

**TANITA**<sup>®</sup>  
Monitoring Your Health

# MANUAL

## *InnerScan*<sup>®</sup>

*Radio Wireless Body Composition Platform*



**Model : BC-1000**

**Eng** **Instruction Manual**

Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

**F** **Mode d'emploi**

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

**E** **Manual de instrucciones**

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

## **Eng** Table of Contents

Introduction .....	1
Features and functions.....	1
Preparations before use .....	2
Getting accurate readings .....	2
Using Garmin Watch .....	3
Using Tanita Wireless Remote Tabletop Display .....	4
Troubleshooting .....	5

## **F** Table des matières

Introduction .....	6
Caractéristiques .....	6
Avant utilisation .....	7
Comment obtenir des résultats exacts .....	7
Utilisation de la Montre Garmin .....	8
Utilisation de l'affichage de la table Interactive sans fil de Tanita .....	9
Dépannage .....	10

## **E** Índice de materias

Introducción.....	11
Prestaciones y funciones .....	11
Preparaciones antes del uso .....	12
Cómo obtener lecturas exactas .....	12
Uso del reloj Garmin .....	13
Uso de la pantalla remota inalámbrica Tanita .....	14
Resolución de fallos.....	15

## 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

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.

Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

### Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

**Tanita defines “athlete” as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week, for at least 6 months, 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.**

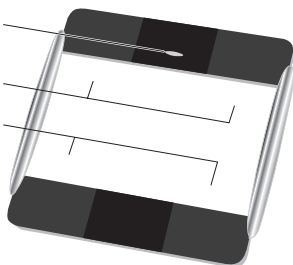
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

**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. It is recommended that if possible all readings should be taken at the end of one’s day since in the morning after rising from sleep, hydration levels are at their lowest.

## Features and functions

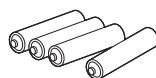
### Measuring Platform

1. Indicator light (Green and Red)
2. Ball-of Foot Electrodes
3. Heel Electrodes



### Accessories

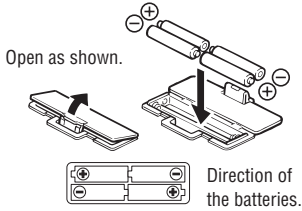
4. AA-Size Batteries (4)



5. Carpet Feet (4)



## Preparations before use



### ⚠ Inserting the Batteries

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

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

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



Detachable Carpet Feet (only for piles up to 0.28" ( 7 mm) thick)

### ⚠ Positioning the Monitor

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

Use carpet feet when the scale is used on soft surface, such as rugs or carpetings.

**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 use this scale while operation transmitters (such as a cell phone) as this may affect your results.
- If not in use for a prolonged period of time it is recommended that you remove the batteries.

## 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 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.

---

# Using Garmin Watch

---

## Setting and storing personal data in memory

The Garmin watch must be programmed with the user ID profile in order for the platform to function, and for the watch to receive readings (\*1).

(\*1) : Go to <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> to view the Garmin owner's manual for watch operations, warnings, and other important information.

## Taking body composition readings

1. Before proceeding, make sure that the platform and watch/remote display/PC are within 17feet (5m) of each other.
2. To pair with the platform press and hold the weight button on the watch for approximately 3 seconds, until the display says "SCANNING". **(Do not stand on the platform.)**
3. When the watch and platform are paired, the watch will display "SCALE FOUND", the platform will beep once, and the Green Indicator Light will blink.
4. The watch will then convert to the body composition mode display.
- 5. Step onto the platform while the Green Indicator Light is blinking.**
6. After the measurement is complete, the platform will beep twice, the Green Indicator Light no longer blinks (remains solid), and Weight, Body Fat % and Body Water % will automatically be displayed on the watch.
7. Carefully step off platform after measurement is complete.
8. Data stored in the watch can now be transmitted to your PC using optional Tanita Healthy Edge or Garmin convert software. (Follow the instructions for the watch and respective software programs to accomplish this transfer.)

**Note** : You must download the necessary USB drivers before connecting the USB ANT™ Stick to your computer.

---

### Warning

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

---

---

# Using Tanita Wireless Remote Tabletop Display

---

## Setting and storing personal data in memory

You will receive readings only if data has been programmed into the Tanita Remote Tabletop Display (\*2).

(\*2) : Go to <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> to view the remote display owner's manual for display operation, warnings, and other important information.

### 1. Select Personal Data Number

When unit is off, use the SET button to activate the unit.  
Use Up/Down buttons to select a personal data number.  
Press Set.

### 2. Set Age

Use Up/Down buttons to select age.  
Press Set.

### 3. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂), Female/Athlete (♀/🏃) and Male/Athlete (♂/🏃) settings, then press the Set button.

### 4. Specify the Height

Use Up/Down buttons to select height.  
Press Set.

### 5. Select Activity Level (Except Ironman model)

Use the Up button to specify Activity Level. Press the Set button to confirm.

The power will then shut down automatically.

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)

Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)

Level 3 = Adult involved in intense physical activity (see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

**Note : If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.**

## Taking body composition readings

1. Before proceeding, make sure that the platform and watch/remote display/PC are within 17feet (5m) of each other.
2. Press the "UP" button to turn the unit on and then press the "UP/DOWN" buttons to select personal data number. **(Do not stand on the platform.)**
3. Press the SET button to confirm your personal number.
4. When the remote display and platform are paired, the platform will beep once, and the Green Indicator Light will blink.
5. **Step onto the platform while the Green Indicator Light is blinking.**
6. After the measurement is complete, the platform will beep twice, and readings will automatically show on the remote display.
7. Carefully step off platform after measurement is complete.

**Note : You must download the necessary USB drivers before connecting the USB ANT™ Stick to your computer.**

---

### Warning

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

---

## Troubleshooting

- **Interference may occur if multiple platforms are present. Please use only one platform in any given area.**
- Do not step onto the platform before the platform beeps once and the Green Indicator Light blinks.
- Do not step off until after hearing a double beep or the Green Light remains solid (stops blinking), the measurement is taken, and the readings are displayed on the applicable device (e.g. Garmin Watch, Tanita Remote Display, and/or PC).
- If you do not step onto the platform within 30 seconds after Green Indicator Light begins blinking, the power will shut-off automatically.
- **Constant Red Indicator Light**
  - Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned on the measuring platform. (see p.2)
  - Make sure to step onto the platform only **after** it has beeped twice or the Green Indicator Light is blinking.
  - The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement. Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  - The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
  - Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded. Weight capacity is 440 lb (200kg).
- **Blinking Red Indicator Light**
  - Batteries are low. When the Red Indicator Light is blinking, 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.

## FCC WARNING

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

### Specifications BC-1000

#### Weight Capacity

440lb / 200kg

#### Weight Increments

See the applicable device manual

#### Power Supply

DC 6V (LR6 - AA Battery x 4 included)

#### Power Consumption

100 mA maximum

#### Temperature Range of usage

41°F - 95°F / 5°C - 35°C

## 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. 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.

## Introduction

Merci d'avoir choisi l'analyseur de composition corporelle Ironman de Tanita. Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita. Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.

Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web [www.tanita.com](http://www.tanita.com). Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques. Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



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

### Précautions d'emploi

Les personnes ayant un implant médical électronique, comme un stimulateur cardiaque, ne devrait pas utiliser l'impédancemètre car celui-ci fait passer un signal électrique de faible niveau à travers le corps, qui peut interférer avec son fonctionnement. Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.

Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

### Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

**Tanita définit "une personne athlétique" une personne impliquée dans une activité physique intense d'environ 10 heures par semaine, pendant au moins 6 mois, et qui a une fréquence cardiaque au repos d'environ 60 battements par minute ou moins. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.**

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

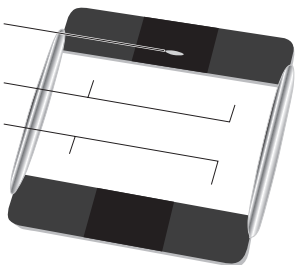
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

**Remarque :** Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc. Il est recommandé que, si possible, toutes les lectures soient prises à la fin d'une journée, puisque le matin au réveil, les niveaux d'hydratation sont à leur taux le plus bas.

## Caractéristiques

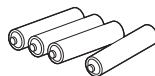
### Plateau de pesée

1. Indicateur lumineux (vert et Rouge)
2. Electrodes avant (doigts de pied)
3. Electrodes arrière (talons)



### Accessoires

4. Piles de type AA (4)



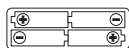
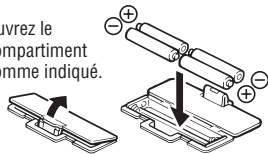
5. Tapis de sol (4)





## Avant utilisation

Ouvrez le compartiment comme indiqué.



Position correcte des piles.

### ⚠ Insertion des piles

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

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

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



Tapis de sol détachable  
(Uniquement pour les sols supérieurs à 0.28" ( 7 mm) d'épaisseur)

### ⚠ Positionnement de l'appareil

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

Utilisez le tapis de sol lorsque la balance est utilisée sur une surface instable comme sur des carpettes ou de la moquette.

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

## Conseils de manipulation

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

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

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Évitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.
- Ne pas utiliser cette balance pendant que les capteurs opèrent (comme un téléphone mobile), cela pourrait affecter vos résultats.
- Lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, il est recommandé d'enlever les piles.

## Comment obtenir des résultats exacts



Talons centrés sur les électrodes.



Les orteils peuvent dépasser du plateau.

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

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

---

# Utilisation de la Montre Garmin

---

## Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire

La montre Garmin doit être programmée avec le profil d'utilisateur personnalisé pour que la plate-forme fonctionne, et que la montre puisse recevoir les lectures (\* 1).

(\*1) : Aller sur <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> pour consulter le manuel de l'utilisateur afin de lire les fonctionnements de la montre, les avertissements et autre information importante

## Relevés de composition corporelle

1. Avant de procéder, assurez-vous que la montre et l'affichage a distance du PC sont à moins de 17 feet (5m) l'un de l'autre.
2. Pour effectuer le couplage avec la plate-forme appuyez et maintenez le bouton du poids sur la montre pendant environ 3 secondes, jusqu'à ce que l'affichage indique "SCANNING". **(Ne pas se tenir sur la plate-forme.)**
3. Lorsque le couplage entre la plate-forme et la montre est fait, la montre affiche "SCALE FOUND", (Balance Trouvée) la plate-forme émettra un seul bip, et le voyant lumineux vert clignotera.
4. La montre alors ira à l'affichage de la composition corporelle.
- 5. Montez sur la plate-forme tandis que le voyant lumineux vert clignote.**
6. Après la mesure terminée, la plate-forme émettra deux bips, le témoin lumineux vert ne clignotera plus (reste solide), et le poids, le % de la masse de gras corporel, et le % de la masse d'eau corporelle seront automatiquement affichées sur la montre.
7. Descendre de la plateforme avec précaution après la mesure terminée.
8. Les données stockées dans la montre peuvent maintenant être transmises à votre PC à l'aide du Tanita Healthy Edge ou du logiciel de conversion Garmin (Suivez les instructions de la montre et des logiciels respectifs pour réaliser ce transfert.)

**Remarque : Vous devez télécharger les drivers USB avant de brancher l'USB ANT™ Stick à votre ordinateur.**

---

### **Avertissement**

N'utilisez pas la fonction "mesure du taux de graisse corporelle" de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant électronique.

---

# Utilisation de l'affichage de la table Interactive sans fil de Tanita

## Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire

Vous recevrez des lectures seulement que si les données ont été programmées dans l'affichage de la table Interactive à distance de Tanita (\*2).

(\* 2) : Allez à <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> de pour consulter le manuel de l'utilisateur pour le fonctionnement de l'affichage, les avertissements, et les autres informations importantes.

### 1. Sélection des touches "mémoire"

Lorsque la balance est hors tension, utilisez la touche SET pour la mettre en service.  
A l'aide des curseurs (flèches), choisir votre mémoire. Appuyez sur SET pour valider.

### 2. Configuration de l'âge

A l'aide des curseurs (flèches), afficher votre âge.  
Appuyez sur SET pour valider.

### 3. Sélection du sexe

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le Femme/Sportive (♀/🏃) ou Homme/Sportif (♂/🏃), appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).

### 4. Sélection de la taille

A l'aide des curseurs (flèches), affichez votre taille.  
Appuyez sur SET pour enregistrer.

### 5. Sélection du niveau d'activité (Excepté pour le modèle Ironman )

Utilisez la curseur (flèche vers le haut) pour indiquer le niveau d'activité. Appuyez sur la touche Set (réglage) pour confirmer.  
Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.

Niveau 1 = inactif (peu ou pas d'exercice)

Niveau 2 = modérément actif (exercice occasionnel et peu intense)

Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 6 pour la définition de Tanita du mot Athlète)

**Remarque : Si vous choisissez le Mode d'Athlète, le niveau d'activité se règle automatiquement au niveau 3.**

## Relevés de composition corporelle

1. Avant de procéder, assurez-vous que la plate-forme et la montre et l'affichage lumineux/PC sont à moins de 17 feet( 5m) l'un de l'autre.
2. Appuyez sur la touche "UP" (Haut) pour allumer l'appareil, puis appuyez sur la touche "UP / DOWN" (Haut/Bas) pour sélectionner le numéro des données à caractère personnel (**Ne pas se tenir sur la plate-forme.**)
3. Appuyez sur le bouton SET (programmer) pour confirmer votre numéro personnel.
4. Le couplage de l'affichage à distance et la plate-forme est fait, la plate-forme fera un bip, et le voyant lumineux vert clignotera.
5. Montez sur la plate-forme tandis que le voyant vert clignote.
6. Après la mesure terminée, la plate-forme émettra deux bips, et affichera automatiquement les lectures sur l'affichage à distance.
7. Descendre de la plate-forme avec prudence après avoir terminé la mesure.

**Remarque : Vous devez télécharger les drivers USB avant de brancher l'USB ANT™ Stick à votre ordinateur.**

### Avertissement

N'utilisez pas la fonction "mesure du taux de graisse corporelle" de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant électronique.

## Dépannage

- Des interférences peuvent se produire si plusieurs plates-formes sont présentes. Veuillez utiliser une seule plate-forme dans un endroit donné
- Ne pas monter sur la plate-forme avant que la plate-forme émette un bip et que le voyant lumineux vert clignote.
- Ne pas descendre jusqu'à ce qu'un double bip ou que la lumière verte reste solide (ne clignote plus), la mesure est prise, et les lectures sont affichées sur le l'appareil approprié (par exemple, la montre Garmin, ou l'affichage à distance de Tanita et / ou PC)
- Si vous ne montez pas sur la plate-forme dans les 30 secondes après que le voyant lumineux vert commence à clignoter, l'appareil s'éteindra automatiquement.
- **Le voyant Lumineux rouge reste allumé**  
Assurez-vous que les chaussettes ou les bas sont enlevées, et que la plante de vos pieds sont propres et bien alignées sur la plate-forme de mesure. (voir p.7)  
Assurez-vous de descendre de la plate-forme seulement **après** que les deux bips sonores ou que le voyant lumineux vert clignote.  
L'unité ne peut pas mesurer votre poids avec justesse si elle détecte un mouvement. Veuillez restez sur la plateforme en essayant de ne pas bouger.  
Si le pourcentage de graisse dans le corps est de plus de 75%, l'unité ne pourra pas faire de mesure.  
La lecture ne peut pas se faire si la capacité de poids a été dépassée. La charge maximale est de 440 lb (200 kg).
- **Le voyant lumineux rouge clignote**  
Les piles sont faibles. Lorsque le voyant lumineux rouge clignote, remplacez les piles immédiatement, car la faiblesse des batteries aura une incidence sur la précision de vos mesures. Changez toutes les piles en même temps et utilisez des piles de format AA.

## AVERTISSEMENT FCC

Les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourrait entraîner l'annulation du droit de l'utilisateur à se servir de l'équipement.

### Caractéristiques

**BC-1000**

### Capacité de pesage maxi

200kg

### Graduation

Voir le manuel approprié de l'appareil

### Alimentation

Courant Continu 6V (LR6 – Piles AA x 4 incluses)

### Consommation d'énergie

100 mA au maximum

### Plage température d'utilisation

41°F - 95°F / 5°C - 35°C

## Avis de la Commission fédérale des communications des États-Unis (FCC) et de l'institut canadien ICES

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règlements de la FCC.

Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

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

## Introducción

Gracias por elegir el monitor corporal Tanita.

Este monitor 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.

Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web [www.tanita.com](http://www.tanita.com) 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

Las personas con un implante médico electrónico tal como un marcapasos, no deberían usar un Monitor de Composición Corporal, ya que una señal eléctrica de bajo nivel, pasa a través del cuerpo y esta puede interferir con su operación.

Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.

No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.

Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

### 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 a un “atleta” como una persona que realiza actividad física intensa de aproximadamente 10 horas por semana, por un mínimo de seis meses y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de aproximadamente 60 latidos 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.**

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

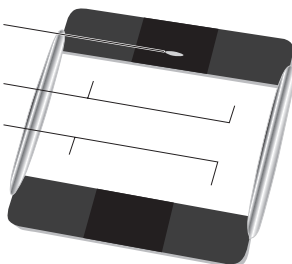
**Nota :** Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc. Se recomienda de ser posible que todas las lecturas se tomen al final del día, ya que al levantarse en la mañana, los niveles de hidratación son los más bajos.



## Prestaciones y funciones

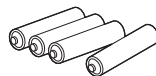
### Báscula

1. luz Indicadora (Verde y Roja)
2. Electrodo para la planta del pie
3. Electrodo para el talón



### Accesorios

4. Pilas tamaño AA (4)

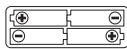
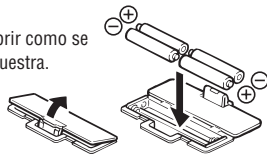


5. Pies de alfombra (4)



## Preparaciones antes del uso

Abrir como se muestra.



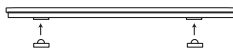
Sentido de las pilas.

### ⚠ 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.



Pies de alfombra intercambiable (solamente para pelusa hasta 0,28" (7 mm))

### ⚠ Colocación del monitor

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

Use los pies de la alfombra cuando se usa la báscula en la superficie suave como las alfombras o alfombrado de pelusa.

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

## Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia.

Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.
- No use esta báscula usando los aparatos de transmisión (como un teléfono celular), puedan afectar en el resultado de la medición.
- Se recomienda quitarle las baterías, si no va a usarse por un largo período de tiempo.

## Cómo obtener lecturas exactas



Talones centrados en los electrodos



Talones centrados en los electrodos

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 que sus talones estén alineados correctamente con la plataforma de medición. 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.

---

# Uso del reloj Garmin

---

## Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria

El reloj Garmin debe ser programado con el perfil del usuario para que funcione la plataforma, y para que el reloj reciba lecturas (\*1).

(\*1) : Vaya a <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> para ver el manual de operación del reloj Garmin las advertencias y otra información importante.

## Cómo realizar las mediciones de composición corporal

1. Antes de continuar, asegúrese de que la plataforma y el reloj/pantalla remota/PC estén dentro de 17 pies (5 metros) el uno del otro.
2. Para conectar con la plataforma, mantenga presionado el botón de peso del reloj por aproximadamente 3 segundos, hasta que la pantalla diga "SCANNING". **(No se pare en la plataforma).**
3. Cuando se conecten el reloj y la plataforma, el reloj mostrará "SCALE FOUND"; la plataforma emitirá un sonido, y el indicador de luz verde se encenderá de forma intermitente.
4. El reloj pasará al modo de exhibición de composición corporal.

### **5. Párese sobre la plataforma mientras el indicador de luz verde esté intermitente.**

6. Después de que se haya completado la medición, la plataforma emitirá dos sonidos, el indicador de luz verde dejará de estar intermitente (permanece encendido) y se mostrará en la pantalla del reloj Peso (Weight), % de Grasa Corporal (Body Fat %), % de Agua Corporal (Body Water %)
7. Una vez que la medición se haya completado bájese con cuidado de la plataforma.
8. Puede transmitir la información almacenada en el reloj a su PC usando el software Tanita Healthy Edge o el software convertidor Garmin (Siga las instrucciones para el reloj y los respectivos programas de software para lograr esta transferencia).

**Nota : Debe descargar los drivers USB necesarios antes de conectar el USB ANT™ Stick a su computadora.**

---

### **Aviso**

No haga uso de la prestación de lectura de grasa corporal disponible en este producto en el caso de que le haya sido implantado un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico.

---

# Uso de la pantalla remota inalámbrica Tanita

## Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria

Solamente recibirá lecturas si la información ha sido programada en la pantalla de escritorio remota de Tanita (\*2).

(\*2) : Vaya a <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> para ver el manual de operación de la pantalla remota, advertencias, y otra información importante.

### 1. Seleccione la Tecla personal

Cuando la unidad está desconectada, utilice el botón SET (ajustar) para activar la unidad. Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Pulse Configurar.

### 2. Configuración de la Edad

Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la edad. Pulse Configurar.

### 3. Selección de Sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) y el modo de Adulto normal o Female/Athlete (♀/♂) o Male/Athlete (♂/♂), después pulse el botón de Configurar.

### 4. Especificación de la Altura

Utilice los botones Arriba/Abajo para seleccionar la estatura. Pulse Configurar.

### 5. Selección del Nivel de actividad(Excepto el modelo Ironman)

Utilice el botón de Arriba para especificar el Nivel de actividad. Pulse el botón de Configurar para confirmar. Entonces la unidad se apagará automáticamente.

Nivel 1 = estilo de vida inactivo (poco o ningún ejercicio)

Nivel 2 = estilo de vida moderadamente activo (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)

Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 11 para la definición de Atleta de Tanita)

**Nota : Si usted escoge el Modo de Atleta, pondrá automáticamente el nivel de la actividad a nivelar 3.**

## Cómo realizar las mediciones de composición corporal

1. Antes de proceder, asegúrese que la plataforma y el reloj/pantalla remota/PC estén dentro de 17 pies (5 m) el uno del otro.
2. Presione el botón "UP" para encender la unidad y luego presione los botones "UP/DOWN" para seleccionar el número de información personal (**No se pare sobre la plataforma**).
3. Presione el botón SET para confirmar su número personal.
4. Cuando están conectados la pantalla remota y la plataforma, ésta sonará una vez, y el indicador de luz verde estará intermitente.
5. **Párese sobre la plataforma mientras el indicador de luz verde esté intermitente.**
6. Luego que se completa la medición, la plataforma sonará dos veces, y las lecturas se mostrarán automáticamente en la pantalla remota.
7. Una vez que la medición se haya completado bájese con cuidado de la plataforma.

**Nota : Debe descargar los drivers USB necesarios antes de conectar el USB ANT™ Stick a su computadora.**

### Aviso

No haga uso de la prestación de lectura de grasa corporal disponible en este producto en el caso de que le haya sido implantado un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico.



## Resolución de fallos

- Se puede producir interferencia si hay múltiples plataformas presentes. Por favor utilice sólo una plataforma en cada área.
- No se pare en la plataforma antes de que emita un sonido y el indicador de luz verde este intermitente.
- No se baje hasta escuchar un doble sonido o que la luz verde permanezca fija (deje de estar intermitente), la medición se toma y las lecturas se muestran en el dispositivo correspondiente (ej. Reloj Garmin, Pantalla Remota Tanita, y/o PC).
- Si no se sube a la plataforma dentro de 30 segundos después que el indicador de luz verde empiece a estar intermitente, se apagará automáticamente.
- **Luz Indicadora Roja Constante**  
Asegúrese de quitarse las medias y que las plantas de sus pies estén limpias y debidamente alineadas sobre la plataforma de medición. (ver pág. 12)  
Asegúrese de subirse a la plataforma **después** de que ha sonado dos veces o que el Indicador de Luz Verde esté intermitente.  
La unidad no puede medir con precisión su peso si detecta movimiento. Párese sobre la plataforma y permanezca lo más quieto posible.  
Si porcentaje de grasa corporal es mayor al 75%, no se podrán obtener lecturas en la unidad.  
Si se supera la capacidad de peso, no se podrán obtener lecturas. La capacidad de peso es de 440 lb. (200 Kg.).
- **Luz Indicadora Roja Intermitente**  
Las baterías están bajas. Cuando la luz indicadora roja esté intermitente, reemplace inmediatamente las baterías, ya que las baterías débiles afectarán la precisión de sus mediciones. Cambie todas las baterías al mismo tiempo por baterías AA nuevas.

## ADVERTENCIA FCC

Los cambios o modificaciones que no estén explícitamente aprobados por la parte legal responsable podrían invalidar la autoridad del usuario para operar el equipo.

### Especificaciones

**BC-1000**

#### Capacidad de peso

200kg

#### Incrementos de peso

Vea el manual del dispositivo correspondiente

#### Alimentación

CC 6V (Se incluyen 4 pilas LR6-AA)

#### Consumo de energía

Máximo de 100 mA

#### Intervalo de temperaturas de uso

41°F - 95°F / 5°C - 35°C

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

Este equipo ha sido sometido a pruebas y cumple con los límites de un dispositivo digital Clase B, según la parte 15 de las Reglas FCC. 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.

**Representative****Tanita Europe B.V.**

Holland Office Centre. Kruisweg 813-A  
2132NG Hoofddorp, the Netherlands  
Tel : +31(0)23-5540188  
Fax : +31(0)23-5579065  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**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](http://www.tanita.com)

**Business Location in UK**

The Barn, Philpots Close, Yewesley,  
Middlesex, UB7 7RY,  
United Kingdom  
Tel : +44(0)1895-438577  
Fax : +44(0)1895-438511

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,  
62 Mody Road, Tsimshatsui East,  
Kowloon, Hong Kong  
Tel : +852-2838-7111  
Fax : +852-2838-8667

**Manufacturer****Tanita Corporation**

1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,  
Tokyo, Japan 174-8630  
Tel : +81(0)-3-3968-2123  
Fax : +81(0)-3-3967-3766  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)  
ISO 9001 Certified

**TANITA India Private Limited**

Level 9, Platina, C-59, G Block,  
Bandra Kurla Complex, Bandra East,  
Mumbai 400051, INDIA  
Tel : +91-22-3953-0507  
Fax : +91-22-3953-0604