

TANITA

Dual Frequency Body Composition Monitor
with integrated Bluetooth technology

innerScan

RD-545-HR

en

Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

de

Bedienungsanleitung

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

fr

Manuel d'utilisation

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le pour une consultation ultérieure.

nl

Gebruikshandleiding

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

en**Table of Contents**

Introduction	3
Features and Functions	3
For Your Safety	4
Getting Accurate Readings	6
Preparations before Use	7
Initial Setup (Type 1) Setup via Smartphone	8
Initial Setup (Type 2) From Body Composition Monitor	10
Taking Measurements	12
Taking Measurements with Auto-Recognition	13
Measuring with an ID Number (Call Measurement)	15
Taking Measurements Without Registering (Guest User Measurements / Weight Only Measurements)	16
ID Selection Mode	17
Measurement In Progress	17
Reviewing Measurement Results (Whole Body)	18
Reviewing Measurement Results (By body part)	19
Reviewing Measurement Results (Abnormal)	20
Changing Personal Data	21
Erasing Personal Data	22
Body Composition Guide	23
Troubleshooting	30
Specifications	31

de**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	32
Merkmale und Funktionen	32
Sicherheitshinweise	33
Genauere Messwerte erhalten	35
Vorbereitungen vor dem Gebrauch	36
Ersteinrichtung (Typ 1) Einrichtung über Smartphone	37
Ersteinrichtung (Typ 2) über die Körperanalysewaage	39
Durchführung von Messungen	41
Messungen mit automatischer Erkennung durchführen	42
Messen mit einer ID-Nummer (Anrufmessung)	44
Messungen ohne Registrierung (Gastbenutzermessungen / Nur-Gewichtsmessungen)	45
ID-Auswahlmodus	46
Messung in Bearbeitung	46
Überprüfung der Messergebnisse (Ganzkörper)	47
Überprüfung der Messergebnisse (nach Körperteilen)	48
Überprüfung der Messergebnisse (abnormal)	49
Ändern persönlicher Daten	50
Löschung personenbezogener Daten	51
Leitfaden für die Körperzusammensetzung	52
Fehlersuche	59
Spezifikationen	60

fr**Table des matières**

Introduction	61
Caractéristiques et fonctions	61
Mesures de sécurité	62
Précision des mesures	64
Préparations avant usage	65
Configuration initiale (Type 1) Configuration via le Smartphone	66
Configuration initiale (type 2) à partir de l'analyseur de composition corporelle	68
Taking Measurements	70
Prendre des mesures	71
Mesure avec un numéro d'identification (mesure des appels) ...	73
Prendre des mesures sans s'enregistrer (mesures d'utilisateur invité / mesures de poids seulement) ...	74
Mode de sélection de l'ID	75
Mesure en cours	75
Examen des résultats des mesures (corps entier)	76
Examen des résultats des mesures (par partie du corps)	77
Examen des résultats de mesure (anormal)	78
Modification des données personnelles	79
Effacement des données personnelles	80
Guide de la composition corporelle	81
Dépannage	88
Spécifications	89

nl**Inhoud**

Inleiding	90
Eigenschappen en functies	90
Voor uw veiligheid	91
Nauwkeurige metingen krijgen	93
Vorbereidingen voor gebruik	94
Eerste instelling (type 1) Instelling via smartphone	95
Eerste instelling (type 2) van lichaamssamenstellingsmonitor ...	97
Metingen doen	99
Metten met automatische herkenning	100
Metten met een ID-nummer (oproepmeting)	102
Metingen uitvoeren zonder registratie (metingen voor gastgebruikers / metingen voor alleen het gewicht) ...	103
ID selectiemodus	104
Meting in uitvoering	104
Beoordelen van meetresultaten (gehele lichaam)	105
Meetresultaten bekijken (per lichaamsdeel)	106
Beoordelen van meetresultaten (abnormaal)	107
Persoonlijke gegevens wijzigen	108
Persoonlijke gegevens wissen	109
Gids voor lichaamssamenstelling	110
Problemen oplossen	117
Specificaties	118

Introduction

Thank you for purchasing this TANITA Body Composition Monitor.

This monitor is one of a wide range of home health care products produced by TANITA.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features of this monitor. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.eu

TANITA products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by the TANITA Medical Advisory Board to ensure accuracy.



⚠ Safety Precautions

Do not use the Body Composition Monitor if you have an electronic medical implant such as a pacemaker, as it passes a low-level electrical signal through the body which may interfere with the operation of the implant.

Pregnant women should only use the weight function. Other functions are not intended for use when pregnant.

Important Notes for Users

This Body Composition Monitor is intended for adults and children (age 5-17) who have inactive to moderately active lifestyles, and adults with athletic lifestyles.

Thanks to major investment in the latest BIA Technology and sports science research,

TANITA has upgraded the Athlete Mode function to make measurements more accurate and suitable for a wider range of users.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

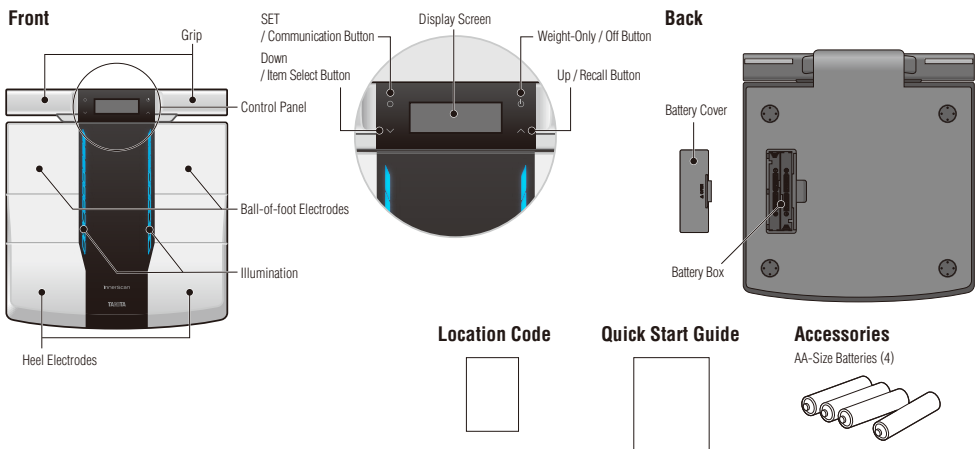
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges.

TANITA cannot accept any responsibility for losses incurred due to the loss of recorded data.

TANITA cannot accept any responsibility for damages or losses incurred through the use of this product or any third-party claims.





Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

Features and Functions




For Your Safety


This section explains precautionary measures to be taken to avoid injury to the users of this device and others, and to prevent damage to property. Please familiarize yourself with this information to ensure safe operation of this equipment.

	Warning	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in death or severe injury.
	Caution	Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in injury or damage to property.
		This mark indicates actions that are prohibited.
		This mark indicates instructions that must always be followed.

Warning

 Prohibited	This monitor must not be used by people with pacemakers or other medical implants. This monitor passes a weak electrical current through the body which could interfere with and cause the malfunction of electrical medical implants, resulting in serious harm to the user.
	Interpretation of measurements (e.g. evaluation of measurements and formulation of exercise programmes based on the measurements) must be performed by a professional. Implementing weight loss measures and exercise programmes based on self-analysis could be harmful to your health. Always follow the advice of a qualified professional.
	Do not step on the edge of the platform. Do not jump onto, or on the monitor. Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury.
	Do not place this monitor on a slippery surface such as a wet floor. Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury. It may also cause water to get inside the monitor resulting in damage to internal components.

Caution

 Prohibited	Do not stand on the display screen or control panel. Do not insert your fingers into gaps or holes. Doing so may result in injury.
	Do not use rechargeable batteries. Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time. Doing so may cause battery fluid to leak or the batteries to become excessively hot and rupture, resulting in damage to the monitor or injury.
	Never allow an infant or small child to carry the monitor. The child may drop the monitor, resulting in injury. Store out of reach of small children. Small children may become caught up in the cables, resulting in injury.
	This monitor is intended for home use only. This monitor is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities. It is not equipped with the components required for heavy usage. Using the monitor in a professional location will invalidate the warranty.
	Do not pull out the cable unless using the monitor for measurement, as doing so may damage the monitor. Do not pull out the cable beyond the red mark. Do not pull the cable too forcefully. If the cable does not automatically return into the monitor unit, untwist the cable, pull it out approximately 20cm and then try returning it again.

Place the monitor on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Avoid excessive impact or vibration to the monitor.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction, or may cause setting to be erased.

Do not use or store this monitor in the following locations.

- Locations that are exposed to direct sunlight, near to heaters, or exposed directly to air from air conditioning units, etc.
- Locations where there are severe temperature changes or a large amount of vibration.
- Locations with high levels of humidity or moisture

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Do not step on the monitor when your body is wet (immediately after a shower or bath, etc.)

Be sure to thoroughly dry your body and feet before using the monitor. Failure to do so may cause you to slip or fall, resulting in injury. Also, the monitor cannot take accurate measurements if your body or feet are wet.

Keep away from water.

Do not use boiling water, benzene, thinner or alcohol, etc. to clean the monitor.

If the monitor becomes dirty, soak a soft cloth in water or neutral household detergent, wring it out thoroughly and wipe the monitor clean, then use a dry cloth to wipe the monitor dry.

Do not attempt to disassemble the monitor. Do not modify this equipment in any way.

Do not wash the monitor in water.

Do not submerge this monitor in water.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Be sure to insert the batteries with the polarities (+, -) in the correct position.

If the batteries are incorrectly inserted, battery fluid may leak and damage the floor. (If you do not intend to use this monitor for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.)

Do not use the monitor near other products such as microwave ovens that emit electromagnetic waves.

Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

Another person should assist persons with disabilities who may not be able to take a measurement alone.

Avoid measuring after over-eating or over-drinking, or when severely dehydrated.

This may cause inaccurate measurements. For greater accuracy, avoid using directly after waking up. Use at the same time of day each time, at least two hours after the last meal.

Avoid taking measurements after spending time in a sauna, bath or after intense exercise.

This may cause inaccurate measurements. Please take measurements after sufficient rest.

Avoid taking measurements when your physical condition is poor (hangover, diarrhea, fever, etc.).

Doing so may cause error in the measured value. Resume measuring once you have recovered.

Perform measurement with as little clothing on as possible.

Weight of clothing worn will be included in measurements.

Be sure that your toes and heels are correctly aligned with the electrodes on the measurement platform.

The body fat percentage displayed may be low or result in an "Error" (error) display if contact between the electrodes and the soles of the feet is poor.

If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform.

Use in a stable location. Errors in measurements may occur if the device is used in an unstable location.

An accurate reading will not be possible if your knees are bent or you are in a sitting position.

Do not move during measurement.

This causes inaccurate measurements.

Ensure arms are not touching sides and inner thighs are not touching each other during measurement.

If necessary, place a dry towel between arm and side and/or between thighs.




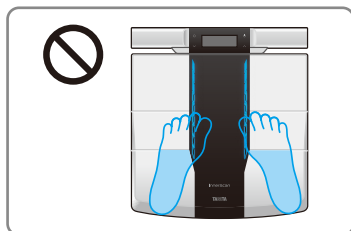
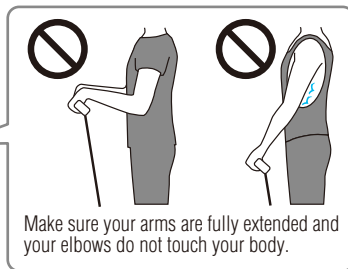
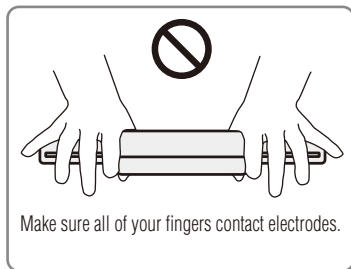
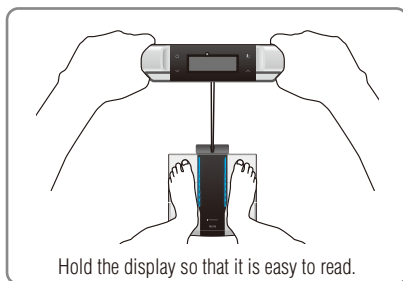
Always...

Getting Accurate Readings

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. Always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that the arch of each foot is aligned with the center of the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit, accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about two hours after getting up, eating, or strenuous exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor your progress, compare your weight and body fat percentage readings taken under the same conditions over a period of time.

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, if your knees are bent or if you are sitting down.

- Press  to turn on the power while the control panel is housed in the main unit.
- Measurement cannot be performed accurately if you take out the control panel and hold it or if it is outside the main unit and touching the floor before **0.00 kg** is displayed.
- Once **0.00 kg** is displayed, grasp the hand grip and remove the control panel from the main unit.
- Lower your arms, keeping them extended straight in front of you.
- Do not allow your hands or the hand grip to touch your legs or any other part of your body.
- When performing measurements without clothes on, make sure your arms do not make contact with your body and that your stance is wide enough that your legs don't touch. Failure to do so may prevent correct measurements.



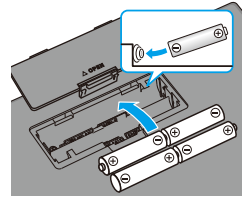
*Do not pull out the cable beyond the red mark.

Preparations Before Use

Inserting the Batteries

Note:

- Be sure that the batteries are inserted in the correct orientation. If the batteries are inserted incorrectly, fluid may leak from the batteries and damage the floor.
- If you do not intend to use this unit for a long period of time, remove the batteries before storage.
- The included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



Changing the Weighing Unit

1. When the power is off, press and hold the \wedge button for more than three seconds.
2. Use the $\wedge \vee$ button to switch the weighing unit.
3. Press the \circ button.

Note:

Only for use with models that have the unit switching button.

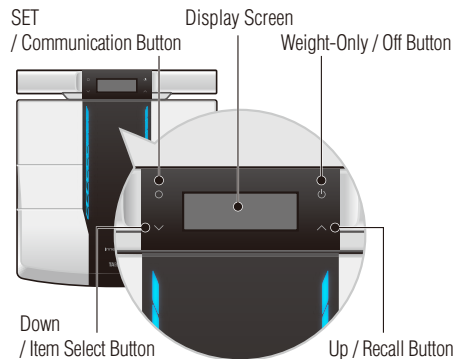
Note:

If weighing unit is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode is automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height is automatically set to centimeters.

Set Your Location Code

Different locations across the world have different gravitational pulls. These differences affect the accuracy of the weight measurement. You can obtain the most accurate weight readings by selecting the correct gravity setting on the monitor according to your geographical location.

1. When the power is off, press and hold the \odot button.
2. Refer to the map enclosed, and press the $\wedge \vee$ buttons to select your location code.
3. Press the \circ button to enter and save the setting.



Setting the Date and Time

1. Press and hold the \vee button for more than three seconds.
2. Select the year using the \wedge and \vee buttons.
3. Press \circ to confirm.



Set the day and hour in the same way.

The power automatically turns off after displaying the set region, year, month, day and time.

Initial Setup (Type 1) Setup via Smartphone

1. Download the MY TANITA Healthcare app in the Google Play store or the Apple App store. Also turn on **Bluetooth®** in the settings of your phone.

Note:

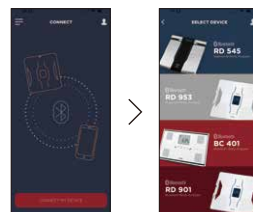
- If you are not using an app, enter settings manually in the body composition monitor (pg. 10) before using.
- If you purchase a new smartphone, be sure to adjust the registration of your body composition monitor accordingly.
- Approximate signal range : 5m in areas without obstructions



2. Launch the app, register with your email address and create a personal profile.



3. Click on CONNECT MY DEVICE and select your device 'RD-545'



4. Press and hold the 'O'-button on the device to start pairing.
After pairing successfully, the app will display STEP ON. You can now start measuring.



Note:

- Compatible apps may be changed or added, in which case screen displays and operation methods will vary accordingly. Contact TANITA EU with any questions or concerns.
- The screen displays and instructions may differ depending on the app specifications.


Initial Setup (Type 1) Setup via Smartphone

5. Operate the body composition monitor as indicated by the app.

If the body composition monitor is not powered on, press and hold \circ (enter button) for 3 seconds or more, then enter your information as indicated by the app.



Note:

- Depending on signal strength, it may take a few seconds to connect to the body composition monitor.
- The  icon is lit while data is being transmitted.
- To weigh yourself while holding a smartphone, first enter the amount of weight you want to subtract into "Weight of Clothing, etc." The input amount will be subtracted from your weight display.
- If 0.20 kg is entered into "Weight of Clothing, etc.," the following will be displayed before a measurement is taken.



Display before measurement

6. When the body composition monitor is activated, **0.00_{kg}** is displayed.



7. After **0.00_{kg}** is displayed, hold the control panel and carefully step barefoot onto the measuring platform.

Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is held or resting on the floor before **0.00_{kg}** is displayed.








Registration of your body composition monitor is completed once measurement is completed.

Initial Setup (Type 2) From Body Composition Monitor

You first need to enter your personal information (date of birth, sex, height, weight and body composition) before you take a measurement. Once this information has been registered, it is recalled when you turn the power on and step on the body composition monitor, enabling you to use the device easily every day without the hassle of entering information each time.

Body composition must be registered. Only take measurements while barefoot.
Place the body composition monitor on a hard, flat, stable surface.




ID Number Registration

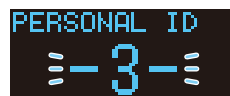
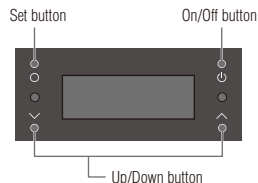
1. With the control panel stored in the body of the device, press  to turn the power on.
2. After **0.00kg** is displayed, press .
3. Select your ID number (1-4) using the  and  buttons.
4. Press  to confirm.

Note:

- The backlight color changes depending on the registered ID.



- If any information is registered incorrectly, briefly turn off the device by pressing . After turning it back on, press  and re-enter your information from the beginning.
- Press  to cancel a selection or turn off the power.



Date of Birth Registration


1. Select your birth year using the  and  buttons.
2. Press  to confirm.

Note:

1900 is the earliest year that can be set.

1. Select your birth month using the  and  buttons.
2. Press  to confirm.



1. Select your birth day using the  and  buttons.
2. Press  to confirm.



Initial Setup (Type 2) From Body Composition Monitor

Gender Registration

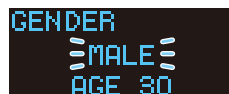
1. Select your gender (male/female/male athlete/ female athlete) using the \wedge and \vee buttons.

2. Press \circ to confirm.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.



Height Registration

1. Select your height using the \wedge and \vee buttons.

2. Press \circ to confirm.



Heart Rate Measurement (Applicable age 5-99)

1. Press \wedge or \vee to turn the heart rate measurement function ON or OFF.

2. Press \circ to enter the setting.



Body Composition Registration

After 0.00_{kg} is displayed, remove the control panel from the device and carefully step barefoot onto the measuring platform.

Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is being held or resting on the floor before 0.00_{kg} is displayed.



The device automatically turns off after registered personal data and measurement results have been displayed.

Note:

You must connect your smartphone to the body composition monitor to use an app.

Set up the body composition monitor according to the "Setup via Smartphone" instructions.(pg. 8)

Taking Measurements

Go to MY MEASUREMENTS and click 'START MEASUREMENT'. Follow instructions in the app.

After **0.00 kg** is displayed, hold the control panel and carefully step barefoot onto the measuring platform.

Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is held or resting on the floor before **0.00 kg** is displayed.



Stand still on the device until measurement is completed. Measurement data is automatically sent to the smart phone and directly visible in the app.



Note:

- To weigh yourself while holding a smartphone, first enter the amount of weight you want to subtract into "Weight of Clothing, etc." The input amount will be subtracted from your weight display.
- If 0.20 kg is entered into "Weight of Clothing, etc.," the following will be displayed before a measurement is taken.



Display before measurement

- Up to 2 kg can be entered for "Weight of Smartphone, etc."
- The amount entered in "Weight of Smartphone, etc." is subtracted from your measured weight (0-200 kg)

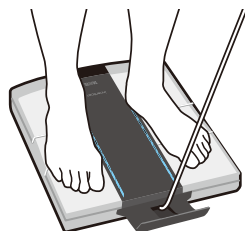
If you do not have your smartphone when taking measurements.

Turn the power on by pressing the  button while the control panel is stored in the device.

Data from up to 10 measurements can be stored in this device.

Note:

- Up to 10 measurements can be stored in the device per ID number.
- Each new data entered after this amount causes the oldest data to be deleted.



Taking Measurements with Auto-Recognition

What is the Auto-Recognition Function?

This function automatically recalls registered users and displays their results after they turn on the device, hold the control panel and step onto the measuring platform. This feature reduces hassle by eliminating the need to specify the user every use.

Note:

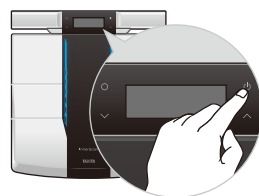
The auto-recognition function may automatically transition you to ID selection mode in situations such as those listed below:

- When measuring similar body sizes or weights
- When a change of weight has occurred after several days without a measurement

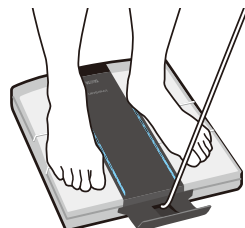
If such situations continue, specify the ID number before measuring (pg. 21).

Use this device only with your bare feet and on a hard, flat, stable floor.

1. Press  to turn on the power without removing the control panel from the device.




2. After **0.00_{kg}** is displayed, remove the control panel from the body of the device and carefully step barefoot onto the measuring platform.

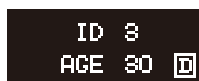


Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is being held or resting on the floor before **0.00_{kg}** is displayed.
- In order to measure with the auto-recognition function, first enter your personal data.(pg. 8)
- Measurements cannot be taken with auto-recognition unless this information is registered.
- The backlight color changes depending on the registered ID.

- 
1.Blue
- 
2.Pink
- 
3.White
- 
4.Sky Blue
- 
Guest: Purple

- The  icon is lit on the personal data display screen once your smartphone has been connected and measurement data has been saved in the device.

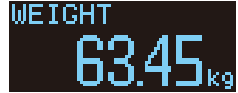


- If more than 6 sets of data have been saved, the personal data display light is lit and the amount of saved data is displayed.

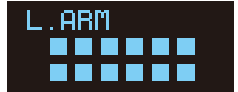


- If you have input a nickname into the app settings, it is displayed in place of the ID number.

Weight is displayed.



Measure your body composition and verify it against your registered details.



Auto-recognition data is displayed. Please make sure that the displayed data matches your registered content.



If heart rate measurement is turned on, the LCD changes to the heart rate measurement screen. Heart rate measurement starts after a countdown.

A screen display indicates that heart rate measurement is in progress. Step down from the monitor when you hear a series of short beeps.



The device automatically turns off after measurement results have been displayed. (Reviewing Measurement Results, pg. 18)

Return the control panel to its original position after reviewing your measurement results.






Note:

- If the auto-recognition function discovers multiple possible candidates for the current user, the device automatically switches to the ID selection mode after body composition measurement is complete (pg. 15). Select your ID number using the ^ and v buttons, then press O to confirm.
*If the device repeatedly switches to ID selection mode, enter your ID before conducting a measurement (pg. 15).
- If you forget to turn off the power, the device automatically turns off (display turns off) in the following cases:
If no operations are performed on measuring platform for more than 60 seconds
If no weight is detected on the measuring platform at any time during measurement
If a single measurement result is displayed for more than 40 seconds

Measuring with an ID Number (Call Measurement)

Enter your ID number and take measurements without using auto-recognition. Use this method if using auto-recognition repeatedly causes the device to switch to ID select mode, etc.

Place the body composition monitor on a hard, flat, stable floor.

1. Press  to turn on the power without removing the control panel from the device.
2. After **0.00_{kg}** is displayed, press .
3. Select your ID number using the  and  buttons.
4. Press  to confirm.
5. After **0.00_{kg}** is displayed, remove the control panel from the device and carefully step barefoot onto the measuring platform.

Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is being held or resting on the floor before **0.00_{kg}** is displayed.



6. Step off the measuring platform when you hear it beep.

The device automatically turns off after measurement results have been displayed. When you are finished reviewing your measurements, return the control panel to its original position.

Note:

- If you have entered a nickname into the app settings and connected the body composition monitor to your smartphone, your nickname is displayed instead of your ID number.
- If you step onto the measuring platform before **0.00_{kg}** is displayed, **Error** or **-OVERLOAD** is displayed and the power turns off during measurement.



Taking Measurements Without Registering (Guest User Measurements / Weight Only Measurements)

Guest User Measurements

1. Press \odot to turn on the power without removing the control panel.
2. After **0.00_{kg}** is displayed, press \wedge , select **GUEST** and press \odot to confirm.
3. Select your age, followed by your gender, height and heart rate using the \vee and \wedge buttons.
4. After the information you have entered has been displayed and **0.00_{kg}** is displayed, remove the control panel from the device and carefully step barefoot onto the measuring platform.

Note:

- Please refrain from moving during measurement.
- Measurements cannot be taken accurately if the control panel is being held or resting on the floor before **0.00_{kg}** is displayed.

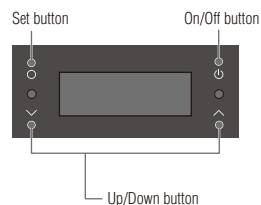
5. Step off the measuring platform when you hear it beep.

The device automatically turns off after measurement results have been displayed.

When you are finished reviewing your measurements, return the control panel to its original position.

Note:

Age can be set from 5 to 99.



Weight Only Measurements

1. Press \odot to turn on the power without removing the control panel from the device.
2. After **0.00_{kg}** is displayed, step onto the measuring platform without holding the control panel.
3. If you hear a beep when your weight is displayed, step off the measuring platform.

Note:

- Although **Lift the grip** is displayed, step onto the monitor without holding the control panel.

This method is most convenient for one-time users as personal data and measurement results are not stored.

Note:

- If the auto-recognition function discovers multiple possible candidates for the current user, the device automatically switches to the ID selection mode after body composition measurement is complete (pg. 15).
Select your ID number using the \wedge and \vee buttons, then press \odot to confirm.
*If the device repeatedly switches to ID selection mode, enter your ID before conducting a measurement (pg. 15).
- If you forget to turn off the power, the device automatically turns off (display turns off) in the following cases:
If no operations are performed on the measuring platform for more than 60 seconds
If no weight is detected on the measuring platform at any time during measurement
If a single measurement result is displayed for more than 40 seconds



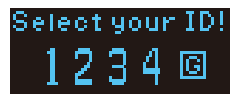
ID Selection Mode

If the auto-recognition function discovers multiple possible candidates, the device automatically switches to ID selection mode after body composition measurement.

(The device beeps)

Select your ID number using the \vee and \wedge buttons, then press \circ to confirm.

If you notice that your ID number is incorrect while you are viewing your results, press \wedge for 3 seconds or more to switch to the ID selection mode and re-select your ID.



Note:

- If you turn off the power without re-selecting your ID number, those measurement results are saved to the incorrect ID number.
- The backlight color changes depending on the registered ID.



1.Blue



2.Pink



3.White



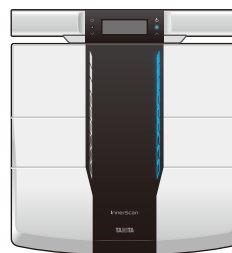
4.Sky Blue



Guest: Purple

Measurement In Progress

The motor and the control panel light up depending on the area being measured. This is a useful indication of the progress of the current measurement.



Ex: Measuring the right side of the body

Reviewing Measurement Results (Whole Body)

Measurement results are displayed after your personal information. Each item is displayed for approximately 4 seconds before switching to the next item. Assessment items are lit in the order of personal registration color then assessment color before switching to the next item. Finally, your weight is displayed and then the power turns off after about 40 seconds.

- The displayed item can be switched by pressing \vee or \wedge while measurement results are being displayed.
- The $\uparrow\downarrow$ icons on the measurement result screen indicate either a positive or negative change since the last measurement was taken.

12. BMI

BMI \downarrow
22.0

11. Body Water (%)

BODY WATER \uparrow
66.6%

10. Bone Mass

BONE MASS \uparrow
2.8 kg

9. Basal Metabolic Rate

BMR \uparrow
1527 kcal

8. Metabolic Age

M-AGE \downarrow
23

7. Visceral Fat

VISCERAL-F \downarrow
5.5 LV

1. Weight

WEIGHT \uparrow
63.45 kg

2. Muscle Mass*

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg

3. Muscle Quality Score*

MUSCLE-Q \uparrow
67 Pt

4. Heart Rate

HEART RATE \downarrow
68 bpm

5. Body Fat (%)*

BODY FAT \downarrow
13.8%

6. Physique Rating

PHY
5



Press \circ to view measurements of a specific area



Press \circ to view measurements of a specific area

This is only displayed when the heart rate measurement function is ON.



Press \circ to view measurements of a specific area

Reviewing Measurement Results (By body part)

Press \odot while results are being displayed for muscle mass, muscle mass score (muscle-q), or body fat percentage measurements for the whole body to review results for each body part.

Press \sphericalangle or \wedge while individual body part measurement results are being displayed to switch between items.

Measurement result assessments are indicated by the flashing color of the backlight.

Assessments

(Ex: Muscle mass displayed by whole body / body part)

Whole body

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg

Press \odot to switch between whole body and body part measurement results

By body part

Left arm

MM L-ARM \uparrow
2.85 kg

Right arm

MM R-ARM \uparrow
2.60 kg

Left leg

MM L-LEG \uparrow
10.65 kg

Right leg

MM R-LEG \uparrow
10.85 kg

Trunk

MM TRUNK \uparrow
28.30 kg

Muscle quality score is not displayed for trunk.

Note:

- "Error" is displayed if the body fat percentage is outside the measurement range.

BODY FAT
Error \sphericalangle

- Persons 17 and younger : Weight, BMI, body fat percentage, and heart rate are displayed.
- To Cancel : Press \odot to cancel a selection or turn off the power.
- The \square icon is lit on the measurement results display screen once your smartphone has been connected and measurement data has been saved in the device.

Assessments Measurement result assessments are indicated by the flashing color of the backlight.

Assessment Color	●	●	●
BMI Assessment (*used for weight / BMI)	Obese	Over / Under	Normal range
Body Fat Percentage Assessment	Obese	Over / Under	Standard(-) / Standard(+)
Body Part Fat Percentage Assessment	High	-	Standard / Low
Visceral Fat Level Assessment	High	Slightly High	Average
Muscle Mass Assessment Body Part Muscle Mass Assessment	Low	-	Average / High
Muscle Quality Score Assessment Body Part Muscle Quality Score Assessment	Low	-	Average / High
BMR Assessment (*used for BMR / body age)	Low	-	Average / High

Reviewing Measurement Results (Abnormal)

Assistance Function for Accurate Measurement (reference value is for a high heart rate)

When heart rate measurement is enabled on this monitor, heart rate is measured after body composition. If your heart rate is faster than your normal range due to activities such as exercise or bathing, a "✱" (asterisk) will appear next to the measurement in the measurement result screen.

To ensure accurate measurement of body composition, we recommend measuring at a time when your heart rate is at a normal rate, and avoid measuring immediately after exercising or bathing.

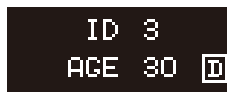


(👉 pg. 12)

A "✱" is also displayed next to heart rate measurement results for persons aged 5-17, as these are reference values only.

Changing Personal Data

1. Press \odot to turn on the power without removing the control panel from the device.
2. After **0.00.0** is displayed, press \odot .
3. Select your ID number (1-4) using the \vee and \wedge buttons.



Note:

- If you have entered a nickname into the app settings and connected the body composition monitor to your smartphone, your nickname is displayed instead of your ID number.

4. Press \odot to confirm.

Follow the steps as listed on pg.16 to change your personal data.

Adjusting Date of Birth / Gender

CLEAR is displayed.

1. Select **YES** using the \vee and \wedge buttons.
2. Press \odot to confirm.
3. After **0.00.0** is displayed, carefully step barefoot onto the measuring platform.
(Measurement procedures, pg. 7)



The power automatically turns off after the adjusted personal data and measurement results have been displayed.

Using the clear function to change personal data via a connected smartphone erases any data saved before the change, as well as any data stored in the device.

Note:

- You must connect your smartphone to use an app.
Set up the body composition monitor according to the "Setup via Smartphone" (pg. 8) instructions.
- If **NO** is selected, data cannot be overwritten.
- Press \odot to cancel a selection or turn off the power.
- If you forget to turn off the power, the device automatically turns off (display turns off) in the following cases:
If no weight is detected on the measuring platform for more than 60 seconds
If a single measurement result is displayed for more than 40 seconds

Erasing Personal Data

1. Press \odot to turn on the power without removing the control panel from the device.
2. After **0.00_{kg}** is displayed, press \odot .
3. Select the ID number to be deleted using the \vee and \wedge buttons.
4. Press and hold \odot for more than 3 seconds. **CLEAR** is displayed.
5. Select **YES** using the \vee and \wedge buttons.
6. Press \odot to confirm.



The personal data to be deleted is displayed then deleted.

Deleting personal data connected to a smart phone also causes measurement data to be deleted from the device.

Note:

- Press \odot to cancel a selection or turn off the power.
- If you forget to turn off the power, the device automatically turns off (display turns off) in the following cases:
 - If no operations are performed on the measuring platform for more than 60 seconds
 - If no weight is detected on the measuring platform at any time during measurement
 - If a single measurement result is displayed for more than 40 seconds

Body Composition Guide

Who Can Use a Body Composition Monitor?

This Body Composition Monitor is intended for adults aged 18-99 years. Children aged 5-17 years can use the monitor for Weight, BMI, body fat percentage, and heart rate : the other features are not applicable to children.

Thanks to major investment in the latest BIA Technology and sports science research, TANITA has upgraded the Athlete Mode function to make measurements more accurate and suitable for a wider range of users.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

Pregnant women should only use the weight function.

Other functions are not intended for use when pregnant.

This Body Composition Monitor is intended for home use only. It is not intended for professional use in places such as hospitals or medical or fitness facilities. It is not designed for such heavy usage. Using the monitor in this type of professional environment will invalidate the warranty.

This Body Composition Monitor product provides readings for informational purposes only.

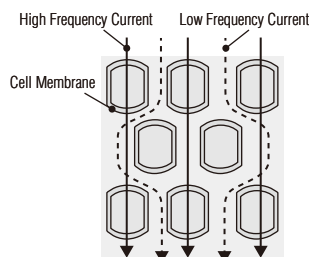
This product is not intended to diagnose or treat any disease or abnormalities. Please consult your physician if you have any questions or concerns related to your health.

How Does a Body Composition Monitor Work?

TANITA Body Composition Monitors calculate your body composition using Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Safe, low-level electrical signals are passed through the body via the TANITA foot pads on the monitor platform. The signal can flow easily through fluids in muscles and other body tissue but meets resistance as it passes through body fat, because body fat only contains a small amount of fluid. This resistance is called impedance. The impedance readings are then entered into medically researched mathematical formulas to calculate your body composition.

The TANITA RD-545-HR incorporates medical grade Dual Frequency BIA technology, allowing you to have the highest body composition accuracy in the comfort of your home.

Research has shown that using two different bioelectrical impedance frequencies, provides essential data of a person's intracellular and extracellular status. This advanced technology allows greater accuracy when calculating body composition measurements.



When Is the Best Time To Use My Body Composition Monitor?

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Any significant changes in body water may affect your body composition readings. For example, the body tends to be dehydrated after a long night sleep so if you take a reading first thing in the morning your weight will be lower and your body fat percentage higher. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may also cause variations in your hydration levels.

To get the most reliable reading it is important to use your Body Composition Monitor at a consistent time of day under consistent conditions. A good time to take measurements is before your evening meal.

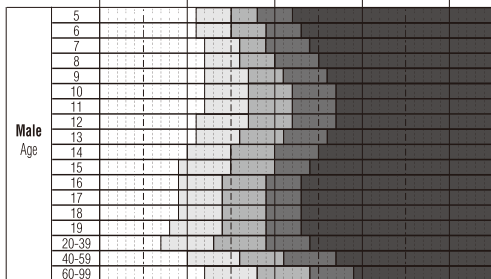
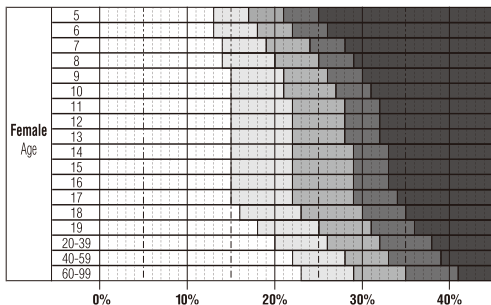
What Is Body Fat Percentage? (Applicable age 5-99)

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.

Reducing excess levels of body fat has shown to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer. The chart below shows the healthy ranges for body fat.

Body Fat Ranges for Standard Children ^{1,2}

Body Fat Ranges for Standard Adults ^{3,4}



□ Underfat □ Standard (-) □ Standard (+) □ Overfat □ Obese

Your Body Composition Monitor automatically compares your body fat percentage reading to the Healthy Body Fat Range chart.

Underfat: below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.

Standard (-)/Standard (+): within the healthy body fat percentage range for your age/gender.

Overfat: above the healthy range. Increased risk for health problems.

Obese: high above the healthy body fat range. Greatly increased risk of obesity-related health problems.

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. *Obesity Research* 2004; 12:A156-157

² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. *Int J Obes* 2006; 30: 598-602

³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 2000; 72: 694-701

⁴ Based on NIH/WHO BMI Guidelines

What Is Total Body Water Percentage? (Applicable age 18-99)

Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage ensures the body functions efficiently and reduces the risk of developing associated health problems.

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Your body tends to be dehydrated after a long night's sleep and there are differences in fluid distribution between day and night. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising and bathing may cause variations in your hydration levels.

Your body water percentage reading should be used as a guide and should not be used to specifically determine your recommended total body water percentage. It is important to look for long-term changes in total body water percentage and maintain a consistent, healthy total body water percentage.

Drinking a large quantity of water in one sitting will not instantly change your body water level. In fact, it will increase your body fat reading due to the additional weight gain. Please monitor all readings over time to track relative changes.

Every individual is different, but as a guide the average total body water percentage ranges for a healthy adult are:

Female: 45 to 60%

Male: 50 to 65%

Source: TANITA Research

Note: The total body water percentage will tend to decrease as the percentage of body fat increases. A person with a high percentage of body fat may fall below the average body water percentage. As you lose body fat, the total body water percentage should gradually move towards the typical range given above.

What Is Visceral Fat Rating? (Applicable age 18-99)

This function indicates the amount of visceral fat in your body.

Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the abdominal area. Research shows that even if your weight and body fat remains constant, as you get older the distribution of fat changes and is more likely to shift to the abdominal area especially post menopause. Ensuring you have healthy levels of visceral fat may reduce the risk of certain diseases such as heart disease, high blood pressure, and the onset of type 2 diabetes.

The TANITA Body Composition Monitor provides you with a visceral fat rating from 1 – 59.

Rating 1 - 12.5

Indicates you have a healthy amount of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure that it stays within this healthy range.

Rating 13 - 59

Indicates you have an excess amount of visceral fat. Consider making changes in your lifestyle by changing your diet or exercising more.

Source : Data from Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokyo)

Note: You may have a high visceral fat level even if you have a low body fat rate.

- Consult a physician for an accurate medical diagnosis.

What Is Basal Metabolic Rate (BMR)? (Applicable age 18-99)

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively. This includes the functioning of your respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You continue to burn calories even when sleeping.

About 70% of the calories your body uses every day are used by your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity. The more vigorous the activity, the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the amount of muscle you have, so increasing your muscle mass helps increase your basal metabolism.

By studying healthy individuals, scientists have found that people's metabolic rate change as they age. Basal metabolism rises as a child grows. After peaking at the age of around 16 or 17, it typically starts to gradually decrease.

Having a higher basal metabolism increases the number of calories used and helps decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate makes it harder to lose body fat and overall weight.

How Does a TANITA Body Composition Monitor Calculate BMR?

The basic method of calculating Basal Metabolic Rate (BMR) is a standard equation that uses weight and age.

TANITA has conducted in-depth clinical research into the relationship of BMR and body composition resulting in a much more accurate and personalized reading for the user based on impedance measurements. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring breathcomposition).*

*Reliability of the equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week: Scientific and Clinical Forum and Exposition

Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

What Is Metabolic Age? (Applicable age 18-99)

This function calculates your BMR and indicates the average age associated with the type of metabolism.

If your metabolic age is higher than your actual age, it is an indication that you need to improve your metabolic rate. Increased exercise builds healthy muscle tissue, which improves your metabolic age.

The reading is shown as a number between 12 and 90. Values under 12 are displayed as "12" and over 90 are displayed as "90".

What Is Muscle Mass? (Applicable age 18-99)

This function indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes skeletal muscle, smooth muscle (such as cardiac and digestive muscle) and the water contained in these muscles.

Muscles play an important role as they act as an engine that consumes energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

The muscle mass is judged for persons aged 18 and over.

Muscle mass is judged by calculating the amount of muscle mass against the person's height, and then the amount is classified. My TANITA app that links with this device displays the muscle mass judgement as a muscle score, as shown below. The larger the number, the more muscle the person has.

Low			Average			High		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

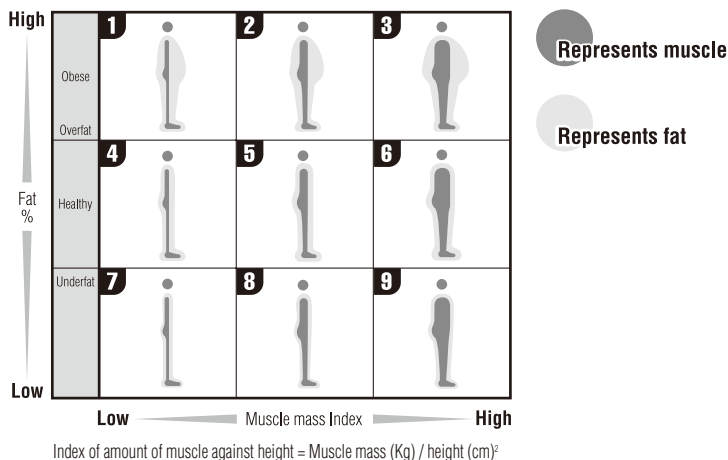
What Is Physique Rating? (Applicable age 18-99)

This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.

As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating also changes accordingly. Even if your weight does not change, your muscle mass and body fat levels may be changing to make you healthier and reduce your risk of certain diseases. Each person should set their own goal of which physique they want to achieve, and follow a diet and fitness program to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation of Physique Rating Results
1	Hidden Over fat	Small Frame Over fat
		This person seems to have a healthy body type based on physical appearance. However, they have a high body fat percentage with low muscle mass level.
2	Over fat	Medium Frame Over fat
		This person seems to have a healthy body type based on physical appearance. However, they have a high body fat percentage with low muscle mass level.
3	Solidly-built	Large Frame Over fat This person has both a high body fat percentage and a high muscle mass.
4	Under exercised	Low Muscle and Average Body Fat Percentage
		This person has an average body fat percentage and a less than average muscle mass level.
5	Standard	Ave. Muscle & Ave. Body Fat Percentage
		This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	High Muscle & Ave. Body Fat Percentage (Athlete)
		This person has an average body fat percentage and higher muscle mass level than average.
7	Thin	Low Muscle & Low Fat
		Both body fat percentage and muscle mass are lower than average.
8	Slim and muscular	Slim and muscular (Athlete)
		This person has a lower than average body fat percentage while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	Very Muscular (Athlete)
		This person has a lower than average body fat percentage while having above-average muscle mass.

Source: Data from Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokyo)



What Is Muscle Quality Score? (Applicable age 18 - 99)

Muscle quality score indicates the "quality (state) of muscle" which changes according to factors such as age and fitness. The muscles of young people or those who exercise regularly is normally in a good state, but the state of muscles deteriorates in elderly people or those who do not get enough exercise. Inner Scan Dual Body Composition Monitor uses 2 different frequencies to measure Bioelectrical Impedance, and these results are used to evaluate the muscle state using the Muscle Quality Score.

Muscle Quality Judgement Chart

Male	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 and over
High	74 and higher	73 and higher	70 and higher	64 and higher	56 and higher	46 and higher	39 and higher
Average	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Low	48 or less	46 or less	43 or less	38 or less	32 or less	24 or less	20 or less

Female	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 and over
High	68 and higher	70 and higher	69 and higher	67 and higher	61 and higher	54 and higher	50 and higher
Average	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Low	47 or less	47 or less	44 or less	40 or less	33 or less	25 or less	21 or less

*Muscle Quality Score may not be accurately evaluated if there are abnormalities in the state of body water, such as in the following conditions:

- If the body fatigued or swollen.
- If the person is dehydrated or suffering from reduced blood flow.

It is important to maintain a good balance between muscle mass and quality.

Note:

More ★ indicates a better state of muscle.
(Max. ★★★★★)

Balance Between Muscle Mass and Muscle Quality

Muscle Quality Judgement	High	★★	★★★★	★★★★★
	Average	★★	★★★★	★★★★
	Low	★	★	★★
		Low	Average	High
Muscle Mass Judgement				

What Is Bone Mass? (Applicable age 18-99)

This function indicates the amount of bone (bone mineral level, calcium or other minerals) in the body.

Research has shown that exercise and the development of muscle tissue are related to stronger, healthier bones. While it is unlikely that there will be noticeable changes in bone structure over short periods, it is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise. People worried about bone disease should consult their physician. People who suffer from osteoporosis or low bone density due to age (young or old), pregnancy, hormonal treatment or other causes may not get accurate bone mass readings.

Below is the result of estimated bone masses of persons aged 20 to 40, who are said to have the largest amounts of bone mass by weight. (Source: TANITA Body Weight Science Institute)

Please use the charts below as a guide for comparing your bone mass readings.

Women: Average of estimated bone mass

Weight (lb)		
Less than 110 lb	110 lb – 165 lb	165 lb and up
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Weight (kg)		
Less than 50 kg	50 kg – 75 kg	75 kg and up
1.95 kg	2.40 kg	2.95 kg

Men: Average of estimated bone mass

Weight (lb)		
Less than 143 lb	143 lb – 209 lb	209 lb and up
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Weight (kg)		
Less than 65 kg	65 kg – 95 kg	95 kg and up
2.66 kg	3.29 kg	3.69 kg

*lb is the estimation calculated based on kg.

Note:

- Persons described below may obtain varying readings and should take the values given for reference purposes only.
 - Elderly persons
 - Women during or after menopause
 - People receiving hormone therapy
- “Estimated bone mass” is a value estimated statistically based on its correlation with the fat-free amount (tissues other than the fat). “Estimated bone mass” does not give a direct judgment on the hardness or strength of the bones or the risks of bone fractures.

If you have concerns over your bones, you are recommended to consult a specialist physician.

What Is Body Mass Index (BMI)? (Applicable age 5-99)

This function indicates the relationship between height and weight.

The World Health Organization (WHO) considers an index of 18.5 to 25 as optimal for adults.

Troubleshooting

If you are having problems with your device, check the following information before requesting repairs.

Problem	Check	Reference Page
Nothing is displayed no matter which button is pressed.	<input type="checkbox"/> Are batteries inserted correctly? <input type="checkbox"/> Are the batteries worn out? <input type="checkbox"/> Is there plastic or dirt covering the battery terminals?	
" LOW BATTERY " is displayed.	<input type="checkbox"/> Check the orientation of the batteries, and insert them correctly. <input type="checkbox"/> Batteries have become worn. Replace as soon as possible.	7
Text disappears immediately after being displayed.	<input type="checkbox"/> Batteries have become worn. Replace as soon as possible. (" LOW BATTERY " may not be displayed if the remaining battery power is too low.	
The regional settings screen is displayed when a button is pressed.	<input type="checkbox"/> The region, time and date need to be set in order to measure body composition. Set the region, time and date.	7
The date and time setting screen is displayed when a button is pressed.	<input type="checkbox"/> Date and time need to be set in order to measure body composition. Set the date and time.	7
" AGE Error " is displayed.	<input type="checkbox"/> Are the date and time set correctly?	7
" Error " is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> Did you move during measurement?	13
Nothing is displayed when I step on the measuring platform.	<input type="checkbox"/> Turn the power on before stepping on the measuring platform.	
Power turns off during measurement (display disappears).	<input type="checkbox"/> Did you step off the measuring platform during measurement?	13-14
" OVERLOAD " is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> The 200kg measurement range was exceeded. (Measurement is not possible in this case).	30
" -○○○kg " is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> Did you step on the measuring platform before " 0.00kg " was displayed?	13,15,16
" -OVERLOAD " is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> Be sure to wait until " 0.00kg " is displayed before stepping on the measuring platform.	
" Error " is displayed as the body composition after measurement.	<input type="checkbox"/> Are the personal data settings wrong?	8-11
	<input type="checkbox"/> Did you select a different person's ID number?	17
	<input type="checkbox"/> One or more of the measurement items exceeds the measurement range. (Measurement is not possible in this case).	30
The displayed weight measurement is clearly wrong.	<input type="checkbox"/> Be sure to place the device on a hard, flat and stable floor for measurement.	10,13
Only the weight is displayed.	<input type="checkbox"/> Squeeze the grip tightly.	12,13
	<input type="checkbox"/> Only the weight is displayed for children 0 to 4 years of age.	30
Body fat percentage is displayed as 5% after measurement.	<input type="checkbox"/> Body fat percentages lower than 5% cannot be measured (displayed as 5%).	30
When measuring with the automatic recognition function, a different person's ID number is displayed.	<input type="checkbox"/> Incorrect recognition may occur if multiple people with similar weights and electrical resistivity are registered.	14,15
Only weight, BMI, body fat percentage and heart rate are displayed.	<input type="checkbox"/> Items other than weight, BMI, body fat percentage and heart rate cannot be displayed for persons aged 5 to 17.	30
Cannot measure body composition even when individual data is set.	<input type="checkbox"/> Individual data settings are incomplete. You need to measure body composition once after entering individual data.	9,11
" CLEAR " is displayed.	<input type="checkbox"/> This confirmation is displayed when changing or deleting individual data. It is not an Error .	21
A " PAIRING Error " indicating that the body composition monitor and smartphone cannot be connected is displayed.	<input type="checkbox"/> Are the device and smartphone within communication range? The communication range for the device is 5m with no obstructions.	30
" PAIRING Error " is displayed a number of times.	<input type="checkbox"/> Is "Bluetooth" turned on in the smartphone settings?	8
	<input type="checkbox"/> Delete the device registration from the "Settings" > "Bluetooth" settings on the smartphone, then try pairing the device with the smartphone again.	8
" UUID Error " is displayed.	<input type="checkbox"/> Has the individual data for the connected smartphone been deleted from the body composition device? Delete the device registration from the "Settings" > "Bluetooth" settings on the smartphone, then try pairing the device with the smartphone again.	8
" BLE Error 9 " is displayed. The device and smartphone cannot connect.	<input type="checkbox"/> Remove and replace the batteries.	7
The "Measure body composition" button in the app does not work.	<input type="checkbox"/> Is "Bluetooth" turned on in the smartphone settings?	8
The "Enter data" button in the app does not work.	<input type="checkbox"/> The connection between the app and device is only enabled when the device power is off. Check that the device power is off, then try again.	-
An Error is displayed in the heart rate measurement results.	<input type="checkbox"/> Are you measuring in the correct position? <input type="checkbox"/> Did you let go of the grip during measurement? <input type="checkbox"/> If your hands are too dry, wet them a little. <input type="checkbox"/> It may not be possible to measure heart rate for some body types.	11,14
Body weight is not stable. Body weight is less than usual.	<input type="checkbox"/> If used on a soft surface such as a carpet, the underside of the measuring platform may touch the floor, preventing accurate readings. Perform measurements on a hard, flat and stable floor.	10,13
The device switches on even though the power has not been switched on.	<input type="checkbox"/> Is a device that has a communication function, microwave oven or other device that emits radio waves such as a wireless telephone being used near the device?	5

Specifications

RD-545-HR

Weight Capacity

200kg (440lb/31st6lb)

Weight Increments

0-100kg/0.05kg 100kg-200kg/0.1kg

(0-200lb/0.1lb 200-440lb/0.2lb)

(0-15st0lb/0.1lb 15st0lb-31st6lb/0.2lb)

Applicable Age Range

Total & Segmental Muscle Mass

18-99 years old

Total & Segmental Muscle Quality

18-99 years old

Total & Segmental Body Fat (%)

5-99 years old

Heart Rate

5-99 years old

Physique Rating

18-99 years old

Visceral Fat Rating

18-99 years old

Metabolic Age

18-99 years old

Basal Metabolic Rate

18-99 years old

Bone Mass

18-99 years old

Body Water %

18-99 years old

Body Mass Index

5-99 years old

Personal Data

4 memories

Time accuracyWithin ± 1 minute per month (18°C to 28°C)**Power Supply**

4×AA Alkaline batteries (included)

Power Consumption

120mA Maximum

Measuring Current50kHz, 5kHz, 100 μ A**Communication Method**

Bluetooth Low Energy technology

Frequency Band

2402 – 2480 MHz

Maximum RF Output Power (adaptive frequency)

2 dBm (2402-2480 MHz)

- The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.
- Apple, the Apple logo, and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.
- Android and Google Play are trademarks of Google LLC.
- The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by TANITA Corporation is under license.

Disposal

This is an electronic device.

Please dispose of it as an electronic device, not as general household waste. Please follow the regulations in your local region when disposing of this device.

**⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!**

As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.

Hereby, TANITA declares that the radio equipment type RD-545-HR is in compliance with Directives: 2014/53/EU and 2011/65/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



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 dieser Waage. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.eu. TANITA-Produkte verbinden die neuesten klinischen

Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.

Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.



⚠ Sicherheitshinweise

Verwenden Sie die Körperanalysewaage nicht, wenn Sie elektronische medizinische Implantate wie z.B. einem Herzschrittmacher tragen, da die Waage ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte. Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden. Die anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperanalysewaage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (5-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind, sowie für Erwachsene mit sportlichem Lebensstil.

Nach umfassenden Investitionen in die jüngste BIA-Technologie und sportwissenschaftlichen Untersuchungen hat TANITA die Sportler-Modus Funktion aktualisiert, um die Messungen noch genauer zu gestalten und einem größeren Nutzerkreis zur Verfügung zu stellen. Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, 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.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen.

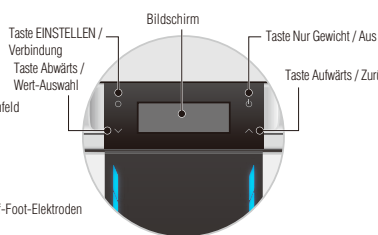
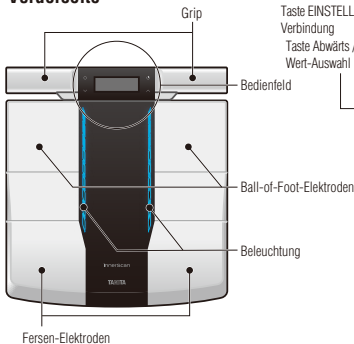
TANITA haftet nicht für Verluste, die auf den Verlust der aufgezeichneten Daten zurückzuführen sind.

TANITA haftet nicht für Schäden oder Verluste, die beim Gebrauch dieses Produkts oder durch Ansprüche Dritter entstehen.

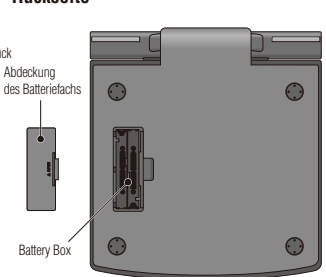
Hinweis: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydratation oder Überhydratation aufgrund von Alkoholgenuß, Menstruation, intensivem körperlichen Training usw.

Merkmale und Funktionen

Vorderseite



Rückseite



Standortcode

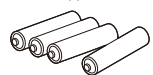


Kurzanleitung







Zubehör

AA-Batterien (4)



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 eine sichere Bedienung dieses Geräts sicherzustellen.

	Warnung	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zum Tod oder schweren Verletzungen führen
	Vorsicht	Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
		Dieses Symbol zeigt verbotene Handlungen an.
		Dieses Symbol zeigt Anweisungen an, die unbedingt befolgt werden müssen.

Warnung

 Verboten	Diese Waage darf nicht bei Personen mit Schrittmachern 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.
	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.

Vorsicht

 Verboten	Stellen Sie sich nicht auf die Displayanzeige oder das Bedienfeld. 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.
	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.
	Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Das Kind könnte den Monitor fallen lassen und sich dabei verletzen.
	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 professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.
	Ziehen Sie das Kabel nicht heraus, wenn Sie den Monitor nicht für Messungen verwenden, da dies den Monitor beschädigen könnte. Ziehen Sie das Kabel nicht über die rote Markierung hinaus. Ziehen Sie nicht zu kräftig am Kabel. Wenn das Kabel nicht automatisch in den Monitor zurückkehrt, drehen Sie das Kabel auf, ziehen Sie es ca. 20 cm heraus und versuchen Sie es dann erneut.

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 nicht 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.

Eine andere Person sollte Menschen mit Behinderungen, die allein vielleicht keine Messung durchführen können, behilflich sein.

Vermeiden Sie die Messung nach übermäßigem Essen oder Trinken oder bei starker Dehydrierung.

Dies kann zu ungenauen Messungen führen. Um die Genauigkeit zu erhöhen, sollten Sie das Gerät nicht direkt nach dem Aufwachen verwenden.

Verwenden Sie es jedes Mal zur gleichen Tageszeit, mindestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit.

Vermeiden Sie Messungen nach einem Saunabesuch, einem Bad oder nach intensivem Sport.

Dies kann zu ungenauen Messungen führen. Bitte messen Sie nach ausreichender Ruhezeit.

Vermeiden Sie Messungen, wenn Ihr Gesundheitszustand schlecht ist (Kater, Durchfall, Fieber usw.).

Anderenfalls kann es zu Fehlern im Messwert kommen. Setzen Sie die Messung fort, wenn Sie sich erholt haben.

Führen Sie die Messung mit so wenig Kleidung wie möglich durch.

Das Gewicht der getragenen Kleidung wird bei den Messungen berücksichtigt.

Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen und Fersen richtig auf die Elektroden der Messplattform ausgerichtet sind.

Der angezeigte Körperfettanteil kann niedrig sein oder zu einer „Error“ (Fehler) Anzeige führen, wenn der Kontakt zwischen den Elektroden und den Fußsohlen schlecht ist

Wenn Sie sich nicht ausziehen, ziehen Sie immer Ihre Socken oder Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Fußsohlen sauber sind, bevor Sie die Messplattform betreten.

Verwenden Sie das Gerät an einem stabilen Standort. Wenn das Gerät an einem instabilen Standort verwendet wird, kann es zu Messfehlern kommen.

Eine genaue Ablesung ist nicht möglich, wenn Ihre Knie gebeugt sind oder Sie sich in einer sitzenden Position befinden.

Bewegen Sie sich während der Messung nicht.

Dies verursacht ungenaue Messungen.

Achten Sie darauf, dass die Arme während der Messung nicht die Seiten und die Innenseiten der Oberschenkel berühren. Legen Sie bei Bedarf ein trockenes Handtuch zwischen Arm und Seite und/oder zwischen die Oberschenkel.




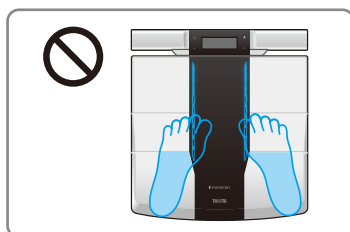
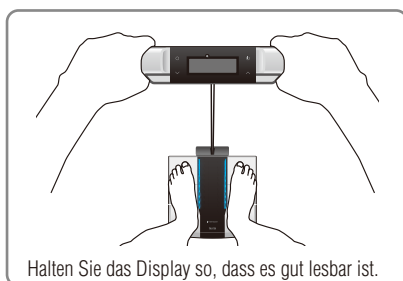
Immer...

Genauere Messwerte erhalten

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Ziehen Sie immer Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Wiegeplattform steigen. Achten Sie darauf, dass der Fußrücken auf der Mitte der Wiegeplattform steht. 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. Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Uhrzeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa zwei 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 Ihre Körperfettanteilwerte über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

Hinweis: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder in sitzender Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

- Drücken Sie , um das Gerät einzuschalten, während sich das Bedienfeld im Hauptgerät befindet.
- Die Messung kann nicht genau durchgeführt werden, wenn Sie das Bedienfeld herausnehmen und festhalten oder wenn es sich außerhalb des Hauptgeräts befindet und den Boden berührt, bevor **0,00 kg** angezeigt wird.
- Sobald **0,00 kg** angezeigt wird, fassen Sie den Handgriff und nehmen Sie das Bedienfeld vom Hauptgerät ab.
- Senken Sie die Arme und halten Sie sie gerade vor sich gestreckt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände oder der Handgriff nicht Ihre Beine oder einen anderen Körperteil berühren.
- Achten Sie bei unbedeckten Messungen darauf, dass Ihre Arme nicht mit dem Körper in Berührung kommen und dass Ihr Stand weit genug ist, damit sich Ihre Beine nicht berühren. Andernfalls kann es zu fehlerhaften Messungen kommen.



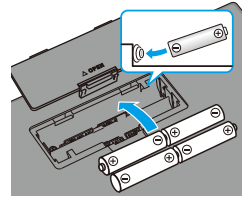
*Ziehen Sie das Kabel nicht über die rote Markierung hinaus.

Vorbereitungen vor dem Gebrauch

Batterien einlegen

Hinweis:

- Achten Sie darauf, die Batterien korrekt ausgerichtet einzulegen. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit aus den Batterien austreten und den Fußboden beschädigen.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie vor dem Wegstellen die Batterien heraus.
- Die werkseitig bereitgestellten Batterien können mit der Zeit schwächer werden.



Ihren Standortcode einstellen

1. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, halten Sie die Taste \wedge länger als drei Sekunden gedrückt.
2. Schalten Sie mit der Taste $\wedge \vee$ die Wiegeeinheit um.
3. Drücken Sie die Taste \circ .

Hinweis:

Nur für Modelle, die mit dem Umschalter für die Gewichtseinheit ausgestattet sind.

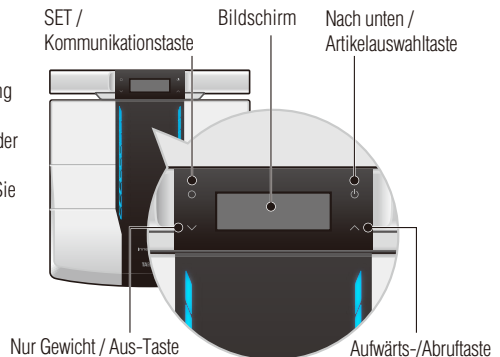
Hinweis:

If weighing unit is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode is automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height is automatically set to centimeters.

Stellen Sie Ihren Standortcode ein

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 Schwerekräfteeinstellung auf der Skala aus.

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste ϕ und halten Sie sie gedrückt.
2. Nehmen Sie die mitgelieferte Karte zu Hilfe und drücken Sie die Taste $\wedge \vee$, um Ihren Standortcode auszuwählen.
3. Drücken Sie die Taste \circ , um den Code einzugeben und die Einstellung zu speichern.



Einstellen von Datum und Uhrzeit

1. Halten Sie die Taste \vee länger als drei Sekunden gedrückt.
2. Wählen Sie mit den Tasten \wedge und \vee das Jahr aus.
3. Drücken Sie zur Bestätigung \circ .



Stellen Sie den Tag und die Stunde auf die gleiche Weise ein.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die eingestellte Region, das Jahr, der Monat, der Tag und die Uhrzeit angezeigt wurden.

Ersteinrichtung (Typ 1) Einrichtung über Smartphone

1. Laden Sie die MY TANITA Healthcare App im Google Play Store oder im Apple App Store herunter. Aktivieren Sie außerdem Bluetooth in den Einstellungen Ihres Telefons.



Hinweis:

- Wenn Sie keine App verwenden, geben Sie die Einstellungen vor der Verwendung manuell in der Körperanalysewaage ein (S. 39).
- Wenn Sie ein neues Smartphone kaufen, müssen Sie die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage entsprechend anpassen.
- Ungefähre Signalreichweite: 5 min Bereichen ohne Hindernisse

2. Starten Sie die App, registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und erstellen Sie ein persönliches Profil.



3. Klicken Sie auf MEIN GERÄT VERBINDEN und wählen Sie Ihr Gerät „RD-545“.



4. Drücken und halten Sie die O-Taste auf dem Gerät, um die Kopplung zu starten. Nach erfolgreichem Pairing zeigt die App STEP ON an. Sie können nun mit der Messung beginnen.



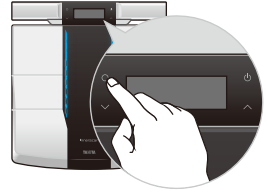
Hinweis:

- Kompatible Apps können geändert oder hinzugefügt werden. In diesem Fall variieren die Bildschirmanzeigen und Bedienmethoden entsprechend. Wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen an TANITA EU.
- Die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.

Ersteinrichtung (Typ 1) Einrichtung über Smartphone

5. bedienen Sie die Körperanalysewaage wie in der App angegeben.

Wenn die Körperanalysewaage nicht eingeschaltet ist, halten Sie \circ (Eingabetaste) mindestens 3 Sekunden lang gedrückt, und geben Sie dann die Informationen ein, die von der App angezeigt werden.



Hinweis:

- Je nach Signalstärke kann es ein paar Sekunden dauern, bis die Verbindung zur Körperanalysewaage hergestellt ist.
- Das Symbol  leuchtet, während Daten übertragen werden.
- Um sich zu wiegen, während Sie ein Smartphone in der Hand halten, geben Sie zunächst die Menge an Gewicht, die Sie abziehen möchten, unter „Gewicht der Kleidung usw.“ ein. Der eingegebene Betrag wird von Ihrer Gewichtsanzeige abgezogen.

Anzeige vor der Messung
- Wenn Sie unter „Gewicht der Kleidung usw.“ 0,20 kg eingeben, wird Folgendes angezeigt, bevor eine Messung durchgeführt wird.

6. Wenn die Körperanalysewaage aktiviert ist, wird **0.00_{kg}** angezeigt.



7. Nachdem **0.00_{kg}** angezeigt wird, halten Sie das Bedienfeld fest und treten Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder auf dem Boden liegt, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird.



Die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage ist abgeschlossen, sobald die Messung beendet ist.

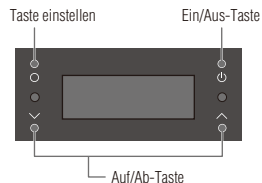
Ersteinrichtung (Typ 2) über die Körperanalysewaage

Sie müssen zunächst Ihre persönlichen Daten (Geburtsdatum, Geschlecht, Größe, Gewicht und Körperzusammensetzung) eingeben, bevor Sie eine Messung vornehmen. Sobald diese Informationen registriert sind, werden sie abgerufen, wenn Sie das Gerät einschalten und die Körperanalysewaage in Betrieb nehmen, so dass Sie das Gerät jeden Tag problemlos verwenden können, ohne jedes Mal Informationen eingeben zu müssen.

Die Körperzusammensetzung muss registriert werden. Führen Sie die Messungen nur barfuß durch. Stellen Sie die Körperanalysewaage auf eine harte, flache und stabile Unterlage.

ID-Nummer Registrierung

1. Wenn das Bedienfeld im Gehäuse des Geräts untergebracht ist, drücken Sie auf, um das Gerät einzuschalten. Taste einstellen
2. Nachdem **0.00** angezeigt wird, drücken Sie \circ .
3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer (1-4) mit den Tasten \wedge und \vee .
4. Drücken Sie \circ zur Bestätigung.

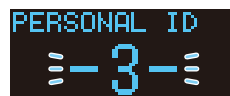


Hinweis:

- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung ändert sich abhängig von der registrierten ID. Auf/Ab-Taste



- Wenn eine Information falsch registriert wurde, schalten Sie das Gerät kurz aus, indem Sie ϕ drücken. Nach dem Wiedereinschalten drücken Sie \circ und geben Ihre Daten erneut ein.
- Drücken Sie ϕ , um eine Auswahl abzubrechen oder den Strom auszuschalten.



Registrierung des Geburtsdatums

1. Wählen Sie Ihr Geburtsjahr mit den Tasten \wedge und \vee .
2. zur Bestätigung \circ drücken.

Hinweis:

Das Jahr 1900 ist das früheste Jahr, das festgelegt werden kann.

1. Wählen Sie Ihren Geburtsmonat mit den Tasten \wedge und \vee .
2. zur Bestätigung \circ drücken.



1. Wählen Sie Ihren Geburtstag mit den Tasten \wedge und \vee .
2. zur Bestätigung \circ drücken.



Ersteinrichtung (Typ 2) über die Körperanalysewaage

Registrierung nach Geschlecht

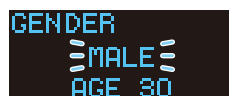
1. wählen Sie Ihr Geschlecht (männlich/weiblich/ männlicher Athlet/ weiblicher Athlet) mit den Tasten \wedge und \vee .

2. zur Bestätigung \circ drücken.

Wer sollte den Athletenmodus verwenden?

Erwachsene im Alter von 18 Jahren und darüber, die entweder

- 12 Stunden oder mehr pro Woche trainieren oder Sport treiben und dies seit mindestens sechs Monaten tun.
- Sind Bodybuilder.
- Sind Profisportler, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen wollen.
- Sie haben ein Leben lang Fitness betrieben und haben früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert, tun es jetzt aber weniger.



Höhe Registrierung

1. Wählen Sie Ihre Höhe mit den Tasten \wedge und \vee .

2. zur Bestätigung \circ drücken.



Herzfrequenzmessung (Anwendbar von 5-99 Jahren)

1. Drücken Sie \wedge oder \vee um die Funktion zur Messung der Herzfrequenz ein- oder auszuschalten.

2. Drücken Sie \circ , um die Einstellung zu bestätigen.



Registrierung der Körperzusammensetzung

Nachdem 0.00_{kg} angezeigt wird, nehmen Sie das Bedienfeld vom Gerät ab und treten vorsichtig barfuß auf die Messplattform.



Hinweis:

- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder die auf dem Boden liegt, bevor 0.00_{kg} angezeigt wird.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die registrierten persönlichen Daten und Messergebnisse angezeigt wurden.

Hinweis:

Sie müssen Ihr Smartphone mit der Körperanalysewaage verbinden, um eine App verwenden zu können. Richten Sie die Körperanalysewaage gemäß den Anweisungen unter „Einrichtung über Smartphone“ ein (S. 37).

Durchführung von Messungen

Gehen Sie zu MEINE MESSUNGEN und klicken Sie auf „MESSUNG STARTEN“. Folgen Sie den Anweisungen in der App.

Wenn **0.00 kg** angezeigt wird, halten Sie das Bedienfeld fest und treten Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder auf dem Boden liegt, bevor **0.00 kg** angezeigt wird.



Bleiben Sie auf dem Gerät stehen, bis die Messung abgeschlossen ist. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet und sind direkt in der App sichtbar.



Hinweis:

- Um sich zu wiegen, während Sie ein Smartphone in der Hand halten, geben Sie zunächst die Menge an Gewicht, die Sie abziehen möchten, unter „Gewicht der Kleidung usw.“ ein. Der eingegebene Betrag wird von Ihrer Gewichtsanzeige abgezogen.
- Wenn Sie unter „Gewicht der Kleidung usw.“ 0.20 kg eingeben, wird Folgendes angezeigt, bevor eine Messung durchgeführt wird.
- Bis zu 2 kg können für „Gewicht des Smartphones, usw.“ eingegeben werden.
- Die unter „Gewicht des Smartphones usw.“ eingegebene Menge wird von Ihrem gemessenen Gewicht abgezogen (0-200 kg)



Anzeige vor der Messung

Messungen ohne Smartphone durchführen

Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die Taste drücken, während das Bedienfeld im Gerät gespeichert ist.

In diesem Gerät können die Daten von bis zu 10 Messungen gespeichert werden.

Hinweis:

Pro ID-Nummer können bis zu 10 Messungen im Gerät gespeichert werden. Bei jeder neuen Eingabe nach diesem Wert werden die ältesten Daten gelöscht.



Messungen mit automatischer Erkennung durchführen

Was ist die automatische Erkennungsfunktion?

Diese Funktion ruft automatisch registrierte Benutzer ab und zeigt deren Ergebnisse an, sobald sie das Gerät einschalten, das Bedienfeld halten und die Messplattform betreten. Diese Funktion reduziert den Aufwand, da der Benutzer nicht bei jeder Verwendung neu bestimmt werden muss.

Hinweis:

Die automatische Erkennungsfunktion kann Sie in Situationen wie den unten aufgeführten automatisch in den ID-Auswahlmodus versetzen:

- Wenn ähnliche Körpergrößen oder Gewichte gemessen werden
- Wenn nach mehreren Tagen ohne Messung eine Gewichtsveränderung eingetreten ist

Wenn solche Situationen anhalten, geben Sie die ID-Nummer vor der Messung an (S. 50).

Benutzen Sie dieses Gerät nur mit bloßen Füßen und auf einem harten, flachen und stabilen Boden.

1. drücken Sie , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.




2. Nachdem **0.00_{kg}** angezeigt wird, nehmen Sie das Bedienfeld vom Gehäuse des Geräts ab und treten vorsichtig barfuß auf die Messplattform.



Hinweis:

- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder auf dem Boden aufliegt, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird.
- Um mit der automatischen Erkennungsfunktion zu messen, geben Sie zunächst Ihre persönlichen Daten ein. (S. 37)
- Mit der automatischen Erkennung können keine Messungen vorgenommen werden, wenn diese Informationen nicht registriert sind.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung ändert sich abhängig von der registrierten ID.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1. Blau | 2. Rosa | 3. Weiß | 4. himmelblau | Gast: Lila |

- Das Symbol  leuchtet auf dem Bildschirm für die Anzeige der persönlichen Daten, sobald Ihr Smartphone verbunden ist und die Messdaten im Gerät gespeichert wurden.



- Wenn mehr als 6 Datensätze gespeichert wurden, leuchtet die Anzeige der persönlichen Daten auf und die Anzahl der gespeicherten Daten wird angezeigt.



- Wenn Sie in den Einstellungen der App einen Spitznamen eingegeben haben, wird dieser anstelle der ID-Nummer angezeigt.

Das Gewicht wird angezeigt.



Messen Sie Ihre Körperzusammensetzung und gleichen Sie diese mit Ihren registrierten Daten ab.




Die Daten der automatischen Erkennung werden angezeigt. Bitte vergewissern Sie sich, dass die angezeigten Daten mit Ihren registrierten Inhalten übereinstimmen.



Wenn die Herzfrequenzmessung eingeschaltet ist, wechselt die LCD-Anzeige zum Bildschirm für die Herzfrequenzmessung. Die Herzfrequenzmessung beginnt nach einem Countdown.

Eine Bildschirmanzeige zeigt an, dass die Herzfrequenzmessung durchgeführt wird. Treten Sie vom Monitor zurück, wenn Sie eine Reihe kurzer Pieptöne hören.



Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. (Überprüfung der Messergebnisse, S. 47)

Bringen Sie das Bedienfeld wieder in seine ursprüngliche Position, nachdem Sie Ihre Messergebnisse überprüft haben.

Hinweis:

- Wenn die automatische Erkennungsfunktion mehrere mögliche Kandidaten für den aktuellen Benutzer erkennt, schaltet das Gerät nach Abschluss der Messung der Körperzusammensetzung automatisch in den ID-Auswahlmodus (S. 15). Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten \wedge und \vee aus und drücken Sie dann zur Bestätigung \circ .
*Wenn das Gerät wiederholt in den ID-Auswahlmodus wechselt, geben Sie Ihre ID ein, bevor Sie eine Messung durchführen (S. 15).
- Wenn Sie vergessen, das Gerät auszuschalten, schaltet es sich in den folgenden Fällen automatisch aus (das Display wird ausgeschaltet):
Wenn mehr als 60 Sekunden lang keine Operationen auf der Messplattform durchgeführt werden
Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt während der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erkannt wird
Wenn ein einzelnes Messergebnis mehr als 40 Sekunden lang angezeigt wird

Messen mit einer ID-Nummer (Anrufmessung)

Geben Sie Ihre ID-Nummer ein und nehmen Sie Messungen vor, ohne die automatische Erkennung zu verwenden. Verwenden Sie diese Methode, wenn die Verwendung der automatischen Erkennung dazu führt, dass das Gerät wiederholt in den ID-Auswahlmodus usw. wechselt.

Stellen Sie die Körperanalysewaage auf einen harten, flachen und stabilen Boden.

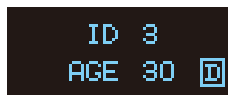
1. Drücken Sie , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.

2. Nachdem **0.00_{kg}** angezeigt wird, drücken Sie .

3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten  und .

4. Drücken Sie  zur Bestätigung.

5. Nachdem **0.00_{kg}** angezeigt wird, nehmen Sie das Bedienfeld vom Gerät ab und treten vorsichtig barfuß auf die Messplattform.



Hinweis:

- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder auf dem Boden liegt, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird.

6. Steigen Sie von der Messplattform ab, wenn Sie den Signalton hören.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. Wenn Sie mit der Überprüfung Ihrer Messungen fertig sind, bringen Sie das Bedienfeld wieder in seine ursprüngliche Position.








Hinweis:

- Wenn Sie in den Einstellungen der App einen Spitznamen eingegeben und die Körperanalysewaage mit Ihrem Smartphone verbunden haben, wird Ihr Spitzname anstelle Ihrer ID-Nummer angezeigt.
- Wenn Sie auf die Messplattform treten, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird, **Error** oder wenn **- OVERLOAD** angezeigt wird und sich das Gerät während der Messung ausschaltet.

Messungen ohne Registrierung (Gastbenutzermessungen / Nur-Gewichtsmessungen)

Gastbenutzer-Messungen

1. drücken Sie , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld abzunehmen.
2. Nachdem **0.00_{kg}** angezeigt wird, drücken Sie , wählen Sie **GUEST** und drücken Sie  zur Bestätigung.
3. wählen Sie Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Größe und Ihre Herzfrequenz mit den Tasten  und .
4. Nachdem die von Ihnen eingegebenen Informationen angezeigt wurden und **0.00_{kg}** angezeigt wird, nehmen Sie das Bedienfeld vom Gerät ab und treten vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

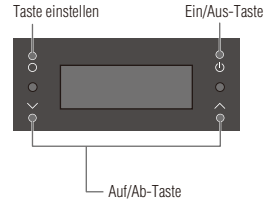
- Bitte bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Messungen können nicht genau durchgeführt werden, wenn das Bedienfeld gehalten wird oder auf dem Boden liegt, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird.

5. Verlassen Sie die Messplattform, wenn Sie den Signalton hören.


Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. Wenn Sie mit der Überprüfung Ihrer Messungen fertig sind, bringen Sie das Bedienfeld wieder in seine ursprüngliche Position.

Hinweis:

Das Alter kann zwischen 5 und 99 Jahren eingestellt werden.



Nur Gewicht Messungen




1. Drücken Sie , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Wenn **0.00_{kg}** angezeigt wird, treten Sie auf die Messplattform, ohne das Bedienfeld festzuhalten.
3. Wenn Sie einen Piepton hören, wenn Ihr Gewicht angezeigt wird, verlassen Sie die Messplattform.

Hinweis:

- Obwohl **Lift the grip** angezeigt wird, treten Sie auf den Monitor, ohne das Bedienfeld zu halten.

Diese Methode ist für einmalige Nutzer am bequemsten, da persönliche Daten und Messergebnisse nicht gespeichert werden.

Hinweis:

- Wenn die automatische Erkennungsfunktion mehrere mögliche Kandidaten für den aktuellen Benutzer erkennt, schaltet das Gerät nach Abschluss der Messung der Körperzusammensetzung automatisch in den ID-Auswahlmodus (S. 44). Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten  und  aus und drücken Sie dann zur Bestätigung .
- *Wenn das Gerät wiederholt in den ID-Auswahlmodus wechselt, geben Sie Ihre ID ein, bevor Sie eine Messung durchführen (S. 44).
- Wenn Sie vergessen, das Gerät auszuschalten, schaltet es sich in den folgenden Fällen automatisch aus (das Display wird ausgeschaltet):
 - Wenn mehr als 60 Sekunden lang keine Arbeiten an der Messplattform durchgeführt werden
 - Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt während der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erkannt wird
 - Wenn ein einzelnes Messergebnis mehr als 40 Sekunden lang angezeigt wird



ID-Auswahlmodus

Wenn die automatische Erkennungsfunktion mehrere mögliche Kandidaten findet, schaltet das Gerät nach der Messung der Körperzusammensetzung automatisch in den ID-Auswahlmodus.

(Das Gerät piept)

Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten \vee und \wedge aus und drücken Sie dann zur Bestätigung \circ .



Wenn Sie feststellen, dass Ihre ID-Nummer falsch ist, während Sie Ihre Ergebnisse anzeigen, drücken Sie mindestens 3 Sekunden lang \wedge , um in den ID-Auswahlmodus zu wechseln und Ihre ID erneut auszuwählen.

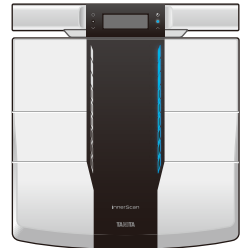
Anmerkung:

- Wenn Sie das Gerät ausschalten, ohne Ihre ID-Nummer neu zu wählen, werden die Messergebnisse unter der falschen ID-Nummer gespeichert.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung ändert sich abhängig von der registrierten ID.



Messung in Bearbeitung

Der Mobitor und das Bedienfeld leuchten je nach dem zu messenden Bereich auf. Dies ist ein nützlicher Hinweis auf den Fortschritt der aktuellen Messung.



Beispiel: Messung der rechten Seite des Körpers

Überprüfung der Messergebnisse (Ganzkörper)

Die Messergebnisse werden nach Ihren persönlichen Daten angezeigt. Jedes Element wird etwa 4 Sekunden lang angezeigt, bevor zum nächsten Element gewechselt wird. Die Bewertungselemente leuchten in der Reihenfolge der persönlichen Registrierungsfarbe und dann der Bewertungsfarbe auf, bevor zum nächsten Element gewechselt wird. Zum Schluss wird Ihr Gewicht angezeigt, und nach etwa 40 Sekunden schaltet sich die Waage aus.

- Das angezeigte Element kann durch Drücken von \vee oder \wedge gewechselt werden, während die Messergebnisse angezeigt werden.
- Die Symbole \uparrow \downarrow auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen zeigen entweder eine positive oder negative Veränderung seit der letzten Messung an.

12. BMI

BMI \downarrow
22.0

11. körperliches Wasser (%)

BODY WATER \uparrow
66.6%

10. Knochenmasse

BONE MASS \uparrow
2.8 kg

9. basale metabolische Rate

BMR \uparrow
1527 kcal

8. metabolisches Alter

M-AGE \downarrow
23

7. viszerales Fett

VISCERAL-F \downarrow
5.5 LV

1. Gewicht

WEIGHT \uparrow
63.45 kg

2. Muskelmasse*

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen.

3. Muscle Quality Score*

MUSCLE-Q \uparrow
67 Pt



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen.

4. Hear Rate

HEART RATE \downarrow
68 bpm

Dies wird nur angezeigt, wenn die Funktion zur Messung der Herzfrequenz eingeschaltet ist.

5. Körperfett (%)*

BODY FAT \downarrow
13.8%



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen.

6. physische Bewertung

PHY
5

Überprüfung der Messergebnisse (nach Körperteilen)

Drücken Sie \circ , während die Ergebnisse für die Muskelmasse, den Muskelmassewert (muscle-q) oder den Körperfettanteil für den ganzen Körper angezeigt werden, um die Ergebnisse für jeden Körperteil zu überprüfen.

Drücken Sie \sphericalangle oder \wedge , während die Messergebnisse für einzelne Körperteile angezeigt werden, um zwischen den Elementen zu wechseln. Die Bewertung der Messergebnisse wird durch die blinkende Farbe der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

Beurteilungen

(z. B.: Muskelmasse nach ganzem Körper/Körperteil angezeigt)

Ganzer Körper

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg

Drücken Sie \circ , um zwischen Ganzkörper- und Körperteilmessungen zu wechseln.

Nach Körperteilen

Linker Arm

MM L-ARM \uparrow
2.85 kg

Rechter Arm

MM R-ARM \uparrow
2.60 kg

Linkes Bein

MM L-LEG \uparrow
10.65 kg

Kofferraum

MM TRUNK \uparrow
28.30 kg

Rechtes Bein

MM R-LEG \uparrow
10.85 kg

Die Muskelqualitätsbewertung wird für den Stamm nicht angezeigt.

Hinweis:

- „Fehler“ wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil außerhalb des Messbereichs liegt.

BODY FAT
Error ss

- Personen bis 17 Jahre: Gewicht, BMI, Körperfettanteil und Herzfrequenz werden angezeigt.
- Abbrechen : Drücken Sie ⏏ , um eine Auswahl abzubrechen oder das Gerät auszuschalten.
- Das 📶 -Symbol leuchtet auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen, sobald Ihr Smartphone verbunden ist und die Messdaten im Gerät gespeichert wurden.

Beurteilungen Die Bewertung der Messergebnisse wird durch die blinkende Farbe der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

Bewertung Farbe	●	●	●
BMI-Bewertung (*verwendet für Gewicht/BMI)	Fettleibig	Über / Unter	Normaler Bereich
Bewertung des Körperfettanteils	Fettleibig	Über / Unter	Standard(-) / Standard(+)
Bewertung des Fettanteils von Körperteilen	Hoch	-	Standard / Niedrig
Bewertung des viszeralen Fettgehalts	Hoch	Geringfügig hoch	Durchschnitt
Bewertung der Muskelmasse Körperteil Bewertung der Muskelmasse	Niedrig	-	Durchschnitt / Hoch
Bewertung des Muskelqualitätsscores Körperteil Bewertung des Muskelqualitätsscores	Niedrig	-	Durchschnitt / Hoch
BMR-Bewertung (*verwendet für BMR/Körperalter)	Niedrig	-	Durchschnitt / Hoch

Überprüfung der Messergebnisse (abnormal)

Hilfsfunktion für genaue Messungen (Referenzwert ist eine hohe Herzfrequenz)

Wenn die Herzfrequenzmessung auf diesem Gerät aktiviert ist, wird die Herzfrequenz nach der Körperzusammensetzung gemessen. Wenn Ihre Herzfrequenz aufgrund von Aktivitäten wie Sport oder Baden schneller als Ihr normaler Bereich ist, erscheint ein „*“ (Sternchen) neben der Messung auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen. Um eine genaue Messung der Körperzusammensetzung zu gewährleisten, empfehlen wir, die Messung zu einem Zeitpunkt vorzunehmen, zu dem Ihre Herzfrequenz normal ist, und die Messung nicht unmittelbar nach dem Sport oder dem Baden durchzuführen.

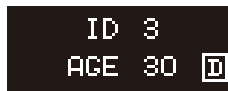


(☞ S. 41)

Ein „*“ wird auch neben den Ergebnissen der Herzfrequenzmessung für Personen zwischen 5 und 17 Jahren angezeigt, da es sich hierbei nur um Referenzwerte handelt.

Ändern persönlicher Daten

1. Drücken Sie \odot , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Nachdem angezeigt wird, drücken Sie **0.00_{kg}**, drücken Sie \odot .
3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer (1-4) mit den Tasten \vee und \wedge .



Hinweis:

- Wenn Sie in den Einstellungen der App einen Spitznamen eingegeben und die Körperanalysewaage mit Ihrem Smartphone verbunden haben, wird Ihr Spitzname anstelle Ihrer ID-Nummer angezeigt.

4. Drücken Sie \odot zur Bestätigung.

Befolgen Sie die auf S. 16 aufgeführten Schritte, um Ihre persönlichen Daten zu ändern.

Anpassung des Geburtsdatums/Geschlechts

CLEAR wird angezeigt.

1. Wählen Sie **YES** mit den Tasten \vee und \wedge .
2. zur Bestätigung \odot drücken.
3. nachdem **0.00_{kg}** i angezeigt wird, treten Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform. (Messverfahren, S. 36)



Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die eingestellten persönlichen Daten und Messergebnisse angezeigt wurden.

Verwendung der Löschfunktion zur Änderung persönlicher Daten über ein verbundenes Smartphone

löscht alle Daten, die vor der Änderung gespeichert wurden, sowie alle im Gerät gespeicherten Daten.

Hinweis:

- Sie müssen Ihr Smartphone verbinden, um eine App zu verwenden. Richten Sie die Körperanalysewaage gemäß den Anweisungen unter „Einrichtung über Smartphone“ (S. 37) ein.
- Wenn **NO** gewählt wird, können die Daten nicht überschrieben werden.
- Drücken Sie \odot , um eine Auswahl abzubrechen oder den Strom auszuschalten.
- Wenn Sie vergessen, das Gerät auszuschalten, schaltet es sich in den folgenden Fällen automatisch aus (das Display wird ausgeschaltet):
 - Wenn mehr als 60 Sekunden lang keine Arbeiten an der Messplattform durchgeführt werden
 - Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt während der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erkannt wird
 - Wenn ein einzelnes Messergebnis mehr als 40 Sekunden lang angezeigt wird

Löschung personenbezogener Daten

1. Drücken Sie \odot , um das Gerät einzuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Nachdem **0.00 kg** angezeigt wird, drücken Sie \odot .
3. Wählen Sie die zu löschende ID-Nummer mit den Tasten \vee und \wedge .
4. Drücken und halten Sie \odot länger als 3 Sekunden. **CLEAR** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **YES** mit den Tasten \vee und \wedge .
6. Drücken Sie \odot zur Bestätigung.



Die zu löschenden persönlichen Daten werden angezeigt und dann gelöscht.
 Durch das Löschen von persönlichen Daten, die mit einem Smartphone verbunden sind, werden auch die Messdaten vom Gerät gelöscht.

Hinweis:

- Drücken Sie \odot , um eine Auswahl abzubrechen oder den Strom auszuschalten.
- Wenn Sie vergessen, das Gerät auszuschalten, schaltet es sich in den folgenden Fällen automatisch aus (das Display wird ausgeschaltet):
 - Wenn mehr als 60 Sekunden lang keine Arbeiten an der Messplattform durchgeführt werden
 - Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt während der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erkannt wird
 - Wenn ein einzelnes Messergebnis mehr als 40 Sekunden lang angezeigt wird

Leitfaden für die Körperzusammensetzung

Wer kann eine Körperanalysewaage benutzen?

Diese Körperanalysewaage eignet sich für Erwachsene im Alter von 18 bis 99 Jahren. Bei Kindern im Alter von 5 bis 17 Jahren kann die Waage für die Messung von Gewicht verwendet werden: Alle anderen Funktionen sind für diese Altersklasse nicht geeignet. Nach umfassenden Investitionen in die jüngste BIA-Technologie und sportwissenschaftlichen Untersuchungen hat TANITA die Sportler-Modus Funktion aktualisiert, um die Messungen noch genauer zu gestalten und einem größeren Nutzerkreis zur Verfügung zu stellen.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, 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.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden.

Die anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Diese Körperanalysewaage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt. Sie dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie eignet sich nicht für die intensive Nutzung. Bei Verwendung der Waage in einer solchen professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

Diese Körperanalysewaage liefert die Messwerte rein für Informationszwecke.

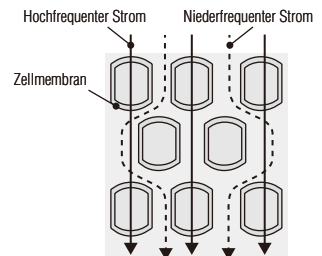
Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder Anomalien ausgelegt. Bei Fragen oder Problemen rund um Ihre Gesundheit wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Wie funktioniert eine Körperanalysewaage?

Die TANITA-Körperanalysewaagen berechnet Ihre Körperzusammensetzung mit Hilfe der Technologie mit Doppelfrequenzmessung zur bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Dabei werden sichere, schwache elektrische Signale über die Fuß-Elektroden in der Plattform der Waage durch den Körper gesendet. Das Signal fließt leicht durch die Körperflüssigkeit in Muskeln und durch anderes Körpergewebe, stößt jedoch bei Körperfett auf Widerstand, da Körperfett nur einen kleinen Anteil Flüssigkeit enthält. Dieser Widerstand ist die so genannte „Impedanz“. Die Messwerte für diese Impedanz werden dann in medizinisch erforschte mathematische Formeln eingegeben, mit denen Ihre Körperzusammensetzung berechnet wird.

Die TANITA RD-545-HR verfügt über die für medizinische Anwendungen zugelassene BIA-Technologie mit Doppelfrequenzmessung, die ein Höchstmaß an Genauigkeit bei der Messung Ihrer Körperzusammensetzung zu Hause gewährleistet.

In Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass zwei unterschiedliche bioelektrische Impedanz-Frequenzen die grundlegenden intra- und extrazellulären Daten einer Person liefern. Diese fortschrittliche Technologie bietet bei der Analyse der Körperzusammensetzung eine größere Genauigkeit.



Wann sollte die Körperanalysewaage benutzt werden?

Der Körperwasseranteil schwankt naturgemäß während Tag und Nacht. Bedeutende Schwankungen des Körperwasseranteils können sich auf Ihre Körperzusammensetzungswerte auswirken. So ist der Körper beispielsweise nach langem Schlafen gewöhnlich ausgetrocknet. Wenn Sie sofort nach dem Aufstehen morgens eine Messung vornehmen, ist Ihr Gewicht geringer und Ihr Körperfettanteil höher. Die Einnahme üppiger Mahlzeiten, Alkoholgenuß, Menstruation, Krankheit, körperliche Aktivität und Baden können ebenfalls zu Variationen des Flüssigkeitshaushalts führen.

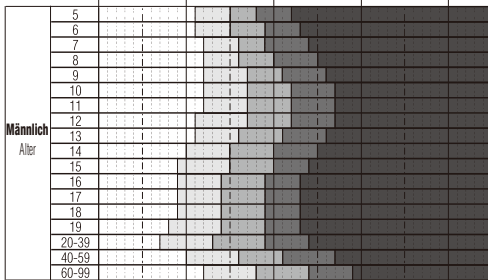
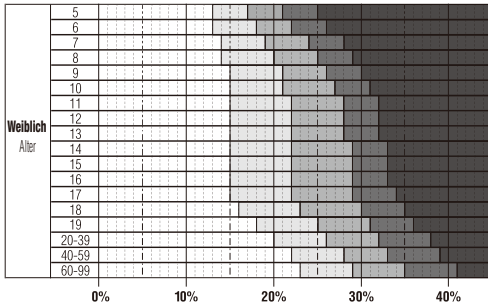
Damit möglichst zuverlässige Messwerte erzielt werden, ist es wichtig, die Körperanalysewaage stets zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen zu verwenden. Ein guter Zeitpunkt für Messungen ist vor dem Abendessen.

Was ist der Körperfettanteil? (Altersgruppe 5-99)

Der Körperfettanteil ist die Menge des Körperfetts im Verhältnis zum Gesamtgewicht.

Erwiesenermaßen trägt die Senkung übermäßigen Körperfetts zur Reduktion des Risikos für bestimmte Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkrankheit, Diabetes und Krebs bei. Das nachstehende Diagramm zeigt den gesunden Bereich für das Körperfett.

Körperfettbereiche für normale Kinder^{1,2}
Körperfettbereiche für normale Erwachsene^{3,4}



Zu wenig Fett
 Normal (-)
 Normal (+)
 Zu viel Fett
 Adipös

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. Obesity Research 2004; 12:A156-157

² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. Int J Obes 2006; 30: 598-602

³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr 2000; 72: 694-701

⁴ Basierend auf BMI-Richtlinien des NIH und der WHO.

Ihre Körperanalysewaage vergleicht automatisch die Werte Ihrer Körperfettmessung mit der Tabelle für den gesunden Bereich.

Zu wenig Fett: unterhalb des Bereichs für gesundes Körperfett. Erhöhtes Risiko für Gesundheitsprobleme.

Normal (-)/Normal (+): innerhalb des dem Alter/Geschlecht entsprechenden Körperfettbereichs.

Zu viel Fett: oberhalb des Bereichs für gesundes Körperfett. Erhöhtes Risiko für Gesundheitsprobleme.

Adipös: weit oberhalb des Bereichs für gesundes Körperfett. Stark gesteigertes Risiko für gewichtsbedingte Gesundheitsprobleme.

Was ist der Gesamtkörperwasseranteil? (Altersgruppe 18-99)

Der Gesamtkörperwasseranteil ist die Gesamtmenge an Flüssigkeit im Körper einer Person ausgedrückt als Prozentsatz des Gesamtgewichts.

Wasser spielt eine vitale Rolle in zahlreichen Körperprozessen und es befindet sich in jeder Zelle, jedem Gewebe und jedem Organ. Die Erhaltung eines gesunden Körperwasseranteils gewährleistet effiziente Körperfunktionen und reduziert das Risiko für die Entwicklung damit verbundener Gesundheitsprobleme.

Der Körperwasseranteil schwankt naturgemäß während Tag und Nacht. Der Körper neigt dazu, nach einer langen Nacht ausgetrocknet zu sein, und im Tages-Nachtwechsel treten Unterschiede bei der Flüssigkeitsverteilung auf. Die Einnahme üppiger Mahlzeiten, Alkoholgenuß, Menstruation, Krankheit, körperliche Aktivität und Baden können zu Variationen des Flüssigkeitshaushalts führen. Der Messwert des Körperwasseranteils sollte als Leitfaden dienen und nicht zur spezifischen Bestimmung Ihres empfohlenen Körperwasseranteils herangezogen werden. Es ist wichtig, langfristige Veränderungen im Körperwasseranteil zu beobachten und einen gleichmäßigen, gesunden Körperwasseranteil aufrecht zu erhalten.

Auf einen Zug eine große Menge Wasser zu trinken, führt nicht zu einer sofortigen Änderung des Körperwasseranteils. Stattdessen nimmt aufgrund der Gewichtszunahme der Messwert für Körperfett zu. Bitte überwachen Sie alle Messwerte über einen längeren Zeitraum, um auftretende Änderungen zu verfolgen.

Jedes Individuum ist anders, aber als Leitlinie gilt für den durchschnittlichen Körperwasseranteil eines gesunden Erwachsenen:

Weiblich: 45 bis 60%

Männlich: 50 bis 65%

Quelle: TANITA Research

Hinweis: Der Anteil des Gesamtkörperwassers neigt dazu abzunehmen, wenn der Prozentsatz des Körperfetts steigt. Eine Person mit einem hohen Prozentsatz von Körperfett kann beim Körperwasseranteil unter dem Durchschnitt liegen. Im Laufe des Abbaus von Körperfett sollte sich der Körperwasseranteil schrittweise in Richtung des oben erwähnten typischen Bereichs bewegen.

Worum geht es bei der Einstufung des Viszeralfetts? (Altersgruppe 18-99)

Diese Funktion zeigt die Menge Viszeralfett im Körper an.

Viszeralfett ist jenes Fett, das sich im Innern der Bauchhöhle befindet und die vitalen Organe im Bauchbereich umgibt. Die Forschung hat erwiesen, dass sich im Laufe des Alterwerdens auch bei gleich bleibendem Gewicht und Körperfett die Verteilung des Fetts verändert und es wahrscheinlicher wird, dass dieses zum Bauchbereich verlagert wird, besonders nach der Menopause.

Sicherzustellen, dass der Anteil von Viszeralfett im gesunden Bereich liegt, kann dazu beitragen, die Risiken für bestimmte Erkrankungen wie Herzkrankheit, Bluthochdruck und das Einsetzen von Typ-2-Diabetes zu senken.

Die TANITA Körperanalysewaage nimmt eine Einstufung des Viszeralfetts im Bereich von 1 - 59 vor.

Werte 1 - 12,5

Ihr Viszeralfett liegt im gesunden Bereich. Überwachen Sie diese Werte weiterhin, um sicherzustellen, dass sie in diesem gesunden Bereich bleiben. Werte 13 - 59

Es liegt ein Übermaß an Viszeralfett vor. Ziehen Sie eine Änderung Ihres Lebensstils in Betracht, möglichst durch Veränderungen der Ernährung oder vermehrte körperliche Aktivität.

Quelle: Daten von: Columbia University (New York) und TANITA Institute (Tokyo)

Hinweis: Sogar wenn Sie einen niedrigen Körperfettanteil haben, können Sie dennoch beim Viszeralfett ein hohes Level aufweisen.

- Lassen Sie eine genaue medizinische Diagnose von einem Arzt erstellen.

Was ist der Grundumsatz? (Altersgruppe 18-99)

Ihr Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) ist das Mindestmaß an Energie, die der Körper im Ruhezustand für seine Grundfunktionen benötigt. Hierzu gehören Atmung und Kreislauf, Nervensystem, Leber, Nieren und andere Organe. Auch im Schlaf verbrennen Sie weiter Kalorien.

Circa 70% der täglich verbrauchten Kalorien entfallen auf den Grundumsatz. Zusätzlich dazu wird Energie benötigt, um jede Art von Aktivität auszuüben. Je intensiver die Aktivität, umso mehr Kalorien werden verbrannt. Das ist so, weil die Skelettmuskulatur (die ca. 40% des Körpergewichts ausmacht) als Stoffwechsellmotor wirkt und dazu eine große Menge an Energie verbraucht. Der Grundumsatz wird durch die individuelle Muskelmenge stark beeinflusst, d.h. dass der Aufbau von Muskulatur zur Steigerung des Grundumsatzes führt.

Durch die Untersuchung gesunder Individuen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass sich mit dem Alter auch der Grundumsatz ändert. Der Grundumsatz steigt mit dem Heranwachsen des Kindes. Nachdem mit 16 oder 17 die Spitze erreicht wurde, beginnt der Umsatz langsam wieder zu sinken.

Ein höherer Grundumsatz hilft, den Kalorienverbrauch zu steigern und damit die Menge des Körperfetts zu senken. Ein niedriger Grundumsatz macht es schwerer, Körperfett und Gesamtgewicht abzubauen.

Wie berechnet die TANITA Körperanalysewaage den Grundumsatz?

Die grundlegende Methode zur Berechnung des Grundumsatzes besteht aus einer Standardgleichung unter Berücksichtigung von Gewicht und Alter.

Bei TANITA wurde der Zusammenhang zwischen Grundumsatz und Körperzusammensetzung gründlich klinisch erforscht, sodass dem Anwender eine viel genauere und individuellere Messung auf Grundlage der Impedanzmessung zur Verfügung gestellt werden kann.

Diese Methode wurde unter Einsatz von indirekter Kalorimetrie medizinisch validiert (Messung der Atemluftzusammensetzung).*

*Zuverlässigkeit der Gleichung für den Grundumsatz: Bei der Ernährungswoche 2002: Wissenschaftliches Klinisches Forum und Ausstellung mit dem Titel: Internationaler Vergleich: Prognosemodelle für Ruheenergieverbrauch:

Das Amerikanische Journal für Klinische Ernährung.

Was hat es mit dem Stoffwechselalter auf sich? (Altersgruppe 18-99)

Mit dieser Funktion wird der Grundumsatz berechnet und das dieser Art Stoffwechsel zugeordnete Durchschnittsalter angegeben. Ist Ihr Stoffwechselalter höher als Ihr wirkliches Lebensalter, ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie Ihren Grundumsatz steigern sollten. Vermehrtes Training führt zum Aufbau von gesundem Muskelgewebe, wodurch Ihr Stoffwechselalter verbessert wird. Der Messwert ist ein Wert zwischen 12 und 90. Werte unter 12 werden als „12“ und Werte über 90 als „90“ angezeigt.

Was ist Muskelmasse? (Altersgruppe 18-99)

Diese Funktion zeigt das Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper an. Die angezeigte Muskelmasse umfasst die Skelettmuskulatur, die glatte Muskulatur (wie Herz- und Verdauungsmuskeln) sowie das in diesen Muskeln enthaltene Wasser. Muskeln spielen eine bedeutende Rolle, da sie wie ein Motor wirken, der Energie verbraucht. Mit dem Aufbau von Muskelmasse steigt der Energieverbrauch, wodurch zum weiteren Abbau von übermäßigen Fettbeständen und zur gesunden Gewichtsabnahme beigetragen wird.

Die Muskelmasse wird für Individuen im Alter von 18 Jahren und darüber bewertet. Bei der Bewertung der Muskelmasse wird die Menge der Muskelmasse mit der Größe des betreffenden Individuums verglichen und entsprechend berechnet und eingestuft. Die TANITA Health Planet App, die sich mit diesem Gerät verbinden lässt, zeigt die Bewertung der Muskelmasse als Muskelwert an, wie unten dargestellt ist. Je höher der Wert, desto größer ist die Muskelmasse.

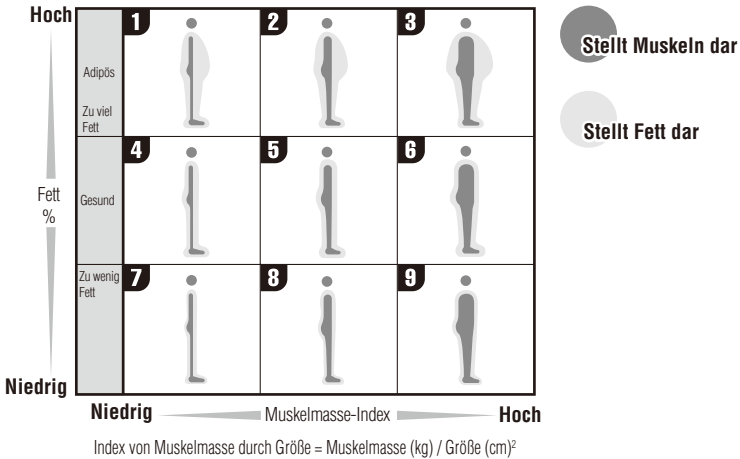
Niedrig			Durchschnittlich			Hoch		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Was ist der Körperbauwert? (Altersgruppe 18-99)

Mit dieser Funktion wird Ihr Körperbau entsprechend des Verhältnisses zwischen Körperfett und Muskelmasse bestimmt. Mit zunehmender Aktivität und mit Abbau des Körperfetts verändert sich diese Einstufung entsprechend. Auch wenn sich Ihr Gewicht nicht verändert, lassen sich Ihre Muskelmasse und Ihr Körperfettanteil verändern, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und das Risiko von bestimmten Krankheiten zu verringern. Jede Person sollte beim Körperbau Ihre eigenen Ziele setzen und eine entsprechende Diät und ein passendes Fitnessprogramm befolgen, um diese Ziele zu erreichen.

Ergebnis	Körperbauwert	Erläuterung der Ergebnisse für den Körperbauwert
1	Versteckt fettleibig	Kleine Statur, fettleibig
		Diese Person scheint vom Aussehen her einen gesunden Körperbau zu haben. Sie hat jedoch einen hohen Körperfettanteil und wenig Muskelmasse.
2	Adipös	Durchschnittliche Statur, fettleibig
		Diese Person scheint vom Aussehen her einen gesunden Körperbau zu haben. Sie hat jedoch einen hohen Körperfettanteil und wenig Muskelmasse.
3	Solide gebaut	Große Statur, fettleibig
		Diese Person hat einen hohen Körperfettanteil und viel Muskelmasse.
4	Untertrainiert	Wenig Muskelmasse und durchschnittlicher Körperfettanteil
		Diese Person hat einen durchschnittlichen Körperfettanteil und weniger Muskelmasse als der Durchschnitt.
5	Normal	Durchschnittliche Muskelmasse & durchschnittlicher Körperfettanteil
		Diese Person hat durchschnittliche Muskelmasse und Körperfettanteil.
6	Normal muskulös	Große Muskelmasse und durchschnittlicher Körperfettanteil (Sportler/in)
		Diese Person hat einen durchschnittlichen Körperfettanteil und mehr Muskelmasse als der Durchschnitt.
7	Dünn	Wenig Muskeln und wenig Fett
		Diese Person hat einen geringeren Körperfettanteil und weniger Muskelmasse als der Durchschnitt.
8	Dünn und muskulös	Dünn und muskulös (Sportler/in)
		Diese Person hat einen geringeren Körperfettanteil als der Durchschnitt und eine ausreichende Muskelmasse.
9	Sehr muskulös	Sehr muskulös (Sportler/in)
		Diese Person hat einen geringeren Körperfettanteil als der Durchschnitt und eine überdurchschnittliche Muskelmasse.

Quelle: Daten von: Columbia University (New York) und TANITA Institute (Tokyo)



Was ist der Muskelqualitätswert? (Gilt für Altersgruppe 18 - 99)

Der Muskelqualitätswert gibt die „Qualität (den Zustand) des Muskels“ an, der nach Faktoren wie Alter und Kondition variiert. Die Muskeln von jungen Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind normalerweise in gutem Zustand. Der Zustand der Muskeln verschlechtert sich dagegen bei älteren Menschen, die nicht ausreichend körperlich aktiv sind. Beim Inner Scan Body Composition Analyzer kommen 2 verschiedene Frequenzen zum Einsatz, um die bioelektrische Impedanz zu messen. Die Ergebnisse werden anschließend für die Bewertung des Zustands der Muskeln anhand des Muskelqualitätswerts verwendet.

Diagramm für die Bewertung der Muskelqualität

Männlich	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 und darüber
Hoch	74 und höher	73 und höher	70 und höher	64 und höher	56 und höher	46 und höher	39 und höher
Durchschnittlich	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Niedrig	48 oder weniger	46 oder weniger	43 oder weniger	38 oder weniger	32 oder weniger	24 oder weniger	20 oder weniger

Weiblich	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 und darüber
Hoch	68 und höher	70 und höher	69 und höher	67 und höher	61 und höher	54 und höher	50 und höher
Durchschnittlich	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Niedrig	47 oder weniger	47 oder weniger	44 oder weniger	40 oder weniger	33 oder weniger	25 oder weniger	21 oder weniger

* Der Muskelqualitätswert wird möglicherweise nicht genau berechnet, wenn Anomalien des Körperwasseranteils vorliegen, beispielsweise in folgenden Fällen:
 - Bei Überanstrengung oder Schwellungen.
 - Wenn die Person dehydriert ist oder unter schlechter Durchblutung leidet.

Ein gutes Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität ist wichtig.

Hinweis:

Je mehr ★, desto besser ist der Zustand der Muskeln. (max. ★★★★★)

Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität

Bewertung der Muskelqualität	Hoch	★★	★★★★	★★★★★
	Durchschnittlich	★★	★★★	★★★★
	Niedrig	★	★	★★
		Niedrig	Durchschnittlich	Hoch
Bewertung der Muskelmasse				

Was ist Knochenmasse? (Altersgruppe 18-99)

Diese Funktion zeigt die Menge von Knochen (Knochenminerallevel, Calcium oder andere Mineralien) im Körper an. Untersuchungen haben erwiesen, dass körperliche Betätigung und die Entwicklung von Muskelgewebe mit stärkeren und gesünderen Knochen verbunden sind. Während es eher unwahrscheinlich ist, dass bei der Knochenstruktur kurzfristig merkliche Veränderungen auftreten, ist es doch wichtig, durch eine ausgewogene Diät und ausreichende körperliche Aktivität für gesunde Knochen zu sorgen. Falls Sie um die Gesundheit Ihrer Knochen besorgt sind, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Bei Personen, die aufgrund ihres Alters (jung oder alt), Schwangerschaft, Hormonbehandlungen oder anderen Gründen an Osteoporose oder geringer Knochendichte leiden, kann möglicherweise keine genaue Messung der Knochenmasse erhalten werden.

Nachstehend ist das Ergebnis der geschätzten Knochenmasse für Personen im Alter von 20 bis 40, bei denen die größte Knochenmasse vorliegen sollte, nach Gewicht angegeben. (Quelle: TANITAs Wissenschaftliches Institut für Körpergewicht) Bitte verwenden Sie nachstehende Diagramme als Leitlinie für den Vergleich der abgelesenen Knochenmasse.

Frauen: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

Gewicht (lb)		
Weniger als 110 lb	110 lb – 165 lb	Mehr als 165 lb
4,3 lb	5,3 lb	6,5 lb

Gewicht (kg)		
Weniger als 50 kg	50 kg – 75 kg	Mehr als 75 kg
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Männer: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

Gewicht (lb)		
Weniger als 143 lb	143 lb – 209 lb	Mehr als 209 lb
5,9 lb	7,3 lb	8,1 lb

Weight (kg)		
Weniger als 65 kg	65 kg – 95 kg	Mehr als 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb ist eine Schätzung auf der Grundlage von kg.

Hinweis:

- Nachstehend beschriebene Personen erhalten eventuell schwankende Ergebnisse und sollten die Werte nur als Anhaltspunkte verstehen.
 - Ältere Menschen
 - Frauen während oder nach der Menopause
 - Menschen in Hormontherapie
- „Geschätzte Knochenmasse“ ist der statistisch geschätzte Wert, der in Verbindung mit der fettfreien Masse (Gewebe außer Fett) steht. Die „Geschätzte Knochenmasse“ lässt kein direktes Urteil über die Härte oder Festigkeit des Knochen bzw. das Risiko für Knochenbrüche zu. Falls Sie sich über Ihre Knochen Sorgen machen, empfiehlt sich auf jeden Fall ein Besuch beim Facharzt.

Was ist der „Body Mass Index“ (BMI)? (Altersgruppe 5-99)

Diese Funktion gibt das Verhältnis zwischen Größe und Gewicht an. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Index von 18,5 bis 25 optimal.

Fehlersuche

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Gerät haben, überprüfen Sie die folgenden Informationen, bevor Sie eine Reparatur anfordern.

Problem	Siehe	Referenzseite
Es wird nichts angezeigt, egal welche Taste gedrückt wird.	<input type="checkbox"/> Sind die Batterien richtig eingelegt? <input type="checkbox"/> Sind die Batterien verbraucht? <input type="checkbox"/> Sind die Batteriepole mit Plastik oder Schmutz bedeckt?	
Es wird „ LOW BATTERY “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Prüfen Sie die Ausrichtung der Batterien und legen Sie sie richtig ein. <input type="checkbox"/> Batterien sind abgenutzt. Tauschen Sie sie so bald wie möglich aus.	36
Der Text verschwindet sofort nach dem Einblenden.	<input type="checkbox"/> Die Batterien sind abgenutzt. Ersetzen Sie sie so bald wie möglich. („ LOW BATTERY “ wird möglicherweise nicht angezeigt, wenn die verbleibende Batterieleistung zu gering ist.	
Der Bildschirm mit den regionalen Einstellungen wird angezeigt, wenn eine Taste gedrückt wird.	<input type="checkbox"/> Die Region, die Uhrzeit und das Datum müssen eingestellt werden, um die Körperzusammensetzung messen zu können. Stellen Sie die Region, die Uhrzeit und das Datum ein.	36
Der Bildschirm zur Einstellung von Datum und Uhrzeit wird angezeigt, wenn eine Taste gedrückt wird.	<input type="checkbox"/> Datum und Uhrzeit müssen eingestellt werden, damit die Körperzusammensetzung gemessen werden kann. Stellen Sie das Datum und die Uhrzeit ein.	36
Es wird „ AGE Error “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Sind das Datum und die Uhrzeit richtig eingestellt?	36
Während der Messung wird „ Error “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Haben Sie sich während der Messung bewegt?	42
Wenn ich die Messplattform betrete, wird nichts angezeigt.	<input type="checkbox"/> Schalten Sie das Gerät ein, bevor Sie die Messplattform betreten.	
Das Gerät schaltet sich während der Messung aus (die Anzeige verschwindet).	<input type="checkbox"/> Sind Sie während der Messung von der Messplattform heruntergetreten?	42-43
Während der Messung wird „ OVERLOAD “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Der Messbereich von 200 kg wurde überschritten. (In diesem Fall ist eine Messung nicht möglich).	59
„ 0.00kg “ wird während der Messung angezeigt.	<input type="checkbox"/> Haben Sie die Messplattform betreten, bevor „ 0.00kg “ angezeigt wurde?	42,44,45
„ -OVERLOAD “ wird während der Messung angezeigt.	<input type="checkbox"/> Warten Sie unbedingt, bis „ 0.00kg “ angezeigt wird, bevor Sie die Messplattform betreten.	
„ Error “ wird nach der Messung als Körperzusammensetzung angezeigt.	<input type="checkbox"/> Sind die persönlichen Daten falsch eingestellt?	37-40
	<input type="checkbox"/> Haben Sie die ID-Nummer einer anderen Person gewählt?	46
	<input type="checkbox"/> Eine oder mehrere der Messgrößen überschreiten den Messbereich. (In diesem Fall ist eine Messung nicht möglich).	59
Die angezeigte Gewichtsmessung ist eindeutig falsch.	<input type="checkbox"/> Stellen Sie das Gerät zur Messung auf einen harten, flachen und stabilen Boden.	39,42
Es wird nur das Gewicht angezeigt.	<input type="checkbox"/> Ziehen Sie den Griff fest an.	41,42
	<input type="checkbox"/> Für Kinder von 0 bis 4 Jahren wird nur das Gewicht angezeigt.	59
Der Körperfettanteil wird nach der Messung als 5% angezeigt.	<input type="checkbox"/> Ein Körperfettanteil von weniger als 5 % kann nicht gemessen werden (Anzeige als 5 %).	59
Bei Messungen mit der automatischen Erkennungsfunktion wird die ID-Nummer einer anderen Person angezeigt.	<input type="checkbox"/> Es kann zu einer falschen Erkennung kommen, wenn mehrere Personen mit ähnlichem Gewicht und elektrischem Widerstand registriert werden.	43,44
Es werden nur Gewicht, BMI, Körperfettanteil und Herzfrequenz angezeigt.	<input type="checkbox"/> Andere Werte als Gewicht, BMI, Körperfettanteil und Herzfrequenz können für Personen zwischen 5 und 17 Jahren nicht angezeigt werden.	59
Die Körperzusammensetzung kann nicht gemessen werden, auch wenn individuelle Daten eingestellt sind.	<input type="checkbox"/> Die Einstellungen für die individuellen Daten sind unvollständig. Sie müssen die Körperzusammensetzung einmal messen, nachdem Sie individuelle Daten eingegeben haben.	38,40
Es wird „ CLEAR “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Diese Bestätigung wird angezeigt, wenn einzelne Daten geändert oder gelöscht werden. Es handelt sich nicht um eine Error .	50
Die Meldung „ PAIRING Error “ zeigt an, dass die Körperanalysewaage und das Smartphone nicht verbunden werden können.	<input type="checkbox"/> Befinden sich das Gerät und das Smartphone in Kommunikationsreichweite? Die Kommunikationsreichweite des Geräts beträgt 5 m, wenn keine Hindernisse vorhanden sind.	59
	<input type="checkbox"/> Ist „Bluetooth“ in den Smartphone-Einstellungen aktiviert?	37
„ PAIRING Error “ wird mehrmals angezeigt.	<input type="checkbox"/> Löschen Sie die Geräteregistrierung unter „Einstellungen“ > „Bluetooth“ auf dem Smartphone und versuchen Sie dann erneut, das Gerät mit dem Smartphone zu koppeln.	37
Es wird „ UID Error “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Wurden die individuellen Daten für das verbundene Smartphone aus dem Körperanalysewaagen gelöscht? Löschen Sie die Geräteregistrierung unter „Einstellungen“ > „Bluetooth“ auf dem Smartphone und versuchen Sie dann erneut, das Gerät mit dem Smartphone zu koppeln.	37
Es wird „ BLE Error 9 “ angezeigt. Das Gerät und das Smartphone können keine Verbindung herstellen.	<input type="checkbox"/> Entnehmen und ersetzen Sie die Batterien.	36
Die Schaltfläche „Körperzusammensetzung messen“ in der App funktioniert nicht.	<input type="checkbox"/> Is „Bluetooth“ turned on in the smartphone settings?	37
Die Schaltfläche „Daten eingeben“ in der App funktioniert nicht.	<input type="checkbox"/> Die Verbindung zwischen der App und dem Gerät wird nur aktiviert, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Prüfen Sie, ob das Gerät ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es dann erneut.	-
In den Ergebnissen der Herzfrequenzmessung wird ein „ Error “ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Messen Sie in der richtigen Position?	40,43
	<input type="checkbox"/> Haben Sie den Griff während der Messung losgelassen?	
	<input type="checkbox"/> Wenn Ihre Hände zu trocken sind, befeuchten Sie sie ein wenig.	
	<input type="checkbox"/> Bei manchen Körpertypen ist es nicht möglich, die Herzfrequenz zu messen.	
Das Körpergewicht ist nicht stabil. Das Körpergewicht ist geringer als gewöhnlich.	<input type="checkbox"/> Bei Verwendung auf einer weichen Oberfläche, wie z. B. einem Teppich, kann die Unterseite der Messplattform den Boden berühren und genaue Messungen verhindern. Führen Sie Messungen auf einem harten, flachen und stabilen Boden durch.	39,42
Das Gerät schaltet sich ein, obwohl der Strom nicht eingeschaltet ist.	<input type="checkbox"/> Wird in der Nähe des Geräts ein Gerät mit Kommunikationsfunktion, ein Mikrowellenherd oder ein anderes Gerät, das Funkwellen aussendet, wie z. B. ein drahtloses Telefon, verwendet?	34

Spezifikationen

RD-545-HR

Gewichtskapazität

200kg (440lb/31st6lb)

Gewicht Inkremente

0-100kg/0,05kg 100kg-200kg/0,1kg

(0-200lb/0,1lb 200-440lb/0,2lb)

(0-15st0lb/0,1lb 15st0lb-31st6lb/0,2lb)

Anwendbare Altersspanne

Gesamte & segmentale Muskelmasse

18-99 Jahre alt

Qualität der gesamten und segmentalen Muskulatur

18-99 Jahre alt

Gesamt- und segmentales Körperfett (%)

5-99 Jahre alt

Herzfrequenz

5-99 Jahre alt

Körperbau Bewertung

18-99 Jahre alt

Viszerales Fett Bewertung

18-99 Jahre alt

Metabolisches Alter

18-99 Jahre alt

Grundumsatz (Basal Metabolic Rate)

18-99 Jahre alt

Knochenmasse

18-99 Jahre alt

Körperwasser %

18-99 Jahre alt

Body Mass Index

5-99 Jahre alt

Persönliche Daten

4 Erinnerungen

ZeitgenauigkeitInnerhalb ± 1 Minute pro Monat (18 °C bis 28 °C)**Stromversorgung**

4xAA Alkaline-Batterien (enthalten)

Stromverbrauch

120mA Maximal

Strom messen50kHz, 5kHz, 100 μ A**Art der Kommunikation**

Bluetooth Low Energy Technologie

Frequenzband

2402 – 2480 MHz

max. HF-Ausgangsleistung (adaptive Frequenz)

2 dBm (2402-2480 MHz)

•Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.

•Apple, das Apple-Logo und iPhone sind Marken von Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern eingetragen sind. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.

•Android und Google Play sind Marken der Google LLC.

•Der Bluetooth Markenname und das Bluetooth Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die TANITA Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.

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 RD-545-HR 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/declaration-of-conformity>



Introduction

Nous vous remercions de l'achat de l'analyseur de composition corporelle TANITA.

Cet analyseur fait partie d'une vaste gamme de produits de santé grand public conçus par TANITA.

Ce manuel d'utilisation vous explique les procédures de mise au point, ainsi que les caractéristiques principales de l'analyseur. Des informations supplémentaires sur la santé au quotidien sont disponibles sur notre site Web www.tanita.eu

Les produits TANITA incorporent les tout derniers résultats de recherches cliniques et des innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de TANITA (TANITA Medical Advisory Board) vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



⚠ Précautions d'emploi

Les personnes porteuses d'implants médicaux électroniques, tels que les stimulateurs cardiaques, ne doivent pas utiliser l'analyseur de composition corporelle, car celui-ci émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et risque d'interférer avec leur fonctionnement.

Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids. Les autres fonctions ne sont pas conçues pour être utilisées par des femmes enceintes.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cet analyseur de composition corporelle est destiné aux adultes et aux enfants âgés de 5 à 17 ans, sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

TANITA a massivement investi pour le développement de sa technologie BIA et dans la recherche en sciences du sport afin d'améliorer la fonction Mode Athlète grâce à des mesures plus précises et adaptées à un large éventail d'utilisateurs.

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

Adultes âgés d'au moins 18 ans et correspondant aux critères suivants :

- pratiquer au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
- être un culturiste ;
- être un athlète professionnel voulant surveiller ses progrès à domicile ;
- personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie, plus de 12 heures par semaine, mais dont l'activité physique actuelle est moindre.

En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues.

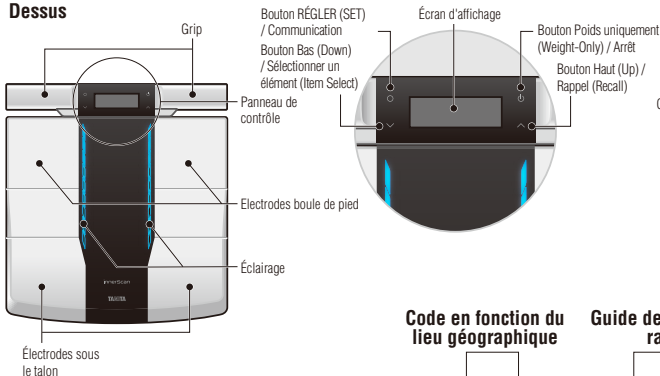
TANITA décline toute responsabilité en cas de problème occasionné par la perte de données enregistrées.

TANITA décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par cet appareil, ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

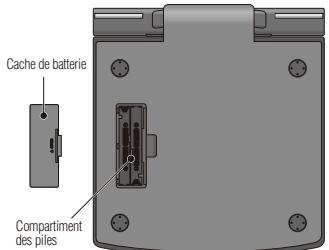
Remarque : Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme. Il peut être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs, tels que la consommation d'alcool, la période de menstruation, une maladie, l'exercice physique intense, etc.

Caractéristiques et fonctions

Dessus



Dessous



Code en fonction du lieu géographique

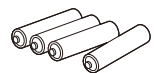


Guide de démarrage rapide







Accessoires

4 piles AA




Mesures de sécurité

Cette section vous indique les précautions à prendre afin de ne pas blesser l'utilisateur ou d'autres personnes et de prévenir d'éventuels dommages sur l'appareil. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin d'utiliser ce matériel correctement.


	Avertissement	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner la mort ou des blessures graves.
	Attention	Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.
		Ce symbole indique les actions interdites.
		Ce symbole indique les instructions à toujours suivre.

Avertissement

	Cet analyseur ne doit pas être utilisé sur des personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre implant médical électrique. L'analyseur envoie une faible décharge électrique dans le corps qui risque d'affecter le fonctionnement de l'implant médical électrique et de causer de graves dommages à l'utilisateur.
	L'interprétation des mesures (par exemple, leur évaluation et la mise en place de programmes d'entraînement en fonction des résultats) doit être effectuée par un professionnel. La mise en place de régime alimentaire ou de programme d'entraînement basés sur l'auto-analyse peut être dangereuse pour la santé. Veuillez toujours suivre l'avis d'un professionnel qualifié.
	Ne vous tenez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'analyseur. Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement.
	Ne posez pas l'analyseur sur une surface glissante, telle qu'un sol mouillé. Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement. De l'eau risque de pénétrer dans l'appareil et d'endommager ses composants internes.

Interdiction

Attention

	Ne marchez pas sur l'écran d'affichage ni sur le panneau de contrôle.
	N'introduisez pas vos doigts dans les fentes ou les orifices de l'appareil. Vous risquez de vous blesser.
	N'utilisez pas de piles rechargeables. N'utilisez pas des piles de différents types en même temps, ni des piles usées avec des piles neuves. Dans ce cas, du liquide de batterie risquerait de se répandre ou les piles pourraient surchauffer et se désintégrer, provoquant des dommages à l'appareil ou une blessure pour l'utilisateur.
	Ne laissez jamais un enfant transporter l'analyseur. Il risque de le faire tomber et de se blesser.
	Conserver hors de portée des jeunes enfants. L'enfant peut faire tomber le moniteur et se blesser.
	Cet analyseur a été conçu pour un usage domestique uniquement. Il n'est pas destiné à un usage professionnel, notamment dans les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym. Il ne comprend pas les composants nécessaires pour une utilisation intensive. L'utilisation de l'analyseur dans un cadre professionnel annule la garantie.

Interdiction

Ne tirez pas sur le câble si vous n'utilisez pas le moniteur pour effectuer des mesures, car cela pourrait endommager le moniteur.
Ne tirez pas le câble au-delà de la marque rouge.
Ne tirez pas le câble avec trop de force.

Si le câble ne revient pas automatiquement dans l'unité moniteur, détendez-le, tirez-le sur environ 20 cm et essayez de le remettre en place.

Placer l'analyseur sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations, afin de garantir des mesures exactes, en toute sécurité.

Évitez d'exposer l'analyseur à de fortes vibrations ou à des chocs violents.

Cela risque d'endommager l'analyseur, notamment en provoquant un dysfonctionnement ou une annulation du réglage.

N'utilisez pas et n'entrez pas l'analyseur dans les endroits décrits ci-après.

- Lieux exposés au soleil et proches de radiateurs ou directement exposés au souffle d'une unité de climatisation, etc.
- Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.
- Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Ne montez pas sur l'analyseur si vous êtes mouillé (par exemple, si vous venez de prendre une douche ou un bain).

Veillez à bien vous essuyer le corps et les pieds avant d'utiliser l'analyseur. Sinon, vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser. En outre, l'analyseur ne peut pas prendre de bonnes mesures si vous avez le corps et les pieds mouillés.

Ne mettez pas l'appareil en contact avec l'eau.

Ne nettoyez pas ce produit avec de l'eau bouillante, du benzène ou un diluant.

Si l'analyseur s'encrasse, trempez un chiffon doux dans de l'eau ou un détergent neutre, puis essorez-le soigneusement pour nettoyer. Ensuite, utilisez un chiffon sec pour l'essuyer.

N'essayez pas de démonter l'analyseur. Ne modifiez ce matériel en aucune façon.

Ne lavez pas l'analyseur dans de l'eau.

Ne plongez pas l'analyseur dans de l'eau.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Veillez à respecter la polarité des piles et à les insérer dans le bon sens.

Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol. (Il est conseillé de retirer les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.)

N'utilisez pas l'appareil à proximité d'autres appareils, tels que des fours à micro-ondes, qui émettent des ondes électromagnétiques.

Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'appareil et de générer des mesures inexactes.

Les personnes âgées ou handicapées ne pouvant utiliser l'appareil toutes seules doivent être assistées.

Évitez de mesurer après avoir trop mangé ou trop bu, ou en cas de déshydratation sévère.

Cela peut entraîner des mesures inexactes. Pour une plus grande précision, évitez de l'utiliser directement après le réveil. Utilisez chaque fois à la même heure de la journée, au moins deux heures après le dernier repas.

Évitez de prendre des mesures après avoir passé du temps dans un sauna, un bain ou après un exercice intense.

Cela peut entraîner des mesures inexactes. Veuillez prendre les mesures après un repos suffisant.

Évitez de prendre des mesures lorsque votre condition physique est mauvaise (gueule de bois, diarrhée, fièvre, etc.).

Cela peut entraîner une erreur dans la valeur mesurée. Reprenez la mesure une fois que vous avez récupéré.

Effectuez la mesure en portant le moins de vêtements possible.

Le poids des vêtements portés sera inclus dans les mesures.

Veillez à ce que vos orteils et vos talons soient correctement alignés avec les électrodes de la plate-forme de mesure.

Le pourcentage de graisse corporelle affiché peut être faible ou donner lieu à un affichage « Error » (erreur) si le contact entre les électrodes et la plante des pieds est mauvais.

Si vous ne vous déshabillez pas, retirez toujours vos chaussettes ou vos bas, et assurez-vous que la plante de vos pieds est propre avant de monter sur la plate-forme de mesure.

Utilisez l'appareil dans un endroit stable. Des erreurs de mesure peuvent se produire si l'appareil est utilisé dans un endroit instable.

Une lecture précise ne sera pas possible si vos genoux sont pliés ou si vous êtes en position assise.

Ne pas bouger pendant la mesure.

Cela entraîne des mesures inexactes.

Assurez-vous que les bras ne touchent pas les côtés et que l'intérieur des cuisses ne se touchent pas pendant la mesure.

Si nécessaire, placez une serviette sèche entre le bras et le côté et/ou entre les cuisses.




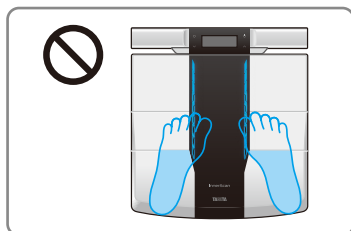
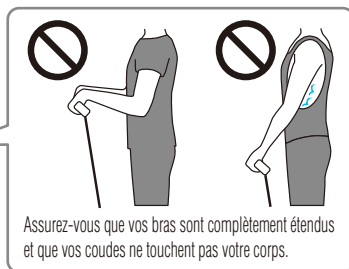
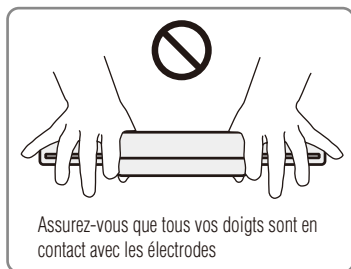
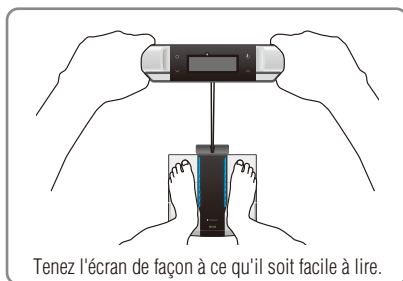
Toujours...

Précision des mesures

Afin d'obtenir des mesures exactes, il est nécessaire de retirer ses vêtements et de toujours respecter les mêmes conditions d'hydratation. Il faut toujours retirer ses chaussettes ou ses collants, et s'assurer d'avoir la plante des pieds propre avant de monter sur la plateforme de mesure. Il faut s'assurer que la voûte plantaire est alignée sur le centre de la plateforme de mesure. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si les pieds semblent trop grands pour l'unité, il est possible d'obtenir des mesures précises même si les orteils dépassent de la plateforme. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure chaque jour. Il est conseillé d'attendre environ deux heures après le réveil, un repas ou un effort physique intense pour prendre de bonnes mesures. Les mesures effectuées dans d'autres conditions risquent d'offrir des valeurs différentes. Elles peuvent être cependant intéressantes pour déterminer le changement de pourcentage à condition qu'elles soient effectuées de manière cohérente. Afin de contrôler les progrès réalisés, comparez les mesures du pourcentage de graisse corporelle et du poids, effectuées dans les mêmes conditions pendant un certain temps.

Remarque : Il ne sera pas possible d'obtenir une mesure précise si la plante de vos pieds est sale, si vos genoux sont pliés ou si vous êtes dans une position assise/down.

- Appuyez sur  pour mettre l'appareil sous tension alors que le panneau de commande est logé dans l'unité principale.
- La mesure ne peut pas être effectuée avec précision si vous sortez le panneau de commande et le tenez ou s'il est à l'extérieur de l'unité principale et touche le sol avant que **0.00 kg** ne s'affiche.
- Une fois que **0.00 kg** est affiché, saisissez la poignée et retirez le panneau de commande de l'unité principale.
- Baissez vos bras, en les gardant tendus devant vous.
- Ne laissez pas vos mains ou la poignée toucher vos jambes ou toute autre partie de votre corps.
- Lorsque vous effectuez des mesures sans vêtements, assurez-vous que vos bras ne sont pas en contact avec votre corps et que votre posture est suffisamment large pour que vos jambes ne se touchent pas. Le non-respect de cette consigne peut empêcher la réalisation de mesures correctes.



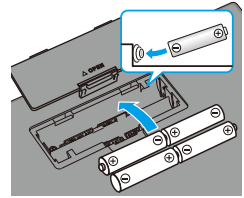
*Ne tirez pas le câble au-delà de la marque rouge.

Préparations avant usage

Insertion des piles

Remarque :

- Veillez à insérer les piles dans le bon sens. Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol.
- Retirez les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.
- Il est possible que les piles fournies avec l'appareil se soient déchargées quelque peu avec le temps.



Modification de l'unité de poids

1. Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton \wedge et maintenez-le enfoncé pendant plus de trois secondes.
2. Utilisez le bouton $\wedge \vee$ pour changer l'unité de pesage.
3. appuyez sur le bouton \circ .

Remarque:

à utiliser uniquement avec des modèles comprenant un bouton de commutation d'unité.

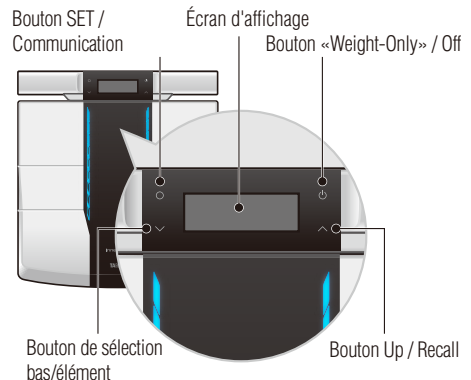
Remarque:

si l'unité de poids est réglée sur livres ou stone et livres, le mode de programmation de la hauteur se règle automatiquement sur pieds et pouces. Si l'unité sélectionnée est kilogramme, la hauteur est automatiquement indiquée en centimètres.

Définissez votre code de localisation

La force de gravité varie en fonction de l'endroit où vous vous trouvez dans le monde. Ces différences affectent la précision de la mesure du poids. Afin d'obtenir les mesures les plus exactes possible, sélectionnez le paramètre de gravité approprié sur le pèse-personne, en fonction de votre lieu géographique.

1. Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez de façon prolongée sur le bouton ϕ .
2. À l'aide de la carte fournie, appuyez sur les boutons $\wedge \vee$ pour sélectionner votre code géographique.
3. Appuyez sur le bouton \circ pour entrer et enregistrer le paramètre.



Réglage de la date et de l'heure

1. Appuyez et maintenez le bouton \vee pendant plus de trois secondes.
2. Sélectionnez l'année à l'aide des boutons \wedge et \vee .
3. Appuyez sur \circ pour confirmer.



Réglez le jour et l'heure de la même manière.

L'appareil s'éteint automatiquement après avoir affiché la région, l'année, le mois, le jour et l'heure définis.

Configuration initiale (Type 1) Configuration via le Smartphone

1. Téléchargez l'application MY TANITA Healthcare dans le Google Play store ou l'Apple App store. Activez également la fonction Bluetooth dans les paramètres de votre téléphone.

Remarque :

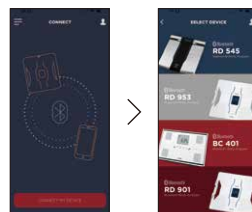
- Si vous n'utilisez pas d'application, entrez les paramètres manuellement dans l'analyseur de composition corporelle (P. 68) avant de l'utiliser.
- Si vous achetez un nouveau smartphone, veillez à ajuster l'enregistrement de votre analyseur de composition corporelle en conséquence.
- Approximative de la portée du signal : 5m dans les zones sans obstruction.



2. Lancez l'application, enregistrez-vous avec votre adresse électronique et créez un profil personnel.



3. Cliquez sur CONNECTER MON APPAREIL et sélectionnez votre appareil «RD-545».



4. Appuyez sur le bouton «O» de l'appareil et maintenez-le enfoncé pour commencer le jumelage. Une fois le couplage effectué, l'application affiche STEP ON. Vous pouvez maintenant commencer à mesurer.



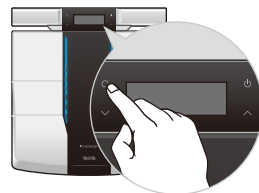
Remarque :

- Des apps compatibles peuvent être modifiées ou ajoutées, auquel cas les affichages à l'écran et les méthodes d'utilisation varieront en conséquence. Contactez TANITA EU pour toute question ou préoccupation.
- L'écran s'affiche. Les instructions peuvent varier en fonction des caractéristiques techniques de l'application.

Configuration initiale (Type 1) Configuration via le Smartphone

5. faire fonctionner le l'analyseur de composition corporelle comme indiqué par l'application.

Si le l'analyseur de composition corporelle n'est pas sous tension, maintenez la touche \circ (touche d'entrée) enfoncée pendant 3 secondes ou plus, puis saisissez vos informations comme indiqué par l'application.



Remarque :

- Selon la puissance du signal, la connexion au l'analyseur de composition corporelle peut prendre quelques secondes.
- L'icône  est allumée pendant la transmission des données.
- Pour vous peser en tenant un smartphone, entrez d'abord la quantité de poids que vous voulez soustraire dans «Poids des vêtements, etc.» La quantité entrée sera soustraite de l'affichage de votre poids.
- Si 0,20 kg est entré dans «Poids des vêtements, etc.», le message suivant s'affiche avant la prise de mesure.



Affichage avant la mesure

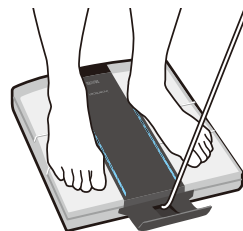
6. Lorsque le l'analyseur de composition corporelle est activé, **0.00 kg** s'affiche.



7. Après l'affichage de **0.00 kg**, tenez le panneau de commande et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.

Remarque :

- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00 kg** ne s'affiche.








L'enregistrement de votre l'analyseur de composition corporelle est terminé une fois la mesure effectuée.

Configuration initiale (type 2) à partir du l'analyseur de composition corporelle

Vous devez d'abord saisir vos informations personnelles (date de naissance, sexe, taille, poids et composition corporelle) avant de prendre une mesure. Une fois que ces informations ont été enregistrées, elles sont rappelées lorsque vous allumez l'appareil et que vous mettez le l'analyseur de composition corporelle en marche, ce qui vous permet d'utiliser l'appareil facilement tous les jours sans avoir à saisir les informations à chaque fois.

La composition corporelle doit être enregistrée. Ne prenez les mesures que lorsque vous êtes pieds nus. Placez le l'analyseur de composition corporelle sur une surface dure, plane et stable.




Numéro d'identification Enregistrement

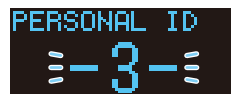
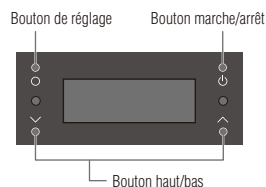
1. Le panneau de commande étant rangé dans le corps de l'appareil, appuyez sur ce bouton  pour mettre l'appareil sous tension.
2. Après **0.00kg** que est affiché, appuyez sur .
3. Sélectionnez votre numéro d'identification (1-4) à l'aide des boutons  et .
4. Appuyez sur  pour confirmer.

Remarque :


- La couleur du rétroéclairage change en fonction de l'ID enregistré.



- Si une information est enregistrée de manière incorrecte, éteignez brièvement l'appareil en appuyant sur . Après l'avoir rallumé, appuyez sur  et entrez à nouveau vos informations depuis le début.
- Appuyez sur  pour annuler une sélection ou éteindre l'appareil.






Enregistrement de la date de naissance

1. Sélectionnez votre année de naissance à l'aide des boutons  et .
2. Appuyez sur  pour confirmer.

Remarque :

1900 est l'année la plus ancienne qui peut être fixée.

1. Sélectionnez votre mois de naissance à l'aide des boutons  et .
2. Appuyez sur  pour confirmer.



1. Sélectionnez votre jour de naissance à l'aide des boutons  et .
2. Appuyez sur  pour confirmer.



Configuration initiale (Type 2) à partir du l'analyseur de composition corporelle

Enregistrement du sexe

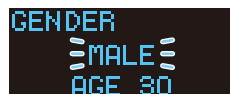
1.Sélectionnez votre sexe (homme/femme/athlète masculin/athlète féminin) en utilisant les boutons \wedge et \vee .

2.Appuyez sur \bigcirc pour confirmer.

Qui devrait utiliser le Mode Athlète ?

Adultes âgés de 18 ans et plus qui soit :

- S'entraîner ou faire de l'exercice pendant 12 heures ou plus par semaine et le faire depuis au moins six mois.
- Sont des body builders.
- Sont des athlètes professionnels qui veulent suivre leurs progrès à la maison.
- Qui ont fait de l'exercice physique pendant leur vie et qui en faisaient plus de 12 heures par semaine mais en font moins maintenant.



Enregistrement de la hauteur

1.Sélectionnez votre taille à l'aide des boutons \wedge et \vee .

2.Appuyez sur \bigcirc pour confirmer.



Mesure de la fréquence cardiaque (applicable de 5 à 99 ans)

1.Appuyez sur \wedge ou \vee pour activer ou désactiver la fonction de mesure de la fréquence cardiaque.

2.Appuyez sur \bigcirc pour entrer le paramètre.



Enregistrement de la composition corporelle

Une fois que **0.00 kg** s'affiche, retirez le panneau de commande de l'appareil et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.



Remarque :

- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou reposant sur le sol avant que **0.00 kg** ne soit affiché.

L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des données personnelles enregistrées et des résultats des mesures.

Remarque :

Vous devez connecter votre smartphone au l'analyseur de composition corporelle pour utiliser une application.

Configurez le l'analyseur de composition corporelle en suivant les instructions de « Configuration via Smartphone» (P. 66).

Prendre des mesures

Allez sur MES MESURES et cliquez sur «COMMENCER LA MESURE». Suivez les instructions de l'application.

Une fois que **0.00_{kg}** s'affiche, tenez le panneau de commande et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.

Remarque :

- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.



Restez immobile sur l'appareil jusqu'à ce que la mesure soit terminée. Les données de mesure sont automatiquement envoyées sur le smartphone et directement visibles dans l'application.



Remarque :

- Pour vous peser en tenant un smartphone, entrez d'abord la quantité de poids que vous voulez soustraire dans «Poids des vêtements, etc». La quantité entrée sera soustraite de l'affichage de votre poids.
- Si 0,20 kg est entré dans «Poids des vêtements, etc.», le message suivant s'affiche avant la prise de mesure.



Affichage avant la mesure

- Jusqu'à 2 kg peuvent être saisis pour «Poids du Smartphone, etc.»
- Le montant saisi dans «Poids du Smartphone, etc.» est soustraite de votre poids mesuré (0-200 kg).

Mesures effectuées sans smartphone

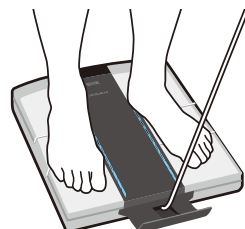
Mettez l'appareil sous tension en appuyant sur le bouton  pendant que le panneau de commande est rangé dans l'appareil.

Les données de 10 mesures au maximum peuvent être stockées dans cet appareil.

Remarque :

Jusqu'à 10 mesures peuvent être enregistrées dans l'appareil par numéro d'identification.

Chaque nouvelle donnée introduite après ce montant entraîne la suppression des données les plus anciennes.



Prendre des mesures avec l'auto-reconnaissance

Qu'est-ce que la fonction d'auto-reconnaissance ?

Cette fonction rappelle automatiquement les utilisateurs enregistrés et affiche leurs résultats après qu'ils aient allumé l'appareil, tenu le panneau de commande et monté sur la plate-forme de mesure. Cette fonction réduit les tracas en éliminant la nécessité de spécifier l'utilisateur à chaque utilisation.

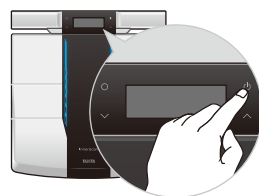
Remarque :

La fonction de reconnaissance automatique peut vous faire passer automatiquement en mode de sélection d'identité dans des situations telles que celles énumérées ci-dessous :

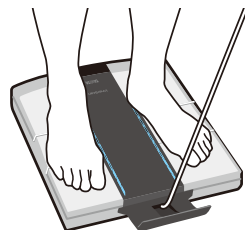
- Lorsque vous mesurez des tailles ou des poids similaires.
 - Lorsqu'un changement de poids s'est produit après plusieurs jours sans mesure.
- Si cette situation persiste, spécifiez le numéro d'identification avant la mesure (P. 79).

N'utilisez cet appareil que pieds nus et sur un sol dur, plat et stable.

1. appuyez sur  pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande de l'appareil.




2. Une fois que **0.00_{kg}** s'affiche, retirez le panneau de commande du corps de l'appareil et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.

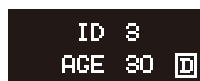


Remarque :

- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.
- Pour mesurer avec la fonction d'auto-reconnaissance, entrez d'abord vos données personnelles.(P. 66)
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec l'auto-reconnaissance si cette information n'est pas enregistrée.
- La couleur du rétroéclairage change en fonction de l'ID enregistré.

- 
1. Bleu
- 
2. Rose
- 
3. Blanc
- 
4. Bleu ciel
- 
Invité : Violet

- L'icône  s'allume sur l'écran d'affichage des données personnelles une fois que votre smartphone a été connecté et que les données de mesure ont été enregistrées dans l'appareil.



- Si plus de 6 jeux de données ont été enregistrés, le voyant d'affichage des données personnelles s'allume et la quantité de données enregistrées s'affiche.



- Si vous avez saisi un surnom dans les paramètres de l'application, il s'affiche à la place du numéro d'identification.

Le poids est affiché.



Mesurez votre composition corporelle et vérifiez-la par rapport à vos données enregistrées.




Les données d'auto-reconnaissance sont affichées. Veuillez vous assurer que les données affichées correspondent à votre contenu enregistré.



Si la mesure de la fréquence cardiaque est activée, l'écran LCD passe à l'écran de mesure de la fréquence cardiaque. La mesure de la fréquence cardiaque commence après un compte à rebours.

Un écran indique que la mesure de la fréquence cardiaque est en cours. Descendez du moniteur lorsque vous entendez une série de courts bips.



L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats des mesures. (Examen des résultats des mesures, P. 76)






Remettez le panneau de commande dans sa position initiale après avoir examiné les résultats de vos mesures.

Remarque :

- Si la fonction d'auto-reconnaissance découvre plusieurs candidats possibles pour l'utilisateur actuel, l'appareil passe automatiquement en mode de sélection d'identifiant une fois la mesure de la composition corporelle terminée (P. 73). Sélectionnez votre numéro d'identification à l'aide des touches \wedge et \vee , puis appuyez sur \circ pour confirmer.
*Si l'appareil passe de manière répétée en mode de sélection de l'ID, saisissez votre ID avant d'effectuer une mesure (P. 73).
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
Si aucune opération n'est effectuée sur la plate-forme de mesure pendant plus de 60 secondes
Si aucun poids n'est détecté sur la plate-forme de mesure à tout moment pendant la mesure
Si un seul résultat de mesure est affiché pendant plus de 40 secondes.

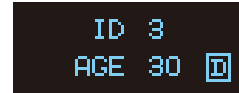
Mesure avec un numéro d'identification (mesure des appels)

Saisissez votre numéro d'identification et prenez des mesures sans utiliser la reconnaissance automatique. Utilisez cette méthode si l'utilisation de la reconnaissance automatique entraîne le passage répété de l'appareil en mode de sélection d'identité, etc. Placez le l'analyseur de composition corporelle sur un sol dur, plat et stable.

1. appuyez sur  pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande de l'appareil.
2. Après l'affichage de **0.00_{kg}**, appuyez sur .
3. Sélectionnez votre numéro d'identification à l'aide des boutons  et .
4. Appuyez sur  pour confirmer.
5. Après l'affichage de **0.00_{kg}**, retirez le panneau de commande de l'appareil et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.

Remarque :

- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.



6. descendez de la plate-forme de mesure lorsque vous entendez le signal sonore.

L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats des mesures. Lorsque vous avez fini d'examiner vos mesures, remettez le panneau de commande dans sa position initiale.






Remarque :

- Si vous avez entré un surnom dans les paramètres de l'application et connecté le l'analyseur de composition corporelle à votre smartphone, votre surnom s'affiche à la place de votre numéro d'identification.
- Si vous montez sur la plate-forme de mesure avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche, ou **Error** si **-OVERLOAD** s'affiche et que l'alimentation se coupe pendant la mesure.



Prendre des mesures sans s'enregistrer (mesures d'utilisateur invité / mesures de poids seulement)

Mesures de l'utilisateur invité

1. appuyez sur  pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande.
2. Après l'affichage de **0.00_{kg}**, appuyez sur , sélectionnez **GUEST** et appuyez sur  pour confirmer.
3. Sélectionnez votre âge, puis votre sexe, votre taille et votre fréquence cardiaque à l'aide des boutons  et .
4. Une fois que les informations que vous avez saisies ont été affichées et que **0.00_{kg}** est affiché, retirez le panneau de commande de l'appareil et marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure.

Remarque :

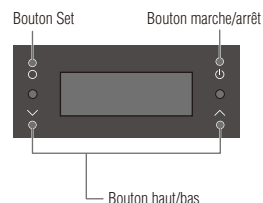
- Veuillez ne pas bouger pendant la mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises avec précision si le panneau de commande est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.

5. Descendez de la plate-forme de mesure lorsque vous entendez le signal sonore.


L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats des mesures. Lorsque vous avez fini d'examiner vos mesures, remettez le panneau de commande dans sa position initiale.

Remarque :

L'âge peut être réglé de 5 à 99.



Mesures du poids uniquement




1. Appuyez sur  pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande de l'appareil.
2. Après l'affichage de **0.00_{kg}**, montez sur la plate-forme de mesure sans tenir le panneau de commande.
3. Si vous entendez un bip lorsque votre poids s'affiche, descendez de la plate-forme de mesure.

Remarque :

- Bien que **Lift the grip** soit affiché, montez sur le moniteur sans tenir le panneau de contrôle.

Cette méthode est plus pratique pour les utilisateurs uniques car les données personnelles et les résultats des mesures ne sont pas stockés.

Remarque :

- Si la fonction d'auto-reconnaissance découvre plusieurs candidats possibles pour l'utilisateur actuel, l'appareil passe automatiquement en mode de sélection d'identifiant une fois la mesure de la composition corporelle terminée (P. 73). Sélectionnez votre numéro d'identification à l'aide des touches  et , puis appuyez sur  pour confirmer.
*Si l'appareil passe de manière répétée en mode de sélection de l'ID, saisissez votre ID avant d'effectuer une mesure (P. 73).
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
Si aucune opération n'est effectuée sur la plate-forme de mesure pendant plus de 60 secondes
Si aucun poids n'est détecté sur la plate-forme de mesure à tout moment pendant la mesure
Si un seul résultat de mesure est affiché pendant plus de 40 secondes.



Mode de sélection de l'ID

Si la fonction d'auto-reconnaissance découvre plusieurs candidats possibles, l'appareil passe automatiquement en mode de sélection d'identité après la mesure de la composition corporelle.

(L'appareil émet un bip)

Sélectionnez votre numéro d'identification à l'aide des touches \vee et \wedge , puis appuyez sur \circ pour confirmer.

Si vous remarquez que votre numéro d'identification est incorrect pendant que vous consultez vos résultats, appuyez sur \wedge pendant 3 secondes ou plus pour passer en mode de sélection de l'identification et sélectionner à nouveau votre identification.

Select your ID!

1 2 3 4 \square

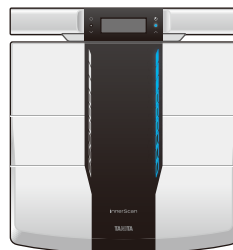
Remarque :

- Si vous mettez l'appareil hors tension sans sélectionner à nouveau votre numéro d'identification, ces résultats de mesure sont enregistrés sous un numéro d'identification incorrect.
- La couleur du rétroéclairage change en fonction de l'ID enregistré.

1. Bleu 2. Rose 3. Blanc 4. bleu ciel Invité : Violet

Mesure en cours

Le mobileur et le panneau de commande s'allument en fonction de la zone mesurée. Il s'agit d'une indication utile de la progression de la mesure en cours.



Ex : mesure du côté droit du corps

Examen des résultats des mesures (corps entier)

Les résultats des mesures sont affichés après vos informations personnelles. Chaque élément est affiché pendant environ 4 secondes avant de passer à l'élément suivant. Les éléments d'évaluation sont allumés dans l'ordre suivant : couleur de l'enregistrement personnel puis couleur de l'évaluation avant de passer à l'élément suivant. Enfin, votre poids s'affiche, puis l'appareil s'éteint après environ 40 secondes.

- L'élément affiché peut être changé en appuyant sur \vee ou \wedge pendant l'affichage des résultats de mesure.
- Les icônes \uparrow \downarrow sur l'écran des résultats de mesure indiquent un changement positif ou négatif depuis la dernière mesure effectuée.

12. BMI

BMI \downarrow
22.0

11. Eau du corps (%)

BODY WATER \uparrow
66.6%

10. masse osseuse

BONE MASS \uparrow
2.8kg

9. le taux métabolique de base

BMR \uparrow
1527 kcal

8. l'âge métabolique

M-AGE \downarrow
23

7. graisse viscérale

VISCERAL-F \downarrow
5.5LV

1. Poids

WEIGHT \uparrow
63.45kg

2. masse musculaire*

MUSCLE-M \uparrow
54.65kg



Appuyez sur \circ pour afficher les mesures d'une zone spécifique.

3. Muscle Quality Score*

MUSCLE-Q \uparrow
67 Pt



Appuyez sur \circ pour afficher les mesures d'une zone spécifique.

4. Taux de Hear

HEART RATE \downarrow
68 bpm

Ce message s'affiche uniquement lorsque la fonction de mesure de la fréquence cardiaque est activée.

5. graisse corporelle (%)*

BODY FAT \downarrow
13.8%



Appuyez sur \circ pour afficher les mesures d'une zone spécifique.

6. évaluation du physique

PHY
5

Examen des résultats des mesures (par partie du corps)

Appuyez sur \circ pendant l'affichage des résultats des mesures de la masse musculaire, du score de masse musculaire (muscle-q) ou du pourcentage de graisse corporelle pour l'ensemble du corps afin d'examiner les résultats pour chaque partie du corps. Appuyez sur \vee ou \wedge lorsque les résultats des mesures de chaque partie du corps sont affichés pour passer d'un élément à l'autre. Les évaluations des résultats de mesure sont indiquées par la couleur clignotante de la rétroéclairage.

Évaluations

(Ex : Masse musculaire affichée par corps entier / partie du corps)

Appuyez sur \circ pour passer des résultats de mesure du corps entier à ceux des parties du corps.

Tout le corps

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg

Par partie du corps

Bras gauche

MM L-ARM \uparrow
2.85 kg

Bras droit

MM R-ARM \uparrow
2.60 kg

Jambe gauche

MM L-LEG \uparrow
10.65 kg

Tronçon

MM TRUNK \uparrow
28.30 kg

Jambe droite

MM R-LEG \uparrow
10.85 kg

Le score de qualité musculaire n'est pas affiché pour le tronc.

Remarque :

- «Erreur» s'affiche si le pourcentage de graisse corporelle est en dehors de la plage de mesure.

BODY FAT
Error

- Personnes de 17 ans et moins : le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle et la fréquence cardiaque s'affichent.
- To Cancel : Appuyez sur \circ pour annuler une sélection ou éteindre l'appareil.
- L'icône \square est allumée sur l'écran d'affichage des résultats de mesure une fois que votre smartphone a été connecté et que les données de mesure ont été enregistrées dans l'appareil.

Évaluations Les évaluations des résultats de mesure sont indiquées par la couleur clignotante du rétroéclairage.

Couleur d'évaluation	●	●	●
Évaluation de l'IMC (*utilisé pour le poids / l'IMC)	Obèse	Plus / Moins	Plage nominale
Évaluation du pourcentage de graisse corporelle	Obèse	Plus / Moins	Standard(-) / Standard(+)
Évaluation du pourcentage de graisse d'une partie du corps	Haut	-	Standard / Bas
Évaluation du taux de graisse viscérale	Haut	Légèrement élevé	Moyenne
Évaluation de la masse musculaire Partie du corps Évaluation de la masse musculaire	Bas	-	Moyenne / Haute
Évaluation du score de qualité musculaire Partie du corps Évaluation du score de qualité musculaire	Bas	-	Moyenne / Haute
Évaluation du BMR (*utilisé pour BMR / âge corporel)	Bas	-	Moyenne / Haute

Examen des résultats de mesure (anormal)

Fonction d'assistance pour une mesure précise (la valeur de référence correspond à une fréquence cardiaque élevée)

Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée sur ce moniteur, la fréquence cardiaque est mesurée après la composition corporelle. Si votre fréquence cardiaque est plus rapide que votre plage normale en raison d'activités telles que l'exercice ou le bain, un «*» (astérisque) apparaîtra à côté de la mesure dans l'écran des résultats de la mesure.

Pour garantir une mesure précise de la composition corporelle, nous vous recommandons de vous mesurer à un moment où votre rythme cardiaque est normal, et d'éviter de vous mesurer immédiatement après avoir fait du sport ou pris un bain.

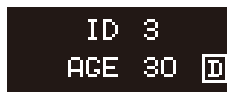


(☞ P. 70)

Un «*» est également affiché à côté des résultats de la mesure de la fréquence cardiaque pour les personnes âgées de 5 à 17 ans, car il s'agit uniquement de valeurs de référence.

Modification des données personnelles

1. Appuyez sur \odot pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande de l'appareil.
2. Après que est affiché, appuyez sur **0.00 kg** est affiché, appuyez sur \circ .
3. Sélectionnez votre numéro d'identification (1-4) à l'aide des touches \vee et \wedge .



Note :

- Si vous avez entré un surnom dans les paramètres de l'application et connecté le l'analyseur de composition corporelle à votre smartphone, votre surnom s'affiche à la place de votre numéro d'identification.

4. Appuyez sur \circ pour confirmer.

Suivez les étapes indiquées à la page 74 pour modifier vos données personnelles.

Ajustement de la date de naissance / du sexe

CLEAR est affiché.

1. Sélectionnez **YES** à l'aide des touches \vee et \wedge .
2. Appuyez sur \circ pour confirmer.
3. Après l'affichage de **0.00 kg**, marchez prudemment pieds nus sur la plate-forme de mesure. (Procédures de mesure, P. 65)



L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des données personnelles ajustées et des résultats de mesure.

Utilisation de la fonction d'effacement pour modifier les données personnelles via un smartphone connecté.

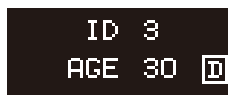
efface toutes les données enregistrées avant la modification, ainsi que toutes les données enregistrées dans l'appareil.

Note :

- Vous devez connecter votre smartphone pour utiliser une application. Configurez le l'analyseur de composition corporelle en suivant les instructions de la section «Configuration via le Smartphone» (P. 66).
- Si **NO** est sélectionné, les données ne peuvent pas être écrasées.
- Appuyez sur \odot pour annuler une sélection ou éteindre l'appareil.
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
 - Si aucune opération n'est effectuée sur la plate-forme de mesure pendant plus de 60 secondes
 - Si aucun poids n'est détecté sur la plate-forme de mesure à tout moment pendant la mesure
 - Si un seul résultat de mesure est affiché pendant plus de 40 secondes.

Effacement des données personnelles

1. Appuyez sur \odot pour mettre l'appareil sous tension sans retirer le panneau de commande de l'appareil.
2. Une fois que **0.00** est affiché, appuyez sur \odot .
3. Sélectionnez le numéro d'identification à supprimer à l'aide des touches \vee et \wedge .
4. Appuyez sur \odot pendant plus de 3 secondes. **CLEAR** s'affiche.
5. Sélectionnez **YES** à l'aide des touches \vee et \wedge .
6. Appuyez sur \odot pour confirmer.



Les données personnelles à supprimer sont affichées puis supprimées.
La suppression des données personnelles connectées à un téléphone intelligent entraîne également la suppression des données de mesure de l'appareil.

Note :

- Appuyez sur \odot pour annuler une sélection ou éteindre l'appareil.
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
 - Si aucune opération n'est effectuée sur la plate-forme de mesure pendant plus de 60 secondes
 - Si aucun poids n'est détecté sur la plate-forme de mesure à tout moment pendant la mesure
 - Si un seul résultat de mesure est affiché pendant plus de 40 secondes.

Guide de la composition corporelle

Utilisateurs de l'analyseur de composition corporelle

L'analyse de composition corporelle est complète pour les adultes âgés de 18 à 99 ans. Les enfants âgés de 5 à 17 ans peuvent utiliser l'analyseur pour connaître leur Poids. TANITA a massivement investi pour le développement de sa technologie BIA et dans la recherche en sciences du sport afin d'améliorer la fonction Mode Athlète grâce à des mesures plus précises et adaptées à un large éventail d'utilisateurs.

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

Adultes âgés d'au moins 18 ans et correspondant aux critères suivants :

- pratiquer au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
- être un culturiste ;
- être un athlète professionnel voulant surveiller ses progrès à domicile ;
- personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie, plus de 12 heures par semaine, mais dont l'activité physique actuelle est moindre.

Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids.

Les autres fonctions ne sont pas conçues pour être utilisées par des femmes enceintes.

Cet analyseur de composition corporelle a été conçu pour un usage domestique uniquement. Il n'est pas destiné à un usage professionnel dans des établissements, tels que les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym. Il n'est pas conçu pour un tel usage intensif. L'utilisation de l'analyseur dans ce type d'environnement professionnel annule la garantie.

L'analyseur de composition corporelle fournit des mesures à titre d'information uniquement.

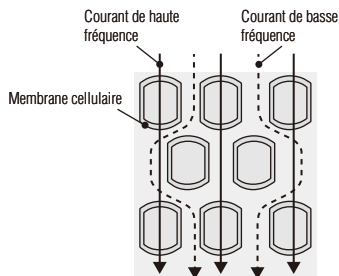
Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer ou soigner les maladies, ou les anomalies. Consultez votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre santé.

Fonctionnement de l'analyseur de composition corporelle

Les analyseurs de composition corporelle TANITA utilisent la technologie de pointe d'Analyse de l'Impédance Bioélectrique (BIA) à double fréquence. Des signaux électriques de faible intensité et sans aucun danger sont envoyés dans le corps grâce aux électrodes situées sur la plateforme de l'analyseur TANITA. Le signal peut circuler aisément à travers les liquides des muscles et des autres tissus corporels, mais il est confronté à de la résistance lorsqu'il traverse la graisse corporelle, car celle-ci contient peu de liquide. Cette résistance est appelée impédance. Les mesures d'impédance sont incluses dans des formules mathématiques de recherches médicales, afin de calculer la composition corporelle.

Le modèle TANITA RD-545-HR intègre la technologie BIA à double fréquence de qualité médicale. Vous pouvez ainsi bénéficier des mesures de composition corporelle les plus précises de chez vous.

Les recherches montrent que l'utilisation de deux fréquences d'impédance bioélectrique permet d'obtenir des données essentielles sur l'état intracellulaire et extracellulaire d'une personne. Cette technologie avancée apporte plus de précision aux mesures de la composition corporelle.



Quels est le meilleur moment pour utiliser l'analyseur de composition corporelle ?

Le niveau d'eau dans le corps varie naturellement tout au long de la journée et de la nuit. Tout changement important du niveau d'eau dans le corps peut affecter les mesures de la composition corporelle. Par exemple, le corps tend à se déshydrater après une longue nuit de sommeil, par conséquent, si vous effectuez une mesure au saut du lit, votre poids sera plus bas, tandis que votre pourcentage de graisse corporelle sera plus élevé. La consommation de grandes quantités de nourriture et d'alcool, ainsi que la période de menstruation, une maladie, le sport et la baignade peuvent également modifier le niveau d'hydratation.

Pour obtenir les mesures les plus fiables, il est important d'utiliser l'analyseur de composition corporelle toujours au même moment de la journée et toujours dans les mêmes conditions. Un bon moment pour faire une analyse de composition corporelle est avant le repas du soir.

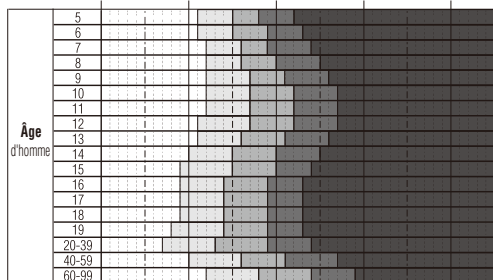
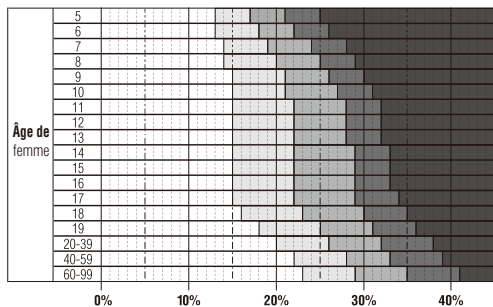
Définition du taux de Graisse Corporelle (applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

Le pourcentage de graisse corporelle correspond à la quantité de graisse corporelle par rapport au poids corporel total.

La diminution d'un niveau de graisse corporelle trop élevé permet de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiaques, de diabète et de certains cancers. Le tableau ci-dessous affiche les plages de valeurs saines de graisse corporelle.

Plages de graisse corporelle pour enfants standard ^{1,2}

Plages de graisse corporelle pour adultes standard ^{3,4}



□ Maigreux □ Normal (-) □ Normal (+) □ Surpoids □ Obésité

L'analyseur de composition corporelle compare automatiquement la mesure du pourcentage de graisse corporelle au tableau de plages de valeurs de graisse corporelle saines.

Maigreux : en dessous du niveau normal de graisse corporelle. Risque élevé de problèmes de santé.

Niveau normal (-) / normal (+) : pourcentage de graisse corporelle normal par rapport à l'âge et au sexe.

Surpoids : au-dessus du niveau normal. Risque élevé de problèmes de santé.

Obésité : très au-dessus du niveau normal de graisse corporelle. Risque très élevé de problèmes de santé liés à l'obésité.

¹ Susan Jebb et al. « New Body Fat Reference Curves for children ». Obesity Research 2004; 12:A156-157

² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. Int J Obes 2006; 30: 598-602

HD McCarthy et al. « Body Fat Reference Curves for children ». Int J Obes 2006; 30: 598-602

³ Gallagher D et al. « Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index ». Am J Clin Nutr 2000; 72: 694-701

⁴ Ces informations se basent sur les directives relatives à l'IMC du NIH/OMS

Définition du pourcentage d'Eau Corporelle Totale (TBW)

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Le pourcentage d'eau corporelle totale correspond au volume total de liquide que contient le corps d'une personne, exprimé en pourcentage de son poids total.

L'eau joue un rôle vital dans bon nombre des processus corporels et se retrouve dans tous les organes, tissus et cellules. Le maintien du pourcentage d'eau corporelle totale à un niveau normal garantit le bon fonctionnement du corps et réduit le risque de développer des problèmes de santé.

Le niveau d'eau dans le corps varie naturellement tout au long de la journée et de la nuit. Le corps tend à se déshydrater après une longue nuit et la répartition du fluide est différente entre le jour et la nuit. La consommation de grandes quantités de nourriture et d'alcool, ainsi que la menstruation, une maladie, le sport et la baignade peuvent modifier le niveau d'hydratation.

La mesure de votre pourcentage d'eau corporelle doit vous servir de guide. Vous ne devez pas l'utiliser pour déterminer précisément votre pourcentage d'eau corporelle totale recommandé. Elle est importante pour vérifier d'éventuelles variations sur le long terme du pourcentage d'eau corporelle totale et de maintenir ce pourcentage à un niveau normal constant.

La consommation d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne change pas immédiatement son niveau dans le corps. En fait, cela va augmenter la mesure de la graisse corporelle à cause du gain de poids supplémentaire. Veuillez surveiller toutes les mesures au fil du temps pour suivre les changements relatifs.

Chaque individu diffère, voici pour référence les taux moyens de pourcentage d'eau corporelle totale chez un adulte en bonne santé :

Femme : de 45 à 60 %

Homme : de 50 à 65 %

Source : TANITA Research

Remarque : Le pourcentage d'eau corporelle totale tend à diminuer quand le pourcentage de graisse corporelle augmente. Une personne présentant un pourcentage élevé de graisse corporelle peut avoir un pourcentage d'eau corporelle inférieur à la moyenne. Lorsque vous perdez de la graisse corporelle, votre pourcentage d'eau corporelle totale doit progressivement atteindre la plage par défaut indiquée ci-dessus.

Définition du niveau de Graisse Viscérale (applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet d'indiquer la quantité de graisse viscérale dans le corps.

La graisse viscérale est située dans la cavité abdominale interne, elle entoure les organes vitaux dans la zone abdominale. Des études démontrent que même si votre poids et votre graisse corporelle restent constants, la répartition de la graisse change avec l'âge et tend à se déplacer vers la zone abdominale, en particulier après la ménopause. Le maintien d'un niveau normal de graisse viscérale contribue à limiter le risque d'apparition de certaines maladies, telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète de type 2.

L'analyseur de composition corporelle TANITA fournit un indice de graisse viscérale compris entre 1 et 59. Indice compris entre 1 et 12 Indique que vous avez une quantité normale de graisse viscérale. Continuez à surveiller votre indice pour vous assurer qu'il reste au niveau normal. Indice compris entre 13 et 59

Indique que vous avez trop de graisse viscérale. Pensez à changer votre mode de vie en modifiant votre alimentation ou en pratiquant plus de sport.

Source : Data from Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokyo)

Remarque : Vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle.

- Pour obtenir un diagnostic médical exact, consultez un médecin.

Définition du Taux Métabolique de Base (BMR)

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Votre Taux Métabolique de Base (BMR) est le niveau d'énergie minimale dont votre corps a besoin au repos pour fonctionner efficacement. Cela comprend le fonctionnement des organes respiratoires, liés à la circulation et au système neurologique, mais également du foie, des reins et d'autres organes. Vous continuez à brûler des calories même pendant votre sommeil. Environ 70 % des calories utilisées par le corps au quotidien servent à votre métabolisme de base. En outre, l'énergie est utilisée dès que vous pratiquez quelque activité. Plus l'activité physique est intense, plus vous brûlez de calories. Cela est dû aux muscles squelettiques (représentant environ 40 % de votre poids corporel) qui constituent votre moteur métabolique et utilisent une grande quantité d'énergie. Votre métabolisme de base dépend beaucoup de la quantité de muscles dont vous disposez, par conséquent l'augmentation de votre masse musculaire favorise l'augmentation de votre métabolisme de base. Après avoir étudié des individus sains, des scientifiques ont découvert que le taux métabolique des personnes changeait avec l'âge. Le métabolisme de base augmente tandis que l'enfant grandit. Il est à son plus haut niveau lorsque la personne atteint l'âge de 16 ou 17 ans. En général, il commence à décliner progressivement passé cet âge.

Un métabolisme de base élevé permet d'augmenter le nombre de calories consommées et d'aider à diminuer la quantité de graisse corporelle. Si votre taux métabolique de base est faible, vous aurez plus de mal à perdre de la graisse corporelle et du poids.

Calcul du taux métabolique de base par un analyseur de composition corporelle TANITA

Le taux métabolique de base se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.

TANITA a mené des recherches cliniques approfondies sur la relation existant entre le taux métabolique de base et la composition corporelle, ce qui a donné lieu à une lecture des mesures d'impédance beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur. Cette méthode a été validée sur le plan médical à l'aide de la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).*

*Fiabilité de l'équation du Taux Métabolique de Base (BMR) : semaine de la nutrition 2002 : Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

Définition de l'âge métabolique (applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet de calculer votre taux métabolique de base et d'indiquer l'âge moyen associé à ce type de métabolisme.

Si votre âge métabolique est supérieur à votre âge réel, cela indique que vous devez améliorer votre taux métabolique. Une activité physique plus intense crée du tissu musculaire sain, ce qui améliore votre âge métabolique.

La mesure est affichée sous forme d'âge métabolique compris entre 12 et 90. Les valeurs en dessous de 12 sont représentées par « 12 », tandis que celles au-dessus de 90 sont représentées par « 90 ».

Définition de la Masse Musculaire (applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet d'indiquer la masse musculaire présente dans le corps. Elle comprend les muscles squelettiques, les muscles lisses (tels que le muscle cardiaque et les muscles digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.

Les muscles jouent un rôle important, car ils servent de moteur permettant la consommation d'énergie. Lorsque votre masse musculaire s'accroît, votre consommation d'énergie s'accroît, ce qui vous aide à réduire votre surplus de graisse corporelle et à perdre du poids d'une manière saine.

La masse musculaire est évaluée pour les personnes âgées d'au moins 18 ans.

Cette évaluation s'effectue en calculant la quantité de masse musculaire par rapport à la taille d'une personne. Le résultat fait alors l'objet d'une classification. L'application « My TANITA » synchronisée avec l'appareil affiche l'évaluation de la masse musculaire sous forme de score musculaire, comme indiqué ci-dessous. Plus le nombre est grand, plus la personne possède de muscles.

Bas			Moyen			Élevé		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

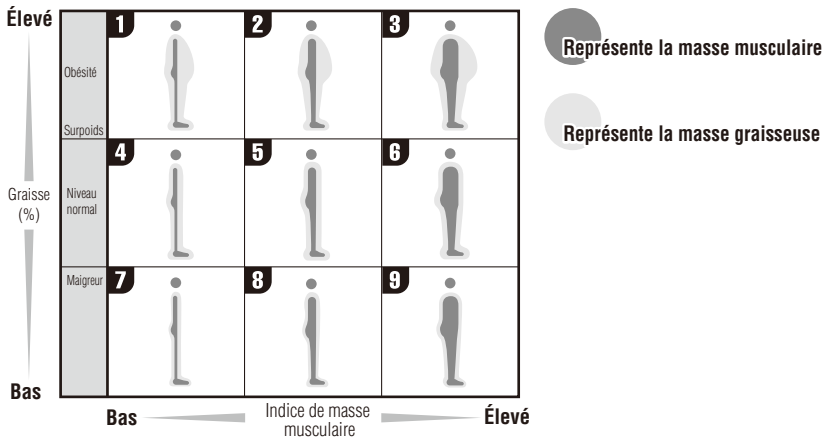
Définition de l'évaluation de la constitution physique

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Ce critère évalue votre constitution physique en fonction du rapport entre la graisse corporelle et la masse musculaire de votre corps. Lorsque vous devenez plus actif et réduisez la quantité de votre graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique change en conséquence. Même si votre poids ne change pas, les niveaux de votre masse musculaire et de votre graisse corporelle peuvent changer et vous rendre plus sain, et moins exposé à certaines maladies. Chacun doit définir son propre objectif quant à la constitution physique qu'elle veut acquérir, puis suivre un régime, ainsi qu'un programme d'entraînement permettant d'atteindre cet objectif.

Résultat	Évaluation de la constitution physique	Explication des résultats de l'évaluation de la constitution physique
1	Obésité masquée	Obésité sur un corps de petite stature Cette personne semble avoir un type de corps sain d'après son apparence physique. Néanmoins, elle présente un pourcentage de graisse corporelle élevé avec un niveau de masse musculaire bas.
2	Obésité	Obésité sur un corps de stature moyenne Cette personne semble avoir un type de corps sain d'après son apparence physique. Néanmoins, elle présente un pourcentage de graisse corporelle élevé avec un niveau de masse musculaire bas.
3	Forte corpulence	Obésité sur un corps de grande stature Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle élevé et une importante masse musculaire.
4	En manque d'exercice	Peu de masse musculaire et pourcentage moyen de graisse corporelle Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle moyen et un niveau de masse musculaire inférieur à la moyenne.
5	Normal	Masse musculaire et pourcentage de graisse corporelle moyens Cette personne présente des niveaux moyens de masse musculaire et de graisse corporelle.
6	Normalement musclé	Masse musculaire élevée et pourcentage de graisse corporelle moyen (athlète) Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle moyen et un niveau de masse musculaire supérieur à la moyenne.
7	Mince	Niveau de masse musculaire et pourcentage de graisse corporelle bas Le pourcentage de graisse corporelle et la masse musculaire sont inférieurs à la moyenne.
8	Mince et musclé	Mince et musclé (athlète) Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle inférieur à la normale alors qu'elle a une masse musculaire adéquate.
9	Très musclé	Très musclé (athlète) Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle inférieur à la normale alors qu'elle a une masse musculaire supérieure à la normale.

Source: Data from Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokyo)



Indice de la quantité de muscle par rapport à la taille = Masse musculaire (kg) / Taille (cm)²

Définition du Score de la qualité musculaire

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Le score musculaire indique la « qualité » (l'état) des muscles qui varie selon certains facteurs, tels que l'âge et la forme physique. Les muscles des jeunes ou des personnes pratiquant du sport régulièrement sont généralement en bon état, mais cet état se détériore chez les personnes âgées ou celles qui ne font pas suffisamment d'exercice physique. L'analyseur de composition corporelle Inner Scan utilise 2 fréquences différentes pour mesurer l'impédance bioélectrique. Les résultats obtenus sont utilisés pour évaluer l'état des muscles à l'aide du résultat de la qualité musculaire.

Tableau d'évaluation de la qualité musculaire

Homme	De 18 à 29 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	De 50 à 59 ans	De 60 à 69 ans	De 70 à 79 ans	80 ans et plus
Élevé	≥ 74	≥ 73	≥ 70	≥ 64	≥ 56	≥ 46	≥ 39
Moyen	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Bas	≤ 48	≤ 46	≤ 43	≤ 38	≤ 32	≤ 24	≤ 20

Femme	De 18 à 29 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	De 50 à 59 ans	De 60 à 69 ans	De 70 à 79 ans	80 ans et plus
Élevé	≥ 68	≥ 70	≥ 69	≥ 67	≥ 61	≥ 54	≥ 50
Moyen	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Bas	≤ 47	≤ 47	≤ 44	≤ 40	≤ 33	≤ 25	≤ 21

*Le résultat de la qualité musculaire peut ne pas être exact si le niveau d'eau corporelle présente des anomalies, notamment dans les conditions suivantes :
 - si le corps est fatigué ou enflé ;
 - si la personne est déshydratée ou a une mauvaise circulation sanguine.

Il est important de maintenir un bon équilibre entre la masse musculaire et la qualité musculaire.

Remarque:

Plus il y a d'étoiles ★ et plus les muscles sont en bon état.
 (Nombre maximum : ★★★★★)

Équilibre entre la masse musculaire et la qualité musculaire

Évaluation de la qualité musculaire	Élevé	★★	★★★★	★★★★★
	Moyen	★★	★★★★	★★★★★
	Bas	★	★	★★
		Bas	Moyen	Élevé
Évaluation de la masse musculaire				

Définition de la masse minérale osseuse

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet d'indiquer la quantité d'os (niveau minéral osseux, calcium ou autres minéraux) dans le corps. Une étude a démontré que la pratique de sport et le développement du tissu musculaire génèrent des os plus solides et plus sains. Il est peu probable que la structure osseuse change considérablement sur une courte période, néanmoins, il est important de développer et de maintenir ses os en bonne santé en ayant une alimentation équilibrée et en faisant beaucoup de sport. Les personnes préoccupées par des maladies des os doivent consulter leur médecin. Celles qui souffrent d'ostéoporose ou d'une faible densité osseuse à cause de leur âge avancé ou de leur jeune âge, de la grossesse, d'un traitement hormonal ou d'autres causes, risquent de ne pas obtenir des mesures précises de leur masse osseuse.

Vous trouverez ci-après le résultat des masses osseuses évaluées pour des personnes de 20 à 40 ans, ayant été déclarées comme ayant les plus grandes quantités de masses osseuses par rapport au poids. (Source : TANITA Body Weight Science Institute) Veuillez utiliser les tableaux ci-après comme guides de comparaison de vos mesures de masse osseuse.

Femmes: Moyenne de la masse osseuse estimée

Poids (lb)		
≤ 110 lb	110 - 165 lb	≥ 165 lb
4,3 lb	5,3 lb	6,5 lb

Poids (kg)		
≤ 50 kg	50 - 75 kg	≥ 75 kg
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Hommes: Moyenne de la masse minérale osseuse estimée

Poids (lb)		
≤ 143 lb	143 - 209 lb	≥ 209 lb
5,9 lb	7,3 lb	8,1 lb

Poids (kg)		
≤ 65 kg	65 - 95 kg	≥ 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb est une estimation effectuée à partir de la mesure en kg.

Remarque:

- Les personnes décrites ci-après peuvent obtenir des mesures variées et doivent les utiliser comme référence uniquement.
 - Personnes âgées
 - Femmes en cours de ménopause ou ménopausées
 - Personnes sous traitement hormonal
- La « masse minérale osseuse estimée » correspond à une valeur estimée et basée statistiquement sur sa corrélation avec la quantité de masse maigre (tissus autres que la graisse). La « masse minérale osseuse estimée » ne renseigne pas sur la dureté ou la robustesse des os, ou sur leurs risques de fracture. Si vos os vous préoccupent, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste.

Définition de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

(applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

Cette fonction permet de montrer le rapport entre la taille et le poids.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère l'IMC comme optimal lorsqu'il est compris entre 18,5 et 25.

Dépannage

Si vous rencontrez des problèmes avec votre appareil, vérifiez les informations suivantes avant de demander une réparation.

Problème	Vérifiez	Page de référence
Rien ne s'affiche, quelle que soit la touche sur laquelle on appuie.	<input type="checkbox"/> Les piles sont-elles insérées correctement ? <input type="checkbox"/> Les piles sont-elles usées ? <input type="checkbox"/> Les bornes des piles sont-elles recouvertes de plastique ou de saleté ?	
« LOW BATTERY » est affiché.	<input type="checkbox"/> Vérifiez l'orientation des piles, et insérez-les correctement. <input type="checkbox"/> Les piles sont usées. Remplacez-les dès que possible.	65
Le texte disparaît immédiatement après avoir été affiché.	<input type="checkbox"/> Les piles sont usées. Remplacez-les dès que possible. (« LOW BATTERY » peut ne pas s'afficher si la charge restante des piles est trop faible.	
L'écran des paramètres régionaux s'affiche lorsqu'on appuie sur une touche.	<input type="checkbox"/> La région, l'heure et la date doivent être réglées pour pouvoir mesurer la composition corporelle. Réglez la région, l'heure et la date.	65
L'écran de réglage de la date et de l'heure s'affiche lorsque vous appuyez sur une touche.	<input type="checkbox"/> La date et l'heure doivent être réglées pour pouvoir mesurer la composition corporelle. Réglez la date et l'heure.	65
« AGE Error » s'affiche.	<input type="checkbox"/> La date et l'heure sont-elles correctement réglées ?	65
« Error » s'affiche pendant la mesure.	<input type="checkbox"/> D'ailleurs, avez-vous bougé pendant la mesure ?	71
Rien ne s'affiche lorsque je marche sur la plate-forme de mesure.	<input type="checkbox"/> Mettez l'appareil sous tension avant de monter sur la plate-forme de mesure.	
L'alimentation se coupe pendant la mesure (l'affichage disparaît).	<input type="checkbox"/> Vous êtes descendu de la plateforme de mesure pendant la mesure ?	71-72
« OVERLOAD » s'affiche pendant la mesure.	<input type="checkbox"/> La plage de mesure de 200 kg a été dépassée. (La mesure n'est pas possible dans ce cas).	88
« ○○○○kg » s'affiche pendant la mesure.	<input type="checkbox"/> Descendez-vous sur la plate-forme de mesure avant que « 0.00kg » ne s'affiche ?	71,73,74
« -OVERLOAD » is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> Assurez-vous d'attendre que « 0.00kg » s'affiche avant de monter sur la plate-forme de mesure.	
« Error » s'affiche comme la composition corporelle après la mesure.	<input type="checkbox"/> Les paramètres des données personnelles sont-ils erronés ? <input type="checkbox"/> D'ailleurs, avez-vous sélectionné le numéro d'identification d'une autre personne ? <input type="checkbox"/> Un ou plusieurs des éléments de mesure dépassent la plage de mesure. (La mesure n'est pas possible dans ce cas).	66-69 75 88
La mesure du poids affichée est clairement erronée.	<input type="checkbox"/> Veillez à placer l'appareil sur un sol dur, plat et stable pour la mesure.	68,71
Seul le poids est affiché.	<input type="checkbox"/> Squeeze the grip tightly. <input type="checkbox"/> Seul le poids est affiché pour les enfants âgés de 0 à 4 ans.	70,71 88
Le pourcentage de graisse corporelle est affiché à 5% après la mesure.	<input type="checkbox"/> Les pourcentages de graisse corporelle inférieurs à 5 % ne peuvent pas être mesurés (affichés comme 5 %).	88
Lors d'une mesure avec la fonction de reconnaissance automatique, le numéro d'identification d'une autre personne s'affiche.	<input type="checkbox"/> Une reconnaissance incorrecte peut se produire si plusieurs personnes ayant un poids et une résistivité électrique similaires sont enregistrées.	72,73
Seuls le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle et la fréquence cardiaque sont affichés.	<input type="checkbox"/> Les éléments autres que le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle et la fréquence cardiaque ne peuvent pas être affichés pour les personnes âgées de 5 à 17 ans.	88
Impossible de mesurer la composition corporelle même si les données individuelles sont définies.	<input type="checkbox"/> Les réglages des données individuelles sont incomplets. Vous devez mesurer la composition corporelle une fois après avoir saisi les données individuelles.	67,69
« CLEAR » est affiché.	<input type="checkbox"/> Cette confirmation s'affiche lors de la modification ou de la suppression de données individuelles. Il ne s'agit pas d'un Error .	79
Un « PAIRING Error » indiquant que le l'analyseur de composition corporelle et le smartphone ne peuvent pas être connectés s'affiche.	<input type="checkbox"/> L'appareil et le smartphone sont-ils à portée de communication ? La portée de communication de l'appareil est de 5m sans obstruction. <input type="checkbox"/> La fonction «Bluetooth» est-elle activée dans les paramètres du smartphone ?	88 66
« PAIRING Error » s'affiche un certain nombre de fois.	<input type="checkbox"/> Supprimez l'enregistrement de l'appareil dans les paramètres «Paramètres» > «Bluetooth» du smartphone, puis essayez à nouveau de jumeler l'appareil avec le smartphone.	66
« UID Error » est affiché.	<input type="checkbox"/> Les données individuelles du smartphone connecté ont-elles été supprimées de l'appareil de composition corporelle ? Supprimez l'enregistrement de l'appareil dans les paramètres «Paramètres» > «Bluetooth» du smartphone, puis essayez à nouveau de coupler l'appareil avec le smartphone.	66
« BLE Error 9 » s'affiche. L'appareil et le smartphone ne peuvent pas se connecter.	<input type="checkbox"/> Remplacez les piles et retirez-les.	65
Le bouton «Mesurer la composition corporelle» de l'application ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/> La fonction «Bluetooth» est-elle activée dans les paramètres du smartphone ?	66
Le bouton «Entrer les données» de l'application ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/> La connexion entre l'appli et l'appareil n'est activée que lorsque l'appareil est éteint. Vérifiez que l'appareil est éteint, puis réessayez.	-
Un « Error » s'affiche dans les résultats de la mesure de la fréquence cardiaque.	<input type="checkbox"/> Est-ce que vous mesurez dans la bonne position ? <input type="checkbox"/> Avez-vous lâché la poignée pendant la mesure ? <input type="checkbox"/> Si vos mains sont trop sèches, mouillez-les un peu. <input type="checkbox"/> Il se peut qu'il ne soit pas possible de mesurer la fréquence cardiaque pour certains types de corps.	69,72
Le poids corporel n'est pas stable. Le poids corporel est inférieur à la normale.	<input type="checkbox"/> Si elle est utilisée sur une surface molle telle qu'un tapis, le dessous de la plateforme de mesure peut toucher le sol, empêchant ainsi des lectures précises. Effectuez les mesures sur un sol dur, plat et stable.	68,71
L'appareil s'allume alors que l'alimentation n'a pas été mise sous tension.	<input type="checkbox"/> Un appareil ayant une fonction de communication, un four à micro-ondes ou un autre appareil émettant des ondes radio comme un téléphone sans fil est-il utilisé à proximité de l'appareil ?	63

Spécifications

RD-545-HR

Capacité de poids

200kg (440lb/31st6lb)

Augmentations de poids

0-100kg/0,05kg 100kg-200kg/0,1kg

(0-200lb/0,1lb 200-440lb/0,2lb)

(0-15st0lb/0,1lb 15st0lb-31st6lb/0,2lb)

Tranche d'âge applicable

Masse musculaire totale et segmentaire

18-99 ans

Qualité musculaire totale et segmentaire

18-99 ans

Graisse corporelle totale et segmentaire (%)

5-99 ans

Fréquence cardiaque

5-99 ans

Classement physique

18-99 ans

Taux de graisse viscérale

18-99 ans

Âge métabolique

18-99 ans

Taux métabolique de base

18-99 ans

Masse osseuse

18-99 ans

Eau corporelle (%)

18-99 ans

Indice de masse corporelle

5-99 ans

Données personnelles

4 souvenirs

Précision temporelle

Inférieure à ±1 minute par mois (18°C à 28°C)

Alimentation électrique

4×AA Piles alcalines (incluses)

Consommation d'énergie

120mA maximum

Mesure du courant

50kHz, 5kHz, 100µA

Méthode de communication

Technologie Bluetooth Low Energy

Bande de fréquences

2402 – 2480 MHz

Puissance de sortie RF maximum (fréquence adaptative)

2 dBm (2402-2480 MHz)

•La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.

•Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

•Android et Google Play sont des marques de Google LLC.

•La marque et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de cette marque par TANITA est faite sous licence.

Élimination

Cet appareil est électronique.

Veuillez le considérer comme un équipement électronique et non comme un déchet ménager. Veuillez respecter les règlements en vigueur dans votre pays au moment de le mettre au rebut.

**⚠ Il est interdit de mélanger les piles avec les déchets de consommation !**

La loi exige que les consommateurs rapportent les piles usagées ou déchargées. Vous pouvez déposer vos piles obsolètes dans les points de collecte publics de votre ville ou dans tous les commerces vendant ce type de pile. Vous y trouverez des boîtes de collecte prévues à cet effet. Avant de mettre l'appareil au rebut, retirez les piles et déposez-les dans un point de collecte.

Par la présente, TANITA déclare que le type d'équipement radio RD-545-HR est conforme aux directives : 2014/53/UE et 2011/65/UE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante : <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>.



Inleiding

Bedankt voor de aankoop van deze TANITA lichaamssamenstellingsmonitor.
 Deze monitor maakt deel uit van een uitgebreid assortiment thuiszorgproducten van TANITA.
 Deze gebruiksaanwijzing leidt u door de instellingsprocedures en schetst de belangrijkste kenmerken van deze monitor. Aanvullende informatie over gezond leven is te vinden op onze website www.tanita.eu
 De TANITA producten bevatten de laatste klinische onderzoeken en technologische innovaties. Alle gegevens worden gecontroleerd door de medische adviesraad van TANITA om de nauwkeurigheid te waarborgen.



⚠ Veiligheidsmaatregelen

Gebruik de lichaamssamenstellingsmonitor niet als u een elektronisch medisch implantaat hebt, zoals een pacemaker, omdat het een laag elektrisch signaal door het lichaam stuurt dat de werking van het implantaat kan verstoren.
 Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsfunctie gebruiken. Andere functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap

Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

Deze lichaamssamenstellingsmonitor is bedoeld voor volwassenen en kinderen (5-17 jaar) met een inactieve tot matig actieve levensstijl, en volwassenen met een sportieve levensstijl.

Dankzij grote investeringen in de nieuwste BIA-technologie en sportwetenschappelijk onderzoek, TANITA heeft de functie Athlete Mode verbeterd om de metingen nauwkeuriger te maken en geschikt voor een groter aantal gebruikers. Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

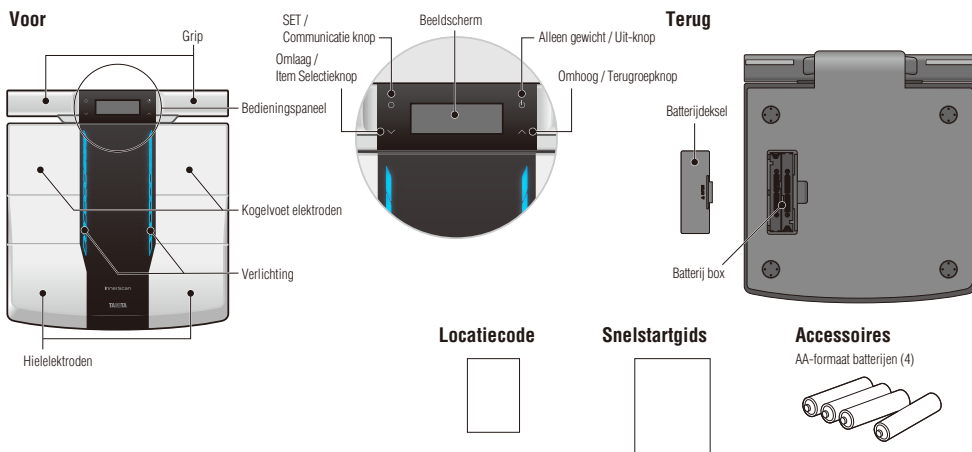
Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dit al minstens zes maanden doen.
- zijn bodybuilders.
- Zijn professionele atleten die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- die vroeger meer dan 12 uur per week fitnessden, maar nu minder.

Opgenomen gegevens kunnen verloren gaan als het toestel verkeerd wordt gebruikt of wordt blootgesteld aan elektrische stroompieken. TANITA kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor verliezen als gevolg van het verlies van opgenomen gegevens. TANITA kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor schade of verliezen die voortvloeien uit het gebruik van dit product of uit aanspraken van derden.





Opmerking: Schattingen van het lichaamsvetpercentage variëren met de hoeveelheid water in het lichaam, en kunnen worden beïnvloed door uitdroging of overhydratatie als gevolg van factoren als alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve lichaamsbeweging, enz.



Eigenschappen en functies





Voor uw veiligheid

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

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

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

	Let op
 Verboden	Ga niet op het display staan. Steek uw vingers niet in openingen of gaten. Dit kan leiden tot letsel.
	Gebruik geen oplaadbare batterijen. Gebruik geen oude batterijen in combinatie met nieuwe batterijen of een mix van verschillende soorten batterijen tegelijkertijd. Daardoor kan er vloeistof uit de batterij lekken of de batterijen kunnen te heet worden en openbarsten, wat tot schade aan de monitor of letsel leidt.
	Laat de monitor nooit dragen door een peuter of een klein kind. Het kind kan de monitor laten vallen, wat leidt tot letsel.
	Buiten bereik van kleine kinderen bewaren. Kleine kinderen kunnen verstrikt raken in de kabels, met verwondingen tot gevolg.
	Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Deze monitor is niet bedoeld voor professioneel gebruik zoals in ziekenhuizen, medische praktijken of fitnessinstituten. Dit product is niet voorzien van componenten voor intensief gebruik. Als de monitor op een professionele locatie wordt gebruikt, vervalt de garantie.
	Trek de kabel niet uit tenzij u de monitor voor metingen gebruikt, want dan kan de monitor beschadigd raken. Trek de kabel niet verder uit dan de rode markering. Trek niet te hard aan de kabel. Als de kabel niet automatisch terugkomt in de monitoreenheid, draai de kabel dan los, trek hem ongeveer 20 cm uit en probeer hem dan opnieuw terug te brengen.

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

V voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.

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

Gebruik of bewaar deze monitor niet op de volgende plaatsen.

·Plaatsen in de buurt van verwarming of plaatsen die worden blootgesteld aan direct zonlicht of lucht uit airco-installaties, enz.

·Plaatsen met sterk schommelende temperaturen of veel trillingen.

·Plaatsen met veel vocht of een hoge luchtvochtigheid.

Die kunnen schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

Houd dit product uit de buurt van water.

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

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

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

Was de monitor niet in water.

Dompel deze monitor niet onder in water.

Dit kan schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

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

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

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

Vermijd metingen na te veel eten of drinken, of bij ernstige uitdroging.

Dit kan leiden tot onnauwkeurige metingen. Voor een grotere nauwkeurigheid vermijdt u het gebruik direct na het ontwaken. Gebruik telkens op hetzelfde moment van de dag, minstens twee uur na de laatste maaltijd.

Vermijd metingen na een verblijf in een sauna of bad of na intensieve inspanning.

Dit kan leiden tot onnauwkeurige metingen. Doe de metingen na voldoende rust.

Vermijd metingen wanneer uw lichamelijke conditie slecht is (kater, diarree, koorts, enz.).

Dit kan leiden tot een fout in de gemeten waarde. Hervat de meting zodra u hersteld bent.

Voer de meting uit met zo weinig mogelijk kleding aan.

Het gewicht van de gedragen kleding wordt meegerekend in de metingen.

Zorg ervoor dat uw tenen en hielen correct zijn uitgelijnd met de elektroden op het meetplatform.

Het weergegeven lichaamsvetpercentage kan laag zijn of resulteren in een "Error" (fout) weergave als het contact tussen de elektroden en de voetzolen slecht is.

Als u zich niet uitkleedt, trek dan altijd uw sokken of kousen uit en zorg ervoor dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het meetplatform stapt.

Gebruik in een stabiele locatie. Er kunnen meetfouten optreden als het apparaat op een onstabiele plaats wordt gebruikt.

Een nauwkeurige meting is niet mogelijk als uw knieën gebogen zijn of als u zit.

Niet bewegen tijdens de meting.

Dit veroorzaakt onnauwkeurige metingen.

Zorg ervoor dat de armen de zijkanen niet raken en dat de binnenkant van de dijen elkaar niet raken tijdens de meting.

Leg zo nodig een droge handdoek tussen arm en zij en/of tussen de dijen.




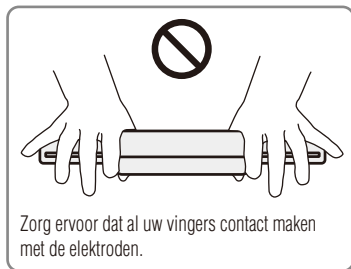
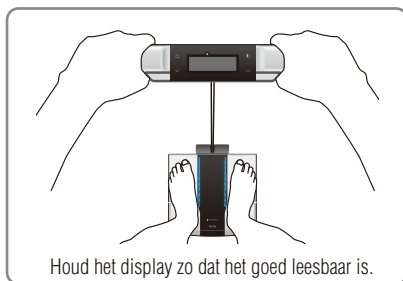
Alfijd...

Nauwkeurige metingen krijgen

Om de nauwkeurigheid te waarborgen, moeten de metingen worden verricht zonder kleding en onder constante vochtomstandigheden. Doe altijd uw sokken of kousen uit en zorg ervoor dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het meetplatform gaat staan. Zorg ervoor dat de boog van elke voet is uitgelijnd met het midden van het meetplatform. Maakt u zich geen zorgen als uw voeten te groot lijken voor het apparaat; ook als uw tenen over het platform uitsteken, kunt u nauwkeurige metingen verrichten. Het is het beste om de metingen op hetzelfde moment van de dag te doen. Probeer ongeveer twee uur te wachten na het opstaan, eten of zware inspanning voordat u metingen verricht. Hoewel metingen onder andere omstandigheden misschien niet dezelfde absolute waarden hebben, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van de procentuele verandering, zolang de metingen op een consistente manier worden gedaan. Om uw vooruitgang te controleren, vergelijkt u de metingen van uw gewicht en lichaamsvetpercentage die gedurende een bepaalde periode onder dezelfde omstandigheden zijn gedaan.

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

- Druk op  om de stroom in te schakelen terwijl het bedieningspaneel zich in het hoofdtoestel bevindt.
- De meting kan niet nauwkeurig worden uitgevoerd als u het bedieningspaneel uitneemt en vasthoudt of als het zich buiten het hoofdtoestel bevindt en de vloer raakt voordat **0.00kg** wordt weergegeven.
- Als **0.00kg** wordt weergegeven, pakt u de handgreep vast en verwijdert u het bedieningspaneel van het hoofdtoestel.
- Laat je armen zakken en houd ze recht voor je uit gestrekt.
- Zorg dat uw handen of de handgreep uw benen of andere lichaamsdelen niet raken.
- Wanneer u metingen uitvoert zonder kleren aan, zorg er dan voor dat uw armen geen contact maken met uw lichaam en dat uw houding breed genoeg is zodat uw benen elkaar niet raken. Als u dit niet doet, kunnen correcte metingen onmogelijk zijn.



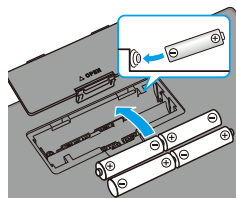
*Trek de kabel niet verder uit dan de rode markering.

Vorbereidingen voor gebruik

De batterijen plaatsen

Opmerking:

- Zorg ervoor dat de batterijen in de juiste richting worden geplaatst. Als de batterijen verkeerd geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen.
- Als u van plan bent dit toestel lange tijd niet te gebruiken, verwijdert u de batterijen voordat u ze opbergt.
- De bijgeleverde batterijen van de fabriek kunnen na verloop van tijd minder energie bevatten.



De weegunit wijzigen

1. Wanneer de stroom is uitgeschakeld, houdt u de \wedge knop langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Gebruik de $\wedge \vee$ toets om de weegunit te wisselen.
3. Druk op de \circ toets.

Opmerking:

Alleen voor gebruik bij modellen met de unit-schakelknop

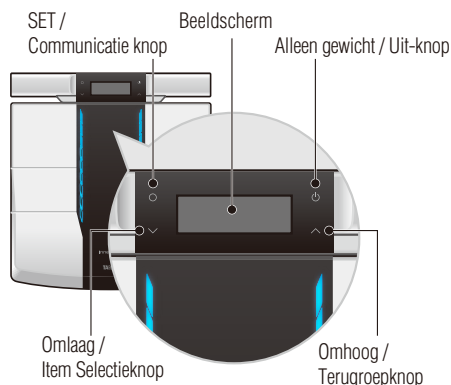
Opmerking:

Indien de weegeenheid is ingesteld op pounds of stone-pounds, wordt de programmeerstand voor de hoogte automatisch ingesteld op feet en inches. Evenzo, als kilogram is geselecteerd, wordt de hoogte automatisch ingesteld op centimeters.

Stel uw locatiecode in

Verschillende locaties in de wereld hebben een verschillende zwaartekracht. Deze verschillen beïnvloeden de nauwkeurigheid van de gewichtsmeting. U kunt de meest nauwkeurige gewichtsmetingen verkrijgen door de juiste zwaartekrachtinstelling op het beeldscherm te kiezen overeenkomstig uw geografische locatie.

1. Als de stroom is uitgeschakeld, houdt u de knop langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Gebruik de toets om de weegeenheid om te schakelen.
3. Druk op de knop.



Datum en tijd instellen

1. Houd de toets \vee langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Selecteer het jaar met de knoppen \wedge en \vee .
3. Druk op \circ om te bevestigen.



Stel de dag en het uur op dezelfde manier in.

De stroom wordt automatisch uitgeschakeld na weergave van de ingestelde regio, jaar, maand, dag en tijd.

Eerste instelling (type 1) Instelling via smartphone

1. Download de app MY TANITA Healthcare in de Google Play store of de Apple App store. Zet ook Bluetooth aan in de instellingen van uw telefoon.



Opmerking:

- Als u geen app gebruikt, voert u de instellingen handmatig in op de monitor van de lichaamssamenstelling (blz. 97) voordat u deze gebruikt.
- Als u een nieuwe smartphone koopt, moet u de registratie van uw lichaamssamenstellingsmeter dienovereenkomstig aanpassen.
- Geschat signaalbereik : 5m in gebieden zonder obstructies

2. Start de app, registreer je met je e-mailadres en maak een persoonlijk profiel aan.



3. Klik op CONNECT MY DEVICE en selecteer uw apparaat 'RD-545'.



4. Houd de 'O'-knop op het apparaat ingedrukt om het koppelen te starten. Na succesvolle koppeling zal de app STEP ON weergeven. U kunt nu beginnen met meten.




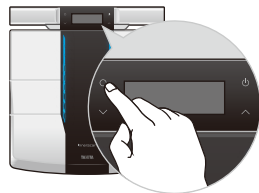
Opmerking:

- Compatibele apps kunnen worden gewijzigd of toegevoegd, in welk geval de schermweergave en de bedieningsmethoden dienovereenkomstig zullen verschillen. Neem bij vragen of problemen contact op met TANITA EU.
- De schermdisplays en instructies kunnen verschillen afhankelijk van de specificaties van de app.

Eerste instelling (type 1) Instelling via smartphone

5. Bedien de lichaamssamenstellingsmonitor zoals aangegeven door de app.

Als de lichaamssamenstellingsmonitor niet is ingeschakeld, houdt u  (invoerknop) 3 seconden of langer ingedrukt en voert u vervolgens uw informatie in zoals aangegeven door de app.



Opmerking:

- Afhankelijk van de signaalsterkte kan het enkele seconden duren om verbinding te maken met het lichaamssamenstellingsmonitor.
- Het pictogram  brandt terwijl gegevens worden verzonden.
- Om uzelf te wegen terwijl u een smartphone vasthoudt, voert u eerst de hoeveelheid gewicht in die u wilt aftrekken in "Gewicht van kleding, enz." De ingevoerde hoeveelheid zal van uw gewicht worden afgetrokken.



Display voor meting

- Als 0,20 kg wordt ingevoerd in "Gewicht van kleding, etc.", verschijnt het volgende op het scherm voordat een meting wordt uitgevoerd.

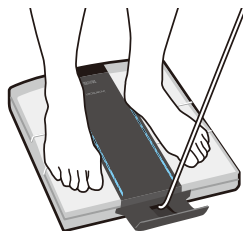
6. Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor is geactiveerd, wordt **0.00_{kg}** weergegeven.



7. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, houdt u het bedieningspaneel vast en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.

Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
- Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of op de vloer rust voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.



De registratie van uw lichaamssamenstellingsmonitor is voltooid zodra de meting is voltooid.

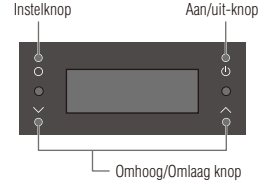
Eerste instelling (type 2) van lichaamssamenstellingsmonitor

U moet eerst uw persoonlijke gegevens invoeren (geboortedatum, geslacht, lengte, gewicht en lichaamssamenstelling) voordat u een meting doet. Zodra deze informatie is geregistreerd, wordt zij opgeroepen wanneer u het toestel inschakelt en de lichaamssamenstellingsmonitor aanzet, zodat u het toestel elke dag gemakkelijk kunt gebruiken zonder dat u telkens informatie moet invoeren.

De lichaamssamenstelling moet worden geregistreerd. Doe alleen metingen op blote voeten. Plaats de monitor voor de lichaamssamenstelling op een hard, vlak en stabiel oppervlak.

ID-nummer Registratie

1. Met het bedieningspaneel opgeborgen in de behuizing van het apparaat, druk op om de stroom in te schakelen.
2. Nadat is weergegeven, drukt u op .
3. Selecteer uw ID-nummer (1-4) met de knoppen en .
4. Druk op om te bevestigen.



Opmerking:

- De kleur van de achtergrondverlichting verandert afhankelijk van de geregistreerde ID.



- Als informatie verkeerd wordt geregistreerd, schakelt u het apparaat even uit door op te drukken. Nadat u hem weer heeft aangezet, drukt u op en voert u uw gegevens vanaf het begin opnieuw in.
- Druk op om een selectie te annuleren of de stroom uit te schakelen.



Geboortedatum Registratie

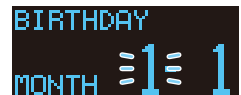
1. Selecteer uw geboortjaar met de toetsen en .
2. Druk op om te bevestigen.

Opmerking:

1900 is het vroegste jaar dat vastgesteld kan worden.



1. Selecteer uw geboortemaand met de knoppen en .
2. Druk op om te bevestigen.



1. Selecteer uw geboortedag met de toetsen en .
2. Druk op om te bevestigen.



Eerste instelling (type 2) van lichaamssamenstellingsmonitor

Geslachtsregistratie

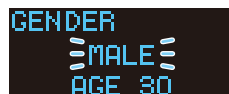
1. Selecteer uw geslacht (man/vrouw/ mannelijke atleet/ vrouwelijke atleet) met behulp van de knoppen \wedge en \vee .

2. Druk op \bigcirc om te bevestigen.

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

- Trainen of sporten gedurende 12 uur of meer per week en dit al minstens zes maanden doen.
- Zijn bodybuilders.
- Zijn professionele atleten die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- Een leven lang fitnesssen en die vroeger meer dan 12 uur per week deden, maar nu minder.



Hoogte Registratie

1. Selecteer uw hoogte met de knoppen \wedge en \vee .

2. Druk op \bigcirc om te bevestigen.



Hartslagmeting (van toepassing op de leeftijd 5-99)

1. Druk op \wedge of \vee om de hartslagmeefunctie AAN of UIT te zetten.

2. Druk op \bigcirc om de instelling in te voeren.



Registratie lichaamssamenstelling

Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, verwijderd u het bedieningspaneel van het apparaat en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.



Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
- Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of die op de vloer ligt voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.

Het apparaat schakelt automatisch uit na geregistreerde persoonlijke gegevens en meting resultaten zijn weergegeven.

Opmerking:

U moet uw smartphone verbinden met de lichaamssamenstellingsmonitor om een app te kunnen gebruiken.

Stel de lichaamssamenstellingsmonitor in volgens de instructies van "Setup via Smartphone". (blz. 95)

Metingen doen

Ga naar MIJN METINGEN en klik op 'START METING'. Volg de instructies in de app.

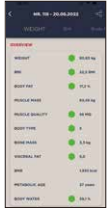
Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, houdt u het bedieningspaneel vast en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.



Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
- Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of op de vloer rust voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.

Sta stil bij het apparaat totdat de meting is voltooid. De meetgegevens worden automatisch naar de smartphone gestuurd en zijn direct zichtbaar in de app.



Opmerking:

- Om uzelf te wegen terwijl u een smartphone vasthoudt, voert u eerst de hoeveelheid gewicht in die u wilt aftrekken in "Gewicht van kleding, enz.". De ingevoerde hoeveelheid zal worden afgetrokken van uw gewichtswaergave.
- Als 0,20 kg wordt ingevoerd in "Gewicht van kleding, enz.", verschijnt het volgende op het scherm voordat een meting wordt uitgevoerd.



Display voor meting

- Er kan maximaal 2 kg worden ingevoerd voor "Gewicht van smartphone, enz."
- De hoeveelheid ingevoerd in "Gewicht van smartphone, enz." wordt afgetrokken van uw gemeten gewicht (0-200 kg)

Als u uw smartphone niet bij de hand hebt bij de metingen.

Schakel de stroom in door op de -knop te drukken terwijl het bedieningspaneel in het apparaat is opgeslagen. De gegevens van maximaal 10 metingen kunnen in dit apparaat worden opgeslagen.



Opmerking:

Per ID-nummer kunnen maximaal 10 metingen in het apparaat worden opgeslagen. Elke nieuwe invoer na deze hoeveelheid zorgt ervoor dat de oudste gegevens worden gewist.

Meten met automatische herkenning

Wat is de automatische herkenningfunctie?

Deze functie roept automatisch geregistreerde gebruikers op en toont hun resultaten nadat zij het apparaat hebben aangezet, het bedieningspaneel hebben vastgehouden en op het meetplatform zijn gestapt. Deze functie vermindert de rompslomp doordat de gebruiker niet bij elk gebruik hoeft te worden opgegeven.

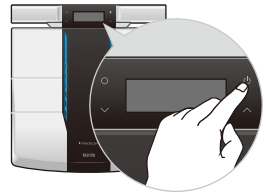
Opmerking:

De automatische herkenningfunctie kan u in onderstaande situaties automatisch in de ID-selectiemodus zetten:

- Bij het meten van gelijke lichaamsafmetingen of gewichten
 - Wanneer een gewichtsverandering is opgetreden na enkele dagen zonder meting
- Als dergelijke situaties blijven bestaan, geef dan het ID-nummer op voordat u gaat meten (blz. 108).

Gebruik dit apparaat alleen met blote voeten en op een harde, vlakke, stabiele vloer.

1. Druk op  om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel van het apparaat te verwijderen.



2. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, verwijdert u het bedieningspaneel van de behuizing van het apparaat en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.



Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
- Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of op de vloer rust voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.
- Om te meten met de auto-herkenningfunctie, moet u eerst uw persoonlijke gegevens invoeren. (blz. 95)
- Metingen kunnen niet worden uitgevoerd met autoherkenning tenzij deze informatie is geregistreerd.
- De kleur van de achtergrondverlichting verandert afhankelijk van de geregistreerde ID.



1.Blue



2.Roze



3.White



4.Hemelsblauw



Gast: Purple

- Het pictogram  brandt op het scherm met persoonlijke gegevens zodra uw smartphone is aangesloten en de meetgegevens in het apparaat zijn opgeslagen.

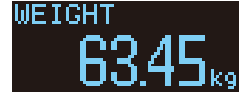


- Als er meer dan 6 sets gegevens zijn opgeslagen, gaat het lampje van de persoonlijke gegevensdisplay branden en wordt het aantal opgeslagen gegevens weergegeven.

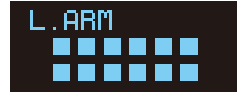


- Als u een bijnaam hebt ingevoerd in de app-instellingen, wordt deze weergegeven in plaats van het ID-nummer.

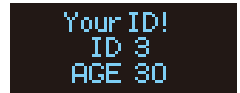
Het gewicht wordt weergegeven.



Meet uw lichaamssamenstelling en vergelijk deze met uw geregistreerde gegevens.



Autoherkenningsgegevens worden weergegeven. Controleer of de weergegeven gegevens overeenkomen met de door u geregistreerde inhoud.



Als de hartslagmeting is ingeschakeld, verandert het LCD-scherm in de hartslag-meetscherm. De hartslagmeting begint na een aftelling.

Een scherm geeft aan dat de hartslagmeting bezig is. Stap van de monitor wanneer u een reeks korte piepjes hoort.



Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld nadat de meetresultaten zijn weergegeven. (Beoordelen van meetresultaten, blz. 105)

Zet het bedieningspaneel terug in zijn oorspronkelijke positie nadat u de meetresultaten heeft bekeken.






Opmerking:

- Als de automatische herkenningsfunctie meerdere mogelijke kandidaten voor de huidige gebruiker ontdekt, schakelt het apparaat automatisch over naar de ID-selectiemodus nadat de lichaamssamenstellingsmeting is voltooid (blz. 102). Selecteer uw ID-nummer met de toetsen ^ en v en druk vervolgens op o om te bevestigen.
*Als het apparaat herhaaldelijk naar de ID selectiemodus overschakelt, voer dan uw ID in voordat u een meting uitvoert (blz. 102).
- Als u vergeet de stroom uit te schakelen, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld (display gaat uit) in de volgende gevallen:
Als er langer dan 60 seconden geen handelingen op het meetplatform worden uitgevoerd
Als op enig moment tijdens de meting geen gewicht op het meetplatform wordt waargenomen
Als een enkel meetresultaat langer dan 40 seconden wordt weergegeven

Meten met een ID-nummer (oproepmeting)

Voer uw ID-nummer in en voer metingen uit zonder de automatische herkenning te gebruiken. Gebruik deze methode als het gebruik van automatische herkenning er herhaaldelijk toe leidt dat het apparaat overschakelt naar de ID-selectiemodus, enz.

Plaats de monitor voor de lichaamssamenstelling op een harde, vlakke, stabiele vloer.

1. Druk op  om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel van het apparaat te verwijderen.
2. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, drukt u op .
3. Selecteer uw ID-nummer met de toetsen  en .
4. Druk op  om te bevestigen.
5. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, verwijdert u het bedieningspaneel van het apparaat en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.

Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
- Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of op de vloer rust voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.



6. Stap van het meetplatform af wanneer u het hoort piepen.

Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld nadat de meetresultaten zijn weergegeven. Wanneer u klaar bent met het bekijken van uw metingen, zet u het bedieningspaneel terug in zijn oorspronkelijke positie.






Opmerking:

- Als u een bijnaam hebt ingevoerd in de app-instellingen en de lichaamssamenstellingsmonitor hebt verbonden met uw smartphone, wordt uw bijnaam weergegeven in plaats van uw ID-nummer.
- Als u op het meetplatform stapt voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, of **Error** wordt weergegeven en de stroom wordt uitgeschakeld tijdens de meting.



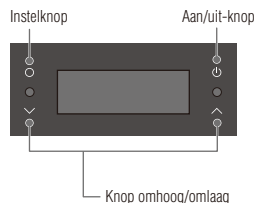
Metingen uitvoeren zonder registratie (metingen voor gastgebruikers / metingen voor alleen het gewicht)

Metingen voor gastgebruikers

1. Druk op  om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel te verwijderen.
2. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, drukt u op , selecteert u **GUEST** en drukt u op  om te bevestigen.
3. Selecteer uw leeftijd, gevolgd door uw geslacht, lengte en hartslag met behulp van de  en  knoppen.
4. Nadat de door u ingevoerde informatie is weergegeven en **0.00_{kg}** verschijnt, verwijdert u het bedieningspaneel van het apparaat en stapt u voorzichtig met blote voeten op het meetplatform.

Opmerking:

- Beweeg niet tijdens de meting.
 - Metingen kunnen niet nauwkeurig worden uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt vastgehouden of op de vloer rust voordat **0.00_{kg}** wordt weergegeven.
5. Stap van het meetplatform af wanneer u het hoort piepen. Omhoog/Omlaag knop




Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld nadat de meetresultaten zijn weergegeven. Wanneer u klaar bent met het bekijken van uw metingen, zet u het bedieningspaneel terug in zijn oorspronkelijke positie.

Opmerking:

De leeftijd kan worden ingesteld van 5 tot 99 jaar.

Alleen gewicht metingen




1. Druk op  om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel van het apparaat te verwijderen.
2. Nadat **0.00_{kg}** wordt weergegeven, stapt u op het meetplatform zonder het bedieningspaneel vast te houden.
3. Als u een pieptoon hoort wanneer uw gewicht wordt weergegeven, stap dan van het meetplatform af.

Opmerking:

- Hoewel **Lift the grip** wordt weergegeven, stap op de monitor zonder het bedieningspaneel vast te houden.

Deze methode is het meest geschikt voor eenmalige gebruikers, aangezien persoonlijke gegevens en meetresultaten niet worden opgeslagen.

Opmerking:

- Als de automatische herkenningfunctie meerdere mogelijke kandidaten voor de huidige gebruiker ontdekt, schakelt het apparaat automatisch over naar de ID-selectiemodus nadat de lichaamssamenstellingsmeting is voltooid (blz. 102). Selecteer uw ID-nummer met de toetsen  en  en druk vervolgens op  om te bevestigen.
*Als het apparaat herhaaldelijk naar de ID selectiemodus overschakelt, voer dan uw ID in voordat u een meting uitvoert (blz. 102).
- Als u vergeet de stroom uit te schakelen, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld (display gaat uit) in de volgende gevallen:
 - Als er langer dan 60 seconden geen handelingen op het meetplatform worden uitgevoerd
 - Als op enig moment tijdens de meting geen gewicht op het meetplatform wordt waargenomen
 - Als een enkel meetresultaat langer dan 40 seconden wordt weergegeven

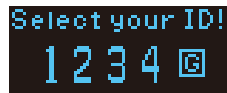


ID selectiemodus

Als de auto-herkenningsfunctie meerdere mogelijke kandidaten ontdekt, schakelt het apparaat na de meting van de lichaamssamenstelling automatisch over op de ID-selectiemodus.

(Het apparaat piept)

Selecteer uw ID-nummer met de toetsen \vee en \wedge en druk vervolgens op \circ om te bevestigen.



Als u merkt dat uw ID-nummer onjuist is terwijl u uw resultaten bekijkt, drukt u 3 seconden of langer op \wedge om over te schakelen naar de ID-selectiemodus en uw ID opnieuw te selecteren.

Opmerking:

- Als u de stroom uitschakelt zonder uw ID-nummer opnieuw te selecteren, worden de meetresultaten opgeslagen onder het verkeerde ID-nummer.
- De kleur van de achtergrondverlichting verandert afhankelijk van de geregistreerde ID.



1. Blue

2. Roze

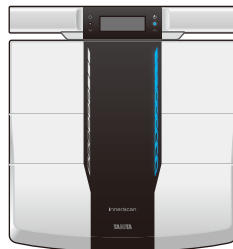
3. White

4. Hemelsblauw

Gast: Purple

Meting in uitvoering

De mobitor en het bedieningspaneel lichten op afhankelijk van het gebied dat wordt gemeten. Dit is een nuttige indicatie van de voortgang van de huidige meting.



Ex: Het meten van de rechterkant van het lichaam

Beoordelen van meetresultaten (gehele lichaam)

De meetresultaten worden weergegeven na uw persoonlijke informatie. Elk item wordt ongeveer 4 seconden weergegeven voordat naar het volgende item wordt overgeschakeld. Beoordelingsitems worden verlicht in de volgorde van persoonlijke registratiekleur en vervolgens beoordelingskleur voordat wordt overgeschakeld naar het volgende item. Tot slot wordt uw gewicht weergegeven, waarna de stroom na ongeveer 40 seconden wordt uitgeschakeld.

- Het weergegeven item kan worden omgeschakeld door op \vee of \wedge te drukken terwijl de meetresultaten worden weergegeven.
- De pictogrammen op het meetresultaatscherm geven een positieve of negatieve verandering aan sinds de laatste meting werd uitgevoerd.

12. BMI

BMI ↓
22.0

11. Lichaamswater (%)

BODY WATER ↑
66.6%

10. Botmassa

BONE MASS ↑
2.8kg

9. Basale metabolische snelheid

BMR ↑
1527 kcal

8. Metabolische leeftijd

M-AGE ↓
23

7. Visceraal Vet

VISCERAL-F ↓
5.5LV

1. Gewicht

WEIGHT ↑
63.45kg

2. Spiermassa*

MUSCLE-M ↑
54.65kg

3. Spier Kwaliteitscore*

MUSCLE-Q ↑
67 Pt

4. Gehoord Tarief

HEART RATE ↓
68 bpm

5. Lichaamsvet (%)*

BODY FAT ↓
13.8%

6. Physique Rating

PHY
5



Druk op \circ om metingen van een specifiek gebied te bekijken



Druk op \circ om metingen van een specifiek gebied te bekijken

Dit wordt alleen weergegeven wanneer de hartslagmeetfunctie AAN staat.



Druk op \circ om metingen van een specifiek gebied te bekijken

Meetresultaten bekijken (per lichaamsdeel)

Druk op ○ terwijl resultaten worden weergegeven voor spiermassa, spiermassascore (muscle-q), of lichaamsvetpercentage metingen voor het gehele lichaam om resultaten voor elk lichaamsdeel te bekijken. Druk op ∨ of ^ terwijl de resultaten van individuele lichaamsdeelmetingen worden weergegeven om tussen items te wisselen. Beoordelingen van meetresultaten worden aangegeven door de knipperende kleur van de achtergrondverlichting.

Beoordelingen

(Ex: Spiermassa weergegeven per heel lichaam / lichaamsdeel)

Het hele lichaam



Druk op ○ om te schakelen tussen meetresultaten voor het gehele lichaam en lichaamsdelen.

Per lichaamsdeel

Linkerarm



Rechterarm



Linkerbeen



Kofferbak



Rechterbeen



Spierkwaliteitsscore wordt niet weergegeven voor stam.

Opmerking:

- "Fout" wordt weergegeven als het lichaamsvetpercentage buiten het meetbereik valt.
- Personen van 17 jaar en jonger: Gewicht, BMI, vetpercentage en hartslag worden weergegeven.
- Annuleren : Druk op ⏪ om een selectie te annuleren of de stroom uit te schakelen.
- Het pictogram brandt op het scherm met de meetresultaten zodra uw smartphone is aangesloten en de meetgegevens in het apparaat zijn opgeslagen.



Beoordelingen Beoordelingen van meetresultaten worden aangegeven door de knipperende kleur van de achtergrondverlichting.

Beoordeling Kleur	●	●	●
BMI Beoordeling (*gebruikt voor gewicht / BMI)	Obese	Over / Onder	Nominaal bereik
Beoordeling van het lichaamsvetpercentage	Obese	Over / Onder	Standaard(-) / Standaard(+)
Vetpercentage Lichaamsdeel Beoordeling	Hoog	-	Standaard / Laag
Beoordeling van het visceraal vetgehalte	Hoog	Enigszins hoog	Gemiddeld
Spiermassa beoordeling Lichaamsdeel Spiermassa beoordeling	Laag	-	Gemiddeld / Hoog
Spierkwaliteitsscore beoordeling Lichaamsdeel Spierkwaliteitsscore beoordeling	Laag	-	Gemiddeld / Hoog
BMR Beoordeling (*gebruikt voor BMR / lichaamsleeftijd)	Laag	-	Gemiddeld / Hoog

Beoordelen van meetresultaten (abnormaal)

Hulpfunctie voor nauwkeurige meting (referentiewaarde is voor een hoge hartslag)

Wanneer hartslagmeting is ingeschakeld op deze monitor, wordt de hartslag gemeten na de lichaamsamenstelling. Als uw hartslag sneller is dan uw normale bereik door activiteiten zoals sporten of baden, verschijnt er een "※" (sterretje) naast de meting in het scherm met meetresultaten.

Voor een nauwkeurige meting van de lichaamsamenstelling raden wij u aan te meten op een tijdstip waarop uw hartslag normaal is, en te vermijden dat u onmiddellijk na het sporten of baden meet.

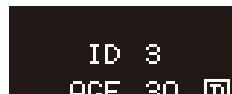


(☞ blz. 99)

Een "※" wordt ook weergegeven naast de hartslagmeetresultaten voor personen van 5-17 jaar, aangezien dit alleen referentiewaarden zijn.

Persoonlijke gegevens wijzigen

1. Druk op \odot om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel van het apparaat te verwijderen.
2. Nadat is weergegeven, druk op **0.00** is weergegeven, druk op \odot .
3. Selecteer uw ID-nummer (1-4) met de toetsen \vee en \wedge .



Opmerking:

- Als u een bijnaam hebt ingevoerd in de app-instellingen en de lichaamssamenstellingsmonitor hebt verbonden met uw smartphone, wordt uw bijnaam weergegeven in plaats van uw ID-nummer.

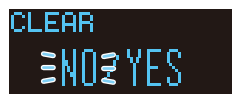
4. Druk op \odot om te bevestigen.

Volg de stappen op blz. 103 om uw persoonlijke gegevens te wijzigen.

Aanpassing geboortedatum / geslacht

CLEAR wordt weergegeven.

1. Selecteer **YES** met de toetsen \vee en \wedge .
2. Druk op \odot om te bevestigen.
3. Nadat **0.00** is weergegeven, stap voorzichtig met blote voeten op het meetplatform. (Meetprocedures, blz. 94)











De stroom wordt automatisch uitgeschakeld nadat de aangepaste persoonlijke gegevens en meetresultaten zijn weergegeven.

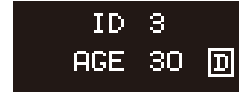
De wisfunctie gebruiken om persoonlijke gegevens te wijzigen via een aangesloten smartphone wist alle gegevens die vóór de wijziging waren opgeslagen, evenals alle gegevens die in het apparaat zijn opgeslagen.

Opmerking:

- U moet uw smartphone aansluiten om een app te kunnen gebruiken. Stel de lichaamssamenstellingsmonitor in volgens de instructies van "Setup via Smartphone" (blz. 95).
- Als **NO** is geselecteerd, kunnen gegevens niet worden overschreven.
- Druk op \odot om een selectie te annuleren of de stroom uit te schakelen.
- Als u vergeet de stroom uit te schakelen, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld (display gaat uit) in de volgende gevallen:
 - Als er langer dan 60 seconden geen handelingen op het meetplatform worden uitgevoerd
 - Als op enig moment tijdens de meting geen gewicht op het meetplatform wordt waargenomen
 - Als een enkel meetresultaat langer dan 40 seconden wordt weergegeven


Persoonlijke gegevens wissen

1. Druk op  om de stroom in te schakelen zonder het bedieningspaneel van het apparaat te verwijderen.
2. Nadat **0.00 kg** is weergegeven, drukt u op .
3. Selecteer het ID-nummer dat u wilt wissen met de toetsen  en .
4. Houd  langer dan 3 seconden ingedrukt. **CLEAR** wordt weergegeven.
5. Selecteer **YES** met de toetsen  en .
6. Druk op  om te bevestigen.



De te wissen persoonsgegevens worden weergegeven en vervolgens gewist. Het verwijderen van persoonlijke gegevens die met een smartphone zijn verbonden, heeft ook tot gevolg dat meetgegevens van het apparaat worden verwijderd.

Opmerking:

- Druk op  om een selectie te annuleren of de stroom uit te schakelen.
- Als u vergeet de stroom uit te schakelen, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld (display gaat uit) in de volgende gevallen:
 - Als er langer dan 60 seconden geen handelingen op het meetplatform worden uitgevoerd
 - Als op enig moment tijdens de meting geen gewicht op het meetplatform wordt waargenomen
 - Als een enkel meetresultaat langer dan 40 seconden wordt weergegeven

Gids voor lichaamssamenstelling

Wie kan een lichaamssamenstellingsmonitor gebruiken?

Deze lichaamssamenstellingsmonitor is bedoeld voor volwassenen van 18-99 jaar. Kinderen van 5-17 jaar kunnen de monitor gebruiken voor gewicht, BMI, lichaamsvetpercentage en hartslag; de andere functies zijn niet van toepassing op kinderen. Dankzij grote investeringen in de nieuwste BIA-technologie en sportwetenschappelijk onderzoek heeft TANITA de Athlete Mode-functie verbeterd om de metingen nauwkeuriger te maken en geschikt voor een groter aantal gebruikers.

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dit al minstens zes maanden doen.
- zijn bodybuilders.
- Zijn professionele atleten die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- die vroeger meer dan 12 uur per week fitnessden, maar nu minder.

Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsfunctie gebruiken.

Andere functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Deze lichaamssamenstellingsmonitor is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Hij is niet bedoeld voor professioneel gebruik in ziekenhuizen, medische of fitnesscentra. Hij is niet ontworpen voor dergelijk zwaar gebruik. Bij gebruik van de monitor in een dergelijke professionele omgeving vervalt de garantie.

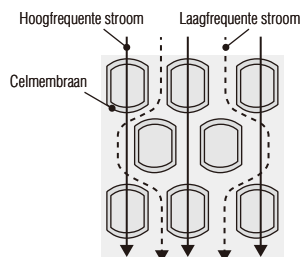
Deze lichaamssamenstellingsmonitor geeft alleen voor informatieve doeleinden metingen.

Dit product is niet bedoeld voor diagnose of behandeling van ziekten of afwijkingen. Raadpleeg uw arts als u vragen of zorgen heeft over uw gezondheid.

Hoe werkt een lichaamssamenstellingsmonitor?

De TANITA lichaamssamenstellingsmonitor berekenen uw lichaamssamenstelling met behulp van Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Veilige elektrische signalen van laag niveau worden door het lichaam gestuurd via de TANITA voetskussentjes op het monitorplatform. Het signaal kan gemakkelijk door vloeistoffen in spieren en ander lichaamsweefsel stromen, maar ondervindt weerstand wanneer het door lichaamsvet gaat, omdat lichaamsvet slechts een kleine hoeveelheid vloeistof bevat. Deze weerstand wordt impedantie genoemd. De impedantiemetingen worden vervolgens ingevoerd in medisch onderzochte wiskundige formules om uw lichaamssamenstelling te berekenen.

De TANITA RD-545-HR bevat medische Dual Frequency BIA technologie, waardoor u de hoogste nauwkeurigheid in lichaamssamenstelling heeft in het comfort van uw huis. Onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van twee verschillende bio-elektrische impedantiefrequenties essentiële gegevens oplevert over iemands intracellulaire en extracellulaire status. Deze geavanceerde technologie maakt een grotere nauwkeurigheid mogelijk bij het berekenen van de lichaamssamenstelling.



Wanneer is de beste tijd om mijn lichaamssamenstellingsmonitor te gebruiken?

Uw lichaamsvochtgehalte schommelt van nature gedurende de dag en nacht. Aanzienlijke veranderingen in het lichaamswater kunnen de meting van uw lichaamssamenstelling beïnvloeden. Zo is het lichaam na een lange nachtrust vaak uitgedroogd, dus als u 's morgens vroeg een meting doet, zal uw gewicht lager en uw vetpercentage hoger zijn. Het eten van grote maaltijden, het drinken van alcohol, menstruatie, ziekte, sporten en baden kunnen ook variaties in uw vochtgehalte veroorzaken.

Voor de meest betrouwbare meting is het belangrijk dat u uw lichaamssamenstellingsmonitor op een consistent tijdstip en onder consistente omstandigheden gebruikt. Een goed moment om te meten is vóór de avondmaaltijd.

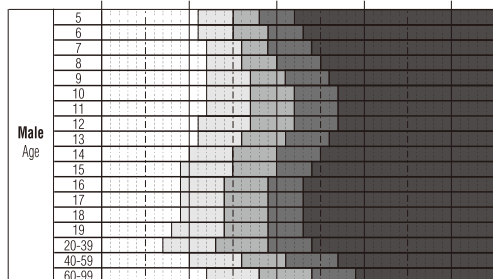
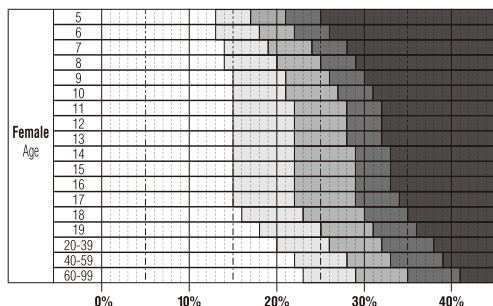
Wat is het lichaamsvetpercentage? (Van toepassing op de leeftijd 5-99)

Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet in verhouding tot uw lichaamsgewicht.

Vermindering van overtollig lichaamsvet blijkt het risico op bepaalde aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes en kanker te verminderen. De onderstaande tabel toont de gezonde waarden voor lichaamsvet.

Lichaamsvetbereiken voor standaard kinderen ^{1,2}

Lichaamsvetbereiken voor standaardvolwassenen ^{3,4}



Ondervet
 Standaard (-)
 Standaard (+)
 Overvet
 Obese

Uw lichaamssamenstellingsmonitor vergelijkt automatisch uw lichaamsvetpercentage met de Healthy Body Fat Range grafiek.

Ondervet: onder het gezonde lichaamsvet. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Standaard (-)/Standaard (+): binnen het gezonde lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd/geslacht.

Overvet: boven het gezonde bereik. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Zwaarlijvig: hoog boven het gezonde lichaamsvet. Sterk verhoogd risico op met obesitas samenhangende gezondheidsproblemen.

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. *Obesitas Onderzoek* 2004; 12:A156-157

² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. *Int J Obes* 2006; 30: 598-602.

³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 2000; 72: 694-701.

⁴ Gebaseerd op NIH/WHO BMI-richtlijnen

Wat is het totale lichaamswaterpercentage? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Het totale lichaamswaterpercentage is de totale hoeveelheid vocht in het lichaam van een persoon, uitgedrukt als percentage van zijn totale gewicht.

Water speelt een vitale rol in veel van de lichaamsprocessen en bevindt zich in elke cel, elk weefsel en elk orgaan. Het handhaven van een gezond totaal percentage lichaamswater zorgt ervoor dat het lichaam efficiënt functioneert en vermindert het risico op de ontwikkeling van gerelateerde gezondheidsproblemen.

Het vochtgehalte van uw lichaam schommelt van nature gedurende de dag en de nacht. Uw lichaam is meestal uitgedroogd na een lange nachtrust en er zijn verschillen in de vochtverdeling tussen dag en nacht. Het eten van grote maaltijden, het drinken van alcohol, menstruatie, ziekte, lichaamsbeweging en baden kunnen schommelingen in uw vochtgehalte veroorzaken. De meting van uw lichaamswaterpercentage moet worden gebruikt als richtlijn en mag niet worden gebruikt om specifiek uw aanbevolen totale lichaamswaterpercentage te bepalen. Het is belangrijk te letten op langetermijnveranderingen in het totale lichaamswaterpercentage en een consistent, gezond totaal lichaamswaterpercentage aan te houden.

Als u in één keer een grote hoeveelheid water drinkt, verandert uw vochtgehalte niet onmiddellijk. In feite zal het uw lichaamsvetwaarde verhogen door de extra gewichtstoename. Houd alle metingen in de gaten om de relatieve veranderingen te volgen.

Elk individu is anders, maar als richtlijn gelden voor een gezonde volwassene de volgende gemiddelde percentages totaal lichaamswater:

Vrouwen: 45 tot 60%

Mannen: 50 tot 65%

Bron: TANITA Onderzoek

Opmerking: Het totale percentage lichaamswater zal afnemen naarmate het percentage lichaamsvet toeneemt. Een persoon met een hoog percentage van lichaamsvet kan onder het gemiddelde percentage lichaamswater komen. Naarmate u lichaamsvet verliest, zou het totale percentage lichaamswater geleidelijk in de richting van het hierboven aangegeven typische bereik moeten bewegen.

Wat is visceraal vet? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Deze functie geeft de hoeveelheid visceraal vet in uw lichaam aan.

Visceraal vet is het vet dat zich in de inwendige buikholte bevindt, rondom de vitale organen in de buikstreek. Uit onderzoek blijkt dat zelfs als uw gewicht en lichaamsvet constant blijven, naarmate u ouder wordt de verdeling van het vet verandert en de kans groter is dat het zich verplaatst naar de buikstreek, vooral na de menopauze. Een gezond niveau van visceraal vet kan het risico op bepaalde ziekten zoals hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2 verminderen.

De TANITA lichaamssamenstellingsmonitor geeft u een visceraal vetcijfer van 1 - 59.

Rating 1 - 12,5

Geeft aan dat u een gezonde hoeveelheid visceraal vet heeft. Blijf uw cijfer in de gaten houden om ervoor te zorgen dat het binnen dit gezonde bereik blijft.

Beoordeling 13 - 59

Geeft aan dat u een teveel aan visceraal vet heeft. Overweeg veranderingen in uw levensstijl door uw dieet te veranderen of meer te bewegen.

Bron: Gegevens van Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokio).

Opmerking: U kunt een hoog gehalte aan visceraal vet hebben, zelfs als u weinig lichaamsvet hebt.

- Raadpleeg een arts voor een juiste medische diagnose.

Wat is de basale metabolische snelheid (BMR)? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Uw Basale Metabole Snelheid (BMR) is de minimale hoeveelheid energie die uw lichaam in rust nodig heeft om effectief te functioneren. Dit omvat het functioneren van uw ademhalings- en bloedsomlooporganen, zenuwstelsel, lever, nieren en andere organen. U blijft calorieën verbranden, zelfs als u slaapt.

Ongeveer 70% van de calorieën die je lichaam dagelijks verbruikt, wordt gebruikt door je basaal metabolisme. Daarnaast wordt energie verbruikt bij elke vorm van activiteit. Hoe krachtiger de activiteit, hoe meer calorieën er worden verbrand. Dit komt doordat de skeletspieren (die ongeveer 40% van je lichaamsgewicht uitmaken) als stofwisselingsmotor fungeren en een grote hoeveelheid energie verbruiken. Je basaal metabolisme wordt sterk beïnvloed door de hoeveelheid spieren die je hebt, dus het vergroten van je spiermassa helpt je basaal metabolisme te verhogen.

Door gezonde individuen te bestuderen, hebben wetenschappers ontdekt dat de stofwisseling van mensen verandert naarmate ze ouder worden. Het basaal metabolisme neemt toe naarmate een kind groeit. Na een piek op de leeftijd van ongeveer 16 of 17 jaar begint het geleidelijk af te nemen.

Een hoger basaal metabolisme verhoogt het aantal verbruikte calorieën en helpt de hoeveelheid lichaamsvet te verminderen. Een laag basaal metabolisme maakt het moeilijker om lichaamsvet en lichaamsgewicht te verliezen. Hoe berekent de TANITA lichaamssamenstellingsmonitor de BMR?

De basismethode om de basale metabolische snelheid (BMR) te berekenen is een standaardvergelijking die gebruik maakt van gewicht en leeftijd.

TANITA heeft diepgaand klinisch onderzoek gedaan naar de relatie tussen BMR en lichaamssamenstelling, wat resulteerde in een veel nauwkeurigere en gepersonaliseerde meting voor de gebruiker op basis van impedantiemetingen. Deze methode is medisch gevalideerd met behulp van indirecte calorimetrie (het meten van de ademsamenstelling).*

*Betrouwbaarheid van de vergelijking voor Basale Metabolische Snelheid: Op 2002 Nutrition Week: Wetenschappelijk en Klinisch Forum en Expositie

Titel: Internationale vergelijking: Voorspellingsmodellen voor energieverbruik in rust:

Het American Journal of Clinical Nutrition.

Wat is de metabolische leeftijd? (Leeftijd 18-99)

Deze functie berekent uw BMR en geeft de gemiddelde leeftijd aan die bij het type stofwisseling hoort.

Als uw metabolische leeftijd hoger is dan uw werkelijke leeftijd, is dat een aanwijzing dat u uw stofwisseling moet verbeteren. Meer lichaamsbeweging bouwt gezond spierweefsel op, waardoor uw stofwisselingsleeftijd verbetert.

De waarde wordt weergegeven als een getal tussen 12 en 90. Waarden onder 12 worden weergegeven als "12" en boven 90 als "90".

Wat is spiermassa? (Leeftijd 18-99)

Deze functie geeft het gewicht van de spieren in uw lichaam aan. De weergegeven spiermassa omvat skeletspieren, gladde spieren (zoals hart- en spijsverteringsspiieren) en het water in deze spieren.

Spieren spelen een belangrijke rol omdat ze fungeren als een motor die energie verbruikt. Naarmate uw spiermassa toeneemt, neemt uw energieverbruik toe, waardoor u overtollig lichaamsvet kunt verminderen en op een gezonde manier kunt afvallen.

De spiermassa wordt beoordeeld voor personen van 18 jaar en ouder.

Spiermassa wordt beoordeeld door de hoeveelheid spiermassa af te zetten tegen de lengte van de persoon, en vervolgens wordt de hoeveelheid geïnterpreteerd. Mijn TANITA-app die aan dit apparaat gekoppeld is, geeft het oordeel over de spiermassa weer als een spierscore, zoals hieronder te zien is.

Hoe groter het getal, hoe meer spieren de persoon heeft.

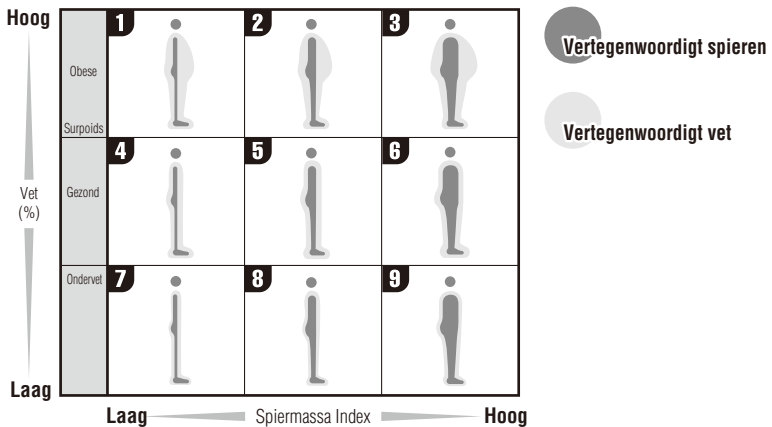
Laag			Gemiddeld			Hoog		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Wat is Physique Rating? (Leeftijd 18-99)

Deze functie beoordeelt uw lichaamsbouw aan de hand van de verhouding tussen lichaamsvet en spiermassa in uw lichaam. Naarmate u actiever wordt en de hoeveelheid lichaamsvet vermindert, verandert ook uw lichaamsbouw dienovereenkomstig. Zelfs als uw gewicht niet verandert, kunnen uw spiermassa en lichaamsvetgehalte veranderen om u gezonder te maken en uw risico op bepaalde ziekten te verminderen. Elke lemand moet zijn eigen doel bepalen welke lichaamsbouw hij wil bereiken, en een dieet en fitnessprogramma volgen om dat doel te bereiken.

Resultaat	Fysiek cijfer	Verklaring van de resultaten van de lichaamsbeoordeling
1	Verborgen over vet	Klein frame over vet Deze persoon lijkt op basis van zijn uiterlijk een gezond lichaamstype te hebben. Hij heeft echter een hoog vetpercentage en weinig spiermassa.
		Medium frame over vet Deze persoon lijkt op basis van zijn uiterlijk een gezond lichaamstype te hebben. Hij heeft echter een hoog vetpercentage en weinig spiermassa.
2	Te vet	Groot frame over vet Deze persoon heeft zowel een hoog vetpercentage als een hoge spiermassa.
		Lage spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage Deze persoon heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en een minder dan gemiddelde spiermassa.
3	Degelijk gebouwde	Ave. Spieren & Ave. Lichaamsvetpercentage Deze persoon heeft een gemiddelde hoeveelheid lichaamsvet en spiermassa.
		Hoge Spier & Ave. Lichaamsvetpercentage (atleet) Deze persoon heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en een hogere spiermassa dan gemiddeld.
4	Onder uitgeoefend	Weinig spieren en weinig vet Zowel het vetpercentage als de spiermassa zijn lager dan gemiddeld.
		Slank en gespierd (Atleet) Deze persoon heeft een lager dan gemiddeld lichaamsvetpercentage terwijl hij voldoende spiermassa heeft.
5	Standaard	Zeer gespierd (atleet) Deze persoon heeft een lager dan gemiddeld lichaamsvetpercentage en een bovengemiddelde spiermassa.
6	Standaard gespierd	
7	Dunne	
8	Slank en gespierd	
9	Zeer gespierd	

Bron: Gegevens van Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokio)



Index van hoeveelheid spieren ten opzichte van lengte = Spiermassa (Kg) / lengte (cm)²

Wat is Spierkwaliteitsscore? (Leeftijd 18 - 99)

Spierkwaliteitsscore geeft de "kwaliteit (toestand) van de spieren" aan, die verandert naar gelang van factoren als leeftijd en fitheid. De spieren van jonge mensen of mensen die regelmatig sporten zijn normaal gesproken in een goede staat, maar de staat van de spieren verslechtert bij ouderen of mensen die niet genoeg bewegen. De Inner Scan Dual Body Composition Monitor gebruikt 2 verschillende frequenties om de bio-elektrische impedantie te meten, en deze resultaten worden gebruikt om de spiertoestand te evalueren met behulp van de Muscle Quality Score.

Spierkwaliteit beoordelingschema

Mannelijk	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 jaar en ouder
Hoog	74 en hoger	73 en hoger	70 en hoger	64 en hoger	56 en hoger	46 en hoger	39 en hoger
Gemiddeld	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Laag	48 of minder	46 of minder	43 of minder	38 of minder	32 of minder	24 of minder	20 of minder

Vrouw	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 jaar en ouder
Hoog	68 en hoger	70 en hoger	69 en hoger	67 en hoger	61 en hoger	54 en hoger	50 en hoger
Gemiddeld	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Laag	47 of minder	47 of minder	44 of minder	40 of minder	33 of minder	25 of minder	21 of minder

*Muscle Quality Score kan niet nauwkeurig worden beoordeeld als er afwijkingen zijn in de toestand van het lichaamswater, zoals in de volgende omstandigheden:

- Als het lichaam vermoeid of gezwollen is.
- Als de persoon uitgedroogd is of lijdt aan verminderd bloed...

Het is belangrijk een goed evenwicht te bewaren tussen spiermassa en kwaliteit.

Opmerking:

Meer ★ wijst op een betere spiertoestand.
(Max. ★★★★★)

Evenwicht tussen spiermassa en spierkwaliteit

Spierkwaliteitsbeoordeling	Hoog	★★	★★★★	★★★★★
	Gemiddeld	★★	★★★★	★★★★
	Laag	★	★	★★
	Laag	Gemiddeld	Hoog	
Spiermassa oordeel				

Wat is botmassa? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Deze functie geeft de hoeveelheid bot (botmineraalgehalte, calcium of andere mineralen) in het lichaam aan. Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging en de ontwikkeling van spierweefsel verband houden met sterkere, gezondere botten. Hoewel het onwaarschijnlijk is dat er op korte termijn merkbare veranderingen in de botstructuur optreden, is het belangrijk dat u gezonde botten ontwikkelt en behoudt door een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging. Mensen die zich zorgen maken over een botziekte moeten hun arts raadplegen. Mensen die lijden aan osteoporose of een lage botdichtheid als gevolg van leeftijd (jong of oud), zwangerschap, hormonale behandeling of andere oorzaken, krijgen mogelijk geen nauwkeurige metingen van de botmassa.

Hieronder het resultaat van de geschatte botmassa's van personen tussen 20 en 40 jaar, van wie wordt gezegd dat zij de grootste hoeveelheden botmassa naar gewicht hebben. (Bron: TANITA Body Weight Science Institute)

Gebruik de onderstaande grafieken als leidraad voor het vergelijken van uw botmassametingen.

Vrouwen: Gemiddelde van geschatte botmassa

Gewicht (lb)		
Minder dan 110 pond	110 lb – 165 lb	165 pond en meer
4,3 pond	5,3 pond	6,5 pond

Gewicht (kg)		
Minder dan 50 kg	50 kg – 75 kg	75 kg en meer
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Mannen: Gemiddelde van geschatte botmassa

Gewicht (lb)		
Minder dan 143 pond	143 pond – 209 pond	209 lb en meer
5,9 pond	7,3 pond	8,1 pond

Gewicht (kg)		
Minder dan 65 kg	65 kg – 95 kg	95 kg en meer
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb is de schatting berekend op basis van kg.

Opmerking:

- De hieronder beschreven personen kunnen verschillende waarden krijgen en dienen de gegeven waarden slechts als referentie te nemen.
 - Ouderen
 - Vrouwen tijdens of na de menopauze
 - Mensen die hormoontherapie krijgen
 - "Geschatte botmassa" is een statistisch geschatte waarde op basis van de correlatie met de vetvrije hoeveelheid (andere weefsels dan vet). "Geschatte botmassa" geeft geen direct oordeel over de hardheid of sterkte van de botten of het risico op botbreuken.
- Als u zich zorgen maakt over uw botten, wordt u aangeraden een gespecialiseerde arts te raadplegen.

Wat is de Body Mass Index (BMI)? (Van toepassing op de leeftijd 5-99)

Deze functie geeft het verband aan tussen lengte en gewicht.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt een index van 18,5 tot 25 als optimaal voor volwassenen.

Problemen oplossen

Als u problemen hebt met uw apparaat, controleer dan de volgende informatie voordat u om reparatie verzoekt.

Probleem	Controleer	Referentie Pagina
Er wordt niets weergegeven, ongeacht welke knop wordt ingedrukt.	<input type="checkbox"/> Zijn de batterijen correct geplaatst? <input type="checkbox"/> Zijn de batterijen versleten? <input type="checkbox"/> Is er plastic of vuil op de accupolen?	
" LOW BATTERY " wordt weergegeven.	<input type="checkbox"/> Controleer de richting van de batterijen, en plaats ze correct. <input type="checkbox"/> De batterijen zijn versleten. Zo spoedig mogelijk vervangen.	94
Tekst verdwijnt onmiddellijk na weergave.	<input type="checkbox"/> De batterijen zijn versleten. Zo spoedig mogelijk vervangen. (" LOW BATTERY " wordt mogelijk niet weergegeven als het resterende batterijvermogen te laag is.	
Het regionale instellingen scherm wordt weergegeven wanneer op een toets wordt gedrukt.	<input type="checkbox"/> De regio, tijd en datum moeten worden ingesteld om de lichaamssamenstelling te kunnen meten. Stel de regio, tijd en datum in.	94
Het scherm voor het instellen van datum en tijd wordt weergegeven wanneer op een toets wordt gedrukt.	<input type="checkbox"/> De datum en tijd moeten worden ingesteld om de lichaamssamenstelling te kunnen meten. Stel de datum en tijd in.	94
" AGE Error " wordt weergegeven.	<input type="checkbox"/> Zijn de datum en de tijd correct ingesteld?	94
" Error " wordt weergegeven tijdens de meting.	<input type="checkbox"/> Heeft u tijdens de meting bewogen?	
Er wordt niets weergegeven als ik op het meetplatform stap.	<input type="checkbox"/> Schakel de stroom in voordat u op het meetplatform gaat staan.	100
De stroom wordt uitgeschakeld tijdens de meting (display verdwijnt).	<input type="checkbox"/> Bent u tijdens de meting van het meetplatform gestapt?	100-101
" OVERLOAD " wordt weergegeven tijdens de meting.	<input type="checkbox"/> Het 200kg meetbereik is overschreden. (Meting is in dit geval niet mogelijk).	117
"-0.00kg" wordt weergegeven tijdens de meting.	<input type="checkbox"/> Stapte u op het meetplatform voordat " 0.00kg " werd weergegeven?	100,102,
" -OVERLOAD " is displayed during measurement.	<input type="checkbox"/> Wacht tot " 0.00kg " wordt weergegeven voordat u op het meetplatform stap.	103
" Error " wordt weergegeven als de lichaamssamenstelling na meting.	<input type="checkbox"/> Zijn de persoonlijke gegevens verkeerd ingesteld? <input type="checkbox"/> Heeft u een ander persoonsnummer gekozen? <input type="checkbox"/> Een of meer van de meetpunten overschrijdt het meetbereik. (Meting is in dit geval niet mogelijk).	95-98 104 117
De weergegeven gewichtsmeting is duidelijk verkeerd.	<input type="checkbox"/> Plaats het apparaat op een harde, vlakke en stabiele vloer voor de meting.	97,100
Alleen het gewicht wordt weergegeven.	<input type="checkbox"/> Knijp de greep goed dicht. <input type="checkbox"/> Alleen het gewicht wordt weergegeven voor kinderen van 0 tot 4 jaar.	99,100 117
Het lichaamsvetpercentage wordt na meting weergegeven als 5%.	<input type="checkbox"/> Lichaamsvetpercentages lager dan 5% kunnen niet worden gemeten (weergegeven als 5%).	117
Bij het meten met de automatische herkenningfunctie wordt het ID-nummer van een andere persoon weergegeven.	<input type="checkbox"/> Er kan onjuiste herkenning optreden als meerdere personen met een vergelijkbaar gewicht en elektrische weerstand worden geregistreerd.	101,102
Alleen gewicht, BMI, vetpercentage en hartslag worden weergegeven.	<input type="checkbox"/> Andere items dan gewicht, BMI, lichaamsvetpercentage en hartslag kunnen niet worden weergegeven voor personen van 5 tot 17 jaar.	117
Kan lichaamssamenstelling niet meten, zelfs niet wanneer individuele gegevens zijn ingesteld.	<input type="checkbox"/> Individuele gegevensinstellingen zijn onvolledig. U moet de lichaamssamenstelling eenmaal meten nadat u de individuele gegevens hebt ingevoerd.	96,98
" CLEAR " wordt weergegeven.	<input type="checkbox"/> Deze bevestiging verschijnt bij het wijzigen of verwijderen van individuele gegevens. Het is geen Error .	108
Er verschijnt een " PAIRING Error " die aangeeft dat de lichaamssamenstellingsmonitor en de smartphone niet kunnen worden aangesloten.	<input type="checkbox"/> Zijn het apparaat en de smartphone binnen communicatiebereik? Het communicatiebereik voor het apparaat is 5m zonder obstructies. <input type="checkbox"/> Is "Bluetooth" ingeschakeld in de instellingen van de smartphone?	117 95
" PAIRING Error " wordt een aantal keren weergegeven.	<input type="checkbox"/> Verwijder de registratie van het apparaat via de instellingen "Instellingen" > "Bluetooth" op de smartphone, en probeer het apparaat vervolgens opnieuw te koppelen met de smartphone.	95
" UID Error " wordt weergegeven.	<input type="checkbox"/> Zijn de individuele gegevens van de aangesloten smartphone uit het lichaamssamenstellingsapparaat gewist? Verwijder de registratie van het apparaat via de instellingen "Instellingen" > "Bluetooth" op de smartphone en probeer het apparaat opnieuw te koppelen met de smartphone.	95
" BLE Error 9 " wordt weergegeven. Het toestel en de smartphone kunnen geen verbinding maken.	<input type="checkbox"/> Verwijder en vervang de batterijen.	94
De "Meet lichaamssamenstelling" knop in de app werkt niet.	<input type="checkbox"/> Is "Bluetooth" ingeschakeld in de instellingen van de smartphone?	95
De knop "Gegevens invoeren" in de app werkt niet.	<input type="checkbox"/> De verbinding tussen de app en het apparaat is alleen ingeschakeld als het apparaat is uitgeschakeld. Controleer of het apparaat is uitgeschakeld en probeer het opnieuw.	-
Een " Error " wordt weergegeven in de resultaten van de hartslagmeting.	<input type="checkbox"/> Met je in de juiste positie? <input type="checkbox"/> Heb je de handgreep losgelaten tijdens het meten? <input type="checkbox"/> Als uw handen te droog zijn, maak ze dan een beetje nat. <input type="checkbox"/> Bij sommige lichaamstypen is het niet mogelijk de hartslag te meten.	98,101
Lichaamsgewicht is niet stabiel. Lichaamsgewicht is lager dan normaal.	<input type="checkbox"/> Bij gebruik op een zachte ondergrond zoals een tapijt, kan de onderkant van het meetplatform de vloer raken, waardoor nauwkeurigere metingen niet mogelijk zijn. Voer de metingen uit op een harde, vlakke en stabiele vloer.	97,100
Het apparaat schakelt in, ook al is de stroom niet ingeschakeld.	<input type="checkbox"/> Wordt een apparaat met een communicatiefunctie, een magnetron of een ander apparaat dat radiogolven uitzendt, zoals een draadloze telefoon, in de buurt van het apparaat gebruikt?	92

Specificaties

RD-545-HR

Gewichtscapaciteit

200kg (440lb/31st6lb)

Gewichtsstijgingen

0-100kg/0,05kg 100kg-200kg/0,1kg

(0-200lb/0,1lb 200-440lb/0,2lb)

(0-15st0lb/0,1lb 15st0lb-31st6lb/0,2lb)

Toepasselijke leeftijdsgroep

Totale & segmentale spiermassa

18-99 jaar oud

Totale & Segmentale Spierkwaliteit

18-99 jaar oud

Totaal & Segmentaal Lichaamsvet (%)

5-99 jaar

Hartslag

5-99 jaar

Fysiek cijfer

18-99 jaar oud

Visceraal Vet Waardering

18-99 jaar oud

Metabolische leeftijd

18-99 jaar oud

Basale metabolische snelheid

18-99 jaar oud

Botmassa

18-99 jaar oud

Lichaamswater %

18-99 jaar oud

Body Mass Index

5-99 jaar

Persoonlijke gegevens

4 herinneringen

Nauwkeurigheid tijdsaanduidingBinnen ± 1 minuut per maand (18°C tot 28°C)**Voeding**

4xAA Alkaline batterijen (inbegrepen)

Stroomverbruik

120mA Maximum

Het meten van stroom50kHz, 5kHz, 100 μ A**Communicatiemethode**

Bluetooth Low Energy-technologie

Frequentiebereik

2402 – 2480 MHz

Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)

2 dBm (2402-2480 MHz)

*Het ontwerp en de specificaties van het product kunnen te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

*Apple, het Apple logo, en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de V.S. en andere landen. App Store is een dienstmerk van Apple Inc.

*Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC.

*Het Bluetooth woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en gebruik ervan door TANITA Corporation geschiedt onder licentie.

Verwijdering

Dit is een elektronisch apparaat.

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

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

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

Hierbij verklaart TANITA dat de radioapparatuur van het type RD-545-HR voldoet aan de voorschriften: 2014/53/EU en 2011/65/EU.

De volledige tekst van de verklaring van conformiteit met EU-voorschriften is verkrijgbaar op het volgende internetadres:

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



MEMO

Manufacturer**TANITA Corporation**

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,
Tokyo 174-8630 Japan
TEL: +81-(0)3-3968-7048
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

EU Representative**TANITA Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Amsterdam, the Netherlands
TEL: +31-(0)20-560-2970
FAX: +31-(0)20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai,
The People's Republic of China
TEL: +86-21-6474-6803
FAX: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

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