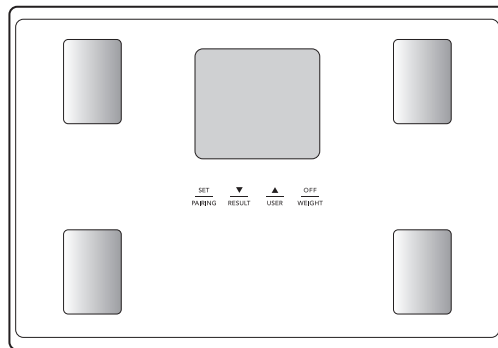


## Körperanalysewaage **BC-401** Bedienungsanleitung



Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich der Veranschaulichung.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf.

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung.....	3
Sicherheitshinweise .....	4
Merkmale und Funktionen.....	6
Vorbereitungen vor dem Gebrauch.....	6
Ändern des Wiegemodus .....	7
Automatische Abschaltfunktion .....	7
Erhalten von genauen Messwerten .....	7
Anfängliche Einrichtung (Typ 1) – über das Smartphone .....	8
Anfängliche Einrichtung (Typ 2) – über die Körperanalysewaage.....	10
Durchführen von Messungen .....	11
Einstellen und Speichern persönlicher Daten auf der Waage.....	12
Erfassen Ihrer Gewichts- und Körperfettmessung.....	14
Programmieren des Gast-Modus .....	16
Messen nur des Gewichts .....	16
Ändern persönlicher Daten.....	16
Löschen persönlicher Daten.....	16
Fehlerbehebung .....	17

---

# Einleitung

---

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperanalysewaage. Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.

Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen griffbereit auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.

Alle Daten werden durch den medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um die Genauigkeit sicherzustellen.



**Hinweis:** Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen griffbereit auf.

## Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten, wie z. B. Herzschrittmachern, keine Körperanalysewaage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen. Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z. B. nasse Fußböden.

## Wichtige Hinweise für den Benutzer

Die Körperfettanalysefunktion ist für den Gebrauch durch Erwachsene und Kinder (5–17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind, sowie für sportliche Körpertypen.

**Als „sportlich“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 12 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von maximal 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „sportlich“ Personen ein, die weniger als 12 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind. Die Körperfettanalysefunktion ist nicht für schwangere Frauen, Profisportler oder Bodybuilder konzipiert.**





Bei unsachgemäßer Verwendung des Geräts oder elektrischen Überspannungen kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.

Tanita haftet weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

**Hinweis:** Die Ermittlung des Körperfettanteils variiert je nach der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch Faktoren wie Dehydratation oder Überhydratation aufgrund von Alkoholgenuß, Menstruation, Krankheit, intensivem körperlichen Training usw. beeinflusst werden.

# Sicherheitshinweise

In diesem Abschnitt werden vorsorgliche Maßnahmen erklärt, die getroffen werden müssen, um Verletzungen von Benutzern dieses Geräts und anderen Personen sowie Sachschäden zu vermeiden. Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um das Gerät sicher bedienen zu können.

 <b>Warnung</b>	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
 <b>Vorsicht</b>	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
 Verboten	Dieses Symbol kennzeichnet verbotene Handlungen.
 Erforderlich	Dieses Symbol kennzeichnet Anweisungen, die unbedingt befolgt werden müssen.

## Warnung

**Diese Waage darf nicht von Personen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.**  
Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was zu Verletzungen des Anwenders führen kann.

**Die Auswertung von Messergebnissen (z.B. Bewertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Ergebnissen basierenden Trainingsprogrammen) muss von einer Fachkraft durchgeführt werden.**

Gewichtsreduzierende Maßnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbstanalyse basieren, können Ihrer Gesundheit schaden. Ziehen Sie stets eine qualifizierte Fachkraft zurate.



Verboten

**Stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf die Waage.**

Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann.

**Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.**

Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann. Darüber hinaus kann Wasser in die Waage eindringen und die internen Komponenten beschädigen.

**Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen. Achten Sie darauf, dass die Waage keinen übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.**

Anderenfalls kann das Glas zerspringen und Verletzungen verursachen.

## Vorsicht

**Stellen Sie sich nicht auf das Display.**

**Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.**

Anderenfalls besteht Verletzungsgefahr.

**Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.**

**Verwenden Sie keine alten Batterien gemeinsam mit neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen gleichzeitig.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Batterieflüssigkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann.



Verboten

**Lassen Sie die Waage nie von einem Kleinkind oder Kind tragen.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass das Kind die Waage fallen lässt und sich dabei verletzt.

**Diese Waage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt.**

Diese Waage dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie ist nicht mit Komponenten ausgestattet, die für eine intensive Nutzung erforderlich sind. Bei Verwendung der Waage in einer gewerblichen Einrichtung erlischt die Garantie.

**Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.**

**Achten Sie darauf, dass die Waage keinen übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.**

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Waage beschädigt wird, Funktionsstörungen auftreten oder Einstellungen gelöscht werden.

**Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:**

- Orte mit direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Heizungen oder Orte, die dem direkten Luftstrom von Klimaanlage ausgesetzt sind usw.
- Orte mit starken Temperaturschwankungen oder an denen das Gerät starken Vibrationen ausgesetzt ist.
- Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

**Stellen Sie sich nicht mit nassem Körper auf die Waage (wie beispielsweise direkt nach dem Duschen oder Baden etc.)**

Trocknen Sie Körper und Füße ab, bevor Sie auf die Waage steigen. Anderenfalls besteht Rutsch- oder Sturzgefahr, die zu Verletzungen führen kann. Darüber hinaus misst die Waage nicht korrekt, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

**Halten Sie das Gerät von Wasser fern.**

**Reinigen Sie die Waage nicht mit heißem Wasser, Benzol, Lösungsmittel usw.**

Sollte die Waage verschmutzen, wischen Sie die Waage mit einem in Wasser oder neutralem Haushaltsreiniger getränkten und gut ausgewringenen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem trockenen Tuch.

**Versuchen Sie nicht, die Waage selbst auseinander zu nehmen. Nehmen Sie keine Modifikationen egal welcher Art an diesem Gerät vor.**

**Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.**

**Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.**

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

**Achten Sie darauf, die Batterien korrekt gepolt (+, -) einzulegen.**

Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

**Benutzen Sie diese Waage nicht in der Nähe von anderen Produkten, wie beispielsweise einem Mikrowellenherd, die elektromagnetische Wellen aussenden.**

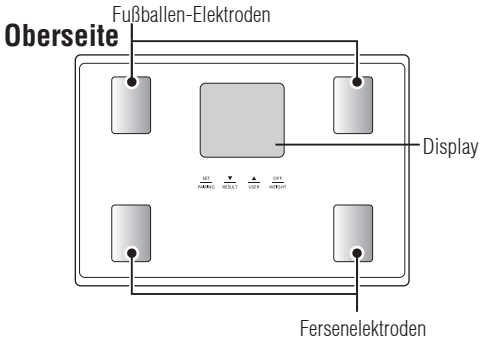
Anderenfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.

**Menschen mit Behinderungen, die allein möglicherweise keine Messung durchführen können, sollten von einer Hilfsperson unterstützt werden.**

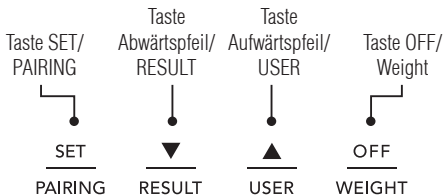
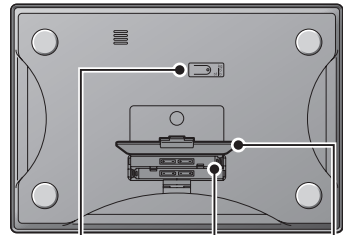


Erforderlich

# Merkmale und Funktionen



## Unterseite



## Zubehör



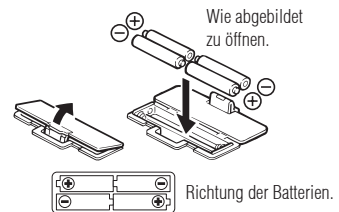
# Vorbereitungen vor dem Gebrauch

## Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite der Wiegeplattform. Legen Sie die mitgelieferten AAA-Batterien wie abgebildet ein.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Beachten Sie, dass die werkseitig mitgelieferten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.



## ⚠️ Aufstellen der Waage

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

**Hinweis:** Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.



## ⚠️ Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Diese Waage ist ein Präzisionsgerät mit moderner Technik.

Um das Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen genau:

- Versuchen Sie nicht, die Wiegeplattform zu zerlegen.
- Bewahren Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Tasten nicht versehentlich gedrückt werden können.
- Schützen Sie das Gerät vor übermäßigen Stößen oder Vibrationen.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass es vor direktem Sonnenlicht, Heizgeräten, hoher Luftfeuchtigkeit und extremen Temperaturschwankungen geschützt ist.
- Tauchen Sie das Gerät auf keinen Fall in Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Steigen Sie nicht auf die Plattform, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Plattform fallen.
- Springen Sie nicht auf die Waage oder von ihr herunter.

---

## Ändern des Wiegemodus

---

Sie können die Maßeinheit ändern, indem Sie die Taste auf der Rückseite betätigen.

Drücken Sie bei leerem Display die Taste OFF. Sobald  $\frac{100}{kg}$  auf dem Display angezeigt wird, drücken Sie die Gewichtsmodus-Taste an der Unterseite des Geräts, um die Einheit der Gewichtsanzeige zu ändern.

**Hinweis:** Wenn der Wiegemodus „pounds“ oder „stone-pounds“ gewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um.

---

## Automatische Abschaltfunktion

---

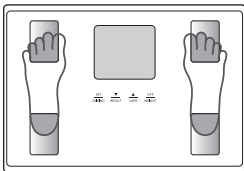
Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 30 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten betätigt werden.
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen wurde.

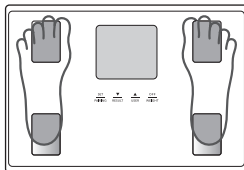
---

## Erhalten von genauen Messwerten

---



Die Fersen mittig auf den Elektroden



Die Zehen können über die Plattform hinausragen

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Wiegeplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Wiegeplattform platziert sind. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.

Die Messungen sollten nach Möglichkeit immer zur gleichen Uhrzeit durchgeführt werden. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen.

Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum unter gleichen Bedingungen.

**Hinweis:** Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

# Anfängliche Einrichtung (Typ 1) – über das Smartphone

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Einstellung und verwenden Sie die URL zum Herunterladen der App My Tanita. [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**Hinweis:** Wenn Sie keine App verwenden, geben Sie die Einstellungen vor der Verwendung manuell in die Körperanalysewaage ein (S. 10).  
Wenn Sie ein neues Smartphone erwerben, müssen Sie die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage entsprechend aktualisieren.  
Ungefährer Signalbereich: 5 m in Bereichen ohne Hindernisse.



2. Starten Sie die App. Um die App My Tanita verwenden zu können, müssen Sie sich als Mitglied anmelden. Melden Sie sich nach der Registrierung mit den registrierten Informationen an.



3. Wählen Sie „Input Data“ (Daten eingeben) und dann „Input from BCM“ (Eingabe von Körperanalysewaage) aus. Wählen Sie auf der nächsten Anzeige „BC-401“ aus.



4. Tippen Sie auf die Schaltfläche „Sync/Pair“ (Synchronisieren/Koppeln). Folgen Sie der Anleitung in der App.

**Hinweis:** Kompatible Apps können geändert oder hinzugefügt werden; in diesem Fall variieren die Anzeigen auf dem Display und die Funktionsweise entsprechend. Wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen an [Tanita.eu](http://Tanita.eu). Die Anzeigen auf dem Display und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.



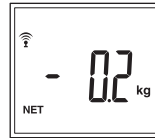


5. Bedienen Sie die Körperanalysewaage nach den Anweisungen der App.  
Wenn die Körperanalysewaage nicht eingeschaltet ist, drücken Sie die SET-Taste und halten Sie sie mindestens 3 Sekunden lang gedrückt. Geben Sie dann Ihre Daten wie von der App angegeben ein.

**Hinweis:** Je nach Signalstärke kann es ein paar Sekunden dauern, bis die Verbindung zur Körperanalysewaage hergestellt ist.

Das Symbol  leuchtet während der Datenübertragung.

Wenn Sie sich wiegen möchten, während Sie Ihr Smartphone halten, geben Sie in „Weight of Clothing, etc.“ (Gewicht der Kleidung usw.) zuerst das Gewicht ein, dass vom gemessenen Gewicht abgezogen werden soll. Der eingegebene Wert wird von der Gewichtsanzeige abgezogen.



Anzeige vor der Messung

Wenn Sie als Gewicht der Kleidung z. B. 0,20 kg eingeben, wird vor der Messung Folgendes angezeigt.

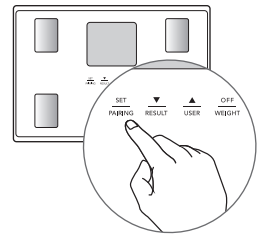
6. Wenn die Körperanalysewaage aktiviert ist, wird  angezeigt.

7. Steigen Sie nach der Anzeige von  vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

**Hinweis:** Bewegen Sie sich während der Messung nicht.



Sobald die Messung abgeschlossen ist, ist auch die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage abgeschlossen.



# Anfängliche Einrichtung (Typ 2) – über die Körperanalysewaage

Wenn die BC-401 bereits mit einem Smartphone gekoppelt ist, sind Standort, Datum und Uhrzeit bereits eingestellt. Überspringen Sie in diesem Fall die Einrichtung. Sie können Messungen direkt durchführen.

Die Gravitationskraft ist nicht überall auf der Welt gleich. Die Unterschiede wirken sich auf die Genauigkeit der Gewichtsmessung aus. Um die genaueste Gewichtsmessung sicherzustellen, wählen Sie die Ihrem Standort entsprechende Schwerkrafteinstellung auf der Waage aus.

## 1. Standortcode einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste, ▲ oder ▼.  
Nehmen Sie die mitgelieferte Karte zu Hilfe und drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um Ihren Standortcode auszuwählen.  
Drücken Sie die SET-Taste, um den Code zu übernehmen und die Einstellung zu speichern.



## 2. Datum einstellen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um das Jahr einzustellen, und dann die SET-Taste.  
Der Monat und der Tag werden auf die gleiche Weise eingestellt.



## 3. Stunde einstellen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um die Stunde einzustellen, und dann die SET-Taste.



## 4. Minuten einstellen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um die Minuten einzustellen, und dann die SET-Taste.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem das Datum und die Uhrzeit eingestellt wurden.



**Hinweis:** Nach 60 Sekunden der Inaktivität wird dieser Vorgang automatisch abgebrochen. Die Eingaben bleiben dann nicht gespeichert.

Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder die Waage ausschalten möchten, bevor die Einrichtung abgeschlossen ist, drücken Sie die OFF-Taste. In diesem Fall werden die Einstellungen nicht gespeichert.

Um Ihren Standortcode zu ändern, halten Sie die OFF-Taste 3 Sekunden gedrückt, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Ändern Sie den Standortcode anschließend wie oben beschrieben.

Um das Datum oder die Uhrzeit zu ändern, halten Sie die Taste ▼ 3 Sekunden gedrückt, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Ändern Sie die Einstellungen anschließend wie oben beschrieben.


Die können die Zahlenwerte schnell durchlaufen, indem Sie die Taste ▼ oder ▲ gedrückt halten.

Wenn die Batterien ausgetauscht werden müssen, drücken Sie die Taste SET, ▼ oder ▲ und befolgen Sie die obigen Schritte 2 bis 4.

---

# Durchführen von Messungen

---

1. Wählen Sie bei ausgeschalteter Waage in der App die Option „Input Data“ (Daten eingeben) aus und befolgen Sie dann die Anleitung in der App.  
Steigen Sie auf die Waage, sobald  (bzw. 0.0 lb, 0.0 stlb) angezeigt wird.



2. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet.  
Eventuell noch nicht übermittelte und auf der Waage gespeicherte Daten werden ebenfalls an das Smartphone gesendet.

**Hinweis:** Wenn Sie Messungen durchführen, während Sie Ihr Smartphone in der Hand halten, geben Sie das abziehende Gewicht unter „Smartphone's weight“ (Smartphone-Gewicht) in der zugehörigen App ein, bevor Sie die Messungen starten.

Das eingegebene Gewicht, das von Ihrem Gewicht abgezogen werden soll, wird angezeigt.

Als Smartphone-Gewicht kann ein Wert bis zu -2,0 kg (-4.4 lb, -4 lb) eingegeben werden.

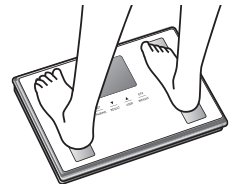
Das Höchstgewicht (Wiegekapazität) wird um den als Smartphone-Gewicht eingegebenen Wert reduziert.

Result	
Weight	20.25 kg
muscle mass	4.98 kg
body fat	15.8 %
muscle mass age	35.00%
muscle quality	80.00%
weight	20.25 kg
body water	55.0 %
body mass index	20.00 BMI
bone mass	3.00 kg

---

## Durchführen von Messungen ohne Smartphone

Steigen Sie einfach auf die Waage. Die Funktion zur automatischen Erkennung ruft Ihre persönlichen Daten automatisch ab. Die Waage speichert bis zu 10 Messdatensätze. Die gespeicherten Daten werden gemeinsam mit den neuen Messdaten an das Smartphone gesendet, sobald das Smartphone zur Durchführung einer Messung erneut mit der Waage verbunden wird.



**Hinweis:** Bis zu 10 Messungen pro persönlicher Speicherplatznummer können im Gerät gespeichert werden.

Sobald diese Anzahl Messungen gespeichert ist, werden beim Speichern von neuen Daten die ältesten Daten überschrieben.

 zeigt an, dass die Kopplung abgeschlossen ist und noch nicht gesendete Daten vorliegen.

# Einstellen und Speichern persönlicher Daten auf der Waage

Die Waage kann nur betrieben werden, wenn Daten auf einem der Speicherplätze für persönliche Daten programmiert wurden.

## 1. Gerät einschalten

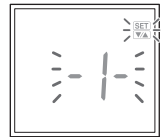
Schalten Sie das Gerät durch Drücken der SET-Taste ein.

Das Gerät bestätigt die Aktivierung durch einen Piepton. Die persönlichen Daten werden angezeigt und die Anzeige beginnt zu blinken.

**Hinweis:** Wenn Sie das Gerät nicht innerhalb von 60 Sekunden nach dem Einschalten benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus. Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder das Gerät vor dem Ende der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie die OFF-Taste.

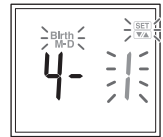
## 2. Persönliche Speicherplatznummer auswählen

Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



## 3. Geburtsdatum einstellen

Stellen Sie Ihr Geburtsdatum (Jahr/Monat/Tag) mit der Taste ▲ oder ▼ ein. Drücken Sie für jeden programmierten Wert zur Bestätigung die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



**Hinweis:** Das Geburtsjahr kann ab 1900 konfiguriert werden.

## 4. Geschlecht einstellen

Mit den Pfeiltasten ▼ und ▲ können Sie weiblich (♀) oder männlich (♂) bzw. Sportlerin (♀) oder Sportler (♂) auswählen. Drücken Sie anschließend die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahren, die:

- mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- ihr Leben lang Sport getrieben haben, früher mehr als 12 Stunden pro Woche, heute allerdings weniger.



## 5. Größe einstellen

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm (5' 7.0") voreingestellt (der Auswahlbereich reicht von 90 cm – 220 cm bzw. 3' 0.0" – 7' 3.0").

Stellen Sie Ihre Größe anhand der Pfeiltasten ▼ und ▲ ein und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton. Danach wird  auf dem Display angezeigt und das Gerät ist bereit für die Messung.



## 6. Messen Ihres Gewichts und Körperfettanteils



Steigen Sie innerhalb von 60 Sekunden nach Anzeige von  auf die Waage.

**Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.**

Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Das Gerät schaltet sich danach aus und die Messwerte werden im Speicher gespeichert.



**Hinweis:** Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor  angezeigt wird, erscheint auf dem Display *Err* und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach der Anzeige von  nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, schaltet sich das Gerät zudem automatisch ab. Wiederholen Sie den Vorgang zum Einstellen und Speichern persönlicher Daten bitte.

### **Warnung**

Verwenden Sie die Funktion der Körperfettmessung dieses Produkts nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches medizinisches Implantat tragen.

---

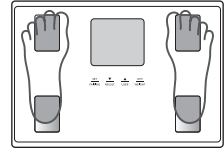
# Erfassen Ihrer Gewichts- und Körperfettmessung

---

Nach der Programmierung Ihrer persönlichen Daten können Sie eine Messung durchführen.

## 1. Auf die Waage steigen

Steigen Sie auf die ausgeschaltete Waage. Sie schaltet sich automatisch ein und beginnt die Messung.



## 2. Messwerte erhalten

Nach der Messung werden die Messwerte automatisch in der untenstehenden Reihenfolge angezeigt.

Nach der Anzeige des letzten Messwerts erscheint erneut der Gewichtswert. Anschließend schaltet sich das Gerät automatisch ab.

Mit der Taste ▼ können Sie durch die einzelnen Ergebniswerte blättern.

Halten Sie die Taste ▼ zum schnellen Blättern gedrückt, bis der gewünschte Messwert angezeigt wird. Lassen Sie die Taste los, um das Ergebnis abzulesen. Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt, bevor sich das Gerät automatisch abschaltet.

**Hinweis: Steigen Sie erst von der Waage, wenn „J\_ J / C\_ C“ ausgeblendet wird.**

**Wenn die falsche persönliche Speicherplatznummer auf dem Display angezeigt wird,**

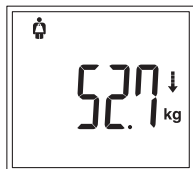
können Sie die persönliche Nummer mit der Taste ▲ ändern.

Drücken Sie die Taste ▲, bis Ihre persönliche Speicherplatznummer und Ihr Profil angezeigt werden.

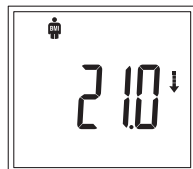
Nachdem Sie Ihre persönliche Speicherplatznummer ausgewählt haben, drücken Sie die SET-Taste. Auf dem Display werden automatisch die richtigen Messwerte angezeigt.

Die Ergebnisse werden auf Ihrem persönlichen Speicherplatz gespeichert.

1. Gewicht



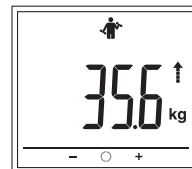
2. BMI



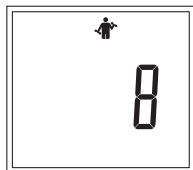
3. Körperfett in %



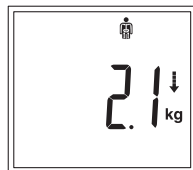
4. Muskelmasse



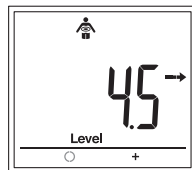
5. Körperbauwert



6. Knochenmasse



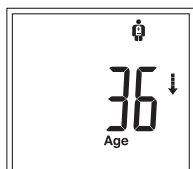
7. Viszeralfett



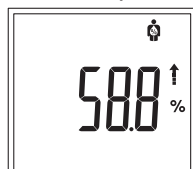
8. Grundumsatz



9. Stoffwechselalter



10. Gesamtkörperwasser in %



	-	⊖	○	⊕	+	++
Beurteilung des Körperfettanteils	Unter	Normal -		Normal +	Über	Adipös
Beurteilung der Muskelmasse	Unter		Durchschnitt		Hoch	
Beurteilung des Viszeralfettanteils			Durchschnitt		Hoch	
Beurteilung des Grundumsatzes	Niedrig		Durchschnitt		Hoch	

↑ → ↓ Pfeile geben den Trend im Vergleich zum vorherigen Messzeitpunkt an.

**Hinweis:** Bei Kindern (Alter 5–17) zeigt die Waage nur das Gewicht, den BMI und den Körperfettanteil an.

Bei Kleinkindern (Alter bis 4) und sehr alten Erwachsenen (über 100 Jahre) zeigt die Waage nur das Gewicht an.

Die Meldung „Err“ wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil den Messbereich überschreitet.

Mit der Taste ▼ können Sie durch die Ergebnisse blättern.

Um schnell zu blättern, halten Sie die Taste ▼ gedrückt. Lassen Sie die Taste nach der Anzeige der gewünschten Ergebnisse los, um die übrigen Ergebnisse anzuzeigen.

Drücken Sie die OFF-Taste, um die Messung zu löschen oder die Waage auszuschalten.

Bewegen Sie die Waage nach der Durchführung einer Messung und dem Absteigen circa 3 Sekunden lang nicht.

Um Unfälle wie beispielsweise Stürze zu verhindern, steigen Sie immer erst von der Waage, bevor Sie die Tasten betätigen.

---

## Programmieren des Gast-Modus

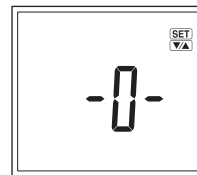
---

Mit dem Gast-Modus können Sie das Gerät für den einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Messwerte einem persönlichen Speicherplatz zuzuordnen.

Drücken Sie die Taste ▲, um das Gerät zu aktivieren. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um -0- auszuwählen. Drücken Sie die SET-Taste.

Gehen Sie anschließend wie folgt vor: Stellen Sie Alter, Geschlecht (Männlich/Weiblich/Sportler/ Sportlerin) und Größe ein.

Steigen Sie auf die Waage, sobald 00,0g auf dem Display erscheint. Als Erstes wird Ihr Gewicht angezeigt. Bleiben Sie auf der Waage stehen, bis der Körperfettanteil in % auf dem Display angezeigt wird. Der Messwert wird 40 Sekunden lang angezeigt.



**Hinweis: Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.**

**Hinweis:** Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor 00,0g angezeigt wird, erscheint auf dem Display Err und Sie erhalten keine Messwerte.

---

## Messen nur des Gewichts

---

Drücken Sie die Taste OFF. Steigen Sie auf die Waage, sobald 00,0g auf dem Display erscheint. Kurz danach können Sie Ihr Körpergewicht ablesen.

Das Display bleibt etwa 20 Sekunden erleuchtet, bevor sich das Gerät automatisch abschaltet.

---

## Ändern persönlicher Daten

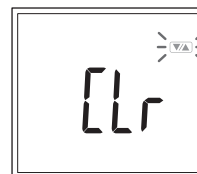
---

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste.
2. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.
3. Gehen Sie beim Ändern Ihrer persönlichen Daten wie auf Seite 12 beschrieben vor.

**Hinweis:** Wenn Sie das Geburtsdatum und/oder Geschlecht ändern, wird Err auf der Waage angezeigt.

Wenn Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option YES wählen und mit der SET-Taste bestätigen, werden die vorhandenen persönlichen Daten gelöscht.

Wenn Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option NO wählen und mit der SET-Taste bestätigen, werden keine neuen Daten gespeichert (vorhandene persönliche Daten bleiben unverändert) und das Gerät schaltet sich aus.



---

## Löschen persönlicher Daten

---

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste und halten Sie sie gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste ▼ oder ▲, um eine persönliche Speicherplatznummer auszuwählen (1, 2, 3, 4 oder 5). Sobald Sie die gewünschte Nummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste mehr als 3 Sekunden lang. Das Gerät piept zur Bestätigung einmal. Err wird angezeigt.
3. Wählen Sie mit der Taste ▼ oder ▲ die Option YES aus.
4. Drücken Sie die SET-Taste.





---

# Fehlerbehebung

---

## Gehen Sie bei den folgenden Problemen wie angegeben vor.

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**  
Lesen Sie unter „Ändern des Wiegemodus“ auf Seite 7 nach.
- **LO wird auf dem Display angezeigt oder es erscheinen alle Daten, werden aber sofort wieder ausgeblendet.**  
Die Batterien sind schwach. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es müssen stets alle Batterien auf einmal gegen neue AAA-Batterien ausgetauscht werden.  
**Hinweis:** Ihre Einstellungen werden durch den Batteriewechsel nicht gelöscht.
- **Beim Messen wird ERR angezeigt.**  
Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Wiegeplattform zu stehen. Das Gerät kann keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen, wenn es Bewegungen registriert.  
Wenn der Körperfettanteil über 75 % liegt, ist keine Messung möglich.  
Wenn der BMI unter 5 liegt, ist keine Messung möglich.
- **Der Messwert des Körperfettanteils wird nicht angezeigt.**  
Ihre persönlichen Daten wurden nicht programmiert. Gehen Sie wie auf S. 12 beschrieben vor.  
Tragen Sie keine Socken oder Strümpfe und stellen Sie sicher, dass Ihre Fußsohlen sauber und an den Feldern auf der Wiegeplattform ausgerichtet sind.
- **Beim Messen wird OL angezeigt.**  
Messungen lassen sich nur bis zur maximalen Wiegekapazität durchführen.
- **Auf dem Display wird -OL angezeigt.**  
Sind Sie vor der Anzeige von OL<sub>kg</sub> auf die Körperanalysewaage gestiegen?
- **ERRb wird angezeigt.**  
Stellen Sie die richtigen Werte für Datum und Uhrzeit ein.  
Wenn die Körperanalysewaage nicht verwendet wird, kalibriert sie sich regelmäßig, um auf den nächsten Wiegevorgang vorbereitet zu sein. Wenn das Gerät horizontal mit Gegenständen darauf eingelagert war oder an einen anderen Standort gebracht wurde, wählen Sie vor der Messung Ihre persönliche Speicherplatznummer wie auf S. 12 beschrieben aus.

## Mein Smartphone lässt sich nicht mit der Körperanalysewaage verbinden.

- **Auf dem Display wird ErEP oder ErEd angezeigt.**  
Sind die Batterien korrekt in die Körperanalysewaage eingelegt?  
Sind die Batterien fast leer?  
Befinden sich das Smartphone und die Körperanalysewaage innerhalb des Send-/Empfangsbereichs?  
Der Sendebereich der Körperanalysewaage beträgt in einer Umgebung ohne Hindernisse 5 Meter.  
Ist die Bluetooth-Einstellung in den Einstellungen des Smartphones aktiviert?
- **ErEP wird wiederholt angezeigt.**  
Löschen Sie die Kopplungsdaten in den Einstellungen des Smartphones unter „Bluetooth“ und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.
- **ErEU wird wiederholt angezeigt.**  
Löschen Sie die Kopplungsdaten in den Einstellungen des Smartphones unter „Bluetooth“ und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.
- **Auf dem Display wird ErEG angezeigt.**  
Entfernen und ersetzen Sie die Batterien der Körperanalysewaage und stellen Sie das Datum und die Uhrzeit erneut ein.
- **Die Datums- und Uhrzeiteinstellung wurden geändert.**  
Wenn die Körperanalysewaage in Verbindung mit einem Smartphone verwendet wird, werden die Datum- und Uhrzeiteinstellungen der Körperanalysewaage durch die Einstellungen des Smartphones überschrieben.
- **Die Schaltfläche „Input Data“ (Daten eingeben) in der App funktioniert nicht.**  
Ist die Bluetooth-Einstellung in den Einstellungen des Smartphones aktiviert?  
Die Verbindung zwischen der App und der Körperanalysewaage ist nur aktiviert, wenn die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist.  
Stellen Sie sicher, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es erneut.





## Technische Daten

BC-401

### Wiegekapazität

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

### Gewichtsabstufungen

0 – 150 kg/0,1 kg (0 – 330 lb/0,2 lb) (0 – 23 st 8 lb/0,2 lb)

### Körperfett in %

Alter 5 bis 99 Jahre

### Body Mass Index

Alter 5 bis 99 Jahre

### Muskelmasse

Alter 18 bis 99 Jahre

### Körperbauwert

Alter 18 bis 99 Jahre

### Knochenmasse

Alter 18 bis 99 Jahre

### Viszeralfett

Alter 18 bis 99 Jahre

### Grundsatz

Alter 18 bis 99 Jahre

### Stoffwechselalter

Alter 18 bis 99 Jahre

### Gesamtkörperwasser in %

Alter 18 bis 99 Jahre

### Persönliche Daten

5 Speicherplätze

### Stromversorgung

4 AAA-Batterien (inbegriffen)

### Stromverbrauch

max. 50 mA

### Messstrom

50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA

### Datenübertragungsmethode

Bluetooth Low Energy

### Frequenzband

2402 – 2480 MHz

### max. HF-Ausgangsleistung (adaptive Frequenz)

8,488 dBm (2480 MHz)

## Entsorgung



Diese Waage ist ein elektronisches Gerät. Sie muss als Elektro-Altgerät entsorgt werden und darf nicht in den Hausmüll gelangen. Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die vor Ort geltenden einschlägigen Vorschriften zu beachten.



### ⚠ Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!

Als Verbraucher sind Sie gehalten, Altbatterien bei den dafür vorgesehenen Stellen abzugeben. Sie können alte Batterien bei der Sammelstelle vor Ort oder im Einzelhandel abgeben oder in entsprechend gekennzeichneten Mülltonnen entsorgen. Vor der Entsorgung des Geräts müssen die Batterien entfernt und bei einer zuständigen Sammelstelle abgegeben werden.

TANITA erklärt hiermit, dass das Gerät BC-401 mit Funkfunktion den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EU. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung können Sie unter der folgenden Internetadresse nachlesen: <https://tanita.eu/help-guides/products-manuals>



- Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.
- Der Bluetooth-Markennamen und das Bluetooth-Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die TANITA Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.
- Android ist eine Marke der Google LLC.

### Hersteller

#### TANITA Corporation

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

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

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

### EU-Vertretung

#### TANITA Europe B.V.

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

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

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,  
Shanghai,  
Volksrepublik China  
TEL.: +86-21-6474-6803  
FAX: +86-21-6474-7901

### TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive,  
Arlington Heights, Illinois 60005,  
U.S.A.  
TEL.: +1-847-640-9241  
FAX: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

#### TANITA India Private Limited

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