



Bedienungsanleitung



TANITA Körperanalysewaage BC 571

Art.Nr.: 28102

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Personenwaagen

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

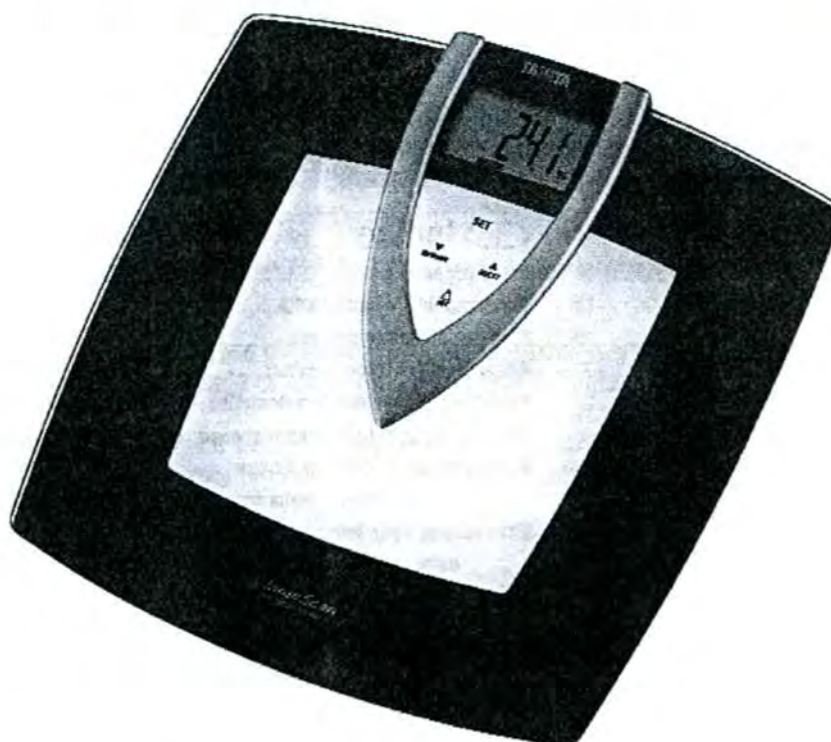
TANITA®

Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan™

Body Composition Monitor



Model : BC-571

GB

Instruction Manual

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

D

Bedienungsanleitung

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

F

Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL

Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I

Manuale di Istruzioni

Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E

Manual de instrucciones

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

P

Manual de instruções

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

EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperfettanalysewaage.

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 gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.com.

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

Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.

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



⚠️ Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten wie z.B. einem Herzschrittmacher keine Körperfettanalyse-Waage 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 Gewichtsfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden

Bitte verwenden Sie die Waage nicht unmittelbar nach einem Bad oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit, da eine feuchte Standfläche der Waage eine Rutschgefahr darstellt. Darüber hinaus können die Schalter am Display durch Wasser- oder Schweißtropfen aktiviert werden. Reinigen Sie die Standfläche mit einem sauberen trockenen Tuch, um jegliche Feuchtigkeit zu entfernen.

Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen.

Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.

Tanita übernimmt keine Verantwortung für durch dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (5-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie für athletische Körpertypen.

Als „athletisch“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch“ Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.

Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.

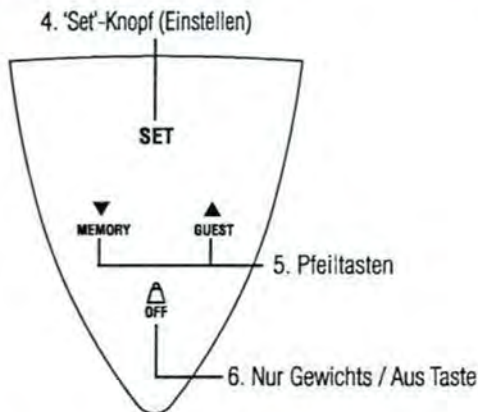
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.

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

Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

Wiege Plattform



Zubehör

7. 2 Lithium-Batterien
CR2032(mitgeliefert)



VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

⚠️ Einlegen der Batterien

Drehen Sie die Waage um und entfernen Sie die Batterieabdeckung durch Anheben der Verriegelung. Setzen Sie nun die 2 mitgelieferten neuen Batterien der Polarität entsprechend wie angezeigt ein.

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

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



Öffnen wie
abgebildet.

Richtung der
Batterien.



Hinweis:
Diese Zeichen finden
Sie auf
schadstoffhaltigen

Batterien: **Pb** Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.



⚠ Aufstellen des Geräts

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

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

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

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

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mittig auf
Elektroden



Zehen können über
Plattform hinausragen

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

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 Messplattform steigen.

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen.

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.

Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. 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 hinaus unter gleichen Bedingungen.

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 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Bei extremer Gewichteinwirkung auf die Trittfläche
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellung und speichern persönlicher Daten" wiederholt werden (S. 9)

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

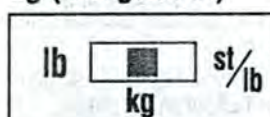
Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.

Achtung: Wenn der Wiegemodus auf "pounds" oder "stone-pounds" steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf "feet" oder "inches" um. Wenn „kg“ ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um

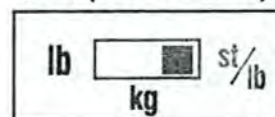
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



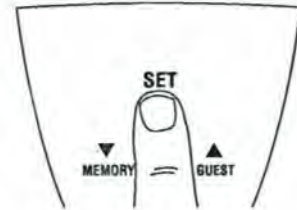
EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.

Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.

1. Einschalten des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät Einschalten (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der Nur Gewichts / Aus Taste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

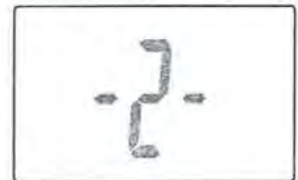


Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Nur Gewichts Taste () tein Abstellen herbeiführen.

2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 5 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



4. Einstellen des Geschlechts

Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich () oder männlich () oder Weiblich/Athlet () oder Männlich/Athlet () sind. Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 90 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



6. Einstellen des Aktivitätslevels

Um die DCI-Funktion (Täglicher Kalorienbedarf) richtig zu nutzen, müssen Sie Ihren Aktivitätslevel eingeben. Stellen Sie ihn mittels des 'Up'-Knopfes ein und drücken Sie zur Bestätigung auf den 'Set'-Knopf.

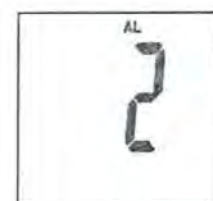
Level 1 = Kaum aktiv (kaum sportliche Betätigung)

Level 2 = Mäßig aktiv (gelegentliche, leichte sportliche Betätigung)

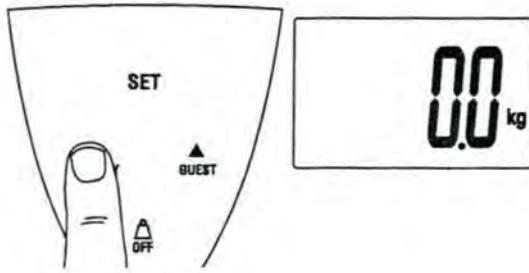
Level 3 = sportlich hochaktiver Erwachsener (Tanitas Definition von „Athlet“ finden Sie auf S. 7)

Anmerkung: Falls Sie den Athleten-Modus wählen, wird die Aktivitätsstufe automatisch auf Stufe 3 eingestellt.

Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten (Männlich/Weiblich, Alter, Größe und Aktivitätslevel) auf und das Gerät stellt sich automatisch ab.



MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG



1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einschalten die Nach-unten-Taste. Drücken Sie die Pfeiltaste bis Ihre persönliche Nummer erscheint. Danach bestätigen Sie mit der Set-Taste. Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.

Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an. Steigen Sie nun auf die Plattform.

- Anmerkung:**
- Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.
 - Wenn Sie zum Einschalten der Waage die "Up"-Taste verwenden, erscheint die zuletzt verwendete Speichertastennummer zuerst.
 - Nicht vorprogrammierte Nummern werden automatisch übersprungen.



2. Sie erhalten Ihre Messergebnisse

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen. Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen "0000", die dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet werden. Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Beurteilung werden angezeigt. Nach der Berechnung Ihres Körperfettanteils blinkt unten entlang der Anzeige ein weißer Balken für die Beurteilung Ihres Fettanteils; dieser Balken kennzeichnet, wo sich Ihr Wert innerhalb des Körperfettbereichs für Ihr Alter und Ihr Geschlecht befindet.

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

Anmerkung: Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt (es erfolgt keine Anzeige des Indikators für den Gesunden Bereich).

Für die Anzeige der anderen Messwerte treten Sie vorsichtig von der Waage, drücken Sie die Nach-oben-Taste wiederholt, um die Messwerte in der unten aufgeführten Reihenfolge anzuzeigen. (Drücken Sie zum Zurückgehen die Nach-unten-Taste.)

Die Nach-oben-/Nach-unten-Tasten funktionieren nicht, wenn Sie auf der Waage stehen.





3. Abruffunktion

Die letzten Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der Abruffunktion erneut angezeigt werden.

- Gewicht
- Körperfett %
- Gesamtes Körperwasser %
- Muskelmasse
- DCI
- Knochengewicht
- Eingeweidefett

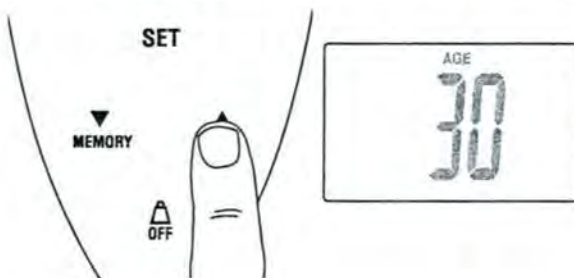
In der Anzeige sehen Sie die vorhergehenden Messwerte.

Für die Anzeige der anderen vorhergehenden Messwerte drücken Sie die Nach-unten-/Nach-oben-Tasten bis zum gewünschten Messwert.

Drücken Sie die Taste SET erneut, um zurück zur aktuellen Ergebnisanzeige zu gelangen.

Anmerkung: Für Kinder (im Alter von 5-17) werden nur das vorherige Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt.

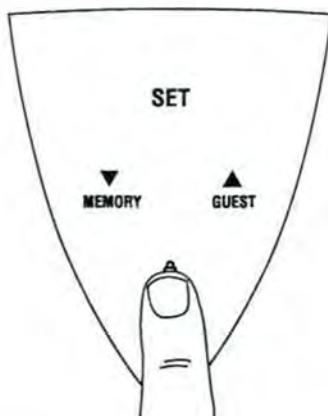
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen. Drücken Sie auf die Pfeiltaste ▲ und folgen Sie danach den Schritten zur Eingabe persönlicher Daten. Eingabe von: Alter, Geschlecht, Größe

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der reinen Wiegefunktionstaste

Drücken Sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.



FEHLERSUCHE

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

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 8.

- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**

Die Batterien gehen zur Neige. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.

Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **Während des Messens erscheint "Error".**

Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.

Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.

Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint "-----" nach der Gewichtsmessung.**

Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 9 durch.

Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.

- **Nach dem Drücken einer Funktionstaste wird kein Messwert angezeigt.**

Steigen Sie von der Waage herunter, wenn der Körperfett-Messwert erscheint, und drücken Sie dann die Funktionstaste.



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de