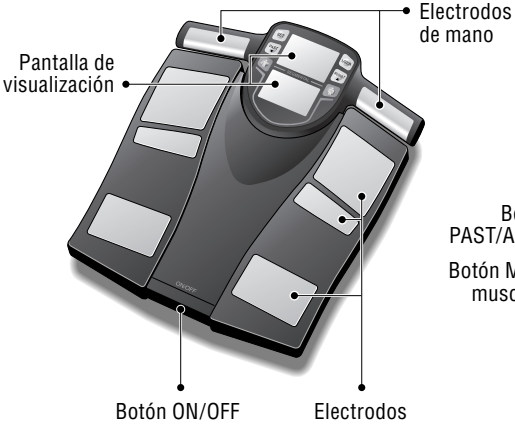
Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está destinada para mujeres embarazadas.
No coloque esta báscula sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
No utilice la báscula inmediatamente después de la ducha o de un ejercicio físico intenso. La plataforma de la báscula estará resbaladiza si se utiliza con los pies mojados. Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos.

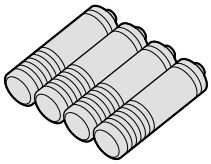
Notas importantes para los usuarios

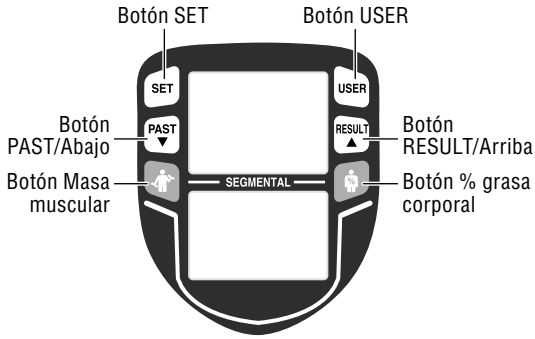
Notas importantes para los usuarios Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.
Tanita define “atleta” como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.
La definición de Tanita de un atleta incluye individuos “en forma de por vida”, que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica.
Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratacióno la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc

PRESTACIONES Y FUNCIONES

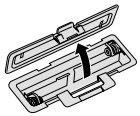
Báscula



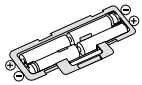




PREPARACIONES ANTES DEL USO



Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.

⚠ Instalación de las pilas

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

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

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

⚠ Colocación de la báscula

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

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

⚠ No tire del cable de electrodos para la mano más allá de la banda roja.

Recomendaciones de manejo

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

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

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

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

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

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

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

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

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde “INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA” (página 14).

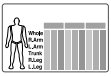
AJUSTE (REAJUSTE) DE LA FECHA Y LA HORA

1. Ajuste del año

Inserte las pilas en la báscula y luego pulse el botón ON/OFF para iniciar el ajuste del Año. Pulse los botones de Arriba o Abajo para ajustar el año y luego pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

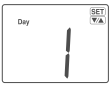
2. Ajuste del mes

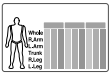
Pulse los botones de Arriba o Abajo para ajustar el mes y luego pulse el botón SET.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.



3. Ajuste del dí

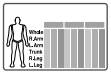
Pulse los botones de Arriba o Abajo para ajustar el día y luego pulse el botón SET.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.





4. Ajuste de la hora

Pulse los botones de Arriba o Abajo para ajustar la hora y luego pulse el botón SET.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.



5. Ajuste de los minutos

Pulse los botones de Arriba/Abajo para ajustar los minutos y luego pulse el botón SET.

La unidad emitirá un pitido dos veces para confirmar la programación.
Entonces el aparato se apagará automáticamente.

Nota:

- Después de reemplazar las pilas o si desea reajustar la fecha y hora, mantenga pulsado el botón Abajo para empezar el proceso de programación de la fecha y hora. El reemplazo de las pilas provocará la pérdida de los ajustes de la fecha y hora.
- 60 segundos más o menos de inactividad producirán el apagado automático durante este proceso. Como resultado, no se guardará ningún dato.
- Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, pulse el botón ON/OFF para apagar la unidad. Como resultado, no se guardará ningún dato.

INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales.

1. Pulse el botón ON/OFF mientas los electrodos para la mano se montan en la báscula de plataforma

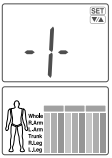
Aparecerá “0.0”.

2. Inicie el ajuste

Pulse el botón SET.
El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las teclas personales y la pantalla destellará.
Nota: Si no opera la unidad durante 60 segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.
Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, pulse el botón ON/OFF para obligar a la máquina a apagarse.

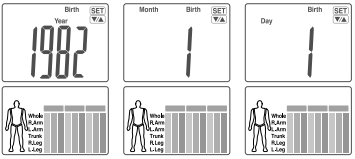
3. Selección de un número de tecla personal

Pulse los botones de Arriba o Abajo para seleccionar un número de Datos personales (1, 2, 3, 4 y 5). Una vez que visualice el número de tecla personal que desea utilizar, pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



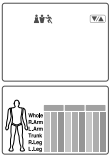
4. Configuración de la edad

Configure la fecha de su cumpleaños (año/mes/día) utilizando los botones de Arriba o Abajo. Pulse el botón SET para confirmar en cada programación. La unidad emitirá un pitido de confirmación.
Nota: Los límites de edad de usuarios son 7 y 99.



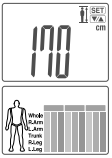
5. Selección de sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba o Abajo para pasar del ajuste Mujer ( ) al ajuste Hombre ( ), Female/Athlete ( ) y Male/Athlete ( ) y luego pulse el botón Set. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



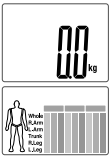
6. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (5’ 7.0”) (las alturas de usuario mínima y máxima son 3’ 4.0” – 7’ 3.0” ó 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba o Abajo para especificar la altura y luego pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación. La pantalla muestra los datos personales una vez para confirmar, luego muestra “0.0” y está lista para la medición.

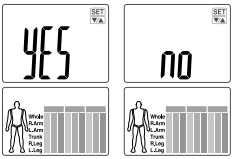


7. Medición de su peso y grasa corporal

Sostenga los electrodos para la mano y súbase a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece “0.0” en la pantalla.
No se baje hasta que la unidad emita un sonido cinco veces.
Las lecturas aparecerán durante 40 segundos.
Entonces la unidad se apagará y se guardarán las lecturas en la memoria.
Nota: Si se sube a la báscula antes que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece “0.0”, el aparato se apagará automáticamente. Pruebe nuevamente el proceso de configuración y almacenamiento de datos personales.



Nota: Si cambia la fecha de cumpleaños y/o sexo, la unidad mostrará “CLr”.
Si selecciona “YES” utilizando los botones de Arriba o Abajo, los datos personales existentes se borrarán.
Si selecciona “no” utilizando los botones de Arriba o Abajo, no se guardará ningún dato nuevo (los datos existentes no se modificarán) y, a continuación, la unidad se apagará.

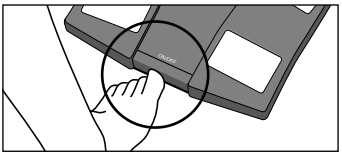


CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE PESO Y GRASA CORPORAL

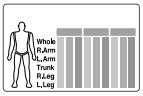
Después de programar sus datos personales, usted está listo para tomar una lectura.

1. Pulse el botón ON/OFF mientras los electrodos para la mano se montan en la báscula de plataforma

Aparecerá “0.0”.



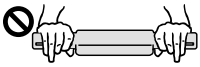
2. Cómo obtener las lecturas. Proceso de display automático



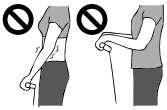
Sostenga los electrodos para la mano y suba a la báscula.
Primero aparecerá su peso corporal.
Continúe sobre la báscula.
Su perfil personal aparecerá en la pantalla y, a continuación, se mostrará la lectura del peso corporal, el BMI y el % de grasa corporal durante 40 segundos.

Nota: No se baje hasta que la unidad emita un sonido dos veces.

Asegúrese que todos sus dedos hacen contacto con los electrodos.



Asegúrese que sus brazos estén completamente extendidos y que sus codos no hacen contacto con su cuerpo.

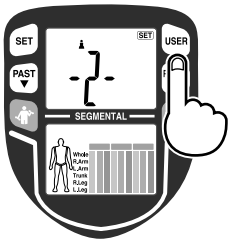


Asegúrese que sus pies hacen contacto con todos los electrodos.

No doble sus rodillas.

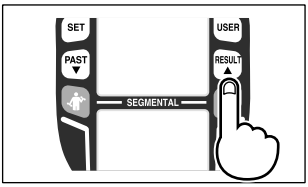
No tire del cable de electrodos para la mano más allá de la banda roja.

Nota: Si aparece el número personal equivocado en la pantalla, puede cambiar el número personal utilizando el botón USER.
Pulse el botón USER hasta que aparezca su número personal y perfil.
Después de seleccionar su número personal correcto y de pulsar el botón SET, la pantalla mostrará sus lecturas correctas automáticamente.
Las lecturas se almacenarán en la memoria de su número personal.



Continúa en la siguiente página.
▼

Bájese de la báscula y pulse el botón RESULT para ver una lectura deseada.



10) Nivel de grasa visceral

9) Edad metabólica

1) Peso corporal

8) BMR

2) BMI

7) Masa ósea

3) Porcentaje de grasa corporal

6) Complexión física

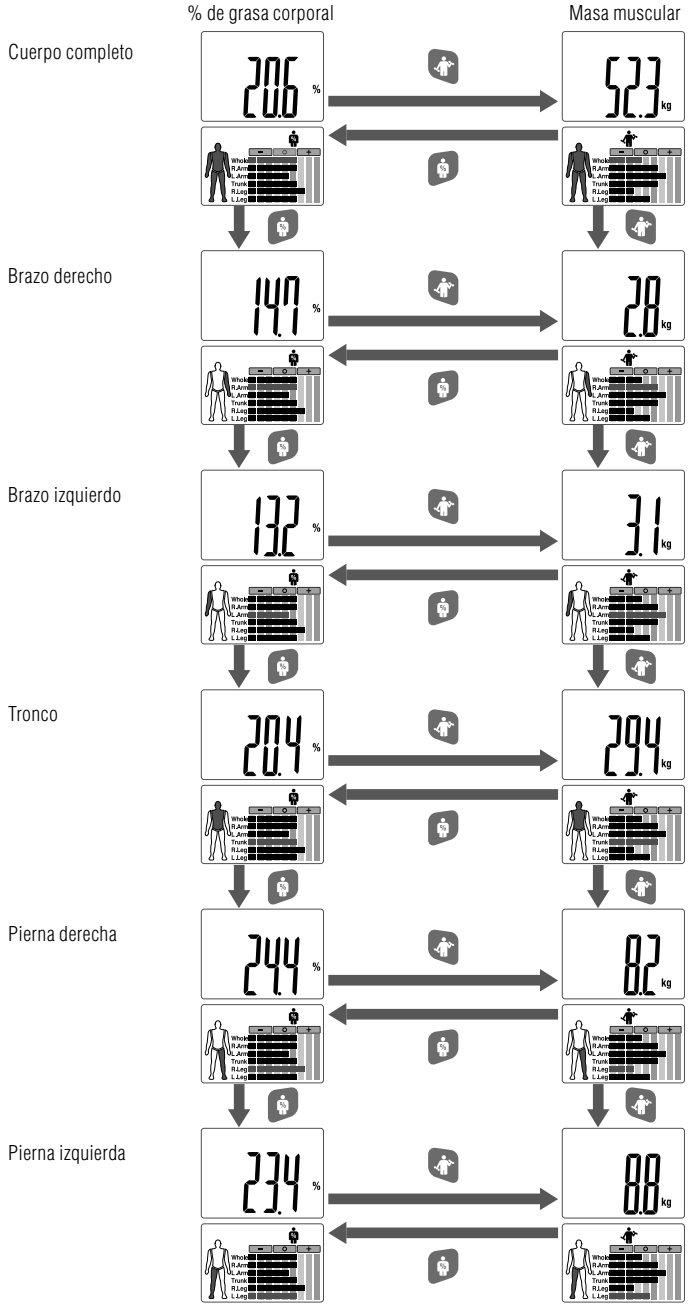
4) Porcentaje de agua total del cuerpo

5) Masa muscular

Nota: Para niños (edad 7-17), la unidad solamente mostrará el peso corporal, el BMI y el % de grasa corporal.

CÓMO VER LA LECTURA DE CADA SEGMENT

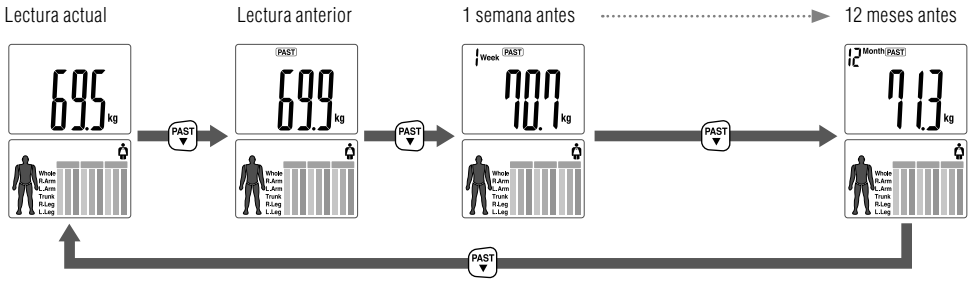
Pulse el botón o el botón para ver las lecturas del brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda y tronco mientras se muestran las lecturas.



FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN DE MEMORIA

Las lecturas anteriores de las siguientes características pueden obtenerse utilizando la función de recuperación de memoria.
Para obtener las lecturas anteriores, pulse el botón PAST mientras se muestran las lecturas presentes.
Para ver otras lecturas anteriores, pulse el botón RESULT para cada lectura deseada. Pulse el botón PAST nuevamente para regresar a la pantalla de resultados presentes.

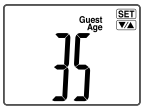
Nota: Cómo ver las lecturas anteriores sin tomar mediciones
Pulse el botón ON/OFF. Aparecerá “0.0”.
Pulse el botón USER hasta que aparezca su número personal.
Pulse el botón SET y el botón PAST para ver las lecturas anteriores.



Pulse el botón o el botón para mostrar la lectura de cada segmento mientras se muestran las lecturas anteriores.

Nota: Para niños (edad 7-17), la unidad solamente mostrará el peso corporal, el BMI y el % de grasa corporal.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



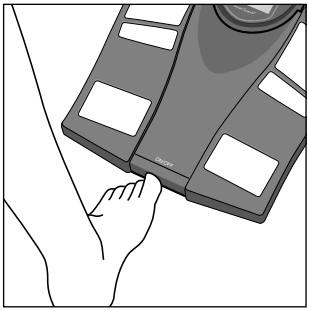
El modo de Invitado le permite programar la unidad para usarla una vez sin reconfigurar un número de datos personales.

Pulse el botón ON/OFF mientras los electrodos para la mano se montan en la báscula de plataforma. Aparecerá “0.0”.

Sostenga los electrodos para la mano y mantenga pulsado el botón USER hasta que aparezca “Guest”. Pulse el botón SET e introduzca su información personal, como Edad, Género y Altura. Consulte la página 54 para obtener más información.
Una vez que aparezca “0.0”, suba a la báscula sosteniendo los electrodos para la mano.
No se baje hasta que la unidad emita un sonido dos veces.
Las lecturas aparecerán durante 40 segundos.

PARA TOMAR SÓLO LA MEDICIÓN DEL PESO

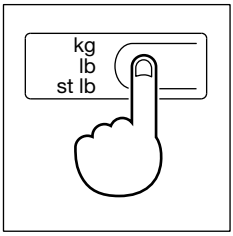
Pulse el botón ON/OFF mientras los electrodos para la mano se montan en la báscula de plataforma. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá “0.0” en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca “0.0” en la pantalla, súbase a la báscula. El valor del peso corporal aparecerá. Entonces la energía se apagará automáticamente.



CAMBIAR EL MODO DE PESO

Nota: Para usarse sólo con modelos que tienen el interruptor del modo de peso.

Puede cambiar la indicación de la unidad utilizando el interruptor de la parte posterior de la báscula (kg/lb/st lb).



RESOLUCIÓN DE FALLOS

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

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**
  Consulte “CAMBIAR EL MODO DE PESO” en la página 19.
- **Aparece Lo en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.

  Nota: Sus configuraciones y memoria pasada no se borrarán de la memoria cuando usted retire las pilas.
- **Err aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece.**
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece OL durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

Especificaciones
BC-545F

Capacidad de peso
150 kg (330 lb) (23st 8 lb)

Incrementos de peso
0.1 kg (0.2 lb) (0.2 lb)

Incrementos de grasa corporal
0.1%

Datos personales
5 memorias

Alimentación
4 baterias lition (incluídas)

Consumo de energía
Máximo de 60 mA

Corriente de medición
50 kHz, 100 µA

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

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

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

MEMO

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

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

© 2016 TANITA Corporation

BC545F7601(0)-1612MA