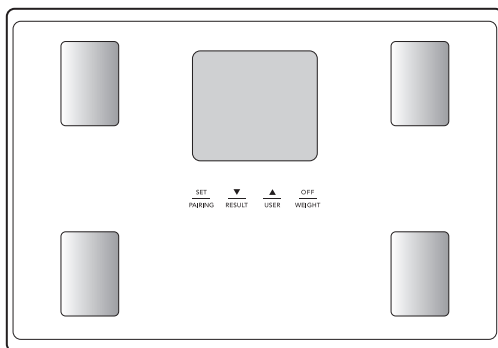


# TANITA

## Lichaamssamenstellingsmonitor

### BC-401

### Gebruikshandleiding



Afbeeldingen in deze handleiding dienen uitsluitend ter illustratie.

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

---

## Inhoud

---

Inleiding.....	3
Voor uw veiligheid .....	4
Eigenschappen en functies.....	6
Vorbereiding voor gebruik.....	6
Een andere weegmodus kiezen.....	7
Automatische uitschakelfunctie .....	7
Correcte metingen uitvoeren .....	7
Startinstelling (type 1) Instellen met smartphone .....	8
Startinstelling (type 2) met lichaamssamenstellingsmonitor .....	10
Metingen uitvoeren .....	11
Persoonlijke gegevens instellen en in het geheugen opslaan.....	12
Gewicht en lichaamsvet meten .....	14
De gastmodus programmeren .....	16
Alleen het gewicht meten.....	16
Persoonlijke gegevens wijzigen.....	16
Persoonlijke gegevens wissen .....	16
Problemen oplossen .....	17

---

# Inleiding

---

Dank u dat u hebt gekozen voor een lichaamssamenstellingsmonitor van Tanita. Deze monitor is een van de vele verschillende producten van Tanita voor uw persoonlijke gezondheidszorg thuis. Deze gebruikshandleiding helpt u bij de installatieprocedures en geeft een overzicht van de toetsfuncties. Bewaar deze dus goed zodat u informatie nog eens kunt opzoeken. Meer informatie over gezond leven vindt u op onze website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

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



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

## Veiligheidsvoorzorgsmaatregelen

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

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

## Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

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

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

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





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

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


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

## Voor uw veiligheid

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

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

## Waarschuwing

 Verboden	<b>Deze monitor mag niet worden gebruikt door personen met een pacemaker of andere mechanische implantaten.</b> Deze monitor laat een zwak elektrisch signaal door het lichaam gaan dat kan interfereren met elektrische medische implantaten en storingen kan veroorzaken, wat tot ernstig letsel bij de gebruiker kan leiden.
	<b>De meetresultaten moeten worden geïnterpreteerd door een deskundige, bijvoorbeeld voor evaluatie van de metingen en opstelling van bewegingsprogramma's op basis van de metingen.</b> Als u maatregelen neemt voor gewichtsverlies en beweging op basis van zelfanalyse, kan dat schadelijk zijn voor uw gezondheid. Volg altijd het advies van een gekwalificeerde deskundige.
	<b>Stap niet op de rand van het weegplateau. Spring niet op de monitor.</b> U kunt daardoor vallen of uitglijden, wat tot ernstig letsel kan leiden.
	<b>Plaats deze monitor niet op een gladde ondergrond zoals een natte vloer.</b> U kunt daardoor vallen of uitglijden, wat tot ernstig letsel kan leiden. Er kan dan ook water in de monitor terechtkomen, wat schade aan de interne onderdelen kan veroorzaken.
	<b>Laat geen voorwerpen op de monitor vallen. Voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.</b> Hierdoor kan het glas worden beschadigd, wat tot letsel kan leiden.

## Let op

 Verboden	<b>Ga niet op het display staan.</b>
	<b>Steek geen vingers in openingen of gaten.</b> Dit kan leiden tot letsel.
	<b>Gebruik geen oplaadbare batterijen.</b> <b>Gebruik geen oude batterijen in combinatie met nieuwe batterijen of een mix van verschillende soorten batterijen tegelijkertijd.</b> Daardoor kan er vloeistof uit de batterij lekken of de batterijen kunnen te heet worden en openbarsten, wat tot schade aan de monitor of letsel leidt.
	<b>Laat de monitor nooit dragen door een peuter of een klein kind.</b> Het kind kan de monitor laten vallen, wat leidt tot letsel.
	<b>Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.</b> Deze monitor is niet bedoeld voor professioneel gebruik zoals in ziekenhuizen, medische praktijken of fitnessinstituten. Dit product is niet voorzien van componenten voor intensief gebruik. Als de monitor op een professionele locatie wordt gebruikt, vervalt de garantie.



Vereist

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

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

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

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

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

Die kunnen schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

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

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

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

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

**Was de monitor niet in water.**

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

Dit kan schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

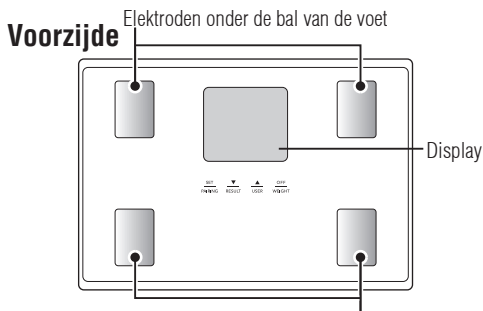
Als de batterijen verkeerd worden geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen. (Als u de monitor lange tijd niet wilt gebruiken, is het raadzaam de batterijen te verwijderen voordat u de monitor opbergt.)

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

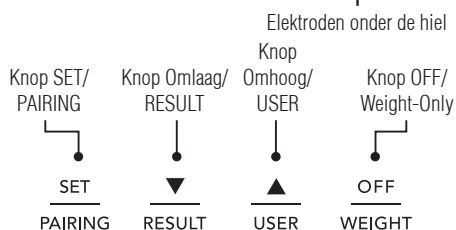
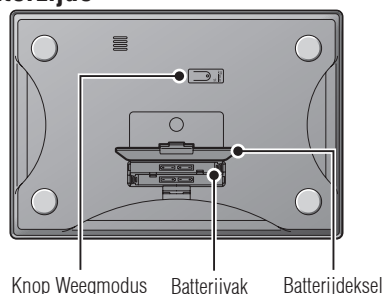
Als u dat toch doet, kan de monitor storingen vertonen en kan een goede meting worden verhinderd.

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

# Eigenschappen en functies



## Achterzijde



## Accessoires



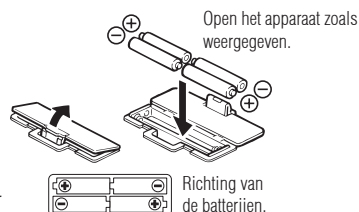
# Vorbereiding voor gebruik

## De batterijen plaatsen

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

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

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



## De monitor plaatsen

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

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



## Tips voor goed gebruik

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

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

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

---

## Een andere weegmodus kiezen

---

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

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

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

---

## Automatische uitschakelfunctie

---

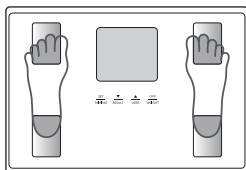
De automatische uitschakelfunctie zet de elektrische spanning automatisch uit in de volgende gevallen:

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

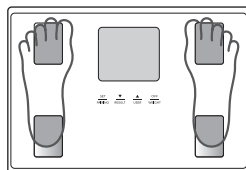
---

## Correcte metingen uitvoeren

---



Hielen midden boven de elektroden



Tenen mogen over de rand van het weegplateau uitsteken

Voor de nauwkeurigheid moeten metingen worden uitgevoerd zonder kleding en telkens onder dezelfde hydratatieomstandigheden. Als u uw kleding niet uittrekt, moet u altijd uw sokken of kousen uittrekken en zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het weegplateau stapt. Zorg dat u uw hielen goed op de plaats van de elektroden op het weegplateau plaatst.

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

U kunt metingen het beste altijd op hetzelfde tijdstip uitvoeren. Probeer ongeveer drie uur te wachten na het opstaan, eten of intensieve training voordat u een meting uitvoert.

Hoewel metingen in andere omstandigheden misschien niet dezelfde absolute waarden opleveren, zijn ze geschikt om het percentage voor verandering aan te geven zolang ze telkens op dezelfde manier worden uitgevoerd. Om vooruitgang te bekijken, vergelijkt u uw gewicht en uw percentage lichaamsvet die over langere tijd onder dezelfde omstandigheden zijn gemeten.

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

# Startinstelling (type 1) Instellen met smartphone

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

**Opmerking:** Als u niet werkt met een app, voert u de instellingen met de hand in de lichaamssamenstellingsmonitor (p. 10) in voordat u deze in gebruik neemt. Als u een nieuwe smartphone koopt, moet u de registratie van uw lichaamssamenstellingsmonitor daaraan aanpassen.

Bereik van het signaal: ongeveer 5 m in ruimten zonder obstakels.



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



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



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

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





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

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

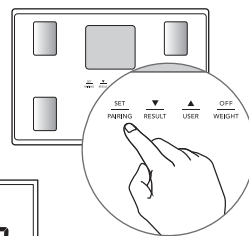
Wanneer er gegevens worden overgedragen, licht het pictogram  op.

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

Als u 0.20 kg invoert bij "Weight of Clothing, etc." (Gewicht van kleding e.d.), wordt het volgende weergegeven voordat een meting wordt uitgevoerd.



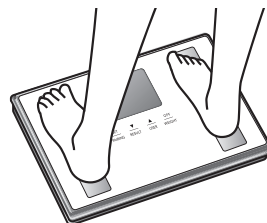
Display vóór meting



6. Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor is geactiveerd, wordt  weergegeven.

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

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



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

# Startinstelling (type 2) met lichaamssamenstellingsmonitor

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

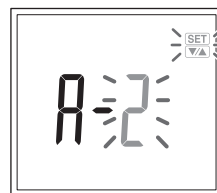
De zwaartekracht is niet overal op aarde hetzelfde. De verschillen zijn van invloed op de nauwkeurigheid van de gewichtsmetingen. U verkrijgt de meest nauwkeurige gewichtsmetingen door de juiste instelling van de zwaartekracht die hoort bij uw geografische locatie.

## 1. Stel uw locatiecode in

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

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

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



## 2. Datum instellen

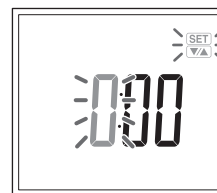
Druk op de knop ▼ of ▲ om het jaar in te stellen en druk dan op de knop SET.

Stel de datum en dag op dezelfde manier in.



## 3. Uren instellen

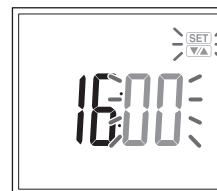
Druk op de knop ▼ of ▲ om de uren van de tijd in te stellen en druk dan op de knop SET.



## 4. Minuten instellen

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

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



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

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


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

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

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

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

# Metingen uitvoeren

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



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

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

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

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

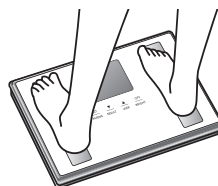
Het maximale gewicht (weegcapaciteit) wordt verminderd met de waarde die u hebt ingevoerd bij "Smartphone's weight".

Result	
Age	22.0 (kg)
Monthly income	8000 (kg)
Body Fat	20.0 (L)
Monthly sleep	30.000
Monthly quantity	60.000
Weight	80.000 (kg)
Body weight	78.0 (L)
Body mass index	20.0 (kg)
Body mass	20.0 (kg)

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

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

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



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

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

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

# Persoonlijke gegevens instellen en in het geheugen opslaan

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

## 1. De spanning inschakelen

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

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

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

## 2. Een nummer voor persoonlijke gegevens selecteren

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

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

Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.

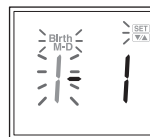


## 3. Uw geboortedatum instellen

Stel uw geboortedatum in (jaar/maand/dag) met de knop ▼

of ▲. Druk op de knop SET om iedere waarde te bevestigen.

Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.



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

## 4. Uw geslacht instellen

Druk op de knop ▼ of ▲ om door de instellingen "Female" (Vrouw, ♀), "Male" (Man, ♂),

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

Wie moet de modus Athlete (Atleet) kiezen?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die:

- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dat al minstens zes maanden doen.
- Bodybuilders zijn.
- Professionele atleten zijn die hun vooruitgang thuis willen meten.
- Hun leven lang meer dan 12 uur per week fitnesstraining hebben gedaan maar nu minder trainen.



## 5. Lengte opgeven

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

Druk op de knop ▼ of ▲ om uw lengte in te stellen en druk dan op de knop SET. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging, het display geeft 00.00 weer en het apparaat is gereed om te meten.



## 6. Gewicht en lichaamsvet meten

Stap binnen 60 seconden nadat 00.00 op het display wordt weergegeven op de weegschaal.

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

De gemeten waarden worden 40 seconden weergegeven.

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



**Opmerking:** Als u op de weegschaal stapt voordat 00.00 wordt weergegeven, geeft het display Err weer en kunt u geen meting uitvoeren. Als u bovendien niet binnen 60 seconden nadat 00.00 wordt weergegeven op de weegschaal gaat staan, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld. Probeer opnieuw de instellingen en persoonlijke gegevens op te slaan.

## Waarschuwing

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

---

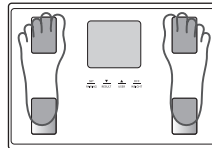
# Gewicht en lichaamsvet meten

---

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

## 1. Stap op de weegschaal

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



## 2. Voer een meting uit

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

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

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

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

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

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

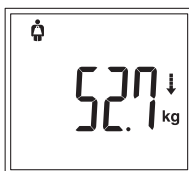
kunt u met de knop ▲ naar het juiste persoonsnummer gaan.

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

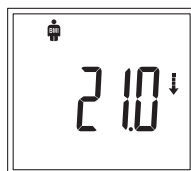
Nadat u uw persoonsnummer hebt geselecteerd en op de knop SET hebt gedrukt, geeft het display automatisch uw correcte metingen weer.

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

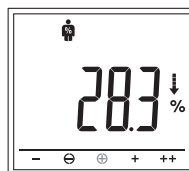
1. Gewicht



2. BMI



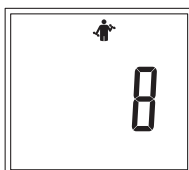
3. Lichaamsvet%



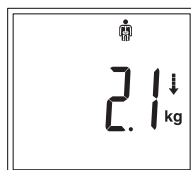
4. Spiermassa



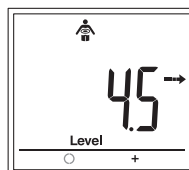
5. Conditiesniveau



6. Botmassa



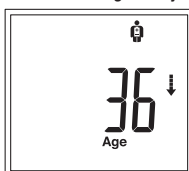
7. Visceraal vet



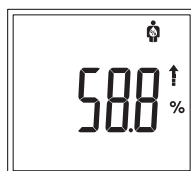
8. BMR



9. Stofwisselingsleeftijd



10. Totaal lichaamswater%



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

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

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

Voor kinderen (leeftijd 4 jaar of minder) en volwassenen (leeftijd boven 100) geeft de monitor alleen het gewicht weer. "Err" wordt weergegeven als het lichaamsvetpercentage buiten het meetbare bereik valt.

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

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

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

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

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

---

## De gastmodus programmeren

---

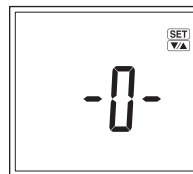
Met de gastmodus kunt u het apparaat programmeren voor eenmalig gebruik zonder een persoonsnummer in te voeren.

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

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

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

De gemeten waarde wordt 40 seconden weergegeven.



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

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

---

## Alleen het gewicht meten

---

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

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

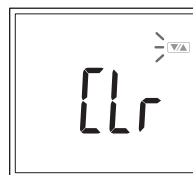
---

## Persoonlijke gegevens wijzigen

---

1. Wanneer de spanning is uitgeschakeld, drukt u op de knop SET.
2. Druk op de knop ▼ of ▲ om een nummer voor persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5). Zodra u het gewenste nummer voor persoonlijke gegevens hebt bereikt, drukt u op de knop SET. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging.
3. Volg de stappen op pagina 12 om uw persoonlijke gegevens te wijzigen.

**Opmerking:** Als u uw geboortedatum en/of geslacht wijzigt, geeft het apparaat LLr weer. Als u 4E5 selecteert met de knop ▼ of ▲ en op SET drukt om dit te bevestigen, worden de bestaande persoonlijke gegevens verwijderd. Als u n0 selecteert met de knop ▼ of ▲ en op SET drukt om dit te bevestigen, worden er geen nieuwe gegevens opgeslagen (bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en wordt het apparaat uitgeschakeld.



---

## Persoonlijke gegevens wissen

---

1. Wanneer de spanning is uitgeschakeld, drukt u op de knop SET.
2. Druk op de knop ▼ of ▲ om een nummer voor persoonlijke gegevens te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5). Zodra u het gewenste nummer voor persoonlijke gegevens hebt bereikt, houdt u de knop SET meer dan 3 seconden ingedrukt. Het apparaat geeft een piepsignaal ter bevestiging. LLr wordt weergegeven.
3. Selecteer 4E5 met de knop ▼ of ▲.
4. Druk op de knop SET.





---

## Problemen oplossen

---

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

- **Er wordt een verkeerde gewichtseenheid weergegeven, gevolgd door kg, lb of st-lb.**  
Zie "Een andere weegmodus kiezen" op pagina 7.
- **[D] wordt weergegeven op het display, of alle gegevens worden weergegeven en onmiddellijk verwijderd.**  
De batterijen zijn bijna leeg. Als dit bericht verschijnt, vervangt u de batterijen onmiddellijk, want zwakke batterijen zijn van invloed op de nauwkeurigheid van uw metingen. Vervang alle batterijen tegelijk door nieuwe AAA-batterijen.  
**Opmerking:** Uw instellingen blijven bewaard in het geheugen wanneer u de batterijen vervangt.
- **[Err] wordt weergegeven tijdens het meten.**  
Sta stil op het weegplateau en probeer zo weinig mogelijk te bewegen. Het apparaat kan uw gewicht niet goed meten als het beweging detecteert.  
Wanneer het lichaamsvet% meer dan 75% is, zijn metingen met het apparaat niet mogelijk.  
Wanneer de BMI minder dan 5 is, zijn metingen met het apparaat niet mogelijk.
- **De meting van het lichaamsvetpercentage wordt niet weergegeven.**  
Uw persoonlijke gegevens zijn niet geprogrammeerd. Voer de stappen op pagina 12 uit.  
Trek altijd uw sokken of kousen uit en zorg dat uw voeten schoon zijn en goed op de geleiders van het weegplateau zijn geplaatst.
- **[L] wordt weergegeven tijdens het meten.**  
Er is geen meting mogelijk wanneer de gewichtscapaciteit wordt overschreden.
- **-[L] wordt weergegeven op het display.**  
Bent u op de lichaamssamenstellingsmonitor gestapt voordat [kg] werd weergegeven?
- **[Errb] wordt weergegeven.**  
Stel de juiste datum en tijd in.  
Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor niet wordt gebruikt, wordt deze regelmatig gekalibreerd ter voorbereiding op de volgende meting. Als het apparaat horizontaal is opgeslagen met voorwerpen erop of als het is verplaatst, selecteert u het nummer van uw persoonlijke gegevens zoals op pagina 12 is beschreven voordat u een meting uitvoert.

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

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





## Specificaties

BC-401

### Gewichtscapaciteit

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

### Gewicht in stappen

0 – 150 kg/0.1 kg (0 – 330 lb/0.2 lb) (0 – 23 st 8 lb/0.2 lb)

### Lichaamsvet%

5 tot 99 jaar

### Body Mass Index

5 tot 99 jaar

### Spiermassa

18 tot 99 jaar

### Conditieniveau

18 tot 99 jaar

### Botmassa

18 tot 99 jaar

### Visceraal vet

18 tot 99 jaar

### Basaal metabolisme (BMR)

18 tot 99 jaar

### Metabolische leeftijd

18 tot 99 jaar

### Totaal lichaamswater%

18 tot 99 jaar

### Persoonlijke gegevens

5 geheugens

### Stroomvoorziening

4 AAA-batterijen (meegeleverd)

### Stroomverbruik

Maximaal 50 mA

### Meetstroom

50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA

### Communicatiemethode

Bluetooth Low Energy-technologie

### Frequentiebereik

2402 – 2480 MHz

### Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)

8,488 dBm (2480 MHz)

## Verwijdering



Dit is een elektronisch apparaat.

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



### ⚠ Batterijen mogen niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval!

Als consument bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen af te voeren als klein chemisch afval. U kunt batterijen afvoeren via openbare inzamelpunten in uw gemeente, of waar de batterijen worden verkocht en speciaal voor inzameling bedoelde bakken staan opgesteld. Wanneer u het apparaat wegwerpt, moeten de batterijen eruit worden gehaald en afzonderlijk bij een inzamelpunt worden ingeleverd.

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

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



• Het ontwerp en de specificaties van dit product kunnen op ieder moment zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

• Het woordmerk en de logo's van Bluetooth zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en ieder gebruik van deze merken door Tanita Corporation is gelicentieerd.

• Android is een handelsmerk van Google LLC.

### Fabrikant

#### TANITA Corporation

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

### TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

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

### Vertegenwoordiger in de EU

#### TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE  
Amsterdam, Nederland  
Tel: +31-(0)20-560-2970  
Fax: +31-(0)20-560-2988  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

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

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,  
Shanghai,  
Volksrepubliek China  
Tel: +86-21-6474-6803  
Fax: +86-21-6474-7901

### TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive,  
Arlington Heights, Illinois 60005  
VS.  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

### TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercial,  
Off. M.V. Road (Antheri Kuria Road),  
Marol, Antheri-East, Mumbai 400059,  
Maharashtra, India  
Tel: +91-81-697-28173  
[www.tanita.co.in](http://www.tanita.co.in)