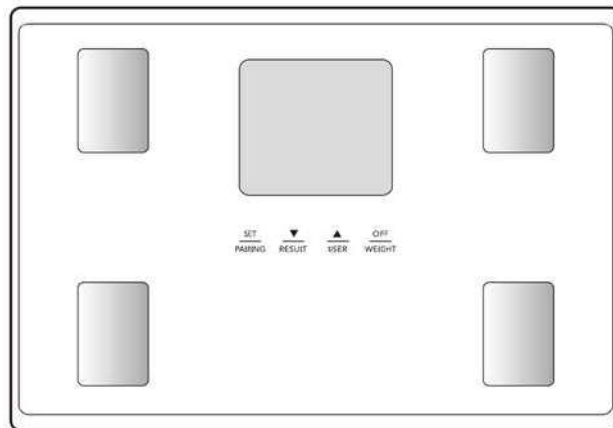


**TANITA**<sup>®</sup>  
Healthy habits for happiness

## Kropssammensætningsmonitor

# BC-401



### **da** Instruktionsmanual

Læs denne brugsanvisning omhyggeligt og gem den til fremtidig reference. Billeder i denne vejledning er kun til illustrationsformål.

---

## Table of Contents

---

Introduktion .....	1
For din sikkerhed .....	2
Egenskaber og funktioner .....	4
Forberedelser før brug .....	4
Ændring af vægttilstand .....	5
Automatisk nedlukningsfunktion .....	5
Få nøjagtige aflæsninger .....	5
Indledende opsætning (Type 1) Opsætning via smartphone .....	6
Indledende opsætning (Type 2) fra Body Composition Monitor .....	8
Tager målinger .....	9
Indstilling og lagring af personlige data i hukommelsen .....	10
Målinger af vægt og kropsfedt .....	12
Programmering af gæstetilstand .....	14
Tager kun vægtmåling .....	14
Ændring af personlige data .....	14
Sletning af personlige data .....	14
Fejlfinding .....	15



## Introduktion

Tak fordi du valgte en TANITA Body Composition Monitor. Denne skærm er en i en bred vifte af hjemmepleje produkter produceret af TANITA. Denne brugsanvisning vil guide dig gennem opsætningsprocedurerne og skitsere de vigtigste funktioner. Opbevar det venligst til fremtidig reference. Yderligere information om sund livsstil kan findes på vores hjemmeside [www.tanita.com](http://www.tanita.com). TANITA produkter inkorporerer den seneste kliniske forskning og teknologiske innovationer. Alle data overvåges af vores TANITA Medical Advisory Board for at sikre nøjagtighed.



**Bemærk:** Læs denne brugsanvisning omhyggeligt, og opbevar den ved hånden til fremtidig reference.



### Sikkerhedsforanstaltninger

**Bemærk**, at personer med et elektronisk medicinsk implantat, såsom en pacemaker, ikke bør bruge en Body Composition Monitor, når den passerer en lavt elektrisk signal gennem kroppen, som kan forstyrre dens funktion. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen. Alle andre funktioner er ikke beregnet til gravide kvinder. Placer ikke denne skærm på glatte overflader, såsom et vådt gulv.

### Vigtige bemærkninger til brugere

Denne kropsfedtmonitor er beregnet til voksne og børn (i alderen 5 – 17) med inaktiv til moderat aktiv livsstil og voksne med atletiske kropstyper.

**TANITA definerer "atlet" som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet på cirka 12 timer om ugen, og som har en hvilepuls på cirka 60 slag i minuttet eller mindre. TANITAs atletdefinition omfatter "lifetime of fitness" personer, der har været i form i årevis, men som i øjeblikket træner mindre end 12 timer om ugen. Funktionen til kropsfedtmonitor er ikke beregnet til gravide kvinder, professionelle atleter eller bodybuildere.**

Registrerede data kan gå tabt, hvis enheden bruges forkert eller udsættes for elektriske overspændinger. TANITA påtager sig intet ansvar for evt. form for tab forårsaget af tab af registrerede data.





TANITA påtager sig intet ansvar for nogen form for skade eller tab forårsaget af disse enheder, eller nogen form for krav fremsat af en tredjepart.

**Bemærk:** Estimat for kropsfedtprocent vil variere med mængden af vand i kroppen og kan blive påvirket af dehydrering eller over-hydrering på grund af faktorer som alkoholforbrug, menstruation, sygdom, intens træning osv.



## For din sikkerhed


Dette afsnit forklarer de forholdsregler, der skal træffes for at undgå skader på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skade på ejendom. Gør dig venligst bekendt med disse oplysninger for at sikre sikker betjening af dette udstyr.

 <b>Warning</b>	Undladelse af at følge instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, kan resultere i dødsfald eller alvorlig personskade.
 <b>Caution</b>	Hvis instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, ikke følges, kan det resultere i personskade eller skade på ejendom.
 Forbudt	Dette mærke angiver handlinger, der er forbudte.
 Påkrævet	Dette mærke angiver instruktioner, som altid skal følges.

## Warning

 Forbudt	<b>Denne monitor må ikke bruges af personer med pacemakere eller andre medicinske implantater.</b> Denne monitor sender en svag elektrisk strøm gennem kroppen, som kan forstyrre og forårsage fejlfunktion af elektriske medicinske implantater, resulterer i alvorlig skade på brugeren.
	<b>Fortolkning af målinger (f.eks. evaluering af målinger og formulering af træningsprogram baseret på målingerne) skal udføres af en fagmand.</b> Implementering af væggtabsforanstaltninger og træningsprogrammer baseret på selvanalyse kan være skadeligt for dit helbred. Følg altid råd fra en kvalificeret fagmand.
	<b>Træd ikke på kanten af platformen. Spring ikke op på skærmen.</b> Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade.
	<b>Placer ikke denne skærm på en glat overflade, såsom et vådt gulv.</b> Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade. Det kan også få vand til at trænge ind i monitoren, hvilket resulterer i beskadigelse af interne komponenter.
	<b>Tab ikke genstande på skærmen. Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen.</b> Hvis du gør det, kan det beskadige glasset, hvilket kan resultere i personskade.

## Caution

 Forbudt	<b>Stå ikke på skærmen.</b>
	<b>Stik ikke fingrene ind i mellemrum eller huller.</b> Det kan resultere i personskade.
	<b>Brug ikke genopladelige batterier.</b> <b>Brug ikke gamle batterier sammen med nye batterier eller en blanding af forskellige typer batterier på samme tid.</b> Hvis du gør det, kan det medføre, at batterivæske lækker, eller at batterierne bliver for varme og går i stykker, hvilket kan medføre beskadigelse af monitoren eller personskade.
	<b>Lad aldrig et spædbarn eller et lille barn bære skærmen.</b> Barnet kan tabe monitoren, hvilket kan resultere i skade.
	<b>Denne skærm er kun beregnet til hjemmebrug.</b> Denne monitor er ikke beregnet til professionel brug, herunder hospitaler, medicinske eller fitnessfaciliteter. Den er ikke udstyret med de nødvendige komponenter til tungt brug. Brug af skærmen på et professionelt sted vil ugyldiggøre garantien.



**Placer skærmen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre sikker og nøjagtig måling.**

**Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen.**

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert, eller det kan medføre, at indstillinger bliver slettet.

**Brug eller opbevar ikke denne skærm på følgende steder.**

- Placeringer, der er udsat for direkte sollys, i nærheden af varmeapparater eller direkte udsat for luft fra klimaanlæg osv.
- Steder, hvor der er alvorlige temperaturændringer eller en stor mængde vibrationer.
- Placeringer med høj luftfugtighed eller lugt.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

**Træd ikke på skærmen, når din krop er våd (umiddelbart efter et brusebad eller bad osv.).**

Sørg for at tørre din krop og fødder grundigt, før du bruger skærmen. Undladelse af at gøre det kan få dig til at glide eller falde, hvilket kan resultere i personskade. Også den monitoren kan ikke tage nøjagtige mål, hvis din krop eller fødder er våde.

**Holdes væk fra vand.**

**Brug ikke kogende vand, benzen, fortynder osv. til at rengøre skærmen.**

Hvis skærmen bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt husholdningsrengøringsmiddel, vride den grundigt ud og tørre skærmen af. Brug en tør klud til at tørre skærmen af.

**Forsøg ikke at skille skærmen ad. Modificer ikke dette udstyr på nogen måde.**

**Vask ikke monitoren i vand.**

**Nedsænk ikke denne skærm i vand.**

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

**Sørg for at indsætte batterierne med polariteterne (+, -) i den rigtige position.**

Hvis batterierne er sat forkert i, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne skærm i en længere periode på tid, er det tilrådeligt at fjerne batterierne før opbevaring.)

**Brug ikke monitoren i nærheden af andre produkter såsom mikrobølgeovne, der udsender elektromagnetiske bølger.**

Hvis du gør det, kan det medføre, at monitoren ikke fungerer korrekt, hvilket forhindrer nøjagtige målinger.

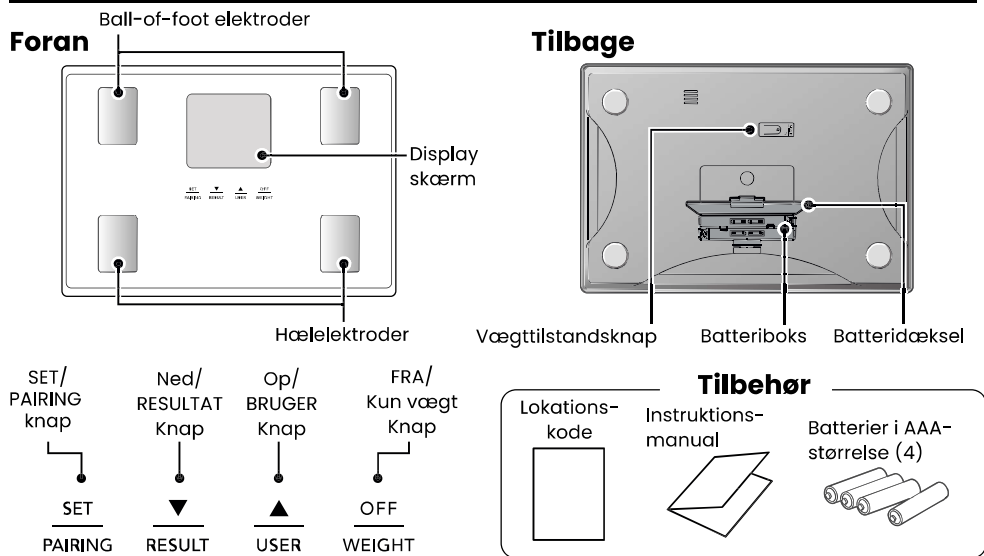
**En anden person bør hjælpe personer med handicap, som måske ikke er i stand til at tage en måling alene.**



Påkrævet



## Egenskaber og funktioner

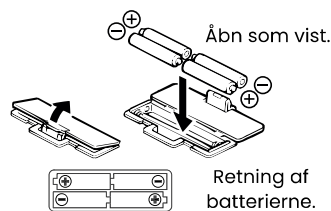


## Forberedelser før brug

### Isætning af batterier

Åbn batteridækslet på bagsiden af måleplatformen. Indsæt de medfølgende AAA-batterier som vist.

**Bemærk:** Sørg for, at batteriernes polaritet er indstillet korrekt. Hvis batterierne er forkert placeret, kan væsken lække og beskadige gulve. Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne enhed i længere tid, er det tilrådeligt at fjerne batterierne før opbevaring. Bemærk venligst, at de medfølgende batterier fra fabrikken kan have nedsat energiniveau over tid.



### Placering af monitoren

Placer måleplatformen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre sikker og nøjagtig måling.

**Bemærk:** For at undgå mulig skade må du ikke træde på kanten af platformen.



### Håndteringstips

Denne skærm er et præcisionsinstrument, der anvender den nyeste teknologi. Følg disse instruktioner omhyggeligt for at holde enheden i den bedste stand:

- Forsøg ikke at adskille måleplatformen.
- Opbevar enheden vandret, og placer den, så knapperne ikke bliver trykket ved et uheld.
- Undgå for kraftige stød eller vibrationer på enheden.
- Placer enheden i et område fri for direkte sollys, varmeudstyr, høj luftfugtighed eller ekstreme temperaturændringer.
- Sænk aldrig i vand. Brug alkohol til at rengøre elektroderne og glasrøns (påføres først en klud) for at holde dem skinnende; undgå sæber.
- Tråd ikke på platformen, når den er våd.
- Slip ikke genstande ned på platformen.
- Spring ikke på eller af enheden.

## Ændring af vægtilstand

Du kan ændre vægtenheden ved at bruge knappen på bagsiden af vægten.

Tryk på OFF-knappen, når displayet er tomt. Når  vises på skærmen, skal du trykke på knappen Vægttilstand på undersiden af enheden for at skifte den enhed, hvor vægten vises.

**Bemærk:** Hvis vægtilstand er indstillet til pounds eller stone-pounds, indstilles højdeprogrammeringstilstanden automatisk til fod og tommer.

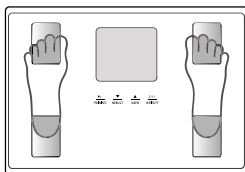
På samme måde, hvis kilogram vælges, indstilles højden automatisk til "cm".

## Automatisk nedlukningsfunktion

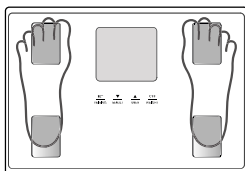
Den automatiske nedlukningsfunktion slukker automatisk for strømmen i følgende tilfælde:

- Hvis du afbryder måleprocessen. Strømmen slukkes automatisk inden for 30 sekunder, afhængigt af typen af operation.
- Under programmering, hvis du ikke rører nogen af tasterne eller knapperne inden for 60 sekunder.
- Når du har gennemført måleprocessen.

## Få nøjagtige aflæsninger



Hæl centreret på elektroder



Tæerne kan hænge ud over måleplatformen

For at sikre nøjagtighed bør aflæsninger foretages uden tøj og under konsekvente hydreringsforhold.

Hvis du ikke klæder dig af, skal du altid tage dine sokker eller strømper af, og sørg for, at dine fodsåler er rene, før du træder på måleplatformen.

Sørg for, at dine hæle er korrekt justeret med elektroderne på måleplatformen.

Bare rolig, hvis dine fødder virker for store til enheden - nøjagtige aflæsninger kan stadig opnås, hvis dine tæer hænger ud over platformen.

Det er bedst at tage aflæsninger på samme tidspunkt af dagen.

Prøv at vente cirka tre timer efter at have stået op, spist eller hård træning, før du tager målinger.

Mens aflæsninger taget under andre forhold muligvis ikke har de samme absolutte værdier, har de er nøjagtige til at bestemme ændringsprocenten, så længe aflæsningerne tages på en ensartet måde.

For at overvåge fremskridt skal du sammenligne vægt og kropsfedtprocent taget under de samme forhold over en periode.

**Bemærk:** En nøjagtig aflæsning vil ikke være mulig, hvis dine fodsåler ikke er rene, eller hvis din knæene er bøjed, eller du er i siddende stilling.



## Indledende opsætning (Type 1) Opsætning via smartphone

1. Slå Bluetooth®-indstillingen til, og brug URL'en til at downloade My TANITA-appen. [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)



**Bemærk:** Hvis du ikke bruger en app, skal du indtaste indstillinger manuelt i Body Composition.

Overvåg (s.10) før brug.

Hvis du køber en ny smartphone, skal du sørge for at justere registreringen af din Kropssammensætning Monitor i overensstemmelse hermed.  
Omtrentlig signall rækkevidde: 5 m i områder uden forhindringer

2. Start appen. Du skal registrere dig som medlem for at bruge My TANITA-appen. Efter registrering skal du logge ind med dine registrerede oplysninger.



3. Vælg "Input Data", og vælg derefter "Input from BCM". vælg "BC-401" på næste skærmbillede.



4. Tryk på "Synkroniser/parr" enhedsknappen. Følg instruktionerne i appen.




**Bemærk:** Kompatible apps kan ændres eller tilføjes, i hvilket tilfælde skærmen vises og betjeningsmetoderne vil variere i overensstemmelse hermed. Kontakt [tanita.eu](http://tanita.eu) med evt spørgsmål eller bekymringer.  
Skærmvisningerne og instruktionerne kan variere afhængigt af appen specifikationer.



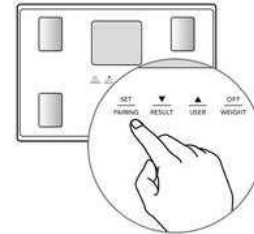


5. Betjen Body Composition Monitor som angivet af appen.  
Hvis Body Composition Monitor ikke er tændt, skal du trykke og holde SET-knappen nede i 3 sekunder eller mere, og derefter indtaste dine oplysninger som angivet af appen.

**Bemærk:** Afhængigt af signalstyrken kan det tage et par sekunder at oprette forbindelse til Body Composition Monitor.  
Ikonet  lyser, mens data overføres.

For at veje dig selv, mens du holder en smartphone, skal du først indtaste den mængde vægt, du vil trække fra i "Vægt af tøj osv.". Den indtastede mængde vil blive trukket fra din vægtvisning.

Hvis 0,20 kg er indtastet i "Vægt af beklædning osv.", følgende vil blive vist før en måling er taget.



Visning før måling

6. Når Body Composition Monitor er aktiveret,  vises.

7. Efter  vises, træde forsigtigt barfodet op på måleplatformen.

**Bemærk:** Undlad venligst at bevæge dig under målingen.



Registrering af din kropsmonitor er afsluttet, når målingen er afsluttet.



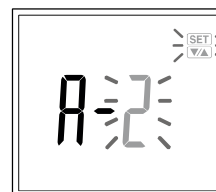
## Indledende opsætning (Type 2) fra Body Composition Monitor

Hvis BC-401 allerede er parret med en smartphone, er placering, dato og klokkeslæt allerede indstillet, så spring venligst denne procedure over. Du kan begynde at måle med det samme.

Forskellige steder over hele verden har forskellige tyngdekraft. Disse forskelle påvirker vægtnens nøjagtighed måling. Du kan opnå de mest nøjagtige vægtaflæsninger ved at vælge den korrekte tyngdekraftindstilling på vægten i henhold til din geografiske placering.

### 1. Indstil din lokationskode

Når strømmen er slukket, tryk på SET, ▼ eller ▲ knap. Se det vedlagte kort, og tryk på ▼ eller ▲ knappen for at vælge din lokationskode. Tryk på knappen SET for at åbne og gemme indstillingen.



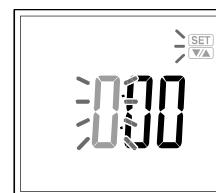
### 2. Indstil dato

Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at indstille år, og tryk derefter på knappen SET. Indstil måned og dato på samme måde.



### 3. Indstil time

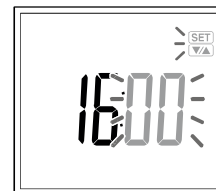
Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at indstille timen, og tryk derefter på knappen SET.



### 4. Indstil minut

Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at indstille minutter, og tryk derefter på SET knappen.

Enheden slukker automatisk, når dato og klokkeslæt er registreret.



**Bemærk:** 60 sekunder eller mere af inaktivitet vil forårsage automatisk slukning under denne proces. Ingen data vil blive gemt som følge heraf.

Hvis du laver en fejl eller ønsker at slukke for enheden, før du afslutter programmeringen, skal du trykke på OFF-knappen for at slukke for enheden. Indstillinger vil ikke blive gemt i dette tilfælde.

For at ændre din lokationskode skal du trykke og holde OFF-knappen nede i 3 sekunder, når strømmen er slukket, og derefter følge proceduren ovenfor for at ændre din lokationskode.

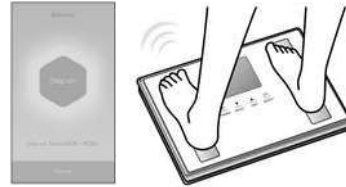
For at ændre indstillingerne for dato eller klokkeslæt skal du trykke på og holde nede ▼ knappen i 3 sekunder, når strømmen er slukket, og følg derefter proceduren ovenfor for at ændre indstillingerne for dato eller klokkeslæt.

Du kan spole numre frem, hvis du bliver ved med at holde knappen ▼ eller ▲ nede.

Når du udskifter batterier, skal du trykke på knappen SET ▼ eller ▲ og derefter følge ovenstående trin 2 til 4.

## Tager målinger

- 1** Når skærmen er slukket, skal du vælge "Input Data" i appen og derefter følge instruktionerne i appen. Når 0,0 (0,0 lb, 0,0 stlb) vises, skal du træde op på skærmen.



- 2** Måledata sendes automatisk til smartphonen.

Hvis der er usendte data gemt på skærmen, sendes disse data også til smartphonen.

**Bemærk:** Når du tager mål, mens du holder din smartphone, skal du indtaste den vægt, du vil trække fra, i afsnittet "Smartphones vægt" i den dedikerede app, før du tager mål.

Den vægt, du har indtastet, der skal trækkes fra din vægt, vises.

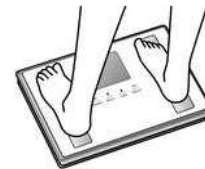
"Smartphones vægt" kan indtastes op til -2,0 kg (-4,4 lb, -4 lb).

Den maksimale vægt (vægtpacitet) reduceres med det beløb, der er indtastet for "Smartphones vægt".




### Hvis du ikke har din smartphone med, når du måler.

Du skal blot træde ind på skærmen. Den automatiske genkendelsesfunktion vil automatisk genkalde dine personlige data. Din skærm gemmer op til 10 sæt målinger. Gemte data sendes til smartphonen sammen med nye målinger, næste gang smartphonen tilsluttes monitoren ved målinger.



**Bemærk:** Der kan gemmes op til 10 målinger i enheden pr. ID-nummer.

Hver ny data, der indtastes efter dette beløb, medfører, at de ældste data slettes.

 vil give dig besked, hvis parringen er fuldført, og der er usendte data.



## Indstilling og lagring af personlige data i hukommelsen

Enheden kan kun betjenes, hvis data er blevet programmeret i en af persondatahukommelserne.

### 1. Tænd for strømmen

Tryk på knappen SET for at tænde for enheden.

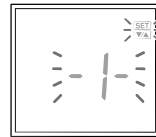
Enheden bipper for at bekræfte aktiveringen, nummeret på personlige data vil blive vist, og displayet blinker.

**Bemærk:** Hvis du ikke betjener enheden i 60 sekunder efter, at enheden er blevet tændt, slukkes enheden automatisk.

Hvis du laver en fejl eller ønsker at slukke for enheden, før du er færdig med at programmere den, skal du trykke på OFF-knappen for at tvinge afslutningen.

### 2. Vælg et personligt datanummer

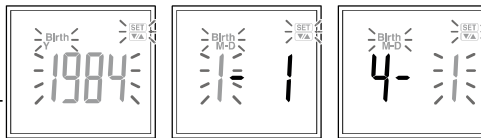
Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at vælge et personligt datanummer (1, 2, 3, 4 og 5). Når du når det personlige datanummer, du ønsker at bruge, skal du trykke på knappen SET. Enheden bipper én gang for at bekræfte.



### 3. Indstil din fødselsdag

Indstil datoen for din fødselsdag (År/Måned/Dag) ved hjælp af knappen ▼ eller ▲. Tryk på knappen SET for at bekræfte ved hver programmering. Enheden bipper én gang for at bekræfte.

**Bemærk:** Årsindstillinger kan konfigureres fra 1900 og fremefter.



### 4. Vælg Kvinde eller Mand

Brug knappen eller til at rulle gennem indstillingerne for kvinde (♀) eller mand (♂), kvinde/atlet (♀🏃) og mand/atlet (♂🏃), og tryk derefter på knappen SET. Enheden bipper én gang for at bekræfte.



Hvem skal bruge atlettilstand?

Voksne på 18 år og derover, som enten:

- Træn eller dyrke motion i 12 timer eller mere om ugen og har gjort det i mindst seks måneder.
- Er bodybuildere.
- Er professionelle atleter, der ønsker at overvåge deres fremskridt derhjemme.
- Har en livshistorie med fitness og som plejede at gøre mere end 12 timer om ugen, men gør mindre nu.



## 5. Angiv højden

Skærmen er som standard 170 cm (5' 7.0") (højdeområdet er fra 90 cm - 220 cm eller 3' 0.0" - 7' 3.0"). Brug knappen ▼ eller ▲ til at angive Højde, og tryk derefter på knappen SET. Enheden bipper én gang for at bekræfte, og derefter viser displayet 00.0kg og er klar til måling.

## 6. Måling af din vægt og kropsfedt

Træd op på vægten efter 00.0kg vises på displayet inden for 60 sekunder.

**Træd ikke af, før "oooo" forsvinder.**

Aflæsningerne vil blive vist i 40 sekunder.

Enheden vil derefter slukke, og aflæsningerne vil blive gemt i hukommelsen.

**Bemærk:** Hvis du træder op på vægten, før 00.0kg vises, vil displayet vise Err, og du vil ikke opnå en aflæsning. Ydermere, hvis du ikke træder ind på måleskalaen inden for ca. 60 sekunder efter 00.0kg vises, strømmen afbrydes automatisk. Prøv venligst processen med indstilling og lagring af personlige data igen.



### Advarsel

Brug ikke funktionen til aflæsning af kropsfedt på dette produkt, hvis du har en pacemaker eller andet implanteret elektronisk medicinsk udstyr.

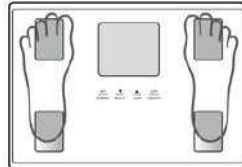


## Målinger af vægt og kropsfedt

Efter programmering af dine personlige data er du klar til at læse.

### 1. Træd op på vægten

Træd op på vægten, mens vægten er slukket, tænder vægten automatisk og begynder at måle.



### 2. Få dine aflæsninger

Efter målingen er foretaget, vil aflæsningerne automatisk blive vist i den rækkefølge, der er angivet nedenfor.

Efter den sidste resultataflæsning er vist, vises vægtaflæsningen igen, hvorefter enheden automatisk slukker.

Brugeren kan bruge ▼ knappen til at rulle gennem de forskellige resultater.

For avanceret rulning kan brugeren trykke og holde knappen nede ▼, indtil den ønskede aflæsning vises. Slip knappen for at se resultatet, og aflæsningerne vises i 40 sekunder, før enheden automatisk slukker.

**Bemærk: Træd ikke af, før " 2.2 / C-C " forsvinder.**

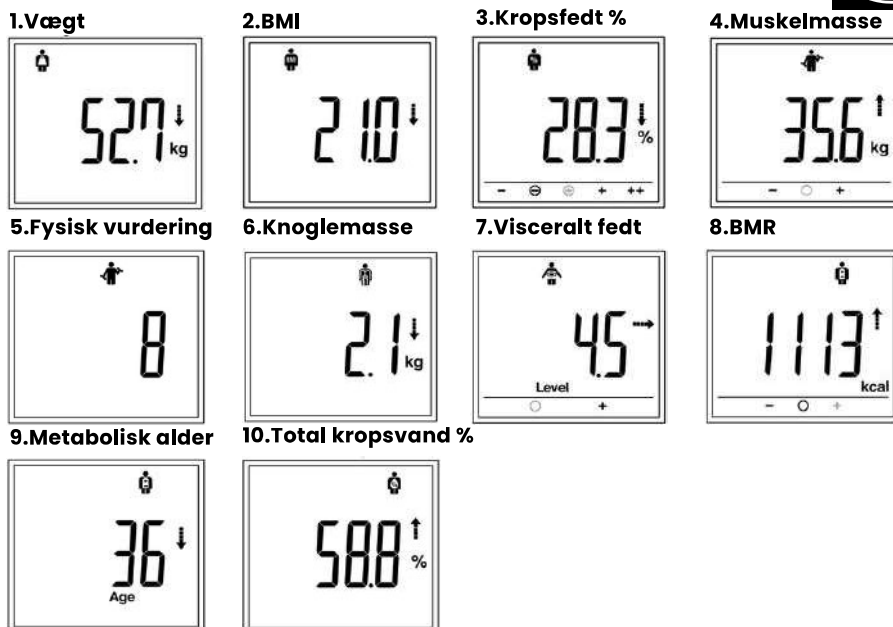
#### Hvis det forkerte personlige nummer vises på displayet,

Du kan ændre det personlige nummer ved at bruge ▲ knappen.

Tryk på knappen ▲ eller ▼, indtil dit personlige nummer og din profil vises.

Når du har valgt dit korrekte personlige nummer og trykket på knappen SET, viser displayet automatisk dine korrekte aflæsninger.

Resultaterne gemmes i hukommelsen under dit personlige nummer.



	-	⊖	○	⊕	+	++
Vurdering af kropsfedtprocent	Under	Standard -		Standard +	Over	Overvægtige
Muskelmassevurdering	Under		Gennemsnit		Høj	
Visceralt fedtniveau vurdering			Gennemsnit		Høj	
BMR vurdering	Lav		Gennemsnit		Høj	

↑ → ↓ Pile angiver tendensen i forhold til forrige gang, en måling blev foretaget.

**Bemærk:** For børn (5-17 år) viser monitoren kun vægt, BMI og kropsfedtprocent.  
 For børn (4 år eller derunder) viser monitoren kun vægten.  
 "Err" vises, hvis kropsfedtprocenten overstiger det målbare område.

Du kan bruge knappen ▼ til at rulle gennem resultaterne.  
 Tryk og hold knappen ▼ nede for hurtig rulning. Når du har læst de resultater, du vil se, skal du slippe knappen for at se resten af resultaterne.

Tryk på OFF-knappen for at annullere målingen eller slukke for strømmen.  
 Flyt ikke monitoren i cirka 3 sekunder efter at have taget målinger og trådt af.  
 For at forhindre ulykker, såsom at falde af skærmen, skal du altid træde ud af skærmen, før du betjener knapperne.



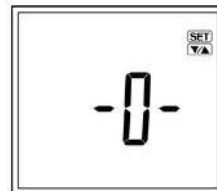
## Programmering af gæstetilstand

Gæstetilstand giver dig mulighed for at programmere enheden til engangsbrug uden at læse personlige data nummer.

Tryk på ▲ knappen for at aktivere enheden. Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at vælge -0-. Tryk på knappen SET.

Følg derefter trinene: Indstil alder, køn (mandlig/kvinde/mandlig atlet/kvindelig atlet) og højde.

Træd op på vægten efter 00,0 vises på displayet. Din vægt vil blive vist først, fortsæt stående på vægten, indtil aflæsningen af kropsfedtprocent vises på displayet. Læsningen bliver vist i 40 sekunder.



**Bemærk: Træd ikke af, før "oooo" forsvinder.**

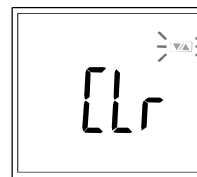
**Bemærk:** Hvis du træder op på skalaen, før 00,0 vises, vil displayet vise [rr], og du vil ikke opnå aflæsninger.

## Tager kun vægtmåling

Tryk på OFF-knappen. Træd op på vægten efter 00,0 vises på displayet. Kropsvægtværdien vises. Displayet vil lyse i cirka 20 sekunder, og derefter slukkes strømmen automatisk.

## Ændring af personlige data

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på knappen SET.
2. Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at vælge et personligt datanummer (1, 2, 3, 4 og 5). Når du når til det personlige datanummer, du ønsker at bruge, skal du trykke på knappen SET. Enheden bipper én gang for at bekræfte.
3. Følg trinene som angivet på side 12 for at ændre dine personlige data.



**Bemærk:** Hvis du ændrer fødselsdato og/eller køn, vil enheden vise [Lr]. Hvis du vælger YES ved hjælp af knappen ▼ eller ▲ og trykker på knappen SET for at bekræfte, de eksisterende personoplysninger vil blive slettet. Hvis du vælger NO ved hjælp af knappen ▼ eller ▲ og trykker på knappen SET for at bekræfte, nye data vil blive gemt (eksisterende data vil være uændrede), derefter vil enheden slukke.

## Sletning af personlige data

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på SET-knappen og holde den nede.
2. Tryk på knappen ▼ eller ▲ for at vælge et personligt datanummer (1, 2, 3, 4 og 5). Når du når det personlige datanummer, du ønsker at bruge, skal du trykke på SET-knappen i mere end 3 sekunder. Det enheden bipper én gang for at bekræfte. [Lr] vises.
3. Vælg YES med knappen ▼ eller ▲
4. Tryk på knappen SET.







## Fejlfinding

### Hvis følgende problemer opstår ... så ...

• **Et forkert vægtformat vises efterfulgt af kg, lb eller st-lb.**

Se "Ændring af vægtilstand" på s.7.

• **Lo vises på displayet, eller alle data vises og forsvinder med det samme.**

Batterierne er lave. Når denne meddelelse vises, skal du sørge for at udskifte batterierne med det samme, da svage batterier vil påvirke nøjagtigheden af dine målinger. Udskift alle batterierne på samme tid med nye AAA-batterier.

**Bemærk:** Dine indstillinger vil ikke blive slettet fra hukommelsen, når du fjerner batterierne.

• **Err vises under måling.**

Stå venligst på platformen for at holde bevægelsen på et minimum. Enheden kan ikke måle din vægt højagtigt, hvis den registrerer bevægelse.

Når kropsfedtprocenten er mere end 75 %, kan aflæsninger ikke opnås fra enheden.

Når BMI er mindre end 5, kan aflæsninger ikke opnås fra enheden.

• **Målingen af kropsfedtprocent vises ikke.**

Dine personlige data er ikke blevet programmeret. Følg trinene på s.12.

Sørg for, at sokker eller strømper er fjernet, og at dine fødder er rene og korrekt justeret med styrene på måleplatform.

• **U vises under måling.**

Aflæsning kan ikke opnås, hvis vægtkapaciteten overskrides.

• **U vises på displayet.**

Trådte du ind på Body Composition Monitor, før den blev vist?

• **Errb vises.**

Indstil den korrekte dato og klokkeslæt.

Når den ikke er i brug, vil Body Composition Monitor periodisk kalibrere som forberedelse til næste vejning. Hvis enheden har været gemt vandret, med elementer placeret ovenpå eller flyttet fra et sted til et andet, skal du vælge dit personlige datanummer som forklaret på s.12, inden du foretager din måling.

### Kan ikke forbinde min smartphone til Body Composition Monitor

• **ErrP eller ErrD vises på displayet**

Er batterierne sat korrekt i Body Composition Monitor?

Er batterierne ved at løbe tør?

Er smartphonen og kropssammensætningsmåleren inden for kommunikationsrækkevidde?

Kommunikationsrækkevidden for The Body Composition Monitor er 5 m på et uhindret sted.

Er "Bluetooth"-indstillingen i smartphonen "Indstillinger" slået til?

• **ErrP vises gentagne gange.**

Slet parringsoplysningerne fra "Indstillinger" > "Bluetooth" på smartphonen, og parr smartphonen med Body Composition

Overvåg igen.

• **ErrU vises gentagne gange.**

Slet parringsoplysningerne fra "Indstillinger" > "Bluetooth" på smartphonen, og parr smartphonen med Body Composition

Overvåg igen.

• **ErrG vises på displayet**

Fjern og udskift batterierne fra Body Composition Monitor, og indstil dato og klokkeslæt igen.

• **Indstillingerne for dato og klokkeslæt er blevet ændret**

Når du bruger Body Composition Monitor forbundet med en smartphone, dato og klokkeslætsindstillinger på Body Composition Monitor

overskrives med dem fra smartphonen.

• **"Input Data"-knappen i appen virker ikke**

Er "Bluetooth"-indstillingen i smartphonen "Indstillinger" slået til?

Link mellem appen og Body Composition Monitor er kun aktiveret, når Body Composition Monitor er slukket.

slukket.

Kontroller, at strømmen til Body Composition Monitor er slukket, og prøv igen.



## Specifikationer

BC-401

### Vægt kapacitet

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

### Vægtstigninger

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

### Gældende aldersgruppe

#### Kropsfedt %

5 – 99 år

#### BMI

5 – 99 år

#### Muskelmasse

18 – 99 år

#### Fysik vurdering

18 – 99 år

#### Knoglemasse

18 – 99 år

#### Visceralt fedt

18 – 99 år

#### Basal stofskiftehastighed

18 – 99 år

#### Metabolisk alder

18 – 99 år

#### Total kropsvand %

18 – 99 år

### Personlig data

5 minder

### Tidsnøjagtighed

Inden for ±1 minut pr. måned (normal temperatur\*)

### Strømforsyning

4 AAA alkaliske batterier (medfølger)

### Strømforbrug

50 mA maksimum

### Måler strøm

50 kHz, 5 kHz, 100 µA

### Kommunikationsmetode

Bluetooth Low Energy teknologi

### Frekvensbånd

2402 – 2480 MHz

### Maksimal RF-udgangseffekt (adaptiv frekvens)

8.488 dBm (2480 MHz)

\*Temperatur: 18°C til 28°C, Luftfugtighed: 30% til 70%

## Bortskaffelse



Dette er en elektronisk enhed.

Bortskaf det som en elektronisk enhed, ikke som almindeligt husholdningsaffald. Følg venligst reglerne i dit lokale område, når du bortskaffer denne enhed.



### Det er ikke tilladt at blande batterier med forbrugeraffald!

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at returnere brugte eller afladene batterier.

Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din by, eller hvor de tilsvarende batterier sælges, og der er opsat særligt mærkede indsamlingskasser. I tilfælde af skrotning af apparatet, skal batterierne fjernes fra det og deponeres også på indsamlingsstederne. Hermed erklærer TANITA, at radioudstyret type BC-401 er i overensstemmelse med direktiverne: 2014/53/EU og 2011/65/EU.

Den fulde tekst af EU overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse:

<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals>



- Produktets design og specifikationer kan til enhver tid ændres uden forudgående varsel.
- Apple, Apple-logoet og iPhone er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.
- Android og Google Play er varemærker tilhørende Google LLC.
- Bluetooth® -ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker, der ejes af Bluetooth SIG, Inc. og enhver brug af sådanne mærker af TANITA Corporation er under licens.