

TANITA

Dual Frequency Body Composition Monitor
with integrated Bluetooth® technology

innerScan

RD-953

en

Instruction Manual

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

de

Bedienungsanleitung

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

fr

Manuel d'utilisation

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

nl

Gebruikshandleiding

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

en**Table of Contents**

Introduction	3
Features and Functions	3
For Your Safety	4
Getting Accurate Readings	5
Preparations before Use	6
Connecting to Your Smartphone	7
Setting (Resetting) Date and Time	8
Setting and Storing Personal Data in the Memory	9
Taking Measurements	11
Measurement Results	13
Specifying the Personal Data Number for Measurement	14
Programming the Guest Mode	15
Measuring Weight Only	15
Body Composition Guide	16
Troubleshooting	23
Specifications	24

de**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	25
Merkmale und Funktionen	25
Sicherheitshinweise	26
Genauere Messwerte erhalten	27
Vorbereitungen vor dem Gebrauch	28
Ihr Smartphone verbinden	29
Datum und Uhrzeit (neu) einstellen	30
Persönliche Daten im Speicher einstellen und speichern ...	31
Messungen durchführen	33
Messergebnisse	34
Persönliche Daten-Nummer für Messung auswählen	36
Gast-Modus programmieren	37
Nur Gewicht messen	37
Leitfaden für die Körperzusammensetzung	38
Fehlerbehebung	45
Technische Daten	46

fr**Table des matières**

Introduction	47
Caractéristiques et fonctions	47
Mesures de sécurité	48
Précision des mesures	49
Préparations avant usage	50
Connexion à votre smartphone	51
Réglage (réinitialisation) de la date et de l'heure	52
Réglage et mise en mémoire des données personnelles	53
Prise de mesure	55
Résultats des mesures	57
Définir le numéro d'utilisateur avant la mesure	58
Programmation du mode Invité	59
Mesure du poids uniquement	59
Guide de la composition corporelle	60
Résolution des problèmes	67
Caractéristiques techniques	68

nl**Inhoud**

Inleiding	69
Eigenschappen en functies	69
Voor uw veiligheid	70
Nauwkeurige metingen krijgen	71
Vorbereidingen voor gebruik	72
Aansluiten op uw smartphone	73
Datum en tijd instellen (resetten)	74
Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen	75
Metingen doen	77
Meetresultaten	79
Specificatie van het persoonsgegevensnummer voor meting	80
De gastmodus programmeren	81
Alleen gewicht meten	81
Gids voor lichaamssamenstelling	82
Problemen oplossen	89
Specificaties	90

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.

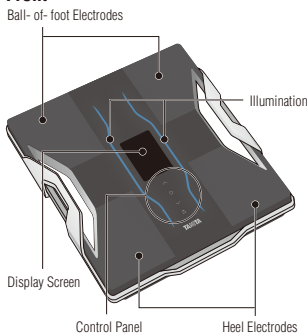
TANITA cannot accept any responsibility for losses incurred due to the loss of recorded data.

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

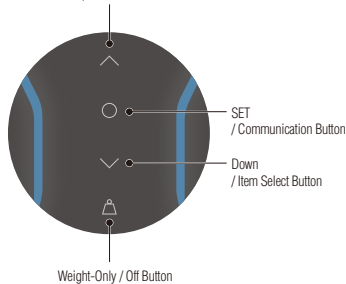
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

Features and Functions

Front



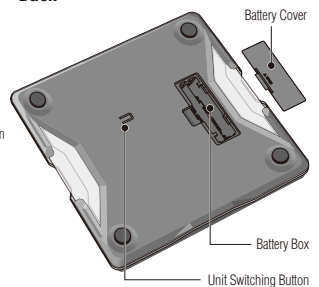
Up / Recall Button



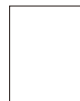
Location Code



Back

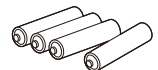


Quick Start Guide







Accessories

AA-Size Batteries (4)




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 familiarise 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 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.
	Do not drop any objects onto the monitor. Avoid excessive impact or vibration to the monitor. Doing so may damage the glass, resulting in injury.

Caution

 Prohibited	Do not stand on the display screen or control panel.
	Do not insert your fingers into gaps or holes. Doing so may result in injury.
	Do not use rechargeable batteries. Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time. Doing so may cause battery fluid to leak or the batteries to become excessively hot and rupture, resulting in damage to the monitor or injury.
	Never allow an infant or small child to carry the monitor. The child may drop the monitor, resulting in injury.
	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.

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.

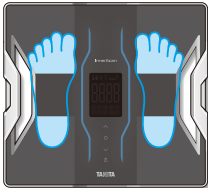
Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

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



Always...

Getting Accurate Readings



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

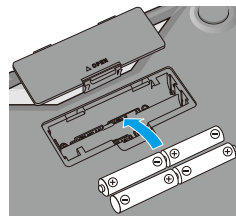
Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, if your knees are bent or if you are sitting down.

Preparations before Use

Inserting the Batteries

Note:

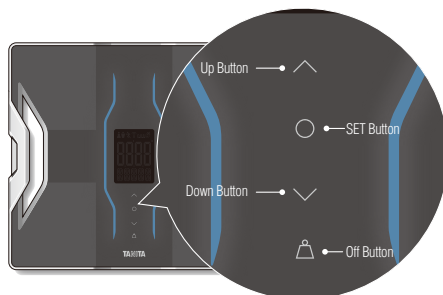
- Be sure that the batteries are inserted in the correct orientation. If the batteries are inserted incorrectly, fluid may leak from the batteries and damage the floor.
- If you do not intend to use this unit for a long period of time, remove the batteries before storage.
- The included batteries from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



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 scale according to your geographical location.

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



Changing the Weighing Unit

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

The weighing unit can be changed using the switch on the back of the monitor.

Press the Δ button when the display is blank. When "0.00kg" (or "0.0lb", "0.0stlb") appears on the display, press the Unit Switching button underside of the monitor to switch the weighing unit.

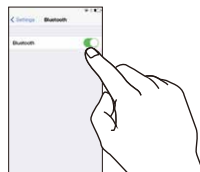
Note: If weighing unit is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode is automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height is automatically set to centimeters.

Connecting to Your Smartphone

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

Note:

- See the TANITA website for details on supported models.
- If you do not wish to use the dedicated app, configure the settings manually on the body composition monitor. (P.8)
- You need to register your smartphone again if you replace your smartphone.



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



3. Set up to pair your TANITA device.
Select which device you want to pair with.



4. Pair/synchronise

Note:

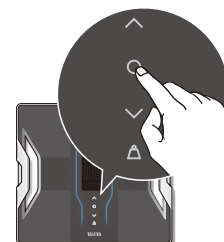
The approximate communication distance is 5 m in an unobstructed location.



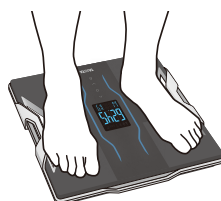
5. Follow the instructions on the app, and press and hold the  (communication) button on the Body Composition Monitor for 3 seconds.

Note:

- When registering your body composition, place the Body Composition Monitor on a hard, flat floor and step on it with bare feet.



6. Follow the instructions on the app and measure your body composition.
When measurement is complete, the connection to the smartphone is disconnected.

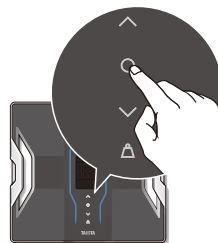


The screen displays and instructions may differ depending on the app specifications.

Setting (Resetting) Date and Time (Not required if connection to the smartphone is complete)

1. Set Date

While the power is off, press the \bigcirc button to start setting.
 Press the \wedge / \vee buttons to set year and then press the \bigcirc button.
 Set the month and date in the same way.



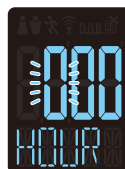
Note:

- When the power is switched on for the first time, the date and time setting screen can also be displayed by pressing the \wedge / \vee buttons.
- When you have replaced the batteries, the date and time setting screen can also be displayed by pressing the \wedge / \vee buttons.



2. Set Time

Press the \wedge / \vee buttons to set hour and then press the \bigcirc button.
 Set the minutes in the same way.
 The set date and time are displayed in order, and then the power automatically turns off.



Note:

- If the Body Composition Monitor is not operated for 60 seconds or more, the power will turn off automatically. Settings will not be saved in this case.
- If you make a mistake or wish to turn the monitor off before you complete the settings, press the \triangle button to turn the monitor off. Settings will not be saved in this case.
- To change the date or time settings, press and hold the \vee button for 3 seconds when the power is off, and then follow the procedure above to change the date or time settings.

Setting and Storing Personal Data in the Memory (Not required if connection to the smartphone is complete)

The Body Composition Monitor can only be operated if data has been programmed into one of the personal data memories. Only weight measurements can be taken if you use the Body Composition Monitor without registering personal data.

1. Select a Personal Data Number

Press the \bigcirc button to turn on the monitor. Press the $\wedge \vee$ buttons to select a personal data number (1, 2, 3 or 4).

Press the \bigcirc button to confirm the personal data number.

Note:

- The monitor turns off automatically if it is not operated for 60 seconds.
- If you make a mistake or want to turn the monitor off before you have finished programming it, press the \triangle button to force quit. Partially registered data is saved on the monitor.
- The backlight color changes according to the personal data number.

1:Blue

2:Pink

3:White

4:Light blue



2. Set Your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using the $\wedge \vee$ buttons.

Press the \bigcirc button to enter each item.

Note:

Year settings can be configured from 1900 onwards.



3. Select Female or Male

Use the $\wedge \vee$ buttons to scroll through Male [♂], female [♀], male athlete [♂🏃] and female athlete [♀🏃] settings, then press the \bigcirc button.

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.



4. Set Your Height

The default height is 170cm (5' 7.0") (height range is 90cm - 220cm or 3'0.0" - 7'3.0").

Use the $\wedge \vee$ buttons to set your height and then press the \bigcirc button.

The display shows "0.00kg" (or 0.0lb, 0.0stlb) and the monitor is ready for measurement.



Setting and Storing Personal Data in the Memory

5. Measuring Your Body Composition

Check "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is shown on the display, then step on the monitor. Registered personal data and the measurement results are displayed in order, then the power switches off automatically.

Note:

If you step onto the monitor before 0.00kg is displayed, "Err,-OL" is displayed and the power turns off. Set the personal information again.

Also, if you do not step onto the monitor within 60 seconds of "0.00kg"(0.0lb, 0.0stlb) appearing, the power turns off automatically. In this case, you need to set and store personal data again.

Note:

The monitor needs to be connected to the smartphone in order to use the dedicated app.

Connect to the smartphone, and register the Body Composition Monitor as shown in the instructions on P.7.



If you change the birthday and/or gender, "CLr" is displayed on the monitor.



Select "YES" using the \wedge / \vee buttons and then press the \bigcirc button, to delete the existing personal data enabling you to register new data.

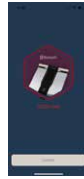


If you select "no" using the \wedge / \vee buttons and then press \bigcirc button, no new data is saved (existing data is left unchanged) and power turns off.



Taking Measurements

1. When the monitor power is off, select "+" in the app and then follow the instructions in the app.
When "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, step onto the monitor.

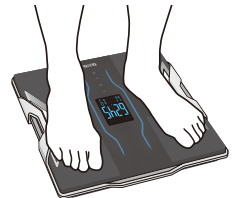


2. Stand still on the device until measurement is completed.
Measurement data is automatically sent to the smart phone and directly visible in the app.



If you do not have your smartphone when taking measurements

Simply step onto the monitor. The auto-recognition feature will automatically recall your personal data. Your monitor will store up to 10 sets of measurements.



Taking Measurements

You can start taking measurements when you have finished entering your personal data.

1. Step onto the Monitor

Step onto the monitor when the power is off. The monitor starts measuring automatically.




2. View Your Results

After taking measurements, your results are automatically displayed in the order listed on the next page.

After the last result data is displayed, the weight is displayed again and then the monitor automatically turns off.

Note:

- Do not step off until “0000” disappears.
- The backlight color changes according to the recognized personal data number. (Blue/Pink/White/Light blue)
- When the monitor is connected to the smartphone and measurement data is saved in the monitor,  lights in the personal data display and the measurement result display screen.
- If there are more than 6 sets of data stored, the number of saved sets of data is displayed after the personal data display lights.
- Up to 10 sets of measurement data can be stored in the monitor.
- If you have set a nickname in the dedicated app, the nickname is displayed instead of the personal data number when personal data is displayed.

If the wrong personal number is displayed

Press the  button to select your personal number while readings or personal data is being displayed.

Then press the  button to display your own personal data and measurement results.

Situations where mis-recognition may occur

- When measuring people who have similar weights and body shapes
 - When measurements have not been taken for a few days and there is a reasonable change in body weight
 - When measuring directly after having the monitor stood upright, carrying the monitor or storing it with items placed on top
- If the monitor continues to mis-recognize, specify your personal data number manually before measurement. (P.14)

Measurement Results

Weight



BMI



Body Fat %



Muscle Mass



Muscle Quality Score



Physique Rating



Bone Mass



Visceral Fat



Basal Metabolic Rating



Metabolic Age



Total Body Water %



An assessment of your measurement results are indicated by the color of the backlight.

Assessment Color (Applicable age)	●	●	●
BMI (18-99)	Obese	Over / Under	Normal range
Body Fat Percentage (5-99)	Obese	Over / Under	Standard (-) / Standard (+)
Visceral Fat Level (18-99)	High	Slightly High	Average
Muscle Mass (18-99)	Low	-	Average / High
Muscle Quality Score (18-99)	Low	-	Average / High

Note:

- For children (age 5-17), the monitor only displays weight, BMI, and body fat percentage.
- For children (age 4 or less) and adults (age over 100), the monitor only displays the weight.
- "Err" is displayed if the body fat percentage exceeds the measurable range.
- You can use the \vee button to scroll through the results.
- Press and hold the \vee button for fast scrolling.
- After reading the results that you want to see, release the button to see the rest of the results.
- The monitor automatically turns off after 40 seconds.
- Press the \triangle button to cancel measurement or turn the power off.
- Do not move the monitor for approximately 3 seconds after taking measurements and stepping off.
To prevent accidents such as falling off the monitor, always step off the monitor before operating the buttons.

Specifying the Personal Data Number for Measurement

Follow these instructions if the monitor continues to mis-recognize your number.


1. When the power is off, press the \wedge button to start measuring.
Select your personal number using the \wedge / \vee buttons and then press the \circ button.



2. Step onto the monitor when "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) appears in the display.
The monitor turns off automatically after displaying the measurement results.



Note:

- When the monitor is connected to the smartphone and measurement data is saved in the monitor,  lights in the personal data display screen and the measurement result display screen.
- If there are more than 6 sets of data stored, the number of saved sets of data is displayed after the personal data display lights.
- Up to 10 sets of measurement data can be stored in the monitor.
- If you step onto the monitor before 0.00kg (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, "Err.-OL" is displayed and the power turns off during measurement.

Programming the Guest Mode

Guest mode allows you to program the monitor for one-time use without using a personal data number.

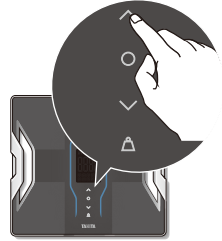
Press the \wedge button to select "GUEST", then press the \circ button.

Next, follow the steps below:

Set the age, gender (male/ female/ male athlete/ female athlete) and height.

Step onto the monitor after "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed.

The readings are displayed for 40 seconds.



Note:

The age range is from 5 to 99.

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

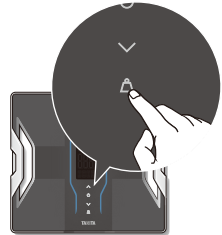
- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.
- Do not step off until "0000" disappears.

Measuring Weight Only

Press the \triangle button. After 2 or 3 seconds, "0.00kg"(0.0lb, 0.0stlb) is displayed.

When "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, step onto the monitor.

The body weight measurement is displayed, and the monitor power turns off automatically after approximately 20 seconds.



Body Composition Guide

Who Can Use a Body Composition Monitor?

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

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

Who should use Athlete Mode?

Adults aged 18 years and over who either:

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

Pregnant women should only use the weight function.

Other functions are not intended for use when pregnant.

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

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

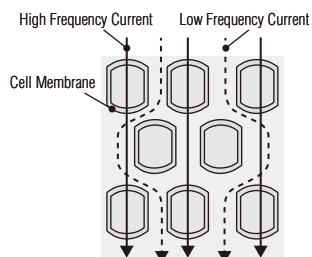
This product is not intended to diagnose or treat any disease or abnormalities. Please consult your physician if you have any questions or concerns related to your health.

How Does a Body Composition Monitor Work?

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

The TANITA RD-953 incorporates medical grade Dual Frequency BIA technology, allowing you to have the highest body composition accuracy in the comfort of your home.

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



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

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

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

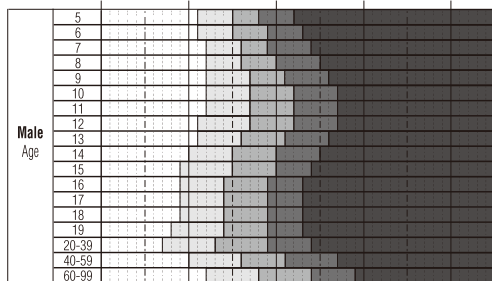
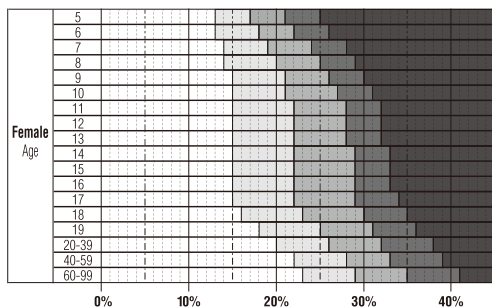
What Is Body Fat Percentage? (Applicable age 5-99)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

⁴ Based on NIH/WHO BMI Guidelines

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

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

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

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

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

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

Female: 45 to 60%

Male: 50 to 65%

Source: TANITA Research

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

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

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

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

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

Rating 1 - 12.5

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

Rating 13 - 59

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

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

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

- Consult a physician for an accurate medical diagnosis.

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

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

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

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

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

How Does a TANITA Body Composition Monitor Calculate BMR?

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

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

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

Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

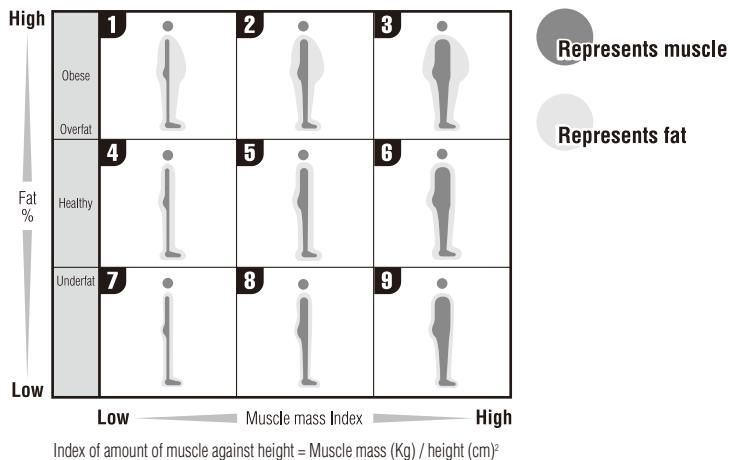
What Is Physique Rating? (Applicable age 18-99)

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

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

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

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



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

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

Muscle Quality Judgement Chart

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

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

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

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

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

Note:

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

Balance Between Muscle Mass and Muscle Quality

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

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

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

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

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

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

Women: Average of estimated bone mass

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

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

Men: Average of estimated bone mass

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

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

*lb is the estimation calculated based on kg.

Note:

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

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

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

This function indicates the relationship between height and weight.

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

Troubleshooting

If the following problems occur, follow the instructions below.

“Lo” appears on the display.

Check the orientation of the batteries, and insert them correctly.

The batteries are running low. Replace the batteries promptly.

Refer to page 6.

“OL” appears on the display during use

The maximum weight (weighing capacity) 200kg is exceeded. (Measurements cannot be taken)

“Err” appears on the display after measurement

Are the personal data settings correct?

Did you select the wrong personal data number?

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

Cannot measure body composition even though personal data is set

The personal data settings are not complete. You need to measure body composition once immediately after entering the personal data.

Cannot connect my smartphone to the Body Composition Monitor

“Err pair” or “Err DATA” appears on the display

Are batteries inserted correctly in the Body Composition Monitor?

Are the batteries running low?

Are the smartphone and body composition meter within communication range?

The communication range for The Body Composition Monitor is 5m in an unobstructed location.

Is the “Bluetooth” setting in the smartphone “Settings” turned on?

“Err pair” appears repeatedly.

Delete the pairing information from “Settings” > “Bluetooth” on the smartphone, and pair the smartphone with the Body Composition Monitor again.

“Err UUID” appears repeatedly.

Delete the pairing information from “Settings” > “Bluetooth” on the smartphone, and pair the smartphone with the Body Composition Monitor again.

“Err c9” appears on the display

Remove and replace the batteries from the body composition meter, and set the date and time again.

The date and time settings have been changed

When using the Body Composition Monitor linked with an smartphone, the date and time settings on the Body Composition Monitor are overwritten with those from the smartphone.

The “Input Data” button in the app does not work

Is the “Bluetooth” setting in the smartphone “Settings” turned on?

Linking between the app and the Body Composition Monitor is only enabled when the Body Composition Monitor is turned off.

Check that the power of the Body Composition Monitor is turned off and try again.

Specifications

RD-953

Weight Capacity

200 kg (440 lb)(31st 6 lb)

Weight Increments0-100 kg/0.05 kg 100-200 kg/0.1 kg
0-200 lb/0.1 lb 200-440 lb/0.2 lb 0-31st 6 lb/1 lb**Body Fat %**

5-99 years old

Body Mass Index

5-99 years old

Muscle Mass

18-99 years old

Muscle Quality Score

18-99 years old

Physique Rating

18-99 years old

Bone Mass

18-99 years old

Visceral Fat

18-99 years old

Basal Metabolic Rate

18-99 years old

Metabolic Age

18-99 years old

Body Water %

18-99 years old

Personal Data

4 memories

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

4×AA Alkaline batteries (included)

Power Consumption

250mA maximum

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

Bluetooth Low Energy technology

Frequency Band

2402 – 2480 MHz

Maximum RF Output Power (adaptive frequency)

2 dBm (2402-2480 MHz)

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

Disposal

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

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

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

Hereby, TANITA declares that the radio equipment type RD-953 is in compliance with Directives: 2014/53/EU and 2011/65/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



Einleitung

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer TANITA-Körperanalysewaage. Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an TANITA-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause. Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen dieser Waage. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.eu

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

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

⚠ Sicherheitshinweise

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

Wichtige Hinweise für den Benutzer

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

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

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

- Mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.

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

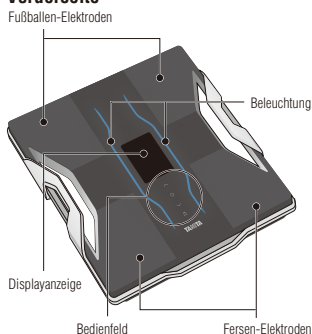
TANITA haftet nicht für Verluste, die auf den Verlust der aufgezeichneten Daten zurückzuführen sind.

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

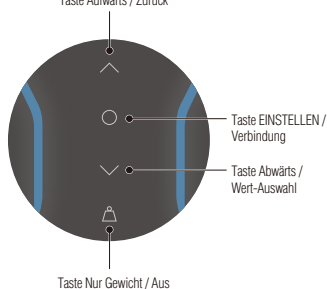
Hinweis: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydratation oder Überhydratation aufgrund von Alkoholgenuß, Menstruation, intensivem körperlichen Training usw.

Merkmale und Funktionen

Vorderseite



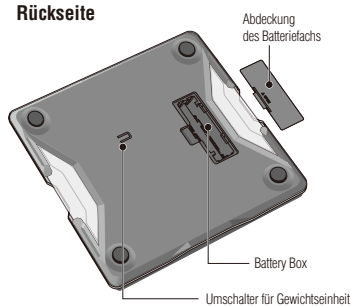
Taste Aufwärts / Zurück



Standortcode



Rückseite

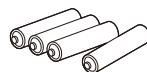


Kurzanleitung







Zubehör

AA-Batterien (4)




Sicherheitshinweise


In diesem Abschnitt werden vorsorgliche Maßnahmen erklärt, die getroffen werden müssen, um Verletzungen von Benutzern dieses Geräts und anderen Personen sowie Sachschäden zu vermeiden. Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um eine sichere Bedienung dieses Geräts sicherzustellen.

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

Warnung

 Verboten	Diese Waage darf nicht bei Personen mit Schrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden. Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was zu Verletzungen des Anwenders führen kann.
	Die Auswertung von Messergebnissen (z.B. Bewertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Ergebnissen basierenden Trainingsprogrammen) muss von einer Fachkraft durchgeführt werden. Gewichtsreduzierende Maßnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbstanalyse basieren, können Ihrer Gesundheit schaden. Ziehen Sie stets eine qualifizierte Fachkraft zurate.
	Stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf die Waage. Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann.
	Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden. Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann. Darüber hinaus kann Wasser in die Waage eindringen und die internen Komponenten beschädigen.
	Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen. Achten Sie darauf, dass die Waage nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird. Anderenfalls kann das Glas zerspringen und Verletzungen verursachen.

Vorsicht

 Verboten	Stellen Sie sich nicht auf die Displayanzeige oder das Bedienfeld.
	Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher. Anderenfalls besteht Verletzungsgefahr.
	Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Verwenden Sie keine alten Batterien gemeinsam mit neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen gleichzeitig. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Batterieflüssigkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann.
	Lassen Sie die Waage nie von einem Kleinkind oder Kind tragen. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass das Kind die Waage fallen lässt und sich dabei verletzt.
	Diese Waage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt. Diese Waage dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie ist nicht mit Komponenten ausgestattet, die für eine intensive Nutzung erforderlich sind. Bei Verwendung der Waage in einer professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

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

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

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

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

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

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

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

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

Halten Sie das Gerät von Wasser fern.

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

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

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

Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.

Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

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

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

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

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

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



Immer...

Genauere Messwerte erhalten



Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Ziehen Sie immer Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Wiegeplattform steigen. Achten Sie darauf, dass der Fußrücken auf der Mitte der Wiegeplattform steht. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen. Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Uhrzeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa zwei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihre Körperfettanteilwerte über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

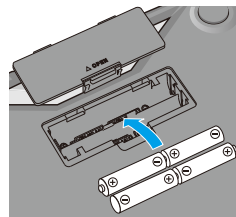
Hinweis: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder in sitzender Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Vorbereitungen vor dem Gebrauch

Batterien einlegen

Hinweis:

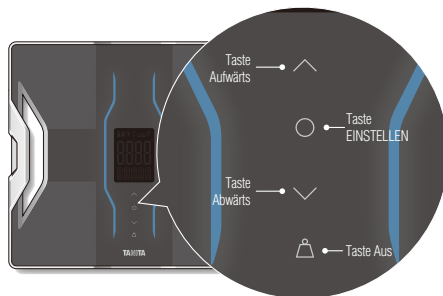
- Achten Sie darauf, die Batterien korrekt ausgerichtet einzulegen. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit aus den Batterien austreten und den Fußboden beschädigen.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie vor dem Wegstellen die Batterien heraus.
- Die werkseitig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



Ihren Standortcode einstellen

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

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



Umschalten der Gewichtseinheit

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

Sie können die Gewichtseinheit mit der Taste auf der Rückseite der Waage umschalten.

Drücken Sie bei leerem Display die Taste Δ . Wenn „0.00kg“ (oder „0.0lb“, „0.0stlb“) auf dem Display angezeigt wird, drücken Sie den Umschalter für die Gewichtseinheit auf der Rückseite der Waage, um die Gewichtseinheit zu ändern.

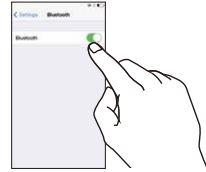
Hinweis: Wenn die Gewichtseinheit auf „pounds“ oder „stone-pounds“ steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um.

Ihr Smartphone verbinden

1. Aktivieren Sie die Bluetooth Einstellung und stellen Sie die URL auf das Herunterladen der My TANITA App ein. <http://www.tanita.eu>

Hinweis:

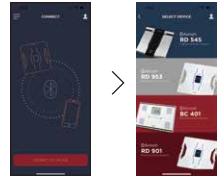
- Einzelheiten über die unterstützten Modelle finden Sie auf der TANITA Website.
- Wenn Sie die dedizierte App nicht verwenden möchten, können Sie die Einstellungen an der Körperanalysewaage manuell vornehmen. (S. 30)
- Wenn Sie Ihr Smartphone wechseln, müssen Sie Ihr neues Smartphone neu registrieren.



2. Starten Sie die App.



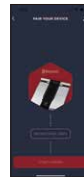
3. Ihr TANITA Gerät auswählen Wählen, welches Gerät Sie koppeln möchten



4. Koppeln / synchronisieren

Hinweis:

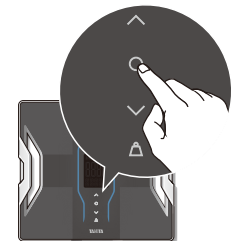
- An einem Standort ohne Hindernisse ist die Kommunikation bis zu einem Abstand von 5 m möglich.



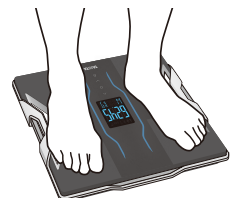
5. Befolgen Sie die Anleitung der App und drücken Sie die Taste \circ (Kommunikation) an der Körperanalysewaage 3 Sekunden lang.

Hinweis:

- Stellen Sie die Körperanalysewaage bei der Registrierung Ihrer Körperzusammensetzung auf einen festen, ebenen Untergrund und stellen Sie sich mit bloßen Füßen auf die Waage.



6. Befolgen Sie die Anleitung der App und messen Sie Ihre Körperzusammensetzung. Nach abgeschlossener Messung wird die Verbindung zum Smartphone unterbrochen.



Die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.

Datum und Uhrzeit (neu) einstellen

(nicht erforderlich, wenn Verbindung zum Smartphone hergestellt ist)

1. Datum einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \circ , um die Einstellung vorzunehmen.
Drücken Sie die Tasten $\wedge \vee$, um das Jahr einzustellen, und dann die Taste \circ .
Der Monat und das Datum werden auf die gleiche Weise eingestellt.



Hinweis:

- Beim erstmaligen Einschalten können Sie den Bildschirm für die Einstellung von Datum und Uhrzeit auch durch Drücken der Tasten $\wedge \vee$ anzeigen.
- Nach einem Batteriewechsel können Sie den Bildschirm für die Einstellung von Datum und Uhrzeit auch durch Drücken der Tasten $\wedge \vee$ anzeigen.



2. Uhrzeit einstellen

Drücken Sie die Tasten $\wedge \vee$, um die Stunde einzustellen, und dann die Taste \circ .
Die Minuten werden auf die gleiche Weise eingestellt.
Die Einstellungen für Datum und Uhrzeit werden nun angezeigt. Anschließend schaltet sich das Gerät automatisch aus.



Hinweis:

- Wenn die Körperanalysewaage 60 Sekunden oder mehr nicht betätigt wird, schaltet sie sich automatisch aus. In diesem Fall werden die Einstellungen nicht gespeichert.
- Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder die Waage ausschalten möchten, bevor die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie die Taste Δ . In diesem Fall werden die Einstellungen nicht gespeichert.
- Um die Einstellungen für Datum und Uhrzeit zu ändern, drücken Sie die Taste \vee 3 Sekunden lang.
- Hierzu muss die Waage ausgeschaltet sein. Gehen Sie anschließend wie oben beschrieben vor, um das Datum und die Uhrzeit zu ändern.

Persönliche Daten im Speicher einstellen und speichern

(nicht erforderlich, wenn Verbindung zum Smartphone hergestellt ist)

Die Körperanalysewaage kann nur verwendet werden, wenn Daten in einem der Speicher für die persönlichen Daten programmiert wurden. Wenn Sie keine persönlichen Daten registrieren, können Sie die Körperanalysewaage nur für Gewichtsmessungen verwenden.

1. Persönliche Daten-Nummer auswählen

Drücken Sie die Taste \circ , um die Waage einzuschalten. Drücken Sie die Tasten $\wedge \vee$, um eine Persönliche Daten-Nummer auszuwählen (1, 2, 3 oder 4).

Drücken Sie die Taste \circ , um die Persönliche Daten-Nummer zu bestätigen.

Hinweis:

- Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn sie 60 Sekunden lang nicht betätigt wird.
- Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder die Waage vor dem Ende der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie die Taste Δ , um das Ausschalten zu erzwingen. Die bei Abbruch der Programmierung bereits registrierten Daten werden in der Waage gespeichert.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung wechselt je nach Persönlicher Daten-Nummer.
 - 1:blau
 - 2:rosa
 - 3:weiß
 - 4:hellblau



2. Geburtsdatum einstellen

Stellen Sie Ihr Geburtsdatum mit den Tasten $\wedge \vee$ (Jahr / Monat / Tag) ein.

Drücken Sie für die Eingabe der einzelnen Werte die Taste \circ .

Hinweis:

Das Geburtsjahr kann ab 1900 konfiguriert werden.



3. Geschlecht einstellen

Scrollen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ durch die Einstellungen für Männlich [♂], Weiblich [♀], Sportler [$\text{♂} \text{🏃}$] und Sportlerin [$\text{♀} \text{🏃}$] und drücken Sie dann die Taste \circ .

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

- Mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.



4. Größe einstellen

Die Standardgröße lautet 170 cm (5' 7.0") (Bereich für Größeneinstellung: 90 cm - 220 cm oder 3'0.0" - 7'3.0").

Stellen Sie Ihre Größe mit den Tasten $\wedge \vee$ ein und drücken Sie dann die Taste \circ .

Auf dem Display wird nun „0.00kg“ (oder 0.0lb, 0.0stlb) angezeigt und die Waage ist bereit für die Messung.



Persönliche Daten im Speicher einstellen und speichern

5. Körperzusammensetzung messen

Stellen Sie sicher, dass „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) auf dem Display angezeigt wird und steigen Sie dann auf die Waage.

Die registrierten persönlichen Daten und die Messergebnisse werden nacheinander angezeigt. Anschließend schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweis:

Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor „0.00kg“ angezeigt wird, erscheint die Meldung „Err,-OL“ und die Waage schaltet sich aus. Stellen Sie die persönlichen Daten erneut ein.

Auch wenn Sie nicht innerhalb von 60 Sekunden, nachdem „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird, auf die Waage steigen, schaltet sich das Gerät automatisch aus. In diesem Fall müssen Sie Ihre persönlichen Daten neu einstellen und speichern.



Hinweis:

Sie müssen die Waage mit Ihrem Smartphone verbinden, um die dedizierte App benutzen zu können. Stellen Sie die Verbindung zum Smartphone her und registrieren Sie die Körperanalysewaage nach der Anleitung auf Seite 7.

Wenn Sie Ihr Geburtsdatum und/oder Geschlecht ändern, wird „CLr“ auf der Waage angezeigt.



Wählen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ die Option „JA“ („YES“) aus und drücken Sie dann die Taste \circ , um die vorhandenen persönlichen Daten zu löschen und neue Daten registrieren zu können.

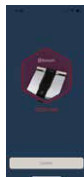


Wenn Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ die Option „NEIN“ („NO“) auswählen und dann die Taste \circ drücken, werden keine Daten gespeichert (die vorhandenen Daten bleiben unverändert) und die Waage schaltet sich aus.



Messungen durchführen

1. Wählen Sie bei ausgeschalteter Waage in der App die Option „Daten eingeben“ aus und folgen Sie dann der Anleitung in der App.
Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.

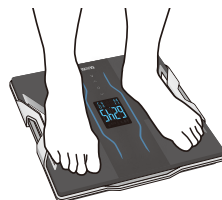


2. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet.
Eventuelle noch nicht gesendete Daten in der Waage werden ebenfalls an das Smartphone gesendet.



Messungen ohne Smartphone durchführen

Steigen Sie auf die Waage. Die Funktion der automatischen Erkennung ruft Ihre persönlichen Daten automatisch ab. Die Waage speichert bis zu 10 Messdaten-Sätze.



Messungen durchführen

Nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben, können Sie Messungen durchführen.

1. Auf die Waage steigen

Steigen Sie auf die Waage, wenn die Stromversorgung ausgeschaltet ist. Die Waage startet die Messung automatisch.




2. Messergebnisse anzeigen

Nach der Durchführung der Messungen werden Ihre Ergebnisse automatisch in der auf der nächsten Seite angegebenen Reihenfolge angezeigt.

Nach der Anzeige der letzten Ergebnisdaten wird erneut das Gewicht angezeigt und dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweis:

- Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung wechselt je nach erkannter Persönlicher Daten-Nummer. (Blau/Rosa/Weiß/Hellblau)
- Wenn die Waage mit dem Smartphone verbunden ist und die Messdaten in der Waage gespeichert werden, leuchtet  auf der Anzeige der persönlichen Daten und der Messergebnisse.
- Bei mehr als 6 gespeicherten Datensätzen wird die Anzahl der gespeicherten Datensätze nach Aufleuchten der Anzeige mit den persönlichen Daten angezeigt.
- In der Waage können bis zu 10 Messdaten-Sätze gespeichert werden.
- Wenn Sie in der dedizierten App einen Spitznamen eingestellt haben, wird beim Abrufen der persönlichen Daten dieser Spitzname anstelle der Persönlichen Daten-Nummer angezeigt.

Bei Anzeige der falschen Persönlichen Daten-Nummer

Drücken Sie die Taste , um während der Anzeige von Messwerten oder persönlichen Daten die Nummer Ihrer persönlichen Daten auszuwählen.

Drücken Sie anschließend die Taste , um Ihre eigenen persönlichen Daten und Messergebnisse anzuzeigen.

Situationen, in denen ein Erkennungsfehler auftreten kann

- Bei der Messung von Personen mit ähnlichem Gewicht und Körperform
- Wenn mehrere Tage lang keine Messungen durchgeführt wurden und sich das Körpergewicht deutlich geändert hat
- Wenn Messungen durchgeführt werden, unmittelbar nachdem die Waage aufrecht gestanden hat, die Waage transportiert oder mit Gegenständen darauf gelagert wurde.

Wenn der Erkennungsfehler fortbesteht, geben Sie Ihre Persönliche Daten-Nummer vor der Messung manuell ein. (Seite 14)

Messergebnisse

Gewicht



BMI



Körperfett in %



Muskelmasse



Muskelqualitätswert



Körperbauwert



Knochenmasse



Viszeralfett



Grundumsatz



Stoffwechselalter



Gesamtkörperwasser in %



Die Bewertung Ihrer Messergebnisse wird durch die Farbe der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

Bewertung über Farbcode (zutreffendes Alter)	●	●	●
BMI (18-99)	Adipös	Höher / Niedriger	Normaler Bereich
Körperfett in % (5-99)	Adipös	Höher / Niedriger	Normal (-) / Normal (+)
Viszeralfett (18-99)	Hoch	Etwas zu hoch	Durchschnittlich
Muskelmasse (18-99)	Niedriger	-	Durchschnittlich / Hoch
Muskelqualitätswert (18-99)	Niedriger	-	Durchschnittlich / Hoch

Hinweis:

- Bei Kindern (Alter: 5-17) zeigt die Waage Gewicht.
- Bei Kleinkindern (Alter: höchstens 4) und sehr alten Erwachsenen (Alter: über 100) zeigt die Waage nur das Gewicht an.
- Die Meldung „Err“ wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil den Messbereich überschreitet.
- Mit der Taste \vee können Sie durch die Ergebnisse scrollen.
- Um schnell zu scrollen, drücken Sie die Taste \vee und halten Sie sie gedrückt.
- Lassen Sie die Taste nach der Anzeige der gewünschten Ergebnisse los, um die weiteren Ergebnisse anzuzeigen.
- Nach 40 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.
- Drücken Sie die Taste Δ , um die Messung zu löschen oder schalten Sie die Waage aus.
- Bewegen Sie die Waage nach der Durchführung von Messungen und nach dem Absteigen circa 3 Sekunden lang nicht. Um Unfälle wie beispielsweise Stürze zu verhindern, steigen Sie immer von der Waage, bevor Sie die Tasten betätigen.

Persönliche Daten-Nummer für Messung angeben

Folgen Sie dieser Anleitung, wenn die Waage Ihre Nummer auch weiterhin nicht erkennt.

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \wedge , um die Messung zu starten.
Wählen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ die Nummer Ihrer persönlichen Daten aus und drücken Sie dann die Taste \circ .



2. Steigen Sie auf die Waage, wenn „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) auf dem Display angezeigt wird.
Nach der Anzeige der Messergebnisse schaltet sich die Waage automatisch aus.



Hinweis:

- Wenn die Waage mit dem Smartphone verbunden ist und die Messdaten in der Waage gespeichert werden, leuchtet ☑ auf der Anzeige der persönlichen Daten und der Messergebnisse.
- Bei mehr als 6 gespeicherten Datensätzen wird die Anzahl der gespeicherten Datensätze nach Aufleuchten der Anzeige mit den persönlichen Daten angezeigt.
- In der Waage können bis zu 10 Messdaten-Sätze gespeichert werden.
- Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird, wird die Meldung „Err,-OL“ angezeigt und die Waage schaltet sich während der Messung aus.

Gast-Modus programmieren

Mit dem Gast-Modus können Sie die Waage für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne eine Persönliche Daten-Nummer zu verwenden.

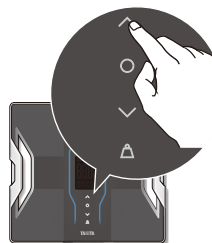
Drücken Sie die Taste \wedge , um „GAST“ („GUEST“) auszuwählen, und drücken Sie dann die Taste \circ .

Gehen Sie anschließend wie folgt vor:

Stellen Sie Alter, Geschlecht (Männlich/Weiblich/Sportler/Sportlerin) und Größe ein.

Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.

Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.



Hinweis:

Die Altersgruppe liegt im Bereich 5-99 Jahre.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

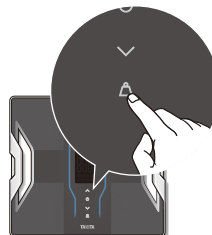
- Mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.
- Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.

Nur Gewicht messen

Drücken Sie die Taste \triangle . Nach 2 bis 3 Sekunden wird „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt.

Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.

Die Gewichtsmessung wird angezeigt. Nach circa 20 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.



Leitfaden für die Körperzusammensetzung

Wer kann eine Körperanalysewaage benutzen?

Diese Körperanalysewaage eignet sich für Erwachsene im Alter von 18 bis 99 Jahren. Bei Kindern im Alter von 5 bis 17 Jahren kann die Waage für die Messung von Gewicht verwendet werden: Alle anderen Funktionen sind für diese Altersklasse nicht geeignet.

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

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

- Mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert haben, heute aber weniger Sport treiben.

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden.

Die anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

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

Diese Körperanalysewaage liefert die Messwerte rein für Informationszwecke.

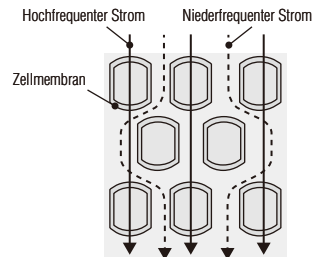
Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder Anomalien ausgelegt. Bei Fragen oder Problemen rund um Ihre Gesundheit wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Wie funktioniert eine Körperanalysewaage?

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

Die TANITA RD-953 verfügt über die für medizinische Anwendungen zugelassene BIA-Technologie mit Doppelfrequenzmessung, die ein Höchstmaß an Genauigkeit bei der Messung Ihrer Körperzusammensetzung zu Hause gewährleistet.

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



Wann sollte die Körperanalysewaage benutzt werden?

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

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

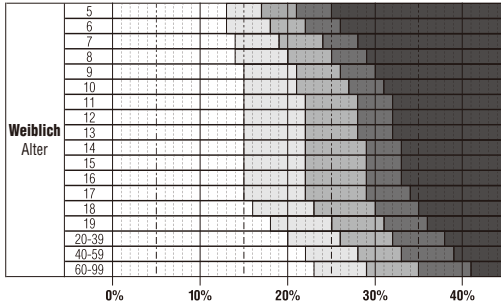
Was ist der Körperfettanteil? (Altersgruppe 5-99)

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

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

Körperfettbereiche für normale Kinder^{1,2}

Körperfettbereiche für normale Erwachsene^{3,4}

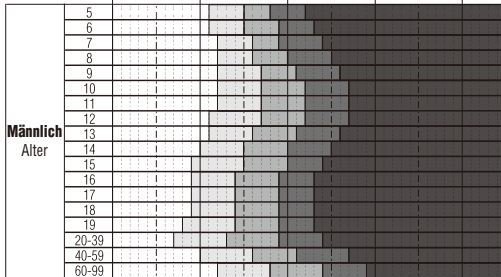


¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. Obesity Research 2004; 12:A156-157

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Was ist der Gesamtkörperwasseranteil? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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

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

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

Weiblich: 45 bis 60%

Männlich: 50 bis 65%

Quelle: TANITA Research

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

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

Diese Funktion zeigt die Menge Viszeralfett im Körper an.

Viszeralfett ist jenes Fett, das sich im Innern der Bauchhöhle befindet und die vitalen Organe im Bauchbereich umgibt. Die Forschung hat erwiesen, dass sich im Laufe des Alterwerdens auch bei gleich bleibendem Gewicht und Körperfett die Verteilung des Fetts verändert und es wahrscheinlicher wird, dass dieses zum Bauchbereich verlagert wird, besonders nach der Menopause. Sicherzustellen, dass der Anteil von Viszeralfett im gesunden Bereich liegt, kann dazu beitragen, die Risiken für bestimmte Erkrankungen wie Herzkrankheit, Bluthochdruck und das Einsetzen von Typ-2-Diabetes zu senken.

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

Werte 1 - 12,5

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

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

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

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

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

Was ist der Grundumsatz? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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

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

Wie berechnet die TANITA Körperanalysewaage den Grundumsatz?

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

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

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

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

Das Amerikanische Journal für Klinische Ernährung.

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

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

Was ist Muskelmasse? (Altersgruppe 18-99)

Diese Funktion zeigt das Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper an. Die angezeigte Muskelmasse umfasst die Skelettmuskulatur, die glatte Muskulatur (wie Herz- und Verdauungsmuskeln) sowie das in diesen Muskeln enthaltene Wasser.

Muskeln spielen eine bedeutende Rolle, da sie wie ein Motor wirken, der Energie verbraucht. Mit dem Aufbau von Muskelmasse steigt der Energieverbrauch, wodurch zum weiteren Abbau von übermäßigen Fettbeständen und zur gesunden Gewichtsabnahme beigetragen wird.

Die Muskelmasse wird für Individuen im Alter von 18 Jahren und darüber bewertet.

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

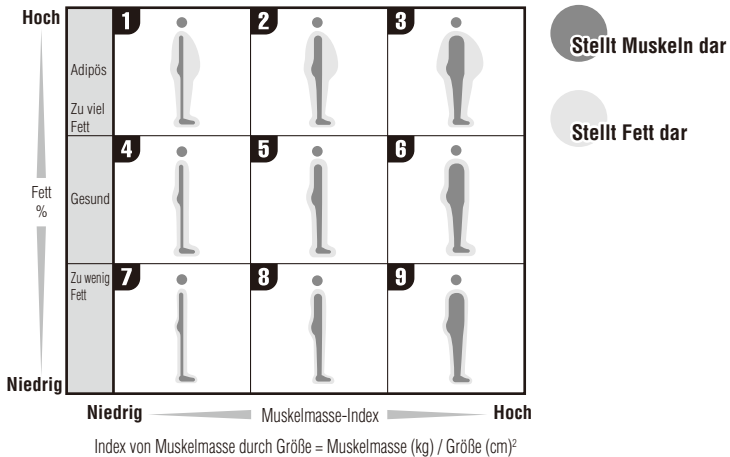
Niedrig			Durchschnittlich			Hoch		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Was ist der Körperbauwert? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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



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

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

Diagramm für die Bewertung der Muskelqualität

Männlich	18 – 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 und darüber
Hoch	74 und höher	73 und höher	70 und höher	64 und höher	56 und höher	46 und höher	39 und höher
Durchschnittlich	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Niedrig	48 oder weniger	46 oder weniger	43 oder weniger	38 oder weniger	32 oder weniger	24 oder weniger	20 oder weniger

Weiblich	18 – 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 und darüber
Hoch	68 und höher	70 und höher	69 und höher	67 und höher	61 und höher	54 und höher	50 und höher
Durchschnittlich	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Niedrig	47 oder weniger	47 oder weniger	44 oder weniger	40 oder weniger	33 oder weniger	25 oder weniger	21 oder weniger

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

Ein gutes Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität ist wichtig.

Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität

Hinweis:

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

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

Was ist Knochenmasse? (Altersgruppe 18-99)

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

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

Frauen: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

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

Männer: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

Gewicht (kg)		
Weniger als 65 kg	65 kg - 95 kg	Mehr als 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb ist eine Schätzung auf der Grundlage von kg.

Hinweis:

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

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

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

Fehlerbehebung

Sollten die folgenden Probleme auftreten, folgen Sie bitte den nachstehenden Anweisungen.

Auf dem Display wird „Lo“ angezeigt.

Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn nicht, legen Sie sie korrekt ein.

Die Batterien sind fast leer. Ersetzen Sie die Batterien umgehend.

Siehe Seite 6.

Auf dem Display wird während des Gebrauchs „OL“ angezeigt.

Das maximale Gewicht (Wiegekapazität) von 200 kg wurde überschritten. (Messungen sind nicht möglich.)

Nach der Messung wird „Err“ auf dem Display angezeigt.

Sind die Einstellungen der persönlichen Daten korrekt?

Haben Sie die falsche Persönliche Daten-Nummer ausgewählt?

Die Messwerte liegen außerhalb des Messbereichs. (Messungen sind nicht möglich.)

Die Körperzusammensetzung lässt sich nicht messen, obwohl die persönlichen Daten eingestellt sind.

Die Einstellungen der persönlichen Daten sind nicht vollständig. Nach Eingabe der persönlichen Daten müssen Sie die Körperzusammensetzung sofort einmal messen.

Mein Smartphone lässt sich nicht mit der Körperanalysewaage verbinden.

„Err pair“ oder „Err DATA“ wird auf dem Display angezeigt.

Sind die Batterien korrekt in die Körperanalysewaage eingelegt? Sind die Batterien fast leer?

Befinden sich das Smartphone und die Körperanalysewaage innerhalb des Kommunikationsbereichs?

Der Kommunikationsbereich für die Körperanalysewaage beläuft sich auf 5 m in einer Umgebung ohne Hindernisse.

Ist die „Bluetooth“ Einstellung in den „Einstellungen“ des Smartphones aktiviert?

Auf dem Display wird wiederholt „Err pair“ angezeigt.

Löschen Sie die Kopplungsdaten aus „Einstellungen“ > „Bluetooth (,Settings“ > „Bluetooth“) auf dem Smartphone und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.

Auf dem Display wird wiederholt „Err UUID“ angezeigt.

Löschen Sie die Kopplungsdaten aus „Einstellungen“ > „Bluetooth auf dem Smartphone und koppeln Sie das Smartphone erneut mit der Körperanalysewaage.

Auf dem Display wird „Err c9“ angezeigt.

Entfernen und wechseln Sie die Batterien der Körperanalysewaage und stellen Sie Datum und Uhrzeit neu ein.

Die Einstellungen von Datum und Uhrzeit wurden geändert.

Wenn die Körperanalysewaage mit einem Smartphone verwendet wird, werden die Datum- und Uhrzeiteinstellungen der Körperanalysewaage durch die Einstellungen des Smartphones überschrieben.

Die Taste „Daten eingeben“ in der App funktioniert nicht.

Ist die „Bluetooth“ Einstellung in den „Einstellungen“ des Smartphones aktiviert?

Die Verbindung zwischen der App und der Körperanalysewaage ist nur aktiviert, wenn die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist.

Stellen Sie sicher, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es erneut.

Technische Daten

RD-953

Wiegekapazität

200 kg (440 lb)(31st 6 lb)

Gewicht in Schritten von

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

0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb 0-31st 6 lb/1 lb

Körperfett in %

5-99 Jahre

Body Mass Index (BMI)

5-99 Jahre

Muskelmasse

18-99 Jahre

Muskelqualitätswert

18-99 Jahre

Körperbauwert

18-99 Jahre

Knochenmasse

18-99 Jahre

Viszeralfett

18-99 Jahre

Grundumsatz

18-99 Jahre

Stoffwechselerater

18-99 Jahre

Körperwasser in %

18-99 Jahre

Persönliche Daten

4 Speicher

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

4 Alkalibatterien vom Typ AA (im Lieferumfang inbegriffen)

Stromverbrauch

Max. 250 mA

Messstrom50kHz, 5kHz, 100 μ A**Art der Kommunikation**

Bluetooth Low Energy Technologie

Frequenzband

2402 – 2480 MHz

max. HF-Ausgangsleistung (adaptive Frequenz)

2 dBm (2402-2480 MHz)

- Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.
- Apple, das Apple-Logo und iPhone sind Marken von Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern eingetragen sind. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
- Android und Google Play sind Marken der Google LLC.
- Der Bluetooth Markenname und das Bluetooth Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die TANITA Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.

Entsorgung

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

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

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

TANITA erklärt hiermit, dass das Gerät RD-953 mit Funkfunktion den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EU. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung können Sie unter der folgenden Internetadresse nachlesen: <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



Introduction

Nous vous remercions de l'achat de l'analyseur de composition corporelle TANITA. Cet analyseur fait partie d'une vaste gamme de produits de santé grand public conçus par TANITA. Ce manuel d'utilisation vous explique les procédures de mise au point, ainsi que les caractéristiques principales de l'analyseur. Des informations supplémentaires sur la santé au quotidien sont disponibles sur notre site Web www.tanita.eu

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

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



⚠ Précautions d'emploi

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

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

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

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

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

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

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

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

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

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

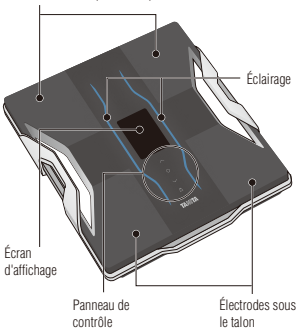
TANITA décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par cet appareil, ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

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

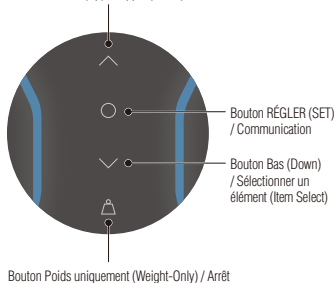
Caractéristiques et fonctions

Dessus

Électrodes sous la plante des pieds



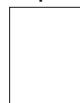
Bouton Haut (Up) / Rappel (Recall)



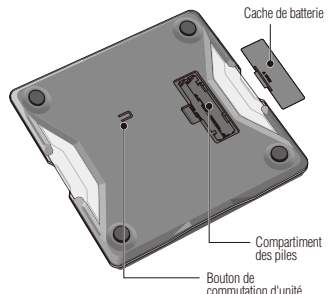
Code en fonction du lieu géographique



Guide de démarrage rapide

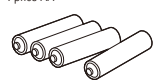


Dessous







Accessoires

4 piles AA




Mesures de sécurité


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

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

Avertissement

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

Attention

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

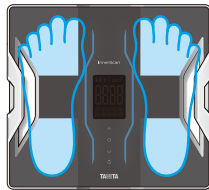
Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'appareil et de générer des mesures inexactes.

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



Toujours...

Précision des mesures



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

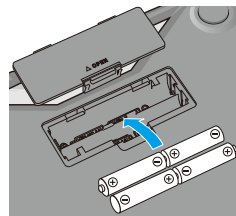
Remarque : Il ne sera pas possible d'obtenir une mesure précise si la plante de vos pieds est sale, si vos genoux sont pliés ou si vous êtes dans une position assise.

Préparations avant usage

Insertion des piles

Remarque :

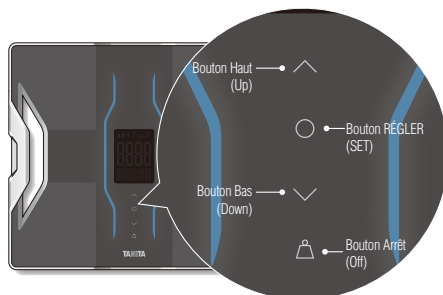
- Veillez à insérer les piles dans le bon sens. Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol.
- Retirez les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.
- Il est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



Définition du code en fonction du lieu géographique

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

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



Modification de l'unité de poids

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

Vous pouvez changer l'unité de poids à l'aide de l'interrupteur situé en dessous de l'analyseur.

Appuyez sur le bouton Δ lorsque l'écran est vide. Lorsque « 0.00 kg » (ou « 0.0 lb » et « 0.0 st lb ») s'affiche à l'écran, appuyez sur le bouton de commutation d'unité situé sous l'appareil et changez l'unité de mesure du poids.

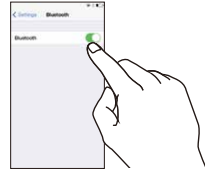
Remarque : si l'unité de poids est réglée sur livres ou stone et livres, le mode de programmation de la hauteur se règle automatiquement sur pieds et pouces. Si l'unité sélectionnée est kilogramme, la hauteur est automatiquement indiquée en centimètres.

Connexion au smartphone

1. Activez le paramètre Bluetooth et utilisez l'URL pour télécharger l'application My TANITA. www.tanita.eu

Remarque:

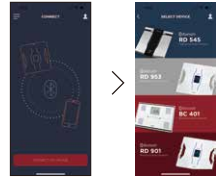
- Pour plus d'informations sur les modèles pris en charge, consultez le site Web de TANITA, www.tanita.eu.
- Si vous ne souhaitez pas utiliser l'application dédiée, configurez manuellement les paramètres de l'analyseur de composition corporelle. (P. 52)
- Vous devez enregistrer de nouveau votre smartphone si vous en changez.



2. Lancez l'application.



3. Mettre en place pour relier votre appareil TANITA
Sélectionnez le périphérique que vous souhaitez connecter.



4. Relier / synchronisation

Remarque:

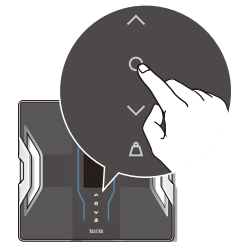
La distance de communication est d'environ 5 m dans une zone sans obstacle.



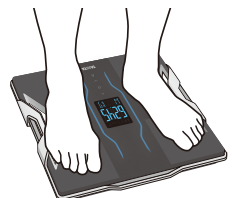
5. Suivez les instructions sur l'application et appuyez pendant 3 secondes sur le bouton  (communication) de l'analyseur de composition corporelle.

Remarque :

- Lorsque vous enregistrez votre composition corporelle, placez l'analyseur de composition corporelle sur une surface plane et solide, puis montez pieds nus sur l'appareil.



6. Suivez les instructions de l'application et mesurez votre composition corporelle. Une fois la prise de mesure terminée, la connexion au smartphone s'arrête.



L'écran s'affiche. Les instructions peuvent varier en fonction des caractéristiques techniques de l'application.

Réglage (réinitialisation) de la date et de l'heure

(non requis lorsque la connexion au smartphone est terminée)

1. Réglage de la date

Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez sur le bouton \circ pour commencer le réglage.

Appuyez sur les boutons $\wedge \vee$ pour indiquer l'année, puis sur le bouton \circ .

Procédez de la même manière pour configurer le mois et la date.



Remarque:

- Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, vous pouvez afficher l'écran de réglage de la date et de l'heure en appuyant également sur les boutons $\wedge \vee$.
- Si vous avez remplacé les piles, vous pouvez afficher l'écran de réglage de la date et de l'heure en appuyant également sur les boutons $\wedge \vee$.



2. Réglage de l'heure

Appuyez sur les boutons $\wedge \vee$ pour régler l'heure, puis sur le bouton \circ .

Procédez de la même manière pour configurer les minutes.

La date et l'heure définies s'affichent l'une après l'autre, puis l'appareil s'éteint automatiquement.



Remarque:

- L'analyseur de composition corporelle s'éteint automatiquement si vous ne l'utilisez pas pendant au moins 60 secondes. Les réglages ne sont pas enregistrés dans ce cas.
- Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé le réglage des paramètres, appuyez sur le bouton \triangle pour éteindre l'analyseur. Les réglages ne sont pas enregistrés dans ce cas.
- Pour modifier les paramètres de date ou d'heure, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton \vee .
- lorsque l'appareil est éteint, puis appliquez la procédure ci-dessus pour modifier les paramètres de la date ou de l'heure.

Réglage et mise en mémoire des données personnelles

(non requis si la connexion au smartphone est terminée)

L'analyseur de composition corporelle fonctionne uniquement si les données sont programmées dans l'une des mémoires de données personnelles. Vous ne pouvez mesurer que le poids si vous utilisez l'analyseur de composition corporelle sans données personnelles enregistrées.

1. Sélection d'un numéro d'utilisateur

Appuyez sur le bouton \circ pour allumer l'analyseur. Appuyez sur les boutons $\wedge \vee$ pour sélectionner un numéro d'utilisateur et enregistrer vos données personnelles (1, 2, 3 ou 4). Appuyez sur le bouton \circ pour confirmer le numéro d'utilisateur.

Remarque:

- L'analyseur s'éteint automatiquement si vous ne l'utilisez pas pendant 60 secondes.
- Si vous faites une erreur ou voulez éteindre l'appareil avant d'avoir terminé de le programmer, appuyez sur le bouton \triangle pour forcer sa mise hors tension. Les données partiellement enregistrées demeurent dans l'analyseur.
- La couleur du rétro-éclairage varie en fonction du numéro d'utilisateur.
 - 1: bleu
 - 2: rose
 - 3: blanc
 - 4: bleu clair



2. Réglage de la date de naissance

Configurez votre date de naissance (Année / Mois / Jour) à l'aide des boutons $\wedge \vee$. Appuyez sur le bouton \circ pour entrer chaque élément.

Remarque:

La liste des années possibles débute en 1900.



3. Indication du sexe

Utilisez les boutons $\wedge \vee$ pour accéder aux paramètres permettant d'indiquer si vous êtes un homme [♂], une femme [♀], un athlète masculin [$\text{♂} \text{ATH}$] ou une athlète féminine [$\text{♀} \text{ATH}$], puis appuyez sur le bouton \circ .

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

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

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



4. Réglage de la taille

La taille par défaut est 170 cm (5 pieds et 7 pouces). La plage de tailles va de 90 à 220 cm (de 3 pieds à 7 pieds et 3 pouces).

Utilisez les boutons $\wedge \vee$ pour indiquer votre taille, puis appuyez sur le bouton \circ .

L'écran affiche « 0.00 kg » (ou 0.0 lb, 0.0 st lb) et l'analyseur est prêt à l'emploi.



Réglage et mise en mémoire des données personnelles

5. Mesure de la composition corporelle

Vérifiez que « 0.00 kg » (0.0 lb ou 0.0 st lb) s'affiche à l'écran, puis montez sur l'analyseur. Les données personnelles et les résultats de mesure enregistrés s'affichent successivement, puis l'appareil s'éteint automatiquement.

Remarque:

Si vous montez sur l'analyseur avant que « 0.00 kg » ne s'affiche, « Err.-OL » apparaît à l'écran et l'appareil s'éteint. Réglez à nouveau les informations personnelles.

En outre, si vous n'utilisez pas l'analyseur dans les 60 secondes qui suivent l'affichage de « 0.00 kg (0.0 lb, 0.0 st lb) », l'appareil s'éteint automatiquement. Le cas échéant, vous devez régler et stocker à nouveau vos données personnelles.

Remarque:

Vous devez connecter l'analyseur au smartphone pour utiliser l'application dédiée.

Connectez-vous au smartphone et enregistrez l'analyseur de composition corporelle en suivant les instructions données à la page 51.

Lorsque vous modifiez la date de naissance ou le sexe, « Clr » s'affiche sur l'écran de l'analyseur.



Sélectionnez « OUI (YES) » à l'aide des boutons ^ v, puis appuyez sur le bouton O pour supprimer les données personnelles existantes et enregistrer de nouvelles données.



Si vous sélectionnez « Non (no) » à l'aide des boutons ^ v et appuyez sur le bouton O, aucune nouvelle donnée n'est enregistrée (les données existantes ne sont pas modifiées) et l'appareil s'éteint.



Prise de mesure

1. Lorsque l'analyseur est hors tension, sélectionnez « Entrer les données » (Input Data) dans l'application, puis suivez ses instructions. Lorsque « 0.00 kg » (0.0 lb ou 0.0 st lb) s'affiche, montez sur l'analyseur.

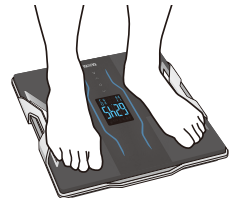


2. Les données de mesure sont automatiquement envoyées au smartphone. Si des données non envoyées sont stockées dans l'analyseur, elles sont également envoyées au smartphone.



Mesures effectuées sans smartphone

Montez simplement sur l'analyseur. La fonction de reconnaissance automatique permet d'accéder à vos données personnelles automatiquement. L'analyseur peut stocker jusqu'à 10 précédentes mesures.



Prise de mesure

Une fois que vous avez terminé la saisie de vos données personnelles, vous pouvez commencer à effectuer des mesures.

1. Monter sur l'analyseur


Montez sur l'analyseur lorsqu'il est hors tension. L'analyseur commence à mesurer automatiquement.



2. Affichage des résultats

Une fois la prise de mesure terminée, les résultats s'affichent automatiquement dans l'ordre répertorié à la page suivante. Après avoir affiché la dernière mesure, l'appareil affiche de nouveau le poids, puis s'éteint automatiquement.

Remarque:

- Descendez de la plateforme lorsque «0000» ne s'affiche plus à l'écran.
- La couleur du rétro-éclairage varie en fonction du numéro d'utilisateur reconnu. (bleu, rose, blanc, bleu clair)
- Lorsque l'analyseur est connecté au smartphone et que les données de mesure sont enregistrées dans l'analyseur, le voyant  apparaît dans les écrans de données personnelles et de résultats de mesure.
- Si plus de 6 ensembles de données sont stockés, le nombre de mesures enregistrées s'affiche à côté des voyants d'affichage des données personnelles.
- L'analyseur peut stocker les données jusqu'à 10 précédentes mesures.
- Si vous avez défini un surnom dans l'application dédiée, il remplace le numéro d'utilisateur lors de l'affichage.

Affichage d'un numéro d'utilisateur incorrect

Appuyez sur le bouton  pour sélectionner votre numéro d'utilisateur pendant la prise de mesure ou l'affichage de données personnelles.

Ensuite, appuyez sur le bouton  pour afficher vos propres données personnelles et résultats de mesure.

Cas possibles d'affichage de données personnelles incorrectes

- lors de la mesure de personnes dotées du même poids et ayant des formes corporelles semblables ;
- lorsque les mesures n'ont pas été effectuées pendant plusieurs jours et que le poids corporel affiche un changement conséquent ;
- lorsque la mesure est effectuée juste après avoir mis l'analyseur à la verticale ou l'avoir transporté, ou avoir stocké des objets dessus.

Si l'analyseur continue à afficher des données incorrectes, spécifiez le numéro d'utilisateur manuellement avant de procéder à la mesure. (P. 58)

Résultats des mesures

Poids (kg)



Évaluation de la constitution physique



Eau corporelle totale (%)



Indice de Masse Corporelle (IMC)



Masse minérale osseuse (kg)



Graisse corporelle (%)



Niveau de graisse viscérale



Masse musculaire (kg)



Taux Métabolique de Base (kcal) - BMR



Score de la qualité musculaire



Âge métabolique



L'évaluation des résultats de vos mesures est indiquée par la couleur du rétro-éclairage.

Couleur d'évaluation (tranche d'âge concernée)	●	●	●
Indice de Masse Corporelle (de 18 à 99 ans)	Obésité	Surpoids / Maigreur	Niveau normal
Pourcentage de Graisse Corporelle (de 5 à 99 ans)	Obésité	Surpoids / Maigreur	Normal (-) / Normal (+)
Niveau de Graisse Viscérale (de 18 à 99 ans)	Élevé	Légèrement élevé	Moyen
Masse Musculaire (de 18 à 99 ans)	Insuffisante	-	Moyenne / Élevée
Score de la qualité musculaire (de 18 à 99 ans)	Insuffisante	-	Moyenne / Élevée

Remarque :

- Pour les enfants âgés de 5 à 17 ans, l'analyseur n'affiche que le Poids.
- Pour les enfants âgés de 4 ans ou moins et les adultes de plus de 100 ans, l'analyseur n'affiche que le poids.
- « Err » s'affiche si le pourcentage de graisse corporelle dépasse la plage mesurable.
- Utilisez le bouton ∇ pour faire défiler les résultats.
- Appuyez de façon prolongée sur le bouton ∇ pour obtenir un défilement rapide.
- Une fois que vous avez lu les résultats qui vous intéressent, relâchez le bouton pour afficher les autres résultats.
- L'analyseur s'éteint automatiquement après 40 secondes.
- Appuyez sur le bouton \triangle pour annuler la mesure ou éteindre l'appareil.
- Ne bougez pas l'analyseur pendant environ 3 secondes après avoir effectué des mesures et être descendu de la plateforme. Afin d'éviter des accidents, tels qu'une chute depuis l'analyseur, descendez de la plateforme avant d'actionner les boutons.

Définir le numéro d'utilisateur avant une mesure

Suivez les instructions ci-après si l'analyseur ne reconnaît pas votre numéro d'utilisateur.

1. Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez sur le bouton \wedge pour commencer à mesurer.
Sélectionnez votre numéro d'utilisateur à l'aide des boutons $\wedge \vee$, puis appuyez sur le bouton \circ .



2. Lorsque « 0.00 kg » (« 0.0 lb » ou « 0.0 st lb ») s'affiche à l'écran, montez sur l'analyseur.
L'analyseur s'éteint automatiquement après avoir affiché les résultats de mesure.



Remarque :

- Lorsque l'analyseur est connecté au smartphone et que les données de mesure sont enregistrées dans l'analyseur, le voyant ☒ apparaît dans les écrans de données personnelles et de résultats de mesure.
- Si plus de 6 ensembles de données sont stockés, le nombre de mesures enregistrées s'affiche à côté des voyants d'affichage des données personnelles.
- L'analyseur peut stocker jusqu'à 10 précédentes mesures.
- Si vous montez sur l'analyseur avant que « 0.00 kg » (« 0.0 lb » ou « 0.0 st lb ») ne s'affiche, « Err,-OL » apparaît à l'écran et l'appareil s'éteint pendant la mesure.

Programmation du mode Invité

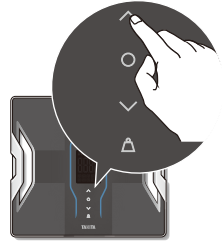
Le mode Invité vous permet de programmer l'analyseur pour une utilisation unique sans recourir à un numéro de données personnelles.

Appuyez sur le bouton \wedge pour sélectionner « INVITÉ » (GUEST), puis appuyez sur le bouton \circ . Ensuite, suivez les étapes ci-après.

Définissez l'âge, le sexe (homme ou femme, athlète masculin ou athlète féminine) et la taille.

Montez sur l'analyseur une fois que l'écran affiche « 0.00 kg » (« 0.0 lb » ou « 0.0 st lb »).

Les résultats s'affichent pendant 40 secondes.



Remarque:

La tranche d'âge est de 5 à 99 ans.

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

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

- pratiquer au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
 - être un culturiste ;
 - être un athlète professionnel voulant surveiller ses progrès à domicile ;
 - personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie, plus de 12 heures par semaine, mais dont l'activité physique actuelle est moindre.
- Descendez de la plateforme lorsque « 0000 » ne s'affiche plus à l'écran.

Mesure du poids uniquement

Appuyez sur le bouton \triangle . « 0.00 kg » (« 0.0 lb » ou « 0.0 st lb ») s'affiche s'affiche après 2 ou 3 secondes.

Lorsque « 0,00 kg » (« 0.0 lb » ou « 0.0 st lb ») s'affiche, montez sur l'analyseur.

La mesure du poids corporel s'affiche et l'analyseur s'éteint automatiquement après environ 20 secondes.



Guide de la composition corporelle

Utilisateurs de l'analyseur de composition corporelle

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

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

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

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

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

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

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

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

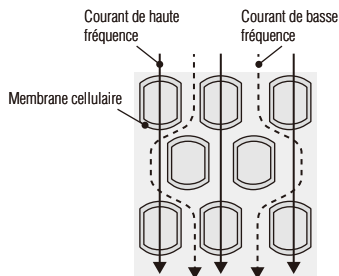
Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer ou soigner les maladies, ou les anomalies. Consultez votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre santé.

Fonctionnement de l'analyseur de composition corporelle

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

Le modèle TANITA RD-953 intègre la technologie BIA à double fréquence de qualité médicale. Vous pouvez ainsi bénéficier des mesures de composition corporelle les plus précises de chez vous.

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



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

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

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

Définition du taux de Graisse Corporelle

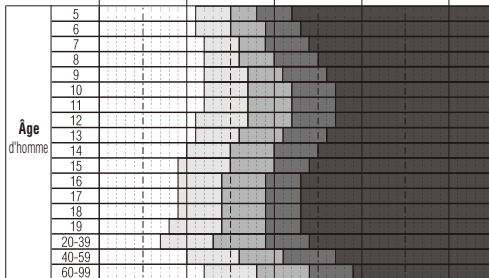
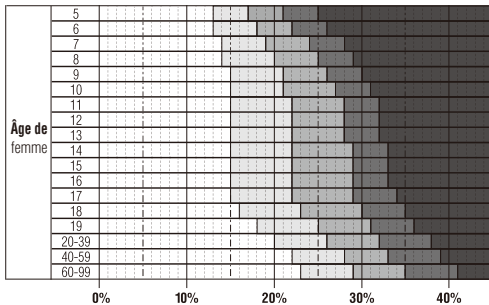
(applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

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

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

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

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



□ Minceur □ Normal (-) □ Normal (+) □ Surpoids ■ Obésité

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Définition du pourcentage d'Eau Corporelle Totale (TBW)

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

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

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

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

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

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

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

Femme : de 45 à 60 %

Homme : de 50 à 65 %

Source : TANITA Research

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Définition du Taux Métabolique de Base (BMR)

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Votre Taux Métabolique de Base (BMR) est le niveau d'énergie minimale dont votre corps a besoin au repos pour fonctionner efficacement. Cela comprend le fonctionnement des organes respiratoires, liés à la circulation et au système neurologique, mais également du foie, des reins et d'autres organes. Vous continuez à brûler des calories même pendant votre sommeil. Environ 70 % des calories utilisées par le corps au quotidien servent à votre métabolisme de base. En outre, l'énergie est utilisée dès que vous pratiquez quelque activité. Plus l'activité physique est intense, plus vous brûlez de calories. Cela est dû aux muscles squelettiques (représentant environ 40 % de votre poids corporel) qui constituent votre moteur métabolique et utilisent une grande quantité d'énergie. Votre métabolisme de base dépend beaucoup de la quantité de muscles dont vous disposez, par conséquent l'augmentation de votre masse musculaire favorise l'augmentation de votre métabolisme de base.

Après avoir étudié des individus sains, des scientifiques ont découvert que le taux métabolique des personnes changeait avec l'âge. Le métabolisme de base augmente tandis que l'enfant grandit. Il est à son plus haut niveau lorsque la personne atteint l'âge de 16 ou 17 ans. En général, il commence à décliner progressivement passé cet âge.

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

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

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

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

*Fiabilité de l'équation du Taux Métabolique de Base (BMR) : semaine de la nutrition 2002 : Scientific and Clinical Forum and

Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

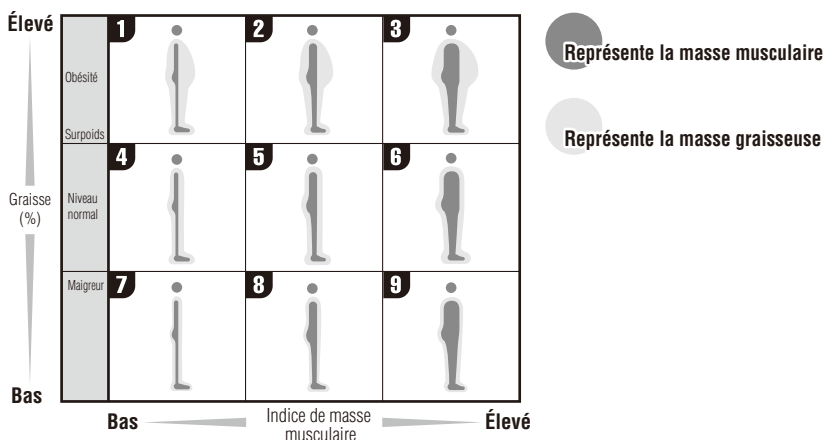
Définition de l'évaluation de la constitution physique

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

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

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

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



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

Définition du Score de la qualité musculaire

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

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

Tableau d'évaluation de la qualité musculaire

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

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

*Le résultat de la qualité musculaire peut ne pas être exact si le niveau d'eau corporelle présente des anomalies, notamment dans les conditions suivantes :

- si le corps est fatigué ou enflé ;
- si la personne est déshydratée ou a une mauvaise circulation sanguine.

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

Remarque:

Plus il y a d'étoiles ★ et plus les muscles sont en bon état.

(Nombre maximum : ★★★★★)

Équilibre entre la masse musculaire et la qualité musculaire

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

Définition de la masse minérale osseuse

(applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

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

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

Femmes: Moyenne de la masse osseuse estimée

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

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

Hommes: Moyenne de la masse minérale osseuse estimée

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

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

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

Remarque:

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

Définition de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

(applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

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

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

Résolution des problèmes

Si les problèmes suivants se produisent, appliquez les instructions ci-après.

« Lo » s'affiche à l'écran

Vérifiez que les piles sont insérées dans le bon sens. Si ce n'est pas le cas, retirez-les pour les insérer correctement.

Les piles sont faibles. Remplacez rapidement les piles.

Reportez-vous à la page 50.

« OL » s'affiche à l'écran lorsque vous utilisez l'appareil

Le poids maximal (capacité de poids) de 200 kg est dépassé. (Impossible d'effectuer des mesures)

« Err » s'affiche à l'écran après la mesure

Les paramètres de données personnelles sont-ils corrects ?

Avez-vous sélectionné le bon numéro d'utilisateur ?

Les éléments de mesure dépassent la plage de mesure. (Impossible d'effectuer des mesures)

Impossible de mesurer la composition corporelle, même avec les données personnelles définies

Les paramètres de données personnelles ne sont pas tous configurés. Vous devez mesurer la composition corporelle une seule fois, immédiatement après avoir entré les données personnelles.

Impossible de connecter à mon smartphone à l'analyseur de composition corporelle

« Err pair » ou « Err DATA » s'affiche à l'écran

Les piles sont-elles correctement insérées dans l'analyseur de composition corporelle ?

Les piles sont-elles faibles ?

Le smartphone et l'analyseur de composition corporelle se trouvent-ils dans les limites de la distance de communication ?

La distance de communication de l'analyseur de composition corporelle est de 5 m maximum dans une zone sans obstacle.

Le paramètre « Bluetooth » est-il activé dans les « paramètres » du smartphone ?

« Err pair » apparaît de manière répétée.

Supprimez les informations de couplage dans le menu « Paramètres » > « Bluetooth » du smartphone, puis coupez à nouveau ce dernier avec l'analyseur de composition corporelle.

« Err UUID » apparaît de manière répétée.

Supprimez les informations de couplage dans le menu « Paramètres » > « Bluetooth » du smartphone, puis coupez à nouveau ce dernier avec l'analyseur de composition corporelle.

« Err c9 » s'affiche à l'écran

Retirez et remplacez les piles de l'analyseur de composition corporelle, puis réglez à nouveau la date et l'heure.

Les paramètres d'heure et de date ont été modifiés

Lorsque l'analyseur de composition corporelle est connecté au smartphone, ses paramètres d'heure et de date sont remplacés par ceux du smartphone.

Le bouton « Données d'entrée » (Input Data) de l'application ne fonctionne pas

Le paramètre « Bluetooth » est-il activé dans les « paramètres » du smartphone ?

Il est possible de connecter l'application à l'analyseur de composition corporelle uniquement lorsque ce dernier est éteint. Vérifiez que l'analyseur de composition corporelle est hors tension et réessayez.

Caractéristiques techniques

RD-953

Capacité de Poids

200 kg (440 lb)(31 st 6 lb)

Graduations0 à 100 kg/0,05 kg 100 à 200 kg/0,1 kg
0 à 200 lb/0,1 lb 200 à 440 lb/0,2 lb 0 à 31 st 6 lb/1 lb**Graisse corporelle (%)**

Applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans

Masse musculaire (kg)

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Score de la qualité musculaire

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Évaluation de la constitution physique

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Masse minérale osseuse (kg)

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Niveau de graisse viscérale

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Taux Métabolique de Base (kcal) - BMR

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Âge métabolique

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Eau corporelle totale (%)

Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans

Données personnelles (nombre d'utilisateurs)

4 mémoires

Précision temporelleInférieure à ± 1 minute par mois (18°C à 28°C)**Alimentation**

4 piles alcalines AA (fournies)

Consommation d'énergie

250 mA au maximum

Fréquences de mesure - Courant50 kHz et 5 kHz - 100 μ A**Méthode de communication**

Technologie Bluetooth Low Energy

Bande de fréquences

2402 – 2480 MHz

Puissance de sortie RF maximum (fréquence adaptative)

2 dBm (2402-2480 MHz)

- La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.
- Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.
- Android et Google Play sont des marques de Google LLC.
- La marque et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de cette marque par TANITA est faite sous licence.

Élimination

Cet appareil est électronique.

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

**Il est interdit de mélanger les piles aux déchets de consommation !**

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

Par la présente, TANITA déclare que le type d'équipement radio RD-953 est conforme aux directives : 2014/53/UE et 2011/65/UE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante :

<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



Inleiding

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



⚠ Veiligheidsmaatregelen

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

Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

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

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

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

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

Opgenomen gegevens kunnen verloren gaan als het toestel verkeerd wordt gebruikt of wordt blootgesteld aan elektrische stroompieken.

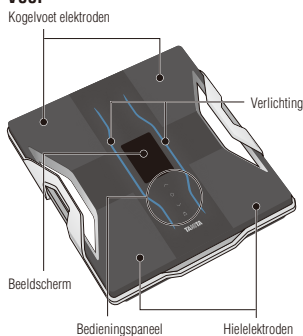
TANITA kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor verliezen als gevolg van het verlies van opgenomen gegevens.

TANITA kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor schade of verliezen die voortvloeien uit het gebruik van dit product of uit aanspraken van derden.

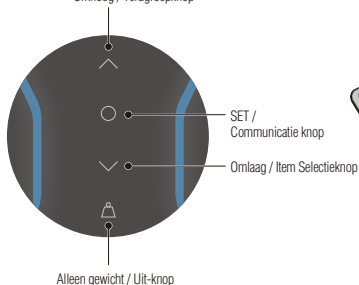
Opmerking: Schattingen van het lichaamsvetpercentage variëren met de hoeveelheid water in het lichaam, en kunnen worden beïnvloed door uitdroging of overhydratie als gevolg van factoren als alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve lichaamsbeweging, enz.

Eigenschappen en functies

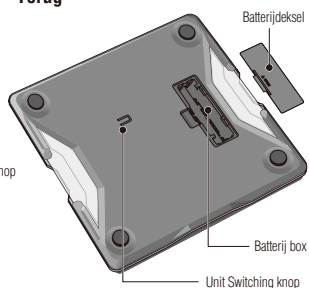
Voor



Omhoog / Terugroepknop



Terug



Locatiecode

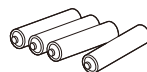


Snelstartgids







Accessoires

AA-formaat batterijen (4)



Voor uw veiligheid

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

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

Waarschuwing

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

Let op

 Verboden	Ga niet op het scherm of het bedieningspaneel staan.
	Steek uw vingers niet in openingen of gaten. Dit kan leiden tot letsel.
	Gebruik geen oplaadbare batterijen. Gebruik geen oude batterijen in combinatie met nieuwe batterijen of een mix van verschillende soorten batterijen tegelijkertijd. Daardoor kan er vloeistof uit de batterij lekken of de batterijen kunnen te heet worden en openbarsten, wat tot schade aan de monitor of letsel leidt.
	Laat de monitor nooit dragen door een peuter of een klein kind. Het kind kan de monitor laten vallen, wat leidt tot letsel.
	Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Deze monitor is niet bedoeld voor professioneel gebruik zoals in ziekenhuizen, medische praktijken of fitnessinstellingen. Dit product is niet voorzien van componenten voor intensief gebruik. Als de monitor op een professionele locatie wordt gebruikt, vervalt de garantie.

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

Vorkom zware schokken of trillingen van de monitor.

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

Gebruik of bewaar deze monitor niet op de volgende plaatsen.

- Plaatsen in de buurt van verwarming of plaatsen die worden blootgesteld aan direct zonlicht of lucht uit airco-installaties, enz.
- Plaatsen met sterk schommelende temperaturen of veel trillingen.
- Plaatsen met veel vocht of een hoge luchtvochtigheid.

Die kunnen schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

Houd dit product uit de buurt van water.

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

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

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

Was de monitor niet in water.

Dompel deze monitor niet onder in water.

Dit kan schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

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

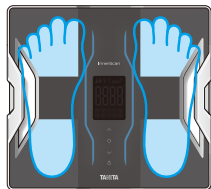
Als u dat toch doet, kan de monitor storingen vertonen en kan een goede meting worden verhinderd.

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



Altijd...

Nauwkeurige metingen krijgen



Om de nauwkeurigheid te waarborgen, moeten de metingen worden verricht zonder kleding en onder constante vochtomstandigheden. Doe altijd uw sokken of kousen uit en zorg ervoor dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op het meetplatform gaat staan. Zorg ervoor dat de boog van elke voet is uitgelijnd met het midden van het meetplatform. Maakt u zich geen zorgen als uw voeten te groot lijken voor het apparaat; ook als uw tenen over het platform uitsteken, kunt u nauwkeurige metingen verrichten. Het is het beste om de metingen op hetzelfde moment van de dag te doen. Probeer ongeveer twee uur te wachten na het opstaan, eten of zware inspanning voordat u metingen verricht. Hoewel metingen onder andere omstandigheden misschien niet dezelfde absolute waarden hebben, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van de procentuele verandering, zolang de metingen op een consistente manier worden gedaan. Om uw vooruitgang te controleren, vergelijkt u de metingen van uw gewicht en lichaamsvetpercentage die gedurende een bepaalde periode onder dezelfde omstandigheden zijn gedaan.

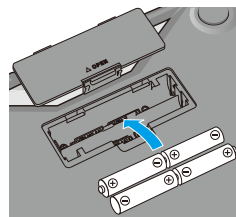
Opmerking: Een nauwkeurige meting is niet mogelijk als uw voetzolen niet schoon zijn, als uw knieën gebogen zijn of als u zit.

Vorbereidingen voor gebruik

De batterijen plaatsen

Opmerking:

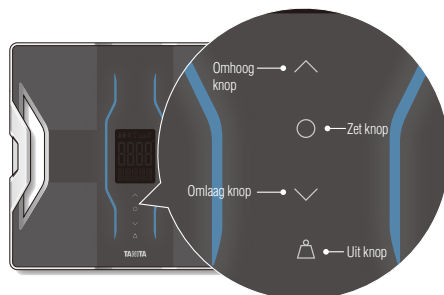
- Zorg ervoor dat de batterijen in de juiste richting worden geplaatst. Als de batterijen verkeerd geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen.
- Als u van plan bent dit toestel lange tijd niet te gebruiken, verwijdt u de batterijen voordat u ze opbergt.
- De bijgeleverde batterijen van de fabriek kunnen na verloop van tijd minder energie bevatten.



Stel uw locatiecode in

Verschillende locaties in de wereld hebben een verschillende zwaartekracht. Deze verschillen beïnvloeden de nauwkeurigheid van de gewichtsmeting. U kunt de meest nauwkeurige gewichtsmetingen verkrijgen door de juiste zwaartekrachtinstelling op het beeldscherm te kiezen overeenkomstig uw geografische locatie.

1. Als de stroom is uitgeschakeld, houdt u de knop Δ langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Gebruik de toets $\wedge \vee$ om de weegeenheid om te schakelen.
3. Druk op de knop \circ .



De weegunit wijzigen

Opmerking: Alleen voor gebruik bij modellen met de unit-schakelknop.

De weegeenheid kan worden gewijzigd met de schakelaar op de achterkant van de monitor.

Druk op de Δ toets wanneer het display leeg is. Wanneer "0.00kg" (of "0.0lb", "0.0stlb") op het display verschijnt, drukt u op de Unit Switching knop aan de onderkant van de monitor om de weegunit te schakelen.

Opmerking: Als de weegeenheid is ingesteld op ponden of stone-pounds, wordt de programmeerstand voor de hoogte automatisch ingesteld op voeten en inches.

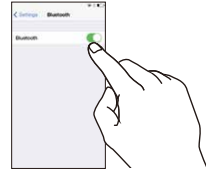
Evenzo wordt, indien kilogrammen wordt gekozen, de lengte automatisch ingesteld op centimeters.

Aansluiten op uw smartphone

1. Download de app MY TANITA Healthcare in de Google Play store of de Apple App store. Zet ook Bluetooth aan in de instellingen van uw telefoon.

Opmerking:

- Zie de TANITA website voor details over ondersteunde modellen.
- Als u de speciale app niet wilt gebruiken, configureert u de instellingen handmatig op de monitor van de lichaamssamenstelling. (P.74)
- U moet uw smartphone opnieuw registreren als u uw smartphone vervangt.



2. Start de app, registreer je met je e-mailadres en maak een persoonlijk profiel aan.



3. Stel in om uw TANITA apparaat te koppelen. Selecteer het apparaat waarmee u wilt koppelen.



4. Koppelen/synchroniseren **Opmerking:**

Opmerking:

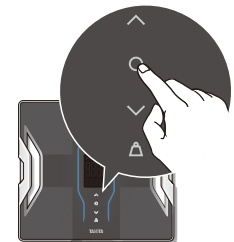
De communicatieafstand bedraagt ongeveer 5 m op een onbelemmerde plaats.



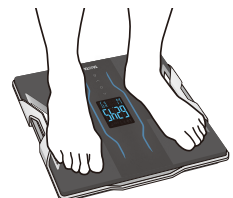
5. Volg de instructies op de app en houd de knop  (communicatie) op de lichaamssamenstellingsmonitor 3 seconden ingedrukt.

Opmerking:

- Wanneer u uw lichaamssamenstelling registreert, plaatst u de lichaamssamenstellingsmonitor op een harde, vlakke vloer en stapt u er met blote voeten op.



6. Volg de instructies op de app en meet uw lichaamssamenstelling. Als de meting voltooid is, wordt de verbinding met de smartphone verbroken.

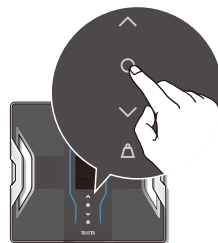


De schermen en instructies kunnen verschillen afhankelijk van de specificaties van de app.

Datum en tijd instellen (resetten) (Niet nodig als de verbinding met de smartphone voltooid is)

1. Datum vaststellen

Terwijl de stroom is uitgeschakeld, drukt u op de \circ toets om de instelling te starten. Druk op de $\wedge \vee$ toetsen om het jaar in te stellen en druk dan op de \circ toets. Stel de maand en datum op dezelfde manier in.



Opmerking:

- Wanneer de stroom voor het eerst wordt ingeschakeld, kan het scherm voor het instellen van datum en tijd ook worden weergegeven door op de $\wedge \vee$ toetsen te drukken.
- Wanneer u de batterijen hebt vervangen, kan het scherm voor het instellen van datum en tijd ook worden weergegeven door op de $\wedge \vee$ toetsen te drukken.



2. Tijd instellen

Druk op de $\wedge \vee$ toetsen om het uur in te stellen en druk dan op de \circ toets.

Stel de minuten op dezelfde manier in.

De ingestelde datum en tijd worden in volgorde weergegeven, waarna de stroom automatisch wordt uitgeschakeld.



Opmerking:

- Als de lichaamssamenstellingsmonitor 60 seconden of langer niet wordt gebruikt, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld. De instellingen worden in dit geval niet opgeslagen.
- Als u een fout maakt of de monitor wilt uitschakelen voordat u de instellingen hebt voltooid, drukt u op de toets \triangle om de monitor uit te schakelen. De instellingen worden in dit geval niet opgeslagen.
- Om de datum- of tijdstellingen te wijzigen, houdt u de toets \vee 3 seconden ingedrukt wanneer de stroom is uitgeschakeld, en volgt u de bovenstaande procedure om de datum- of tijdstellingen te wijzigen.

Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen (Niet nodig als de verbinding met de smartphone voltooid is)

De lichaamssamenstellingsmonitor kan alleen worden gebruikt als er gegevens in een van de persoonlijke geheugenplaatsen zijn geprogrammeerd. Er kunnen alleen gewichtsmetingen worden uitgevoerd als u de lichaamssamenstellingsmonitor gebruikt zonder persoonlijke gegevens te registreren.

1. Selecteer een Persoonsnummer

Druk op de \circ toets om de monitor in te schakelen. Druk op de $\wedge \vee$ toetsen om een persoonlijk datanummer (1, 2, 3 of 4) te selecteren.

Druk op de \circ toets om het nummer van de persoonlijke gegevens te bevestigen.

Opmerking:

- De monitor schakelt automatisch uit als hij 60 seconden niet wordt gebruikt.
- Als u een fout maakt of als u de monitor wilt uitschakelen voordat u klaar bent met programmeren, drukt u op de Δ toets om geforceerd af te sluiten. Gedeeltelijk geregistreerde gegevens worden op de monitor opgeslagen.
- De kleur van de achtergrondverlichting verandert volgens het nummer van de persoonlijke gegevens.
1:Blauw
2:Roze
3:White
4: Lichtblauw



2. Stel uw verjaardag in

Stel de datum van uw verjaardag in (Jaar / Maand / Dag) met behulp van de $\wedge \vee$ toetsen. Druk op de \circ toets om elk item in te voeren.

Opmerking:

Jaarinstellingen kunnen worden geconfigureerd vanaf 1900.



3. Selecteer Vrouw of Man

Gebruik de toetsen $\wedge \vee$ om door de instellingen Mannelijk [♂], Vrouwelijk [♀], Mannelijk atleet [♂🏃], en Vrouwelijk atleet [♀🏃] te bladeren en druk vervolgens op de toets \circ .

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dat al minstens zes maanden doen.
- Zijn bodybuilders.
- Professionele atleten zijn die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- Een levenslange geschiedenis van fitness hebben en die vroeger meer dan 12 uur per week deden, maar nu minder.



4. Stel uw hoogte in

De standaardhoogte is 170 cm (5' 7.0") (het lengtebereik is 90 cm - 220 cm of 3'0.0" - 7'3.0").

Gebruik de $\wedge \vee$ toetsen om uw hoogte in te stellen en druk dan op de \circ toets.

Het display toont "0.00kg" (of 0.0lb, 0.0stlb) en de monitor is klaar voor de meting.



Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen

5. Het meten van uw lichaamssamenstelling

Controleer of "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven op het display en zet dan de monitor aan. De geregistreeerde persoonlijke gegevens en de meetresultaten worden in volgorde weergegeven, waarna de stroom automatisch wordt uitgeschakeld.

Opmerking:

Als u op de monitor stapt voordat 0.00 kg wordt weergegeven, verschijnt "Err,-OL" en wordt de stroom uitgeschakeld. Stel de persoonlijke informatie opnieuw in.

Als u niet binnen 60 seconden na het verschijnen van "0.00kg" op de monitor stapt, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet u de persoonlijke gegevens opnieuw instellen en opslaan.

Opmerking:

De monitor moet verbonden zijn met de smartphone om de speciale app te kunnen gebruiken.

Maak verbinding met de smartphone en registreer de lichaamssamenstellingsmonitor zoals aangegeven in de instructies op P.73.

Als u de verjaardag en/of het geslacht wijzigt, verschijnt "CLr" op de monitor.



Selecteer "YES" met de ^\ v toetsen en druk vervolgens op de O toets, om de bestaande persoonlijke gegevens te wissen zodat u nieuwe gegevens kunt registreren.



Als u "no" selecteert met de ^\ v toetsen en vervolgens op de O toets drukt, worden er geen nieuwe gegevens opgeslagen (bestaande gegevens blijven ongewijzigd) en wordt de stroom uitgeschakeld.



Metingen doen

1. Wanneer de monitor is uitgeschakeld, selecteert u "+" in de app en volgt u vervolgens de instructies in de app. Wanneer "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven, stap dan op de monitor.

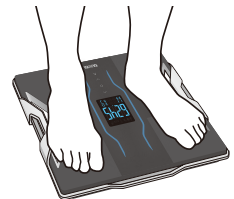


2. Sta stil bij het apparaat totdat de meting is voltooid. De meetgegevens worden automatisch naar de smartphone gestuurd en zijn direct zichtbaar in de app.



Als u uw smartphone niet bij u hebt wanneer u metingen uitvoert

Stap gewoon op de monitor. De automatische herkenningfunctie zal automatisch uw persoonlijke gegevens oproepen. Uw monitor slaat tot 10 sets metingen op.



Metingen doen

U kunt beginnen met de metingen wanneer u klaar bent met het invoeren van uw persoonlijke gegevens.

1. Stap op de monitor

Stap op de monitor als de stroom is uitgeschakeld. De monitor begint automatisch te meten.



2. Bekijk uw resultaten

Na de metingen worden uw resultaten automatisch weergegeven in de volgorde op de volgende pagina.

Nadat de laatste resultaatgegevens zijn weergegeven, wordt het gewicht opnieuw weergegeven en gaat de monitor automatisch uit.

Opmerking:

- Niet afstappen totdat "0000" verdwijnt.
- De kleur van de achtergrondverlichting verandert volgens het herkende nummer van de persoonlijke gegevens. (Blauw/Roze/Wit/Lichtblauw)
- Wanneer de monitor is aangesloten op de smartphone en meetgegevens in de monitor zijn opgeslagen, licht  op in het scherm met persoonlijke gegevens en het scherm met meetresultaten.
- Als er meer dan 6 gegevenssets zijn opgeslagen, wordt het aantal opgeslagen gegevenssets weergegeven nadat het persoonlijke gegevensdisplay oplicht.
- Er kunnen maximaal 10 sets meetgegevens in de monitor worden opgeslagen.
- Als u een bijnaam hebt ingesteld in de speciale app, wordt de bijnaam weergegeven in plaats van het nummer van de persoonlijke gegevens wanneer de persoonlijke gegevens worden weergegeven.

Als het verkeerde persoonlijke nummer wordt weergegeven

Druk op de  toets om uw persoonlijke nummer te selecteren terwijl er metingen of persoonlijke gegevens worden weergegeven.

Druk vervolgens op de  toets om uw eigen persoonlijke gegevens en meetresultaten weer te geven.

Situaties waarin verkeerde herkenning kan plaatsvinden

- Bij het meten van mensen met vergelijkbare gewichten en lichaamsvormen
 - Wanneer er enkele dagen geen metingen zijn verricht en er een redelijke verandering in het lichaamsgewicht optreedt
 - Wanneer u direct meet nadat u de monitor rechtop hebt laten staan, de monitor draagt of hem opbergt met voorwerpen erop
- Als de monitor verkeerd blijft herkennen, moet u uw persoonlijke gegevensnummer vóór de meting handmatig opgeven. (P. 80)

Meetresultaten

Gewicht



BMI



Lichaamsvet %



Spiermassa



Spierkwaliteitscore



Fysiek cijfer



Botmassa



Visceraal vet



Basaal metabolisch cijfer



Metabolische leeftijd



Totaal lichaamswater %



Een beoordeling van uw meetresultaten wordt aangegeven door de kleur van de achtergrondverlichting.

Beoordeling Kleur (toepasselijke leeftijd)	●	●	●
BMI (18-99)	Obese	Over / Onder	Normaal bereik
Lichaamsvetpercentage (5-99)	Obese	Over / Onder	Standaard (-) / Standaard (+)
Visceraal vetgehalte (18-99)	Hoog	Enigszins hoog	Gemiddeld
Spiermassa (18-99)	Laag	-	Gemiddeld / Hoog
Spierkwaliteitscore (18-99)	Laag	-	Gemiddeld / Hoog

Opmerking:

- Voor kinderen (5-17 jaar) geeft de monitor alleen gewicht, BMI en lichaamsvetpercentage weer.
- Bij kinderen (4 jaar of jonger) en volwassenen (ouder dan 100 jaar) geeft de monitor alleen het gewicht weer.
- "Err" wordt weergegeven als het lichaamsvetpercentage het meetbare bereik overschrijdt.
- U kunt de knop gebruiken om door de resultaten te v-bladeren.
- Houd de toets ingedrukt om snel te v-bladeren.
- Na het lezen van de resultaten die u wilt zien, laat u de knop los om de rest van de resultaten te zien.
- De monitor gaat automatisch uit na 40 seconden.
- Druk op de knop Δ om de meting te annuleren of de stroom uit te schakelen.
- Beweeg de monitor niet gedurende ongeveer 3 seconden na het uitvoeren van metingen en het afstappen. Om ongelukken zoals vallen van de monitor te voorkomen, moet u altijd van de monitor afstappen voordat u de knoppen bedient.

Specificatie van het persoonsgegevensnummer voor meting

Volg deze instructies als de monitor uw nummer verkeerd blijft herkennen.

1. Wanneer de stroom is uitgeschakeld, drukt u op de \wedge knop om de meting te starten.
Selecteer uw persoonlijke nummer met de $\wedge \vee$ toetsen en druk dan op de \circ toets.



2. Stap op de monitor wanneer "0.00kg" op het display verschijnt.
De monitor schakelt automatisch uit na weergave van de meetresultaten.



Opmerking:

- Wanneer de monitor is aangesloten op de smartphone en de meetgegevens in de monitor zijn opgeslagen, licht \otimes op in het scherm met persoonlijke gegevens en het scherm met meetresultaten.
- Als er meer dan 6 gegevenssets zijn opgeslagen, wordt het aantal opgeslagen gegevenssets weergegeven nadat het persoonlijke gegevensdisplay oplicht.
- Er kunnen maximaal 10 sets meetgegevens in de monitor worden opgeslagen.
- Als u op de monitor stapt voordat 0.00kg (0.01b, 0.0stlb) wordt weergegeven, wordt "Err,-OL" weergegeven en wordt de stroom uitgeschakeld tijdens de meting.

De gastmodus programmeren

In de gastmodus kunt u de monitor programmeren voor eenmalig gebruik zonder een persoonlijk gegevensnummer te gebruiken.

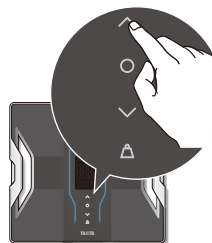
Druk op de toets \wedge om "GUEST" te selecteren en druk vervolgens op de toets \circ .

Volg vervolgens de onderstaande stappen:

Stel de leeftijd, het geslacht (man/vrouw/ mannelijke atleet/ vrouwelijke atleet) en de lengte in.

Stap op de monitor nadat "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven.

De metingen worden 40 seconden lang weergegeven.



Opmerking:

De leeftijd varieert van 5 tot 99 jaar.

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

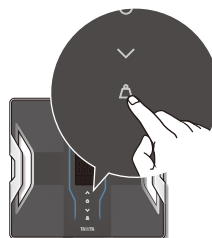
- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dit al minstens zes maanden doen.
- Zijn bodybuilders.
- Zijn professionele atleten die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- Die vroeger meer dan 12 uur per week fitnessden, maar nu minder.
- Stap niet af totdat "0000" verdwijnt.

Alleen gewicht meten

Druk op de \triangle toets. Na 2 of 3 seconden wordt "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) weergegeven.

Wanneer "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven, stap dan op de monitor.

De meting van het lichaamsgewicht wordt weergegeven en de monitor schakelt na ongeveer 20 seconden automatisch uit.



Gids voor lichaamssamenstelling

Wie kan een lichaamssamenstellingsmonitor gebruiken?

5-17 jaar kunnen de monitor gebruiken voor gewicht, BMI, lichaamsvetpercentage en hartslag: de andere functies zijn niet van toepassing op kinderen.

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

Wie moet de Atleetmodus gebruiken?

Volwassenen van 18 jaar en ouder die ofwel:

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

Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsfunctie gebruiken.

Andere functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Deze lichaamssamenstellingsmonitor is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Hij is niet bedoeld voor professioneel gebruik in ziekenhuizen, medische of fitnesscentra. Hij is niet ontworpen voor dergelijk zwaar gebruik. Bij gebruik van de monitor in een dergelijke professionele omgeving vervalt de garantie.

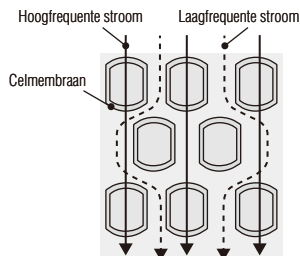
Deze lichaamssamenstellingsmonitor geeft alleen voor informatieve doeleinden metingen.

Dit product is niet bedoeld voor diagnose of behandeling van ziekten of afwijkingen. Raadpleeg uw arts als u vragen of zorgen heeft over uw gezondheid.

Hoe werkt een lichaamssamenstellingsmonitor?

De TANITA lichaamssamenstellingsmonitor berekenen uw lichaamssamenstelling met behulp van Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Veilige elektrische signalen van laag niveau worden door het lichaam gestuurd via de TANITA voetkussentjes op het monitorplatform. Het signaal kan gemakkelijk door vloeistoffen in spieren en ander lichaamsweefsel stromen, maar ondervindt weerstand wanneer het door lichaamsvet gaat, omdat lichaamsvet slechts een kleine hoeveelheid vloeistof bevat. Deze weerstand wordt impedantie genoemd. De impedantiemetingen worden vervolgens ingevoerd in medisch onderzochte wiskundige formules om uw lichaamssamenstelling te berekenen.

De TANITA RD-953 bevat medische Dual Frequency BIA technologie, waardoor u de hoogste nauwkeurigheid in lichaamssamenstelling heeft in het comfort van uw huis. Onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van twee verschillende bio-elektrische impedantiefrequenties essentiële gegevens oplevert over iemands intracellulaire en extracellulaire status. Deze geavanceerde technologie maakt een grotere nauwkeurigheid mogelijk bij het berekenen van de lichaamssamenstelling.



Wanneer is de beste tijd om mijn lichaamssamenstellingsmonitor te gebruiken?

Uw lichaamsvochtgehalte schommelt van nature gedurende de dag en nacht. Aanzienlijke veranderingen in het lichaamswater kunnen de meting van uw lichaamssamenstelling beïnvloeden. Zo is het lichaam na een lange nachtrust vaak uitgedroogd, dus als u 's morgens vroeg een meting doet, zal uw gewicht lager en uw vetpercentage hoger zijn. Het eten van grote maaltijden, het drinken van alcohol, menstruatie, ziekte, sporten en baden kunnen ook variaties in uw vochtgehalte veroorzaken.

Voor de meest betrouwbare meting is het belangrijk dat u uw lichaamssamenstellingsmonitor op een consistent tijdstip en onder consistente omstandigheden gebruikt. Een goed moment om te meten is vóór de avondmaaltijd.

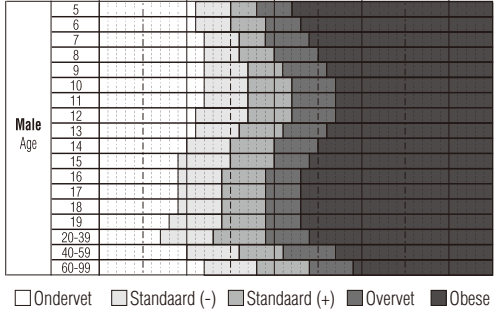
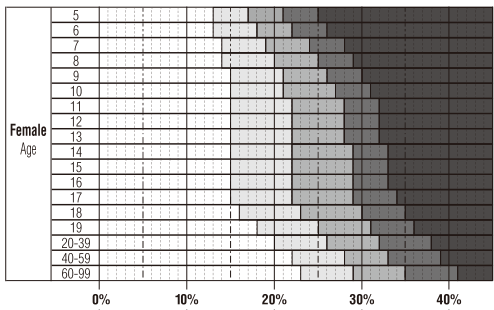
Wat is het lichaamsvetpercentage? (Van toepassing op de leeftijd 5-99)

Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet in verhouding tot uw lichaamsgewicht.

Vermindering van overtollig lichaamsvet blijkt het risico op bepaalde aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes en kanker te verminderen. De onderstaande tabel toont de gezonde waarden voor lichaamsvet.

Lichaamsvetbereiken voor standaard kinderen ^{1,2}

Lichaamsvetbereiken voor standaardvolwassenen ^{3,4}



Ondervet
 Standaard (-)
 Standaard (+)
 Overvet
 Obese

Uw lichaamssamenstellingsmonitor vergelijkt automatisch uw lichaamsvetpercentage met de Healthy Body Fat Range grafiek.

- Ondervet: onder het gezonde lichaamsvet. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- Standaard (-)/Standaard (+): binnen het gezonde lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd/geslacht.
- Overvet: boven het gezonde bereik. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- Zwaarlijvig: hoog boven het gezonde lichaamsvet. Sterk verhoogd risico op met obesitas samenhangende gezondheidsproblemen.

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. *Obesitas Onderzoek* 2004; 12:A156-157
² HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. *Int J Obes* 2006; 30: 598-602.
³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges:an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 2000; 72: 694-701.
⁴ Gebaseerd op NIH/WHO BMI-richtlijnen

Wat is het totale lichaamswaterpercentage? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Het totale lichaamswaterpercentage is de totale hoeveelheid vocht in het lichaam van een persoon, uitgedrukt als percentage van zijn totale gewicht.

Water speelt een vitale rol in veel van de lichaamsprocessen en bevindt zich in elke cel, elk weefsel en elk orgaan. Het handhaven van een gezond totaal percentage lichaamswater zorgt ervoor dat het lichaam efficiënt functioneert en vermindert het risico op de ontwikkeling van gerelateerde gezondheidsproblemen.

Het vochtgehalte van uw lichaam schommelt van nature gedurende de dag en de nacht. Uw lichaam is meestal uitgedroogd na een lange nachtrust en er zijn verschillen in de vochtverdeling tussen dag en nacht. Het eten van grote maaltijden, het drinken van alcohol, menstruatie, ziekte, lichaamsbeweging en baden kunnen schommelingen in uw vochtgehalte veroorzaken. De meting van uw lichaamswaterpercentage moet worden gebruikt als richtlijn en mag niet worden gebruikt om specifiek uw aanbevolen totale lichaamswaterpercentage te bepalen. Het is belangrijk te letten op langetermijnveranderingen in het totale lichaamswaterpercentage en een consistent, gezond totaal lichaamswaterpercentage aan te houden.

Als u in één keer een grote hoeveelheid water drinkt, verandert uw vochtgehalte niet onmiddellijk. In feite zal het uw lichaamsvetwaarde verhogen door de extra gewichtstoename. Houd alle metingen in de gaten om de relatieve veranderingen te volgen. Elk individu is anders, maar als richtlijn gelden voor een gezonde volwassene de volgende gemiddelde percentages totaal lichaamswater:

Vrouwen: 45 tot 60%

Mannen: 50 tot 65%

Bron: TANITA Onderzoek

Opmerking: Het totale percentage lichaamswater zal afnemen naarmate het percentage lichaamsvet toeneemt. Een persoon met een hoog percentage

van lichaamsvet kan onder het gemiddelde percentage lichaamswater komen. Naarmate u lichaamsvet verliest, zou het totale percentage lichaamswater geleidelijk in de richting van het hierboven aangegeven typische bereik moeten bewegen.

Wat is visceraal vet? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Deze functie geeft de hoeveelheid visceraal vet in uw lichaam aan.

Visceraal vet is het vet dat zich in de inwendige buikholte bevindt, rondom de vitale organen in de buikstreek. Uit onderzoek blijkt dat zelfs als uw gewicht en lichaamsvet constant blijven, naarmate u ouder wordt de verdeling van het vet verandert en de kans groter is dat het zich verplaatst naar de buikstreek, vooral na de menopauze. Een gezond niveau van visceraal vet kan het risico op bepaalde ziekten zoals hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2 verminderen.

De TANITA lichaamssamenstellingsmonitor geeft u een visceraal vetcijfer van 1 - 59.

Rating 1 - 12,5

Geeft aan dat u een gezonde hoeveelheid visceraal vet heeft. Blijf uw cijfer in de gaten houden om ervoor te zorgen dat het binnen dit gezonde bereik blijft.

Beoordeling 13 - 59

Geeft aan dat u een teveel aan visceraal vet heeft. Overweeg veranderingen in uw levensstijl door uw dieet te veranderen of meer te bewegen.

Bron: Gegevens van Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokio).

Opmerking: U kunt een hoog gehalte aan visceraal vet hebben, zelfs als u weinig lichaamsvet hebt.

- Raadpleeg een arts voor een juiste medische diagnose.

Wat is de basale metabolische snelheid (BMR)? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Uw Basale Metabole Snelheid (BMR) is de minimale hoeveelheid energie die uw lichaam in rust nodig heeft om effectief te functioneren. Dit omvat het functioneren van uw ademhalings- en bloedsomlooporganen, zenuwstelsel, lever, nieren en andere organen. U blijft calorieën verbranden, zelfs als u slaapt.

Ongeveer 70% van de calorieën die je lichaam dagelijks verbruikt, wordt gebruikt door je basaal metabolisme. Daarnaast wordt energie verbruikt bij elke vorm van activiteit. Hoe krachtiger de activiteit, hoe meer calorieën er worden verbrand. Dit komt doordat de skeletspieren (die ongeveer 40% van je lichaamsgewicht uitmaken) als stofwisselingsmotor fungeren en een grote hoeveelheid energie verbruiken. Je basaal metabolisme wordt sterk beïnvloed door de hoeveelheid spieren die je hebt, dus het vergroten van je spiermassa helpt je basaal metabolisme te verhogen.

Door gezonde individuen te bestuderen, hebben wetenschappers ontdekt dat de stofwisseling van mensen verandert naarmate ze ouder worden. Het basaal metabolisme neemt toe naarmate een kind groeit. Na een piek op de leeftijd van ongeveer 16 of 17 jaar begint het geleidelijk af te nemen.

Een hoger basaal metabolisme verhoogt het aantal verbruikte calorieën en helpt de hoeveelheid lichaamsvet te verminderen. Een laag basaal metabolisme maakt het moeilijker om lichaamsvet en lichaamsgewicht te verliezen. Hoe berekent de TANITA lichaamssamenstellingsmonitor de BMR?

De basismethode om de basale metabolische snelheid (BMR) te berekenen is een standaardvergelijking die gebruik maakt van gewicht en leeftijd.

TANITA heeft diepgaand klinisch onderzoek gedaan naar de relatie tussen BMR en lichaamssamenstelling, wat resulteerde in een veel nauwkeurigere en gepersonaliseerde meting voor de gebruiker op basis van impedantiemetingen. Deze methode is medisch gevalideerd met behulp van indirecte calorimetrie (het meten van de ademsamenstelling).*

*Betrouwbaarheid van de vergelijking voor Basale Metabolische Snelheid: Op 2002 Nutrition Week: Wetenschappelijk en Klinisch Forum en Expositie

Titel: Internationale vergelijking: Voorspellingsmodellen voor energieverbruik in rust:

Het American Journal of Clinical Nutrition.

Wat is de metabolische leeftijd? (Leeftijd 18-99)

Deze functie berekent uw BMR en geeft de gemiddelde leeftijd aan die bij het type stofwisseling hoort.

Als uw metabolische leeftijd hoger is dan uw werkelijke leeftijd, is dat een aanwijzing dat u uw stofwisseling moet verbeteren. Meer lichaamsbeweging bouwt gezond spierweefsel op, waardoor uw stofwisselingsleeftijd verbetert.

De waarde wordt weergegeven als een getal tussen 12 en 90. Waarden onder 12 worden weergegeven als "12" en boven 90 als "90".

Wat is spiermassa? (Leeftijd 18-99)

Deze functie geeft het gewicht van de spieren in uw lichaam aan. De weergegeven spiermassa omvat skeletspieren, gladde spieren (zoals hart- en spijsverteringsspijeren) en het water in deze spieren.

Spieren spelen een belangrijke rol omdat ze fungeren als een motor die energie verbruikt. Naarmate uw spiermassa toeneemt, neemt uw energieverbruik toe, waardoor u overtollig lichaamsvet kunt verminderen en op een gezonde manier kunt afvallen.

De spiermassa wordt beoordeeld voor personen van 18 jaar en ouder.

Spiermassa wordt beoordeeld door de hoeveelheid spiermassa af te zetten tegen de lengte van de persoon, en vervolgens wordt de hoeveelheid geïnterpreteerd. Mijn TANITA-app die aan dit apparaat gekoppeld is, geeft het oordeel over de spiermassa weer als een spierscore, zoals hieronder te zien is.

Hoe groter het getal, hoe meer spieren de persoon heeft.

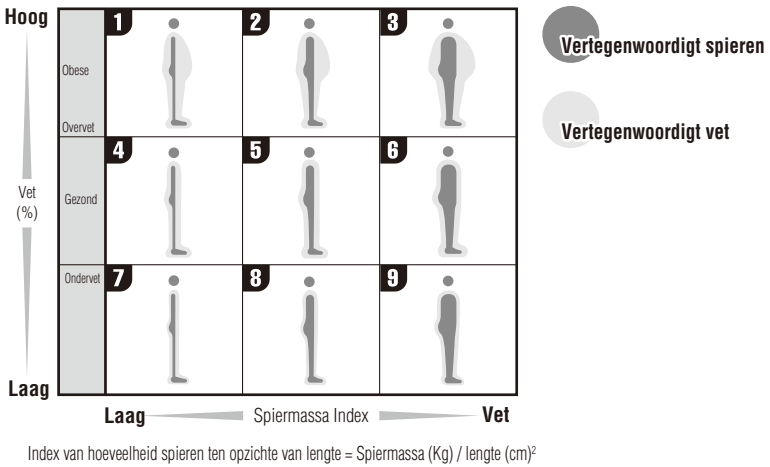
Laag			Gemiddeld			Hoog		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Wat is Physique Rating? (Leeftijd 18-99)

Deze functie beoordeelt uw lichaamsbouw aan de hand van de verhouding tussen lichaamsvet en spiermassa in uw lichaam. Naarmate u actiever wordt en de hoeveelheid lichaamsvet vermindert, verandert ook uw lichaamsbouw dienovereenkomstig. Zelfs als uw gewicht niet verandert, kunnen uw spiermassa en lichaamsvetgehalte veranderen om u gezonder te maken en uw risico op bepaalde ziekten te verminderen. Elke lemand moet zijn eigen doel bepalen welke lichaamsbouw hij wil bereiken, en een dieet en fitnessprogramma volgen om dat doel te bereiken.

Resultaat	Fysiek cijfer	Verklaring van de resultaten van de lichaamsbeoordeling
1	Verborgen over vet	Klein frame over vet Deze persoon lijkt op basis van zijn uiterlijk een gezond lichaamstype te hebben. Hij heeft echter een hoog vetpercentage en weinig spiermassa.
2	Te vet	Medium frame over vet Deze persoon lijkt op basis van zijn uiterlijk een gezond lichaamstype te hebben. Hij heeft echter een hoog vetpercentage en weinig spiermassa.
3	Degelijk gebouwde	Groot frame over vet Deze persoon heeft zowel een hoog vetpercentage als een hoge spiermassa.
4	Onder uitgeoefend	Lage spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage Deze persoon heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en een minder dan gemiddelde spiermassa.
5	Standaard	Ave. Spieren & Ave. Lichaamsvetpercentage Deze persoon heeft een gemiddelde hoeveelheid lichaamsvet en spiermassa.
6	Standaard gespierd	Hoge Spier & Ave. Lichaamsvetpercentage (atleet) Deze persoon heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en een hogere spiermassa dan gemiddeld.
7	Dunne	Weinig spieren en weinig vet Zowel het vetpercentage als de spiermassa zijn lager dan gemiddeld.
8	Slank en gespierd	Slank en gespierd (Atleet) Deze persoon heeft een lager dan gemiddeld lichaamsvetpercentage terwijl hij voldoende spiermassa heeft.
9	Zeer gespierd	Zeer gespierd (atleet) Deze persoon heeft een lager dan gemiddeld lichaamsvetpercentage en een bovengemiddelde spiermassa.

Bron: Gegevens van Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokio)



Wat is Spierkwaliteitsscore? (Leeftijd 18 - 99)

Spierkwaliteitsscore geeft de "kwaliteit (toestand) van de spieren" aan, die verandert naar gelang van factoren als leeftijd en fitheid. De spieren van jonge mensen of mensen die regelmatig sporten zijn normaal gesproken in een goede staat, maar de staat van de spieren verslechtert bij ouderen of mensen die niet genoeg bewegen. De Inner Scan Dual lichaamssamenstellingsmonitor gebruikt 2 verschillende frequenties om de bio-elektrische impedantie te meten, en deze resultaten worden gebruikt om de spierstoestand te evalueren met behulp van de Muscle Quality Score.

Spierkwaliteit beoordelingschema

Mannelijk	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 jaar en ouder
Hoog	74 en hoger	73 en hoger	70 en hoger	64 en hoger	56 en hoger	46 en hoger	39 en hoger
Gemiddeld	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Laag	48 of minder	46 of minder	43 of minder	38 of minder	32 of minder	24 of minder	20 of minder

Vrouw	18 – 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 jaar en ouder
Hoog	68 en hoger	70 en hoger	69 en hoger	67 en hoger	61 en hoger	54 en hoger	50 en hoger
Gemiddeld	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Laag	47 of minder	47 of minder	44 of minder	40 of minder	33 of minder	25 of minder	21 of minder

*Muscle Quality Score kan niet nauwkeurig worden beoordeeld als er afwijkingen zijn in de toestand van het lichaamswater, zoals in de volgende omstandigheden:

- Als het lichaam vermoeid of gezwollen is.
- Als de persoon uitgedroogd is of lijdt aan verminderd bloed...

Het is belangrijk een goed evenwicht te bewaren tussen spiermassa en kwaliteit.

Let op:

Meer ★ wijst op een betere spierstoestand.
(Max. ★★★★★)

Evenwicht tussen spiermassa en spierkwaliteit

Spierkwaliteitsbeoordeling	Hoog	★★	★★★★	★★★★★
	Gemiddeld	★★	★★★★	★★★★
	Laag	★	★	★★
		Laag	Gemiddeld	Hoog
Spiermassa oordeel				

Wat is botmassa? (Van toepassing op leeftijd 18-99)

Deze functie geeft de hoeveelheid bot (botmineraalgehalte, calcium of andere mineralen) in het lichaam aan. Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging en de ontwikkeling van spierweefsel verband houden met sterkere, gezondere botten. Hoewel het onwaarschijnlijk is dat er op korte termijn merkbare veranderingen in de botstructuur optreden, is het belangrijk dat u gezonde botten ontwikkelt en behoudt door een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging. Mensen die zich zorgen maken over een botziekte moeten hun arts raadplegen. Mensen die lijden aan osteoporose of een lage botdichtheid als gevolg van leeftijd (jong of oud), zwangerschap, hormonale behandeling of andere oorzaken, krijgen mogelijk geen nauwkeurige metingen van de botmassa.

Hieronder het resultaat van de geschatte botmassa's van personen tussen 20 en 40 jaar, van wie wordt gezegd dat zij de grootste hoeveelheden botmassa naar gewicht hebben. (Bron: TANITA Body Weight Science Institute)

Gebruik de onderstaande grafieken als leidraad voor het vergelijken van uw botmassametingen.

Vrouwen: Gemiddelde van geschatte botmassa

Gewicht (lb)		
Minder dan 110 pond	110 lb – 165 lb	165 pond en meer
4,3 pond	5,3 pond	6,5 pond

Gewicht (kg)		
Minder dan 50 kg	50 kg – 75 kg	75 kg en meer
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Mannen: Gemiddelde van geschatte botmassa

Weight (lb)		
Minder dan 143 pond	143 pond – 209 pond	209 lb en meer
5,9 pond	7,3 pond	8,1 pond

Weight (kg)		
Minder dan 65 kg	65 kg – 95 kg	95 kg en meer
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb is de schatting berekend op basis van kg.

Let op:

- De hieronder beschreven personen kunnen verschillende waarden krijgen en dienen de gegeven waarden slechts als referentie te nemen.
 - Ouderen
 - Vrouwen tijdens of na de menopauze
 - Mensen die hormoontherapie krijgen
 - "Geschatte botmassa" is een statistisch geschatte waarde op basis van de correlatie met de vetvrije hoeveelheid (andere weefsels dan vet). "Geschatte botmassa" geeft geen direct oordeel over de hardheid of sterkte van de botten of het risico op botbreuken.
- Als u zich zorgen maakt over uw botten, wordt u aangeraden een gespecialiseerde arts te raadplegen.

Wat is de Body Mass Index (BMI)? (Van toepassing op de leeftijd 5-99)

Deze functie geeft het verband aan tussen lengte en gewicht.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt een index van 18,5 tot 25 als optimaal voor volwassenen.

Problemen oplossen

Volg de onderstaande instructies als de volgende problemen zich voordoen.

"Lo" verschijnt op het display.

Controleer de richting van de batterijen en plaats ze correct.
De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk.
Zie bladzijde 6.

"OL" verschijnt op het display tijdens gebruik

Het maximale gewicht (weegvermogen) 200kg wordt overschreden. (Metingen kunnen niet worden uitgevoerd)

"Err" verschijnt op het display na de meting

Zijn de instellingen van de persoonsgegevens correct?
Heeft u het verkeerde persoonsnummer gekozen?
Meetitems hebben het meetbereik overschreden. (Metingen kunnen niet worden uitgevoerd)

Kan de lichaamssamenstelling niet meten ook al zijn er persoonlijke gegevens ingesteld

De instellingen van de persoonlijke gegevens zijn niet volledig. U moet onmiddellijk na het invoeren van de persoonlijke gegevens één keer de lichaamssamenstelling meten.

Kan mijn smartphone niet verbinden met de lichaamssamenstellingsmonitor

"Err pair" of "Err DATA" verschijnt op het display.

Zijn de batterijen correct in de lichaamssamenstellingsmonitor geplaatst?
Zijn de batterijen bijna leeg?
Zijn de smartphone en de lichaamssamenstellingsmeter binnen communicatiebereik?
Het communicatiebereik voor de lichaamssamenstellingsmonitor is 5m op een onbelemmerde locatie.
Is de instelling "Bluetooth" in de "Instellingen" van de smartphone ingeschakeld?

"Err pair" verschijnt herhaaldelijk.

Verwijder de koppelingsinformatie uit "Instellingen" > "Bluetooth" op de smartphone en koppel de smartphone met de lichaamssamenstellingsmonitor opnieuw.

"Err UUID" verschijnt herhaaldelijk.

Verwijder de koppelingsinformatie uit "Instellingen" > "Bluetooth" op de smartphone en koppel de smartphone met de lichaamssamenstellingsmonitor opnieuw.

"Err c9" verschijnt op het display.

Verwijder en vervang de batterijen uit de lichaamssamenstellingsmeter en stel de datum en tijd opnieuw in.

De instellingen voor datum en tijd zijn gewijzigd

Wanneer u de lichaamssamenstellingsmonitor koppelt aan een smartphone, worden de datum- en tijdstellingen op de lichaamssamenstellingsmonitor overschreven met die van de smartphone.

De knop "Gegevens invoeren" in de app werkt niet

Is de "Bluetooth"-instelling in de "Instellingen" van de smartphone ingeschakeld?
De koppeling tussen de app en de lichaamssamenstellingsmonitor is alleen ingeschakeld wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor is uitgeschakeld.
Controleer of de lichaamssamenstellingsmonitor is uitgeschakeld en probeer het opnieuw.

Specificaties

RD-953

Gewichtscapaciteit

200 kg (440 lb)(31st 6 lb)

Gewichtsstijgingen0-100 kg/0,05 kg 100-200 kg/0,1 kg
0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb 0-31st 6 lb/1 lb**Lichaamsvet %**

5-99 jaar

Body Mass Index

5-99 jaar

Spiermassa

18-99 jaar oud

Spierkwaliteitscore

18-99 jaar oud

Fysiek cijfer

18-99 jaar oud

Botmassa

18-99 jaar oud

Visceraal vet

18-99 jaar oud

Basale metabolische snelheid

18-99 jaar oud

Metabolische leeftijd

18-99 jaar oud

Lichaamswater %

18-99 jaar oud

Persoonlijke gegevens

4 memories

Nauwkeurigheid tijdsaanduidingBinnen ± 1 minuut per maand (18°C tot 28°C)**Voeding**

4xAA Alkaline batterijen (inbegrepen)

Stroomverbruik

250mA Maximum

Het meten van stroom50kHz, 5kHz, 100 μ A**Communicatiemethode**

Bluetooth Low Energy-technologie

Frequentiebereik

2402 – 2480 MHz

Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)

2 dBm (2402-2480 MHz)

- Het ontwerp en de specificaties van het product kunnen te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Apple, het Apple logo, en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de V.S. en andere landen. App Store is een dienstmerk van Apple Inc.
- Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC.
- Het Bluetooth woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en gebruik ervan door TANITA Corporation geschiedt onder licentie.

Verwijdering

Dit is een elektronisch apparaat.

Werp deze apparatuur weg op verantwoorde wijze, niet als gewoon huisvuil. Neem de regels in acht die gelden in uw regio voor verwijdering van deze apparatuur.

**⚠ Batterijen mogen niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval!**

Als consument bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen af te voeren als klein chemisch afval. U kunt batterijen afvoeren via openbare inzamel punten in uw gemeente, of waar de batterijen worden verkocht en speciaal voor inzameling bedoelde bakken staan opgesteld. Wanneer u het apparaat wegwierpt, moeten de batterijen eruit worden gehaald en afzonderlijk bij een inzamel punt worden ingeleverd.

Hierbij verklaart TANITA dat de radioapparatuur van het type RD-953 voldoet aan de voorschriften: 2014/53/EU en 2011/65/EU.

De volledige tekst van de verklaring van conformiteit met EU-voorschriften is verkrijgbaar op het volgende internetadres:
<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



MEMO

Manufacturer
TANITA Corporation

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

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

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

EU Representative
TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Amsterdam, the Netherlands
TEL: +31-(0)20-560-2970
FAX: +31-(0)20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,
Shanghai,
The People's Republic of China
TEL: +86-21-6474-6803
FAX: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

TANITA Corporation of America, Inc.

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