

TANITA

Dual Frequency Body Composition Monitor



Model: RD-445

en

Instruction manual

Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

de

Bedienungsanleitung

Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum

fr

Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

nl

Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

es

Manual de instrucciones

Lea atentamente este manual de instrucciones y consérvelo para futuras consultas.

it

Manuale di istruzioni

Leggere attentamente il presente Manuale di istruzioni e conservarlo per riferimento futuro.

en**Table of contents**

Introduction	1
Features and Functions	1
For Your Safety	2
Preparations Before Use	4
Automatic Shut-Down Function	4
Setting the Date and Time	5
Initial Setup	6
Taking Measurements	7
How To See Your Segmental Measurements	9
Recall Function	9
Taking Measurements Without Registering (Guest User Measurements / Weight Only Measurements)	10
Troubleshooting	10
Specifications	11

de**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	12
Merkmale und Funktionen	12
Zu Ihrer Sicherheit	13
Vorbereitungen vor der Verwendung	15
Automatische Abschaltfunktion	15
Einstellen von Datum und Uhrzeit	16
Ersteinrichtung	17
Durchführen von Messungen	18
So sehen Sie Ihre segmentalen Messwerte	20
Speicherabruf-Funktion	20
Messungen ohne Registrierung durchführen (Messungen für Gastnutzer / Nur-Gewicht-Messungen)	21
Fehlerbehebung	21
Spezifikationen	22

fr**Table des matières**

Introduction	23
Caractéristiques et fonctions	23
Pour votre sécurité	24
Préparations avant utilisation	26
Fonction d'arrêt automatique	26
Réglage de la date et de l'heure	27
Configuration initiale	28
Prise de mesures	29
Comment consulter vos mesures segmentaires	31
Fonction de rappel	31
Prise de mesures sans enregistrement (Mesures utilisateur invité / Mesures du poids uniquement)	32
Dépannage	32
Caractéristiques	33

nl**Inhoudsopgave**

Inleiding	34
Kenmerken en functies	34
Voor uw veiligheid	35
Vorbereidingen voor gebruik	37
Automatische uitschakelfunctie	37
Datum en tijd instellen	38
Initiële configuratie	39
Metingen uitvoeren	40
Hoe kan ik mijn segmentmetingen bekijken	42
Terugroepfunctie	42
Metingen verrichten zonder registratie (Gastgebruikersmetingen / Alleen-gewichtmetingen)	43
Probleemoplossing	43
Specificaties	44

es**Índice**

Introducción	45
Características y funciones	45
Para su seguridad	46
Preparaciones antes del uso	48
Función de apagado automático	48
Configuración de la fecha y la hora	49
Configuración inicial	50
Tomando medidas	51
Cómo ver tus medidas segmentarias	53
Función de recuperación	53
Tomar medidas sin registrarse (Mediciones de usuario invitado / Mediciones de solo peso)	54
Solución de problemas	54
Especificaciones	55

it**Indice**

Introduzione	56
Caratteristiche e funzioni	56
Per la tua sicurezza	57
Preparazioni prima dell'uso	59
Funzione di spegnimento automatico	59
Impostazione della data e dell'ora	60
Configurazione iniziale	61
Prendere le misure	62
Come visualizzare le misurazioni segmentali	64
Funzione di richiamo	64
Prendere misure senza registrarsi (Misurazioni utente ospite / Misurazioni solo del peso)	65
Risoluzione dei problemi	65
Specifiche	66

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.

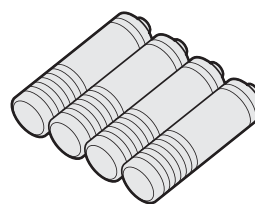
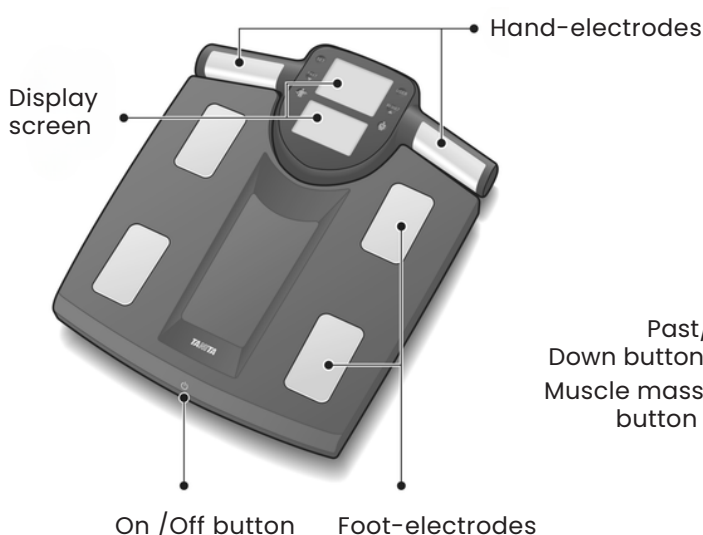
TANITA cannot accept any responsibility for losses incurred due to the loss of recorded data.

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

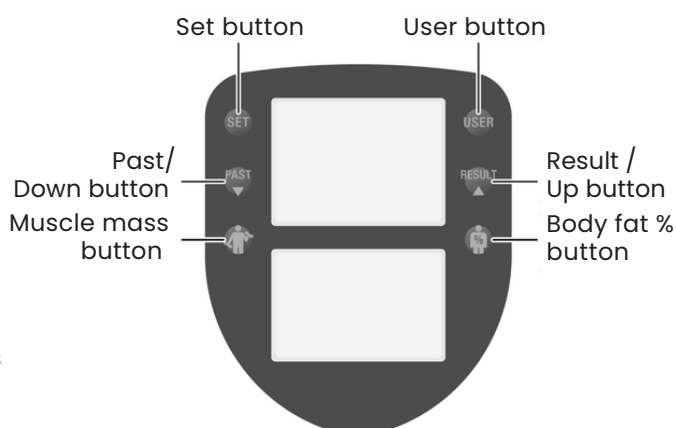
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

Features and functions

Measuring Platform



AA-size batteries



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.

Store out of reach of small children.

The child may drop the monitor, resulting in injury.

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, 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.

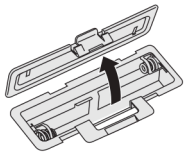
This causes inaccurate measurements.

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.

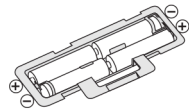


Always...

Preparations before use



Open as shown.



Direction of the batteries.



Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note:

- Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors.
- If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.



Positioning the Scale

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

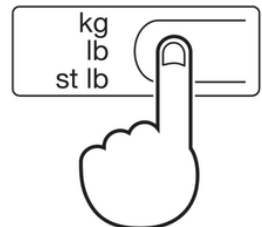
Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.



Do not pull the Hand-electrodes cable beyond the red band.

Changing the Weighing Unit

Turn on the scale, then press the button on the back of the scale to switch the weighing unit between kg, lb, and st-lb.

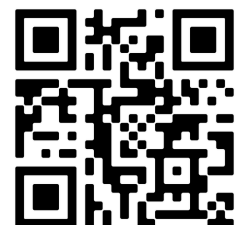


Set Your Location Code

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 USER button.
2. Click [here](#) or scan the QR code to view your location code, and press the Up or Down button to select your location code.
3. Press the SET button to enter and save the setting.

***Note:** Only at the time of purchase, the location setting screen will appear without having to press the USER button.



Automatic shut-down function

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

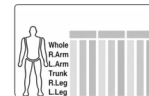
- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 20 to 60 seconds.
- During programming, if you do not touch any of the buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process within 60 seconds.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Initial Setup" (page 6).

Setting the date and time

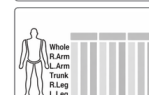
1.Set the year

Insert batteries into the scale and then press the ON/OFF button to start the Year setting. Press the Up or Down button to set year and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.



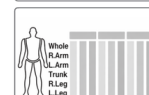
2.Set the month

Press the Up or Down button to set month and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.



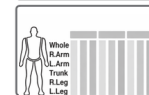
3.Set the day

Press the Up or Down button to set day and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.



4.Set the hour

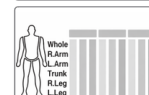
Press the Up or Down button to set hour and then press the SET button. The unit will beep once to confirm.



5.Set the minute

Press the Up or Down button to set minute and then press the SET button.

The unit will beep twice to confirm the programming. The power will then shut down automatically after 20-60 seconds.



Note:

- After you replace the batteries or if you want to reset date and time, press and hold the Down button to begin the date and time programming process. Replacing the batteries will cause the loss of date and time settings.
- 60 seconds or more of inactivity will cause automatic shut off during this process. No data will be saved as a result.
- If you make a mistake or wish to turn the unit off before you complete the programming, press the ON/OFF key to turn the unit off. No data will be saved as a result.
- Only after turning on the device for the first time; the date and time setting screen will appear after the location setting.

Initial setup

The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories.

1. Press the ON/OFF key while the Grip (Hand-electrodes) is mounted on the platform scale

"0.0" will be shown.

2. Start setting

Press the SET button.

The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.

Note:

- If you don't operate the unit for 60 seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.
- If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the ON/OFF key to force quit.

3. Select a Personal data Number

Press the Up or Down button to select a Personal data number (1, 2, 3, 4 and 5).

Once you reach the personal data number you wish to use, press the SET button.

The unit will beep once to confirm.

4. Set your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using the Up or Down button.

Press the SET button to confirm at each programming.

The unit will beep once to confirm.

Note: The range of age is from 5 – 99.

5. Select Female or Male

Use the Up or Down button to scroll through Female (♀), Male (♂), Female/Athlete (♀♂) and Male/Athlete (♂♂) settings, then press the SET button.

The unit will beep once to confirm.

6. Specify the Height

The display defaults to 170 cm (5' 7.0") (range of height is from 90 cm – 220 cm or 3' 0.0" – 7' 3.0"). Use the Up or Down button to specify Height and then press the SET button. The unit will beep once to confirm. The display shows the personal data one time to confirm, and then the display shows "0.0" and is ready for measurement.

7. Measuring your weight and body fat

Hold the Hand-electrodes and step on to the scale after "0.0" is shown on display within 30 seconds.

Do not step off until the unit beeps five times.

The readings will be shown for 40 seconds.

The unit will then shut off and the readings will be stored in the memory.

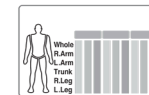
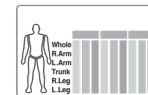
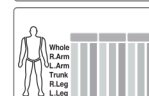
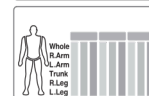
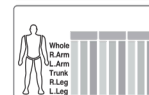
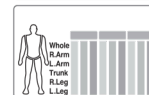
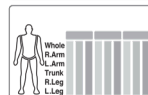
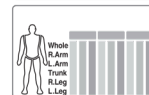
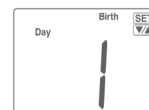
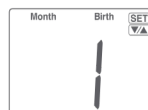
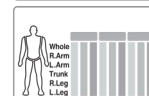
Note: If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, then "Error" message will be displayed, and you have to step off and on again. If you do not step onto the scale within about 30 seconds after "0.0" being displayed, the scale will be shut off automatically. Please try the setting and storing personal data process again.

Note:

If you change the birthday and/or gender, the unit will show "CLr".

If you select "YES" using the Up or Down button, the existing personal data will be deleted.

If you select "no" using the Up or Down button, no new data will be saved (existing data will be unchanged) then the unit will shut off.



Taking Measurements

After programming your personal data you are ready to take a reading.

1. Press the ON/OFF button while the Grip (Hand-electrodes) is mounted on the platform scale

"0.0" will be shown.



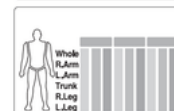
2. Get your readings

Step onto the scale and then pick up the Grip (Hand-electrodes).

Your Body weight will be shown first.

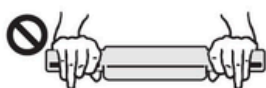
Continue to stand on the scale.

Your personal profile is shown on the display and then the Body weight, the BMI and the Body fat% reading are shown for 40 seconds.



Note: Do not step off until the unit beeps twice.

Make sure all of your fingers contact electrodes.



Ensure that your arms are full extended and your elbows do not touch your body.



Make sure your feet contact all of the electrodes.



Do not bend your knees.



Do not pull the hand-electrodes cable beyond the red band.



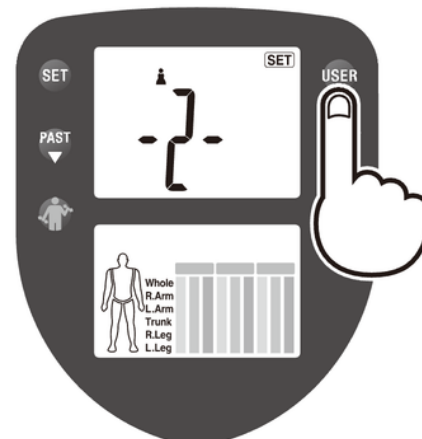
Note:

If the wrong personal number appears on the display, you can change the personal number by using the USER button.

Press the USER button until your personal number and profile appears.

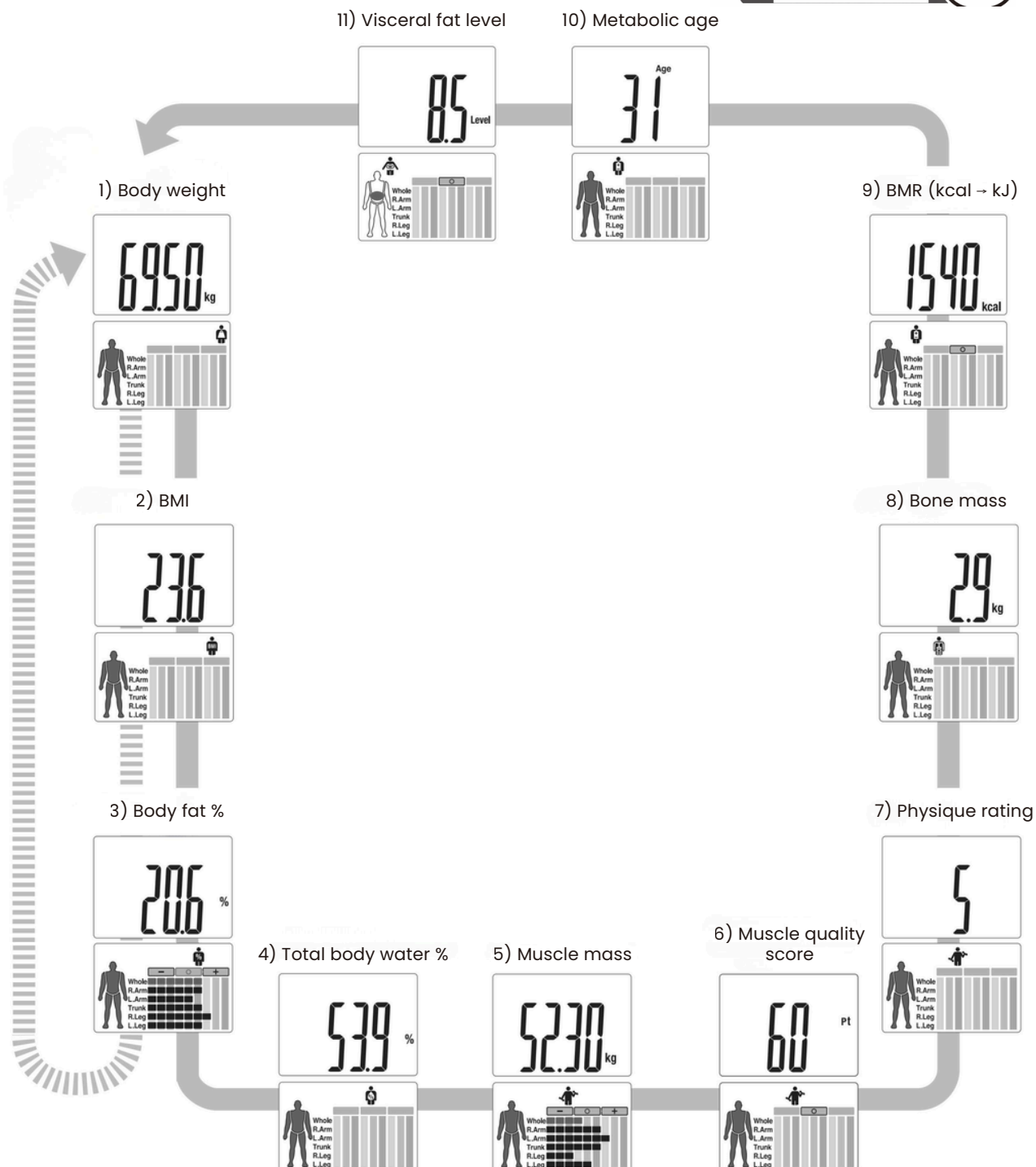
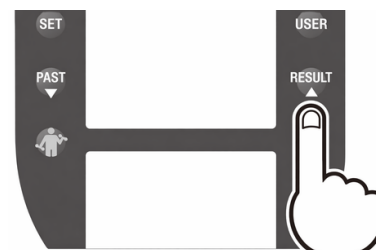
After you select your correct personal number and press the SET button, the display will show your correct readings automatically.

The readings will be stored in your personal number memory.



Continued on the next page.

Immediately after measuring, you can press the Result button while still standing on the scale to view your results. You can also step off the scale and then press the Result button to view your results again.



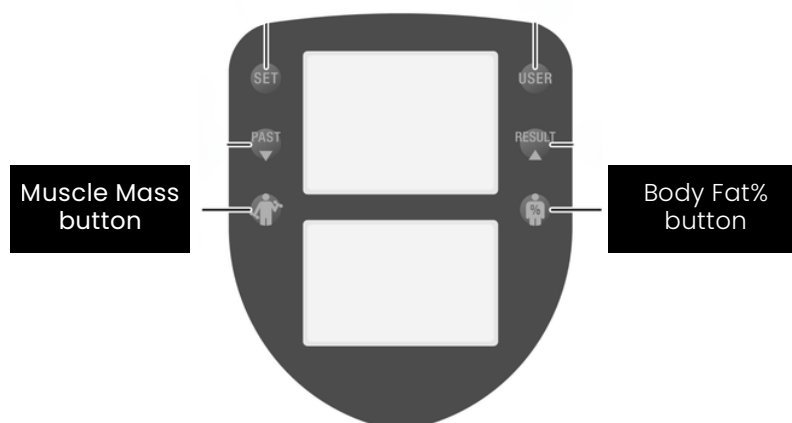
Note: For children (age 5-17), the unit will only display Body weight, BMI, Body fat%, Bone mass and Muscle mass.

How to see your segmental measurements?

What does segmental measurements mean?

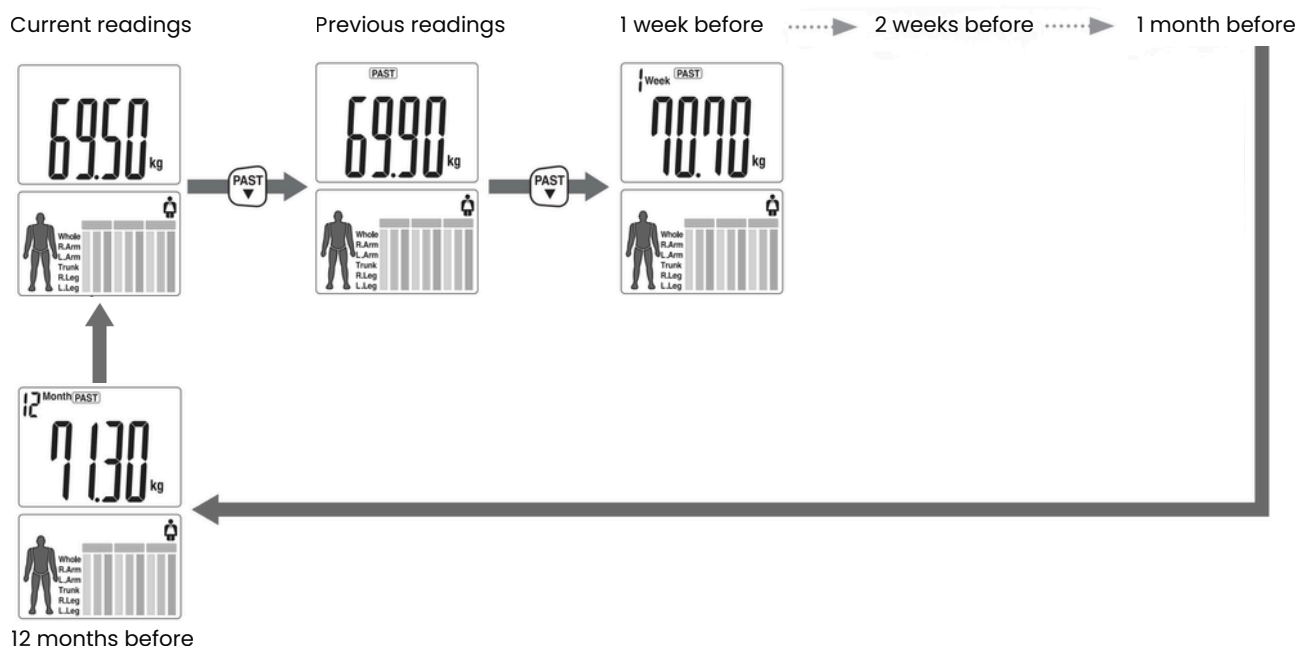
A segmental measurement provides a detailed analysis of your muscle mass and fat percentage in your arms, legs, and torso. Using both foot and hand electrodes, the scale measures each arm, leg, and torso separately for a more accurate assessment.

Press the Muscle Mass or Body Fat% button repeatedly to view the values for the right arm, left arm, right leg, left leg, and torso.



Recall function

- Press the ON/OFF key. "0.0" will be shown.
- Press the USER button until your personal number appears.
- Press the SET button and PAST button to see the previous readings.



Press the  button or the  button to show previous readings of each segment/per body part when the previous readings are displayed on the screen.

Note:

For children (age 5-17), the unit will only display the Body weight, the BMI and the Body fat%.

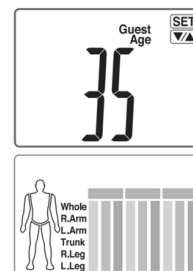
Taking Measurements Without Registering

(Guest User Measurements/
Weight-Only Measurements)

Guest User Measurements

Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

- Press the ON/OFF button while the Hand-electrodes is mounted on the platform scale.
- "0.0" will be shown.
- Hold the Hand-electrodes and the USER button until "Guest" appears.
- Press the SET button and input your personal information such as Age, Sex, Height. Please see page 6 for more details.
- After "0.0" will be shown, step on the scale holding the Hand-electrodes.

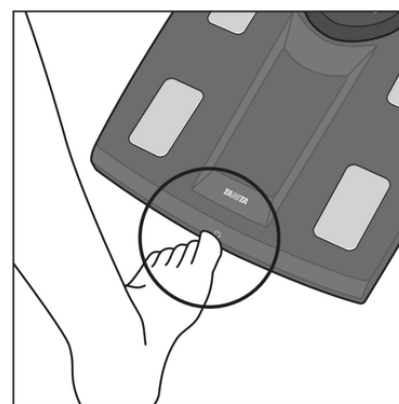


Do not step off until the unit beeps twice.

The readings will be shown for 40 seconds.

Weight-Only Measurements

- Press the ON/OFF button while the Grip (Hand-electrodes) is mounted on the platform scale.
- After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep.
- When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The Body weight value will appear.
- The power will then shut down automatically.



Troubleshooting

If the following problems occur ...then...

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**

Refer to "SWITCHING THE WEIGHT MODE" (page 4).

- ** appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

Note:

Your settings and past memory will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- ** appears while measuring.**

Are the personal data settings correct?

Did you select the wrong personal data number?

Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

Measurement items have exceeded the measurement range. (Measurements cannot be taken)

- **The Body Fat Percentage reading does not appear.**

Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- ** appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

Specifications

RD-445

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

Body Mass Index

5-99 years old

Total & Segmental Body Fat (%)

5-99 years old

Body Water %

18-99 years old

Total & Segmental Muscle Mass

5-99 years old

Muscle Quality

18-99 years old

Physique Rating

18-99 years old

Bone Mass

5-99 years old

Basal Metabolic Rate

18-99 years old

Metabolic Age

18-99 years old

Visceral Fat Rating

18-99 years old

Personal Data

5 memories

Time accuracy

Within ± 1 minute per month (+18 - +28°C)

Power Supply

4×AA batteries

Power Consumption

60mA Maximum

Measuring Current

50kHz, 5kHz, 100μA

Disposal



This product is an electronic device. Please dispose of this product appropriately, not as general household waste. Be sure to follow the regulations in your area when disposing of this product.



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.



The device features radio interference suppression in compliance with EC regulation 2004/108/EC

Notice:

These marks can be found out on contaminant-containing batteries:

Pb Pb = Battery contains lead,

Cd Cd = Battery contains cadmium,

Hg Hg = Battery contains mercury.

- The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.

Einleitung

Vielen Dank für den Kauf dieses TANITA Körperanalysemonitors.

Dieser Monitor ist eines von vielen Produkten für die häusliche Pflege, die von TANITA hergestellt werden.

Diese Bedienungsanleitung führt Sie durch die Einrichtung und erläutert die wichtigsten Funktionen dieses Monitors. Weitere Informationen zu einem gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.eu. TANITA-Produkte vereinen die neuesten klinischen Forschungsergebnisse und technologischen Innovationen.

Alle Daten werden vom medizinischen Beirat von TANITA überwacht, um die Genauigkeit sicherzustellen.



Sicherheitsvorkehrungen

Verwenden Sie den Körperzusammensatzungsmonitor nicht, wenn Sie ein elektronisches medizinisches Implantat wie einen Herzschrittmacher haben, da dieser ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet, das die Funktion des Implantats beeinträchtigen kann. Schwangere Frauen sollten ausschließlich die Gewichtsfunktion nutzen. Andere Funktionen sind während der Schwangerschaft nicht vorgesehen.

Wichtige Hinweise für Benutzer

Dieser Körperzusammensatzungsmonitor ist für Erwachsene und Kinder (im Alter von 5-17 Jahren) mit einem inaktiven bis mäßig aktiven Lebensstil sowie für Erwachsene mit einem sportlichen Lebensstil gedacht.

Dank umfangreicher Investitionen in die neueste BIA-Technologie und sportwissenschaftliche Forschung hat TANITA die Athletenmodus-Funktion verbessert, um die Messungen genauer und für eine breitere Nutzergruppe geeignet zu machen.

Für wen ist der Athletenmodus geeignet?

Erwachsene ab 18 Jahren, die entweder:

Trainiere oder treibe Sport für 12 Stunden oder mehr pro Woche und tue dies bereits seit mindestens sechs Monaten.

- Sind Bodybuilder.
- Sind es Profisportler, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen möchten?
- Hat eine lebenslange Fitnessgeschichte und trainierte früher mehr als 12 Stunden pro Woche, trainiert jetzt aber weniger.

Aufgezeichnete Daten können verloren gehen, wenn das Gerät unsachgemäß verwendet oder elektrischen Überspannungen ausgesetzt wird.

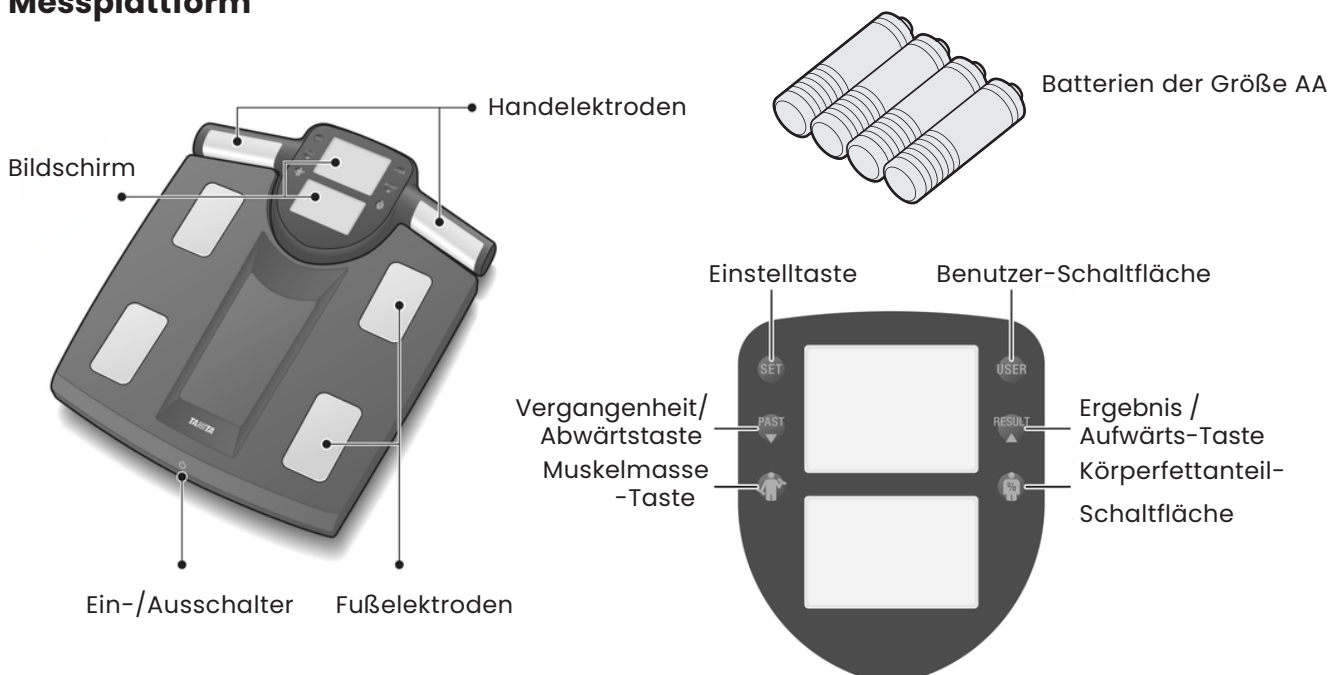
TANITA übernimmt keine Haftung für Verluste, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.

TANITA übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die Verwendung dieses Produkts oder durch Ansprüche Dritter entstehen.

Hinweis: Die Schätzwerte für den Körperfettanteil variieren je nach Wassermenge im Körper und können durch Dehydration oder Überhydratation aufgrund von Faktoren wie Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensiver körperlicher Betätigung usw. beeinflusst werden.

Merkmale und Funktionen

Messplattform



Zu Ihrer Sicherheit

Dieser Abschnitt erläutert die Vorsichtsmaßnahmen, die zu treffen sind, um Verletzungen der Benutzer dieses Geräts und anderer Personen sowie Sachschäden zu vermeiden. Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um einen sicheren Betrieb des Geräts zu gewährleisten.



Warnung

Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol gekennzeichneten Anweisungen kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.



Vorsicht

Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol gekennzeichneten Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.



Dieses Zeichen kennzeichnet verbotene Handlungen.



Dieses Zeichen kennzeichnet Anweisungen, die unbedingt befolgt werden müssen.



Warnung



Verboten

Dieser Monitor darf nicht von Personen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.

Dieses Gerät leitet einen schwachen elektrischen Strom durch den Körper, der elektrische medizinische Implantate stören und deren Fehlfunktion verursachen kann, was zu ernsthaften Schäden für den Benutzer führen kann.

Die Interpretation der Messungen (z. B. die Auswertung der Messungen und die Erstellung von Trainingsprogrammen auf der Grundlage der Messungen) muss von einem Fachmann durchgeführt werden. Gewichtsabnahmemassnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbsteinschätzung beruhen, können gesundheitsschädlich sein. Befolgen Sie stets den Rat eines qualifizierten Fachmanns.

Betreten Sie nicht den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf den Monitor.

Dies könnte zu einem Sturz oder Ausrutscher führen, was schwere Verletzungen zur Folge haben kann.

Stellen Sie diesen Monitor nicht auf eine rutschige Oberfläche wie z. B. einen nassen Boden.

Dies kann zu Stürzen oder Ausrutschen und damit zu schweren Verletzungen führen. Außerdem kann Wasser in den Monitor eindringen und interne Bauteile beschädigen.



Vorsicht



Verboten

Stellen Sie sich nicht auf den Bildschirm oder das Bedienfeld.

Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.

Dies kann zu Verletzungen führen.

Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Verwenden Sie keine alten Batterien zusammen mit neuen Batterien oder eine Mischung verschiedener Batterietypen gleichzeitig.

Dadurch kann Batteriesäure austreten oder die Batterien können sich überhitzen und platzen, was zu Schäden am Monitor oder zu Verletzungen führen kann.

Lassen Sie niemals ein Baby oder Kleinkind den Monitor tragen.

Außerhalb der Reichweite von Kleinkindern aufbewahren.

Das Kind könnte den Monitor fallen lassen und sich dabei verletzen.

Kleinkinder können sich in den Kabeln verfangen und dadurch Verletzungen erleiden.

Dieser Monitor ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Er ist nicht für den professionellen Einsatz, beispielsweise in Krankenhäusern, medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios, geeignet. Er verfügt nicht über die für den Dauereinsatz erforderlichen Komponenten. Die Verwendung des Monitors in einem professionellen Umfeld führt zum Erlöschen der Garantie.

Ziehen Sie das Kabel nur dann heraus, wenn Sie den Monitor zu Messzwecken verwenden, da dies den Monitor beschädigen kann.

Ziehen Sie das Kabel nicht über die rote Markierung hinaus heraus. Ziehen Sie nicht zu stark am Kabel. Falls das Kabel nicht automatisch in die Monitoreinheit zurückkehrt, drehen Sie das Kabel auf, ziehen Sie es etwa 20 cm heraus und versuchen Sie dann erneut, es einzuschieben.



Stets...

Um eine sichere und genaue Messung zu gewährleisten, stellen Sie den Monitor auf eine harte, ebene Oberfläche, auf der möglichst wenig Vibrationen auftreten.

Vermeiden Sie übermäßige Stöße oder Vibrationen am Monitor.

Dadurch kann der Monitor beschädigt werden oder Fehlfunktionen verursachen, oder es können Einstellungen gelöscht werden.

Verwenden oder lagern Sie diesen Monitor nicht an den folgenden Orten.

- Orte, die direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind, sich in der Nähe von Heizkörpern befinden oder direkt der Luft von Klimaanlage ausgesetzt sind usw.
- Orte, an denen starke Temperaturschwankungen oder große Vibrationen auftreten.
- Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Dies kann den Monitor beschädigen oder zu Fehlfunktionen führen.

Betreten Sie den Monitor nicht, wenn Ihr Körper nass ist (unmittelbar nach dem Duschen oder Baden usw.).

Trocknen Sie Ihren Körper und Ihre Füße gründlich ab, bevor Sie das Messgerät verwenden. Andernfalls besteht Rutsch- und Sturzgefahr mit Verletzungsgefahr. Außerdem kann das Messgerät keine genauen Messwerte erfassen, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

Von Wasser fernhalten.

Verwenden Sie zum Reinigen des Monitors kein kochendes Wasser, Benzol, Verdünner usw.

Wenn der Monitor verschmutzt ist, tränken Sie ein weiches Tuch in Wasser oder einem neutralen Haushaltsreiniger, wringen Sie es gründlich aus und wischen Sie den Monitor sauber. Trocknen Sie den Monitor anschließend mit einem trockenen Tuch ab.

Versuchen Sie nicht, den Monitor zu zerlegen. Verändern Sie dieses Gerät in keiner Weise.

Waschen Sie den Monitor nicht mit Wasser.

Tauchen Sie diesen Monitor nicht in Wasser ein.

Dies kann den Monitor beschädigen oder zu Fehlfunktionen führen.

Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität (+, -) einzulegen.

Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Batteriesäure auslaufen und den Boden beschädigen. (Wenn Sie den Monitor längere Zeit nicht benutzen, empfiehlt es sich, die Batterien vor der Lagerung zu entfernen.)

Verwenden Sie den Monitor nicht in der Nähe anderer Geräte wie Mikrowellenherde, die elektromagnetische Wellen aussenden.

Dies kann zu Fehlfunktionen des Monitors führen und genaue Messungen verhindern.

Eine weitere Person sollte Menschen mit Behinderungen unterstützen, die möglicherweise nicht in der Lage sind, eine Messung selbstständig durchzuführen.

Vermeiden Sie Messungen nach übermäßigem Essen oder Trinken sowie bei starker Dehydrierung.

Dies kann zu ungenauen Messwerten führen. Um genauere Ergebnisse zu erzielen, vermeiden Sie die Anwendung direkt nach dem Aufwachen. Verwenden Sie das Gerät stets zur gleichen Tageszeit, mindestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit.

Vermeiden Sie es, Messungen nach dem Besuch einer Sauna oder eines Bades oder nach intensiver körperlicher Anstrengung vorzunehmen.

Dies kann zu ungenauen Messungen führen. Bitte nehmen Sie die Messungen erst nach ausreichender Ruhezeit vor.

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

Dies kann zu Messfehlern führen. Setzen Sie die Messung fort, sobald Sie sich erholt haben.

Die Messung sollte mit möglichst wenig Kleidung durchgeführt werden.

Das Gewicht der getragenen Kleidung wird bei der Messung mit einbezogen.

Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen und Fersen korrekt mit den Elektroden auf der Messplattform ausgerichtet sind.

Der angezeigte Körperfettanteil kann zu niedrig sein oder zu einem "Error" führen. Anzeige bei Kontakt die Verbindung zwischen den Elektroden und den Fußsohlen ist schlecht.

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

Das Gerät muss an einem stabilen Standort verwendet werden. Bei Verwendung an einem instabilen Standort können Messfehler auftreten.

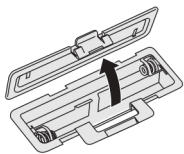
Eine genaue Messung ist nicht möglich, wenn Ihre Knie gebeugt sind oder Sie sitzen.

Während der Messung nicht bewegen.

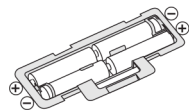
Dies führt zu ungenauen Messungen.

Achten Sie darauf, dass die Arme während der Messung nicht an den Seiten anliegen und die Innenseiten der Oberschenkel sich nicht berühren. Legen Sie gegebenenfalls ein trockenes Handtuch zwischen Arm und Seite bzw. zwischen die Oberschenkel.

Vorbereitungen vor der Verwendung



Öffnen Sie die Öffnung wie abgebildet.



Ausrichtung der Batterien.



Einlegen der Batterien

Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Messplattform. Legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie angegeben ein.

Notiz:

- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Batterien. Bei falscher Polung kann die Flüssigkeit auslaufen und den Boden beschädigen.
- Wenn Sie dieses Gerät längere Zeit nicht benutzen möchten, empfiehlt es sich, die Batterien vor der Lagerung zu entfernen.



Positionierung der Skala

Um eine sichere und genaue Messung zu gewährleisten, platzieren Sie die Messplattform auf einer harten, ebenen Fläche, auf der möglichst wenig Vibrationen auftreten.

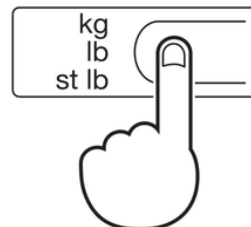
Hinweis: Um Verletzungen zu vermeiden, betreten Sie nicht den Rand der Plattform.



Ziehen Sie das Kabel der Handelektroden nicht über den roten Bereich hinaus.

Ändern der Wägeeinheit

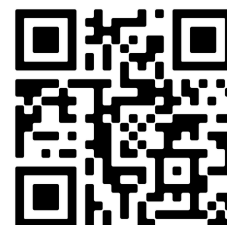
Schalten Sie die Waage ein und drücken Sie dann den Knopf auf der Rückseite der Waage, um die Gewichtseinheit zwischen kg, lb und st lb umzuschalten.



Legen Sie Ihren Standortcode fest

An verschiedenen Orten der Welt herrschen unterschiedliche Schwerkraftverhältnisse. Diese Unterschiede beeinflussen die Genauigkeit der Gewichtsmessung. Um die genauesten Messwerte zu erhalten, wählen Sie die korrekte Schwerkrafteinstellung am Monitor entsprechend Ihrem geografischen Standort.

1. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, halten Sie die USER-Taste gedrückt.
2. Klicken Sie hier oder scannen Sie den QR-Code, um Ihren Standortcode anzuzeigen, und drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um Ihren Standortcode auszuwählen.
3. Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung aufzurufen und zu speichern.



***Hinweis:** Nur beim Kauf wird der Bildschirm zur Standorteinstellung ohne Drücken der USER-Taste angezeigt.

Automatische Abschaltfunktion

Die automatische Abschaltfunktion schaltet das Gerät in folgenden Fällen automatisch ab:

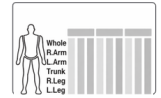
- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen, schaltet sich das Gerät innerhalb von 20 bis 60 Sekunden automatisch ab.
- Wenn Sie während der Programmierung innerhalb von 60 Sekunden keine der Tasten berühren.*
- Nachdem Sie den Messvorgang innerhalb von 60 Sekunden abgeschlossen haben.

***Hinweis:** Falls sich das Gerät automatisch ausschaltet, wiederholen Sie die Schritte ab „Ersteinrichtung“ (Seite 6).

Einstellen von Datum und Uhrzeit

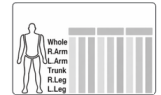
1. Jahr einstellen

Legen Sie die Batterien in die Waage ein und drücken Sie dann die Ein-/Aus-Taste, um die Jahreseinstellung zu starten. Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um das Jahr einzustellen, und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



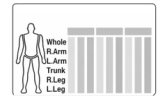
2. Monat einstellen

Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um den Monat einzustellen, und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



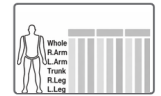
3. Den Tag festlegen

Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um den Tag einzustellen, und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



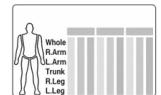
4. Stelle die Stunde ein.

Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um die Stunde einzustellen, und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



5. Stelle die Minute ein.

Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um die Minute einzustellen, und drücken Sie anschließend die SET-Taste.



Das Gerät piept zweimal, um die Programmierung zu bestätigen.
Die Stromzufuhr wird dann nach 20-60 Sekunden automatisch unterbrochen.

Notiz:

- Nach dem Batteriewechsel oder wenn Sie Datum und Uhrzeit neu einstellen möchten, halten Sie die Abwärtstaste gedrückt, um die Programmierung zu starten. Beachten Sie, dass beim Batteriewechsel die Datums- und Uhrzeiteinstellungen verloren gehen.
- Bei 60 Sekunden oder mehr Inaktivität schaltet sich das Gerät während dieses Vorgangs automatisch ab. Es werden daher keine Daten gespeichert.
- Falls Sie einen Fehler machen oder das Gerät vor Abschluss der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste. Dadurch werden keine Daten gespeichert.
- Erst nach dem ersten Einschalten des Geräts erscheint nach der Standorteinstellung der Bildschirm für die Datums- und Uhrzeiteinstellung.

Ersteinrichtung

Das Gerät kann nur betrieben werden, wenn Daten in einen der persönlichen Datenspeicher programmiert wurden.

1. Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, während der Griff (Handelektroden) auf der Plattformwaage montiert ist.

Es wird „0.0“ angezeigt.

2. Mit dem Einstellen beginnen

Drücken Sie die SET-Taste.

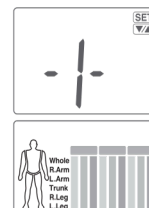
Das Gerät piept zur Bestätigung der Aktivierung, die persönliche Datennummer wird angezeigt und das Display blinkt.

Notiz:

- Wenn Sie das Gerät nach dem Einschalten 60 Sekunden lang nicht bedienen, schaltet es sich automatisch aus.
- Falls Sie einen Fehler machen oder das Gerät ausschalten möchten, bevor Sie die Programmierung abgeschlossen haben, drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um den Vorgang zu beenden.

3. Wählen Sie eine persönliche Datennummer aus

Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um eine persönliche Datennummer (1, 2, 3, 4 oder 5) auszuwählen. Sobald Sie die gewünschte persönliche Datennummer erreicht haben, drücken Sie die SET-Taste. Das Gerät gibt zur Bestätigung einen Signalton aus.



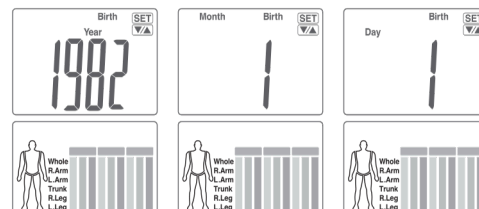
4. Legen Sie Ihr Geburtsdatum fest

Stellen Sie Ihr Geburtsdatum (Jahr / Monat / Tag) mit der Aufwärts- oder Abwärtstaste ein.

Drücken Sie bei jeder Programmierung die SET-Taste, um zu bestätigen.

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

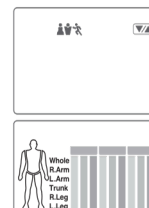
Hinweis: Die Altersspanne reicht von 5 bis 99 Jahren.



5. Wählen Sie „Weiblich“ oder „Männlich“.

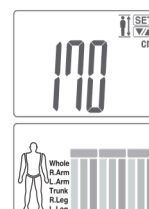
Verwenden Sie die Aufwärts- oder Abwärtstaste, um durch die Einstellungen Weiblich (♀), Männlich (♂), Weiblich/Sportler (♀⚡) und Männlich/Sportler (♂⚡) zu blättern, und drücken Sie dann die SET-Taste.

Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.



6. Höhe angeben

Die Anzeige ist standardmäßig auf 170 cm (5 Fuß 7 Zoll) eingestellt (der Höhenmessbereich liegt zwischen 90 cm und 220 cm bzw. 3 Fuß 0 Zoll und 7 Fuß 3 Zoll). Stellen Sie die gewünschte Höhe mit den Auf- oder Ab-Tasten ein und drücken Sie anschließend die SET-Taste. Das Gerät gibt zur Bestätigung einen Signalton aus. Die persönlichen Daten werden zur Bestätigung einmal kurz angezeigt, danach erscheint „0.0“ und das Gerät ist bereit für die Messung.



7. Messen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil.

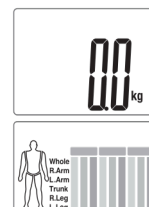
Halten Sie die Handelektroden fest und stellen Sie sich auf die Waage, nachdem „0.0“ auf dem Display angezeigt wird 30 Sekunden.

Verlassen Sie das Gerät erst, wenn es fünfmal piept.

Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Das Gerät schaltet sich anschließend ab und die Messwerte werden im Speicher abgelegt.

Hinweis: Wenn Sie die Waage betreten, bevor „0.0“ im Display erscheint, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Sie müssen dann absteigen und erneut aufsteigen. Betreten Sie die Waage nicht innerhalb von ca. 30 Sekunden nach Erscheinen von „0.0“, schaltet sie sich automatisch ab. Bitte versuchen Sie die Einrichtung und das Speichern Ihrer persönlichen Daten erneut.

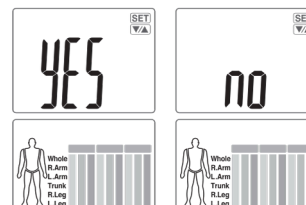


Notiz:

Wenn Sie das Geburtsdatum und/oder das Geschlecht ändern, zeigt das Gerät „Clr“ an.

Wenn Sie mit der Aufwärts- oder Abwärtstaste „JA“ auswählen, werden die vorhandenen personenbezogenen Daten gelöscht.

Wenn Sie mit der Aufwärts- oder Abwärtstaste „Nein“ auswählen, werden keine neuen Daten gespeichert (vorhandene Daten bleiben unverändert) und das Gerät schaltet sich aus.

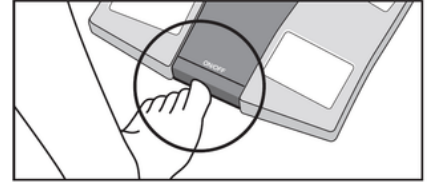


Durchführen von Messungen

Nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben, können Sie eine Messung durchführen.

1. Drücken Sie den EIN/AUS-Knopf, während der Griff (Handelektroden) auf der Plattformwaage montiert ist.

Es wird „0.0“ angezeigt.



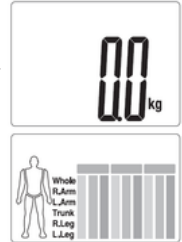
2. Holen Sie sich Ihre Lesungen

Stellen Sie sich auf die Waage und nehmen Sie dann den Griff (Handelektroden) in die Hand.

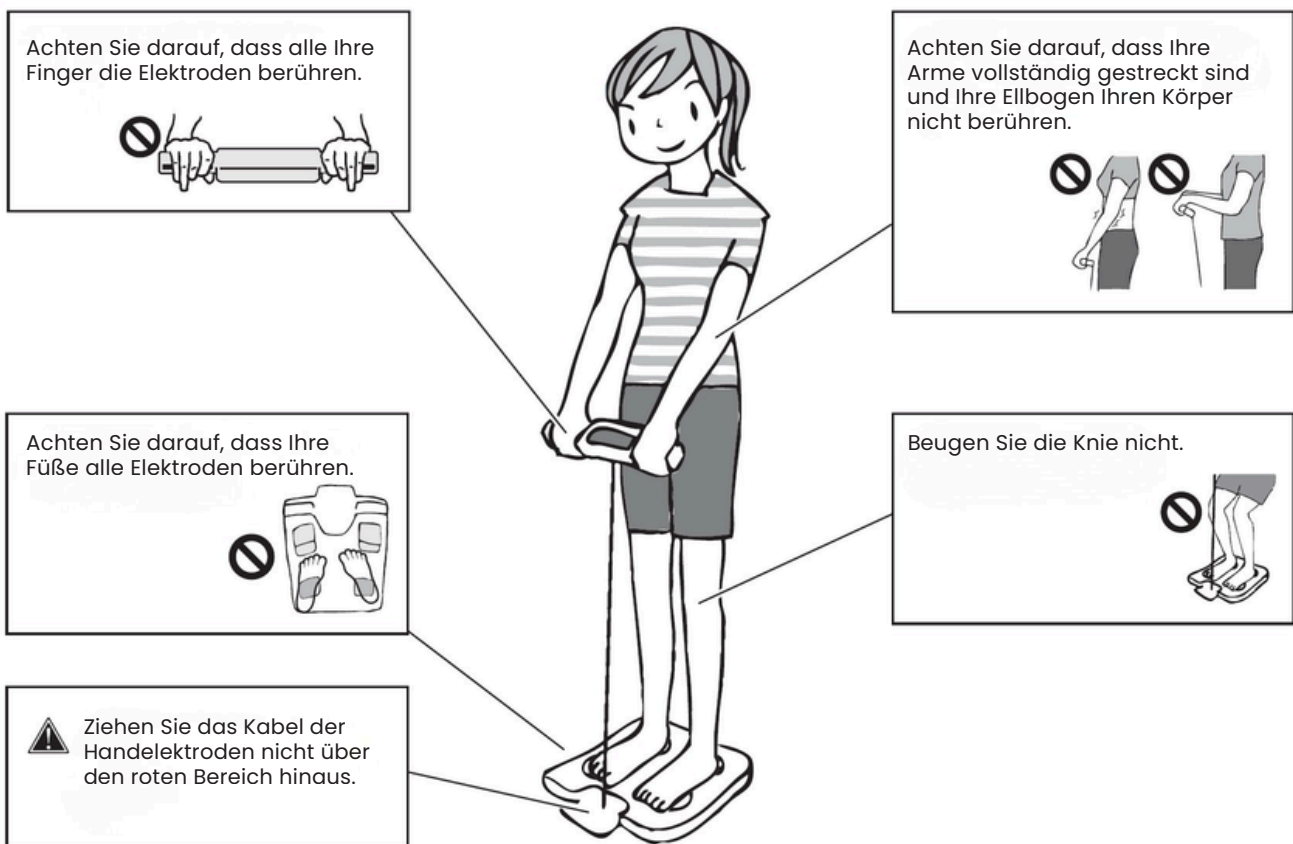
Ihr Körpergewicht wird zuerst angezeigt.

Bleiben Sie auf der Waage stehen.

Ihr persönliches Profil wird auf dem Display angezeigt, anschließend werden Körpergewicht, BMI und Körperfettanteil für 40 Sekunden angezeigt.



Hinweis: Treten Sie erst vom Gerät weg, wenn es zweimal piept.



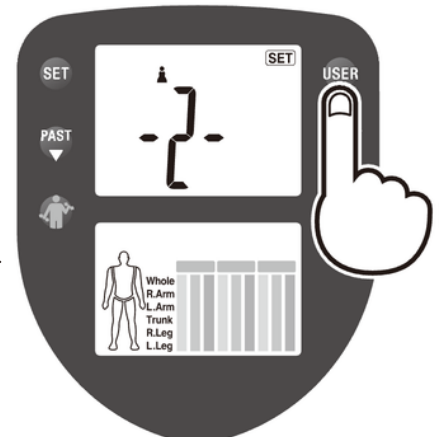
Notiz:

Falls die falsche persönliche Nummer auf dem Display angezeigt wird, können Sie die persönliche Nummer mit der Taste BENUTZER ändern.

Drücken Sie die Taste BENUTZER so lange, bis Ihre persönliche Nummer und Ihr Profil angezeigt werden.

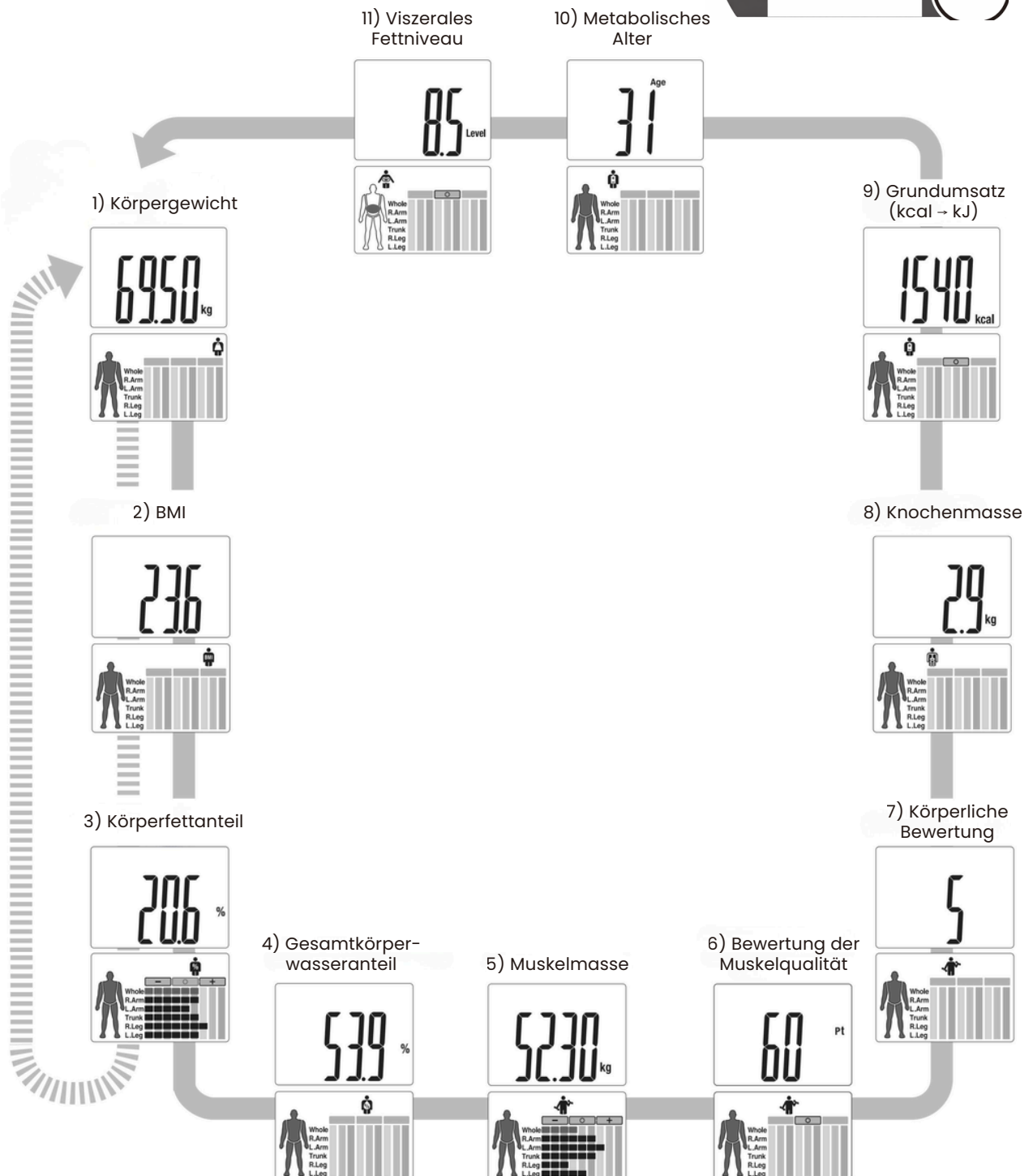
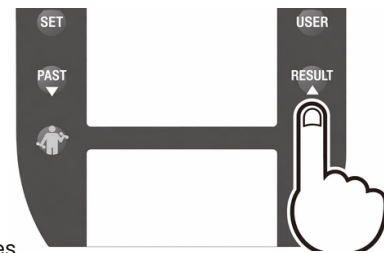
Nachdem Sie Ihre korrekte persönliche Nummer ausgewählt und die SET-Taste gedrückt haben, werden die korrekten Messwerte automatisch auf dem Display angezeigt.

Die Messwerte werden in Ihrem persönlichen Zahlenspeicher gespeichert.



Fortsetzung auf der nächsten Seite.

Unmittelbar nach der Messung können Sie, während Sie noch auf der Waage stehen, die Ergebnistaste drücken, um Ihr Ergebnis abzurufen. Sie können auch von der Waage absteigen und dann die Ergebnistaste erneut drücken, um Ihr Ergebnis anzuzeigen.



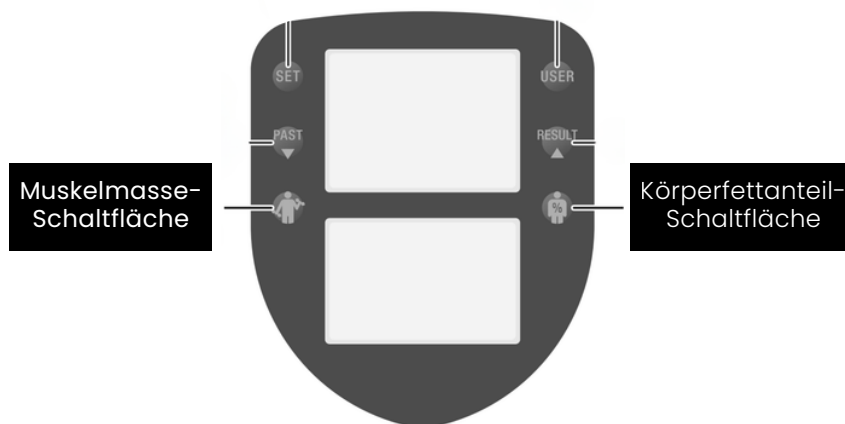
Hinweis: Bei Kindern (im Alter von 5–17 Jahren) zeigt das Gerät nur Körpergewicht, BMI, Körperfettanteil, Knochenmasse und Muskelmasse an.

So sehen Sie Ihre segmentalen Messwerte

Was versteht man unter Segmentmessungen?

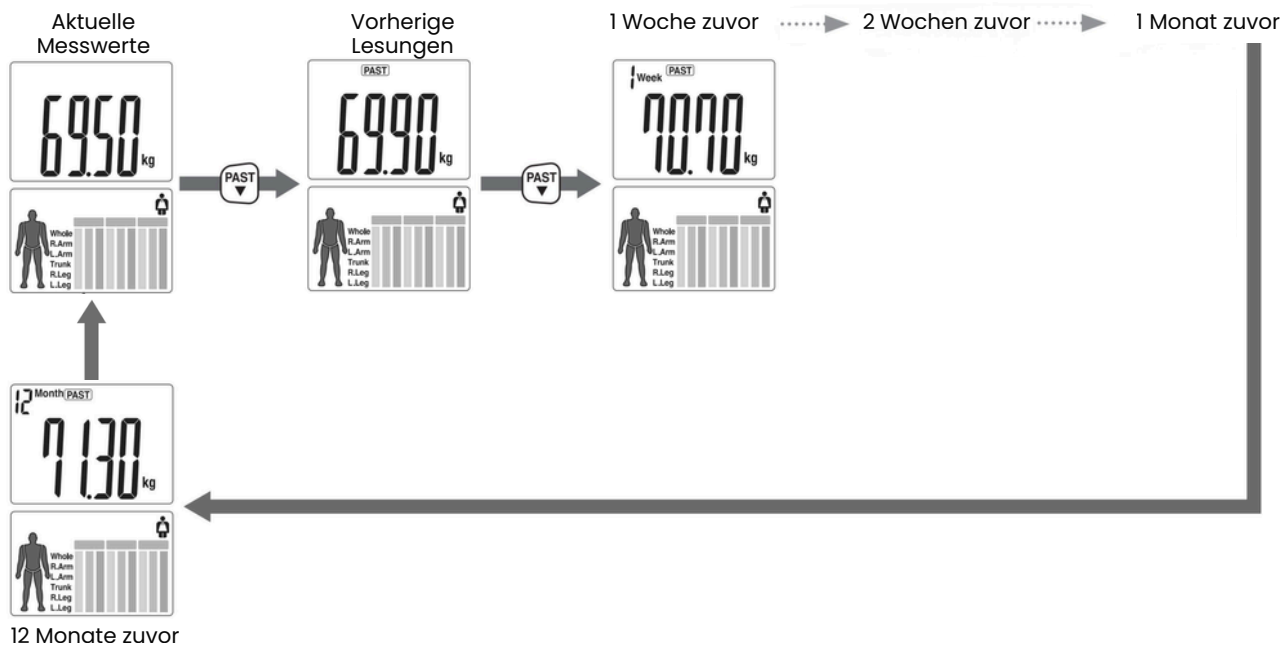
Eine Segmentmessung liefert eine detaillierte Analyse Ihrer Muskelmasse und Ihres Körperfettanteils in Armen, Beinen und Rumpf. Mithilfe von Fuß- und Handelektroden misst die Waage jeden Arm, jedes Bein und jeden Rumpf separat, um eine präzisere Bewertung zu ermöglichen.

Drücken Sie wiederholt auf die Taste Muskelmasse oder Körperfettanteil, um die Werte für den rechten Arm, den linken Arm, das rechte Bein, das linke Bein und den Rumpf anzuzeigen.



Speicherabruf-Funktion

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste. „0.0“ wird angezeigt.
- Drücken Sie die Taste USER so lange, bis Ihre persönliche Nummer erscheint.
- Drücken Sie die SET-Taste und die PAST-Taste, um die vorherigen Messwerte anzuzeigen.



Drücken Sie die Taste oder die Taste, um vorherige Messwerte für jedes Segment/pro Körperteil anzuzeigen, wenn die vorherigen Messwerte auf dem Bildschirm angezeigt werden.

Notiz:

Bei Kindern (im Alter von 5 bis 17 Jahren) zeigt das Gerät lediglich das Körpergewicht, den BMI und den Körperfettanteil an.

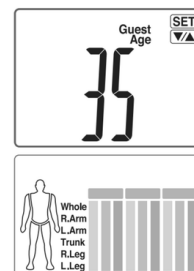
Messungen ohne Registrierung durchführen

(Messungen für Gastnutzer /
Nur-Gewicht-Messungen)

Gastnutzer-Messungen

Der Gastmodus ermöglicht es Ihnen, das Gerät für eine einmalige Nutzung zu programmieren, ohne eine persönliche Datennummer zurückzusetzen.

- Drücken Sie den EIN/AUS-Knopf, während die Handelektroden auf der Plattformwaage montiert sind.
- Es wird „0.0“ angezeigt.
- Halten Sie die Handelektroden und die USER-Taste gedrückt, bis „Gast“ erscheint.
- Drücken Sie die SET-Taste und geben Sie Ihre persönlichen Daten wie Alter, Geschlecht und Größe ein. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 6.
- Sobald „0.0“ angezeigt wird, stellen Sie sich mit den Handelektroden auf die Waage.

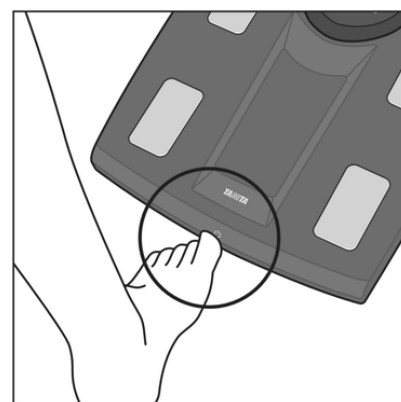


Treten Sie erst dann vom Gerät ab, wenn es zweimal piept.

- Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Messungen nur nach Gewicht

- Drücken Sie den EIN/AUS-Knopf, während der Griff (Handelektroden) auf der Plattformwaage montiert ist.
- Nach 2 oder 3 Sekunden erscheint „0.0“ im Display und das Gerät piept.
- Wenn „0.0“ im Display erscheint, betreten Sie die Plattform. Ihr Körpergewicht wird angezeigt.
- Die Stromzufuhr wird dann automatisch unterbrochen.



Fehlerbehebung

Wenn die folgenden Probleme auftreten ...dann...

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, gefolgt von kg, lb oder st-lb.**

Siehe „UMSCHALTEN DES GEWICHTSMODES“ (Seite 4).

- **Lo erscheint auf dem Display, oder alle Daten erscheinen und verschwinden sofort wieder.**

Die Batterien sind schwach. Wenn diese Meldung erscheint, tauschen Sie die Batterien bitte umgehend aus, da schwache Batterien die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Ersetzen Sie alle Batterien gleichzeitig durch neue.

Notiz:

Ihre Einstellungen und bisherigen Daten werden beim Entfernen der Batterien nicht gelöscht.

- **Err erscheint während der Messung.**

Sind die Einstellungen für die persönlichen Daten korrekt?

Haben Sie die falsche persönliche Datennummer ausgewählt?

Bitte bleiben Sie auf dem Bahnsteig stehen und vermeiden Sie unnötige Bewegungen.

Das Gerät kann Ihr Gewicht nicht genau messen, wenn es Bewegungen erkennt.

Die Messwerte liegen außerhalb des Messbereichs. (Messungen können nicht durchgeführt werden.)

- **Der Wert für den Körperfettanteil wird nicht angezeigt.**

Achten Sie darauf, dass Socken oder Strümpfe ausgezogen sind und Ihre Fußsohlen sauber und korrekt an den Markierungen auf der Messplattform ausgerichtet sind.

- **OL erscheint während der Messung.**

Bei Überschreitung der Gewichtskapazität kann kein Messwert ermittelt werden.

Spezifikationen

RD-445

Gewichtskapazität

200 kg / 440 lb / 31 st 6 lb

Gewichtszunahmen

0-100 kg/0,05 kg 100-200 kg/0,1 kg
0-200lb/0,1lb 200-440lb/0,2lb
0-15st0lb/0,1lb 15st0lb-31st6lb/0,2lb

Anwendbare Altersgruppe

Body-Mass-Index

5-99 Jahre alt

Gesamt- und segmentales Körperfett
6-99 Jahre alt

Körperwasseranteil
18-99 Jahre alt

Gesamt- und segmentale
Muskelmasse

Muskelqualität
18-99 Jahre alt

Physikbewertung
18-99 Jahre alt

Knochenmasse
5-99 Jahre alt

Grundumsatzrate
18-99 Jahre alt

Metabolisches Alter
18-99 Jahre alt

Viszerales Fett-Bewertung
18-99 Jahre alt

Personenbezogene Daten

5 Erinnerungen

Zeitgenauigkeit

Innerhalb von ± 1 Minute pro Monat (+18 - +28°C)

Stromversorgung

4 AA-Batterien

Stromverbrauch

Maximal 60 mA

Strommessung

50 kHz, 5 kHz, 100 μ A

Entsorgung



Bei diesem Produkt handelt es sich um ein elektronisches Gerät. Bitte entsorgen Sie dieses Produkt fachgerecht und nicht im normalen Hausmüll. Beachten Sie unbedingt die in Ihrer Region geltenden Entsorgungsvorschriften.



Batterien dürfen nicht mit Haushaltsabfällen vermischt werden!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte oder entladene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien an den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo entsprechende Batterien verkauft werden und speziell gekennzeichnete Sammelboxen aufgestellt sind. Wenn Sie das Gerät verschrotten, müssen die Batterien ausgebaut und ebenfalls an den Sammelstellen abgegeben werden.



Das Gerät verfügt über eine Funkstörungsunterdrückung gemäß EG-Verordnung 2004/108/EG.

Beachten:

Diese Markierungen können auf verunreinigten Batterien gefunden werden:

Pb Pb = Batterie enthält Blei,

Cd Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber.

- Produktdesign und Spezifikationen können jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Introduction

Merci d'avoir acheté ce moniteur de composition corporelle TANITA.

Ce moniteur fait partie d'une vaste gamme de produits de soins de santé à domicile fabriqués par TANITA.

Ce manuel d'utilisation vous guidera tout au long de la procédure d'installation et présentera les principales caractéristiques de ce moniteur. Vous trouverez des informations complémentaires sur le bien-être sur notre site web www.tanita.eu. Les produits TANITA intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.

Toutes les données sont contrôlées par le comité consultatif médical de TANITA afin d'en garantir l'exactitude.



⚠ Précautions de sécurité

N'utilisez pas le moniteur de composition corporelle si vous avez un implant médical électronique tel qu'un stimulateur cardiaque, car il transmet un signal électrique de faible intensité à travers le corps qui peut interférer avec le fonctionnement de l'implant. Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de pesée. Les autres fonctions ne sont pas destinées à être utilisées pendant la grossesse.

Remarques importantes pour les utilisateurs

Ce moniteur de composition corporelle est destiné aux adultes et aux enfants (âgés de 5 à 17 ans) ayant un mode de vie inactif à modérément actif, ainsi qu'aux adultes ayant un mode de vie sportif.

Grâce à d'importants investissements dans les dernières technologies BIA et la recherche en sciences du sport, TANITA a amélioré la fonction Mode Athlète pour rendre les mesures plus précises et adaptées à un plus large éventail d'utilisateurs.

Qui devrait utiliser le mode Athlète ?

Les adultes âgés de 18 ans et plus qui, soit :

Vous vous entraînez ou faites de l'exercice pendant 12 heures ou plus par semaine et ce, depuis au moins six mois.

- Sont des culturistes.
- Des athlètes professionnels qui souhaitent suivre leurs progrès à domicile.
- J'ai toujours été très sportif et je faisais plus de 12 heures d'exercice par semaine, mais j'en fais moins maintenant.

Les données enregistrées peuvent être perdues en cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou s'il est exposé à des surtensions électriques.

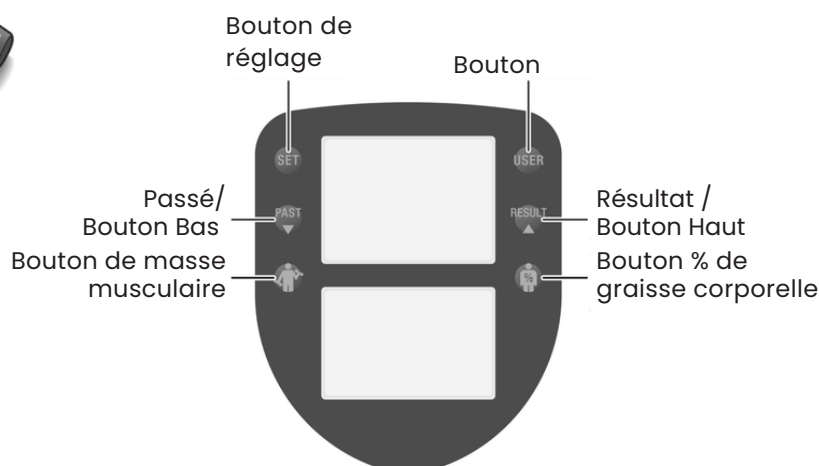
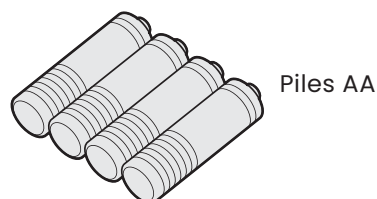
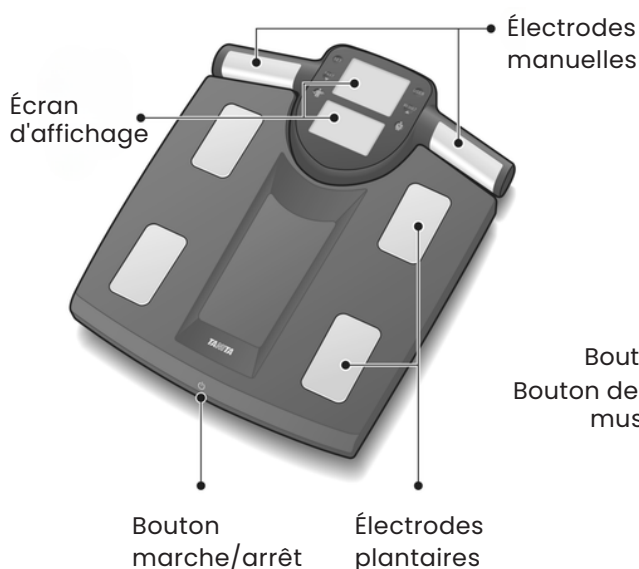
TANITA décline toute responsabilité pour les pertes subies suite à la perte de données enregistrées.

TANITA décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes subis suite à l'utilisation de ce produit ou à toute réclamation de tiers.

Remarque : Les estimations du pourcentage de graisse corporelle varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps et peuvent être affectées par la déshydratation ou l'hyperhydratation dues à des facteurs tels que la consommation d'alcool, les menstruations, la maladie, un exercice physique intense, etc.

Caractéristiques et fonctions

Plateforme de mesure



Pour votre sécurité

Cette section explique les précautions à prendre pour éviter les blessures des utilisateurs de cet appareil et des tiers, ainsi que les dommages matériels. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin de garantir une utilisation sûre de cet équipement.



Avertissement

Le non-respect des instructions signalées par ce symbole peut entraîner la mort ou des blessures graves.



Prudence

Le non-respect des instructions signalées par cette marque peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.



Ce symbole indique des actions interdites.



Ce symbole indique des instructions qui doivent toujours être suivies.



Avertissement



Interdit

Ce moniteur ne doit pas être utilisé par les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque ou d'autres implants médicaux. Ce moniteur laisse passer un faible courant électrique à travers le corps, ce qui pourrait interférer avec le fonctionnement des implants médicaux électriques et provoquer leur dysfonctionnement, entraînant des dommages graves pour l'utilisateur.

L'interprétation des mesures (par exemple, l'évaluation des mesures et la formulation de programmes d'exercices basés sur les mesures) doit être effectuée par un professionnel.

Mettre en œuvre des mesures de perte de poids et des programmes d'exercice basés sur l'auto-analyse peut être néfaste pour votre santé. Suivez toujours les conseils d'un professionnel qualifié.

Ne marchez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'écran.

Ce faisant, vous risquez de tomber ou de glisser, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.

Ne placez pas cet écran sur une surface glissante comme un sol mouillé.

Cela pourrait entraîner une chute ou un glissement, et causer des blessures graves. Cela pourrait également permettre à de l'eau de s'infiltrer dans l'écran et d'endommager ses composants internes.



Prudence



Interdit

Ne vous tenez pas sur l'écran ou le panneau de commande.

N'insérez pas vos doigts dans les interstices ou les trous.

Cela pourrait entraîner des blessures.

N'utilisez pas de piles rechargeables. N'utilisez pas de piles usagées avec des piles neuves, ni un mélange de types de piles différents.

Cela pourrait entraîner une fuite de liquide de batterie ou une surchauffe excessive des batteries, pouvant provoquer leur rupture et endommager le moniteur ou causer des blessures.

Ne jamais laisser un nourrisson ou un jeune enfant porter le moniteur.

À conserver hors de portée des jeunes enfants.

L'enfant risque de laisser tomber le moniteur et de se blesser.

Les jeunes enfants peuvent se prendre dans les câbles et se blesser.

Ce moniteur est destiné à un usage domestique uniquement. Il n'est pas conçu pour un usage professionnel, notamment dans les hôpitaux, les centres médicaux ou les salles de sport. Il ne possède pas les composants nécessaires à une utilisation intensive. L'utilisation de ce moniteur dans un cadre professionnel annulera la garantie.

Ne débranchez pas le câble sauf si vous utilisez le moniteur pour effectuer des mesures, car cela pourrait endommager ce dernier.

Ne tirez pas sur le câble au-delà du repère rouge. Ne tirez pas trop fort sur le câble.

Si le câble ne se rétracte pas automatiquement dans le moniteur, déroulez-le, tirez-le sur environ 20 cm, puis essayez de le rétracter.



Toujours...

Placez le moniteur sur une surface dure et plane où les vibrations sont minimales afin de garantir une mesure sûre et précise.

Évitez les chocs ou vibrations excessifs sur le moniteur.

Cela pourrait endommager le moniteur, provoquer un dysfonctionnement ou effacer les paramètres.

N'utilisez pas et ne stockez pas ce moniteur aux endroits suivants.

- Les endroits exposés à la lumière directe du soleil, à proximité de radiateurs ou directement exposés à l'air des climatiseurs, etc.
- Endroits où les variations de température sont importantes ou les vibrations considérables.
- Endroits présentant des niveaux d'humidité élevés.

Cela pourrait endommager le moniteur ou provoquer un dysfonctionnement.

Ne marchez pas sur l'écran lorsque votre corps est mouillé (immédiatement après une douche ou un bain, etc.). Veillez à bien sécher votre corps et vos pieds avant d'utiliser le moniteur. Dans le cas contraire, vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser. De plus, le moniteur ne peut pas effectuer de mesures précises si votre corps ou vos pieds sont mouillés.

Tenir à l'écart de l'eau.

N'utilisez pas d'eau bouillante, de benzène, de diluant, etc. pour nettoyer le moniteur.

Si l'écran se salit, imbibez un chiffon doux d'eau ou de détergent ménager neutre, essorez-le soigneusement et nettoyez l'écran, puis essuyez-le avec un chiffon sec.

Ne tentez pas de démonter le moniteur. Ne modifiez en aucune façon cet équipement.

Ne lavez pas le moniteur à l'eau.

Ne plongez pas ce moniteur dans l'eau.

Cela pourrait endommager le moniteur ou provoquer un dysfonctionnement.

Veillez à insérer les piles en respectant les polarités (+, -).

Si les piles sont mal insérées, leur liquide risque de fuir et d'endommager le sol. (Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser ce moniteur pendant une période prolongée, il est conseillé de retirer les piles avant de le ranger.)

N'utilisez pas le moniteur à proximité d'autres appareils tels que les fours à micro-ondes qui émettent des ondes électromagnétiques.

Cela pourrait entraîner un dysfonctionnement du moniteur et empêcher des mesures précises.

Une autre personne devrait assister les personnes handicapées qui ne sont pas en mesure de prendre les mesures seules.

Évitez de prendre votre glycémie 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 immédiatement après le réveil. Utilisez-le à la même heure chaque jour, au moins deux heures après le dernier repas.

Évitez de prendre des mesures après une séance de sauna, un bain ou un exercice physique intense.

Cela peut entraîner des mesures inexactes. Veuillez prendre les mesures après une période de repos suffisante.

Évitez de prendre des mesures lorsque votre état physique est mauvais (gueule de bois, diarrhée, fièvre, etc.). Cela pourrait entraîner une erreur dans la valeur mesurée. Reprenez la mesure une fois la situation rétablie.

Prenez les mesures en portant le moins de vêtements possible.

Le poids des vêtements portés sera inclus dans les mesures.

Assurez-vous que vos orteils et vos talons sont correctement alignés avec les électrodes sur la plateforme de mesure.

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

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

À utiliser dans un endroit stable. Des erreurs de mesure peuvent survenir si l'appareil est utilisé dans un endroit instable.

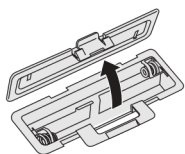
Une mesure précise ne sera pas possible si vos genoux sont pliés ou si vous êtes en position assise.

Ne bougez pas pendant la mesure.

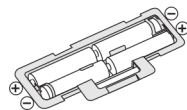
Cela entraîne des mesures inexactes.

Pendant la mesure, veillez à ce que vos bras ne touchent pas vos flancs et que vos cuisses ne se touchent pas. Si nécessaire, placez une serviette sèche entre votre bras et votre flanc et/ou entre vos cuisses.

Préparations avant utilisation



Ouvrir comme indiqué.



Sens d'insertion des piles.



Insertion des piles

Ouvrez le couvercle de la batterie situé à l'arrière de la plateforme de mesure. Insérez les piles AA fournies comme indiqué.

Note:

- Assurez-vous que la polarité des piles est correctement respectée. Si les piles sont mal positionnées, le liquide risque de fuir et d'endommager le sol.
- Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une période prolongée, il est conseillé de retirer les piles avant de le ranger.



Positionnement de la balance

Placez la plateforme de mesure sur une surface dure et plane où les vibrations sont minimales afin de garantir une mesure sûre et précise.

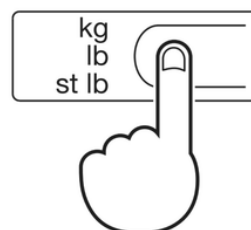
Remarque : Afin d'éviter toute blessure, ne marchez pas sur le bord de la plateforme.



Ne tirez pas le câble des électrodes manuelles au-delà de la bande rouge.

Changement de l'unité de pesage

Allumez la balance, puis appuyez sur le bouton situé à l'arrière de la balance pour changer l'unité de pesée entre kg, lb et st lb.

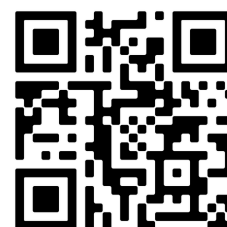


Définissez votre code de localisation

L'attraction gravitationnelle varie selon les endroits du globe. Ces différences influent sur la précision de la mesure du poids. Pour obtenir des mesures plus précises, sélectionnez le réglage de gravité approprié sur votre moniteur en fonction de votre situation géographique.

1. Lorsque l'appareil est éteint, maintenez le bouton UTILISATEUR enfoncé.
2. Cliquez ici ou scannez le code QR pour afficher votre code de localisation, puis appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour sélectionner votre code de localisation.
3. Appuyez sur le bouton SET pour saisir et enregistrer le réglage.

***Remarque :** L'écran de paramétrage de la localisation s'affichera uniquement au moment de l'achat, sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur le bouton UTILISATEUR.



Fonction d'arrêt automatique

La fonction d'arrêt automatique coupe l'alimentation automatiquement dans les cas suivants :

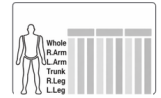
- Si vous interrompez le processus de mesure, l'alimentation se coupera automatiquement dans un délai de 20 à 60 secondes.
- Pendant la programmation, si vous ne touchez à aucun bouton pendant 60 secondes.*
- Après avoir terminé le processus de mesure en moins de 60 secondes.

***Remarque :** Si l'alimentation se coupe automatiquement, répétez les étapes de la section « Configuration initiale » (page 6).

Réglage de la date et de l'heure

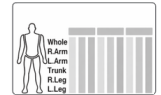
1. Indiquez l'année

Insérez les piles dans la balance, puis appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour démarrer le réglage de l'année. Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour sélectionner l'année, puis appuyez sur le bouton RÉGLAGE. L'appareil émettra un bip de confirmation.



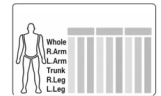
2. Définir le mois

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour sélectionner le mois, puis appuyez sur le bouton SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



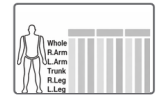
3. Fixez la date

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour régler le jour, puis appuyez sur le bouton SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



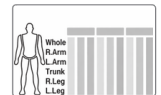
4. Réglez l'heure

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour régler l'heure, puis appuyez sur le bouton SET. L'appareil émettra un bip de confirmation.



5. Réglez la minute

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour régler les minutes, puis appuyez sur le bouton SET.



L'appareil émettra deux bips pour confirmer la programmation.

L'alimentation se coupera ensuite automatiquement après 20 à 60 secondes.

Note:

- Après avoir remplacé les piles ou si vous souhaitez réinitialiser la date et l'heure, maintenez le bouton Bas enfoncé pour lancer la procédure de programmation. Le remplacement des piles entraînera la perte des réglages de date et d'heure.
- Une inactivité de 60 secondes ou plus entraînera l'arrêt automatique de l'appareil pendant ce processus. Aucune donnée ne sera enregistrée.
- Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT. Aucune donnée ne sera enregistrée.
- Ce n'est qu'après la première mise en marche de l'appareil que l'écran de réglage de la date et de l'heure apparaîtra, après le réglage de la localisation.

Configuration initiale

L'appareil ne peut être utilisé que si des données ont été programmées dans l'une des mémoires de données personnelles.

1. Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT lorsque la poignée (électrodes manuelles) est montée sur la balance.

« 0,0 » s'affichera.

2. Commencez la configuration

Appuyez sur le bouton SET.

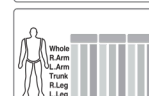
L'appareil émet un bip pour confirmer l'activation, le numéro de données personnelles s'affiche et l'écran clignote.

Note:

- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant 60 secondes après sa mise en marche, celui-ci s'éteindra automatiquement.
- Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé sa programmation, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT pour forcer l'arrêt.

3. Sélectionnez un numéro de données personnelles

Appuyez sur les touches Haut et Bas pour sélectionner un numéro de données personnelles (1, 2, 3, 4 et 5). Une fois le numéro souhaité sélectionné, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip de confirmation.



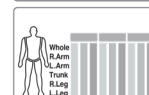
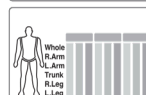
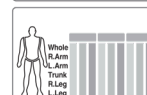
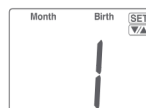
4. Indiquez votre date de naissance

Réglez la date de votre anniversaire (Année / Mois / Jour) à l'aide des boutons Haut et Bas.

Appuyez sur le bouton SET pour confirmer chaque programmation.

L'appareil émettra un bip de confirmation.

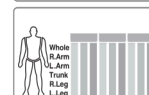
Remarque : La tranche d'âge est de 5 à 99 ans.



5. Choisissez Femme ou Homme

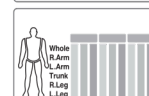
Utilisez le bouton Haut ou Bas pour faire défiler les paramètres Femme (♀), Homme (♂), Femme/Athlète (♀🏃) et Homme/Athlète (♂🏃), puis appuyez sur le bouton SET.

L'appareil émettra un bip de confirmation.



6. Précisez la hauteur

L'affichage est par défaut réglé sur 170 cm (5 pi 7 po) (la plage de hauteur est de 90 cm à 220 cm ou de 3 pi 0 po à 7 pi 3 po). Utilisez les boutons Haut et Bas pour sélectionner la hauteur, puis appuyez sur le bouton SET. Un bip retentit pour confirmer. L'écran affiche une fois les données personnelles pour confirmation, puis « 0,0 » : l'appareil est prêt à mesurer.



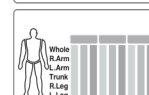
7. Mesurer son poids et sa masse grasse

Tenez les électrodes manuelles et montez sur la balance après l'affichage de « 0,0 ». 30 secondes.

Ne descendez pas de l'appareil avant qu'il n'ait émis cinq bips.

Les résultats seront affichés pendant 40 secondes.

L'appareil s'éteindra ensuite et les mesures seront enregistrées en mémoire.



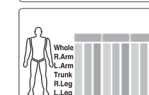
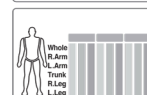
Remarque : Si vous montez sur la balance avant que « 0,0 » ne s'affiche, un message d'erreur apparaîtra et vous devrez descendre puis remonter. Si vous ne montez pas sur la balance dans les 30 secondes suivant l'affichage de « 0,0 », elle s'éteindra automatiquement. Veuillez réessayer la procédure de paramétrage et d'enregistrement de vos données personnelles.

Note:

Si vous modifiez la date de naissance et/ou le sexe, l'unité affichera « CLR ».

Si vous sélectionnez « OUI » à l'aide des boutons Haut et Bas, les données personnelles existantes seront supprimées.

Si vous sélectionnez « non » à l'aide des boutons Haut ou Bas, aucune nouvelle donnée ne sera enregistrée (les données existantes resteront inchangées) et l'appareil s'éteindra.

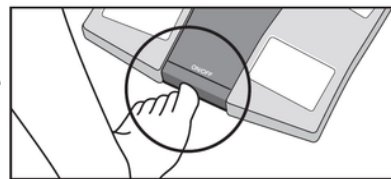


Prise de mesures

Après avoir programmé vos données personnelles, vous êtes prêt à effectuer une mesure.

1. Appuyez sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** lorsque la poignée (électrodes manuelles) est montée sur la balance.

« 0,0 » s'affichera.



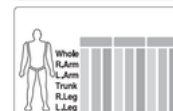
2. Faites vos relevés

Montez sur la balance puis prenez la poignée (électrodes manuelles).

Votre poids corporel sera affiché en premier.

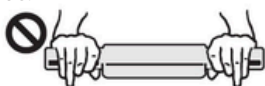
Continuez à monter sur la balance.

Votre profil personnel s'affiche à l'écran, puis votre poids corporel, votre IMC et votre pourcentage de graisse corporelle sont affichés pendant 40 secondes.



Remarque : Ne descendez pas de l'appareil avant qu'il n'ait émis deux bips.

Assurez-vous que tous vos doigts soient en contact avec les électrodes.



Veillez à ce que vos bras soient complètement tendus et que vos coudes ne touchent pas votre corps.



Assurez-vous que vos pieds soient en contact avec toutes les électrodes.



Ne pliez pas les genoux.



Ne tirez pas le câble des électrodes manuelles au-delà de la bande rouge.

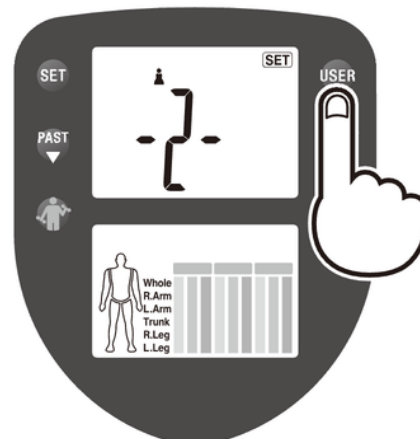


Note:

Si un numéro personnel incorrect s'affiche à l'écran, vous pouvez le modifier à l'aide du bouton UTILISATEUR.

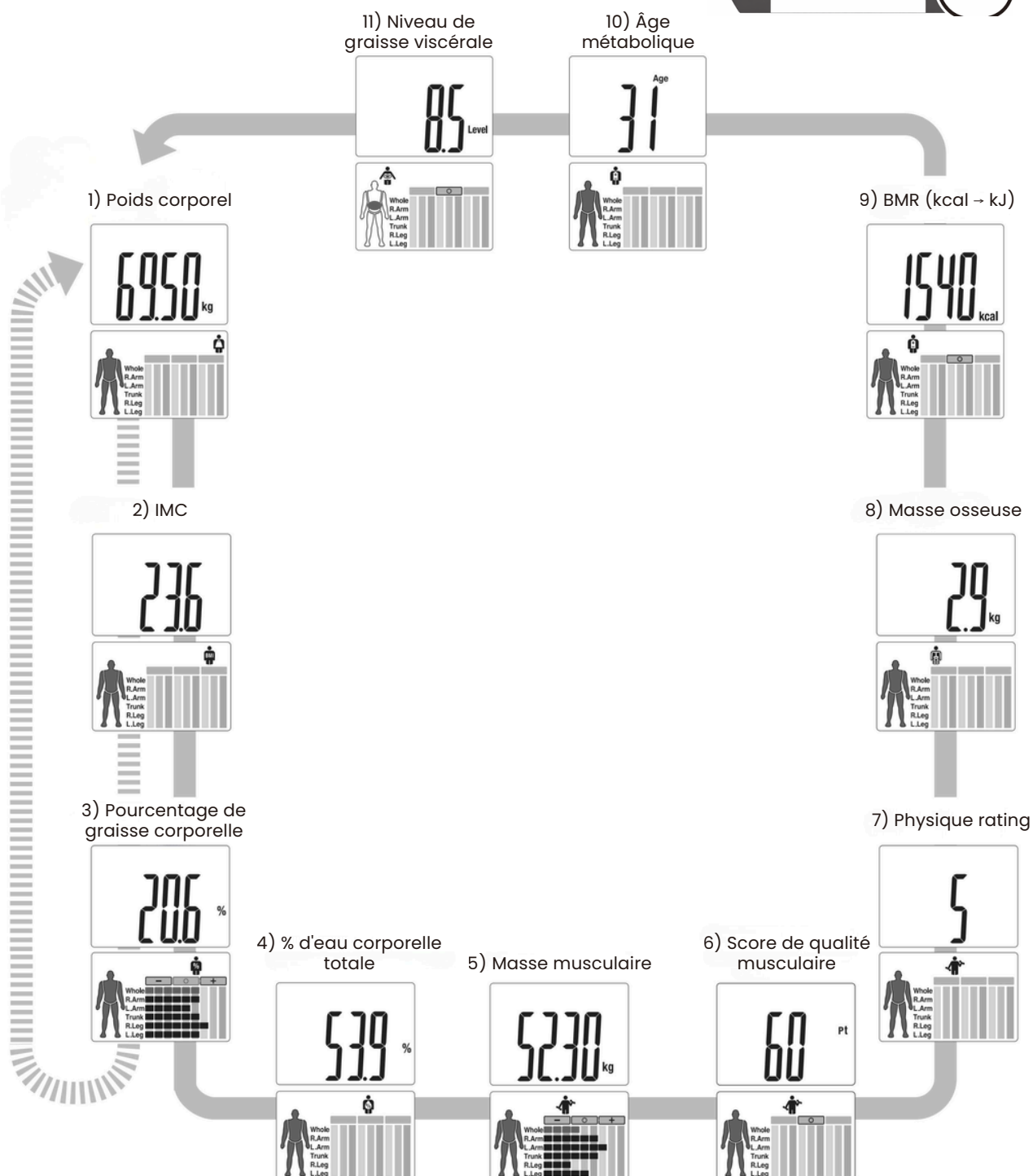
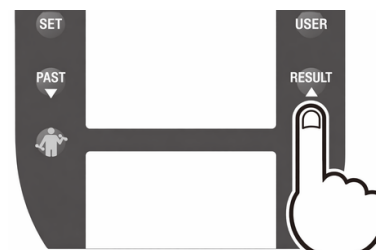
Appuyez sur le bouton UTILISATEUR jusqu'à ce que votre numéro personnel et votre profil s'affichent.

Après avoir sélectionné votre numéro personnel correct et appuyé sur le bouton SET, l'écran affichera automatiquement vos relevés corrects. Les données seront enregistrées dans votre mémoire téléphonique personnelle.



Suite à la page suivante.

Immédiatement après la mesure, vous pouvez appuyer sur le bouton « Résultat » tout en restant sur la balance pour consulter votre poids. Vous pouvez également descendre de la balance puis appuyer à nouveau sur ce bouton pour afficher votre poids.



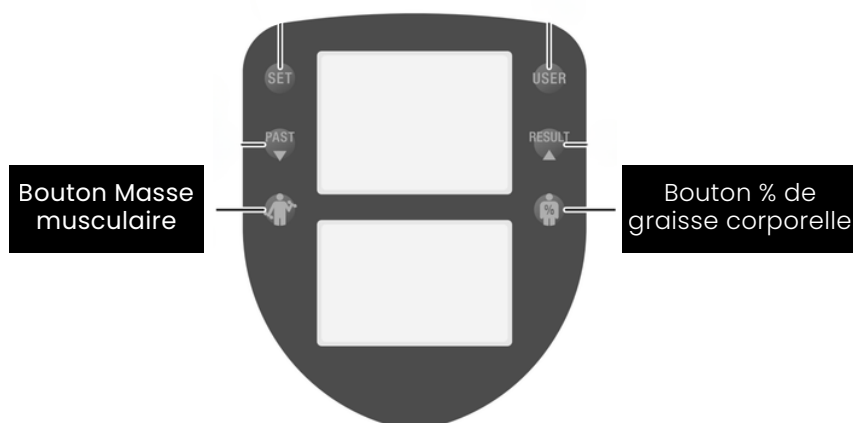
Remarque : Pour les enfants (âgés de 5 à 17 ans), l'appareil affichera uniquement le poids corporel, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle, la masse osseuse et la masse musculaire.

Comment consulter vos mesures segmentaires ?

Que signifient les mesures segmentaires ?

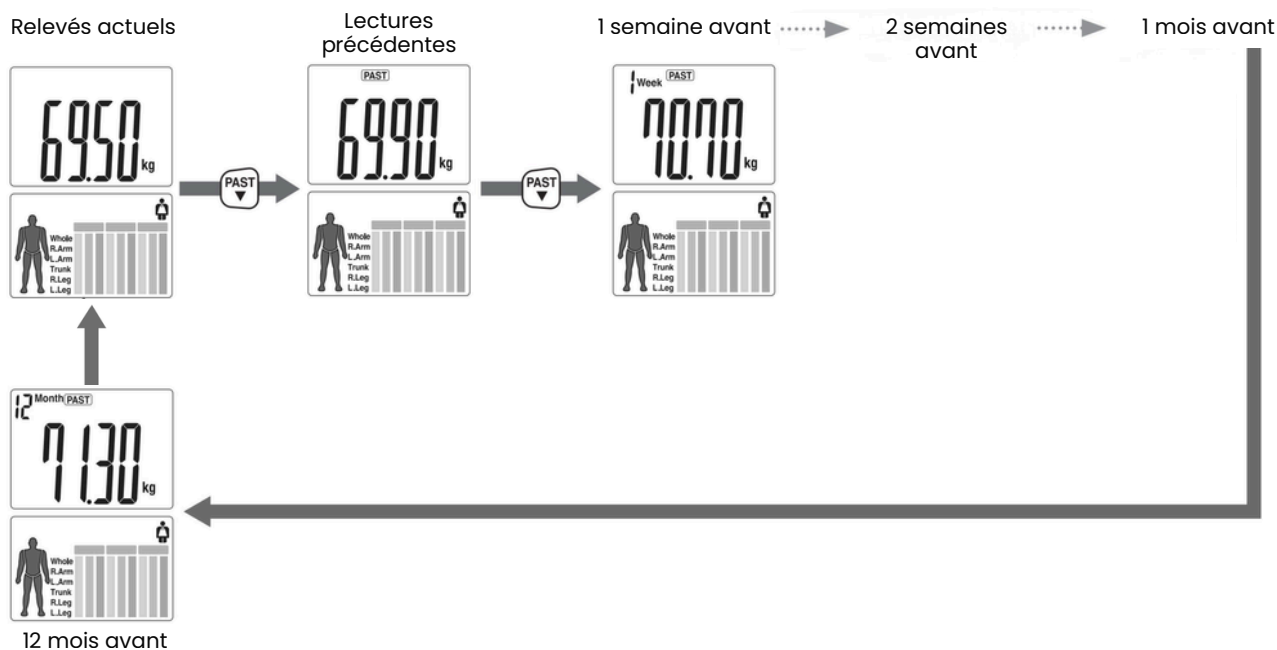
La mesure segmentaire fournit une analyse détaillée de votre masse musculaire et de votre pourcentage de graisse au niveau des bras, des jambes et du torse. Grâce à des électrodes placées sur les pieds et les mains, la balance mesure chaque bras, chaque jambe et le torse séparément pour une évaluation plus précise.

Appuyez plusieurs fois sur le bouton Masse musculaire ou % de graisse corporelle pour afficher les valeurs du bras droit, du bras gauche, de la jambe droite, de la jambe gauche et du torse.



Fonction de rappel

- Appuyez sur la touche MARCHÉ/ARRÊT. « 0.0 » s'affichera.
- Appuyez sur le bouton UTILISATEUR jusqu'à ce que votre numéro personnel s'affiche.
- Appuyez sur les boutons SET et PAST pour afficher les relevés précédents.



Appuyez sur le bouton  ou sur le bouton  pour afficher les lectures précédentes de chaque segment/par partie du corps lorsque les lectures précédentes sont affichées à l'écran.

Note:

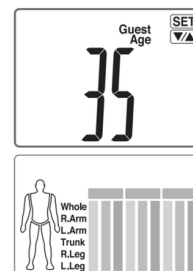
Pour les enfants (âgés de 5 à 17 ans), l'appareil affichera uniquement le poids corporel, l'IMC et le pourcentage de graisse corporelle.

Prise de mesures sans enregistrement (Mesures utilisateur invité / Mesures du poids uniquement)

Mesures des utilisateurs invités

Le mode invité vous permet de programmer l'appareil pour une utilisation unique sans réinitialiser de numéro de données personnelles.

- Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT lorsque les électrodes manuelles sont montées sur la balance de la plateforme.
- « 0,0 » s'affichera.
- Maintenez les électrodes manuelles et le bouton UTILISATEUR enfoncés jusqu'à ce que « Invité » apparaisse.
- Appuyez sur le bouton SET et saisissez vos informations personnelles telles que l'âge, le sexe et la taille. Veuillez consulter la page 6 pour plus de détails.
- Une fois que « 0,0 » s'affichera, montez sur la balance en tenant les électrodes manuelles.

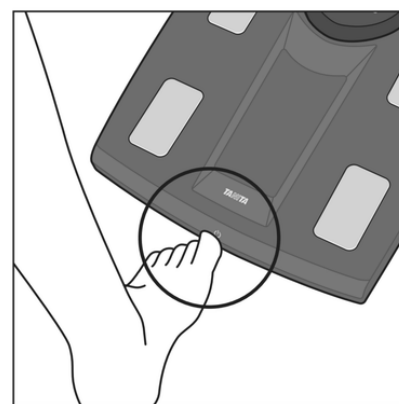


Ne descendez pas de l'appareil avant qu'il n'ait émis deux bips.

Les résultats seront affichés pendant 40 secondes.

Mesures basées uniquement sur le poids

- Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pendant que la poignée (électrodes manuelles) est montée sur la balance de la plateforme.
- Au bout de 2 ou 3 secondes, « 0.0 » apparaîtra à l'écran et l'appareil émettra un bip.
- Lorsque « 0.0 » s'affiche, montez sur la plateforme. Votre poids corporel apparaîtra alors.
- L'alimentation se coupera alors automatiquement.



Dépannage

Si les problèmes suivants surviennent... alors...

- **Un format de poids incorrect apparaît, suivi de kg, lb ou st-lb.**

Reportez-vous à la section « CHANGEMENT DE MODE DE POIDS » (page 4).

- **Lo apparaît à l'écran, ou toutes les données apparaissent puis disparaissent immédiatement.**

Les piles sont faibles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez-les immédiatement, car des piles faibles affectent la précision de vos mesures. Remplacez toutes les piles en même temps par des piles neuves.

Note:

Vos paramètres et votre historique de navigation ne seront pas effacés de la mémoire lorsque vous retirerez les piles.

- **Err apparaît lors de la mesure.**

Les paramètres de données personnelles sont-ils corrects ?

Avez-vous sélectionné un numéro de données personnelles incorrect ?

Veuillez rester sur le quai en limitant vos mouvements au strict minimum.

L'appareil ne peut pas mesurer votre poids avec précision s'il détecte un mouvement.

Les éléments à mesurer dépassent la plage de mesure. (Les mesures ne peuvent pas être effectuées)

- **Le pourcentage de masse grasse corporelle n'apparaît pas.**

Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou bas, et que la plante de vos pieds soit propre et correctement alignée avec les repères de la plateforme de mesure.

- **OL apparaît lors de la mesure.**

- La lecture est impossible si la capacité de poids est dépassée.

Caractéristiques

RD-445

Capacité de charge

200 kg / 440 lb / 31 st 6 lb

Incréments de poids

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

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

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

Tranche d'âge applicable

Indice de masse corporelle

5 à 99 ans

Masse grasse corporelle totale et segmentaire (%)

5 à 99 ans

% d'eau corporelle

18-99 ans

Masse musculaire totale et segmentaire

5 à 99 ans

Qualité musculaire

18-99 ans

Physique Rating

18-99 ans

Masse osseuse

5 à 99 ans

Métabolisme basal

18-99 ans

Âge métabolique

18-99 ans

Évaluation de la graisse viscérale

18-99 ans

Données personnelles

5 souvenirs

Précision temporelle

À ±1 minute par mois (+18 - +28°C)

Alimentation

4 piles AA

Consommation d'énergie

60 mA maximum

Courant de mesure

50 kHz, 5 kHz, 100 µA

Élimination



Ce produit est un appareil électronique. Veuillez éliminer ce produit conformément à la réglementation en vigueur et non avec les ordures ménagères. Veuillez à respecter la réglementation applicable dans votre région lors de l'élimination de ce produit.



Interdiction de mélanger les piles avec les déchets ménagers !

En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées ou déchargées. Vous pouvez les déposer dans les points de collecte publics de votre ville, ou là où les piles correspondantes sont vendues et que des boîtes de collecte spécifiques ont été installées. En cas de mise au rebut de l'appareil, les piles doivent également être retirées et déposées dans les points de collecte.



L'appareil est doté d'un système de suppression des interférences radio conforme au règlement CE 2004/108/CE

Avis:

Ces marques peuvent être trouvées sur les batteries contenant des contaminants :

Pb Pb = La batterie contient du plomb,

Cd Cd = La batterie contient du cadmium,

Hg Hg = La batterie contient du mercure.

- La conception et les spécifications du produit peuvent être modifiées à tout moment et sans préavis.

Inleiding

Bedankt voor de aanschaf van deze TANITA lichaamsanalysemonitor. Deze monitor is één van de vele thuiszorgproducten die TANITA produceert. Deze handleiding begeleidt u door de installatieprocedure en beschrijft de belangrijkste functies van deze monitor. Aanvullende informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website www.tanita.eu. TANITA-producten zijn gebaseerd op de nieuwste klinische onderzoeken en technologische innovaties. Alle gegevens worden door de medische adviesraad van TANITA gecontroleerd om de nauwkeurigheid te waarborgen.



⚠ Veiligheidsmaatregelen

Gebruik de lichaamssamenstellersmeter niet als u een elektronisch medisch implantaat zoals een pacemaker hebt, omdat deze een zwak elektrisch signaal door het lichaam stuurt dat de werking van het implantaat kan verstoren. Zwangere vrouwen mogen alleen de weegfunctie gebruiken. De overige functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

Deze lichaamsanalysetool is bedoeld voor volwassenen en kinderen (5-17 jaar) met een inactieve tot matig actieve levensstijl, en voor volwassenen met een sportieve levensstijl. Dankzij aanzienlijke investeringen in de nieuwste BIA-technologie en sportwetenschappelijk onderzoek heeft TANITA de Atletenmodus-functie verbeterd, waardoor metingen nauwkeuriger zijn geworden en geschikt zijn voor een bredere groep gebruikers.

Voor wie is de atletenmodus bedoeld?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die:

Train of sport 12 uur of meer per week en doe dit al minstens zes maanden.

- Zijn het bodybuilders?
- Het gaat om professionele atleten die hun voortgang thuis willen volgen.
- Iemand met een levenslange fitnessachtergrond die vroeger meer dan 12 uur per week sportte, maar nu minder.

Opgenomen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onjuist wordt gebruikt of wordt blootgesteld aan stroompieken.

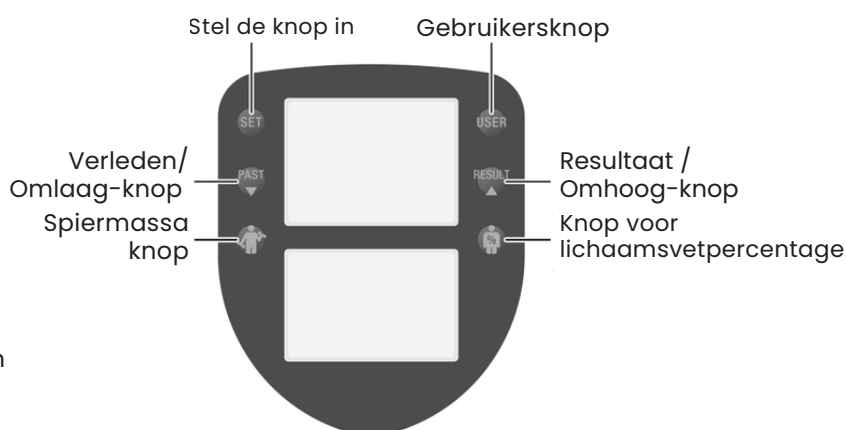
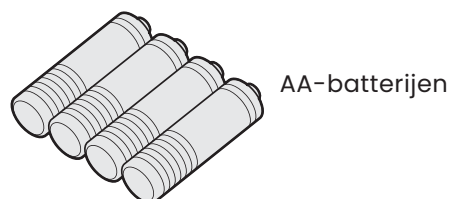
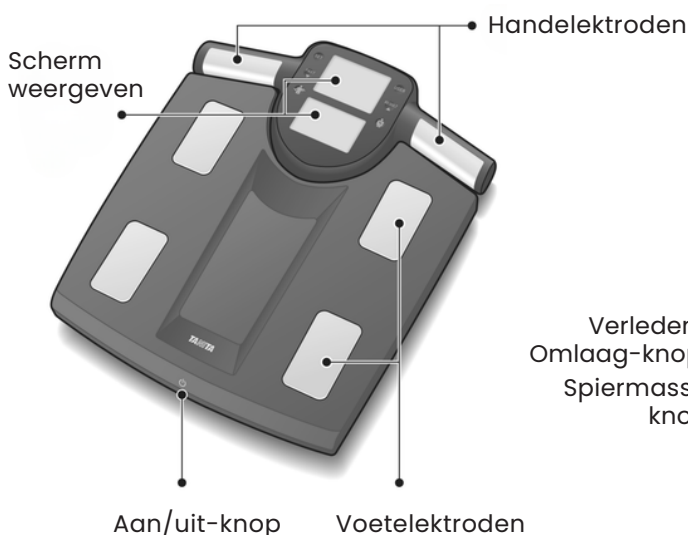
TANITA aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor verliezen die ontstaan door het verlies van opgenomen gegevens.

TANITA aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade of verlies geleden door het gebruik van dit product, noch voor claims van derden.

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

Kenmerken en functies

Meetplatform



Voor uw veiligheid

In dit gedeelte worden de voorzorgsmaatregelen beschreven die genomen moeten worden om letsel bij gebruikers van dit apparaat en anderen te voorkomen, en om schade aan eigendommen te vermijden. Lees deze informatie aandachtig door om een veilige bediening van dit apparaat te garanderen.



Waarschuwing

Het niet opvolgen van instructies die met dit symbool zijn gemarkeerd, kan leiden tot de dood of ernstig letsel.



Voorzichtigheid

Het niet opvolgen van de instructies die met dit symbool zijn gemarkeerd, kan leiden tot letsel of schade aan eigendommen.



Dit symbool geeft aan welke handelingen verboden zijn.



Dit teken geeft aan welke instructies altijd moeten worden opgevolgd.



Waarschuwing



Verboden

Deze monitor mag niet worden gebruikt door mensen met een pacemaker of andere medische implantaten. Deze monitor stuurt een zwakke elektrische stroom door het lichaam, wat storingen kan veroorzaken in elektrische medische implantaten en ernstige schade voor de gebruiker kan tot gevolg hebben.

De interpretatie van metingen (bijvoorbeeld de evaluatie van metingen en het opstellen van trainingsprogramma's op basis van de metingen) moet door een professional worden uitgevoerd. Het implementeren van afslankmaatregelen en trainingsprogramma's op basis van zelfanalyse kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Volg altijd het advies van een gekwalificeerde professional.

Ga niet op de rand van het platform staan. Spring niet op de monitor. Daardoor kunt u vallen of uitglijden, met ernstig letsel tot gevolg.

Plaats deze monitor niet op een gladde ondergrond, zoals een natte vloer. Hierdoor kunt u vallen of uitglijden, met ernstig letsel tot gevolg. Het kan er ook voor zorgen dat er water in de monitor terechtkomt, waardoor interne onderdelen beschadigd raken.



Voorzichtigheid



Verboden

Ga niet op het beeldscherm of het bedieningspaneel staan.

Steek uw vingers niet in openingen of gaten. Dit kan letsel tot gevolg hebben.

Gebruik geen oplaadbare batterijen. Gebruik geen oude batterijen samen met nieuwe batterijen, of een mix van verschillende soorten batterijen tegelijk. Hierdoor kan er batterijvloeistof lekken of kunnen de batterijen oververhit raken en barsten, met schade aan de monitor of letsel tot gevolg.

Laat een baby of klein kind nooit de babyfoon dragen. Buiten het bereik van kleine kinderen bewaren.

Het kind kan de monitor laten vallen, met letsel tot gevolg. Kleine kinderen kunnen verstrikt raken in de kabels en daarbij gewond raken.

Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Deze monitor is niet bedoeld voor professioneel gebruik, zoals in ziekenhuizen, medische centra of fitnesscentra. Hij is niet uitgerust met de componenten die nodig zijn voor intensief gebruik. Gebruik van de monitor in een professionele omgeving maakt de garantie ongeldig.

Trek de kabel niet los, tenzij u de monitor gebruikt voor metingen, aangezien dit de monitor kan beschadigen.

Trek de kabel niet verder uit dan de rode markering. Trek niet te hard aan de kabel. Als de kabel niet automatisch terugkeert in de monitor, draai de kabel dan los, trek hem ongeveer 20 cm naar buiten en probeer hem vervolgens opnieuw terug te plaatsen.



Altijd...

Plaats de monitor op een harde, vlakke ondergrond met minimale trillingen om een veilige en nauwkeurige meting te garanderen.

Vermijd overmatige schokken of trillingen op de monitor.

Hierdoor kan de monitor beschadigd raken, defect raken of kunnen instellingen verloren gaan.

Gebruik of bewaar deze monitor niet op de volgende locaties.

- Locaties die blootgesteld zijn aan direct zonlicht, in de buurt van verwarmingselementen of direct blootgesteld aan lucht van airconditioningunits, enz.
- Locaties waar sprake is van grote temperatuurschommelingen of veel trillingen.
- Locaties met een hoge luchtvochtigheid.

Hierdoor kan de monitor beschadigd raken of defect raken.

Ga niet op de monitor staan als uw lichaam nat is (bijvoorbeeld direct na het douchen of baden).

Zorg ervoor dat u uw lichaam en voeten goed afdroogt voordat u de monitor gebruikt. Als u dit niet doet, kunt u uitglijden of vallen en gewond raken. Bovendien kan de monitor geen nauwkeurige metingen uitvoeren als uw lichaam of voeten nat zijn.

Vermijd contact met water.

Gebruik geen kokend water, benzeen, thinner, enz. om de monitor schoon te maken.

Als de monitor vuil wordt, week dan een zachte doek in water of een neutraal huishoudelijk schoonmaakmiddel, wring deze goed uit en veeg de monitor ermee schoon. Gebruik vervolgens een droge doek om de monitor droog te vegen.

Probeer de monitor niet te demonteren. Breng op geen enkele manier wijzigingen aan in dit apparaat.

Was de monitor niet met water.

Dompel deze monitor niet onder in water.

Hierdoor kan de monitor beschadigd raken of defect raken.

Zorg ervoor dat u de batterijen met de juiste polariteit (+, -) plaatst.

Als de batterijen verkeerd geplaatst zijn, kan er batterijvloeistof lekken en de vloer beschadigen. (Als u deze monitor langere tijd niet gebruikt, is het raadzaam de batterijen te verwijderen voordat u hem opbergt.)

Gebruik de monitor niet in de buurt van andere apparaten die elektromagnetische straling uitzenden, zoals magnetrons. Hierdoor kan de monitor defect raken, waardoor nauwkeurige metingen onmogelijk worden.

Een andere persoon moet personen met een beperking, die mogelijk niet in staat zijn om zelfstandig een meting uit te voeren, bijstaan.

Vermijd het meten van de bloedsuikerspiegel na overmatig eten of drinken, of bij ernstige uitdroging.

Dit kan leiden tot onnauwkeurige metingen. Voor een nauwkeurigere meting kunt u het beste het apparaat niet direct na het wakker worden gebruiken. Gebruik het apparaat elke keer op hetzelfde tijdstip, minimaal twee uur na de laatste maaltijd.

Neem geen metingen af na een bezoek aan de sauna of het bad, of na intensieve lichaamsbeweging.

Dit kan leiden tot onnauwkeurige metingen. Neem de metingen pas na voldoende rust.

Neem geen metingen als u zich fysiek niet goed voelt (bijvoorbeeld door een kater, diarree of koorts).

Dit kan een meetfout veroorzaken. Hervat de meting zodra u hersteld bent.

Voer de meting uit met zo min mogelijk kleding aan.

Het gewicht van de gedragen kleding wordt meegenomen in de metingen.

Zorg ervoor dat uw tenen en hielen correct zijn uitgelijnd met de elektroden op het meetplatform.

Het weergegeven percentage lichaamsvet kan laag zijn of resulteren in een **Error** (fout) weergegeven indien contact. De verbinding tussen de elektroden en de voetzolen is slecht.

Als u zich niet uitkleedt, doe dan altijd uw sokken of kousen uit en zorg ervoor dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het meetplatform stapt.

Gebruik het apparaat op een stabiele locatie. Bij gebruik op een instabiele locatie kunnen meetfouten optreden.

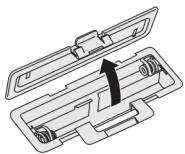
Een nauwkeurige meting is niet mogelijk als uw knieën gebogen zijn of als u zit.

Beweeg niet tijdens de meting.

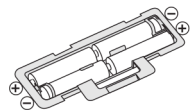
Dit leidt tot onnauwkeurige metingen.

Zorg ervoor dat uw armen uw lichaam niet raken en dat uw binnenkant van uw dijen elkaar niet raken tijdens het meten. Plaats indien nodig een droge handdoek tussen uw arm en uw lichaam en/of tussen uw dijen.

Vorbereidingen voor gebruik



Openen zoals afgebeeld.



Plaatsing van de batterijen.



De batterijen plaatsen

Open het batterijklepje aan de achterkant van het meetplatform. Plaats de meegeleverde AA-batterijen zoals aangegeven.

Opmerking:

- Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen correct is ingesteld. Als de batterijen verkeerd geplaatst zijn, kan er vloeistof lekken en de vloer beschadigen.
- Als u dit apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, is het raadzaam de batterijen te verwijderen voordat u het opbergt.



De weegschaal positioneren

Plaats het meetplatform op een harde, vlakke ondergrond met minimale trillingen om een veilige en nauwkeurige meting te garanderen.

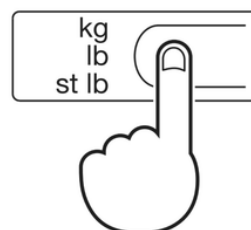
Let op: om letsel te voorkomen, mag u niet op de rand van het platform stappen.



Trek de kabel van de handelektroden niet voorbij de rode band.

De weegeenheid wijzigen

Schakel de weegschaal in en druk vervolgens op de knop aan de achterkant van de weegschaal om de weegeenheid te wijzigen tussen kg, lb en st-lb.

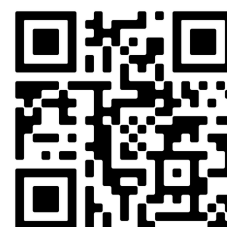


Stel uw locatiecode in

De zwaartekracht verschilt per locatie wereldwijd. Deze verschillen beïnvloeden de nauwkeurigheid van de gewichtsmeting. De meest nauwkeurige gewichtsmetingen verkrijgt u door de juiste zwaartekrachtinstelling op uw monitor te selecteren, afhankelijk van uw geografische locatie.

1. Wanneer de stroom is uitgeschakeld, houd dan de USER-knop ingedrukt.
2. Klik [hier](#) of scan de QR-code om uw locatiecode te bekijken en druk op de knop Omhoog of Omlaag om uw locatiecode te selecteren.
3. Druk op de SET-knop om de instelling te openen en op te slaan.

***Let op:** Het scherm voor het instellen van de locatie verschijnt alleen tijdens de aankoop, zonder dat u op de knop GEBRUIKER hoeft te drukken.



Automatische uitschakelfunctie

De automatische uitschakelfunctie schakelt de stroom automatisch uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt, wordt de stroom na 20 tot 60 seconden automatisch uitgeschakeld.
- Als je tijdens het programmeren binnen 60 seconden geen van de knoppen aanraakt,*
- Nadat u het meetproces binnen 60 seconden hebt voltooid.

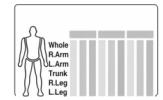
***Opmerking:** Als de stroom automatisch wordt uitgeschakeld, herhaal dan de stappen van "Eerste installatie" (pagina 6).

Datum en tijd instellen

1. Stel het jaar in

Plaats de batterijen in de weegschaal en druk vervolgens op de AAN/UIT-knop om het jaar in te stellen. Druk op de knop Omhoog of Omlaag om het jaar in te stellen en druk daarna op de SET-knop.

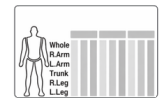
Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.



2. Stel de maand in

Druk op de knop Omhoog of Omlaag om de maand in te stellen en druk vervolgens op de knop INSTELLEN.

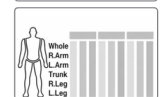
Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.



3. Stel de dag vast

Druk op de knop Omhoog of Omlaag om de dag in te stellen en druk vervolgens op de knop INSTELLEN.

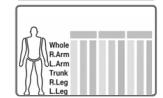
Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.



4. Stel het uur in

Druk op de knop Omhoog of Omlaag om het uur in te stellen en druk vervolgens op de SET-knop.

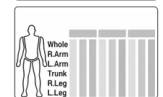
Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.



5. Stel de minuut in

Druk op de knop Omhoog of Omlaag om de minuten in te stellen en druk vervolgens op de SET-knop.

Het apparaat geeft twee pieptonen ter bevestiging van de programmering. De stroom wordt na 20-60 seconden automatisch uitgeschakeld.



Opmerking:

- Nadat u de batterijen hebt vervangen of als u de datum en tijd wilt resetten, houdt u de omlaag-knop ingedrukt om het programmeerproces voor datum en tijd te starten. Het vervangen van de batterijen zorgt ervoor dat de datum- en tijdsinstellingen verloren gaan.
- Als het apparaat 60 seconden of langer niet actief is, wordt het tijdens dit proces automatisch uitgeschakeld. Er worden in dat geval geen gegevens opgeslagen.
- Als u een fout maakt of het apparaat wilt uitschakelen voordat u de programmering hebt voltooid, drukt u op de AAN/UIT-toets om het apparaat uit te schakelen. Hierdoor worden er geen gegevens opgeslagen.
- Pas na het voor de eerste keer inschakelen van het apparaat verschijnt het scherm voor het instellen van de datum en tijd, na de locatie-instellingen.

Initiële configuratie

Het apparaat kan alleen worden gebruikt als er gegevens in een van de persoonlijke gegevensgeheugens zijn geprogrammeerd.

1. Druk op de AAN/UIT-toets terwijl de handgreep (handelektroden) op de platformweegschaal is gemonteerd.

Er wordt "0.0" weergegeven.

2. Begin met instellen

Druk op de SET-knop.

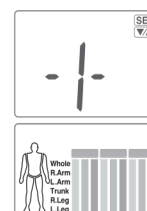
Het apparaat geeft een pieptoon ter bevestiging van de activering, het persoonlijke gegevensnummer wordt weergegeven en het display knippert.

Opmerking:

- Als u het apparaat na het inschakelen gedurende 60 seconden niet gebruikt, schakelt het apparaat automatisch uit.
- Als u een fout maakt of het apparaat wilt uitschakelen voordat u klaar bent met programmeren, drukt u op de AAN/UIT-toets om het apparaat geforceerd af te sluiten.

3. Selecteer een persoonlijk gegevensnummer

Druk op de knop Omhoog of Omlaag om een persoonlijk gegevensnummer te selecteren (1, 2, 3, 4 en 5). Zodra u het gewenste persoonlijke gegevensnummer hebt bereikt, drukt u op de knop INSTELLEN. Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.

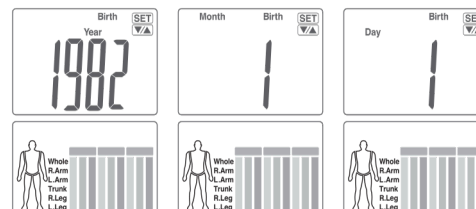


4. Stel je verjaardag in

Stel de datum van je verjaardag (jaar/maand/dag) in met de knop Omhoog of Omlaag.

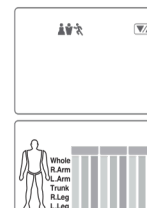
Druk bij elke programmering op de SET-knop om te bevestigen. Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.

Let op: de leeftijdsgroep loopt van 5 tot 99 jaar.



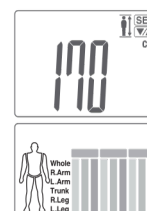
5. Selecteer Vrouw of Man

Gebruik de pijltoetsen omhoog of omlaag om door de instellingen Vrouw (♀), Man (♂), Vrouw/Atleet (♀♂) en Man/Atleet (♂♀) te bladeren en druk vervolgens op de knop INSTELLEN. Het apparaat geeft één pieptoon ter bevestiging.



6. Specificeer de hoogte

De standaardhoogte is 170 cm (5' 7.0") (het bereik van de hoogte is van 90 cm tot 220 cm of 3' 0.0" tot 7' 3.0"). Gebruik de knop Omhoog of Omlaag om de gewenste hoogte in te stellen en druk vervolgens op de SET-knop. Het apparaat piept één keer ter bevestiging. Het display toont de ingevoerde gegevens één keer ter bevestiging, waarna "0.0" verschijnt en het apparaat klaar is voor de meting.



7. Je gewicht en lichaamsvet meten

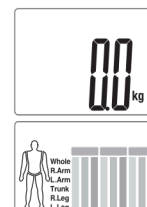
Houd de handelektroden vast en stap op de weegschaal zodra "0.0" op het display verschijnt. 30 seconden.

Stap niet van het apparaat af voordat het vijf keer piept.

De meetwaarden worden 40 seconden lang weergegeven.

Het apparaat schakelt dan uit en de meetwaarden worden in het geheugen opgeslagen.

Let op: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het display verschijnt, wordt de melding "Fout" weergegeven en moet u eraf stappen en er weer op gaan staan. Als u niet binnen ongeveer 30 seconden na het verschijnen van "0.0" op de weegschaal stapt, wordt deze automatisch uitgeschakeld. Probeer het instellen en opslaan van uw persoonlijke gegevens opnieuw.

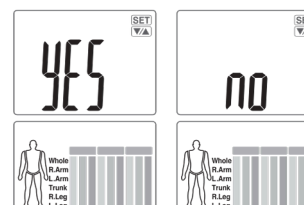


Opmerking:

Als je de geboortedatum en/of het geslacht wijzigt, wordt bij de eenheid "CLr" weergegeven.

Als u "JA" selecteert met de knop Omhoog of Omlaag, worden de bestaande persoonsgegevens verwijderd.

Als u "nee" selecteert met de knop Omhoog of Omlaag, worden er geen nieuwe gegevens opgeslagen (bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en wordt het apparaat uitgeschakeld.



Metingen uitvoeren

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, bent u klaar voor een meting.

1. Druk op de AAN/UIT-knop terwijl de handgreep (handelektroden) op de platformweegschaal is gemonteerd.

Er wordt "0.0" weergegeven.



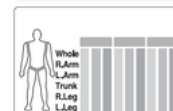
2. Haal je metingen op

Ga op de weegschaal staan en pak vervolgens de Grip (handelektroden) vast.

Uw lichaamsgewicht wordt eerst weergegeven.

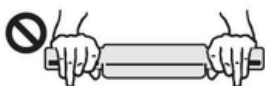
Blijf op de weegschaal staan.

Uw persoonlijke profiel wordt op het scherm weergegeven, waarna uw lichaamsgewicht, BMI en vetpercentage gedurende 40 seconden worden getoond.



Let op: stap niet van het apparaat af voordat het twee keer piept.

Zorg ervoor dat al uw vingers contact maken met de elektroden.



Zorg ervoor dat uw armen volledig gestrekt zijn en dat uw ellebogen uw lichaam niet raken.



Zorg ervoor dat uw voeten alle elektroden raken.



Buig je knieën niet.



Trek de kabel van de handelektroden niet voorbij de rode band.



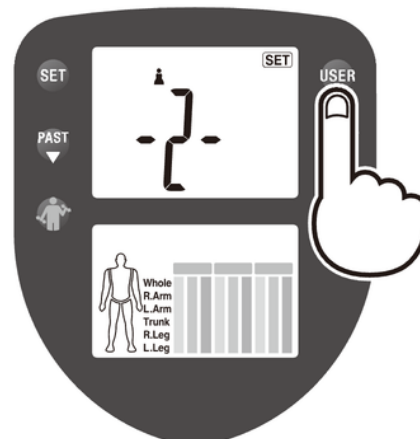
Opmerking:

Als er een onjuist persoonlijk nummer op het scherm verschijnt, kunt u het persoonlijke nummer wijzigen met de knop GEBRUIKER.

Druk op de knop GEBRUIKER totdat uw persoonlijke nummer en profiel verschijnen.

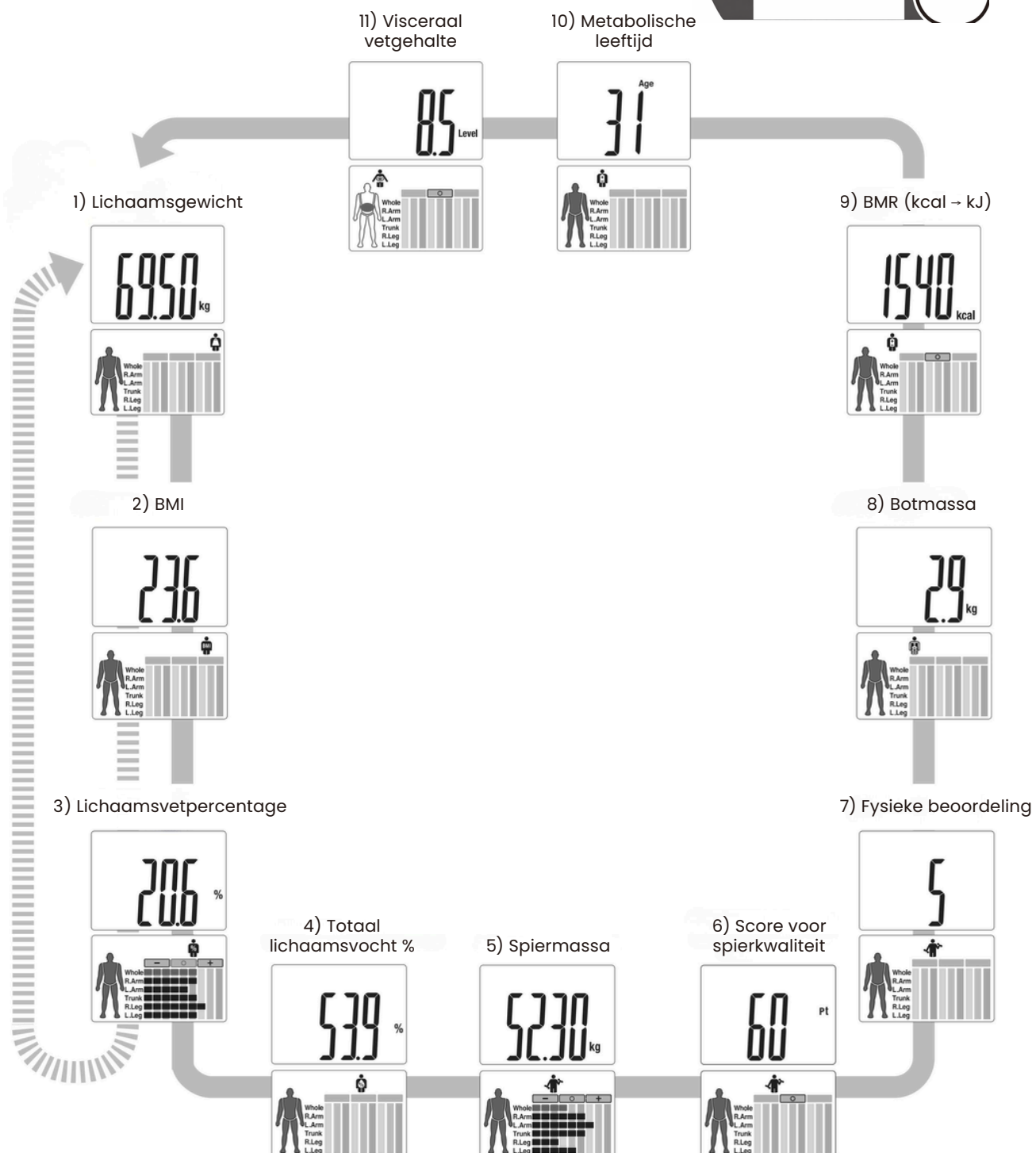
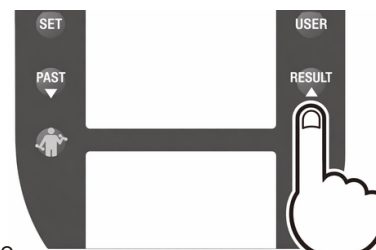
Nadat u uw juiste persoonlijke waarde hebt geselecteerd en op de knop SET hebt gedrukt, worden uw correcte waarden automatisch op het display weergegeven.

De metingen worden opgeslagen in uw persoonlijke getallengeheugen.



Wordt vervolgd op de volgende pagina.

Direct na het meten kunt u op de knop 'Resultaat' drukken terwijl u nog op de weegschaal staat om uw resultaten te bekijken. U kunt ook van de weegschaal afstappen en vervolgens opnieuw op de knop 'Resultaat' drukken om uw resultaten te bekijken.



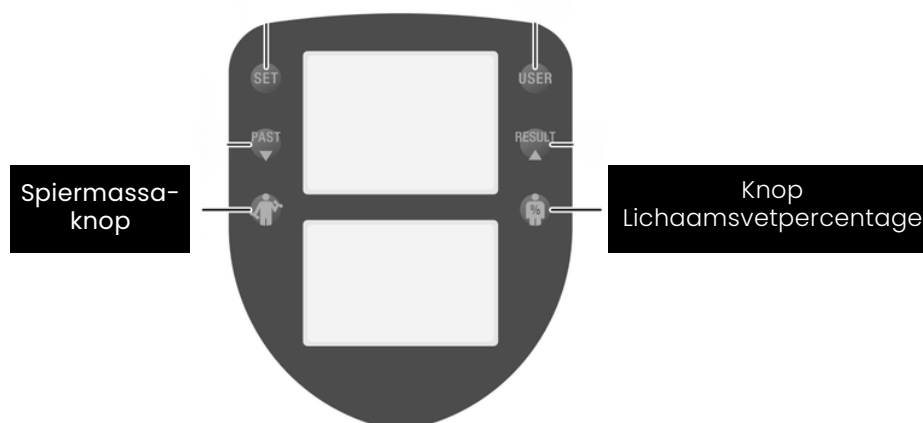
Let op: Voor kinderen (5-17 jaar) toont het apparaat alleen lichaamsgewicht, BMI, percentage lichaamsvet, botmassa en spiervmassa.

Hoe kan ik mijn segmentmetingen bekijken?

Wat betekenen segmentale metingen?

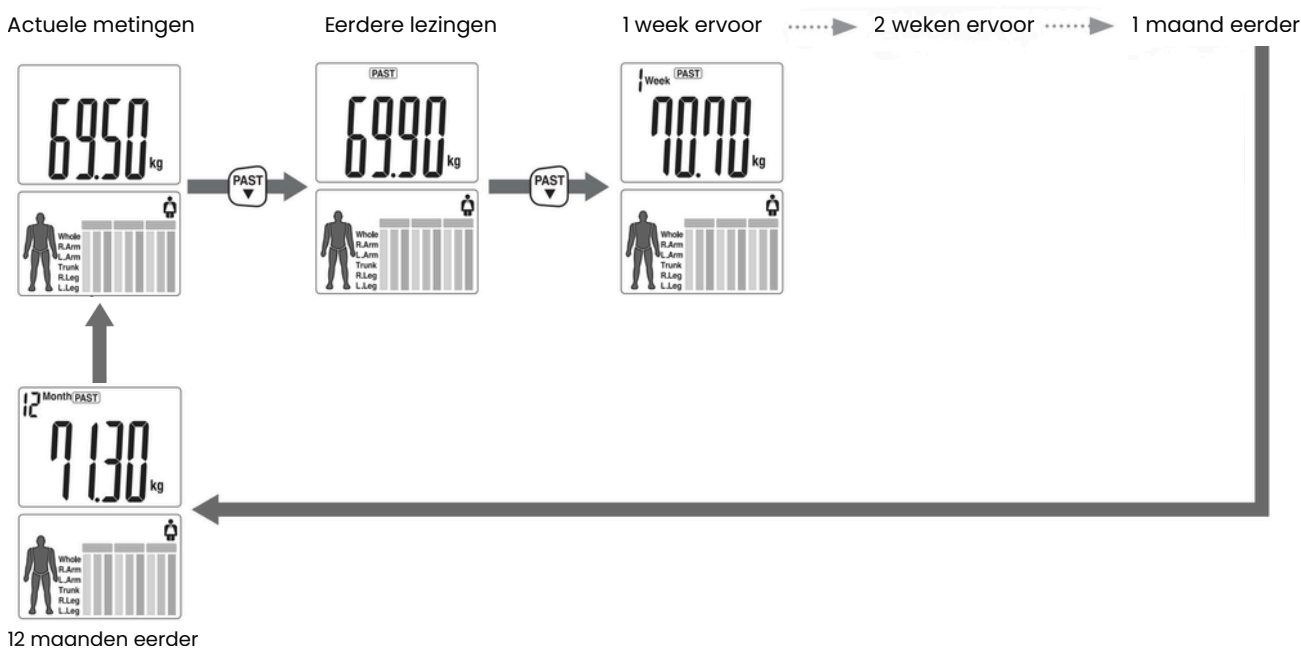
Een segmentale meting biedt een gedetailleerde analyse van uw spiermassa en vetpercentage in uw armen, benen en romp. Met behulp van elektroden in zowel de voeten als de handen meet de weegschaal elke arm, elk been en elke romp afzonderlijk voor een nauwkeurigere beoordeling.

Druk herhaaldelijk op de knop Spiermassa of Lichaamsvetpercentage om de waarden voor de rechterarm, linkerarm, rechterbeen, linkerbeen en romp te bekijken.



Teruggroepfunctie

- Druk op de AAN/UIT-toets. Er verschijnt "0.0".
- Druk op de USER-knop totdat uw persoonlijke nummer verschijnt.
- Druk op de SET-knop en de PAST-knop om de vorige metingen te bekijken.



Druk op de knop of de knop om eerdere metingen van elk segment/elk lichaamsdeel weer te geven wanneer de vorige metingen op het scherm worden getoond.

Opmerking:

Voor kinderen (5-17 jaar) toont het apparaat alleen het lichaamsgewicht, de BMI en het percentage lichaamsvet.

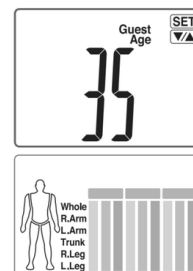
Metingen verrichten zonder registratie

(Gastgebruikersmetingen /
Alleen-gewichtmetingen)

Gastgebruikersmetingen

Met de gastmodus kunt u het apparaat voor eenmalig gebruik programmeren zonder uw persoonlijke gegevens te hoeven resetten.

- Druk op de AAN/UIT-knop terwijl de handelektroden op de platformweegschaal zijn gemonteerd.
- Er wordt "0.0" weergegeven.
- Houd de handelektroden en de USER-knop ingedrukt totdat "Gast" verschijnt.
- Druk op de knop SET en vul uw persoonlijke gegevens in, zoals leeftijd, geslacht en lengte. Zie pagina 6 voor meer informatie.
- Zodra "0.0" wordt weergegeven, stapt u met de handelektroden op de weegschaal.

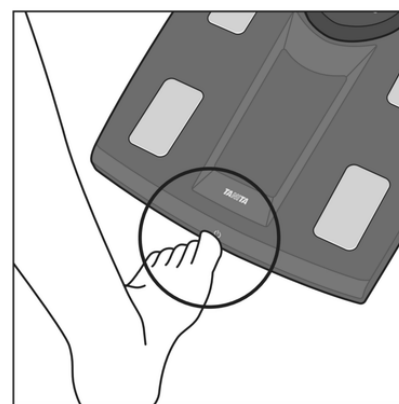


Stap niet van het apparaat af voordat het twee keer piept.

De meetwaarden worden 40 seconden lang weergegeven.

Metingen uitsluitend op basis van gewicht

- Druk op de AAN/UIT-knop terwijl de handgreep (handelektroden) op de platformweegschaal is gemonteerd.
- Na 2 of 3 seconden verschijnt "0.0" op het display en geeft het apparaat een pieptoon.
- Wanneer "0.0" op het display verschijnt, stap dan op het platform. De waarde voor het lichaamsgewicht wordt vervolgens weergegeven.
- De stroom wordt dan automatisch uitgeschakeld.



Probleemoplossing

Als de volgende problemen zich voordoen... dan...

- **Er verschijnt een onjuiste gewichtsnotatie, gevolgd door kg, lb of st-lb.**

Zie "DE GEWICHTSMODUS WIJZIGEN" (pagina 4).

- **Lo** verschijnt op het scherm, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen onmiddellijk weer.

De batterijen zijn bijna leeg. Wanneer dit bericht verschijnt, vervang dan onmiddellijk de batterijen, aangezien zwakke batterijen de nauwkeurigheid van uw metingen beïnvloeden. Vervang alle batterijen tegelijk door nieuwe batterijen.

Opmerking:

Je instellingen en opgeslagen gegevens worden niet gewist wanneer je de batterijen verwijdt.

- **Err** verschijnt tijdens het meten.

Zijn de persoonlijke gegevensinstellingen correct?

Heeft u het verkeerde persoonsgegevensnummer geselecteerd?

Gelieve op het perron te blijven staan en uw bewegingen tot een minimum te beperken.

Het apparaat kan uw gewicht niet nauwkeurig meten als het beweging detecteert.

De meetwaarden vallen buiten het meetbereik. (Er kunnen geen metingen worden uitgevoerd.)

- **De waarde voor het lichaamsvetpercentage wordt niet weergegeven.**

Zorg ervoor dat uw sokken of kousen uitgetrokken zijn en dat uw voetzolen schoon zijn en goed uitgelijnd met de geleiders op het meetplatform.

- **OL** verschijnt tijdens het meten.

Er kan geen meting worden uitgevoerd als het maximale draagvermogen wordt overschreden.

Specificaties

RD-445

Draagvermogen

200 kg / 440 lb / 31 st 6 lb

Gewichtstoename

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

Lichaamsmassa-index

5 tot 99 jaar oud

Totaal en segmentaal lichaamsvet (%)

5 tot 99 jaar oud

Lichaamswaterpercentage

18 tot 99 jaar oud

Totale en segmentale spiermassa

5 tot 99 jaar oud

Spierkwaliteit

18 tot 99 jaar oud

Natuurkunde beoordeling

18 tot 99 jaar oud

Botmassa

5 tot 99 jaar oud

Basale stofwisselingssnelheid

18 tot 99 jaar oud

Metabolische leeftijd

18 tot 99 jaar oud

Beoordeling van visceraal vet

18 tot 99 jaar oud

Persoonsgegevens

5 herinneringen

Tijdnauwkeurigheid

Binnen ±1 minuut per maand (+18 - +28°C)

Voeding

4 AA-batterijen

Stroomverbruik

Maximaal 60mA

Stroom meten

50 kHz, 5 kHz, 100 µA

Beschikbaarheid

Dit product is een elektronisch apparaat. Gooi dit product op de juiste manier weg, niet bij het gewone huisvuil. Houd u bij het weggooien van dit product aan de geldende voorschriften in uw regio.

**Batterijen mogen niet bij het huishoudelijk afval worden gemengd!**

Als consument bent u wettelijk verplicht om gebruikte of lege batterijen in te leveren. U kunt uw oude batterijen inleveren bij openbare inzamelpunten in uw woonplaats, of bij verkooppunten waar speciaal daarvoor bestemde inzamelbakken staan. Als u een apparaat wilt laten slopen, moeten de batterijen eruit worden gehaald en ook bij een van de inzamelpunten worden ingeleverd.



Het apparaat beschikt over radio-interferentieonderdrukking in overeenstemming met EG-verordening 2004/108/EC.

Kennisgeving:

Deze markeringen zijn te vinden op batterijen die verontreinigende stoffen bevatten:

Pb Pb= Batterij bevat lood,

Cd Cd= Batterij bevat cadmium,

Hg Hg= Batterij bevat kwik.

- Het productontwerp en de specificaties kunnen te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

Introducción

Gracias por adquirir este monitor de composición corporal TANITA.

Este monitor es uno de una amplia gama de productos para el cuidado de la salud en el hogar producidos por TANITA.

Este manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración y le describirá las características principales de este monitor. Puede encontrar más información sobre hábitos saludables en nuestro sitio web www.tanita.eu. Los productos TANITA incorporan las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.

Todos los datos son supervisados por el Consejo Asesor Médico de TANITA para garantizar su precisión.



⚠ Precauciones de seguridad

No utilice el monitor de composición corporal si tiene un implante médico electrónico, como un marcapasos, ya que pasa una señal eléctrica de bajo nivel a través del cuerpo que puede interferir con el funcionamiento del implante.

Las mujeres embarazadas solo deben usar la función de peso. Las demás funciones no están diseñadas para usarse durante el embarazo.

Notas importantes para los usuarios

Este monitor de composición corporal está diseñado para adultos y niños (de 5 a 17 años) que tienen estilos de vida inactivos a moderadamente activos y adultos con estilos de vida atléticos.

Gracias a una importante inversión en la última tecnología BIA y en la investigación científica del deporte, TANITA ha actualizado la función del Modo Atleta para que las mediciones sean más precisas y adecuadas para una gama más amplia de usuarios.

¿Quién debería utilizar el Modo Atleta?

Adultos mayores de 18 años que:

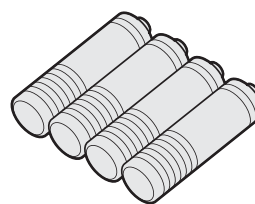
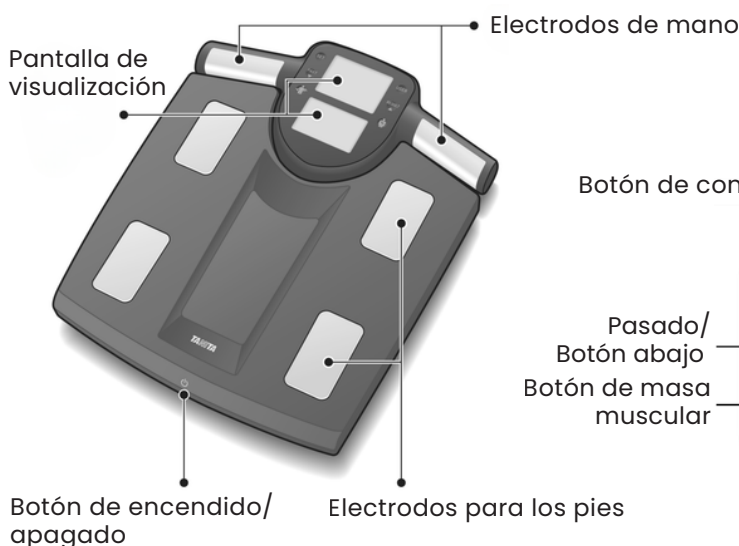
- Entrenar o hacer ejercicio durante 12 horas o más a la semana y haberlo estado haciendo durante al menos seis meses.
- Son culturistas.
- Son deportistas profesionales que quieren controlar su progreso en casa.
- Tengo un historial de vida de estar en forma y solía hacer más de 12 horas a la semana, pero ahora hago menos.

Los datos grabados pueden perderse si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobrecargas eléctricas. TANITA no puede aceptar ninguna responsabilidad por pérdidas incurridas debido a la pérdida de datos grabados. TANITA no puede aceptar ninguna responsabilidad por daños o pérdidas incurridos por el uso de este producto o cualquier reclamo de terceros.

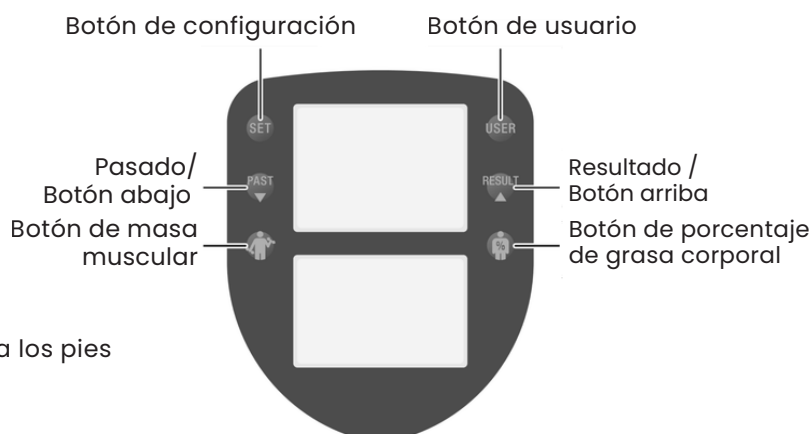
Nota: Las estimaciones del porcentaje de grasa corporal varían según la cantidad de agua en el cuerpo y pueden verse afectadas por la deshidratación o la sobrehidratación debido a factores como el consumo de alcohol, la menstruación, las enfermedades, el ejercicio intenso, etc.

Características y funciones

Plataforma de medición



Pilas de tamaño AA



Para su seguridad

Esta sección explica las medidas de precaución que deben tomarse para evitar lesiones a los usuarios de este dispositivo y a otras personas, así como daños materiales. Lea atentamente esta información para garantizar el funcionamiento seguro de este equipo.



Advertencia

El no seguir las instrucciones resaltadas con esta marca podría provocar la muerte o lesiones graves.



Precaución

El no seguir las instrucciones resaltadas con esta marca podría ocasionar lesiones o daños a la propiedad.



Esta marca indica acciones que están prohibidas.



Esta marca indica instrucciones que siempre deben seguirse.



Advertencia



Prohibido

Este monitor no debe ser utilizado por personas con marcapasos u otros implantes médicos.

Este monitor pasa una corriente eléctrica débil a través del cuerpo que podría interferir y provocar el mal funcionamiento de los implantes médicos eléctricos, provocando daños graves al usuario.

La interpretación de las mediciones (por ejemplo, la evaluación de las mediciones y la formulación de programas de ejercicios basados en las mediciones) debe ser realizada por un profesional.

Implementar medidas de pérdida de peso y programas de ejercicio basados en el autoanálisis podría ser perjudicial para la salud. Siga siempre el consejo de un profesional cualificado.

No pise el borde de la plataforma. No salte sobre el monitor.

Si lo hace, podría caerse o resbalarse, lo que podría provocar lesiones graves.

No coloque este monitor sobre una superficie resbaladiza, como un piso mojado.

Si lo hace, podría caerse o resbalarse, lo que podría provocar lesiones graves. También podría entrar agua en el monitor y dañar los componentes internos.



Precaución



Prohibido

No se pare sobre la pantalla ni el panel de control.

No introduzca los dedos en huecos ni agujeros.

Hacerlo podría provocar lesiones.

No utilice pilas recargables. No utilice pilas usadas junto con pilas nuevas, ni mezcle pilas de distintos tipos al mismo tiempo.

Si lo hace, podría producirse una fuga de líquido de la batería o que las baterías se calienten excesivamente y se rompan, lo que podría provocar daños al monitor o lesiones.

Nunca permita que un bebé o un niño pequeño lleve el monitor.

Mantener fuera del alcance de los niños pequeños.

El niño podría dejar caer el monitor y provocar lesiones.

Los niños pequeños podrían quedar atrapados en los cables y provocar lesiones.

Este monitor está diseñado exclusivamente para uso doméstico. No está diseñado para uso profesional, como hospitales, centros médicos o gimnasios. No está equipado con los componentes necesarios para un uso intensivo. El uso del monitor en un entorno profesional invalidará la garantía.

No desconecte el cable a menos que utilice el monitor para realizar mediciones, ya que hacerlo podría dañarlo.

No tire del cable más allá de la marca roja. No tire del cable con demasiada fuerza.

Si el cable no regresa automáticamente a la unidad del monitor, desenrolle el cable, tire de él aproximadamente 20 cm y luego intente regresarlo nuevamente.

Coloque el monitor sobre una superficie dura y plana donde haya una vibración mínima para garantizar una medición segura y precisa.

Evite impactos o vibraciones excesivas en el monitor.

Si lo hace, podría dañar el monitor o provocar un mal funcionamiento, o podría borrarse la configuración.

No utilice ni guarde este monitor en los siguientes lugares.

- Lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de calentadores o expuestos directamente al aire de unidades de aire acondicionado, etc.
- Lugares donde hay cambios severos de temperatura o una gran cantidad de vibraciones.
- Lugares con altos niveles de humedad o humedad.

Si lo hace, podría dañar el monitor o provocar un mal funcionamiento.

No pise el monitor cuando su cuerpo esté mojado (inmediatamente después de una ducha o baño, etc.)

Asegúrese de secarse bien el cuerpo y los pies antes de usar el monitor. De lo contrario, podría resbalarse o caerse, lo que podría causar lesiones. Además, el monitor no puede tomar medidas precisas si el cuerpo o los pies están mojados.

Mantener alejado del agua.

No utilice agua hirviendo, benceno, disolvente, etc. para limpiar el monitor.

Si el monitor se ensucia, empape un paño suave en agua o detergente doméstico neutro, escúrralo bien y limpie el monitor; luego utilice un paño seco para secarlo.

No intente desmontar el monitor. No modifique este equipo de ninguna manera.

No lave el monitor con agua.

No sumerja este monitor en agua.

Si lo hace, podría dañar el monitor o provocar un mal funcionamiento.

Asegúrese de insertar las baterías con las polaridades (+, -) en la posición correcta.

Si las pilas se insertan incorrectamente, el líquido de las pilas podría derramarse y dañar el suelo. (Si no piensa utilizar este monitor durante un período prolongado, se recomienda retirar las pilas antes de guardarlo).

No utilice el monitor cerca de otros productos como hornos microondas que emiten ondas electromagnéticas.

Si lo hace, el monitor podría funcionar mal y no se obtendrán mediciones precisas.

Otra persona debe ayudar a las personas con discapacidad que no puedan tomar una medición solas.

Evite medir después de comer o beber en exceso o cuando esté gravemente deshidratado.

Esto puede causar mediciones inexactas. Para mayor precisión, evite usar el dispositivo justo después de despertarse. Úselo siempre a la misma hora, al menos dos horas después de la última comida.

Evite tomar medidas después de pasar tiempo en una sauna, un baño o después de hacer ejercicio intenso.

Esto puede causar mediciones inexactas. Tome las medidas después de descansar lo suficiente.

Evite tomar medidas cuando su condición física sea mala (resaca, diarrea, fiebre, etc.).

Si lo hace, podría causar un error en el valor medido. Reanude la medición una vez que se haya recuperado.

Realice la medición con la menor cantidad de ropa posible.

El peso de la ropa usada se incluirá en las medidas.

Asegúrese de que los dedos de los pies y los talones estén correctamente alineados con los electrodos en la plataforma de medición.

El porcentaje de grasa corporal que se muestra puede ser bajo o resultar en un "Error" (error) mostrar si contacto Entre los electrodos y las plantas de los pies es deficiente.

Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese de que las plantas de los pies estén limpias antes de subirse a la plataforma de medición.

Úselo en una ubicación estable. Pueden producirse errores en las mediciones si el dispositivo se utiliza en una ubicación inestable.

No será posible obtener una lectura precisa si tiene las rodillas dobladas o está sentado.

No se mueva durante la medición.

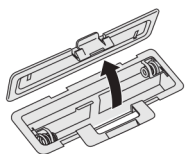
Esto provoca mediciones inexactas.

Asegúrese de que los brazos no se toquen los costados ni la cara interna de los muslos durante la medición. Si es necesario, coloque una toalla seca entre el brazo y el costado o entre los muslos.

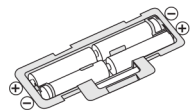


Siempre...

Preparaciones antes del uso



Abrir como se muestra.



Dirección de las baterías.



Inserción de las pilas

Abra la tapa de la batería en la parte posterior de la plataforma de medición.

Inserte las pilas AA suministradas como se indica.

Nota:

- Asegúrese de que la polaridad de las pilas sea correcta. Si las pilas están mal colocadas, el líquido podría derramarse y dañar el suelo.
- Si no tiene previsto utilizar esta unidad durante un largo periodo de tiempo, es aconsejable retirar las baterías antes de guardarla.



Posicionamiento de la escala

Coloque la plataforma de medición sobre una superficie dura y plana donde haya una vibración mínima para garantizar una medición segura y precisa.

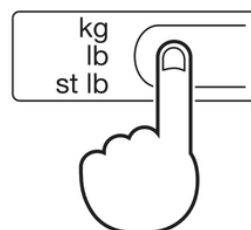
Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.



No tire del cable de los electrodos manuales más allá de la banda roja.

Cambiar la unidad de pesaje

Encienda la báscula, luego presione el botón en la parte posterior de la báscula para cambiar la unidad de pesaje entre kg, lb y st lb.

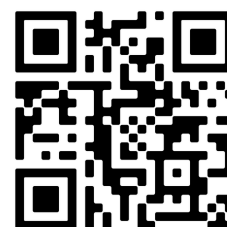


Establezca su código de ubicación

La fuerza de la gravedad varía según el lugar del mundo. Estas diferencias afectan la precisión de la medición del peso. Puede obtener lecturas de peso más precisas seleccionando la configuración de gravedad correcta en el monitor según su ubicación geográfica.

1. Cuando el dispositivo esté apagado, mantenga presionado el botón USER.
2. Haga clic aquí o escanee el código QR para ver su código de ubicación y presione el botón Arriba o Abajo para seleccionar su código de ubicación.
3. Presione el botón SET para ingresar y guardar la configuración.

***Nota:** Solo al momento de la compra aparecerá la pantalla de configuración de ubicación sin necesidad de presionar el botón USUARIO.



Función de apagado automático

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si interrumpe el proceso de medición, el dispositivo se apagará automáticamente en un plazo de 20 a 60 segundos.
- Durante la programación, si no toca ninguno de los botones en 60 segundos.*
- Después de haber completado el proceso de medición dentro de los 60 segundos.

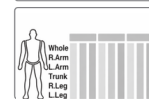
***Nota:** Si la energía se apaga automáticamente, repita los pasos de "Configuración inicial" (página 6).

Configuración de la fecha y la hora

1. Establecer el año

Inserte las pilas en la báscula y pulse el botón de encendido/apagado para configurar el año. Pulse los botones Arriba o Abajo para configurar el año y, a continuación, pulse el botón SET.

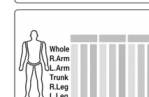
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



2. Establezca el mes

Presione el botón Arriba o Abajo para configurar el mes y luego presione el botón CONFIGURAR.

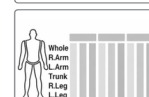
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



3. Establecer el día

Presione el botón Arriba o Abajo para configurar el día y luego presione el botón CONFIGURAR.

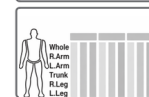
La unidad emitirá un pitido para confirmar.



4. Ajuste la hora

Presione el botón Arriba o Abajo para configurar la hora y luego presione el botón CONFIGURAR.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.

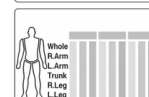


5. Ajuste los minutos

Presione el botón Arriba o Abajo para configurar los minutos y luego presione el botón CONFIGURAR.

La unidad emitirá dos pitidos para confirmar la programación.

Luego, la energía se apagará automáticamente después de 20 a 60 segundos.



Nota:

- Después de cambiar las pilas o si desea restablecer la fecha y la hora, mantenga pulsado el botón Abajo para iniciar la programación. Si cambia las pilas, se perderán los ajustes de fecha y hora.
- 60 segundos o más de inactividad provocarán el apagado automático durante este proceso. No se guardarán datos.
- Si comete un error o desea apagar la unidad antes de completar la programación, pulse la tecla ON/OFF para apagarla. No se guardarán los datos.
- Solo después de encender el dispositivo por primera vez, aparecerá la pantalla de configuración de fecha y hora después de la configuración de la ubicación.

Configuración inicial

La unidad sólo puede utilizarse si se han programado datos en una de las memorias de datos personales.

1. Presione la tecla ON/OFF mientras la empuñadura (electrodos de mano) está montada en la báscula de plataforma.

Se mostrará "0.0".

2. Iniciar configuración

Presione el botón SET.

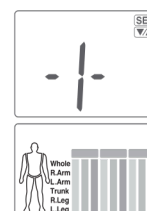
La unidad emitirá un pitido para confirmar la activación, se mostrará el número de datos personales y la pantalla parpadeará.

Nota:

- Si no utiliza la unidad durante 60 segundos después de encenderla, esta se apagará automáticamente.
- Si comete un error o desea apagar la unidad antes de terminar de programarla, presione la tecla ON/OFF para forzar el apagado.

3. Seleccione un Número de Datos Personales

Pulse el botón Arriba o Abajo para seleccionar un número de datos personales (1, 2, 3, 4 y 5). Una vez que encuentre el número que desea usar, pulse el botón SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



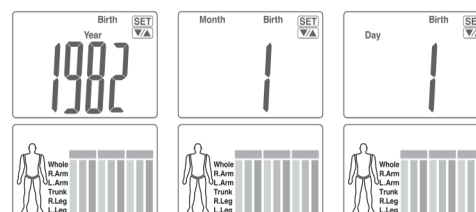
4. Establece tu fecha de nacimiento

Establezca la fecha de su cumpleaños (Año / Mes / Día) utilizando el botón Arriba o Abajo.

Pulse el botón SET para confirmar en cada programación.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.

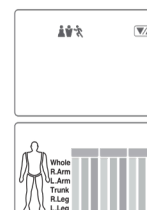
Nota: El rango de edad es de 5 a 99.



5. Seleccione Femenino o Masculino

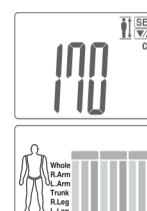
Utilice el botón Arriba o Abajo para desplazarse por las configuraciones Mujer (♀), Hombre (♂), Mujer/Atleta (♀♂) y Hombre/Atleta (♂♀), luego presione el botón ESTABLECER.

La unidad emitirá un pitido para confirmar.



6. Especifique la altura

La pantalla muestra de forma predeterminada 170 cm (5' 7.0") (el rango de altura es de 90 cm a 220 cm o de 3' 0.0" a 7' 3.0"). Use los botones Arriba o Abajo para especificar la altura y luego presione el botón SET. La unidad emitirá un pitido de confirmación. La pantalla muestra los datos personales una vez para confirmar y, a continuación, muestra "0.0" y está lista para la medición.



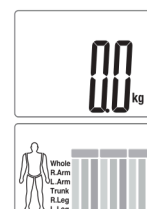
7. Medir su peso y grasa corporal

Sostenga los electrodos de mano y súbase a la báscula después de que aparezca "0.0" en la pantalla 30 segundos.

No se baje hasta que la unidad emita cinco pitidos.

Las lecturas se mostrarán durante 40 segundos.

Luego, la unidad se apagará y las lecturas se almacenarán en la memoria.

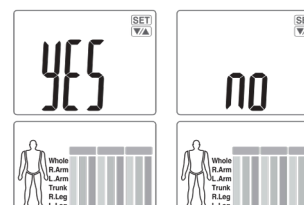


Nota: Si se sube a la báscula antes de que aparezca "0.0" en la pantalla, se mostrará un mensaje de "Error" y deberá bajar y subir de nuevo. Si no se sube a la báscula en unos 30 segundos después de que aparezca "0.0", la báscula se apagará automáticamente. Intente configurar y guardar sus datos personales de nuevo.

Nota:

Si cambia la fecha de nacimiento y/o el género, la unidad mostrará "Clr". Si selecciona "Sí" utilizando el botón Arriba o Abajo, se eliminarán los datos personales existentes.

Si selecciona "no" utilizando el botón Arriba o Abajo, no se guardarán datos nuevos (los datos existentes no se modificarán) y luego la unidad se apagará.



Tomando medidas

Después de programar sus datos personales, estará listo para realizar una lectura.

1. Presione el botón de ENCENDIDO/APAGADO mientras la empuñadura (electrodos de mano) está montada en la báscula de plataforma.

Se mostrará "0.0".



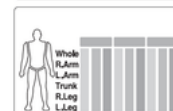
2. Obtenga sus lecturas

Súbase a la báscula y luego tome los electrodos de mano.

Primero se mostrará tu peso corporal.

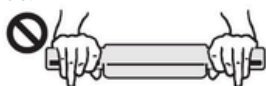
Continúe de pie sobre la báscula.

Su perfil personal se muestra en la pantalla y luego se muestran el peso corporal, el IMC y el porcentaje de grasa corporal durante 40 segundos.



Nota: No se baje hasta que la unidad emita dos pitidos.

Asegúrese de que todos sus dedos estén en contacto con los electrodos.



Asegúrese de que sus brazos estén completamente extendidos y que sus codos no toquen su cuerpo.



Asegúrese de que sus pies estén en contacto con todos los electrodos.



No doble las rodillas.



No tire del cable de los electrodos manuales más allá de la banda roja.

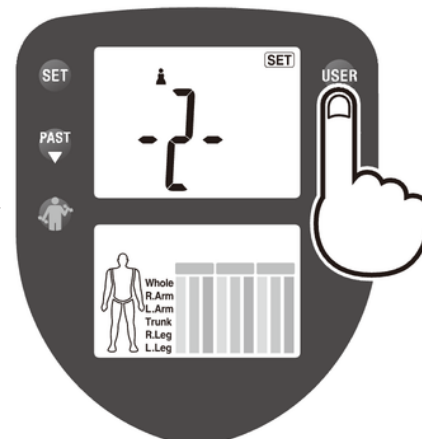


Nota:

Si aparece un número personal incorrecto en la pantalla, puede cambiarlo utilizando el botón USUARIO.

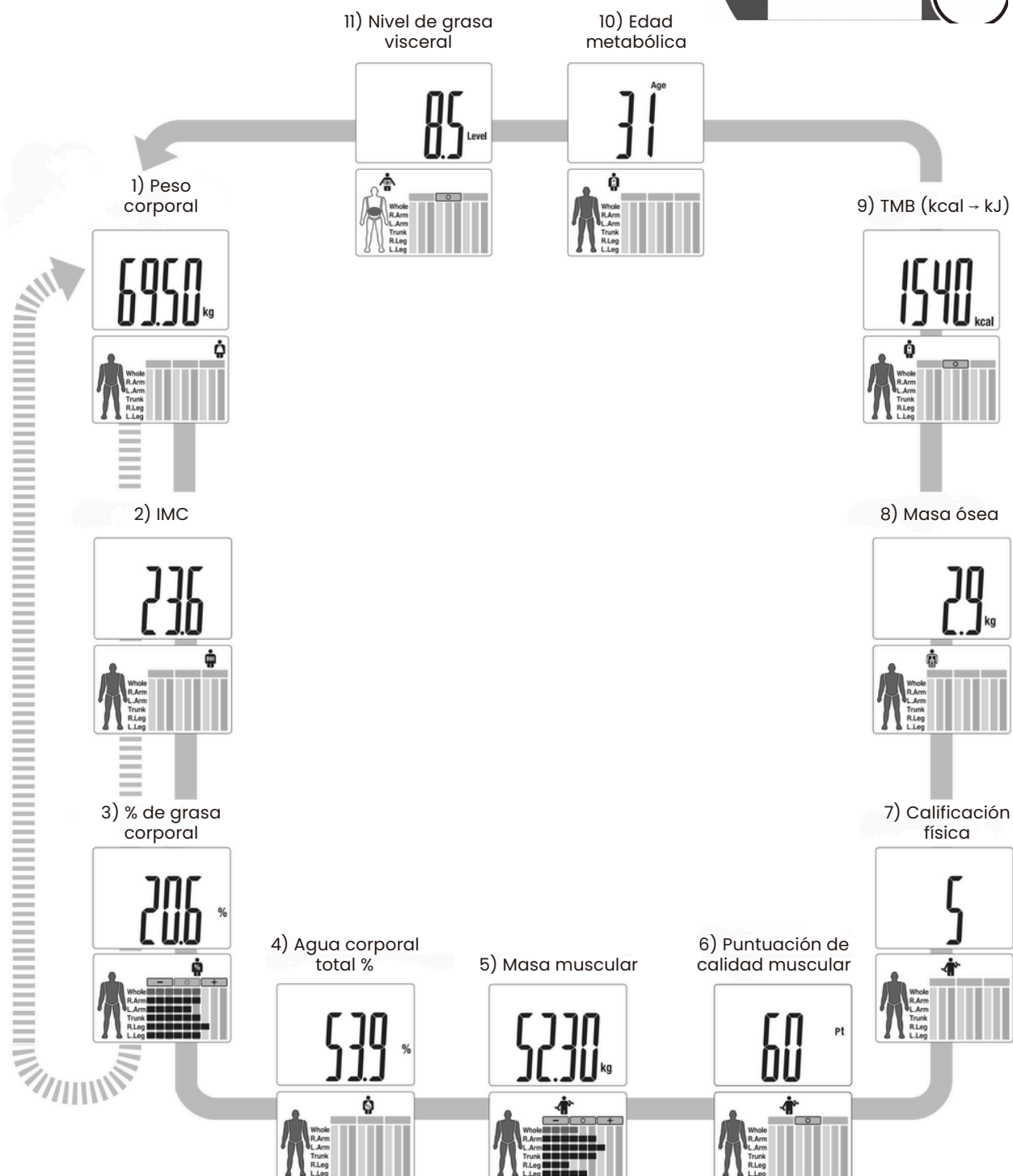
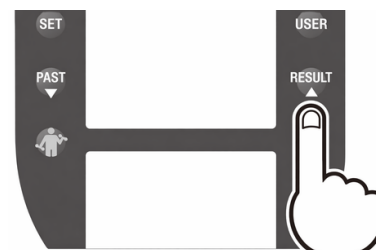
Presione el botón USUARIO hasta que aparezca su número personal y perfil.

Después de seleccionar su número personal correcto y presionar el botón SET, la pantalla mostrará sus lecturas correctas automáticamente. Las lecturas se almacenarán en su memoria numérica personal.



Continúa en la página siguiente.

Inmediatamente después de la medición, puede presionar el botón de Resultados mientras está de pie sobre la báscula para ver los resultados. También puede bajarse de la báscula y presionar el botón de Resultados para volver a verlos.



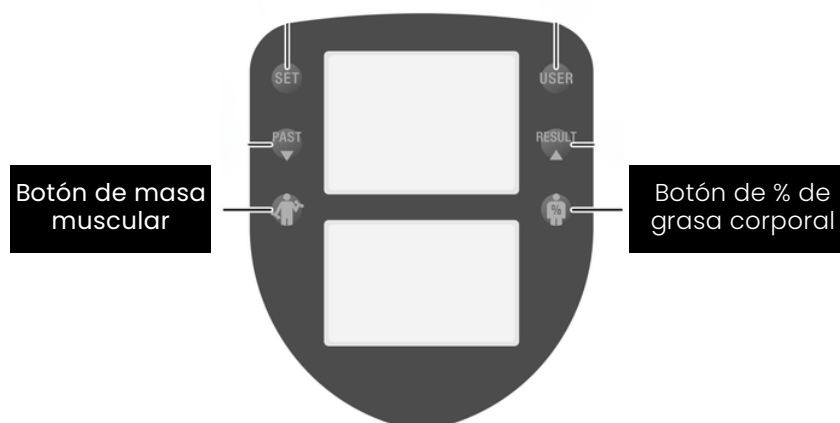
Nota: Para niños (de 5 a 17 años), la unidad solo mostrará el peso corporal, el IMC, el porcentaje de grasa corporal, la masa ósea y la masa muscular.

¿Cómo ver tus medidas segmentarias?

¿Qué significa mediciones segmentarias?

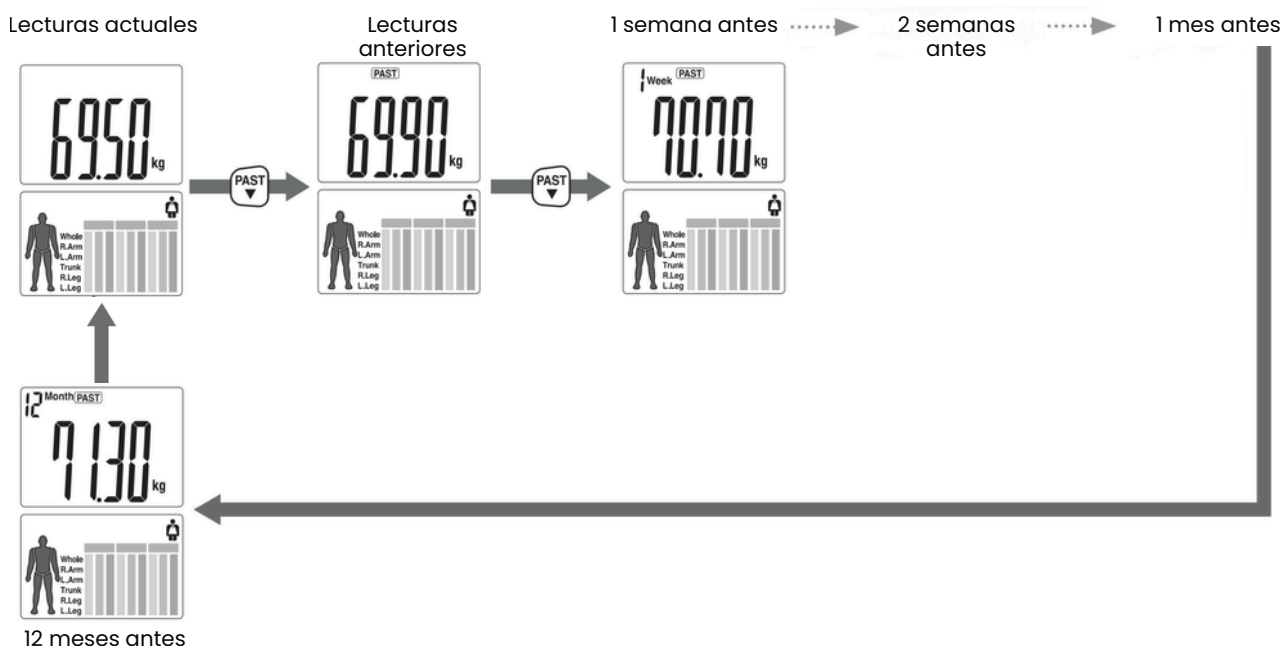
Una medición segmentaria proporciona un análisis detallado de la masa muscular y el porcentaje de grasa en brazos, piernas y torso. Mediante electrodos de pie y mano, la báscula mide cada brazo, pierna y torso por separado para una evaluación más precisa.

Presione el botón Masa muscular o % de grasa corporal repetidamente para ver los valores del brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda y torso.



Función de recuperación

- Presione la tecla ON/OFF. Se mostrará "0.0".
- Presione el botón USUARIO hasta que aparezca su número personal.
- Presione el botón SET y el botón PAST para ver las lecturas anteriores.



Presione el botón o el botón para mostrar lecturas anteriores de cada segmento/por parte del cuerpo cuando las lecturas anteriores se muestran en la pantalla.

Nota:

Para niños (de 5 a 17 años), la unidad solo mostrará el peso corporal, el IMC y el porcentaje de grasa corporal.

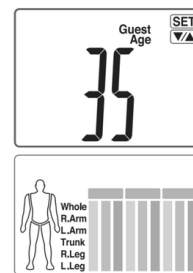
Tomar medidas sin registrarse

(Medidas del usuario invitado/
Medidas de solo peso)

Mediciones de usuarios invitados

El modo invitado le permite programar la unidad para un uso único sin restablecer un número de datos personales.

- Presione el botón ON/OFF mientras los electrodos manuales están montados en la plataforma de la báscula.
- Se mostrará "0.0".
- Mantenga presionados los electrodos manuales y el botón USUARIO hasta que aparezca "Invitado".
- Presione el botón SET e ingrese sus datos personales, como edad, sexo y altura. Consulte la página 6 para más detalles.
- Después de que aparezca "0.0", párese en la báscula sosteniendo los electrodos manuales.

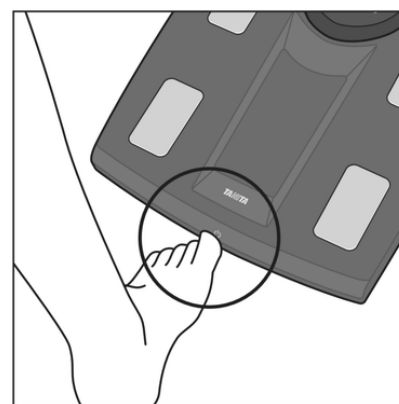


No se baje hasta que la unidad emita dos pitidos.

Las lecturas se mostrarán durante 40 segundos.

Medidas de solo peso

- Presione el botón ON/OFF mientras el Grip (electrodos de mano) esté montado en la báscula de plataforma.
- Después de 2 o 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido.
- Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, suba a la plataforma. Aparecerá el valor del peso corporal.
- Luego la energía se apagará automáticamente.



Solución de problemas

Si ocurren los siguientes problemas...entonces...

- **Aparece un formato de peso incorrecto seguido de kg, lb o st-lb**

Consulte "CAMBIAR EL MODO DE PESO" (página 4).

- **Lo aparece en la pantalla, o aparecen todos los datos y desaparecen inmediatamente.**

Las pilas están bajas. Cuando aparezca este mensaje, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que unas pilas agotadas afectarán la precisión de las mediciones. Cambie todas las pilas a la vez por pilas nuevas.

Nota:

Sus configuraciones y memorias pasadas no se borrarán de la memoria cuando retire las baterías.

- **Err aparece durante la medición.**

¿Son correctas las configuraciones de los datos personales?

¿Seleccionó el número de datos personales incorrecto?

Por favor, permanezca en la plataforma manteniendo el movimiento al mínimo.

La unidad no puede medir su peso con precisión si detecta movimiento.

Los elementos de medición han excedido el rango de medición. (No se pueden tomar medidas).

- **La lectura del porcentaje de grasa corporal no aparece.**

Asegúrese de que se haya quitado los calcetines o las medias y que las plantas de los pies estén limpias y correctamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

- **OL aparece durante la medición.**

No se puede obtener la lectura si se excede la capacidad de peso.

Especificaciones

RD-445

Capacidad de peso

200 kg/440 lb/31st6 lb

Incrementos de peso

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

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

0-15 libras/0,1 libras 15 libras-31 libras/0,2 libras

Rango de edad aplicable

Índice de masa corporal

5-99 años

Grasa corporal total y segmentaria (%)

5-99 años

% de agua corporal

18-99 años

Masa muscular total y segmentaria

5-99 años

Calidad muscular

18-99 años

Calificación de física

18-99 años

Masa ósea

5-99 años

Tasa metabólica basal

18-99 años

Edad metabólica

18-99 años

Clasificación de grasa visceral

18-99 años

Datos personales

5 recuerdos

Precisión horariaDentro de ± 1 minuto por mes (+18 - +28°C)**Fuente de alimentación**

4 pilas AA

Consumo de energía

60 mA máximo

Medición de corriente50 kHz, 5 kHz, 100 μ A**Desecho**

Este producto es un dispositivo electrónico. Deseche este producto de forma adecuada, no junto con la basura doméstica. Asegúrese de cumplir con la normativa local al desecharlo.

**¡No se permite mezclar pilas con residuos de consumo!**

Como consumidor, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas o descargadas. Puede depositar sus baterías viejas en los puntos de recogida públicos de su localidad o en cualquier lugar donde se vendan las baterías correspondientes y se hayan instalado contenedores de recogida específicamente marcados. En caso de desguace del aparato, también debe retirar las baterías y depositarlas en los puntos de recogida.



El dispositivo cuenta con supresión de interferencias de radio de conformidad con el reglamento CE 2004/108/CE.

Aviso:

Estas marcas se pueden encontrar en baterías que contienen contaminantes:

Pb Pb = La batería contiene plomo,

Cd Cd = La batería contiene cadmio,

Hg Hg = La batería contiene mercurio.

- El diseño y las especificaciones del producto pueden cambiar en cualquier momento sin previo aviso.

Introduzione

Grazie per aver acquistato questo misuratore di composizione corporea TANITA. Questo monitor fa parte di una vasta gamma di prodotti per l'assistenza sanitaria domiciliare realizzati da TANITA.

Questo manuale di istruzioni vi guiderà attraverso le procedure di installazione e illustrerà le caratteristiche principali di questo monitor. Ulteriori informazioni su uno stile di vita sano sono disponibili sul nostro sito web www.tanita.eu. I prodotti TANITA incorporano le più recenti ricerche cliniche e innovazioni tecnologiche.

Tutti i dati vengono monitorati dal comitato medico consultivo TANITA per garantirne l'accuratezza.



Precauzioni di sicurezza

Non utilizzare il Body Composition Monitor se si è portatori di un impianto medico elettronico, come un pacemaker, poiché trasmette un segnale elettrico di basso livello attraverso il corpo che potrebbe interferire con il funzionamento dell'impianto.

Le donne incinte dovrebbero utilizzare solo la funzione di misurazione del peso. Le altre funzioni non sono adatte alle donne in gravidanza.

Note importanti per gli utenti

Questo monitor della composizione corporea è destinato ad adulti e bambini (dai 5 ai 17 anni) con uno stile di vita da inattivo a moderatamente attivo, nonché ad adulti con uno stile di vita sportivo.

Grazie a importanti investimenti nelle più recenti tecnologie BIA e nella ricerca scientifica sportiva, TANITA ha potenziato la funzione Athlete Mode per rendere le misurazioni più precise e adatte a una più ampia gamma di utenti.

Chi dovrebbe usare la modalità Atleta?

Adulti di età pari o superiore a 18 anni che:

Allenarsi o fare esercizio fisico per 12 ore o più alla settimana e farlo da almeno sei mesi.

- Sono culturisti.
- Sono atleti professionisti che vogliono monitorare i propri progressi a casa.
- Hai una storia di fitness alle spalle e prima facevi più di 12 ore a settimana, ma ora ne fai meno.

I dati registrati potrebbero andare persi se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni elettriche.

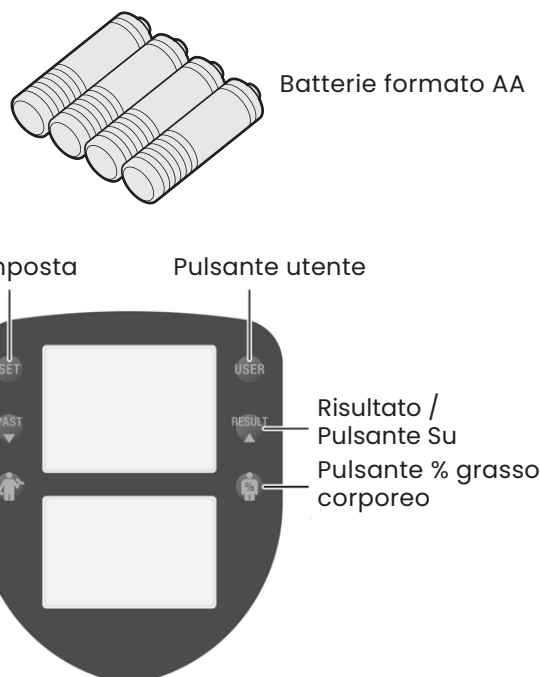
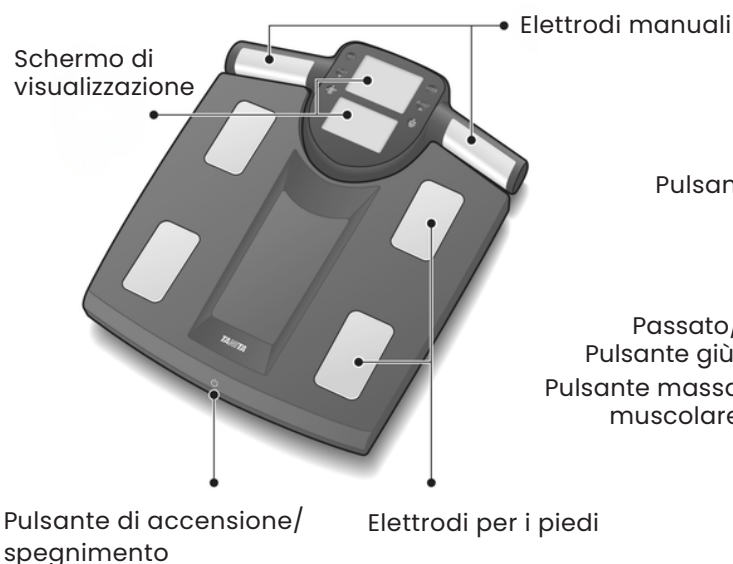
TANITA non può accettare alcuna responsabilità per eventuali perdite subite a causa della perdita dei dati registrati.

TANITA non può accettare alcuna responsabilità per danni o perdite derivanti dall'uso di questo prodotto o da eventuali reclami di terzi.

Nota: le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità di acqua presente nel corpo e possono essere influenzate dalla disidratazione o dall'iperidratazione dovute a fattori quali il consumo di alcol, le mestruazioni, le malattie, l'esercizio fisico intenso, ecc.

Caratteristiche e funzioni

Piattaforma di misurazione



Per la tua sicurezza

Questa sezione illustra le misure precauzionali da adottare per evitare lesioni agli utenti di questo dispositivo e ad altri, nonché danni alla proprietà. Si prega di familiarizzare con queste informazioni per garantire un funzionamento sicuro di questa apparecchiatura.



Avvertimento

La mancata osservanza delle istruzioni evidenziate da questo simbolo può provocare morte o lesioni gravi.



Attenzione

La mancata osservanza delle istruzioni evidenziate da questo simbolo potrebbe causare lesioni personali o danni alla proprietà.



Questo segno indica azioni proibite.



Questo simbolo indica istruzioni che devono essere sempre seguite.



Avvertimento



Proibito

Questo monitor non deve essere utilizzato da persone portatrici di pacemaker o altri impianti medici.
Questo monitor trasmette una debole corrente elettrica attraverso il corpo, che potrebbe interferire e causare il malfunzionamento degli impianti medici elettrici, con conseguenti gravi danni all'utente.

L'interpretazione delle misurazioni (ad esempio la valutazione delle misurazioni e la formulazione di programmi di esercizi basati sulle misurazioni) deve essere eseguita da un professionista.
L'implementazione di misure di perdita di peso e programmi di allenamento basati sull'autoanalisi potrebbe essere dannosa per la salute. Segui sempre i consigli di un professionista qualificato.

Non salire sul bordo della piattaforma. Non saltare sul monitor.

In caso contrario, potresti cadere o scivolare, con conseguenti lesioni gravi.

Non posizionare il monitor su una superficie scivolosa, ad esempio un pavimento bagnato.

Ciò potrebbe causare cadute o scivolamenti, con conseguenti lesioni gravi. Potrebbe inoltre causare l'infiltrazione di acqua all'interno del monitor, con conseguenti danni ai componenti interni.



Attenzione



Proibito

Non salire sullo schermo o sul pannello di controllo.

Non inserire le dita in fessure o fori.

Ciò potrebbe causare lesioni.

Non utilizzare batterie ricaricabili. Non utilizzare batterie vecchie insieme a batterie nuove, né utilizzare contemporaneamente tipi diversi di batterie.

In caso contrario, il liquido della batteria potrebbe fuoriuscire oppure le batterie potrebbero surriscaldarsi eccessivamente e rompersi, con conseguenti danni al monitor o lesioni.

Non permettere mai a un neonato o a un bambino piccolo di trasportare il monitor.

Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Il bambino potrebbe far cadere il monitor e ferirsi.

I bambini piccoli potrebbero rimanere impigliati nei cavi e ferirsi.

Questo monitor è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non è destinato all'uso professionale, inclusi ospedali, centri medici o palestre. Non è dotato dei componenti necessari per un utilizzo intensivo. L'utilizzo del monitor in un ambiente professionale invaliderà la garanzia.

Non estrarre il cavo se non si utilizza il monitor per la misurazione, poiché ciò potrebbe danneggiare il monitor.

Non tirare il cavo oltre il segno rosso. Non tirare il cavo con troppa forza.

Se il cavo non rientra automaticamente nell'unità monitor, srotolarlo, estrarlo di circa 20 cm e riprovare a reinserirlo.



Sempre...

Posizionare il monitor su una superficie dura e piana, dove le vibrazioni siano minime, per garantire una misurazione sicura e precisa.

Evitare urti o vibrazioni eccessivi sul monitor.

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o causarne il malfunzionamento, oppure potrebbe causare la cancellazione delle impostazioni.

Non utilizzare o conservare questo monitor nei seguenti luoghi.

- Luoghi esposti alla luce solare diretta, vicino a termosifoni o esposti direttamente all'aria proveniente da unità di aria condizionata, ecc.
- Luoghi in cui si verificano forti sbalzi di temperatura o forti vibrazioni.
- Luoghi con alti livelli di umidità o condensa.

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o causarne il malfunzionamento.

Non salire sul monitor quando il corpo è bagnato (subito dopo la doccia o il bagno, ecc.)

Assicuratevi di asciugare accuratamente corpo e piedi prima di utilizzare il misuratore. In caso contrario, potreste scivolare o cadere, con conseguenti lesioni. Inoltre, il misuratore non può effettuare misurazioni accurate se corpo e piedi sono bagnati.

Tenere lontano dall'acqua.

Non utilizzare acqua bollente, benzene, diluenti, ecc. per pulire il monitor.

Se il monitor si sporca, immergere un panno morbido in acqua o in un detergente neutro per uso domestico, strizzarlo bene e pulirlo, quindi utilizzare un panno asciutto per asciugarlo.

Non tentare di smontare il monitor. Non modificare in alcun modo questa apparecchiatura.

Non lavare il monitor in acqua.

Non immergere il monitor in acqua.

Ciò potrebbe danneggiare il monitor o causarne il malfunzionamento.

Assicurarsi di inserire le batterie con le polarità (+, -) nella posizione corretta.

Se le batterie non vengono inserite correttamente, il liquido potrebbe fuoriuscire e danneggiare il pavimento. (Se non si intende utilizzare il monitor per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di riporlo.)

Non utilizzare il monitor in prossimità di altri prodotti che emettono onde elettromagnetiche, come forni a microonde.

Ciò potrebbe causare il malfunzionamento del monitor, impedendo misurazioni accurate.

Un'altra persona dovrebbe assistere le persone con disabilità che potrebbero non essere in grado di effettuare una misurazione da sole.

Evitare di effettuare la misurazione dopo aver mangiato o bevuto troppo, oppure in caso di grave disidratazione.

Ciò potrebbe causare misurazioni imprecise. Per una maggiore precisione, evitare di utilizzare il dispositivo subito dopo il risveglio. Utilizzare sempre alla stessa ora del giorno, almeno due ore dopo l'ultimo pasto.

Evitare di effettuare misurazioni dopo aver trascorso del tempo in sauna, in bagno o dopo un esercizio fisico intenso.

Ciò potrebbe causare misurazioni imprecise. Si prega di effettuare le misurazioni dopo un riposo sufficiente.

Evitare di effettuare misurazioni quando le proprie condizioni fisiche sono precarie (postumi di una sbornia, diarrea, febbre, ecc.).

Ciò potrebbe causare errori nel valore misurato. Riprendere la misurazione una volta recuperato.

Eseguire la misurazione indossando il minor numero possibile di indumenti.

Il peso degli indumenti indossati sarà incluso nelle misurazioni.

Assicuratevi che le dita dei piedi e i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione.

La percentuale di grasso corporeo visualizzata potrebbe essere bassa o dare origine a un "Error" (errore) visualizzazione se contatto tra gli elettrodi e le piante dei piedi è scarsa.

Se non vi spogliate, toglietevi sempre i calzini o le calze e assicuratevi che le piante dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma di misurazione.

Utilizzare in una posizione stabile. Se il dispositivo viene utilizzato in una posizione instabile, potrebbero verificarsi errori nelle misurazioni.

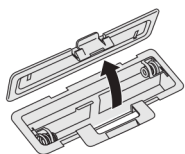
Non sarà possibile ottenere una lettura accurata se si hanno le ginocchia piegate o si è in posizione seduta.

Non muoversi durante la misurazione.

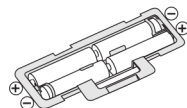
Ciò provoca misurazioni imprecise.

Assicurarsi che le braccia non tocchino i fianchi e che l'interno coscia non si tocchi durante la misurazione. Se necessario, posizionare un asciugamano asciutto tra il braccio e il fianco e/o tra le cosce.

Preparazioni prima dell'uso



Aprire come mostrato.



Direzione delle batterie.



Inserimento delle batterie

Aprire il coperchio della batteria sul retro della piattaforma di misurazione. Inserire le batterie AA in dotazione come indicato.

Nota:

- Assicurarsi che la polarità delle batterie sia impostata correttamente. Se le batterie non sono posizionate correttamente, il liquido potrebbe fuoriuscire e danneggiare i pavimenti.
- Se non si intende utilizzare l'unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di riporla.



Posizionamento della bilancia

Posizionare la piattaforma di misurazione su una superficie dura e piana, dove le vibrazioni siano minime, per garantire una misurazione sicura e precisa.

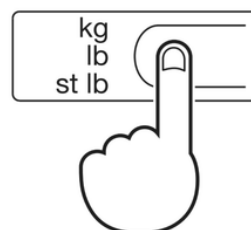
Nota: per evitare possibili lesioni, non salire sul bordo della piattaforma.



Non tirare il cavo degli elettrodi manuali oltre la fascia rossa.

Modifica dell'unità di misura

Accendere la bilancia, quindi premere il pulsante sul retro della bilancia per cambiare l'unità di misura tra kg, lb e st lb.

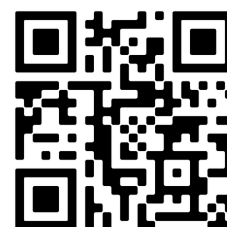


Imposta il tuo codice di posizione

Le diverse località del mondo presentano diverse forze di gravità. Queste differenze influiscono sulla precisione della misurazione del peso. È possibile ottenere letture del peso più accurate selezionando l'impostazione di gravità corretta sul monitor in base alla propria posizione geografica.

1. Quando l'alimentazione è spenta, tenere premuto il pulsante USER.
2. Fai clic [qui](#) o scansiona il codice QR per visualizzare il codice della tua posizione e premi il pulsante Su o Giù per selezionare il codice della tua posizione.
3. Premere il pulsante SET per immettere e salvare l'impostazione.

***Nota:** solo al momento dell'acquisto verrà visualizzata la schermata di impostazione della posizione senza dover premere il pulsante UTENTE.



Funzione di spegnimento automatico

La funzione di spegnimento automatico interrompe automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

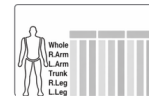
- Se si interrompe il processo di misurazione, l'alimentazione si spegnerà automaticamente entro 20-60 secondi.
- Durante la programmazione, se non si tocca alcun pulsante entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione entro 60 secondi.

***Nota:** se l'alimentazione si spegne automaticamente, ripetere i passaggi da "Configurazione iniziale" (pagina 6).

Impostazione della data e dell'ora

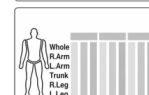
1. Imposta l'anno

Inserire le batterie nella bilancia e premere il pulsante ON/OFF per avviare l'impostazione dell'anno. Premere il pulsante Su o Giù per impostare l'anno, quindi premere il pulsante SET. L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



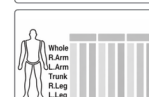
2. Imposta il mese

Premere il pulsante Su o Giù per impostare il mese, quindi premere il pulsante SET. L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



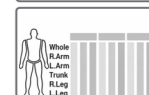
3. Imposta il giorno

Premere il pulsante Su o Giù per impostare il giorno, quindi premere il pulsante SET. L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



4. Imposta l'ora

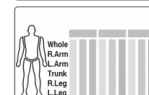
Premere il pulsante Su o Giù per impostare l'ora, quindi premere il pulsante SET. L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



5. Imposta i minuti

Premere il pulsante Su o Giù per impostare i minuti, quindi premere il pulsante SET.

L'unità emetterà due segnali acustici per confermare la programmazione. L'alimentazione si spegnerà automaticamente dopo 20-60 secondi.



Nota:

- Dopo aver sostituito le batterie o se si desidera reimpostare data e ora, tenere premuto il pulsante Giù per avviare la programmazione di data e ora. La sostituzione delle batterie causerà la perdita delle impostazioni di data e ora.
- 60 secondi o più di inattività causeranno lo spegnimento automatico durante questo processo. Nessun dato verrà salvato.
- In caso di errore o se si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, premere il tasto ON/OFF per spegnerla. In questo modo, non verrà salvato alcun dato.
- Solo dopo aver acceso il dispositivo per la prima volta, dopo l'impostazione della posizione verrà visualizzata la schermata di impostazione di data e ora.

Configurazione iniziale

L'unità può essere utilizzata solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali.

1. Premere il tasto ON/OFF mentre l'impugnatura (elettrodi manuali) è montata sulla bilancia a piattaforma

Verrà visualizzato "0.0".

2. Inizia l'impostazione

Premere il pulsante SET.

L'unità emetterà un segnale acustico per confermare l'attivazione, verrà visualizzato il numero dei dati personali e il display lampeggerà.

Nota:

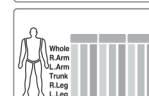
- Se non si utilizza l'unità per 60 secondi dopo averla accesa, questa si spegnerà automaticamente.
- Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver terminato la programmazione, premere il tasto ON/OFF per forzare l'arresto.

3. Seleziona un numero di dati personali

Premere i pulsanti Su o Giù per selezionare un numero di dati personali (1, 2, 3, 4 e 5).

Una volta raggiunto il numero di dati personali desiderato, premere il pulsante SET.

L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



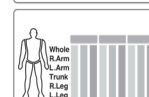
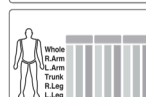
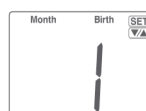
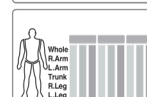
4. Imposta la tua data di nascita

Imposta la data del tuo compleanno (Anno / Mese / Giorno) utilizzando i pulsanti Su o Giù.

Premere il pulsante SET per confermare ogni programmazione.

L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.

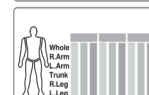
Nota: l'intervallo di età è compreso tra 5 e 99 anni.



5. Seleziona Femmina o Maschio

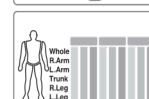
Utilizzare il pulsante Su o Giù per scorrere le impostazioni Donna (♀), Uomo (♂), Donna/Atleta (♀♂) e Uomo/Atleta (♂♂), quindi premere il pulsante SET.

L'unità emetterà un segnale acustico di conferma.



6. Specificare l'altezza

Il display è impostato di default su 170 cm (5' 7.0") (l'intervallo di altezza è da 90 cm a 220 cm o 3' 0.0" a 7' 3.0"). Utilizzare il pulsante Su o Giù per specificare l'altezza e quindi premere il pulsante SET. L'unità emetterà un segnale acustico per confermare. Il display mostra i dati personali una volta per confermare, quindi il display mostra "0.0" ed è pronto per la misurazione.



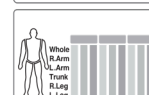
7. Misurare il peso e il grasso corporeo

Tenere gli elettrodi manuali e salire sulla bilancia dopo che sul display viene visualizzato "0.0" entro 30 secondi.

Non scendere finché l'unità non emette cinque segnali acustici.

Le letture verranno visualizzate per 40 secondi.

L'unità si spegnerà e le letture verranno salvate nella memoria.



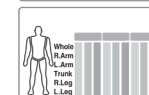
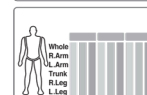
Nota: se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia "0.0", verrà visualizzato il messaggio "Errore" e sarà necessario scendere e salire nuovamente. Se non si sale sulla bilancia entro circa 30 secondi dalla visualizzazione di "0.0", la bilancia si spegnerà automaticamente. Si prega di riprovare a impostare e memorizzare i dati personali.

Nota:

Se si modifica la data di nascita e/o il sesso, l'unità mostrerà "CLr".

Se si seleziona "Sì" utilizzando il pulsante Su o Giù, i dati personali esistenti verranno eliminati.

Se si seleziona "no" utilizzando il pulsante Su o Giù, non verranno salvati nuovi dati (i dati esistenti rimarranno invariati) e l'unità si spegnerà.

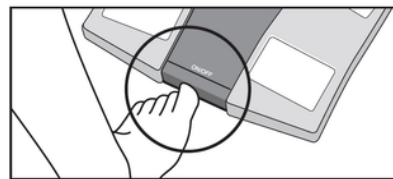


Prendere le misure

Dopo aver programmato i tuoi dati personali sei pronto per effettuare una lettura.

1. Premere il pulsante ON/OFF mentre l'impugnatura (elettrodi manuali) è montata sulla bilancia a piattaforma

Verrà visualizzato "0.0".



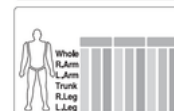
2. Ottieni le tue letture

Sali sulla bilancia e prendi l'impugnatura (elettrodi manuali).

Verrà mostrato per primo il tuo peso corporeo.

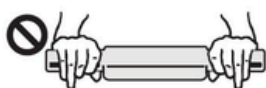
Continua a salire sulla bilancia.

Il tuo profilo personale viene visualizzato sul display, seguito per 40 secondi dal peso corporeo, dall'IMC e dalla percentuale di grasso corporeo.



Nota: non scendere finché l'unità non emette due segnali acustici.

Assicuratevi che tutte le dita siano a contatto con gli elettrodi.



Assicurati che le braccia siano completamente distese e che i gomiti non tocchino il corpo.



Assicuratevi che i vostri piedi siano a contatto con tutti gli elettrodi.



Non piegare le ginocchia.



Non tirare il cavo degli elettrodi manuali oltre la fascia rossa.



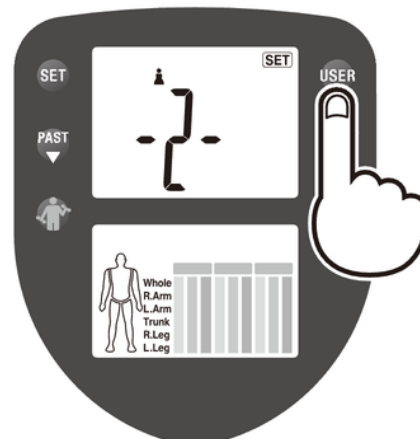
Nota:

Se sul display viene visualizzato un numero personale errato, è possibile modificarlo utilizzando il pulsante USER.

Premere il pulsante UTENTE finché non vengono visualizzati il proprio numero personale e il proprio profilo.

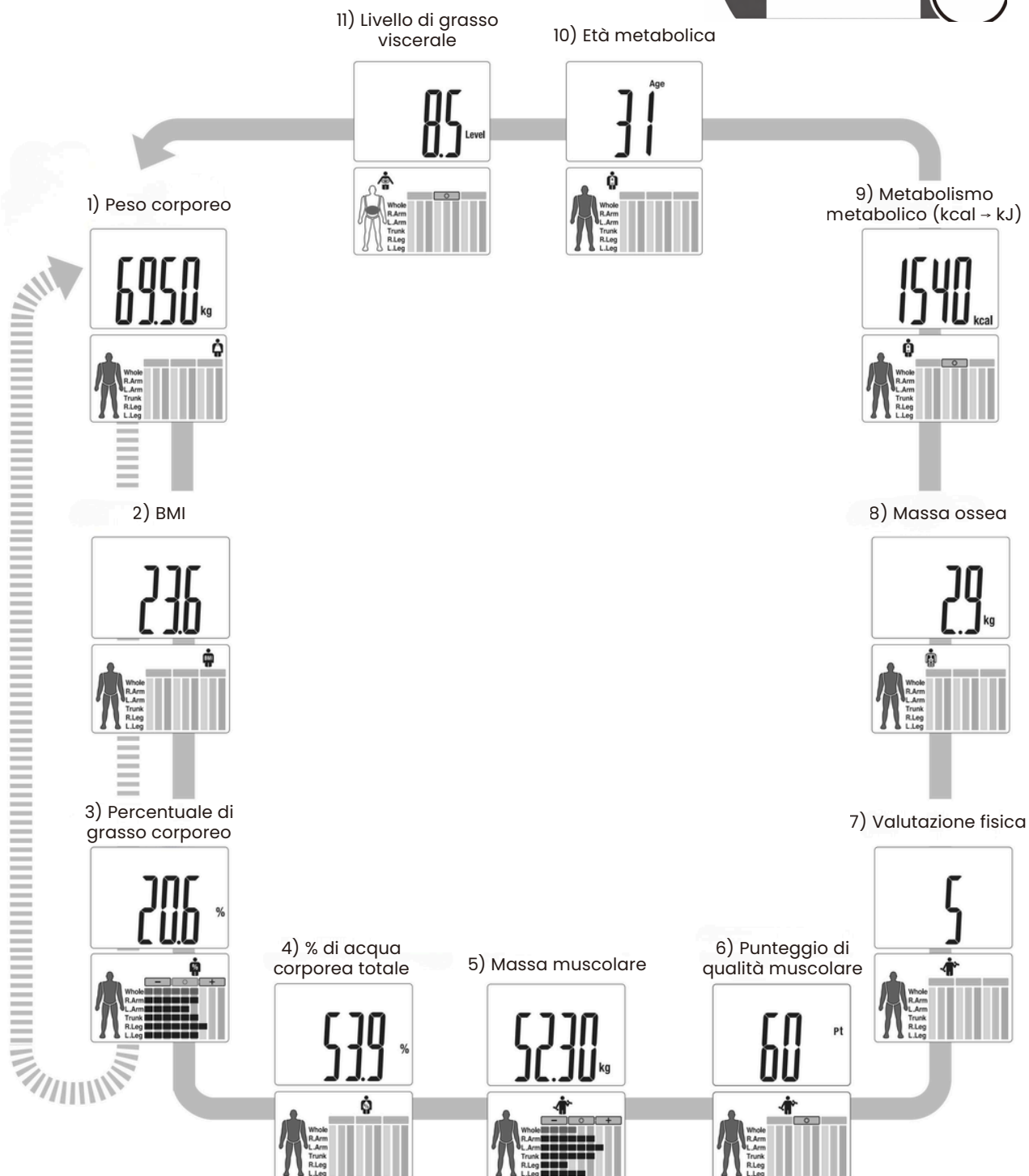
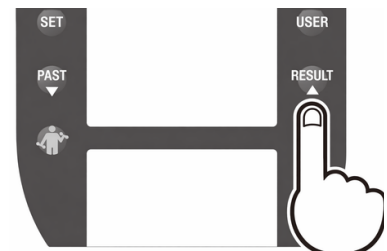
Dopo aver selezionato il numero personale corretto e premuto il pulsante SET, il display mostrerà automaticamente le letture corrette.

Le letture verranno memorizzate nella tua memoria personale.



Continua nella pagina successiva.

Subito dopo la misurazione, puoi premere il pulsante Risultato mentre sei ancora in piedi sulla bilancia per visualizzare i risultati. Puoi anche scendere dalla bilancia e premere nuovamente il pulsante Risultato per visualizzare nuovamente i risultati.



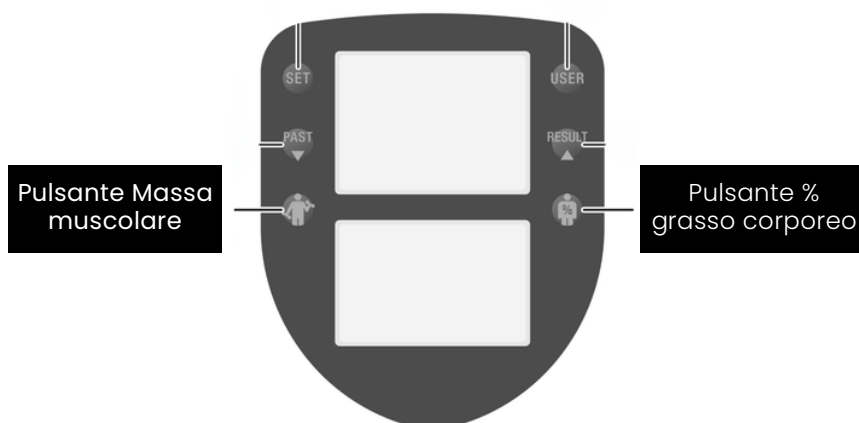
Nota: per i bambini (età 5-17), l'unità visualizzerà solo il peso corporeo, l'IMC, la percentuale di grasso corporeo, la massa ossea e la massa muscolare.

Come visualizzare le misurazioni segmentali?

Cosa significano le misurazioni segmentali?

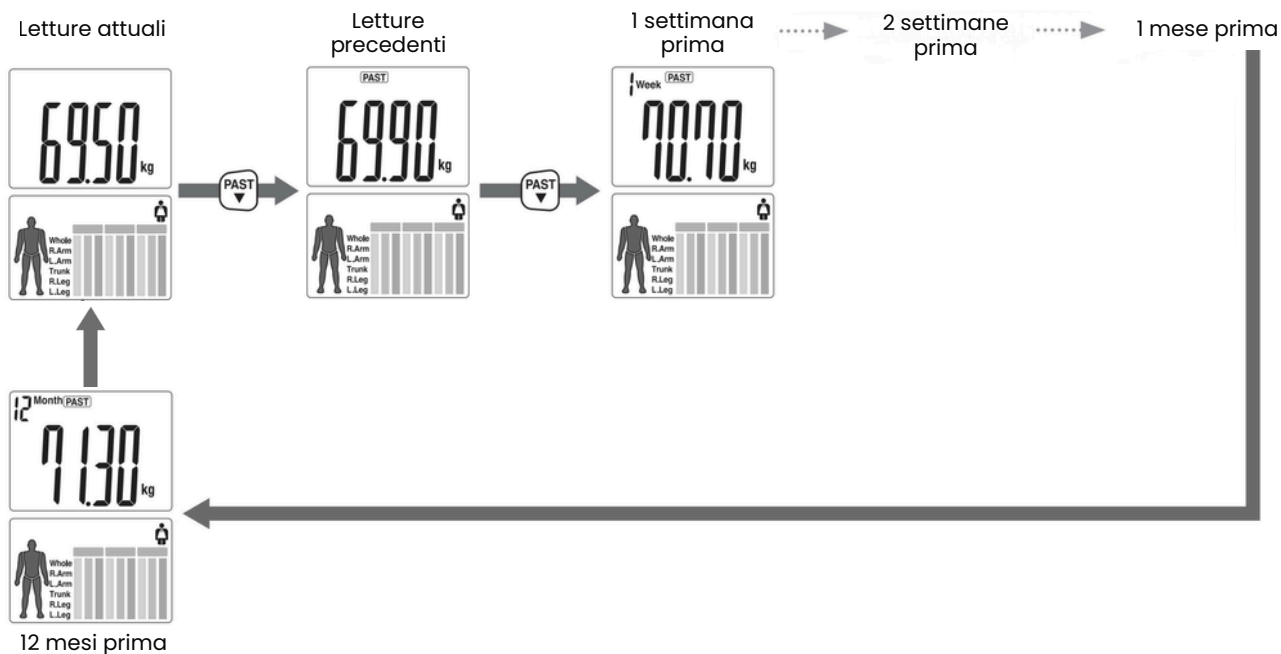
Una misurazione segmentale fornisce un'analisi dettagliata della massa muscolare e della percentuale di grasso in braccia, gambe e busto. Utilizzando elettrodi per piedi e mani, la bilancia misura separatamente ogni braccio, gamba e busto per una valutazione più accurata.

Premere ripetutamente il pulsante Massa muscolare o Grasso corporeo% per visualizzare i valori del braccio destro, del braccio sinistro, della gamba destra, della gamba sinistra e del busto.



Funzione di richiamo

- Premere il tasto ON/OFF. Verrà visualizzato "0.0".
- Premere il pulsante USER finché non appare il proprio numero personale.
- Premere il pulsante SET e il pulsante PAST per visualizzare le letture precedenti.



Premere il pulsante o il pulsante per visualizzare le letture precedenti di ciascun segmento/ parte del corpo quando le letture precedenti vengono visualizzate sullo schermo.

Nota:

Per i bambini (età 5-17), l'unità visualizzerà solo il peso corporeo, l'IMC e la percentuale di grasso corporeo.

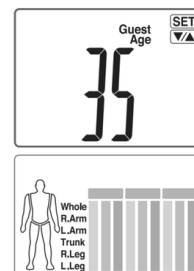
Prendere misure senza registrarsi

(Misurazioni utente ospite/
Misurazioni solo del peso)

Misurazioni degli utenti ospiti

La modalità ospite consente di programmare l'unità per un utilizzo singolo senza dover reimpostare il numero di dati personali.

- Premere il pulsante ON/OFF mentre gli elettrodi manuali sono montati sulla bilancia a piattaforma.
- Verrà visualizzato "0.0".
- Tenere premuti gli elettrodi manuali e il pulsante UTENTE finché non appare "Ospite".
- Premere il pulsante SET e inserire i propri dati personali, come età, sesso e altezza. Per maggiori dettagli, consultare pagina 6.
- Dopo che verrà visualizzato "0.0", salire sulla bilancia tenendo gli elettrodi manuali.

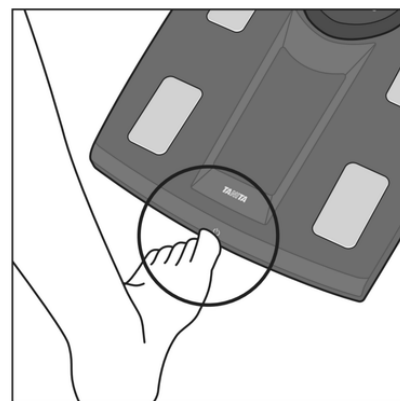


Non scendere finché l'unità non emette due segnali acustici.

Le letture verranno visualizzate per 40 secondi.

Misurazioni solo del peso

- Premere il pulsante ON/OFF mentre l'impugnatura (elettrodi manuali) è montata sulla bilancia a piattaforma.
- Dopo 2 o 3 secondi, sul display apparirà "0.0" e l'unità emetterà un segnale acustico.
- Quando sul display appare "0.0", salire sulla piattaforma.
- Apparirà il valore del peso corporeo.
- L'alimentazione verrà quindi interrotta automaticamente.



Risoluzione dei problemi

Se si verificano i seguenti problemi...allora...

- **Viene visualizzato un formato di peso errato seguito da kg, lb o st-lb**

Fare riferimento a "COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ PESO" (pagina 4).

- **[Lo] appare sul display oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**

Le batterie sono scariche. Quando appare questo messaggio, assicurarsi di sostituire immediatamente le batterie, poiché batterie scariche compromettono la precisione delle misurazioni. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con batterie nuove.

Nota:

Le impostazioni e la memoria precedente non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

- **[Err] appare durante la misurazione.**

Le impostazioni dei dati personali sono corrette?

Hai selezionato il numero di dati personali sbagliato?

Si prega di rimanere sulla piattaforma, riducendo al minimo i movimenti.

L'unità non può misurare con precisione il peso se rileva un movimento.

Gli elementi di misurazione hanno superato l'intervallo di misurazione. (Impossibile effettuare misurazioni)

- **La lettura della percentuale di grasso corporeo non viene visualizzata.**
- Assicuratevi di aver tolto calzini o calze e che le piante dei piedi siano pulite e correttamente allineate con le guide sulla piattaforma di misurazione.
- **[UL] appare durante la misurazione.**
- Non è possibile ottenere la lettura se si supera la capacità di peso.

Specifiche

RD-445

Capacità di peso

200 kg/440 libbre/31st6 libbre

Incrementi di peso

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

0-200 libbre/0,1 libbre 200-440 libbre/0,2 libbre

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

Fascia d'età applicabile

Indice di massa corporea

5-99 anni

Grasso corporeo totale e segmentale (%)

5-99 anni

% di acqua corporea

18-99 anni

Massa muscolare totale e segmentale

5-99 anni

Qualità muscolare

18-99 anni

Valutazione fisica

18-99 anni

Massa ossea

5-99 anni

Tasso metabolico basale

18-99 anni

Età metabolica

18-99 anni

Valutazione del grasso viscerale

18-99 anni

Dati personali

5 ricordi

Precisione temporaleEntro ± 1 minuto al mese (+18 - +28°C)**Alimentazione elettrica**

4 batterie AA

Consumo energetico

60 mA massimo

Misurazione della corrente50 kHz, 5 kHz, 100 μ A**Disposizione**

Questo prodotto è un dispositivo elettronico. Si prega di smaltire questo prodotto in modo appropriato, non come rifiuto domestico generico. Assicurarsi di seguire le normative locali per lo smaltimento di questo prodotto.

**Non è consentito mescolare le batterie con i rifiuti di consumo!**

In qualità di consumatore, sei legalmente tenuto a restituire le batterie usate o scariche. Puoi depositare le tue vecchie batterie presso i punti di raccolta pubblici della tua città o ovunque siano in vendita le batterie corrispondenti e siano stati allestiti contenitori di raccolta appositamente contrassegnati. In caso di rottamazione dell'apparecchio, anche le batterie devono essere rimosse e depositate presso i punti di raccolta.



Il dispositivo è dotato di soppressione delle interferenze radio in conformità alla normativa CE 2004/108/CE

Avviso:

Questi marchi si possono trovare sulle batterie contenenti contaminanti:

Pb Pb = La batteria contiene piombo,

Cd Cd = La batteria contiene cadmio,

Hg Hg = La batteria contiene mercurio.

- Il design e le specifiche del prodotto possono essere modificati in qualsiasi momento senza preavviso.

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any changes or modifications made to this device that are not expressly approved by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.

Representative TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852-2838-7111
Fax: +852-2838-8667
www.tanita.com

TANITA India Private Limited

Unit 502 of 'A' Wing,
Mittal Commercial,
Marol, Andheri East,
Mumbai 400059 INDIA
TEL: +91 22 3192 6107
info@tanita.co.in

Manufacturer TANITA Corporation

1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81-3-3968-7048
Fax: +81-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com