

InnerScan[®]V

Segmental Body Composition Monitor



Model: BC-601

- Eng** **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.
- Ru** **Инструкция по эксплуатации**
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

Eng 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 |
| Using the Visceral Fat Button | 8 |
| Visceral Fat Rating | 8 |
| Visceral Fat Trend | 8 |
| Recall Function | 9 |
| Programming the guest mode | 10 |
| Taking weight measurement only | 10 |
| Switching the weight mode | 10 |
| Troubleshooting | 11 |

D Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 12 |
| Merkmale und funktionen | 12 |
| Vorbereitungen vor gebrauch | 13 |
| So erhalten sie genaue messwerte | 13 |
| Automatische abschaltfunktion | 13 |
| Datum und zeit einstellen (zurückstellen) | 14 |
| Persönliche daten einstellen und abspeichern | 15 |
| Gewicht und körperperfekt messen | 16 |
| Wie man die Messwerte der einzelnen segmente anzeigt | 18 |
| Die eingeweidefett-taste benutzen | 19 |
| Eingeweidefett-einstufung | 19 |
| Eingeweidefett-tendenz | 19 |
| Erinnerungs-funktion | 20 |
| Den gastmodus programmieren | 21 |
| Nur das gewicht messen | 21 |
| Den wiegemodus ändern | 21 |
| Fehlersuche | 22 |

F Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction | 23 |
| Caractéristiques | 23 |
| Avant utilisation | 24 |
| Comment obtenir des résultats exacts | 24 |
| Fonction d'arrêt automatique | 24 |
| Paramétrer (réinitialiser) date et heure | 25 |
| Paramétrer et stocker les données personnelles en mémoire | 26 |
| Lecture du poids et des mesures de graisse corporelle | 27 |
| Comment voir les résultats par segment | 29 |
| Utilisation du bouton de graisse viscérale | 30 |
| Niveau de graisse viscérale | 30 |
| Variation de graisse viscérale | 30 |
| Fonction de rappel | 31 |
| Programmation du mode invité | 32 |
| Mesure du poids seulement | 32 |
| Changement de mode poids | 32 |
| Dépannage | 33 |

NL Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Introductie | 34 |
| Eigenschappen en functies | 34 |
| Vorbereidingsmaatregelen | 35 |
| Afleesnaauwkeurigheid | 35 |
| Automatische uitschakelfunctie | 35 |
| Datum en tijd instellen (resetten) | 36 |
| Instellen en ophalen van persoonlijke gegevens in het geheugen | 37 |
| Gewichts- en lichaamsvetmetingen uitvoeren | 38 |
| De aparte resultaten voor segmenten bekijken | 40 |
| De toets Visceraal vet bedienen | 41 |
| Klassering Visceraal vet | 41 |
| Evolutie Visceraal vet | 41 |
| Recall functie | 42 |
| De gast-modus programmeren | 43 |
| Enkel gewichtsmeting uitvoeren | 43 |
| De gewichtsmodus wisselen | 43 |
| Probleemoplossing | 44 |

I Indice

| | |
|---|----|
| Introduzione | 45 |
| Caratteristiche e funzionalità | 45 |
| Impostazione (ripristino) ora | 46 |
| Rilevamento di valori accurate | 46 |
| Funzione di spegnimento automatic | 46 |
| Impostazione (ripristino) data e orario | 47 |
| Impostazione e memorizzazione dei dati personali | 48 |
| Rilevazione del peso e del grasso corporeo | 49 |
| Come visualizzare la lettura di ciascun segmento | 51 |
| Uso del pulsante Grasso viscerale | 52 |
| Indice di grasso viscerale | 52 |
| Tendenza del grasso viscerale | 52 |
| Funzione di richiamo | 53 |
| Programmazione della modalità ospite | 54 |
| Rilevamento del solo peso | 54 |
| Cambio della modalità di pesatura | 54 |
| Risoluzione dei problemi | 55 |

E Índice de materias

| | |
|--|----|
| Introducción | 56 |
| Prestaciones y funciones | 56 |
| Preparaciones antes del uso | 57 |
| Como obtener lecturas exactas | 57 |
| Función de apagado automatic | 57 |
| Configurar (reconfigurar) la fecha y la hora | 58 |
| Configurar y almacenar los datos personales en la memoria | 59 |
| Tomar las lecturas del peso y grasa corporal | 60 |
| Cómo ver la lectura de cada segment | 61 |
| Uso del Botón de Grasa Visceral | 63 |
| Proporción de grasa visceral | 63 |
| Tendencia de grasa visceral | 63 |
| Función de recuperación de memoria | 64 |
| Programación del modo de invitado | 65 |
| Para tomar sólo la medición del peso | 65 |
| Cambiar el modo de peso | 65 |
| Resolución de fallos | 66 |

Ru Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 67 |
| Характеристики и функции | 67 |
| Подготовка к использованию | 68 |
| Получение точных показаний | 68 |
| Функция автоматического отключения | 68 |
| Установка (сброс) даты и времени | 69 |
| Задание и запись в память персональных данных | 70 |
| Получение значений веса и содержания жира в теле | 71 |
| Просмотр показаний по каждому из сегментов | 72 |
| Использование кнопки висцерального жира | 74 |
| Начение висцерального жира | 74 |
| Динамика изменения висцерального жира | 74 |
| Функция повторного вызова (recall) | 75 |
| Программирование гостевого (guest) режима | 76 |
| Измерение только веса тела | 76 |
| Переключение режима взвешивания | 76 |
| Поиск неисправностей | 77 |



INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita della composizione corporea, uno di una vasta serie di prodotti sanitari per uso domestico prodotti da Tanita.

Questo manuale d'istruzioni vi guida attraverso le procedure d'impostazione e vi presenta le funzionalità chiave. Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro. Nel nostro sito web tanita.eu troverete ulteriori informazioni per mantenere uno stile di vita sano.

I prodotti Tanita incorporano la ricerca clinica e le innovazioni tecnologiche più recenti.

Tutti i dati sono monitorizzati dal Consiglio Consultivo Medico Tanita, che ne verifica l'accuratezza.

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



⚠️ Precauzioni di sicurezza

Nota: qualora si sia portatori di impianti elettromedicali, quali pacemaker, non utilizzare la bilancia impedenziometrica, poiché trasmette un segnale elettrico a bassa tensione che attraversa il corpo, che potrebbe interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.

Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono da utilizzarsi in gravidanza.

Non collocare il monitor su superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.

Non utilizzare la pesapersona subito dopo aver fatto il bagno o dopo un esercizio faticoso. La pedana della pesapersona potrebbe risultare scivolosa se bagnata. Pulire la pedana con un panno pulito e asciutto per rimuovere eventuali tracce di liquido.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (5-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.

Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.

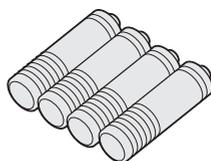
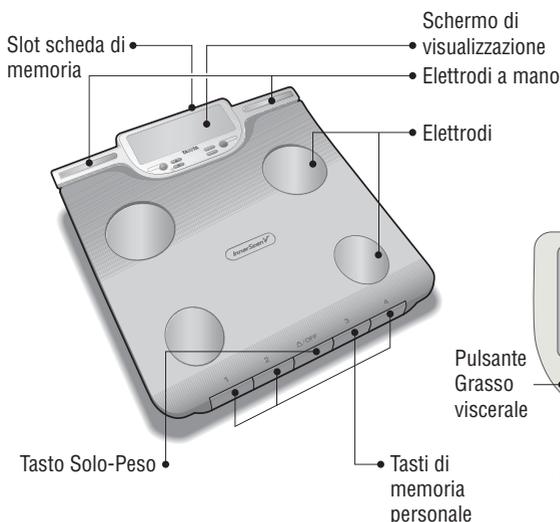
La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.

Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

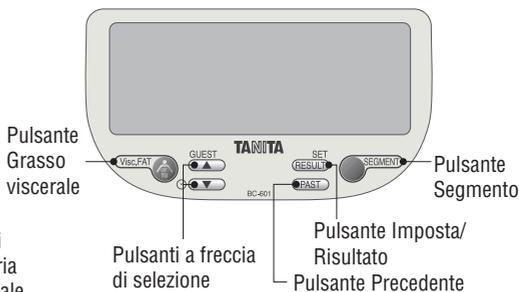
Piattaforma di misurazione



4 batterie stilo AA



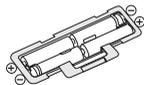
Scheda di memoria
*Il logo SD è un marchio di fabbrica.



IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) ORA



Aprire
nel modo
indicato



Position
correcte des
piles.

▲ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e rimuovere il coperchio del vano batterie, disinnescando la chiusura a scatto. Inserire le 4 batterie incluse nella corretta polarità.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.



▲ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.

NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia.

Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.

RILEVAMENTO DI VARORI ACCURATI

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le soles dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia. Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma. È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le soles dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 20-70 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso estremo viene applicato alla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Impostazione e memorizzazione dei dati personali" (pag. 48).



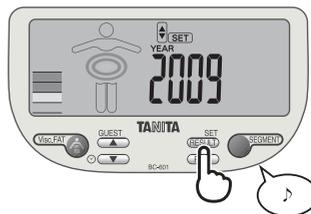
IMPOSTAZIONE (RIPRISTINO) DATA E ORARIO

Premere per accendere l'unità.

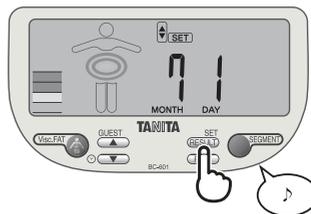
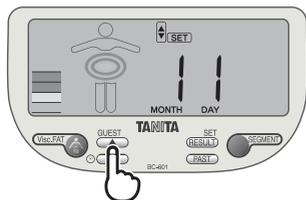
1. Impostare l'anno

Specificare con i pulsant e .

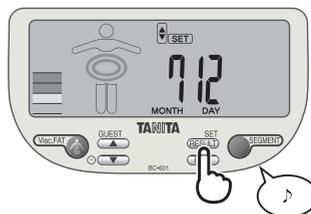
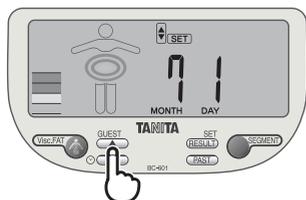
Premere SET per confermare.



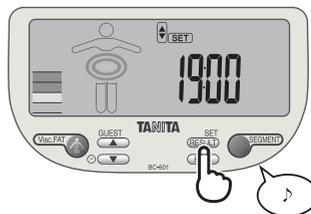
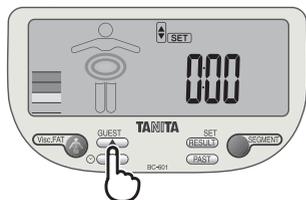
2. Impostare il mese



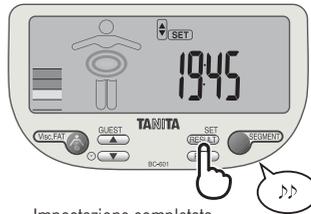
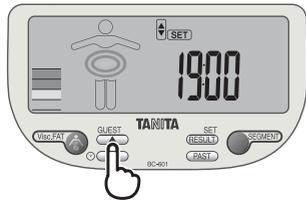
3. Impostare il giorno



4. Impostare l'ora



5. Impostare i minuti



Impostazione completata.

Ripristino dell'orario

Per accendere l'unità, premere senza rilasciare per 3 secondi. Quindi, seguire la procedura dai punti 1 a 5.



IMPOSTAZIONE E MEMORIZZAZIONE DEI DATI PERSONALI

Le letture saranno rilevate solo se si sono programmati dati in una delle memorie personali oppure se si è in modalità Ospite. Il monitor può memorizzare dettagli personali per massimo 4 persone.

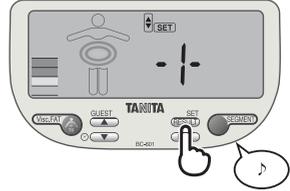
Premere SET per accendere l'unità.

1. Selezionare un numero personale

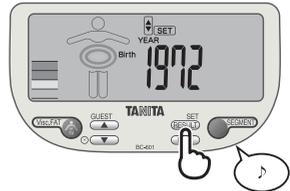
Specificare con i pulsanti e .



Premere SET per confermare.

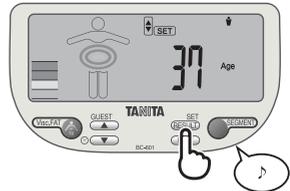
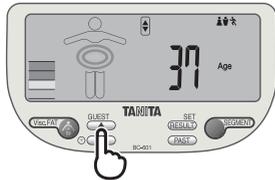


2. Impostare la data di nascita (Anno/Mese/Giorno)

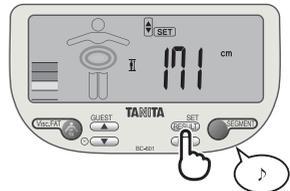
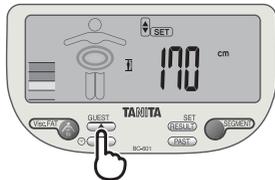


3. Selezionare Maschio o Femmina

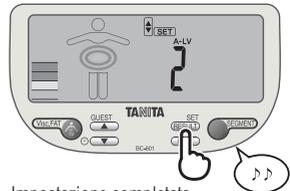
Femmina () o Maschio () , Femmina/Atleta () e Maschio/Atleta () .



4. Specificare l'altezza



5. Specificare il Numero attività



Impostazione completata.

NB: Quando si modificano i dati relativi a compleanno e/o sesso, l'unità visualizza "CLR". Selezionando "YES" con i pulsanti , i dati personali esistenti e i dati rilevati saranno eliminati. Selezionando "no" con i pulsanti , nessun nuovo dato viene salvato, i dati esistenti restano immutati e l'unità si spegne.

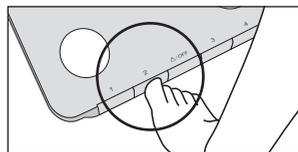
Per eliminare dati personali, premere SET e scegliere un numero con i pulsanti , quindi premere senza rilasciare SET. Il display visualizza CLR. Scegliere YES o no con i pulsanti e , quindi premere SET per confermare.

RILEVAZIONE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

1. Selezionare il numero dati personale

Premere il tasto di memoria personale e il display visualizzerà "0.0".

Nota: con "0.0" ancora sul display, è possibile modificare l'altezza premendo il pulsante SET. Specificare l'altezza con i pulsanti   e premere SET per confermare.

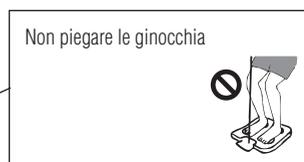


2. Salire sulla bilancia

Con "0.0" ancora sul display e afferrando gli elettrodi a mano, come illustrato nella figura, salire sulla piattaforma.

L'unità emetterà due brevi segnali acustici durante il rilevamento della misurazione. Restare immobili fintanto che l'unità emette tali segnali.

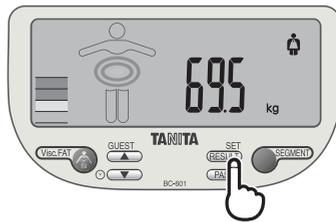
Nota: se si sale sulla piattaforma prima che appare "0.0" sul display, viene visualizzato il messaggio "Error" (Errore) e non verrà rilevata alcuna lettura.





3. Rilevamento delle letture

Dopo la misurazione, l'unità visualizza tutte le letture. Scendere dalla bilancia e premere **RESULT** per visualizzare la lettura desiderata.



9) Livello di grasso viscerale



1) Peso



8) Percentuale totale di acqua corporea



2) Percentuale di grasso corporeo



7) Et  metabolica



3) Massa muscolare



6) DCI



4) Massa ossea



5) BMI

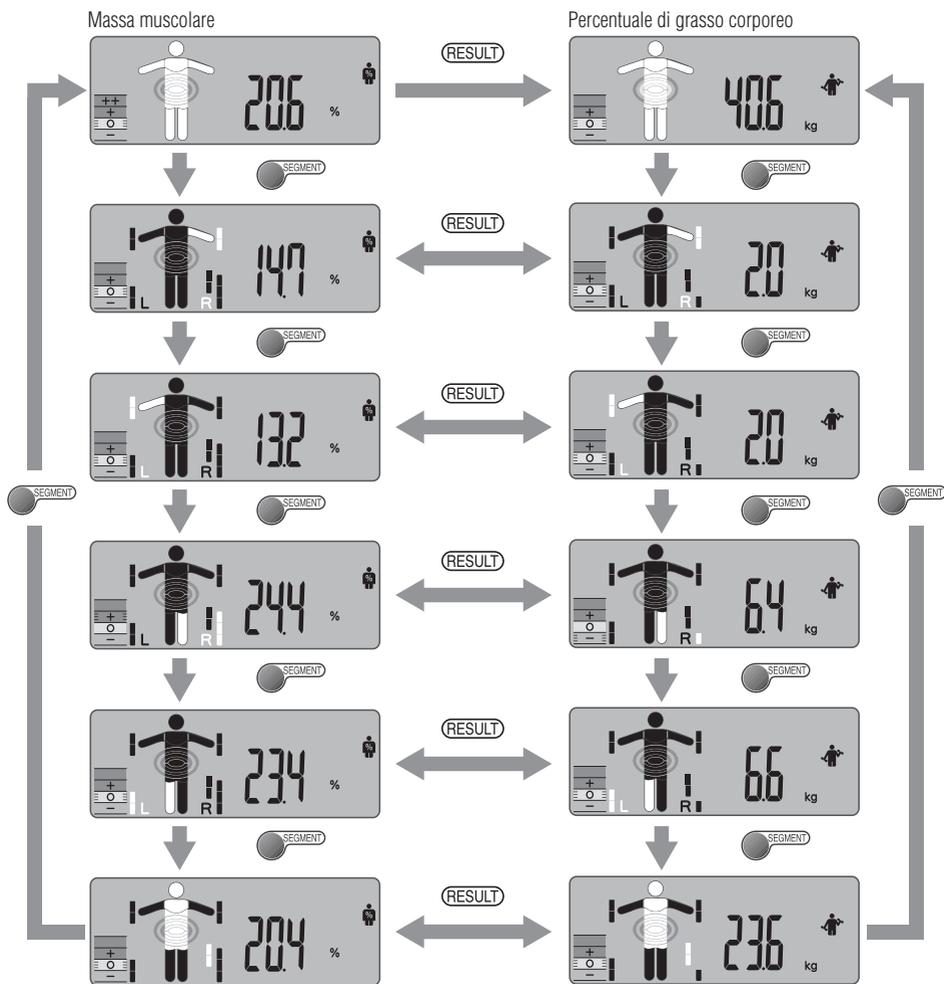


Nota: per i bambini di et  compresa tra i 5 e i 17 anni, l'unit  visualizzer  solo i dati relativi al peso, alla percentuale di grasso corporeo e all'indice di massa corporea (BMI).



COME VISUALIZZARE LA LETTURA DI CIASCUN SEGMENTO

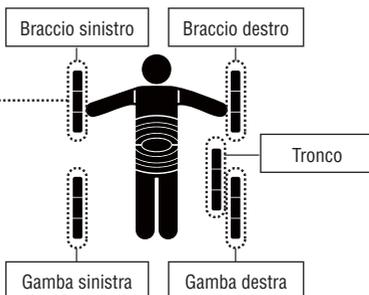
Con le letture ancora sul display, premere **SEGMENT** per visualizzare a turno le singole letture concernenti braccio sinistro, braccio destro, gamba sinistra, gamba destra e tronco.



Indicatore del livello

I livelli percentuali di grasso corporeo e massa muscolare per ciascun segmento sono indicati con 3 blocchi

Elevato Standard Basso





USO DEL PULSANTE GRASSO VISCERALE

L'uso di  consente di visualizzare la lettura relativa al grasso viscerale, ogni qual volta vengono visualizzate le letture.

Dopo la misurazione, scendere dalla piattaforma e, con le letture ancora sul display, premere .



INDICE DI GRASSO VISCERALE

Questa funzione riporta l'indice di grasso viscerale corporeo.

Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda organi vitali nell'area del torso (addome). Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e del diabete di Tipo 2.

L'indice di grasso viscerale riportato dalla Bilancia impedenziometrica Tanita è compreso tra 1 e 59.

Indice da 1 a 12

Indica un livello sano di grasso viscerale. Continuare a tenere sotto controllo l'indice per essere certi che resti nel range sano.

Indice da 13 a 59

Indica un livello eccessivo di grasso viscerale. Si consiglia di adottare cambiamenti nello stile di vita mediante dieta ed aumento dell'attività fisica.

Fonte: dati provenienti dalla Columbia University (New York) e il Tanita Institute (Tokyo)

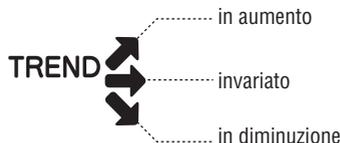
Nota:

- Anche se l'indice del grasso corporeo è basso, il livello di grasso viscerale potrebbe comunque essere alto.
- Per una diagnosi, consultare un medico.

TENDENZA DEL GRASSO VISCERALE

La freccia (→) indica se il proprio livello di grasso viscerale stia subendo un incremento o una diminuzione.

L'indicazione della tendenza viene visualizzata solo quando si effettuano almeno 5 misurazioni nell'arco di 2 settimane. Ogni misurazione deve avvenire nelle stesse condizioni.





FUNZIONE DI RICHIAMO

Con la funzione richiamo, è possibile visualizzare letture precedenti delle seguenti caratteristiche.

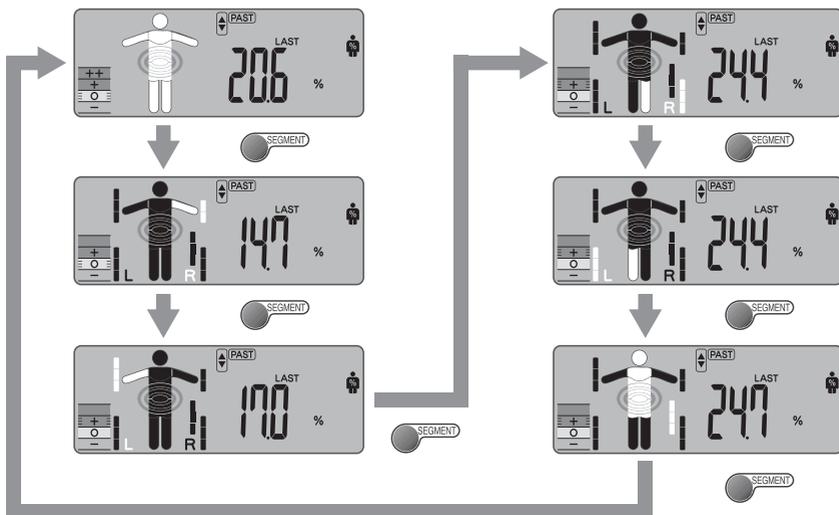
Per ottenere le letture precedenti, con la corrente lettura ancora sul display, premere **PAST**.

Per visualizzare altre letture precedenti, premere per ciascuna lettura desiderata. Premere SET di nuovo, per tornare a visualizzare il risultato corrente.

È anche possibile visualizzare le letture passate senza rilevare alcuna lettura corrente, premendo il tasto di memoria personale e il pulsante **PAST**.



Con le letture precedenti ancora sul display, premere **SEGMENT** per visualizzare le letture relative a ciascun segmento. Premere **RESULT** per scegliere la visualizzazione della percentuale di grasso corporeo o della massa muscolare.



Nota: per i bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni, l'unità visualizzerà solo i dati relativi al peso, alla percentuale di grasso corporeo e all'indice di massa corporea (BMI).



PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

La modalità Ospite consente di programmare l'unità per l'uso momentaneo senza dover reimpostare il numero dati personale.

Premere Δ /OFF o [GUEST] e salire sulla piattaforma con in mano gli elettrodi.
Premere GUEST per avviare la misurazione.



A misurazione ultimata, l'unità emetterà un breve segnale acustico ad indicare che è possibile scendere dalla piattaforma. Per prelevare le letture, inserire i propri dati personali, quali età, sesso, altezza e livello di attività. Per ulteriori dettagli, consultare pagina 48.

RILEVAMENTO DEL SOLO PESO

Selezionare il tasto Weight-Only (Sola pesatura)

Premere Δ /OFF. Attendere 2 o 3 secondi e "0.0" apparirà sul display e l'unità emetterà un breve segnale acustico. Al visualizzarsi di "0.0", salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso corporeo. L'unità si spegne automaticamente.



CAMBIO DELLA MODALITÀ DI PESATURA

Nota: solo per modelli dotati della funzione di cambiamento modalità di pesatura.

Si può cambiare l'indicazione dell'unità utilizzando l'interruttore sul retro degli elettrodi a mano (kg/lb/st lb).

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

- **Sul display appare , oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**

La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio, accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.

Nota: la sostituzione delle batterie non comporta alcuna cancellazione delle impostazioni e della memoria.

- **Durante la misurazione appare .**

In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.

Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.

Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo.**

Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.

- ** viene visualizzato durante la misurazione.**

Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

Dati tecnici

BC-601

Capacità di peso

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

Incrementos di peso

0.1 kg (0.2lb) (0.2lb)

Incrementos di grasso corporeo

0.1%

Dati personali

4 memorie

Alimentazione

2 pile litio CR2032 (includere)

Consumo

Massimo di 150 mA

Corrente di misura

50 kHz, 6.25 kHz, 100 μ A



Avviso:

Questi marchi sono riportati all'esterno delle confezioni di batterie contenenti sostanze tossiche:

Pb Pb = batteria a base di piombo,

Cd Cd = batteria a base di cadmio,

Hg Hg = batteria a base di mercurio.

Non è consentito lo smaltimento comune di batterie e rifiuti solidi urbani!

Il consumatore è legalmente vincolato a restituire batterie usate o scariche, depositandole presso gli opportuni centri di raccolta cittadini oppure presso i relativi punti vendita, utilizzando gli appositi contenitori esposti. Prima di smaltire l'apparecchiatura, rimuovere le batterie e depositarle presso gli stessi centri di raccolta succitati.



Questo apparecchio è conforme alle normative 2004/108/CEgenti in materia di radiodisturbi.



CHI PUÒ UTILIZZARE LA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA

L'uso della bilancia impedenziometrica è consigliato ad adulti di età compresa tra 18 e 99 anni. Bambini tra 5 e 17 anni possono utilizzare la bilancia esclusivamente per pesatura, per rilevare la percentuale di grasso e determinare l'Indicatore di range sano. Tutte le altre funzioni non sono adatte ai bambini.

La bilancia è inoltre dotata di una modalità Atleta destinata ad adulti con fisico atletico. Per "atleta", Tanita intende un individuo che pratica intensa attività fisica per circa 10 ore settimanali, con una frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60 battiti al minuto. La modalità Atleta è idonea anche per individui che sono stati atleti per diversi anni e che attualmente praticano attività fisica per meno di 10 ore settimanali.

In gravidanza utilizzare solo la funzione di pesatura.
Tutte le altre funzioni non sono da utilizzarsi in gravidanza.

La Bilancia impedenziometrica Tanita InnerScan è solo per uso domestico. Questa unità non è destinata all'uso professionale in ospedali, strutture sanitarie o palestre; non è dotata delle caratteristiche tecniche necessarie per usi intensivi. L'impiego dell'unità presso strutture professionali annulla la validità della garanzia.

Le letture fornite dalla Bilancia impedenziometrica Tanita InnerScan sono per soli scopi informativi. Questo prodotto non è idoneo a diagnosticare o trattare eventuali malattie o anomalie. Consultare il medico per domande o dubbi concernenti la propria salute.

PERCHÉ MONITORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Le bilance impedenziometriche sono studiate per condurre una vita più sana, offrendo all'utente indicatori chiave del benessere fisico, che consentono di monitorare l'impatto dei cambiamenti apportati al proprio stile di vita:

- Controllare l'impatto di un cambiamento nella dieta sul fisico per verificare che il regime seguito sia sano
- Regolare il programma di fitness tenendo sotto controllo il progresso della massa muscolare e del metabolismo basale
- Monitorare il livello di grasso viscerale, associato a possibili fattori di rischio per lo sviluppo di diabete di Tipo 2 e/o cardiopatie.
- Fissare un obiettivo per il fisico e monitorare i progressi per il conseguimento dello stesso.

COME FUNZIONA UNA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA?

Le bilance impedenziometriche Tanita calcolano la composizione corporea mediante il metodo di analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). Innocui segnali elettrici a bassa tensione, partendo dagli esclusivi cuscinetti Tanita sulla piattaforma della bilancia, attraversano il corpo. Il segnale così trasmesso, fluisce facilmente attraverso i liquidi nei muscoli e in altri tessuti corporei, mentre, a causa della limitata presenza di liquidi, incontra resistenza se attraversa il grasso corporeo. Questa resistenza è detta impedenza. I dati di impedenza rilevati sono inseriti in formule matematiche, frutto della ricerca medica per calcolare la composizione corporea.

QUAL È IL MOMENTO MIGLIORE PER UTILIZZARE LA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA?

I livelli di acqua nel corpo subiscono una naturale fluttuazione, giorno e notte. Qualsiasi mutamento significativo nei livelli di acqua nel corpo può influire sulle letture di composizione corporea; ad esempio, il corpo tende a disidratarsi dopo una lunga notte di sonno. Pertanto, una lettura a primo mattino riporterà un peso inferiore e una percentuale di grasso corporeo più elevata. Un lauto pasto, bere alcolici, ciclo mestruale, malattia, esercizio fisico oppure anche fare un bagno sono tutti elementi che possono provocare variazioni nei livelli di idratazione.

Per ottenere una lettura più affidabile è importante utilizzare la bilancia impedenziometrica alla stessa ora e in condizioni costanti. Si suggerisce di rilevare la lettura prima del pasto serale.

PER BILANCE IMPEDENZIOMETRICHE CON ANALISI SEGMENTALE

Tanita ha sviluppato un accurato analizzatore segmentale della composizione corporea in correlazione al gold standard, ovvero l'assorbimetria a raggi X a doppia energia (DEXA, Dual Energy X-ray Absorptiometry). Tanita è adesso in grado di analizzare la distribuzione del grasso corporeo, così come della massa muscolare.

Utilizzando questa bilancia impedenziometrica con analisi segmentale, è possibile determinare la distribuzione della percentuale di grasso corporeo e della massa muscolare nel braccio destro, nel braccio sinistro, nella gamba destra e nella gamba sinistra. Ciò è particolarmente utile per tenere sotto controllo l'equilibrio tra il lato destro e sinistro del corpo o per svilupparne una particolare parte fisica. È stato riscontrato che il grasso si concentra tendenzialmente nella parte superiore del corpo per gli uomini e nella parte inferiore per le donne. Inoltre, invecchiando, si tende a perdere massa muscolare e ad ingrassare.

È importante monitorare i cambiamenti nella distribuzione del grasso corporeo e della massa muscolare.



COS'È LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO?

(Per età comprese tra 5 e 99 anni)

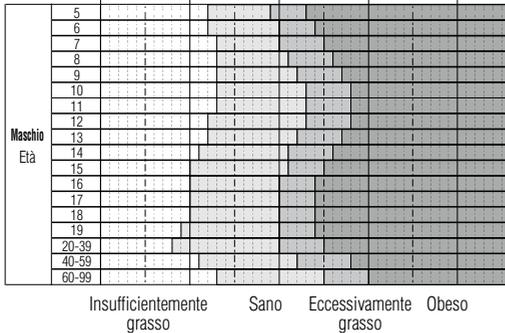
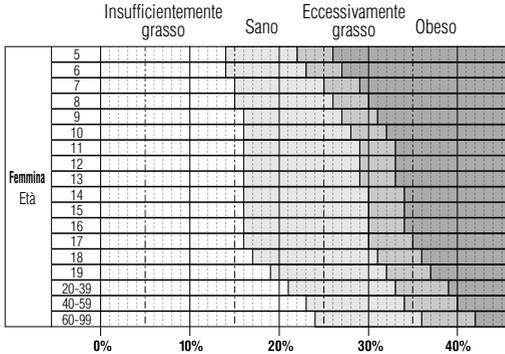
La percentuale di grasso corporeo è la proporzione tra quantità di grasso e peso corporeo.

È stato dimostrato che riducendo il grasso corporeo in eccesso, si riduce il rischio di insorgenza di particolari condizioni, quali alta pressione, cardiopatie, diabete e cancro.

La tabella riportata di seguito mostra il range sano per il grasso corporeo.

Percentuali di grasso corporeo per bambini normali ^{1,2}

Range di grasso corporeo per adulti standard ^{3,4}



¹ Curve di riferimento del grasso corporeo per i bambini Analizzate dal BMJ (British Medical Journal) Bozza 1-AMP 19 giugno 2004 (dott. Andrew)

² Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72: pagg. 694-701. Gamme di percentuali salutari del grasso corporeo: un modo di affrontare lo sviluppo di direttive basate sull'indice di massa corporea.

³ Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS

⁴ Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center.

Indicatore di range sano

La bilancia impedenziometrica raffronta automaticamente la percentuale di grasso corporeo rilevata con i valori nella tabella Range di grasso corporeo per adulto medio. Dopo aver calcolato la percentuale di grasso corporeo, una barra nera lampeggerà sul margine inferiore del display, identificando il range di grasso corporeo in base ad età e sesso.

| | | | |
|---------------|------|------------|-------|
| - | 0 | + | ++ |
| Insufficiente | Sano | Sovrappeso | Obeso |

(-) : Insufficientemente grasso: al di sotto del range sano di grasso corporeo. Più a rischio per problemi di salute.

(0) : Sano: si rientra nel range percentuale di grasso corporeo stabilito per età/sexo.

(+) : Eccessivamente grasso: al di sopra del range sano. Più a rischio per problemi di salute.

(++) : Obeso: al di sopra del range sano di grasso corporeo.

Rischio molto alto per problemi di salute associati all'obesità.



COS'È LA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

La Percentuale di acqua corporea rappresenta la percentuale della quantità totale di liquidi nell'organismo.

L'acqua gioca un ruolo vitale in numerosi processi organici ed è presente in ogni cellula, tessuto e organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea totale sana garantisce il funzionamento efficiente del corpo e riduce il rischio di sviluppare problemi di salute ad essa associati.

I livelli di acqua nel corpo subiscono una naturale fluttuazione, giorno e notte. L'organismo umano tende a disidratarsi dopo una lunga notte e la differenza nella distribuzione dei liquidi tra il giorno e la notte è evidente. Un lauto pasto, bere alcolici, ciclo mestruale, malattia, esercizio fisico oppure anche fare un bagno sono tutti elementi che possono provocare variazioni nei livelli di idratazione.

La percentuale di acqua corporea rilevata deve essere considerata una guida e non utilizzata per determinare in maniera specifica la percentuale totale assoluta di acqua corporea consigliata. È importante considerare i cambiamenti a lungo termine nella percentuale di acqua corporea totale.

Bere un'elevata quantità di acqua in una sola volta da seduto, non cambierà istantaneamente il livello di acqua corporea. Infatti, ad aumentare sarà solo il grasso corporeo rilevato a causa dell'aumentato peso. Registrare tutte le letture per monitorare i cambiamenti nel tempo.

Ciascun soggetto è diverso, tuttavia i valori in percentuale medi di acqua corporea totale per un adulto sano sono:

Femmina : da 45 a 60%

Maschio : da 50 a 65%

Fonte : in base ad una ricerca interna di Tanita

Nota: la percentuale di acqua corporea totale tende a diminuire con l'aumento del grasso corporeo. Un individuo con un'elevata percentuale di grasso corporeo può registrare una percentuale di acqua corporea inferiore alla media. Perdendo grasso corporeo la percentuale di acqua corporea totale tende a rientrare gradualmente nel valore riportato d'anziché.



COS'È L'INDICE DI GRASSO VISCERALE?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

Questa funzione riporta l'indice di grasso viscerale corporeo.

Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda organi vitali nell'area del torso (addome). Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e del diabete di Tipo 2.

L'indice di grasso viscerale riportato dalla Bilancia impedenziometrica Tanita è compreso tra 1 e 59.

Indice da 1 a 12 **0**

Indica un livello sano di grasso viscerale. Continuare a tenere sotto controllo l'indice per essere certi che resti nel range sano.

Indice da 13 a 59 **+**

Indica un livello eccessivo di grasso viscerale. Si consiglia di adottare cambiamenti nello stile di vita mediante dieta ed aumento dell'attività fisica.

Fonte: dati provenienti dalla Columbia University (New York) e il Tanita Institute (Tokyo)

Nota:

- Anche se l'indice del grasso corporeo è basso, il livello di grasso viscerale potrebbe comunque essere alto.
- Per una diagnosi, consultare un medico.



COS'È IL METABOLISMO BASALE (BMR)?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

COS'È IL BMR?

Il metabolismo basale o BMR è il livello minimo di energia di cui il corpo, compresi gli organi dell'apparato respiratorio e circolatorio, il sistema nervoso, il fegato, il rene e altri organi, ha bisogno in fase di riposo per funzionare efficacemente. Anche durante il sonno si bruciano calorie.

Circa il 70% delle calorie consumate giornalmente viene utilizzata per il metabolismo basale. Inoltre, l'energia prodotta viene sfruttata in qualsiasi attività, anche se più vigorosa l'attività, maggiori le calorie bruciate. Ciò è dovuto ai muscoli scheletrici, pari a circa il 40% del peso corporeo, che agiscono da motore metabolico e utilizzano una grande quantità di energia. La quantità di muscoli influisce di molto sul metabolismo basale. Pertanto, l'aumento della massa muscolare contribuisce ad aumentare il metabolismo basale.

Studiando soggetti sani, gli scienziati hanno riscontrato che con l'invecchiamento, il metabolismo basale cambia: subendo un aumento durante la crescita e dopo aver raggiunto il picco tra i 16 e i 17 anni, generalmente diminuisce gradualmente.

Avere un metabolismo basale più elevato aumenta il numero di calorie sfruttate e contribuisce a ridurre il grasso corporeo. Mentre un metabolismo basale basso renderà più difficile perdere peso corporeo e il dimagrimento complessivo.

COME VIENE CALCOLATO IL BMR DALLA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA TANITA?

Il metodo più elementare per il calcolo del metabolismo basale (BMR) è mediante un'equazione che utilizza i valori di peso ed età. Tanita ha condotto una ricerca approfondita sulla relazione tra il BMR e la composizione corporea, producendo valori molto più precisi e personalizzati per l'utente basati sulla misura dell'impedenza. Metodo validato dalla medicina mediante la calorimetria indiretta (misurazione della composizione del respiro).*

(*Affidabilità dell'equazione per il calcolo del metabolismo basale: durante il 2002 Nutrition Week : Forum ed Expo Clinico-Scientifico
Titolo: Raffronto internazionale: Modelli predittivi sul dispendio energetico a riposo:
The American Journal of Clinical Nutrition.



COSA S'INTENDE PER FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO (DCI)?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

Il "fabbisogno calorico giornaliero o DCI" corrisponde alla somma delle calorie necessarie per il metabolismo basale, il metabolismo dell'attività giornaliera (comprese i lavori domestici quotidiani) e la termogenesi indotta dalla dieta (ovvero l'energia sfruttata per digerire, assorbire, metabolizzare e altre attività correlate al mangiare). Rappresenta un valore stimato di quante calorie è necessario consumare nell'arco di 24 ore per restare al peso corrente.

COME VIENE CALCOLATO IL DCI DALLA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA TANITA?

$DCI = BMR \times \text{Livello di attività}$

| | 1 | 2 | 3 |
|---------|------|------|------|
| Femmina | 1,56 | 1,64 | 1,82 |
| Maschio | 1,55 | 1,78 | 2,10 |

Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)



COS'È L'ETÀ METABOLICA?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

Questa funzione calcola il metabolismo basale, indicando l'età media associata al tipo di metabolismo.

Qualora l'età del metabolismo basale fosse superiore all'età effettiva, è necessario migliorare il BMR. L'aumento di attività fisica incrementa il tessuto muscolare sano, il che migliora l'età metabolica.

Il valore proposto sarà compreso tra 12 e 90. Valori inferiori a 12 saranno visualizzati come "12" e valori superiori a 90 saranno visualizzati come "90".



COS'È LA MASSA MUSCOLARE?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

Questa funzione indica il peso dei muscoli corporei. La massa muscolare si compone di muscoli scheletrici, muscoli lisci (quali i muscoli dell'apparato cardiovascolare e digestivo) e l'acqua in essi contenuta.

I muscoli giocano un ruolo importante in quanto agiscono da motore nel dispendio energetico. All'aumentare della massa muscolare, la spesa energetica aumenta riducendo i livelli di grasso corporeo in eccesso e contribuendo a dimagrire in modo sano.

COS'È L'INDICE FISICO?

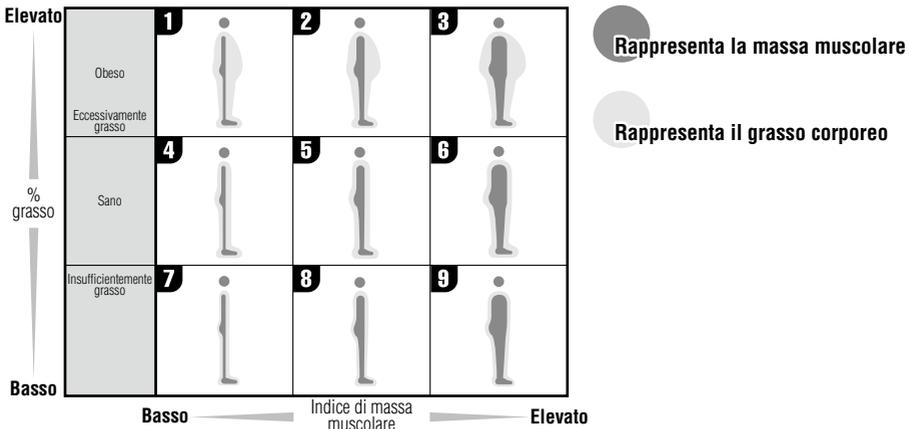
Questa funzione valuta il fisico in funzione del rapporto tra grasso corporeo e massa muscolare.

Aumentando l'attività fisica e riducendo il quantitativo di grasso corporeo, l'indice fisico cambia conformemente. Anche se il peso non subisce mutamenti, è possibile che la massa muscolare e i livelli di grasso corporeo stiano subendo cambiamenti diventando più sani e riducendo il rischio dell'insorgenza di determinate malattie.

Ciascuno individualmente dovrebbe prefissarsi un obiettivo fisico e seguire una dieta e un programma di fitness per raggiungerlo.

| Risultato | Indice fisico | Spiegazione |
|-----------|-----------------------------|---|
| 1 | Obeso latente | Obeso dall'ossatura piccola Individui all'apparenza di tipologia fisica sana, che tuttavia registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo associata ad un livello basso di massa muscolare. |
| | | Obeso di ossatura media Individui che registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo associata ad un livello moderato di massa muscolare. |
| 2 | Obeso | Obeso di ossatura grande Individui che registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo e massa muscolare. |
| | | Bassa massa muscolare e % media di grasso corporeo Individui che registrano una percentuale di grasso corporeo media e massa muscolare inferiore alla media. |
| 3 | Struttura robusta | Media massa muscolare e % media di grasso corporeo Individui che registrano livelli medi di grasso corporeo e massa muscolare. |
| | | Elevata massa muscolare e % media di grasso corporeo (atleta) Individuo che registra una percentuale media di grasso corporeo e livelli più elevati di massa muscolare rispetto alla media. |
| 4 | Insufficientemente allenati | Bassa massa muscolare e % bassa di grasso corporeo Individuo che registra una bassa percentuale di grasso corporeo e una massa muscolare inferiore alla media. |
| | | Magro e muscoloso (atleta) Individuo che registra una percentuale di grasso corporeo inferiore alla media e adeguata massa muscolare. |
| 5 | Regolare | Molto muscoloso (atleta) Individuo che registra una percentuale di grasso corporeo inferiore alla media e massa muscolare superiore alla media. |
| | | |
| 6 | Regolare e muscoloso | |
| | | |
| 7 | Magro | |
| | | |
| 8 | Magro e muscoloso | |
| | | |
| 9 | Molto muscoloso | |
| | | |

Fonte: dati provenienti dalla Columbia University (New York) e il Tanita Institute (Tokyo)



Indice della quantità di muscoli rispetto all'altezza = Massa muscolare (Kg) / altezza (cm)²



COS'È LA MASSA OSSEA?

(Per età comprese tra 18 e 99 anni)

Questa funzione indica la quantità di ossa (livelli minerali ossei, calcio o altri minerali) nel corpo.

La ricerca dimostra che l'esercizio fisico e lo sviluppo del tessuto muscolare sono associati a ossa più forti e sane. Sebbene sia improbabile che la struttura ossea denoti cambiamenti evidenti in tempi brevi, è importante sviluppare e mantenere ossa sane adottando un regime alimentare equilibrato e praticando molta attività fisica. Coloro che sono preoccupati per malattie ossee, devono consultare un medico. Chi soffre di osteoporosi o bassa densità ossea dovuta a età avanzata, giovane età, gravidanza, trattamento ormonale o altre cause, potrebbero non ottenere stime precise della propria massa ossea.

Di seguito si riportano i risultati delle stime delle masse ossee di individui di età compresa tra 20 e 40 anni, che si ritiene abbiano la quantità di massa ossea più elevata, in base al peso. (Fonte: Tanita Body Weight Science Institute - Istituto per gli Studi sul Peso Corporeo Tanita)

Utilizzare la seguente tabella come guida per raffrontare i valori di massa ossea.

Donne: media di massa corporea stimata

| Peso (kg) | | |
|---------------|---------------|-------------|
| Meno di 50 kg | 50 kg - 75 kg | Pi di 75 kg |
| 1,95 kg | 2,40 kg | 2,95 kg |

Uomini: media di massa corporea stimata

| Peso (kg) | | |
|---------------|---------------|-------------|
| Meno di 65 kg | 65 kg - 95 kg | Pi di 95 kg |
| 2,66 kg | 3,29 kg | 3,69 kg |

Nota:

- I soggetti descritti di seguito potrebbero registrare valori variabili e pertanto devono utilizzare quelli forniti solo come riferimento.
 - Anziani
 - Donne in fase di pre o post menopausa
 - Individui soggetti a terapia ormonale
- La "massa ossea calcolata" è un valore statistico calcolato in base alla sua correlazione con la quantità priva di grasso (tessuti diversi dal grasso). La "massa ossea calcolata" non fornisce un giudizio diretto sulla durezza o forza delle ossa o sui rischi di fratture ossee. Se preoccupati delle condizioni delle proprie ossa, consultare un medico specialista.