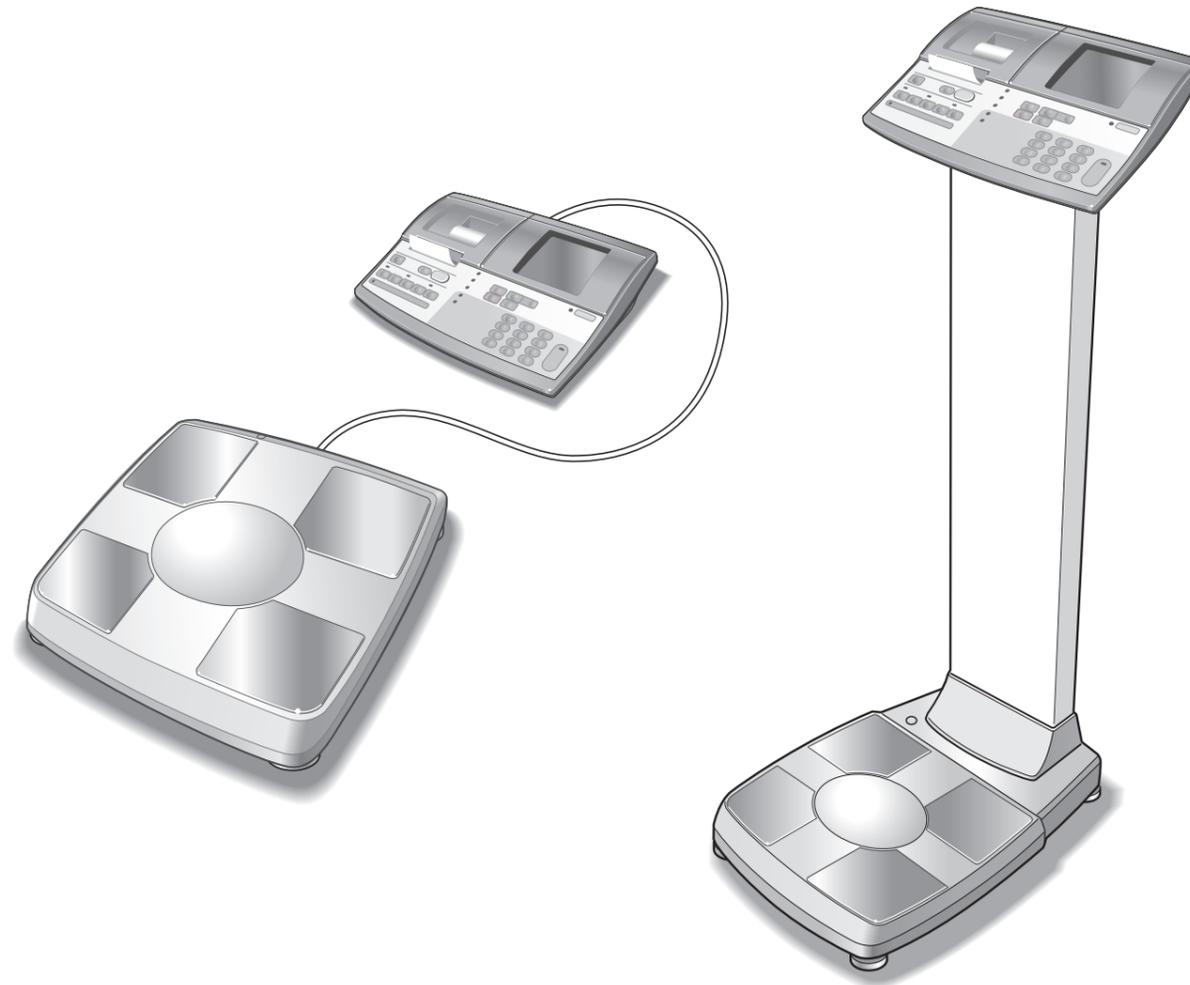


# KÖRPERKOMPOSITIONS-MONITOR SC-330

## Bedienungsanleitung



AUSFÜHRUNG MIT FERNANZEIGE

AUSFÜHRUNG MIT SÄULE



Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und  
bewahren Sie sie für zukünftige Fragen auf.

# Inhalt

## Vor Inbetriebnahme (Sicherheitsmaßnahmen)

|  |    |
|--|----|
| Sicherheitshinweise .....                    | 60 |
| Teilebezeichnungen / Anschlussverfahren..... | 62 |
| Vorbereitung.....                            | 65 |
| Verschiedene Einstellungen.....              | 66 |

## Verwendung (Sicherheitsmaßnahmen)

### Bedienungsanweisung.....80

Wenn das Gerät als

|   |    |
|---|----|
| Körperkompositions-Monitor .....              | 80 |
| Einstellverfahren.....                        | 90 |
| Wenn das Gerät als Waage verwendet wird ..... | 91 |
| Ist das Gerät defekt? .....                   | 98 |

## Bei Bedarf (Sicherheitsmaßnahmen)

|   |     |
|---|-----|
| Anschluss an einen PC .....                                   | 100 |
| Technische Erläuterungen .....                                | 104 |
| Die Neue Regressionsformel für den<br>Grundumsatz (BMR) ..... | 108 |
| Spezifikationen .....   | 110 |

## Anwendungsbereiche

- Dieses Gerät dient zur Ermittlung von bestimmten Krankheiten und Zuständen im fortgeschrittenen Alter, die dem Körpergewicht und der Körperzusammensetzung zugeschrieben werden.
- Das Gerät kann zur Überwachung der Gesundheit sowie zur Vorsorge von Erkrankungen eingesetzt werden, die durch übermäßige Ablagerungen von Fettgewebe wie zum Beispiel bei Diabetes, Hyperlipämie, Cholelithiasis und Fettleber auftreten.
- Das Gerät kann zur Überwachung von Veränderungen in der Körperzusammensetzung eingesetzt werden, welche sich auf die Unterschiede des Fettgewebe-/Muskelgewebeverhältnisses beziehen.
- Das Gerät kann zur Bewertung der Wirksamkeit bei der Ernährung der Person sowie für Übungsprogramme herangezogen werden (für Gesundheit und körperliche Kondition).

## Vorteile

1. Dieses Gerät ist einfach zu bedienen und erfordert keine speziellen Kenntnisse oder Erfahrungen für die Messungen.
2. Die Messungen lassen sich schnell und einfach durchführen und verursachen keine Unbequemlichkeiten für den Patienten.

# Sicherheitshinweise

## ■ Warnsymbole

Wir danken Ihnen, daß Sie dieses Präzisionsprodukt von Tanita gekauft haben. Bitte machen Sie sich mit den untenstehenden Warnsymbolen vertraut, damit Sie dieses Produkt optimal und mit größtmöglicher Sicherheit nutzen können. Diese Symbole sollen den Anwender auf potentielle Gefahren bei der Benutzung dieses Geräts hinweisen. Wenn Sie diese Warnsymbole mißachten, kann dies zu ernsthaften Verletzungen oder zu Beschädigungen dieses Produkts führen.

Bitte lesen Sie sie gründlich durch, bevor Sie in diesem Handbuch weiterlesen.

 **WARNUNG**

Dieses Symbol weist darauf hin, daß es durch Bedienungsfehler oder Mißachtung der Bedienungsanleitung zu ernsthaften Verletzungen kommen könnte.

 **VORSICHT**

Dieses Symbol weist darauf hin, daß es durch Bedienungsfehler oder Mißachtung der Bedienungsanleitung zu Verletzungen oder Beschädigungen dieses Produkts kommen könnte.



Dieses Symbol weist auf allgemeine Vorsichtsmaßnahmen hin, die bei der Benutzung dieses Produkts beachtet werden sollten.

 **WARNUNG**

### • Personen mit Herzschrittmachern und anderen implantierten medizinischen Geräten

Dieses Gerät sendet bei der Messung einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper. **Personen, die implantierte medizinische Geräte besitzen, wie z.B. einen Herzschrittmacher**, dürfen dieses Gerät nicht benutzen, da die implantierten Geräte dadurch gestört werden können.

### • Einstecken und Abziehen des Netzsteckers

Um das Risiko eines Stromschlags oder die Beschädigung des Gerätes zu vermeiden, darf der Netzstecker niemals mit nassen Händen berührt werden.

### • Vermeiden eines Brandes

Nur 230-V-Netzkabel benutzen. Keine Verlängerungskabel mit Mehrfachsteckdosen verwenden.

 **VORSICHT**

### • Ansteckungsgefahr

Die Körperfett-Analysenwaage muss mit bloßen Füßen betreten werden. Stellen Sie deshalb sicher, daß die Wiegeplattform nach jeder Benutzung mit einem Desinfektionsmittel gereinigt wird. **Niemals irgendwelche Flüssigkeiten direkt auf die Wiegeplattform gießen**, da sie in das Waagennere eindringen und Beschädigungen verursachen kann.

Verwenden Sie zum Reinigen der Wiegeplattform ein weiches Tuch, das zuvor mit Äthylalkohol getränkt wurde.

Die Plattform niemals mit aggressiven Chemikalien reinigen.

### • Auswertung der Messwerte

Die durch dieses Gerät erzielten Daten, sowohl als auch zusätzliche Informationen wie z.B. Spezialdiät und körperliche Übungsprogramme im Zusammenhang mit diesen Daten, müssen von einem lizenzierten Fachmann ausgewertet werden.

### • Stellen Sie unbedingt sicher, dass die Wiegeplattform auf einer horizontalen und stabilen Unterlage aufsitzt. Wenn das Gerät bei instabiler Auflage benutzt wird, oder wenn nicht alle Füße auf dem Boden aufsitzen, kann es zum Stolpern bzw. zu einer falschen Messung kommen.

Es darf auch nicht auf die Waage gesprungen werden, da ein Stolperrisiko besteht und es zusätzlich zur Beschädigung des Gerätes kommen kann.

### • Um der Gefahr einer Verletzung oder um einer Fehlfunktion des Geräts vorzubeugen, sollten Sie die Plattform immer langsam betreten.

### • Vermeiden Sie scharfe Kanten im Umgang mit der Druckervorrichtung.

### • Stellen Sie sicher, dass der vorgeschriebene Netzadapter (Modell:SA165A-0950U-3) benutzt wird.

Die Verwendung eines anderen als des vorgeschriebenen Netzadapters kann zu Gerätestörungen führen.

 **Wartung**

Da dieses Gerät präzise gefertigt und eingestellt wurde, sind die folgenden Anleitungsschritte zu beachten.

- Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird.
- Um der Gefahr eines Kurzschlusses vorzubeugen, sollten sie keine flüssigen oder metallischen Gegenstände (Büroklammern etc.) in die Nähe des Druckers bringen.
- Halten Sie die Elektroden sauber, indem sie mit Desinfektionsmittel gereinigt werden.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen, und vermeiden Sie Standorte mit ständigen Vibrationen.
- Wenn der Standort des Geräts verlegt wird und der Temperaturunterschied mehr als 20°C (40°F) beträgt, sollten Sie zwei Stunden warten, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Bei der Entsorgung des Gerätes müssen die vorgeschriebenen örtlichen Richtlinien des jeweiligen Landes befolgt werden.

 **Allgemeine Regeln für genaue Messungen**

Bei diesem Gerät wird ein schwacher elektrischer Strom durch den Körper geleitet, um die Impedanz (elektrischer Widerstand) im menschlichen Körper zu messen. Deshalb muss der Benutzer mit bloßen Füßen auf die Wiegeplattform steigen. Da sich der elektrische Widerstand je nach Verteilung der Körperflüssigkeit verändert, sind für eine genaue Messung die folgenden Richtlinien zu beachten.

- Achten Sie auch darauf, daß sich an den Füßen kein Schmutz befindet, da auch das ein Hindernis für den schwachen Strom sein kann.
- Eine Messung direkt nach übermäßiger Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme oder intensiver körperlicher Betätigung kann zu einer Verfälschung der Meßergebnisse führen.
- Dieses Gerät wurde für die Mehrheit der Bevölkerung konstruiert (Personen, die gesund leben und einen geregelten Lebensstil führen). Bei Personen, die an Krankheiten leiden, bzw. einen von der Norm abweichenden Lebensstil führen, wird empfohlen, diese ermittelten Daten nicht als Absolutwert, sondern als Bezugswert zu betrachten.
- Bei starker Vibration sind Messungen manchmal nicht möglich. In diesem Fall ist das Gerät an einem erschütterungsfreien Ort aufzustellen.
- Während der Messung dürfen keine Transmitter wie z.B. Mobiltelefone benutzt werden, da diese die Messwerte beeinträchtigen können.

- Weitere Informationen zu präzisen Meßergebnissen finden Sie in dem Heft **Technische Anmerkungen**.

## <Betriebsbedingungen>

Temperaturbereich : 0°C — 35°C  
Relative Luftfeuchtigkeit : 30% — 80% ( ohne Kondensation )

## <Lagerungsbedingungen>

Temperaturbereich : -10°C — 50°C  
Relative Luftfeuchtigkeit : 10% — 90% ( ohne Kondensation )  
Direkte Sonneneinstrahlung, wesentliche Temperaturschwankungen, feuchte Orte, große Staubmengen, in Feuernähe bzw. an Stellen, wo Vibrationen auftreten und starke Schläge zu erwarten sind.

## <Stromquelle>

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Modellbezeichnung         | SC-330    |
| Frequenzbereich           | 50 / 60Hz |
| Elektrischer Strombereich | 1.5A      |

D

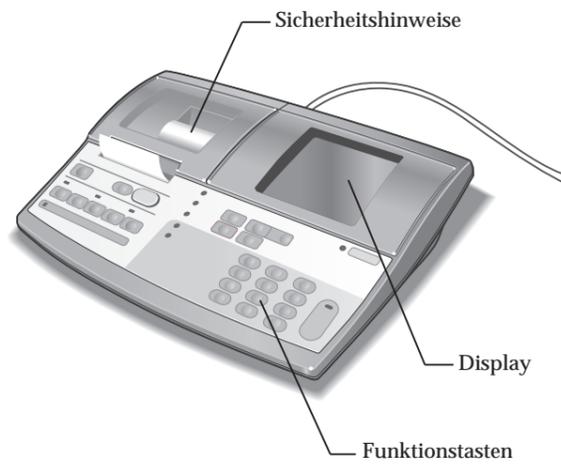
Vor Inbetriebnahme  
(Sicherheitshinweise)

D

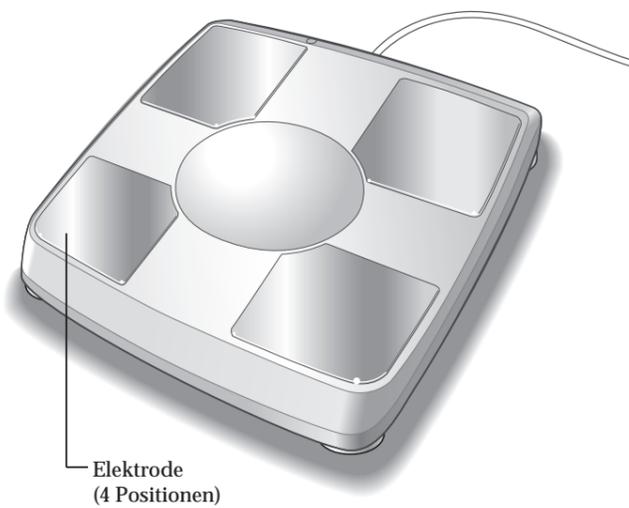
Vor Inbetriebnahme  
(Sicherheitshinweise)

## Ausführung mit Fernanzeige

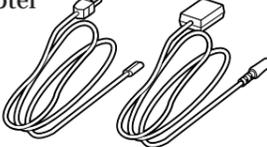
### Sicherheitshinweise



### Plattform

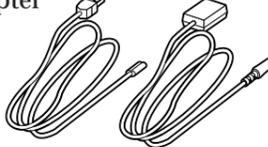
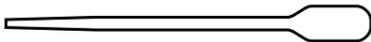


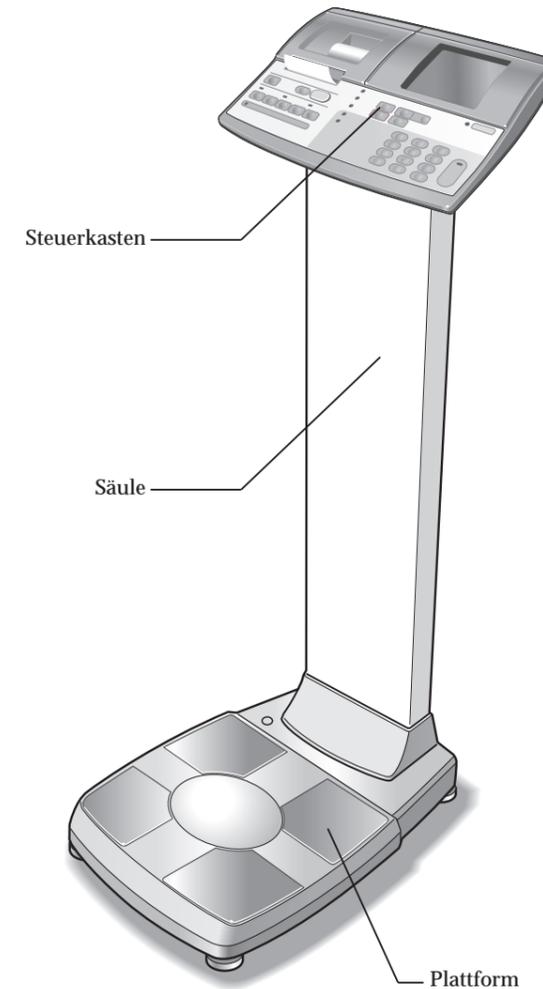
### Zubehör

- Bedienungsanleitung (diese Anleitung)
  - Betriebsanweisung
  - Wechselstromadapter
  - Netzkabel
- 
- 1 Pipette
- 
- 1 Druckerrolle  
Serviceteile [Nr. 2903]  
(Gängiges Thermopapier,  
Rollendurchmesser: 55 mm,  
Rollenlänge: ca. 34 m)
- 
- \* Ausführliche Angaben zu Teilen und Zubehör erhalten Sie von dem Handelsvertreter, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

## Ausführung mit Säule

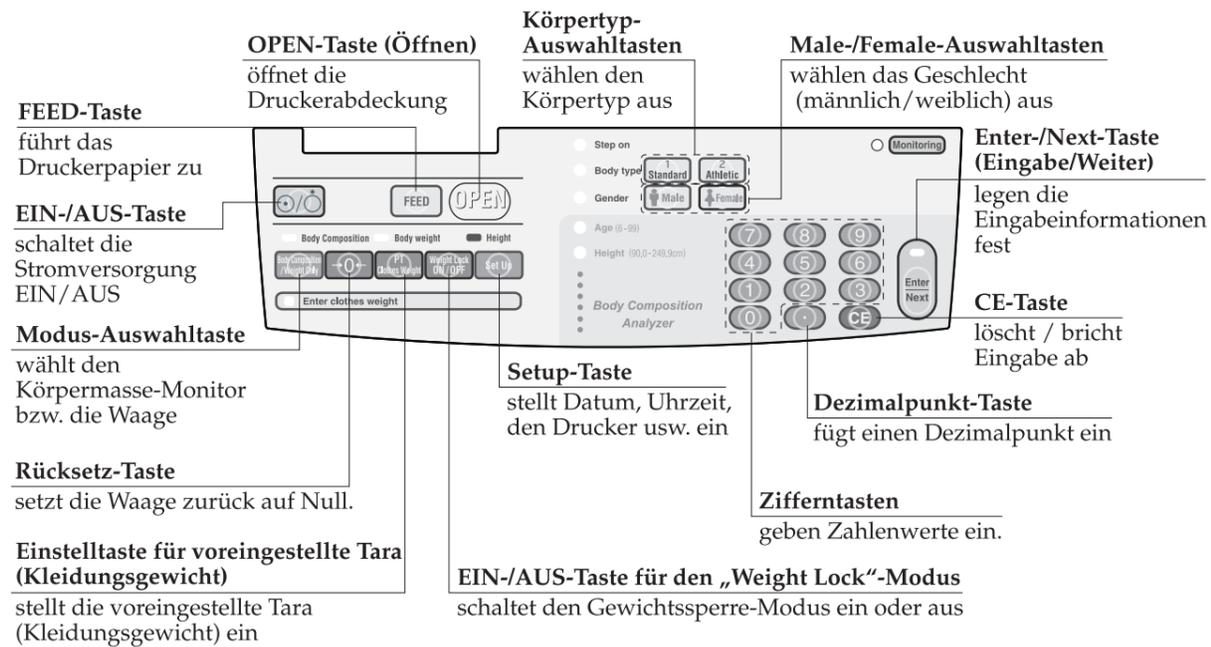
### Zubehör

- Bedienungsanleitung (diese Anleitung)
  - Betriebsanweisung
  - Wechselstromadapter
  - Netzkabel
- 
- 1 Sechskantsteckschlüssel
  - 4 Sechskantkopfschrauben (M5L12)
  - 1 Pipette
- 
- 1 Druckerrolle  
Serviceteile [Nr. 2903]  
(Gängiges Thermopapier,  
Rollendurchmesser: 55 mm,  
Rollenlänge: ca. 34 m)
- 
- \* Ausführliche Angaben zu Teilen und Zubehör erhalten Sie von dem Handelsvertreter, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

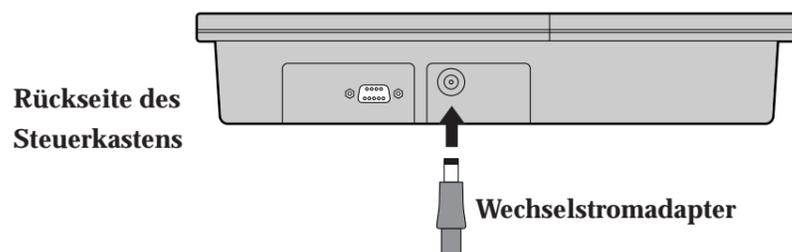


**⚠ VORSICHT** Stellen Sie sicher, dass die Wiegeplattform auf einer stabilen und geraden Unterlage steht. Wenn die Wiegeplattform zum Beispiel nicht mit allen vier Füßen fest aufsitzt, besteht Stolpergefahr, bzw. die Gefahr einer inkorrekten Messung.

## Steuerkasten (Bezeichnung der Tasten)



## Anschließen der Stecker



- ⚠️ WARNUNG**
- Um dem Risiko eines Stromschlags vorzubeugen, darf der Stecker nicht mit nassen Händen eingesteckt oder abgezogen werden.
  - Um dem Risiko eines Stromschlags vorzubeugen, darf das Gerät nicht in Wassernähe betrieben werden.
- ⚠️ VORSICHT**
- Um einem Messfehler vorzubeugen, darf die Messung nicht durchgeführt werden, wenn andere Geräte benutzt werden, die elektromagnetische Wellen erzeugen (z.B. Mobiltelefone).
  - Verwenden Sie nur den Original-Netzadapter (Modell: SA25-0535U). Die Verwendung anderer Netzadapter kann zu Störungen, Rauchbildung bzw. einem Brand führen.

## Symbole und ihre Bedeutungen

|             |                |  |   |             |             |               |                  |            |                                       |
|-------------|----------------|--|---|-------------|-------------|---------------|------------------|------------|---------------------------------------|
|             | Power on       |  | Power off   |             | Gleichstrom |               | Eingang, Ausgang |            | Klasse II-Ausrüstung                  |
| <b>FEED</b> | Papiervorschub |  | Vorsicht! Siehe auf die angebrachten Hinweise beziehen. | <b>Male</b> | Männlich    | <b>Female</b> | Weiblich         | <b>P T</b> | Einstellung des Gewichts der Kleidung |

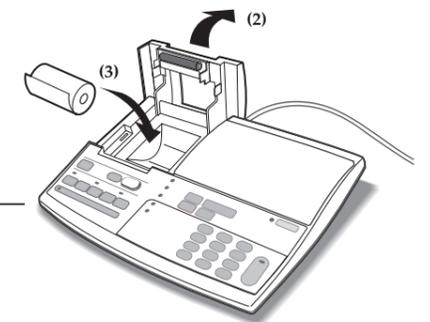
- ⚠️ VORSICHT**
- Bitte wechseln Sie die Druckerrolle, wenn seitlich am Papier rote Streifen sichtbar werden.
  - Bitte geben Sie gut Acht, um sich nicht an der scharfen Kante zu verletzen.
  - Bitte schalten Sie das Gerät ab, bevor Sie einen Papierstau beheben.

## Setting of the printer paper roll

- 1 Drücken Sie auf , um die Stromversorgung einzuschalten.**
- Nachdem sämtliche Kontrolllampen aufleuchten, wird die Modellnummer als **330** angezeigt, und es wird **00 kg** angezeigt.



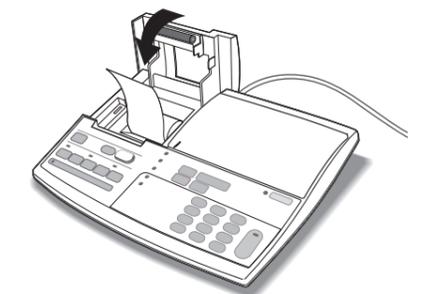
- 2 (1) Drücken Sie auf **OPEN**.**  
**(2) Entfernen Sie die Druckerabdeckung.**



- 3 (3) Legen Sie die Druckerrolle ein.**
- Entfernen Sie den Klebestreifen von der Druckerrolle und ziehen Sie das Papier etwa 10 cm heraus.

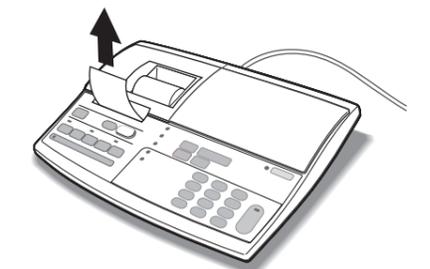
- 4 Schließen Sie die Druckerabdeckung wieder.**

- ⚠️** • Falls **OPEN** angezeigt wird,  
⇨ ist die Druckerabdeckung noch offen, also schließen Sie sie wieder ordnungsgemäß (⇨ Seite 97).



- 5 Drücken Sie auf **FEED**, und schneiden Sie überschüssiges Papier ab.**

- ⚠️** • Wenn die automatische Schneidefunktion auf „AUS“ gestellt ist, ist die automatische Schneidefunktion deaktiviert (⇨ Seite 70).



- 6 Damit ist die Druckerrolle eingelegt und funktionsbereit.**

D Vor Inbetriebnahme (Vorbereitung)

D Vor Inbetriebnahme (Tabellezeichnungen / Anschlussverfahren)

Rufen Sie das Auswahlm Menü „Einstellungen“ auf.

## 1 Drücken Sie auf , um die Stromversorgung einzuschalten.

- Nachdem sämtliche Kontrolllampen aufleuchten, wird die Modellnummer und  angezeigt.



## 2 Drücken Sie Set Up

- Das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird angezeigt.

### Hinweis

- 39 – 67 sind Einstellpunkte, die sich auf die Ausdruckoptionen beziehen (  Seite 78).
- Wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind,   
⇒ Drücken Sie im Auswahlm Menü „Einstellungen“ auf Set Up (Sie kehren zum Tara-Eingabemenü zurück).



### Eingestellte Angaben

|    |  |
|----|--|
| 1  | Datum und Uhrzeit (  Seite 68)  |
| 2  | Anzahl der auszudruckenden Seiten Körperkompositions-Modus (  Seite 69) |
| 3  | Anzahl der auszudruckenden Seiten Gewichtsmodus (  Seite 69)            |
| 4  | Automatische Schneidfunktion für Druckerpapier (  Seite 70)             |
| 5  | Piepton (  Seite 70)  |
| 6  | Anzeige Fettgehalt / gesunder Bereich (  Seite 71)                      |
| 7  | ID-Nr. (  Seite 71)   |
| 8  | Messfluss (  Seite 72)  |
| 9  | Athletik-Modus (  Seite 72)   |
| 10 | Eingabeeinheit der Größe (  Seite 73)                                 |
| 11 | Automatische Bestimmungszeit (  Seite 73)                             |
| 18 | Körperfettanteil - Ziel (  Seite 74)                                  |
| 19 | Sprache (  Seite 74)  |
| 20 | Druckoption-Voreinstellung (  Seite 74)                               |

### Druckoption-Einstellung ON / OFF

|    |   |
|----|---|
| 39 | TANITA-Logo (  Seite 78)                             |
| 40 | Kategorie-Bezeichnung (  Seite 78)                   |
| 41 | Datum (  Seite 78)                                   |
| 42 | Seriennummer (  Seite 78)                            |
| 43 | Notizen (  Seite 78)                                 |
| 44 | ID-Nr. (  Seite 78)                                  |
| 45 | Fettmasse (  Seite 78)                               |
| 46 | Fettfreie Masse (  Seite 78)                         |
| 47 | Muskelmasse (  Seite 78)                             |
| 48 | Körperwasser insgesamt (  Seite 78)                  |
| 49 | Körperwasser insgesamt (%) (  Seite 78)             |
| 50 | Knochenmasse (  Seite 78)                          |
| 51 | Grundumsatz (BMR) (  Seite 78)                     |
| 52 | Stoffwechselalter (  Seite 78)                     |
| 53 | Organfettbewertung (  Seite 78)                    |
| 54 | BMI (  Seite 78)                                   |
| 55 | Rohrer-Index (  Seite 78)                          |
| 56 | Idealkörpergewicht (  Seite 78)                    |
| 57 | Grad der Fettleibigkeit (  Seite 78)               |
| 58 | Wünschenswerter Körperfettbereich (%) (  Seite 78) |
| 59 | Darstellung KFett (%) (  Seite 78)                 |
| 60 | Darstellung BMIFett % (  Seite 78)                 |
| 61 | Darstellung Organfettbewertung (  Seite 78)        |
| 62 | Darstellung Muskelmasse (  Seite 78)               |
| 63 | Darstellung BMR (  Seite 78)                       |
| 64 | Körperbaubewertung (  Seite 78)                    |

### Hinweis

- \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden,   
⇒ drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.
- \* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

- \* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind,

⇒ drücken Sie „im Auswahlm Menü Einstellungen“ die Option Set Up, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

## Geben Sie Datum und Uhrzeit ein (Fortsetzung ab Seite 66).

**3 Drücken Sie auf 1 und anschließend auf Enter / Next.**

- Das Menü zur Einstellung von „Datum und Uhrzeit“ wird angezeigt.



**4 Geben Sie das Datum und die Uhrzeit ein**

- Geben Sie das Jahr, den Monat, den Tag, die Stunde und Minuten mit jeweils 2 Ziffern an.
- Beispiel: Für die Eingabe von: 9:47 am 21. Januar 2008

0 8 0 1 2 1 0 9 4 7

↑ ↑ ↑ ↑

Jahr 2006 Januar 21.

Drücken Sie für die Eingabe von 6:00 abends auf 1 8




**5 Drücken Sie nach der Eingabe aller Punkte auf Enter / Next.**

- Das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



## Stellen Sie die Anzahl der auszudruckenden Seiten für den Körperkompositions-Monitor ein (Fortsetzung von Seite 66).

**3 Drücken Sie auf 2 und anschließend auf Enter / Next.**

- Das Einstellmenü „Anzahl der auszudruckenden Seiten für den Körpermasse-Monitor“ wird angezeigt.



**4 Geben Sie die Anzahl der auszudruckenden Seiten ein**

**Hinweis**

- Der Standardwert ist „1“ (Eingabebereich: 0–3).
- Wenn die Seitenanzahl für den Druck des Körperkompositions-M und der Waage auf „0“ eingestellt ist, arbeitet die **FEED**-Taste nicht.
- Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf Enter / Next.**

- Das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



## Stellen Sie die Anzahl der auszudruckenden Seiten für den Gewichtsmodus ein (Fortsetzung von Seite 66).

**3 Drücken Sie auf 3 und anschließend auf Enter / Next.**

- Das Einstellmenü „Anzahl der auszudruckenden Seiten für den Gewichtsmodus“ wird angezeigt.



**4 Geben Sie die Anzahl der auszudruckenden Seiten ein**

**Hinweis**

- Der Standardwert ist „1“ (Eingabebereich: 0–3).
- Wenn die Seitenanzahl für den Druck des Körperkompositions-M und der Waage auf „0“ eingestellt ist, arbeitet die **FEED**-Taste nicht.
- Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf Enter / Next.**

- Das Auswahlmü „Auswahlmü Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



**Hinweis**

- \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden, drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.
- \* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

\* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie „im Auswahlmü Einstellungen“ die Option **Set Up**, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

D  
Vor Inbetriebnahme  
(Verschiedene Einstellungen)

D  
Vor Inbetriebnahme  
(Verschiedene Einstellungen)

Stellen Sie die automatische Schneidfunktion für das Druckerpapier auf EIN / AUS (Fortsetzung von Seite 66).

**3** Drücken Sie auf **4** und anschließend auf **Enter / Next**.

- Das Menü für die "Ein- oder Ausschaltung der automatischen Schneidfunktion" wird angezeigt.



**4** Stellen Sie die automatische Schneidfunktion auf EIN oder AUS.

- Hinweis**
- Der Standardwert ist „1.on.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ für deaktiviert.)
  - Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



Stellen Sie den Piepton auf EIN / AUS (Fortsetzung von Seite 66).

**3** Drücken Sie auf **5** und anschließend auf **Enter / Next**.

- Das Menü für die „Einstellung Piepton EIN oder AUS“ wird angezeigt.



**4** Stellen Sie den Piepton auf EIN oder AUS.

- Hinweis**
- Der Standardwert ist „1.on.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ für deaktiviert.)
  - Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.

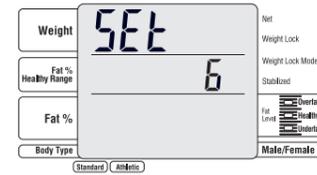


- Hinweis**
- \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden, ⇨ drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.
  - \* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

Stellen Sie die Anzeige Fettgehalt / gesunder Bereich auf EIN / AUS (Fortsetzung von Seite 66).

**3** Drücken Sie auf **6** und anschließend auf **Enter / Next**.

- Das Menü für die „Einstellung Anzeige Fettgehalt / gesunder Bereich EIN oder AUS“ wird angezeigt.



**4** Schalten Sie die Anzeige Fettgehalt / gesunder Bereich EIN oder AUS, wenn Sie den Körperkompositions-Monitor verwenden.

- Hinweis**
- Der Standardwert ist „1.on.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ steht für deaktiviert.)
  - Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

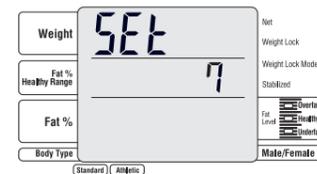
- Das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



Nehmen Sie die Einstellung mit/ohne ID vor. (Fortsetzung von Seite 66)

**3** Drücken Sie auf **7** und anschließend auf **Enter / Next**.

- Das Menü für die „Einstellung mit oder ohne ID“ wird angezeigt.



**4** Nehmen Sie die Einstellung mit oder ohne ID vor.

- Hinweis**
- Der Standardwert ist „0. off.“ („1. on“ steht für „mit ID“, „0. off“ steht für „ohne ID“.)
  - Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlm Menü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



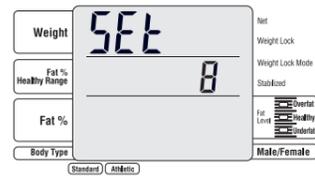
- \* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind, ⇨ drücken Sie „im Auswahlm Menü Einstellungen“ die Option **Set Up**, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

### Wählen Sie den Messfluss (Fortsetzung von Seite 66).

**3 Drücken Sie auf **8** und anschließend auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü für die „Ein- oder Ausschaltung des Einzelschritt-Modus“ wird angezeigt.

- Hinweis** • Der Einzelschritt-Modus ist  
⇒ ein Modus, mit dem das Körpergewicht nach der Eingabe der persönlichen Angaben gemessen wird.



**4 Schalten Sie den Einzelschritt-Modus EIN oder AUS, wenn Sie den Körperkompositions-Monitor verwenden.**

- Hinweis** • Der Standardwert ist „0. off.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ steht für deaktiviert.)  
• Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.**

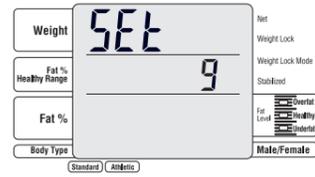
- Das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



### Schalten Sie die Athletik-Modusauswahl EIN/AUS (Fortsetzung von Seite 66).

**3 Drücken Sie auf **9** und anschließend auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü für die „Athletik-Modusauswahl EIN oder AUS“ wird angezeigt.



**4 Schalten Sie die Athletik-Modusauswahl EIN oder AUS, wenn Sie den Körperkompositions-Monitor verwenden.**

- Hinweis** • Der Standardwert ist „1.on.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ steht für deaktiviert.)  
• Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.**

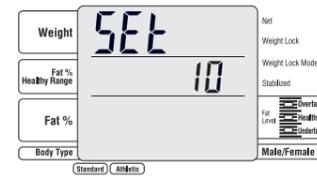
- Das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



### Stellen Sie die Eingabeeinheit der Größe ein. (Fortsetzung von Seite 66)

**3 Drücken Sie auf **1 0** und anschließend auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü für die „Eingabeeinheit der Größe“ wird angezeigt.



**4 Wählt die Eingabeeinheit der Größe aus.**

- Hinweis** • Der Standardwert ist „0. off.“  
0. off: stellt die 0,1 cm-Eingabeeinheit ein  
1. on: stellt die 1 cm-Eingabeeinheit ein  
• Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.

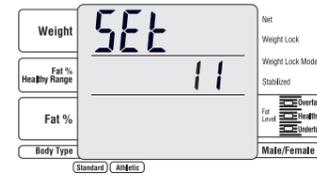


### Stellen Sie bei der Eingabe die automatische Bestimmungszeit ein (Fortsetzung von Seite 66)

**3 Drücken Sie auf **1 1** und anschließend auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü für die „automatische Bestimmungszeit bei der Eingabe“ wird angezeigt.

- Hinweis** • Automatische Bestimmungszeit bei der Eingabe ist  
⇒ eine Funktion, um den Eingabewert nach der Eingabe des Zahlenwerts auch ohne Drücken von **Enter / Next** automatisch zu bestimmen.



**4 Stellen Sie bei der Eingabe die automatische Bestimmungszeit ein.**

- Hinweis** • Der Standardwert ist 5 Sekunden („5“). (Eingabebereich: 0-9).  
\*Wenn „0“ eingestellt ist, wird nicht automatisch bestätigt.  
• Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.**

- Das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



- Hinweis** \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden,  
⇒ drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.  
\* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

- \* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind,  
⇒ drücken Sie „im Auswahlmenü Einstellungen“ die Option **Set Up**, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

### Ziel-Körperfettanteil auf EIN / AUS (Fortsetzung von Seite 66)

**3** Drücken Sie auf **1 8** und anschließend auf **Enter / Next**.



**4** Ziel-Körperfettanteil auf EIN / AUS.

**Hinweis**

- Der Standardwert ist „1.on.“ („1. on“ steht für aktiviert, „0. off“ steht für deaktiviert.)
- Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



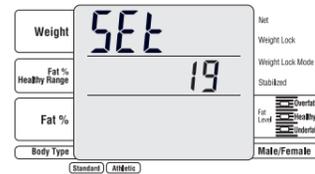
**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



### Auswahl der Sprache (Fortsetzung von Seite 66)

**3** Drücken Sie auf **1 9** und anschließend auf **Enter / Next**.



**4** Auswahl der Sprache.

**Hinweis**

- 1: Englisch / 2: Französisch / 3: Deutsch / 4: Italienisch / 5: Spanisch / 6: Holländisch
- Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

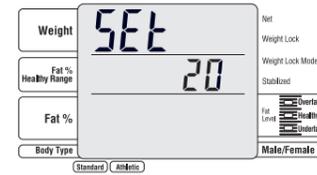
- Das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



### Stellen Sie die Druckoption-Voreinstellung ein (Fortsetzung von Seite 66)

**3** Drücken Sie auf **2 0** und anschließend auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlmü für die „Druckoption-Voreinstellung“ wird angezeigt.



**4** Stellen Sie die Druckoption-Voreinstellung ein.

- Einstellen mit **1 - 3**.

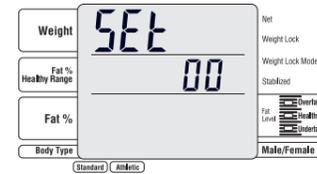
**Hinweis**

- Die Druckoption-Voreinstellung ist eine Funktion, mit der die Druckoptionen der Muster 1 - 3 automatisch aktiviert werden (siehe Seite 75). Der Standardwert ist „1“ (Muster 1).
- Wenn der EIN- oder AUS-Status der Druckoptionen mit der „Einstellung der Druckoption“ nach der Druckvoreinstellung geändert wird (siehe Seite 78), ist der Status der letzten Einstellung gültig.



**5** Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf **Enter / Next**.

- Das Auswahlmü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



### [Inhalt der Druckoption-Voreinstellung]

| Option ausdrucken                    | Körperkompositions-Monitor |          |      |            |          |      |            |          |      | Waage |
|--------------------------------------|----------------------------|----------|------|------------|----------|------|------------|----------|------|-------|
|                                      | 1 Muster 1                 |          |      | 2 Muster 2 |          |      | 3 Muster 3 |          |      |       |
|                                      | Standard                   | Athletic | Kind | Standard   | Athletic | Kind | Standard   | Athletic | Kind |       |
| MODUS                                | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| TANITA-Logo                          | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| Kategorienname                       | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| Datum                                | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| SERIEN-Nr.                           | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| Speicherplatz                        | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| ID Nr.                               | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓     |
| Fettmasse                            | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| Fettfreie masse                      | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| Muskelmasse                          | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| K rperwasser                         | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| K rperwasser %                       | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| Knochenmasse                         | ✓                          | ✓        |      | ✓          | ✓        |      |            |          |      |       |
| Grundumsatz                          | ✓                          | ✓        |      | ✓          | ✓        |      |            |          |      |       |
| Metabolisches alter                  | ✓                          | ✓        |      | ✓          | ✓        |      |            |          |      |       |
| Level viszerales fett                | ✓                          | ✓        |      | ✓          | ✓        |      |            |          |      |       |
| BMI                                  | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |       |
| Rohrer s index                       |                            |          |      |            |          |      |            |          |      |       |
| Ideales k rpergewicht                | ✓                          |          |      | ✓          |          |      |            |          |      |       |
| Grad der adipositas                  | ✓                          |          |      | ✓          |          |      |            |          |      |       |
| Idealbereich                         | ✓                          | ✓        | ✓    |            |          |      |            |          |      |       |
| Darstellung Fettanteil %             | ✓                          | ✓        | ✓    | ✓          | ✓        | ✓    |            |          |      |       |
| Darstellung BMI                      | ✓                          | ✓        |      | ✓          | ✓        |      |            |          |      |       |
| Darstellung Livello grasso viscerale | ✓                          | ✓        |      |            |          |      |            |          |      |       |
| Darstellung Muskelmasse              | ✓                          | ✓        |      |            |          |      |            |          |      |       |
| Darstellung Grundumsatz              | ✓                          | ✓        |      |            |          |      |            |          |      |       |
| K rperbauert                         |                            |          |      |            |          |      |            |          |      |       |

- Die mit einem  markierten Optionen werden ausgedruckt.
- Die mit einem  markierten Optionen können für den Ausdruck ausgewählt werden (siehe Seite 78).
- \* Für ein Beispiel des voreingestellten Drucks siehe Seite 76.

- \* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie „im Auswahlmü Einstellungen“ die Option **Set Up**, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

**Hinweis**

- \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden, drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.
- \* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

[Falls Druckoption-Voreinstellung „1“ ausgewählt ist]

**Kategorie-Bezeichnung**

**GEWICHT**

- Gemessenes Körpergewicht.

**FETTMASSE**

- Gesamtgewicht der Fettmasse im Körper.

**MUSKELMASSE**

- Knochenfreie Magergewebemasse (LTM)

**KÖRPERWASSER %**

**GRUNDUMSATZ\***

- Der Grundumsatz entspricht der Gesamtenergie, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen (Atmung, Kreislauf) benötigt.

**LEVEL VISZERALES FETT\***

- Der Level für das viszerale Fett stellt einen Indikator für das viszerale Fett dar.

**IDEALES KÖRPERGEWICHT\***

- Das Idealkörpergewicht ist ein Wert, der einem BMI von 22 entspricht.

**GRAD DER ADIPOSITAS\***

- Wird wie folgt berechnet:  $(\text{Gewicht}) - (\text{Standardgewicht}) / (\text{Standardgewicht}) \times 100$ .

**Impedanz**

- Impedanz (hat keinen Einfluss auf die Auswertung der Messergebnisse.)

|  |                |
|--|----------------|
| <b>TANITA</b><br>KÖRPER-ANALYSEWAAGE   |                |
| SC-320   |                |
| 24/FEB/2006 15:15<br>SERIEN-Nr. 00000001   |                |
| EINGABE  |                |
| ID Nr.   | 0000123456     |
| MODUS  | NORMAL         |
| GESCHLECHT   | MÄNNLICH       |
| ALTER  | 24             |
| GRÖSSE   | 174.5cm        |
| KLEIDERGEWICHT   | 1.0kg          |
| <b>ERGEBNIS</b>  |                |
| GEWICHT  | 61.1kg         |
| FETTANTEIL %   | 9.1 %          |
| FETTMASSE  | 5.6kg          |
| FETTFREIE MASSE  |                |
| MUSKELMASSE  | 55.5kg         |
| KÖRPERWASSER   | 52.7kg         |
| KÖRPERWASSER %   | 39.9%          |
| KNOCHENMASSE   | 65.3 %         |
| GRUNDUMSATZ  | 2.8kg          |
| GRUNDUMSATZ  | 6786 kJ        |
| METABOLISCHES ALTER  | 1622kcal       |
| LEVEL VISZERALES FETT  | 12             |
| BMI  | 20.1           |
| IDEALES KÖRPERGEWICHT  | 67.0kg         |
| GRAD DER ADIPOSITAS  | -8.8 %         |
| <b>IDEALBEREICH</b>  |                |
| FETTANTEIL %   | 8.0-19.9 %     |
| FETTMASSE  | 4.8-13.8kg     |
| <b>ZIEL</b>  |                |
| Ziel-  |                |
| Körperfettanteil: 12 %   |                |
| Angestrebtes Gewicht:  | 63.1kg         |
| Angestrebte Fettmasse:   | 7.6kg          |
| Aufzubauendes Fett:  | 2.0kg          |
| Befragen Sie Ihren Arzt, Ernährungsberater oder Fitnesstrainer bevor Sie mit einem Diät- oder Trainingsprogramm beginnen. Tanita ist für die Bestimmung Ihres Ziel-Körperfettanteils nicht verantwortlich. |                |
| <b>INDIKATOR</b>   |                |
| *FETTANTEIL %  | -   0   +   ++ |
| *BMI   | -   0   +   ++ |
| *LEVEL VISZERALES FETT   | -   0   +   ++ |
| *MUSKELMASSE   | -   0   +   ++ |
| *GRUNDUMSATZ   | -   0   +   ++ |
| *KÖRPERBAUWERT   | NORMAL         |
| *IMPEDANZ  | 496.6 Ω        |

**LOGO**

**SERIEN-Nr.**

- Die Voreinstellung ist 00000001. Bei jeder Messung wird 1 hinzugefügt.

**ID Nr.**

- Wird ausgedruckt, wenn es mit einer ID versehen wird. (Voreinstellung ohne ID.)

**FETTANTEIL %**

- KFett % ist der prozentuale Anteil Körperfett am Körpergewicht.

**FETTFREIE MASSE**

- (Fat Free Mass) Fettfreie Masse umfasst Muskeln, Knochen, Gewebe, Wasser und alle anderen fettfreien Massen im Körper.

**KÖRPERWASSER**

- (Total Body Water) Gesamtkörperwasser ist die Menge Wasser (Total Body Water), die sich im Körper befindet. Man sagt, dass das TBW zwischen 50% - 70% des Gesamtkörpergewichts beträgt. Im Allgemeinen hat der Mann aufgrund der größeren Muskelmasse ein höheres Wassergewicht als die Frau.

**KNOCHENMASSE\***

- Knochenmineralmenge einschließlich der gesamten Knochen.

**METABOLISCHES ALTER\***

- Das metabolische Alter ist um so niedriger, je höher die Muskelmasse und der Grundumsatz.

**BMI**

- Berechnet als „Gewicht (kg) / Größe (m)<sup>2</sup>“
- Wünschenswerter Bereich 18,5 - 24,9

- \* Der Standardwert gehört zum Standardmodus. Beim Athletik-Modus ist der Standardwert nur ein Richtwert. Bei Personen im Alter ab 17 Jahren wird nur der Körperfett-Prozentsatz als Standardwert angezeigt. Muskelmasse, Körperwasser und geschätzte Knochenmasse dienen für Personen im Alter von über 17 Jahren als Richtwert.

\*Anzeige nur bei 18-99 Jahren

⚠ Bitte lassen Sie sich vor Beginn eines Programms zur Gewichtskontrolle von einem Arzt beraten. Tanita übernimmt keine Verantwortung für das Körperfettanteil-Ziel.

[Falls Druckoption-Voreinstellung "2" ausgewählt ist]

|  |                |
|--|----------------|
| <b>TANITA</b><br>KÖRPER-ANALYSEWAAGE   |                |
| SC-330   |                |
| 24/FEB/2006 15:15<br>SERIEN-Nr. 00000001   |                |
| EINGABE  |                |
| ID Nr.   | 0000123456     |
| MODUS  | NORMAL         |
| GESCHLECHT   | MÄNNLICH       |
| ALTER  | 24             |
| GRÖSSE   | 174.5cm        |
| KLEIDERGEWICHT   | 1.0kg          |
| <b>ERGEBNIS</b>  |                |
| GEWICHT  | 61.1kg         |
| FETTANTEIL %   | 9.1 %          |
| FETTMASSE  | 5.6kg          |
| FETTFREIE MASSE  |                |
| MUSKELMASSE  | 55.5kg         |
| KÖRPERWASSER   | 52.7kg         |
| KÖRPERWASSER %   | 39.9%          |
| KNOCHENMASSE   | 65.3 %         |
| GRUNDUMSATZ  | 2.8kg          |
| GRUNDUMSATZ  | 6786 kJ        |
| METABOLISCHES ALTER  | 1622kcal       |
| LEVEL VISZERALES FETT  | 12             |
| BMI  | 20.1           |
| IDEALES KÖRPERGEWICHT  | 67.0kg         |
| GRAD DER ADIPOSITAS  | -8.8 %         |
| <b>ZIEL</b>  |                |
| Ziel-  |                |
| Körperfettanteil: 12 %   |                |
| Angestrebtes Gewicht:  | 63.1kg         |
| Angestrebte Fettmasse:   | 7.6kg          |
| Aufzubauendes Fett:  | 2.0kg          |
| Befragen Sie Ihren Arzt, Ernährungsberater oder Fitnesstrainer bevor Sie mit einem Diät- oder Trainingsprogramm beginnen. Tanita ist für die Bestimmung Ihres Ziel-Körperfettanteils nicht verantwortlich. |                |
| <b>INDIKATOR</b>   |                |
| *FETTANTEIL %  | -   0   +   ++ |
| *BMI   | -   0   +   ++ |
| *IMPEDANZ  | 496.6 Ω        |

[Falls Druckoption-Voreinstellung "3" ausgewählt ist]

|  |            |
|--|------------|
| <b>TANITA</b><br>KÖRPER-ANALYSEWAAGE   |            |
| SC-330   |            |
| 24/FEB/2006 15:15<br>SERIEN-Nr. 00000001   |            |
| EINGABE  |            |
| ID Nr.   | 0000123456 |
| MODUS  | NORMAL     |
| GESCHLECHT   | MÄNNLICH   |
| ALTER  | 24         |
| GRÖSSE   | 174.5cm    |
| KLEIDERGEWICHT   | 1.0kg      |
| <b>ERGEBNIS</b>  |            |
| GEWICHT  | 61.1kg     |
| FETTANTEIL %   | 9.1 %      |
| BMI  | 20.1       |
| <b>ZIEL</b>  |            |
| Ziel-  |            |
| Körperfettanteil: 12 %   |            |
| Angestrebtes Gewicht:  | 63.1kg     |
| Angestrebte Fettmasse:   | 7.6kg      |
| Aufzubauendes Fett:  | 2.0kg      |
| Befragen Sie Ihren Arzt, Ernährungsberater oder Fitnesstrainer bevor Sie mit einem Diät- oder Trainingsprogramm beginnen. Tanita ist für die Bestimmung Ihres Ziel-Körperfettanteils nicht verantwortlich. |            |
| *IMPEDANZ  | 496.6 Ω    |

⚠ Bitte lassen Sie sich vor Beginn eines Programms zur Gewichtskontrolle von einem Arzt beraten. Tanita übernimmt keine Verantwortung für das Körperfettanteil-Ziel.

D

Vor Inbetriebnahme  
(Verschiedene Einstellungen)

D

Vor Inbetriebnahme  
(Verschiedene Einstellungen)

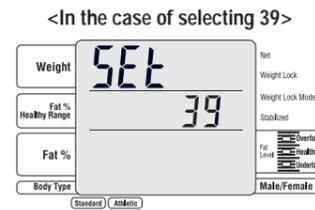
Wählen Sie die Parameter für den Ausdruck (Fortsetzung von Seite 66)

### 3 Wählen Sie die Zahl mit den Zifferntasten ( 3 9 - 6 4 ) aus und drücken Sie Enter / Next .

- Das Einstellmenü wird angezeigt.

#### Hinweis

- Siehe die nächste Seite für die Einstellnummer der jeweiligen Punkte.
- Wenn die Druckoption-Voreinstellung nach der Einstellung der Optionen für den Druck eingestellt wird (☞ Seite 74), können die Druckoptionen automatisch geändert werden. Überprüfen Sie die „Druckoption-Voreinstellungsliste“ (☞ Seite 75).



Print item setting ON / OFF

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 39 | TANITA-LOGO           |
| 40 | KATEGORIE-BEZEICHNUNG |
| 41 | DATUM                 |
| 42 | SERIEN-Nr.            |
| 43 | SPEICHERPLATZ         |
| 44 | ID Nr.                |
| 45 | FETTMASSE             |
| 46 | FETTFREIE MASSE       |
| 47 | MUSKELMASSE           |
| 48 | KÖRPERWASSER          |
| 49 | KÖRPERWASSER %        |
| 50 | KNOCHENMASSE          |
| 51 | GRUNDUMSATZ (BMR)     |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 52 | METABOLISCHES ALTER                 |
| 53 | LEVEL VISZERALES FETT               |
| 54 | BMI                                 |
| 55 | ROHRER'S INDEX                      |
| 56 | IDEALES KÖRPERGEWICHT               |
| 57 | GRAD DER ADIPOSITAS                 |
| 58 | WÜNSCHENSWERTER KÖRPERFETTBEREICH % |
| 59 | DARSTELLUNG KFETT %                 |
| 60 | DARSTELLUNG BMI                     |
| 61 | DARSTELLUNG ORGANFETTBEWERTUNG      |
| 62 | DARSTELLUNG MUSKELMASSE             |
| 63 | DARSTELLUNG GRUNDUMSATZ (BMR)       |
| 64 | KÖRPERBAUWERT                       |

### 4 Wählt EIN oder AUS für Options-Ausdruck.

#### Hinweis

- „0. off“ steht für „kein Druck“ und „1. on“ steht für „Ausdruck“.
- Zum Korrigieren des Eingabewerts oder zum Abbrechen der Eingabe drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht und das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen).



### 5 Drücken Sie nach der Eingabe des Zahlenwerts auf Enter / Next .

- Das Auswahlmenü „Einstellungen“ wird wieder aufgerufen.



#### Hinweis

- \* Wenn verschiedene Einstellungen kontinuierlich ausgeführt werden, ☞ drücken Sie auf die jeweilige Nummer, um sie einzustellen.
- \* Die eingestellten Angaben bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert.

- \* Wenn sämtliche Einstellungen abgeschlossen sind,

☞ drücken Sie „im Auswahlmenü Einstellungen“ die Option **Set Up**, um zum (Tara-Eingabemenü zurückzukehren).

⚠ Hier wird der Vorgang bei eingeschaltetem Drucker erklärt. Das Display kann anders aussehen, wenn die Anzahl der auszudruckenden Seiten auf **0** eingestellt ist.

- ⚠ Zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Mittel (Benzin, Scheuermittel usw.) verwenden. Bitte verwenden Sie zur Reinigung ein neutrales Reinigungsmittel.
- Wenn es beim Transport des Geräts zu einer Temperaturdifferenz von 20°C oder mehr kommt, warten Sie vor der Inbetriebnahme bitte mindestens zwei Stunden.
- Um Messfehlern vorzubeugen, dürfen während der Messung keine anderen Geräte mit Impulsgebern verwendet werden, z. B. Mobiltelefone.

### Wenn „Athlet“ als Körpertyp ausgewählt wird

- Für Personen ab 18 Jahren, die folgende Bedingungen erfüllen, ist es empfehlenswert, den „Athlet-Modus“ auszuwählen und als Referenzwerte zu messen.
  - Für Personen, die 12 oder mehr Stunden pro Woche trainieren.
  - Für Personen, die in einem Sportteam oder Sportverein Leistungssport betreiben, usw.
  - Für Personen, die ihren Körper wie Bodybuilder aufbauen.
  - Für Profisportler.

### Vorsicht

- **Körperhaltung beim Messen**
  - Mit beiden Füßen parallel auf den Elektroden der Plattform stehen
  - Gesicht geradeaus, ohne die Knie einzuknicken.
- **Als Alter kann ein Wert zwischen 5 und 99 Jahren eingegeben werden.**  
Geben Sie bei Personen, die 100 Jahre oder älter sind, das Alter 99 ein.

### Hinweis

- Die Impedanz, die die Basis für die Berechnung der Körperkomposition bildet, ändert sich nach einem harten Training so sehr, dass sie möglicherweise nicht korrekt gemessen wird.
- Auch wenn „Athlet“ als Körpertyp eingestellt ist, wird er bei Personen von 17 Jahren oder jünger automatisch auf den Standardwert geändert.
- Wenn das Gewicht der Kleidung eingegeben ist, wird das Kleidungsgewicht vom gemessenen Gewicht subtrahiert.

## Standardfluss (nicht Einzelschritt-Modus)

Im Standardfluss werden nach dem Messen des Gewichts die persönlichen Daten eingegeben, und anschließend wird die Körperkomposition gemessen.



**1 Drücken Sie auf , um das Gerät einzuschalten.**



**2 Überprüfen Sie, dass der Körperkompositions-Monitor ausgewählt und das Kleidungsgewicht eingegeben ist.**

Eingabe durch Drücken von **0** - **9** und **.**

### Hinweis

- Der mögliche Eingabebereich für das Kleidungsgewicht (voreingestellte Tara) liegt zwischen 0,0 - 10,0 kg.
- Zum Korrigieren der Eingabewerts  
⇨ drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).

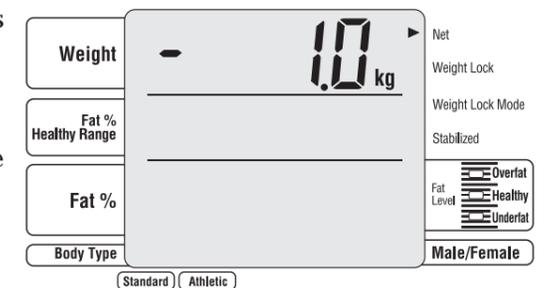
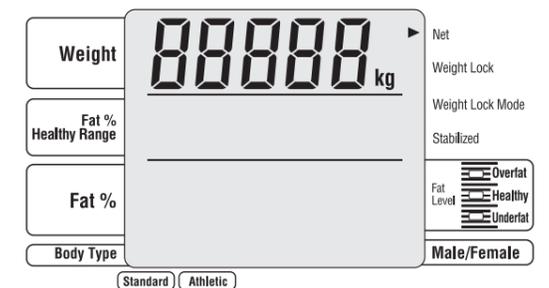
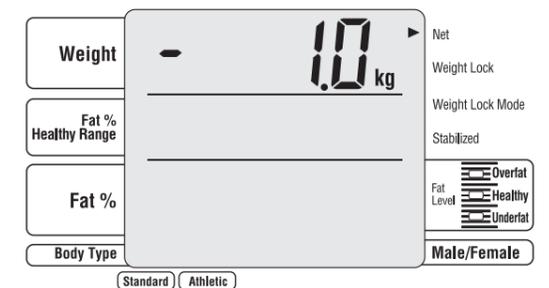


**3 Drücken Sie **Enter / Next**.**

Die „step on“-Lampe blinkt und zeigt damit an, dass Sie auf die Waage steigen sollten.

### Hinweis

- Nach Drücken von **CE** wird das vorherige Display angezeigt.



Verwendung (Bedienungsanweisung)

Verwendung (Bedienungsanweisung)

## 4 Stellen Sie sich barfuß auf die Elektroden der Plattform.

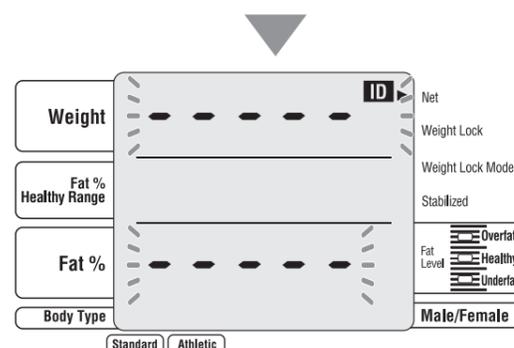
Ziehen Sie Ihre Socken und Strümpfe aus, bevor Sie sich darauf stellen.



Wenn das Gewicht stabil angezeigt wird, wechselt das Display zur Ansicht dem Bildschirm rechts.

### Hinweis

- Steigen Sie nicht von der Plattform herunter.
- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71). (Das Menü „Körpertypauswahl“ wird angezeigt.)

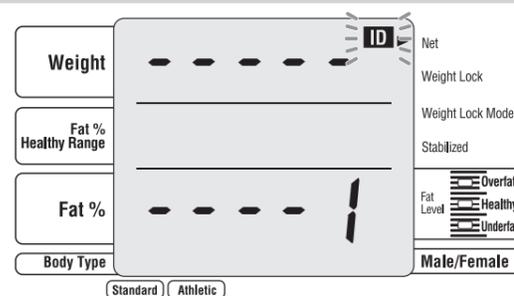


## 5 Eingabe der ID-Nummer.

Eingabe durch Drücken von 0 - 9.

### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71).
- Eine ID-Nummer zwischen 0 und 9999999999 kann eingegeben werden. Wenn **Enter / Next** gedrückt wird, werden die nicht ausgefüllten Ziffern mit Nullen (0) aufgefüllt.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, ☞ drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die ID-Nummer nicht eingegeben ist, wird das Display „Messstart“ wieder aufgerufen.

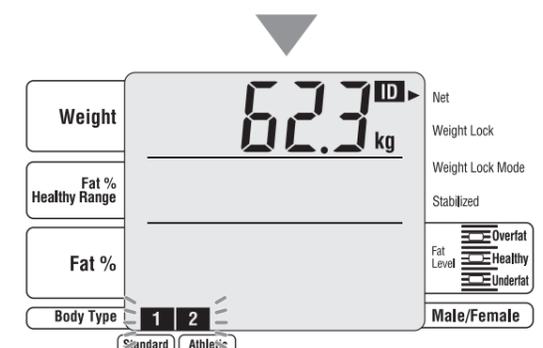
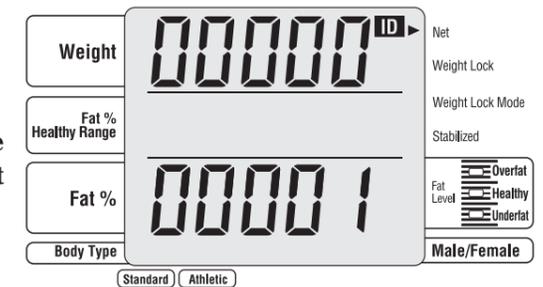


## 6 Drücken Sie auf **Enter / Next**.

### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71).

Die Lampe für den Körpertyp („body type“) blinkt.



## 7 Wählen Sie den Körpertyp aus

Drücken Sie für eine Eingabe die Körpertyp-Auswahlstasten.

Wenn der Körpertyp ausgewählt ist, blinkt die Lampe für „Gender“ (Männlich/Weiblich).

### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Ein- oder Ausschaltung des Athlet-Modus“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 72).
- Der Körpertyp kann auch mit den Zifferntasten (**1** **2**) ausgewählt werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, ☞ drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht, und das Menü „Körpertypauswahl“ wird wieder aufgerufen).
- Wenn **CE** gedrückt wird und der Körpertyp nicht eingegeben ist, wird das Display „ID-Nummer-Eingabe“ (oder „Messstart“-Bildschirm) wieder aufgerufen.



## 8 Wählen Sie das Geschlecht aus

Drücken Sie für eine Eingabe die Auswahlstasten Männlich/Weiblich.

Wenn männlich oder weiblich ausgewählt ist, leuchtet die Lampe für „Alter“ („age input“).

### Hinweis

- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, ☞ drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht, und das Menü „Männlich/Weiblich“ wird wieder aufgerufen).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die Männlich- oder Weiblich-Option nicht angegeben ist, wird das Display „Körpertypauswahl“ wieder aufgerufen.

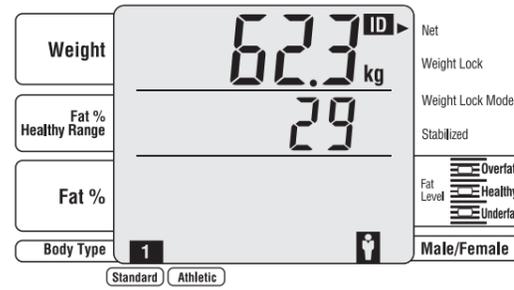


## 9 Geben Sie das Alter ein.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

### Hinweis

- Das Alter kann zwischen 6 und 99 angegeben werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und das Alter nicht angegeben ist, wird das Display „Männlich /Weiblich“ wieder aufgerufen.



## 10 Drücken Sie auf **Enter / Next**.

Wenn das Alter eingegeben ist, blinkt die Lampe für die „height input“ (Eingabe der Größe).



## 11 Geben Sie die Größe ein.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

### Hinweis

- Die Größe kann zwischen 90,0 und 249,9 (90 - 249) angegeben werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die Größe nicht angegeben ist, wird das Display „Alter-Auswahl“ wieder aufgerufen.



## 12 Drücken Sie auf **Enter / Next**.



## 13 Bei Messung der Körperkomposition.

**000000**-Display wird ausgeschaltet.



## 14 Abschluss der Messung

Das Messergebnis und der Körperfettwert (%) werden angezeigt.

Der Ausdruck erfolgt automatisch. (Wenn ein anderer Wert als 0 in der „Einstellung der Anzahl der auszudruckenden Seiten“ eingestellt ist (Seite 69).

### Hinweis

- **Fettgehalt / gesunder Bereich** Fett % **Gesund-Bereich** (der Zahlenwert in der mittleren Stufe) wird nicht angezeigt, wenn bei der „EIN- oder AUS-Einstellung der Anzeige Fettgehalt / gesunder Bereich Fett % Gesund-Bereich-Displays“ (Seite 71) AUS eingestellt ist.

Steigen Sie von der Plattform herunter.

Das Display „Messstart“ wird wieder aufgerufen.



So lesen Sie das Display ab

Bewertungsergebnis, das auf dem Körperfettanteil (%) basiert. (Seite 92)

## Einzelschritt-Modus

In Einzelschritt-Modus werden nach der Eingabe der persönlichen Daten das Gewicht und die Körpermasse gemessen.



### 1 Drücken Sie auf , um die Stromversorgung einzuschalten.



### 2 Überprüfen Sie, ob der Körperkompositionsmonitor ausgewählt und das Kleidungsgewicht eingegeben ist. Geben Sie das Kleidungsgewicht ein.

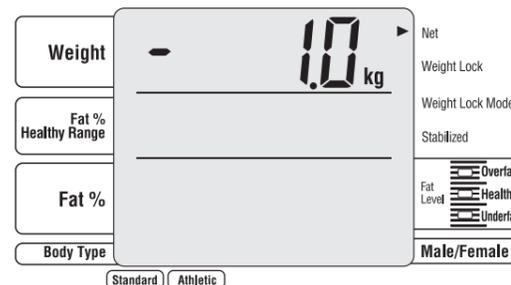
Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.



#### Hinweis

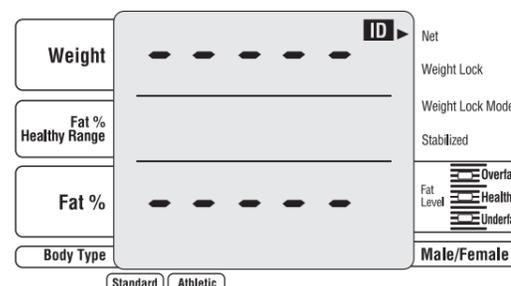
- Der mögliche Eingabebereich für das Kleidungsgewicht (voreingestellte Tara) liegt zwischen 0,0 – 10,0 kg.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE**. (Die Eingabe wird gelöscht).

### 3 Drücken Sie auf **Enter / Next**.



#### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71). (Das Menü „Körpertypauswahl“ wird angezeigt.)

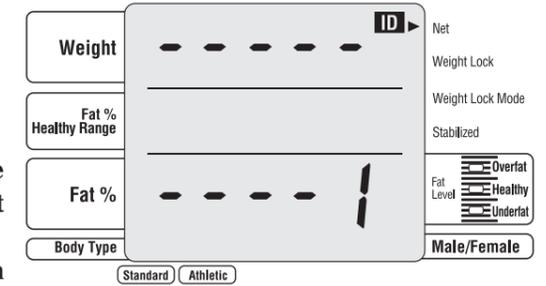


### 4 Eingabe der ID-Nummer.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

#### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71).
- Eine ID-Nummer zwischen 0 und 9999999999 kann eingegeben werden. Wenn **Enter / Next** gedrückt wird, werden die nicht ausgefüllten Ziffern mit Nullen (0) aufgefüllt.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die ID-Nummer nicht eingegeben ist, wird das Display „Messstart“ wieder aufgerufen.

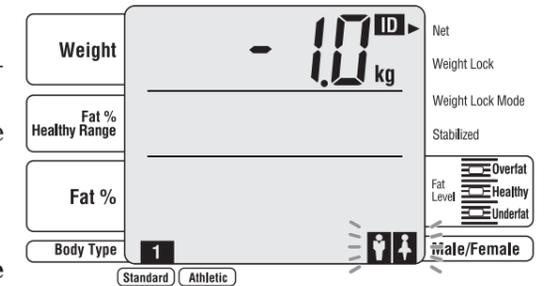


### 5 Wählen Sie den Körpertyp aus

Drücken Sie für eine Eingabe die Körpertyp-Auswahltasten. Wenn der Körpertyp ausgewählt ist, blinkt die Lampe für „Gender“ (Männlich/Weiblich).

#### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Ein- oder Ausschaltung des Athlet-Modus“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 72).
- Der Körpertyp kann auch mit den Zifferntasten (**1** **2**) ausgewählt werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht, und das Menü „Körpertypauswahl“ wird wieder aufgerufen).
- Wenn **CE** gedrückt wird und der Körpertyp nicht eingegeben ist, wird das Display „ID-Nummer-Eingabe“ (oder „Messstart“-Bildschirm) wieder aufgerufen.

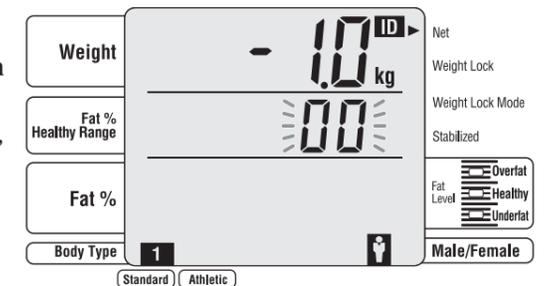


### 6 Wählen Sie das Geschlecht aus

Drücken Sie für eine Eingabe die Auswahltasten Männlich/Weiblich. Wenn männlich oder weiblich ausgewählt ist, leuchtet die Lampe für „Alter“ („age input“).

#### Hinweis

- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht, und das Menü „Männlich/Weiblich“ wird wieder aufgerufen).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die Männlich- oder Weiblich-Option nicht angegeben ist, wird das Display „Körpertypauswahl“ wieder aufgerufen.



D  
Verwendung  
(Bedienungsanweisung)

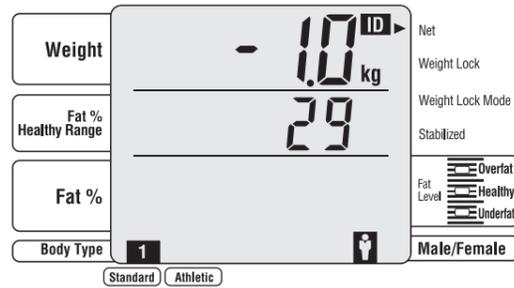
D  
Verwendung  
(Bedienungsanweisung)

## 7 Geben Sie das Alter ein.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

### Hinweis

- Das Alter kann zwischen 5 und 99 angegeben werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und das Alter nicht angegeben ist, wird das Display „Männlich /Weiblich“ wieder aufgerufen.



## 8 Drücken Sie auf **Enter / Next**.

Wenn das Alter eingegeben ist, blinkt die Lampe für die „height input“ (Eingabe der Größe).



## 9 Geben Sie die Größe ein.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

### Hinweis

- Die Größe kann zwischen 90,0 und 249,9 (90 - 249) angegeben werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die Größe nicht angegeben ist, wird das Display „Alter-Auswahl“ wieder aufgerufen.



## 10 Drücken Sie auf **Enter / Next**.

Die „step on“-Lampe blinkt und zeigt damit an, dass Sie auf die Waage steigen sollten.

### Hinweis

- Nach Drücken von **CE** wird das vorherige Display angezeigt.



## 11 Stellen Sie sich barfuß auf die Elektroden der Plattform.

Ziehen Sie Ihre Socken und Strümpfe aus, bevor Sie sich darauf stellen.



## 12 Bei Messung der Körperkomposition.

**88888**-Display wird ausgeschaltet.



## 13 Abschluss der Messung

Das Messergebnis und der Körperfettwert (%) werden angezeigt. Der Ausdruck erfolgt automatisch. (Wenn ein anderer Wert als 0 in der „Einstellung der Anzahl der auszudruckenden Seiten“ eingestellt ist (Seite 69).

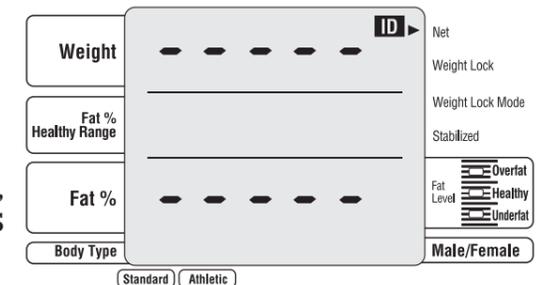
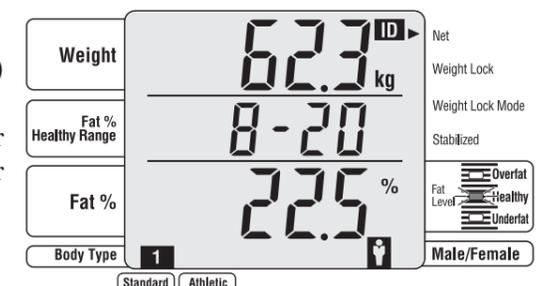
### Hinweis

- Der BMI (der Zahlenwert in der mittleren Stufe) wird nicht angezeigt, wenn bei der „EIN- oder AUS-Stellung der Anzeige BMI“ AUS eingestellt ist (Seite 68).

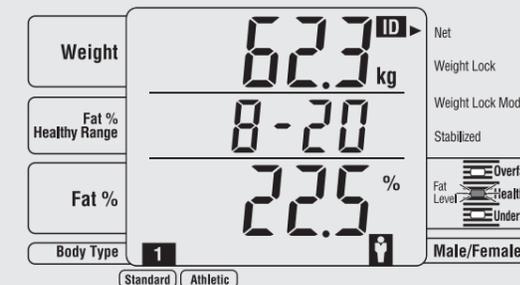
Steigen Sie von der Plattform herunter. Das Display „ID-Eingabe“ wird wieder aufgerufen.

### Hinweis

- Das Menü „Körpertypauswahl“ wird angezeigt, falls die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (Seite 71).



So lesen Sie das Display ab



Dieses blinkt aufgrund der Beurteilung, die auf dem Messergebnis des Körperfettanteils (%) basiert (Seite 92)

### 1 Eingeben des Ziel-Körperfettanteils.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

#### Hinweis

- Diese Anzeige erscheint nur wenn die Funktion Ziel-Körperfettverhältnis eingeschaltet ist.
- Das Ziel-Körperfettverhältnis kann eingegeben werden von 4 - 55%.
- Bei Falscheingabe kann man den Wert mit der **CE** Taste löschen.

Wenn man bei der Anzahl der Ausdrücke 0 wählt, ist die Funktion Ziel-Körperfettverhältnis automatisch abgeschaltet.

Wenn man beim Ziel-Körperfettwert 0 eingibt, wird das Zielverhältnis nicht gedruckt.

**VORSICHT** Bevor sie ein Diät oder Gewichtsmanagement Programm starten und einen entsprechenden Ziel-Fettanteil eingeben, konsultieren sie bitte ihren Arzt. Tanita ist nicht verantwortlich für ihre Eingabe von korrekten Ziel-Körperfettwerten.



### 1 Drücken Sie auf **⊙/⊙**, um die Stromversorgung einzuschalten.



### 2 Überprüfen Sie, ob der Körperkompositionsmonitor ausgewählt und das Kleidungsgewicht eingegeben ist. Geben Sie das Kleidungsgewicht ein.

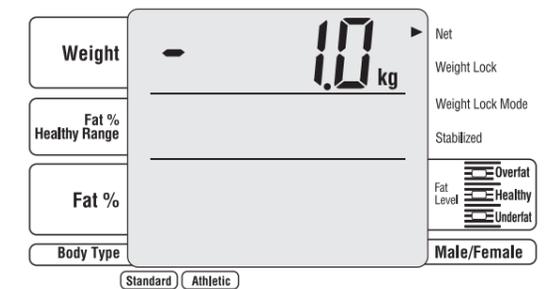
Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

#### Hinweis

- Der mögliche Eingabebereich für das Kleidungsgewicht (voreingestellte Tara) liegt zwischen 0,0 - 10,0 kg.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, drücken Sie **CE**. (Die Eingabe wird gelöscht.)

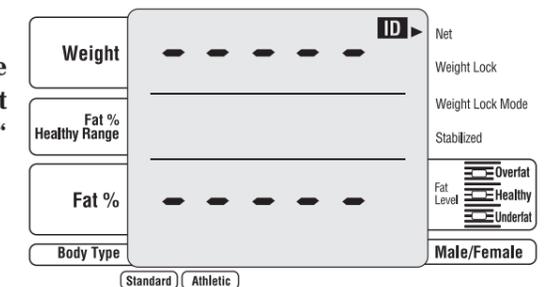


### 3 Drücken Sie auf **Enter / Next**.



#### Hinweis

- Dieses Display wird nicht angezeigt, wenn die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71). (Das Menü „Körpertypauswahl“ wird angezeigt.)

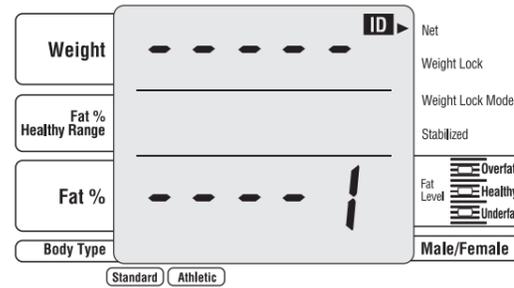


## 4 Eingabe der ID-Nummer.

Eingabe durch Drücken von **0** - **9**.

### Hinweis

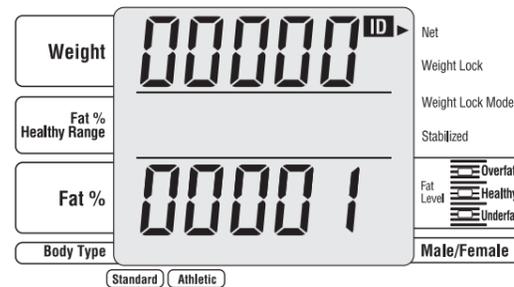
- Dieses Display wird nicht angezeigt, falls die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71).
- Eine ID-Nummer zwischen 0 und 9999999999 kann eingegeben werden.
- Wenn eine falsche Eingabe gemacht worden ist, ☞ drücken Sie **CE** (die Eingabe wird gelöscht).
- Wenn **CE** gedrückt wird und die ID-Nummer nicht eingegeben ist, wird das Display „Messstart“ wieder aufgerufen.



## 5 Drücken Sie auf **Enter / Next**.

### Hinweis

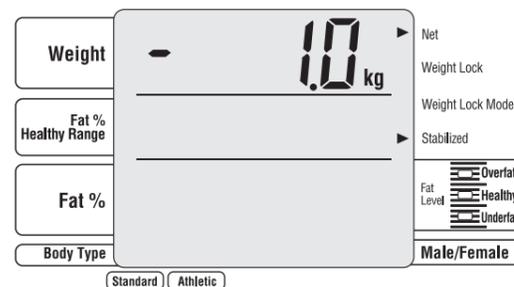
- Dieses Display wird nicht angezeigt, falls die „Einstellung mit oder ohne ID“ auf AUS gestellt ist (☞ Seite 71).



Die „step on“-Lampe blinkt und zeigt damit an, dass Sie auf die Waage steigen sollten.

### Hinweis

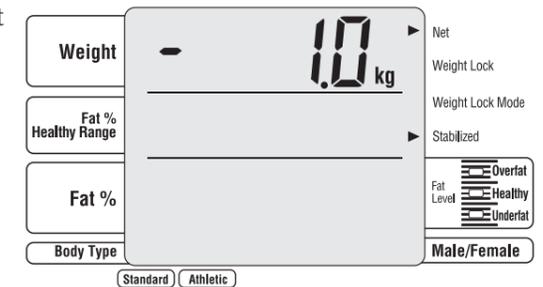
- Nach Drücken von **CE** wird das vorherige Display angezeigt.



## 6 Stellen Sie sich vorsichtig auf die Plattform.

Es wird automatisch ausgedruckt (falls ein anderer Wert als 0 in der „Einstellung der Anzahl der auszudruckenden Seiten“ eingestellt ist (☞ Seite 69)).

Wenn Sie von der Plattform heruntersteigen, wechselt die Anzeige zum Display „Messstart“.



# Verschiedene Kriterien

## - Kriterien, die auf dem Körperfettanteil (%) basieren (ab 5 Jahre und älter) (Gesamtkörper)

Der Körperfettanteil ist der Anteil an Körperfett im Verhältnis zum gesamten Körpergewicht. Durch Reduktion übermäßigen Körperfetts kann nachgewiesenermaßen das Risiko bestimmter Krankheiten vermindert werden, wie z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs. Die Übersicht zeigt, welche Körperfettanteile im gesunden Bereich liegen.

Körperfettbereiche für normale Kinder<sup>1</sup> Susan Jebb et al. Obesity Research 2004;12:A156-157  
 Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten<sup>2</sup> "Neue Körperfett-Bezugskurven für Kinder"  
<sup>2</sup> Gallagher D. et al Am J. Clin. Nutr. 2000, 72: pp. 694-701. Gesunde Körperfettanteilebereiche: ein Ansatz zur Entwicklung von Richtlinien basierend auf dem "Körpermassen-Index"

| Alter  | Zu niedrig |   |   |   | Gesund |   |   |   | Erhöht |    |    |    | Fettleibig |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|------------|---|---|---|--------|---|---|---|--------|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5      | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |    |
| Frauen | 5          | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 6          | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 7          | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 8          | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 9          | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 10         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 11         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 12         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 13         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 14         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 15         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 16         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 17         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 18         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 19         | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 20-39      | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 40-59      | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 60-        | 1 | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7 | 8      | 9  | 10 | 11 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |

| Alter  | 0%    |   |   |   | 10% |   |   |   | 20% |    |    |    | 30% |    |    |    | 40% |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|-------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 1     | 2 | 3 | 4 | 5   | 6 | 7 | 8 | 9   | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 | 15 | 16 | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |    |
| Frauen | 5     | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 6     | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 7     | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 8     | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 9     | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 10    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 11    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 12    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 13    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 14    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 15    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 16    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 17    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 18    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 19    | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 20-39 | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|        | 40-59 | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |    |    |    |    |    |    |    |

## - Was ist der Grundumsatz (BMR)?

### WAS IST BMR?

Ihr BMR ist die Mindestenergie, die Ihr Körper im Ruhezustand benötigt, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten, einschließlich der Atem- und Kreislauforgane, des Nervensystems, der Leber, Nieren und aller anderen Organe.

Sie verbrennen Kalorien, egal, was Sie tun – sogar im Schlaf.

Ca. 70 % der täglich konsumierten Kalorien werden für den Grundumsatz benötigt.

Zusätzlich wird bei jeder Art von Aktivität Energie verbraucht. Je intensiver die Aktivität, desto mehr Kalorien werden verbrannt.

Grund dafür sind die Skelettmuskeln (die ca. 40 % Ihres Körpergewichts ausmachen). Sie funktionieren wie ein Motor und benötigen eine große Menge Energie.

Ihr Grundumsatz wird stark vom Muskelanteil Ihres Körpers beeinflusst. Durch zunehmende Muskelmasse kurbeln Sie Ihren Grundumsatz an.

Durch die Untersuchung gesunder Menschen haben Wissenschaftler festgestellt, dass sich der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter ändert. Der Grundumsatz nimmt mit der körperlichen Entwicklung des Kindes zu.

Nach einer Spitze im Alter von 16 oder 17 fällt er langsam ab, wie in der unten stehenden Übersicht zu sehen ist.

Ein höherer Grundumsatz erhöht den Kalorienumsatz und hilft Ihnen, den Anteil an Körperfett zu verringern.

Ein niedrigerer Grundumsatz erschwert es Ihnen, Körperfett und Gewicht im Allgemeinen abzubauen.

### WIR BERECHNET DIE TANITA KÖRPERFETTANALYSEWAAGE DEN BMR?

Die grundlegende Berechnungsmethode für Ihren BMR ist eine Standardgleichung unter Verwendung von Gewicht und Alter.

Tanita hat umfassende Forschungsarbeiten über die Beziehung zwischen BMR und Körperzusammensetzung angestellt, was eine genauere und persönlichere Messung für den Verwender, basierend auf den Impedanzmessungen, ergibt.

Diese Methode wurde medizinisch durch Verwendung indirekter Kalorimetrie (Messung der Zusammensetzung des Atems) nachgewiesen.\*

\* Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Zuverlässigkeit der Gleichung für den Grundumsatz: In: 2002 Nutrition Week : Wissenschaftliches und klinisches Forum und informative Veröffentlichung: Internationaler Vergleich: Vorhersagemodelle für den Ruhegrundumsatz: Das amerikanische Journal für KLINISCHE ERNÄHRUNG)

## - Was ist das Stoffwechselalter?

**Diese Funktion berechnet Ihren Grundumsatz und gibt das Alter an, welches Ihrem metabolischen Stoffwechsel entspricht.** Ist Ihr metabolisches Alter höher als Ihr tatsächliches Alter, so ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie Ihren metabolischen Stoffwechsel verbessern sollten. Erhöhte sportliche Aktivität baut gesundes Muskelgewebe auf, welches Ihren metabolischen Stoffwechsel verbessert.

Es wird ein Wert zwischen 12 und 50 ausgegeben. Ein Wert unter 12 wird als „12“ und ein Wert über 50 wird als „50“ angezeigt.

## - Was ist die Muskelmasse?

Diese Funktion zeigt das Gewicht des Muskelanteils in Ihrem Körper an.

Die angegebene Muskelmasse umfasst die Skelettmuskeln, die glatten Muskeln (wie den Herzmuskel und die Muskeln des Verdauungstraktes) und das in den Muskeln enthaltene Wasser.

Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle, da sie wie ein Motor funktionieren, der Energie verbraucht.

Bei zunehmender Muskelmasse steigt auch Ihr Energieverbrauch. Dadurch reduzieren Sie Ihr Körperfett und verlieren auf gesunde Weise Gewicht.

## - Was ist der Körperbauwert?

**Diese Funktion bewertet Ihren Körperbau gemäß dem Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse im Körper.**

Bei zunehmender Aktivität und Reduktion des Körperfettanteils ändert sich Ihr Körperbauwert entsprechend.

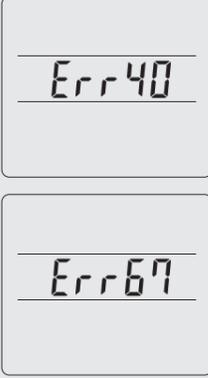
Selbst, wenn Ihr Gewicht unverändert bleibt, kann sich Ihr Muskel- und Körperfettanteil ändern, und das macht Sie gesünder und vermindert bestimmte Krankheitsrisiken.

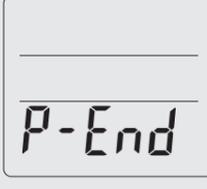
Jeder Mensch sollte sich selbstständig ein Ziel für den gewünschten Körperbau setzen und dann ein entsprechendes Ernährungs- und Fitnessprogramm durchführen, um dieses Ziel zu erreichen.

|                      |  |   |   |  |              |   |    |      |    |    |
|----------------------|--|---|---|--|--------------|---|----|------|----|----|
| Körperfett Bewertung | Adipös   | Versteckt fettleibig  | Fettleibig  | Solide gebaut  |              |   |    |      |    |    |
|                      | Übergewichtig  |   |   |  |              |   |    |      |    |    |
|                      | Standard +   | Untertrainiert  | Normal         | Normal muskulös  |              |   |    |      |    |    |
| Standard -           |  |   |   |  |              |   |    |      |    |    |
| Untergewichtig       | Dünn  | Dünn und muskulös   | Sehr muskulös  |  |              |   |    |      |    |    |
|                      |  | -4  | -3  | -2   | -1           | 0 | +1 | +2   | +3 | +4 |
|                      |  | Weniger   |   |  | Durchschnitt |   |    | Mehr |    |    |
|                      |  | Muskelmasse Wertung   |   |  |              |   |    |      |    |    |

# Ist das Gerät defekt?

- Überprüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie das Gerät zur Reparatur geben.

|               | Symptom   | Bitte überprüfen   |
|---------------|---|--|
| Messverfahren | <b>Impedanz-Messfehler</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie die Messung barfuß vor.</li> <li>• Wenn die Fußsohlen trocken sind, geben Sie mit der Pipette etwa 0,5 ml Wasser auf die Elektroden, bevor Sie mit der Messung beginnen.</li> <li>• Überprüfen Sie die Eingabeinformationen.</li> </ul>  |
|               | <b>Nullpunktfehler</b><br>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schalten Sie das Gerät aus (Netzstecker ziehen), entfernen Sie die Gegenstände von der Plattform und schalten Sie das Gerät wieder ein. Führen Sie anschließend die Messung noch einmal durch.</li> </ul>   |
|               | <b>Das gemessene Gewicht ist nicht stabil.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurde das Gerät an einem Platz aufgestellt, an dem es Vibrationen ausgesetzt ist?</li> <li>• Steht das Gerät schräg?<br/>⇒ Halten Sie die Plattform horizontal. (☞ Seiten 62 und 63)</li> <li>• Ist etwas in den Zwischenräumen der Plattform eingeklemmt?<br/>⇒ Entfernen Sie alles aus den Zwischenräumen.</li> </ul> |
| Display       | <b>Auch nach Einschalten des Gerätes wird nichts angezeigt.</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfen Sie, ob die Stromversorgung korrekt angeschlossen ist.</li> </ul>  |
|               |  <b>wird angezeigt.</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das gemessene Gewicht überschreitet den möglichen Messbereich.</li> </ul>   |

|         | Symptom  | Bitte überprüfen   |
|---------|--|--|
| Drucker | <b>Druckerpapier ist leer</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckerpapier wird nicht zugeführt.<br/>⇒ Führen Sie Papier zu.</li> <li>⇒ Wenn der Drucker nicht verwendet wird, drücken Sie <b>CE</b> und nehmen Sie die Anfangseinstellung noch einmal vor.</li> </ul>   |
|         | <b>Druckerabdeckung offen</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Druckerabdeckung ist offen.<br/>⇒ Schließen Sie sie ordnungsgemäß.</li> <li>⇒ Vergewissern Sie sich, dass das Druckerpapier nicht schräg verläuft.</li> </ul>   |
|         | <b>Papier kommt nicht heraus.</b>  | <p><b>Überprüfen Sie die Einstellungen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist bei der Einstellung der Druckseitenanzahl unter „Bestimmung der Anzahl der auszudruckenden Seiten“ 0 eingestellt?<br/>⇒ Drücken Sie 1 – 3. (☞ Seite 69)</li> <li>• Der Drucker ist möglicherweise defekt.<br/>⇒ Wenden Sie sich an den Handelsvertreter, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.</li> </ul> |
|         | <b>Das Papier kommt heraus, aber es wird nichts darauf ausgedruckt.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird die Rückseite des Druckerpapiers zugeführt?<br/>⇒ Legen Sie das Papier korrekt ein (☞ Seite 65)</li> <li>• Der Drucker ist möglicherweise defekt.<br/>⇒ Wenden Sie sich an den Handelsvertreter, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.</li> </ul>  |

## Hinweis

- Wenn ein anderer als die oben erwähnten Fehler angezeigt wird, schalten Sie das Gerät aus und nehmen Sie die Messung dann noch einmal vor.  
Wenn der gleiche Fehler mehrmals auftritt, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.

D

Bei Bedarf  
(Ist das Gerät defekt?)

D

Bei Bedarf  
(Ist das Gerät defekt?)

# Anschluss an einen PC



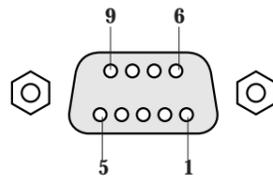
Die RS-232C-Schnittstelle ermöglicht den Signaleingang und -ausgang von diesem Gerät. Das Gerät kann jedoch nicht durch externe Komponenten wie z.B. einem Computer ferngesteuert werden.

## - Spezifikationen

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Kommunikationsstandards | Kompatibel mit EIA RS-232C          |
| Kommunikationsverfahren | Asynchrones Kommunikationsverfahren |
| Signalgeschwindigkeit   | 9600 bps                            |
| Datenbitlänge           | 8 Bit                               |
| Parität                 | KEINE                               |
| Stoppsbit               | 1 Bit                               |
| Flusssteuerung          | KEINE                               |
| Terminator              | CR+LF                               |

## - Signalbezeichnungen und -anschlüsse

| Terminalnummer | Signalbezeichnung |
|----------------|-------------------|
| 1              | ※ 1               |
| 2              | RXD               |
| 3              | TXD               |
| 4              | ※ 1               |
| 5              | GND               |
| 6              | ※ 1               |
| 7              | ※ 2               |
| 8              | ※ 2               |
| 9              | Kein Anschluß     |

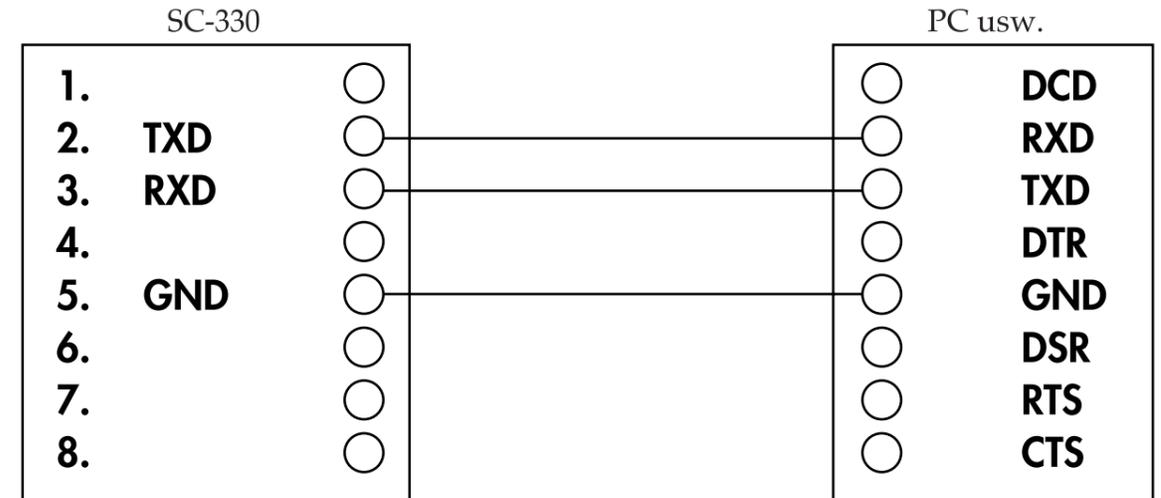


\*1: Stift-Nr. 1, 4 und 6 sind interne Anschlüsse.

\*2: Stift-Nr. 7 und 8 sind interne Anschlüsse.

## - Anschlussbeispiel

Für den Anschluss an einen Computer muss ein Gegenpolkabel verwendet werden.



Ein Modemkabel kann nicht verwendet werden.

D

Bei Bedarf  
(Anschluss an einen PC)

D

Bei Bedarf  
(Anschluss an einen PC)

**VORSICHT** Die Übermittlungsdaten werden unmittelbar nach der Messung ausgegeben. Dabei spielt der Status der Empfangskomponente (PC usw.) keine Rolle. Aus diesem Grund muss die Empfangskomponente bereits vor der Messung betriebsbereit sein.

## - Übertragung der Daten

Die Übertragungsdaten werden ungeachtet des Status der Empfangsseite (PC usw.) unmittelbar nach der Messung ausgegeben. Aus diesem Grund muss die Empfangsseite vor der Messung stets empfangsbereit sein.

• Wenn der PC-Modus aktiviert ist, laden Sie das separate Blatt „PC-Modus Kommunikationsspezifikationen“ von der TANITA Website (<http://www.tanita.co.jp>) herunter und überprüfen Sie es.

\* Der PC-Modus ist ein Modus, mit dem persönliche Daten vom PC gesendet und Messergebnisse empfangen werden.

### (1) Ausgabedatenformat

Die gemessenen Daten werden im folgenden Format ausgegeben.

- Die einzelnen Daten werden durch ein Komma (,) getrennt.
- Der Terminator (das Ende der Daten) ist CR (ASCII-Code 0DH), LF (ASCII-Code 0AH). 0 ist hierin Null.

**Gesamte Körperdaten**

|       |            |           |                   |      |              |    |              |    |         |
|-------|------------|-----------|-------------------|------|--------------|----|--------------|----|---------|
| Model | Serial No. | ID number | Date (dd/mm/yyyy) | Time |              |    |              |    |         |
| MO    | "XXXXXX"   | SN        | "XXXXXXXX"        | ID   | "XXXXXXXXXX" | Da | "dd/mm/yyyy" | TI | "hh:mm" |

|           |        |     |        |                |    |    |       |    |       |
|-----------|--------|-----|--------|----------------|----|----|-------|----|-------|
| Body type | Gender | Age | Height | Clothes (tare) |    |    |       |    |       |
| Bt        | 0or2   | GE  | 1or2   | AG             | XX | Hm | XXX.X | Pt | XX.XX |

|        |            |          |               |             |       |    |       |    |       |
|--------|------------|----------|---------------|-------------|-------|----|-------|----|-------|
| Weight | Body fat % | Fat mass | Fat free mass | Muscle mass |       |    |       |    |       |
| Wk     | XXX.X      | FW       | XX.X          | fW          | XXX.X | MW | XXX.X | mW | XXX.X |

|              |           |     |       |     |       |    |       |    |       |
|--------------|-----------|-----|-------|-----|-------|----|-------|----|-------|
| Muscle score | Bone mass | TBW | TBW % | BMI |       |    |       |    |       |
| sW           | XX        | bW  | XXX.X | wW  | XXX.X | ww | XXX.X | MI | XXX.X |

|                      |                   |                     |          |            |    |    |       |    |       |
|----------------------|-------------------|---------------------|----------|------------|----|----|-------|----|-------|
| Standard body weight | Degree of obesity | Visceral fat rating | BMR (kJ) | BMR (kcal) |    |    |       |    |       |
| Sw                   | XXX.X             | OV                  | XX.XX    | IF         | XX | rb | XXXXX | rB | XXXXX |

|           |               |                |                   |                  |        |    |    |    |       |
|-----------|---------------|----------------|-------------------|------------------|--------|----|----|----|-------|
| BMR score | Metabolic age | Rohrer's index | Target body fat % | Predicted weight |        |    |    |    |       |
| rJ        | XX            | rA             | XX                | RO               | XXXX.X | gF | XX | gW | XXX.X |

|                    |                    |           |          |    |        |    |    |
|--------------------|--------------------|-----------|----------|----|--------|----|----|
| Predicted fat mass | Fat to gain / lese | Impedance | Checksum |    |        |    |    |
| gf                 | XXX.X              | gt        | XXXX.X   | ZF | XXXX.X | CS | XX |

\* Die einzelnen Daten werden durch ein Komma (,) getrennt.

### (2) Ausgabedatenpunkte

| Punkt                | Kopfzeile | Format       | Inhalt  | Ausgabereihenfolge  |        |      |       |
|----------------------|-----------|--------------|---|---------------------|--------|------|-------|
|                      |           |              |   | Körpermasse-Monitor |        |      | Waage |
|                      |           |              |   | Erwachsener         | Athlet | Kind |       |
| Control data         | {0        | Fix to 16    | 2 byte fixed length   | 1                   | 1      | 1    | 1     |
| Control data         | 0         | Fix to 1     | 1 byte fixed length   | 2                   | 2      | 2    | 2     |
| Control data         | 1         | Fix to 1     | 1 byte fixed length   | 3                   | 3      | 3    |       |
| Control data         | 2         | Fix to 1     | 1 byte fixed length   | 4                   | 4      | 4    |       |
| Model                | MO        | "XXXXXX"     | 8 byte fixed length   | 5                   | 5      | 5    | 3     |
| Serial No.           | SN        | "XXXXXXXX"   | 10 byte fixed length  | 6                   | 6      | 6    | 4     |
| ID number            | ID        | "XXXXXXXXXX" | 12 byte fixed length  | 7                   | 7      | 7    | 5     |
| Date (dd/mm/yyyy)    | Da        | "dd/mm/yyyy" | 12 byte fixed length  | 8                   | 8      | 8    | 6     |
| Time                 | TI        | "hh:mm"      | 7 byte fixed length   | 9                   | 9      | 9    | 7     |
| Body type            | Bt        | 0 or 2       | 1 byte fixed length (0: standard 2: athlete)                    | 10                  | 10     | 10   |       |
| Gender               | GE        | 1 or 2       | 1 byte fixed length (1: male 2: female)                         | 11                  | 11     | 11   |       |
| Age                  | AG        | XX           | "1 – 2 byte variable length (unit: age, right-aligned)"         | 12                  | 12     | 12   |       |
| Height               | Hm        | XXX.X        | "4 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: cm)" | 13                  | 13     | 13   |       |
| Clothes (tare)       | Pt        | XX.X         | "3 – 4 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 14                  | 14     | 14   | 8     |
| Weight               | Wk        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 15                  | 15     | 15   | 9     |
| Body fat %           | FW        | XX.X         | "3 – 4 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: %)"  | 16                  | 16     | 16   |       |
| Fat mass             | fW        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 17                  | 17     | 17   |       |
| Fat free mass        | MW        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 18                  | 18     | 18   |       |
| Muscle mass          | mW        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 19                  | 19     | 19   |       |
| Muscle score         | sW        | XX           | 1 – 2 byte variable length (1-24)                               | 20                  | 20     |      |       |
| Bone mass            | bW        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 21                  | 21     |      |       |
| TBW                  | wW        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 22                  | 22     | 20   |       |
| TBW %                | ww        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals"            | 23                  | 23     | 21   |       |
| BMI                  | MI        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 24                  | 24     |      |       |
| Standard body weight | Sw        | XXX.X        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: kg)" | 25                  |        |      |       |
| Degree of obesity    | OV        | XX.XX        | "3 – 5 byte variable length, to 1 place of decimals (unit: %)"  | 26                  |        |      |       |
| Visceral fat rating  | IF        | XX           | 1 – 2 byte variable length                                      | 27                  | 25     |      |       |
| BMR (kJ)             | rb        | XXXXX        | 1 – 5 byte variable length (unit: kJ)                           | 28                  | 26     |      |       |
| BMR (kcal)           | rB        | XXXXX        | 1 – 5 byte variable length (unit: kcal)                         | 29                  | 27     |      |       |
| BMR score            | rJ        | XX           | 1 – 2 byte variable length                                      | 30                  | 28     |      |       |
| Metabolic age        | rA        | XX           | 2 byte fixed length   | 31                  | 29     |      |       |
| Rohrer's index       | RO        | XXXX.X       | 4 – 6 byte variable length                                      |                     |        | 22   |       |
| Target body fat %    | gF        | XX           | 1 – 2 byte variable length                                      | 32                  | 30     | 23   |       |
| Predicted weight     | gW        | XXX.X        | 3 – 5 byte variable length                                      | 33                  | 31     | 24   |       |
| Predicted fat mass   | gf        | XXX.X        | 3 – 5 byte variable length                                      | 34                  | 32     | 25   |       |
| Fat to gain / lese   | gt        | XXXX.X       | 3 – 6 byte variable length                                      | 35                  | 33     | 26   |       |
| Impedance            | ZF        | XXXX.X       | 5 – 6 byte variable length                                      | 36                  | 34     | 27   |       |
| Checksum             | CS        | XX           | 2 byte fixed length   | 37                  | 35     | 28   | 10    |

## Verlässlichkeit der Körperkompositionsmessungen mit 8-Elektroden-BIA

### Einleitung

Dieses Gerät errechnet den Fettanteil, die Fettmasse, die fettfreie Masse und die geschätzte Muskelmasse auf der Basis der bei Anwendung der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) durch Dual Energy X-ray Absorptiometry (DXA – Röntgenabsorptionsmethode bei 2 Energiewerten) erhaltenen Daten. Beim Messverfahren muss eine von zwei Einstellungen gewählt werden:

- 1) Standard (für Personen von 5 ~ 99 Jahren)
- 2) Athlet (SportlerInnen, die sich körperlich wesentlich aktiver sind als NichtsportlerInnen)

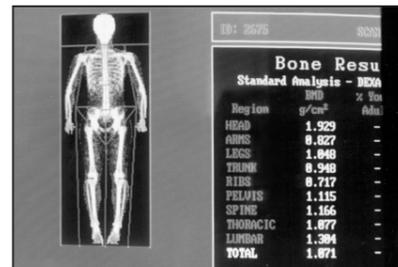
Diese Unterscheidung des Körpertyps beim Messverfahren gibt Athleten einen verlässlicheren Messwert, da sie eine andere Körperkomposition als „Durchschnittspersonen“ haben.

### - Prinzipien der Körperkompositionsmessung

Die BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse) ist eine Methode zur Messung der Körperzusammensetzung – Fettmasse, geschätzte Muskelmasse usw. – durch Ermittlung der bioelektrischen Impedanz im Körper. Strom kann ungehindert durch das in Muskeln enthaltene Wasser fließen. Schwieriger wird es, wenn der Strom durch Fettmasse hindurchfließen muss. Der Schwierigkeitsgrad, mit dem der Strom durch eine Substanz hindurchfließt, ist als elektrischer Widerstand bekannt. Der Prozentsatz von Fett und anderer Körpermasse lässt sich aus den Messwerten dieses Widerstands herleiten. Die Tanita Körperfettanalyse-Waage misst die Zusammensetzung des Körpers unter Einsatz einer Dauerstromquelle mit Hochfrequenzstrom (50kHz, 90µA).

### - Messung der Körperkomposition mittels DXA

DXA war zunächst zur Messung des Mineralgehalts in Knochen vorgesehen. Beim Ganzkörperscannen können jedoch auch der Fettanteil, die Fettmasse und die fettfreie Masse einzelner Körperteile (Arme, Beine, Rumpf) gemessen werden. Im Bild unten sehen wir ein Beispiel der mittels DXA erhaltenen Messergebnisse der Körperkomposition.



Messergebnisse der Körperkomposition mittels DXA (Lunar Co., Ltd; DPX-L)

### - Was ist die Verdünnungsmethode?

In der Verdünnungsmethode ist eine markierte Substanz für eine bekannte Menge gegeben, und es wird die Gleichgewichtskonzentration bei gleichmäßiger Verteilung in der Gleichgewichtsstreuung wird gemessen, um die Gesamtmenge der Lösung zu erhalten, die die markierte Substanz verdünnt.

Für die Messung des Gesamtkörperwassers (TBW) wird normalerweise Deuteriumoxid (D<sub>2</sub>O) als bezeichnete Substanz verwendet. Deuteriumoxid verwendet das Gesamtkörperwasser als Verdünnungsraum, so dass das Gesamtkörperwasser ermittelt werden kann. Um die Extrazellulärflüssigkeitsmenge zu erhalten, wird Natriumbromid (NaBr) als markierte Substanz verwendet. Es heißt, dass Brom (Br) nicht in die Zellen eindringt, sondern das Innere der Zellen nicht erreicht und Extrazellulärflüssigkeit als Verdünnungsraum verwendet.

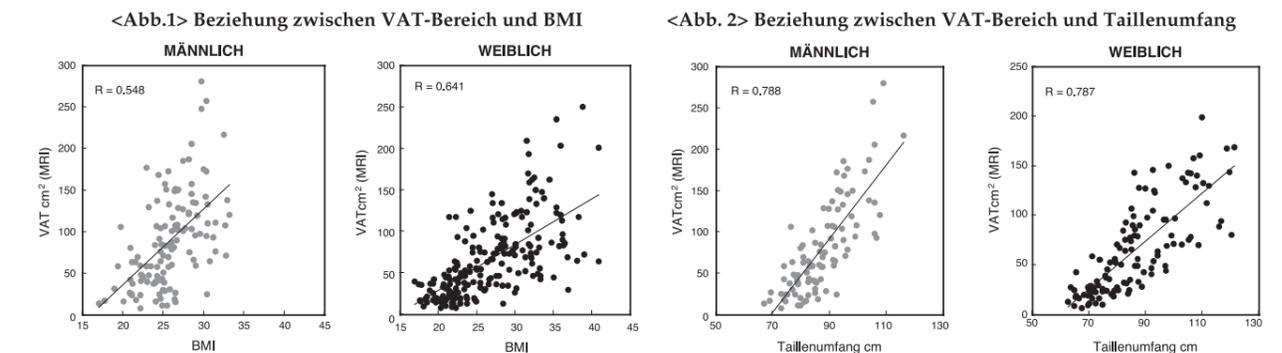
### - Viszerales Fett – was ist das?

Das viszerale Körperfett (visceral adipose tissue, VAT) ist Fett, das sich in der Bauchhöhle und rund um die inneren Organe ansammelt. Es wird angenommen, dass VAT in höherem Maß für lebensstilbedingte Erkrankungen verantwortlich ist als subkutanes Körperfett (subcutaneous adipose tissue, SCAT). Dementsprechend ist es wichtig, über das Risiko einer VAT-Ansammlung Bescheid zu wissen und diese gelegentlich zu überprüfen, um lebensstilbedingten Krankheiten vorzubeugen.

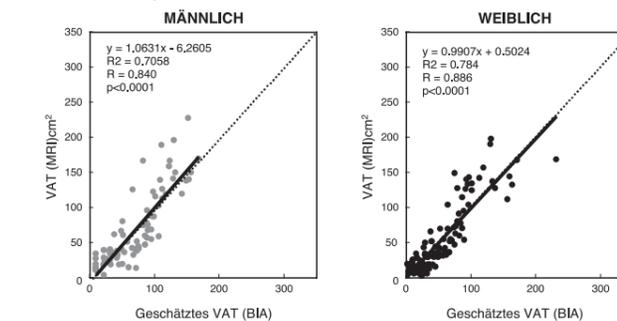
Tanita hat zusätzlich zu der etablierten Technologie zur Messung des prozentualen Körperfettanteils eine Technologie zur Messung des VAT-Ansammlungsrisikos entwickelt, bei der eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) mit der an einer Magnetresonanztomographie (MRI) vorgenommenen Analyse verglichen wird. Das VAT-Ansammlungsrisiko wird durch Schätzung des VAT-Bereichs über die BIA-Methode basierend auf der MRI-Bildverarbeitung berechnet. Diese Methode ist bei weitem aussagekräftiger als die Schätzung des VAT-Sammlungsrisikos basierend auf BMI oder Bauchumfang (Taillenumfang) und ermöglicht eine viel präzisere Schätzung für jeden Menschen.

\*Zur Berechnung des VAT-Bereichs nach MRI wird eine Abbildung des Querschnitts der L4-L5 Lendenwirbelsegmente herangezogen.

(Abb. 1-Abb. 3: Forschungsergebnisse der N. Y. Columbia University und Jikei University, 2004 von der North American Association for the Study of Obesity [NAASO, nordamerikanische Vereinigung für die Erforschung der Adipositas] veröffentlicht.)



<Abb. 3> Beziehung zwischen VAT-Bereich nach MRI und geschätztem VAT Bereich nach BIA von Tanita



## - Faktoren, die Fehler in der Messung auslösen

Bei der BIA-Methode wird die Impedanz gemessen und die Körpermasse wird basierend auf diesem Wert berechnet. Es ist bekannt, dass die Impedanz durch die Menge des Gesamtkörperwassers, das etwa 60 % des Gewichts ausmacht, und durch die Änderung in der Distribution und Temperaturänderungen verändert wird. Aus diesem Grund müssen zum Zwecke der Forschung und für eine tägliche Wiederholung der Messungen die Messbedingungen immer konstant sein. Und durch Einführung der Reaktanz-Technologie sind stabilere Messungen möglich. Die Messung bei geänderter Temperatur, Gesamtkörperwasser-Distribution oder verändertem Durchblutungsvolumen der Extremitäten aufgrund von Training, eines Bads usw. beeinflusst jedoch das Messergebnis, weil sich der elektrische Widerstand im Körper ebenfalls ändert.

Um stabile Messwerte zu erzielen, ist es daher empfehlenswert, die Messung unter den folgenden Bedingungen vorzunehmen:

- 1) 3 Stunden nach dem Aufstehen; in diesem Zeitraum werden normale körperliche Aktivitäten ausgeführt. (Die Impedanztransite bleiben auf einem hohen Niveau, wenn Sie nach dem Aufstehen sitzen bleiben oder sich nur in einem Auto usw. bewegen.)
- 2) 3 oder mehr Stunden nach dem Essen. (2 – 3 Stunden nach dem Essen tendiert die Impedanz dazu, sich zu verringern.)
- 3) 12 oder mehr Stunden nach einem harten Training. (Die Änderungstendenz in der Impedanz ist je nach Typ und Härte des Trainings nicht stabil.)
- 4) Lassen Sie vor der Messung Wasser.
- 5) Nehmen Sie die Messung für Wiederholungsmessungen nach Möglichkeit zur gleichen Stunde vor. (Bei der gleichzeitigen Gewichtsmessung sind die Messungen stabiler, wenn sie zur gleichen Stunde am Tag ausgeführt werden)

Sehr stabile Messwerte können erhalten werden, wenn Sie die Messungen unter den oben erwähnten Bedingungen ausführen.

Und während der Entwicklung dieses Gerätes wurden die folgenden 6 Punkte als Bedingungen für die Regressionsgleichung festgelegt.

- 1) Keine Alkoholeinnahme 12 Stunden vor der Messung.
- 2) Kein exzessives Training 12 Stunden vor der Messung.
- 3) Kein übermäßiges Essen und Trinken am Tag vor der Messung.
- 4) Kein Essen und Trinken 3 Stunden vor der Messung.
- 5) Vermeidung der Menstruation (Frauen)

## 2) Intertagesveränderungen

Die untenstehenden Diagramme geben einige Beispiele konkreter Messungen von Intertagesveränderungen. In der Untersuchung sollte der Grad der Impedanzveränderung zwischen den Füßen bei Dehydratation bestimmt werden; die ersten beiden Tage stellen einen normalen Tagesablauf dar, während an den letzten beiden Tagen durch den Besuch einer Sauna eine Dehydratation herbeigeführt wurde.

Während des normalen Tagesablaufs konnte keine signifikante Intertagesveränderung des Körpergewichts, der Impedanz zwischen den Füßen bzw. des Fettanteils festgestellt werden. Im dehydrierten Zustand wurde jedoch eine Reduzierung des Körpergewichts von 1 kg aufgezeichnet, während die Impedanz zwischen den Füßen am ersten Tag der Dehydratation um etwa  $15\Omega$  und am zweiten Tag um  $30-35\Omega$  anstieg. Infolgedessen stieg der Fettanteil am ersten Tag der Dehydratation um etwa 1% und am zweiten um 1,5-2%.

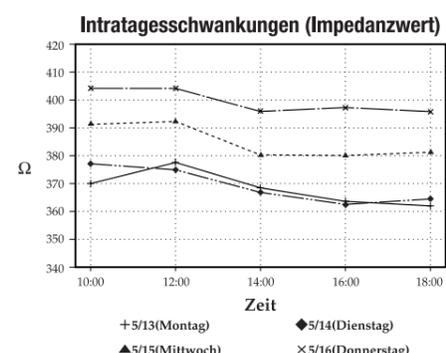
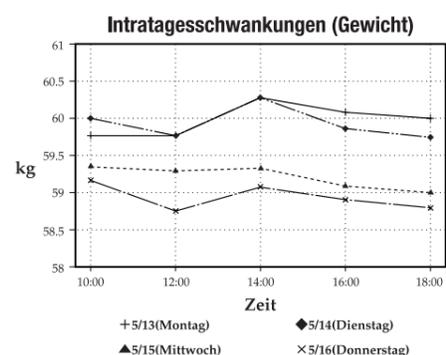
Wie zuvor erwähnt, nimmt die Impedanz zu, wenn das Körpergewicht (z.B. bei Dehydratation) fällt, und ab, wenn das Körpergewicht durch übermäßige Aufnahme von Nahrung oder Flüssigkeit steigt. Die Intertagesveränderung der Impedanz ist daher umgekehrt proportional

zur Veränderung des Körpergewichts.

Diese Intertagesveränderungen haben folgende Ursachen:

- 1) Zeitweiliger Anstieg des Körpergewichts (Gesamtkörperwasser) durch übermäßige Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme
- 2) Dehydratation durch starkes Schwitzen bei schwerer körperlicher Betätigung
- 3) Dehydratation durch Alkoholkonsum oder Einnahme von harntreibenden Mitteln
- 4) Dehydratation durch starkes Schwitzen in Saunas etc.

Um genaue Messwerte zu erhalten, wird daher empfohlen, den zu messenden Personen genaue Anweisungen zu erteilen, um diese Gründe auszuschließen.



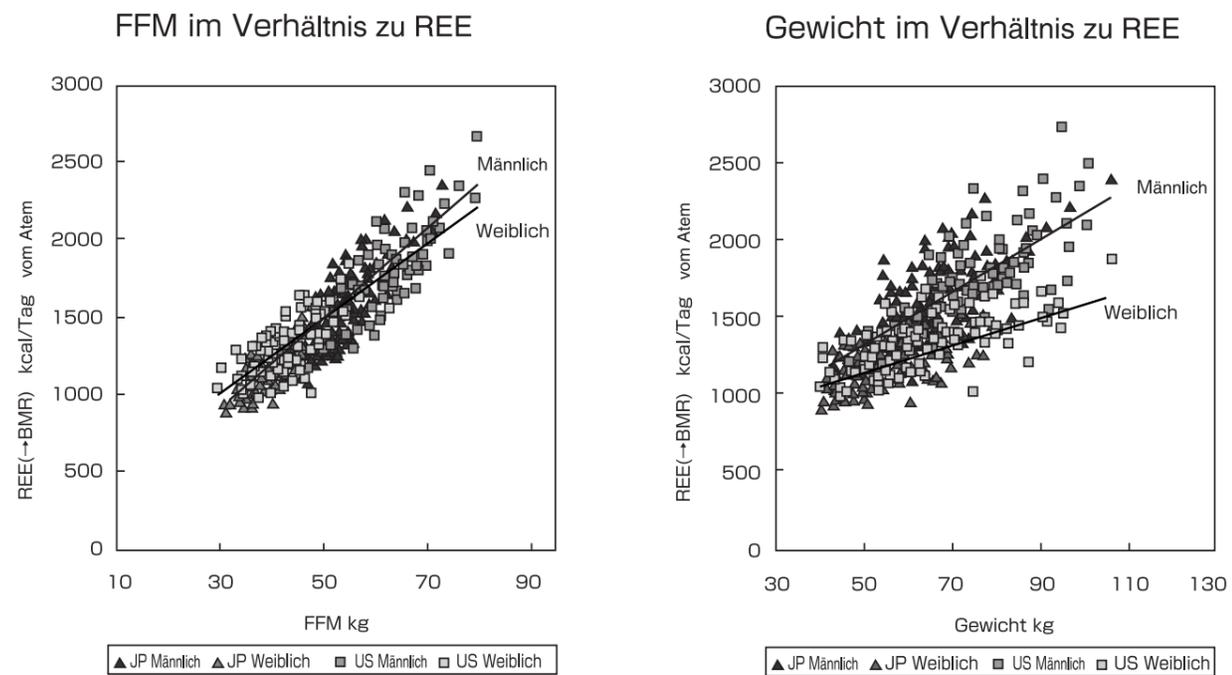
# Die Neue Regressionsformel für den Grundumsatz (BMR)

Seit langem stimmt die Fachwelt im Bereich der Medizin und der Ernährungswissenschaft darin überein, dass „Der Grundumsatz (BMR – Basal Metabolic Rate) eher durch die Fettfreie Masse (FFM) als durch das Körpergewicht bestimmt wird“ (Personen mit einem bestimmten Körpergewicht und größerer FFM haben einen höheren BMR). Daher sollte dies bei der Berechnung der Körperkomposition berücksichtigt werden. Zudem gab es in Fällen einfacher Schätzformeln, die von der Größe, dem Gewicht und dem Alter ausgingen, ohne die Körperzusammensetzung zu berechnen, ein Problem bezüglich übermäßig hoher Wertbestimmungen für fettleibige Personen mit hohem Körpergewicht. Umgekehrt kam es zu ausgesprochen niedrigen BMR-Werten für muskulöse Athleten, was jedoch weniger häufig der Fall war. Die von Tanita, dem Hersteller von Körperfettanalyse-Waagen, entwickelte und auf den Forschungen des Unternehmens basierende Rekursionsformel zur BMR-Wertbestimmung funktioniert auf Grund einer regressiven Mehrfachanalyse unter Berücksichtigung dieser FFM und führt zu einer größeren Genauigkeit bei individuellen Unterschieden der Körperzusammensetzung. Um den BMR zu erhalten, wurde der Atmungsstoffwechsel in Ruhe (Ruheenergieverbrauch – REE: Resting Energy Expenditure) mittels eines Atemgasanalyse-Geräts gemessen. Auf diesen Daten basierend wurde diese Schätz-Rekursionsformel aufgestellt.

## <Bild 1> Die Beziehung zwischen Ruheenergieverbrauch (REE) gemäß Atemgasanalyse und Gewicht, FFM

(Darlegung auf der Nutrition Week in San Diego, 2002)

Wie in Bild 1 dargelegt: Der REE (BMR) steht in größerer Beziehung zur FFM als zum Körpergewicht. Zudem lässt sich zwischen männlichen und weiblichen Personen ein Unterschied im Verteilungstrend erkennen. Es wird deutlich, dass wir in unseren Berechnungen im Prinzip von der FFM und nicht von der auf die Relation zum Gewicht basierenden alten Formel ausgehen sollten.

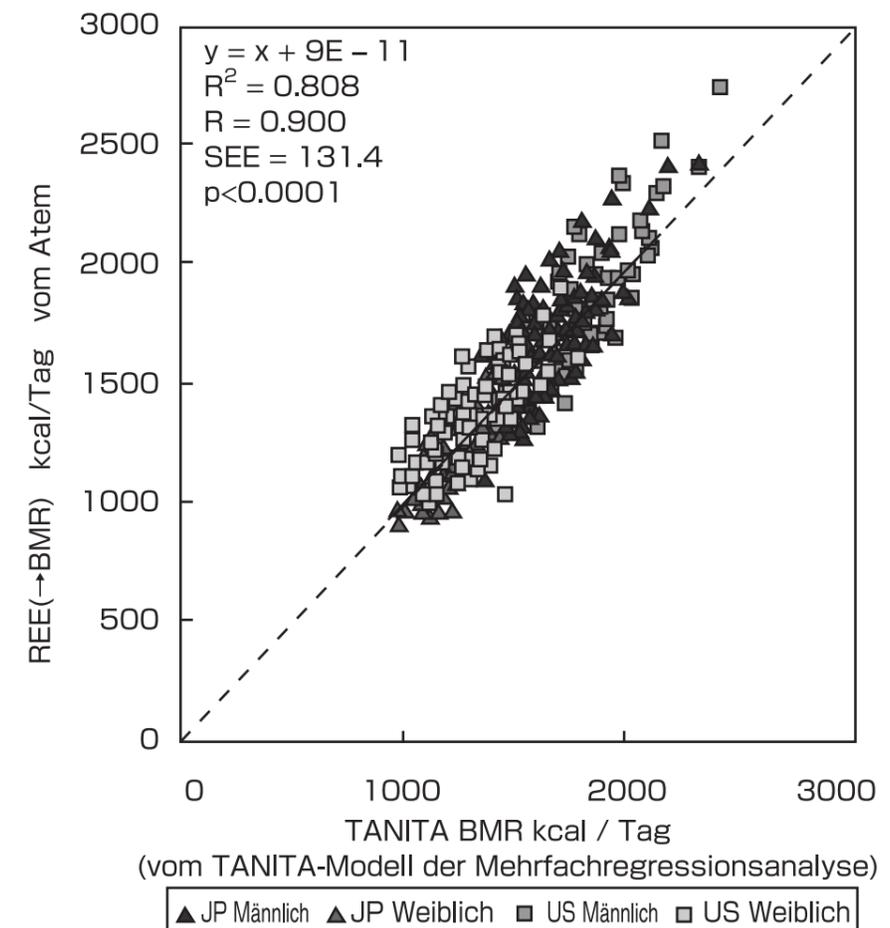


## <Bild 2> Vergleich von BMR-Werten des TANITA-Modells der Mehrfachregression und der Atemanalyse

(Darlegung auf der Nutrition Week in San Diego, 2002)

Die aktuelle BMR-Retrogressionsformel ist eine Formel, die nach dem Prinzip der Verwendung des FFM-Wertes als Ergebnis der Körperkompositionsmessung nach der BIA-Methode funktioniert. Der auf dem tatsächlichen REE oder  $R=0,9$  ( $p<0,0001$ ) der Atemanalyse basierende BMR-Wert zeigt eine gute Beziehung. Diese Resultate wurden auf der 2002 in San Diego stattfindenden First Annual Nutrition Week (American College of Nutrition, American Society for Clinical Nutrition, American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, North American Association for the Study of Obesity) dargelegt.

**ANMERKUNG:** Dieses Modell wurde auf Personen im Alter von 18-84 Jahren kalibriert. Bei Benutzung des Geräts von Personen, die nicht in diese Altersgruppe fallen, wird keine Gewähr für die Genauigkeit der Messwerte gegeben.



# Spezifikationen

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Modell</b>                  | SC-330  |   |
| <b>Stromquelle</b>             | Wechselstromadapter (enthalten) Center Minus MODELL SA165A-0950U-3 KLASSE 2<br>Eingangsspannung: 100-240 VAC 50/60 Hz 1,5A Ausgangsspannung: 7 VDC<br>Nennstrom: 4 A Leerlauf-Eingangsspannung: 7 VDC |   |
| <b>Stromverbrauch</b>          | 28 W  |   |
| <b>Impedanzmessung</b>         | <b>Messungssystem</b>   | Tetrapolare bioelektrische Impedanzanalyse                |
|                                | <b>Messfrequenz</b>   | 50 kHz  |
|                                | <b>Messstrom</b>  | 90 µA   |
|                                | <b>Elektrodenmaterial</b>   | Druckkontakt-Trittflächen aus Edelstahl zwischen          |
|                                | <b>Messungsstil</b>   | beiden Füßen  |
|                                | <b>Messbereich</b>  | 150 - 1200 Ω  |
| <b>Gewichtsmessung</b>         | <b>Genauigkeit ab der ersten Kalibrierung</b>   | ± 2%  |
|                                | <b>Messungssystem</b>   | Drucksensor-Ladezelle                                     |
|                                | <b>Maximale Kapazität / Minimale Zuwachsstufen</b>  | 270 kg / 0,1 kg   |
| <b>Eingabeoptionen</b>         | <b>Genauigkeit ab der ersten Kalibrierung</b>   | ± 0,2 kg  |
|                                | <b>Kleidergewicht</b>   | 0 - 10 kg / Gewichtsstufen 0,1                            |
|                                | <b>Geschlecht</b>   | Männlich / Weiblich                                       |
|                                | <b>Körpertyp</b>  | Standard ( 5 - 99 Jahre) / Athletik-Modus (18 - 99 Jahre) |
|                                | <b>Alter</b>  | 5 - 99 Jahre / Zuwachsstufen 1 Jahr                       |
|                                | <b>Größe</b>  | 90 - 249,9 cm / 0,1 cm Zuwachsstufen                      |
| <b>Körperfettanteil-Ziel %</b> | 4 - 55 %  |   |

D

Bei Bedarf  
(Spezifikationen)

|   |                                       |  |  |
|---|---------------------------------------|--|--|
| <b>Ausgabeoptionen</b>                            | <b>Anzeige</b>                        | <b>Zielkörperfett %</b>                | 4 - 55 %   |
|   |                                       | <b>Gewicht</b>                         | 0 - 270 kg / 0,1 kg Gewichtsstufen                       |
| <b>Geschlecht</b>                                 |                                       | Männlich / Weiblich                    |  |
| <b>Körpertyp</b>                                  |                                       | Standard- / Athletik-Modus             |  |
| <b>Alter</b>                                      |                                       | 5 - 99 Jahre / Zuwachsstufen 1 Jahr    |  |
| <b>Größe</b>                                      |                                       | 90 - 249,9 cm / 0,1 cm Zuwachsstufen   |  |
| <b>Ausgabeoptionen</b>                            | <b>Ausdruck</b>                       | <b>FETT %</b>                          | 3 - 75 % / 0,1 % Zuwachsstufen                           |
|   |                                       | <b>Logo</b>                            | TANITA -LOGO (240 × 64 Dot)                              |
|   |                                       | <b>Modellname</b>                      | SC-330   |
|   |                                       | <b>Datum und Zeit</b>                  | 2005 / 1 / 1 - 2099 / 12 / 31                            |
|   |                                       | <b>Seriennr.</b>                       | 00000000 - 99999999                                      |
|   |                                       | <b>ID</b>                              | 0000000000 - 9999999999                                  |
|   |                                       | <b>Körpertyp</b>                       | Standard (5 - 99 Jahre) / Athletik-Modus (18 - 99 Jahre) |
|   |                                       | <b>Geschlecht</b>                      | Männlich / Weiblich                                      |
|   |                                       | <b>Alter</b>                           | 5 - 99 Jahre / Zuwachsstufen 1 Jahr                      |
|   |                                       | <b>Größe</b>                           | 90 - 249,9 cm / 0,1 cm Zuwachsstufen                     |
|   |                                       | <b>Kleidergewicht</b>                  | 0 - 10 kg / 0,1 kg Gewichtsstufen                        |
|   |                                       | <b>Gewicht</b>                         | 0 - 270 kg / 0,1 kg Gewichtsstufen                       |
|   |                                       | <b>FETT %</b>                          | 3 - 75 % 0,1 % Zuwachsstufen                             |
|   |                                       | <b>Fettmasse</b>                       | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>FFM (Fettfreie Masse)</b>           | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>Muskelmasse</b>                     | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>TBW (KÖRPERWASSER)</b>              | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>TBW (KÖRPERWASSER) %</b>            | 15 - 85 % / 0,1 % Zuwachsstufen                          |
|   |                                       | <b>Voraussichtliche Knochenmasse</b>   | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>BMR (Stoffwechselumsatz)</b>        | 1 kJ Stufen / 1 kcal Zuwachsstufen                       |
|   |                                       | <b>Stoffwechselalter</b>               | Zuwachsstufen 1 Jahr (12 - 90 Jahre)                     |
|   |                                       | <b>Organ-FETT-Anteil</b>               | 1-gradige Zuwachsstufen (1 - 59 Grad)                    |
|   |                                       | <b>BMI</b>                             | 0,1 Zuwachsstufen  |
|   |                                       | <b>Voraussichtliches Gewicht</b>       | 0,1 kg Gewichtsstufen                                    |
|   |                                       | <b>Wünschenswerter Gewichtsbereich</b> | 3 - 75 % / 0,1 % Zuwachsstufen                           |
|   |                                       | <b>FETT % Darstellung</b>              |  |
|   |                                       | <b>BMI-Darstellung</b>                 |  |
|   |                                       | <b>Organ-FETT-Darstellung</b>          |  |
| <b>Muskelmasse Darstellung</b>                    |                                       |  |  |
| <b>BMR-Darstellung</b>                            |                                       |  |  |
| <b>Körperbaubewertung</b>                         |                                       |  |  |
| <b>Widerstand</b>                                 | 150 - 1200 Ω                          |  |  |
| <b>Display</b>                                    | 3-zeiliges, 5-stelliges LCD           |  |  |
| <b>Ausgabedaten-Schnittstelle</b>                 | RS-232C (D-Sub 9-Pin Anschlussbuchse) |  |  |
| <b>Betriebstemperaturbereich</b>                  | 0 - 35°C                              |  |  |
| <b>Relative Feuchte</b>                           | 30 - 80 % (ohne Kondensation)         |  |  |
| <b>Gerätegewicht (Ausführung mit Fernanzeige)</b> | 6,8 kg                                |  |  |
| <b>Gerätegewicht (Ausführung mit Säule)</b>       | 12,1kg                                |  |  |
| <b>Größe</b>                                      | <b>Wiegeplattform</b>                 | 372 × 375 × 101 mm                     |  |
|   | <b>Höhe (Ausführung mit Säule)</b>    | 1024 mm                                |  |

D

Bei Bedarf  
(Spezifikationen)



Dieses Gerät ist funkentstört gemäß EC Bestimmung 89/336/EC

<EU-Vertreter>

**TANITA® Europe B.V.**

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

**TANITA® UK LTD.**

The Barn, Philpots Close, Yiewsley, Middlesex,  
UB7 7RY, United Kingdom  
Tel: +44 (0) 1895-438577 FAX: +44 (0) 1895-438511  
<http://www.tanita.co.uk>

<Hersteller>

**TANITA® Corporation**

1-14-2, Maeno-cho, Itabashi-ku, Tokyo, Japan  
Tel: +81 (0) 3-3968-2123 / +81 (0) 3-3968-7048  
FAX: +81 (0) 3-3967-3766  
<http://www.tanita.co.jp>

**TANITA Corporation of America, Inc.**  
2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, Illinois 60005, USA  
Tel: +1 847-640-9241 FAX: +1 847-640-9261  
<http://www.tanita.com>

**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