



WeightWatchers

POWERED BY

TANITA

Dual Frequency Body Composition Monitor

Model:RD-953WW

en

Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.
Images in this manual are for illustrations purposes only.

de

Bedienungsanleitung

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf.
Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich der Veranschaulichung.

fr

Manuel d'utilisation

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le pour une consultation ultérieure.
Les images de ce manuel sont fournies à titre d'illustration uniquement.

nl

Gebruikshandleiding

Lees deze gebruikshandleiding aandachtig door en bewaar deze voor naslagdoeleinden in de toekomst.
Afbeeldingen in deze handleiding dienen uitsluitend ter illustratie.

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
Definition for Each Measurement	16
Troubleshooting	17
Specifications	18

de Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Merkmale und Funktionen	19
Sicherheitshinweise	20
Genauere Messwerte erhalten	21
Vorbereitungen vor dem Gebrauch	22
Ihr Smartphone verbinden	23
Datum und Uhrzeit (neu) einstellen	24
Persönliche Daten im Speicher einstellen und speichern	25
Messungen durchführen	27
Messergebnisse	29
Persönliche Daten-Nummer für Messung auswählen	30
Gast-Modus programmieren	31
Nur Gewicht messen	31
Definitionen der Einzelnen Messungen	32
Fehlerbehebung	33
Technische Daten	34

fr Table des matières

Introduction	35
Caractéristiques et fonctions	35
Mesures de sécurité	36
Précision des mesures	37
Préparations avant usage	38
Connexion à votre smartphone	39
Réglage (réinitialisation) de la date et de l'heure	40
Réglage et mise en mémoire des données personnelles	41
Prise de mesure	43
Résultats des mesures	45
Définir le numéro d'utilisateur avant la mesure	46
Programmation du mode Invité	47
Mesure du poids uniquement	47
Définition des Mesures Respectives	48
Résolution des problèmes	49
Caractéristiques techniques	50

nl Inhoud

Inleiding	51
Eigenschappen en functies	51
Voor uw veiligheid	52
Nauwkeurige metingen krijgen	53
Vorbereidingen voor gebruik	54
Aansluiten op uw smartphone	55
Datum en tijd instellen (resetten)	56
Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens in het geheugen	57
Metingen doen	59
Meetresultaten	61
Specificatie van het persoonsgegevensnummer voor meting	62
De gastmodus programmeren	63
Alleen gewicht meten	63
Definitie van Elke Meting	64
Problemen oplossen	65
Specificaties	66

Introduction

Welcome to your new Body Composition Monitor! Research shows that people who track their weight more frequently lose more weight.*

Remember, your weight is just one number that matters. That's why this scale measures body fat, body water and muscle mass—which, science says, are also key for overall health. It's important to also acknowledge (and celebrate!) your non-scale victories. Eating veggies? Clothes fitting looser? Have more energy? These wins all count.

The WeightWatchers programme is designed to help you reach and maintain your weight health goals. For more information visit ww.com today!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

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



⚠ 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

The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.

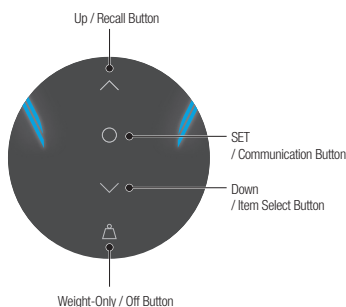
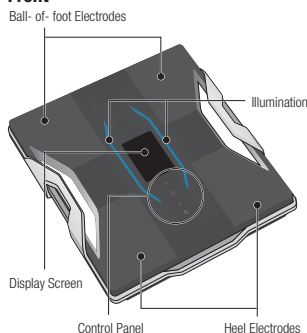
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges.

TANITA takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

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

Features and Functions

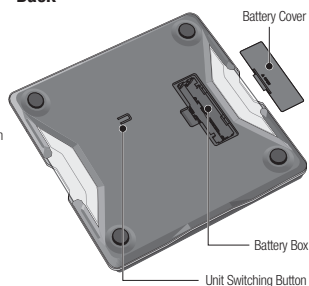
Front



Location Code



Back

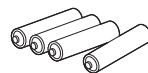


Quick Start Guide



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	Do not use the product if there are any signs of damage (cracks, etc.) or missing parts on the exterior before or during use.
	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.

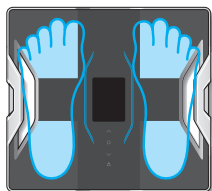
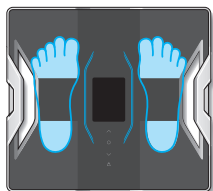
Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

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.

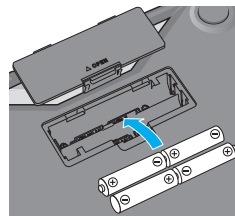
Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, if your knees are bent or if you are sitting down.

Preparations before Use

Inserting the Batteries

Note:

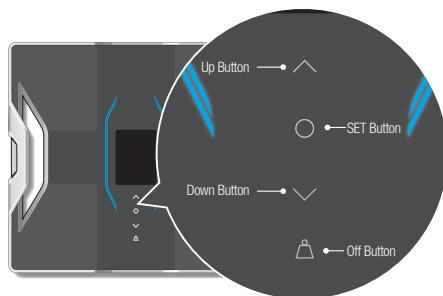
- Be sure that the batteries are inserted in the correct orientation. If the batteries are inserted incorrectly, fluid may leak from the batteries and damage the floor.
- If you do not intend to use this unit for a long period of time, remove the batteries before storage.
- The included batteries from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

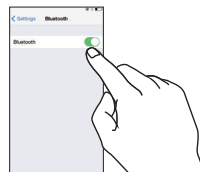
Note: If weighing unit is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode is automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height is automatically set to centimeters.

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:

- If you are not using an app, enter settings manually in the Body Composition Monitor (page 9) before using.
- If you purchase a new smartphone, be sure to adjust the registration of your Body Composition Monitor accordingly.
- Approximate signal range: 5m in areas without obstructions



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

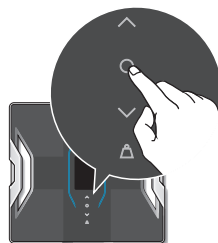
3. Click on CONNECT MY DEVICE and select your device.

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

Note:

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

5. Operate the Body Composition Monitor as indicated by the app. If the Body Composition Monitor is not powered on, press and hold the  button for 3 seconds or more, then enter your information as indicated by the app.



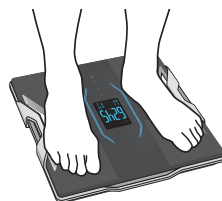
Note: Depending on signal strength, it may take a few seconds to connect to the Body Composition Monitor.

The  icon is lit while data is being transmitted.

To weigh yourself while holding a smartphone, first enter the amount of weight you want to subtract into "Weight of Clothing, etc." The input amount will be subtracted from your weight display.

If 0.20 kg is entered into "Weight of Clothing, etc.," the following will be displayed before a measurement is taken.

6. When the Body Composition Monitor is activated, "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed.



7. After "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, carefully step barefoot onto the measuring platform.

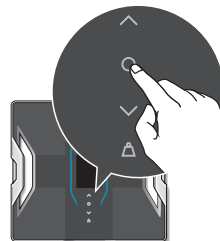
Note: Please refrain from moving during measurement.

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

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 page 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. Go to MY MEASUREMENTS and click 'START MEASUREMENT'.
Follow instructions in the app.
When "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, step onto the monitor.



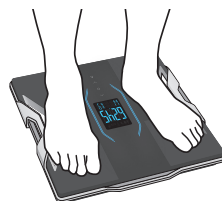
2. Measurement data is automatically sent to the smartphone.
If there is unsent data stored on the monitor, that data is also sent to the smartphone.

Note: When taking measurements while holding your smartphone, enter the weight that you want to subtract into the "Smartphone's weight" section in the dedicated app before taking measurements.
The weight that you entered to be subtracted from your weight is displayed.
The "Smartphone's weight" can be entered up to -2.0 kg (-4.4 lb, -4 lb).
The maximum weight (weighing capacity) is reduced by the amount entered for the "Smartphone's weight".

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.
Saved data is sent to the smartphone together with new measurements the next time the smartphone is connected to the monitor when taking measurements.

Note: Up to 10 measurements can be stored in the device per ID number.
Each new data entered after this amount causes the oldest data to be deleted.
🔔 will notify you if pairing is complete and there is unsent data.

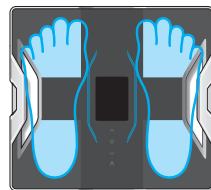


Taking Measurements

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. (page 14)

Measurement Results

Weight



Body Mass Index(BMI)



Body Fat %



Muscle Mass



**Body Type
(Physique Rating)**



Visceral Fat



Basal Metabolic Rate



Metabolic Age



Total Body Water %



Note:

- This product is not intended for people under the age of 18 years.
- 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  button to scroll through the results.
- Press and hold the  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  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 $\bigcirc$ 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 $\bigcirc$ 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:

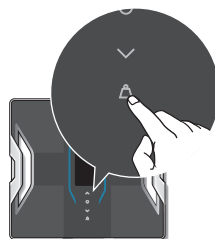
- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.
- Do not step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



Definition for Each Measurement

Weight	Weight is the total mass of your body in kilos / pounds.
Body Mass Index (BMI)	Body Mass Index (BMI) measures the ratio between your weight and height.
Body Fat	Body fat is measured in kilograms/pounds and is also shown as a percentage of your total body weight (body fat percentage). Body fat is essential for maintaining body temperature and for protecting your joints and internal organs. Energy is what your body needs, and this is supplied by food and drink. Energies are burned through physical activity and regular bodily processes. But if you consume excess energy, those excess energies will be stored in fat cells. If stored fat is not used as energy, it will create excess body fat. High levels of body fat can have a negative impact on your health in the long term. Strong evidence shows that having high levels of body fat increases the risk of high blood pressure, heart diseases, type 2 diabetes and certain types of cancer. Too little body fat can lead to osteoporosis later in life, as well as an irregular menstrual cycle and infertility in women. That's why it's important to monitor your body fat results with TANITA.
Muscle Mass	Muscle mass is the predicted muscle weight in your body, and includes skeletal muscles, cardiac and digestive muscles, and the water in these muscles. Muscles function as the engine to burn energy. When your muscle mass increases, the speed with which your body burns energy also increases. This, in turn, increases your BMR, and helps you to reduce excess body fat and lose weight healthily.
Body Type (Physique Rating)	This assesses muscle and body fat levels, and rates the result as one of nine types. As your activity level changes, the balance of body fat and muscle mass will gradually change, which in turn affects your overall physique.
Visceral Fat	Visceral fat is located deep in the core abdominal area, surrounding and protecting your vital organs. While having visceral fat is extremely important, having too much can increase the risk of heart disease, high blood pressure and type 2 diabetes. Even if your weight and body fat remain constant, as you get older, the distribution of fat changes, and it is more likely to shift to the abdominal area.
Basal Metabolic Rate (BMR)	BMR is the minimum amount of energy your body needs for vital functions such as your heart, lungs, and digestive system when rested (i.e. when not performing any physical activities). Your BMR is influenced by many factors such as your weight, muscle mass, age, and gender. BMR is a good starting point for your personal plan to move towards a healthier lifestyle.
Metabolic Age	The metabolic age is the result of the comparison between your BMR and your chronological age group. By exercising more you can improve your muscle growth, which will benefit your BMR.
Body Water	Body water is the percent of your weight that is made up of water. Body water can fluctuate throughout the day, week, and month for many different reasons, like exercise, how much fluid you drink, and/or menstrual cycles. While it is expected that body water will shift from day-to-day and week-to-week, the amount that it shifts should remain relatively consistent throughout your weight loss journey.

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-953WW

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 %**

18-99 years old

Body Mass Index

18-99 years old

Muscle Mass

18-99 years old

Body Type (Physique Rating)

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 – +28°C)**Power Supply**

4×AA Alkaline batteries (included)

Power Consumption

250mA maximum

Communication Method

Bluetooth Low Energy technology

Frequency Band

2402 – 2480 MHz

Maximum RF Output Power (adaptive frequency)

2 dBm (2402-2480 MHz)

Disposal

This product is an electronic device.

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



⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

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



Hereby, TANITA declares that the radio equipment type RD-953WW 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>

- Measurement categories other than body weight are values derived from factors such as electrical resistance in the body. BMI is a calculated value.
- For those exceeding the intended age group, the measurement results are for reference purposes only.
- 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.

Einleitung

Willkommen zu Ihrer neuen Körperanalysewaage! Die Forschung zeigt, dass Menschen, die ihr Gewicht häufiger kontrollieren, mehr abnehmen.*

Denken Sie daran, dass Ihr Gewicht nur eine der Zahlen ist, die von Bedeutung sind. Deshalb misst diese Waage auch den Körperfettanteil, das Körperwasser und die Muskelmasse – Werte, die laut Wissenschaft ebenfalls entscheidend für die allgemeine Gesundheit sind. Es ist wichtig, dass Sie auch Ihre Erfolge abseits der Waage anerkennen (und feiern!). Sie essen Gemüse? Die Kleidung sitzt lockerer? Sie haben mehr Energie? All diese Erfolge zählen.

Das WeightWatchers Programm wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele für ein gesundes Gewicht zu erreichen und beizubehalten. Für weitere Informationen besuchen Sie noch heute www.com!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature.

Journal of the American Dietetic Association, 111 (1), 92–102.

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.



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

Die Körperfettanalyse-Funktion ist nicht für schwangere Frauen, Profisportler oder Bodybuilder vorgesehen.

Aufgezeichnete Daten können verloren gehen, wenn das Gerät unsachgemäß verwendet wird oder Überspannung ausgesetzt ist.

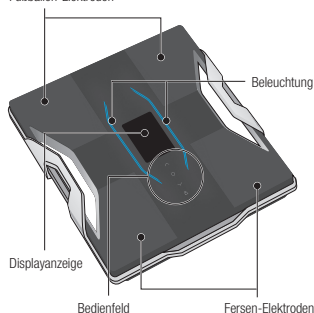
TANITA übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden oder Verlusten, die durch diese Geräte verursacht werden, oder für jegliche Art von Forderungen, die von Dritten erhoben werden.

Anmerkung: Schätzungen des Körperfettanteils variieren je nach der Wassermenge im Körper und können durch Dehydrierung oder Überhydrierung aufgrund von Faktoren wie Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensivem Training usw. beeinflusst werden.

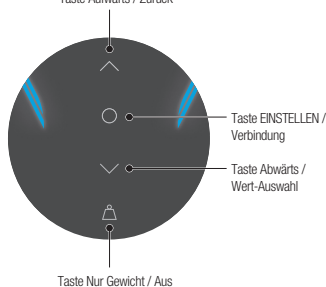
Merkmale und Funktionen

Vorderseite

Fußballen-Elektroden



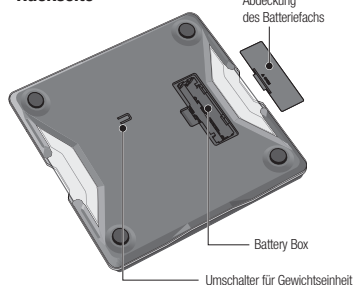
Taste Aufwärts / Zurück



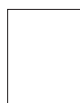
Standortcode



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	Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es vor oder während des Gebrauchs Anzeichen von Beschädigung (Risse usw.) oder fehlende Teile an der Außenseite aufweist.
	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 ausgewringten 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.

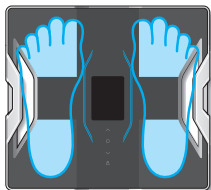
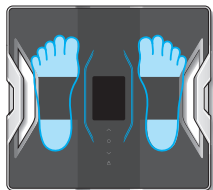
Anderenfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.

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



Immer...

Genaue 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.

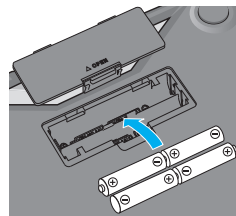
Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder in sitzender Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Vorbereitungen vor dem Gebrauch

Batterien einlegen

Anmerkung:

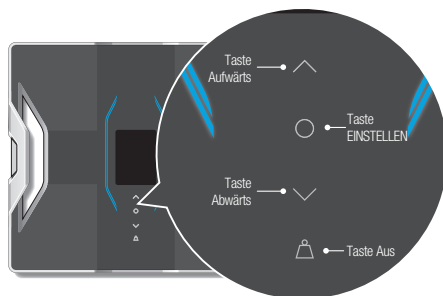
- Achten Sie darauf, die Batterien korrekt ausgerichtet einzulegen. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit aus den Batterien austreten und den Fußboden beschädigen.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie vor dem Wegstellen die Batterien heraus.
- Die werkseitig 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 $\bigcirc$, um den Code einzugeben und die Einstellung zu speichern.



Umschalten der Gewichtseinheit

Anmerkung: 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.

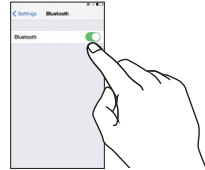
Anmerkung: Wenn die Gewichtseinheit auf „pounds“ oder „stone-pounds“ steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um.

Ihr Smartphone verbinden

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

Anmerkung:

- Wenn Sie keine App verwenden, geben Sie die Einstellungen vor der Verwendung manuell in die Körperanalysewaage ein (Seite 24).
- Wenn Sie ein neues Smartphone erwerben, müssen Sie die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage entsprechend aktualisieren.
- Ungefährer Signalbereich: 5 m in Bereichen ohne Hindernisse.

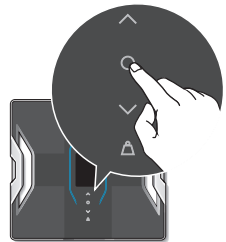


2. Starten Sie die App, registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und erstellen Sie ein persönliches Profil.
3. Klicken Sie auf MEIN GERÄT VERBINDEN und wählen Sie Ihr Gerät.
4. Drücken und halten Sie die O-Taste auf dem Gerät, um die Kopplung zu starten. Nach erfolgreichem Pairing zeigt die App STEP ON an. Sie können nun mit der Messung beginnen.

Anmerkung:

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

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

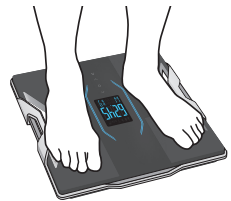


Anmerkung: Je nach Signalstärke kann es ein paar Sekunden dauern, bis die Verbindung zur Körperanalysewaage hergestellt ist.

Das Symbol  leuchtet während der Datenübertragung.

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

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



6. Wenn die Körperanalysewaage aktiviert ist, wird „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt.
7. Steigen Sie nach der Anzeige von „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Anmerkung: Bewegen Sie sich während der Messung nicht.

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

Datum und Uhrzeit (neu) einstellen

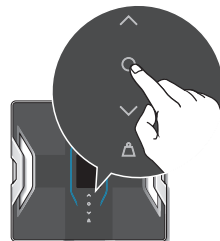
(nicht erforderlich, wenn Verbindung zum Smartphone hergestellt ist)

1. Datum einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste $\bigcirc$, um die Einstellung vorzunehmen.

Drücken Sie die Tasten $\wedge \vee$, um das Jahr einzustellen, und dann die Taste $\bigcirc$.

Der Monat und das Datum werden auf die gleiche Weise eingestellt.



Anmerkung:

- 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 $\bigcirc$.

Die Minuten werden auf die gleiche Weise eingestellt.

Die Einstellungen für Datum und Uhrzeit werden nun angezeigt. Anschließend schaltet sich das Gerät automatisch aus.



Anmerkung:

- 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 $\triangle$. 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 $\bigcirc$, 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 $\bigcirc$, um die Persönliche Daten-Nummer zu bestätigen.

Anmerkung:

- 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 $\bigcirc$.

Anmerkung:

Das Geburtsjahr kann ab 1900 konfiguriert werden.



3. Geschlecht einstellen

Scrollen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ durch die Einstellungen für Männlich [♂], Weiblich [♀], Sportler [🏋️] und Sportlerin [🏋️] und drücken Sie dann die Taste $\bigcirc$.

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 $\bigcirc$.

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.

Anmerkung:

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.



Anmerkung:

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 22.

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 $\bigcirc$, 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 $\bigcirc$ drücken, werden keine Daten gespeichert (die vorhandenen Daten bleiben unverändert) und die Waage schaltet sich aus.



Messungen durchführen

1. Gehen Sie zu MEINE MESSUNGEN und klicken Sie auf „START MEASUREMENT“ (MESSUNG STARTEN). Folgen Sie den Anweisungen in der App. Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.

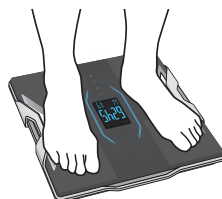


2. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet. Eventuell noch nicht übermittelte und auf der Waage gespeicherte Daten werden ebenfalls an das Smartphone gesendet.

Anmerkung: Wenn Sie Messungen durchführen, während Sie Ihr Smartphone in der Hand halten, geben Sie das abzuziehende Gewicht unter „Smartphone's weight“ (Smartphone- Gewicht) in der zugehörigen App ein, bevor Sie die Messungen starten.
Das eingegebene Gewicht, das von Ihrem Gewicht abgezogen werden soll, wird angezeigt.
Als Smartphone-Gewicht kann ein Wert bis zu -2,0 kg (-4,4 lb, -4 lb) eingegeben werden.
Das Höchstgewicht (Wiegekapazität) wird um den als Smartphone-Gewicht eingegebenen Wert reduziert.

Durchführen von Messungen ohne Smartphone

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



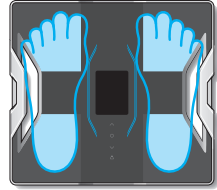
Anmerkung: Bis zu 10 Messungen pro persönlicher Speicherplatznummer können im Gerät gespeichert werden.
Sobald diese Anzahl Messungen gespeichert ist, werden beim Speichern von neuen Daten die ältesten Daten überschrieben.
☑ zeigt an, dass die Kopplung abgeschlossen ist und noch nicht gesendete Daten vorliegen.

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.

Anmerkung:

- 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 Abruf 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 30)

Messergebnisse

Gewicht



Body Mass Index(BMI)



Körperfettanteil %



Muskelmasse

Körpertyp
(Körperbauwert)

Viszeralfett



Grundumsatz



Metabolisches Alter



Gesamtkörperwasser %



Anmerkung:

- Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt.
- 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 $\triangle$, 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 $\bigcirc$.



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.



Anmerkung:

- Wenn die Waage mit dem Smartphone verbunden ist und die Messdaten in der Waage gespeichert werden, leuchtet $\otimes$ 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.

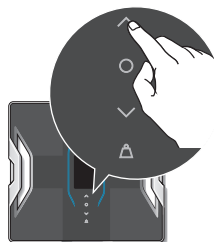
Drücken Sie die Taste $\wedge$, um „GAST“ („GUEST“) auszuwählen, und drücken Sie dann die Taste $\bigcirc$.

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.



Anmerkung:

Die Altersgruppe liegt im Bereich 5-99 Jahre.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

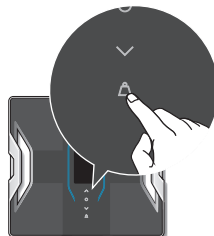
- Mindestens in den letzten sechs Monaten 12 Stunden oder mehr pro Woche trainiert haben oder sportlich aktiv waren.
- Bodybuilder sind.
- Profisportler sind, die ihre Fortschritte zu Hause verfolgen möchten.
- Die ihr Leben lang Sportler gewesen sind und früher mehr als 12 Stunden pro Woche trainiert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



Definitionen der einzelnen Messungent

Gewicht	Das Gewicht ist die Gesamtmasse Ihres Körpers in Kilogramm.
Body Mass Index (BMI)	Der Body Mass Index (BMI) misst das Verhältnis zwischen Ihrem Gewicht und Ihrer Körpergröße.
Körperfettanteil	Das Körperfett wird in Kilogramm gemessen und auch als Prozentsatz Ihres gesamten Körpergewichts (Körperfettanteil) angegeben. Körperfett ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und den Schutz Ihrer Gelenke und inneren Organe. Der Körper braucht Energie, und diese wird durch Essen und Trinken zugeführt. Energie wird durch körperliche Aktivität und regelmäßige körperliche Prozesse verbrannt. Wenn man jedoch zu viel Energie aufnimmt, wird diese überschüssige Energie in Fettzellen gespeichert. Wenn gespeichertes Fett nicht als Energie genutzt wird, bildet es überschüssiges Körperfett. Ein hoher Körperfettanteil kann sich langfristig negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass ein hoher Körperfettanteil das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten erhöht. Zu wenig Körperfett kann im späteren Leben zu Osteoporose sowie bei Frauen zu einem unregelmäßigen Menstruationszyklus und Unfruchtbarkeit führen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit TANITA Ihre Körperfettergebnisse überwachen.
Muskelmasse	Die Muskelmasse ist das vorhergesagte Muskelgewicht Ihres Körpers und umfasst Skelettmuskeln, Herz- und Verdauungsmuskeln sowie das Wasser in diesen Muskeln. Muskeln fungieren als Motor für die Energieverbrennung. Wenn Ihre Muskelmasse zunimmt, erhöht sich auch die Geschwindigkeit, mit der Ihr Körper Energie verbrennt. Dies wiederum erhöht Ihren Grundumsatz und hilft Ihnen, überschüssiges Körperfett zu reduzieren und auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren.
Körpertyp (Körperbauwert)	Diese Funktion beurteilt den Muskel- und Körperfettanteil und stuft das Ergebnis als einen von neun Typen ein. Wenn sich Ihr Aktivitätsniveau ändert, verändert sich allmählich das Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse, was sich wiederum auf Ihren gesamten Körperbau auswirkt.
Viszeralfett	Viszeralfett befindet sich tief im Bauchraum, wo es Ihre lebenswichtigen Organe umgibt und schützt. Viszeralfett ist zwar äußerst wichtig, aber zu viel davon kann das Risiko von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 erhöhen. Auch wenn Ihr Gewicht und Ihr Körperfettanteil konstant bleiben, verändert sich mit zunehmendem Alter die Verteilung des Fettes, und es verlagert sich eher in den Bauchraum.
Grundumsatz	Der Grundumsatz ist die Mindestmenge an Energie, die Ihr Körper für lebenswichtige Funktionen wie Ihr Herz, Ihre Lunge und Ihr Verdauungssystem benötigt, wenn er sich im Ruhezustand befindet (d. h. wenn Sie keine körperlichen Aktivitäten ausführen). Ihr Grundumsatz wird von vielen Faktoren beeinflusst, wie z. B. Ihrem Gewicht, Ihrer Muskelmasse, Ihrem Alter und Ihrem Geschlecht. Der Grundumsatz ist ein guter Ausgangspunkt für Ihren persönlichen Plan, einen gesünderen Lebensstil anzustreben.
Metabolisches Alter	Das metabolische Alter ist das Ergebnis des Vergleichs zwischen Ihrem Grundumsatz und dem Ihrer chronologischen Altersgruppe. Durch mehr Bewegung können Sie Ihr Muskelwachstum verbessern, was sich positiv auf Ihren Grundumsatz auswirkt.
Gesamtkörperwasser	Das Körperwasser ist der prozentuale Anteil Ihres Gewichts, den Wasser ausmacht. Das Körperwasser kann im Laufe eines Tages, einer Woche oder eines Monats aus vielen verschiedenen Gründen schwanken, z. B. durch Bewegung, durch die Menge an Flüssigkeit, die Sie trinken, und/oder durch den Menstruationszyklus. Es ist zwar zu erwarten, dass das Körperwasser von Tag zu Tag und von Woche zu Woche variiert, aber die Menge, um die es variiert, sollte während Ihrer Abnehmreise relativ konstant bleiben.

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 22.

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-953WW

Wiegekapazität

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

Gewicht in Schritten von0-100 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**Körperfettanteil %**

18-99 Jahre

Body Mass Index (BMI)

18-99 Jahre

Muskelmasse

18-99 Jahre

Körpertyp (Körperbauwert)

18-99 Jahre

Viszeralfett

18-99 Jahre

Grundumsatz

18-99 Jahre

Metabolisches Alter

18-99 Jahre

Gesamtkörperwasser %

18-99 Jahre

Persönliche Daten

4 Speicher

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

4 Alkalibatterien vom Typ AA (im Lieferumfang inbegriffen)

Stromverbrauch

Max. 250 mA

Art der Kommunikation

Bluetooth Low Energy Technologie

Frequenzband

2402 – 2480 MHz

max. HF-Ausgangsleistung (adaptive Frequenz)

2 dBm (2402-2480 MHz)

Entsorgung

Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät.

Bitte entsorgen Sie dieses Produkt in geeigneter Weise und nicht über den allgemeinen Hausmüll. Achten Sie bei der Entsorgung dieses Produkts auf die Einhaltung der in Ihrem Gebiet geltenden Vorschriften.

**⚠ 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-953WW 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>

- Messkategorien abgesehen vom Körpergewicht sind Werte, die von Faktoren wie etwa dem elektrischen Widerstand im Körper abgeleitet werden. Der BMI ist ein berechneter Wert.
- Wenn Ihr Alter über dem Zielaltersbereich liegt, nutzen Sie die Messwerte bitte nur als Referenz.
- 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.

Introduction

Bienvenue sur votre nouveau moniteur de composition corporelle ! Les recherches montrent que les personnes qui surveillent leur poids plus fréquemment perdent plus de poids.*

N'oubliez pas que votre poids n'est qu'un des chiffres qui comptent. C'est pourquoi cette balance mesure la graisse corporelle, l'eau corporelle et la masse musculaire, — qui, selon la science, sont également essentielles à la santé globale. Il est important de reconnaître (et de célébrer !) également vos victoires gagnées ailleurs que sur la balance. Vous manger des légumes ? Vos vêtements deviennent plus amples ? Vous avez plus d'énergie ? Ces victoires comptent toutes.

Le programme WeightWatchers est conçu pour vous aider à atteindre et maintenir vos objectifs de poids et de santé. Pour plus d'informations, visitez www.com dès aujourd'hui !

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

Remarque : A lire attentivement et à garder en cas de besoin.



⚠ 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

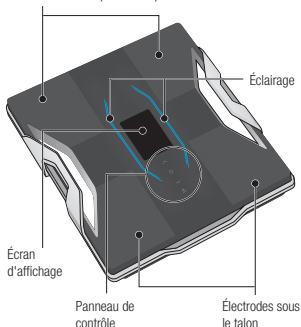
La fonction de surveillance de la graisse corporelle n'est pas conçue pour être utilisée par les femmes enceintes, les athlètes professionnels ou les culturistes. Les données enregistrées peuvent être perdues si l'appareil est utilisé incorrectement ou s'il est exposé à des surtensions électriques. TANITA n'assume aucune responsabilité pour tout type de dommage ou de perte causé par ces appareils, ni pour tout type de réclamation formulée par un tiers.

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

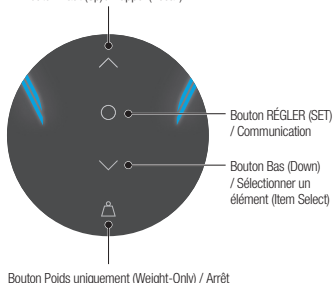
Caractéristiques et fonctions

Dessus

Électrodes sous la plante des pieds



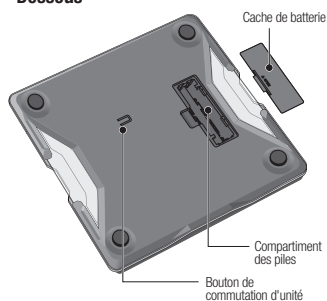
Bouton Haut (Up) / Rappel (Recall)



Code en fonction du lieu géographique

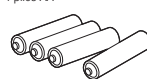


Dessous



Accessoires

4 piles AA



Guide de démarrage rapide



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	N'utilisez pas le produit s'il présente des signes de dommages (fissures, etc.) ou des pièces manquantes sur sa face extérieure avant ou pendant l'utilisation.
	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.

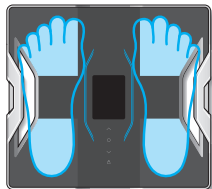
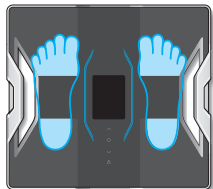
Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'appareil et de générer des mesures inexactes.

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.

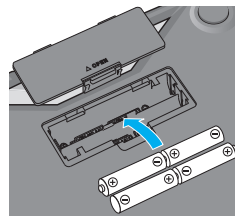
Remarque : Il ne sera pas possible d'obtenir une mesure précise si la plante de vos pieds est sale, si vos genoux sont pliés ou si vous êtes dans une position assise/down.

Préparations avant usage

Insertion des piles

Remarque :

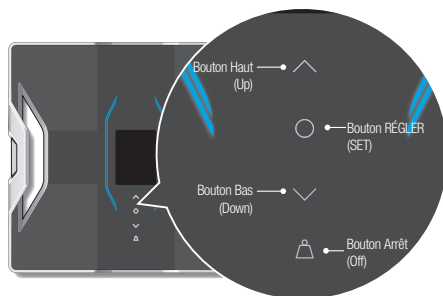
- Veillez à insérer les piles dans le bon sens. Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol.
- Retirez les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.
- Il est 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 $\bigcirc$ 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.

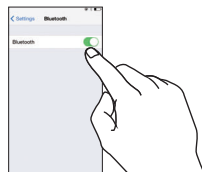
Remarque: si l'unité de poids est réglée sur livres ou stone et livres, le mode de programmation de la hauteur se règle automatiquement sur pieds et pouces. Si l'unité sélectionnée est kilogramme, la hauteur est automatiquement indiquée en centimètres.

Connexion au smartphone

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

Remarque:

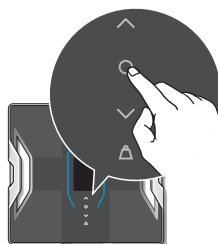
- Si vous n'utilisez pas d'application, entrez les paramètres manuellement dans le l'analyseur de composition corporelle (page 39) avant de l'utiliser.
- Si vous achetez un nouveau smartphone, veillez à ajuster l'enregistrement de votre l'analyseur de composition corporelle en conséquence.
- Approximative de la portée du signal : 5m dans les zones sans obstruction.



2. Lancez l'application, enregistrez-vous avec votre adresse électronique et créez un profil personnel.
3. Cliquez sur CONNECTER MON APPAREIL et sélectionnez votre appareil.
4. Appuyez sur le bouton «O» de l'appareil et maintenez-le enfoncé pour commencer le jumelage. Une fois le couplage effectué, l'application affiche STEP ON. Vous pouvez maintenant commencer à mesurer.

Remarque:

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



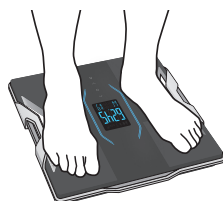
5. Utilisez l'analyseur de composition corporelle comme l'indique l'application. Si l'analyseur de composition corporelle n'est pas allumé, appuyez de façon prolongée sur le bouton O pendant au moins 3 secondes, puis entrez vos informations comme l'indique l'application.

Remarque : En fonction de l'intensité du signal, la connexion à l'analyseur de composition corporelle peut prendre quelques secondes.

L'icône  est allumée pendant la transmission des données.

Pour vous peser vous-même avec un smartphone, inscrivez d'abord le poids que vous souhaitez soustraire dans la zone « Poids des vêtements, etc. » (Weight of Clothing, etc.). La quantité saisie sera soustraite du poids affiché.

Si la quantité 0,20 kg est entrée dans le champ «Poids des vêtements, etc.» (Weight of Clothing, etc.), elle sera affichée avant qu'une mesure soit prise.



6. Lorsque l'analyseur de composition corporelle est activé, «0.00kg» (0.0lb, 0.0stlb) s'affiche.
7. Une fois «0.00kg» (0.0lb, 0.0stlb) affiché, montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

Remarque : Évitez de bouger durant la prise de mesure.

L'enregistrement de votre analyseur de composition corporelle est terminé après la prise de la mesure.

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

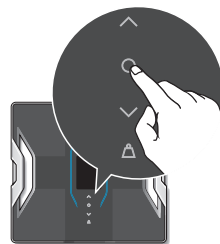
(non requis lorsque la connexion au smartphone est terminée)

1. Réglage de la date

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

Appuyez sur les boutons ^/ pour indiquer l'année, puis sur le bouton ○.

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 ^/.
- 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 ^/.



2. Réglage de l'heure

Appuyez sur les boutons ^/ pour régler l'heure, puis sur le bouton ○.

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 △ 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 ^/.
- 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  pour allumer l'analyseur. Appuyez sur les boutons   pour sélectionner un numéro d'utilisateur et enregistrer vos données personnelles (1, 2, 3 ou 4).

Appuyez sur le bouton  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  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  .

Appuyez sur le bouton  pour entrer chaque élément.

Remarque:

La liste des années possibles débute en 1900.



3. Indication du sexe

Utilisez les boutons   pour accéder aux paramètres permettant d'indiquer si vous êtes un homme () , une femme () , un athlète masculin () ou une athlète féminine () , puis appuyez sur le bouton .

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' 7,0"). La plage de tailles va de 90 à 220 cm (de 3'0,0" - 7'3,0").

Utilisez les boutons   pour indiquer votre taille, puis appuyez sur le bouton .

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 37.

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 $\wedge \vee$, puis appuyez sur le bouton $\bigcirc$ pour supprimer les données personnelles existantes et enregistrer de nouvelles données.



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



Prise de mesure

1. Allez à MY MEASUREMENTS (MES DONNÉES DE MESURES) et cliquez sur «START MEASUREMENT» (LANCER LA MESURE).
Suivez les instructions de l'application.
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.

Remarque : Lorsque vous effectuez des mesures avec votre smartphone en main, entrez le poids du téléphone à soustraire dans la section « Poids du smartphone » (Smartphone's weight) dans l'application dédiée avant d'effectuer des mesures.

Le poids du téléphone renseigné et qui sera soustrait de votre poids s'affiche alors.

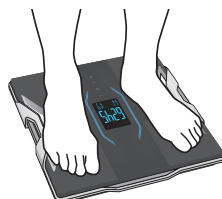
Vous pouvez soustraire jusqu'à 2,0 kg (4,4 lb, 4 lb) via la section « Poids du smartphone » (Smartphone's weight).

La quantité entrée pour le « Poids du smartphone » (Smartphone's weight) est soustraite du poids maximum (capacité de poids).

Mesures prises 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.

Les données enregistrées et toute nouvelle mesure sont envoyées au smartphone lorsque celui-ci est de nouveau connecté à l'analyseur pour une prise de mesure.



Remarque : Vous pouvez stocker jusqu'à 10 mesures dans l'appareil pour chaque ID.

Chaque nouvelle donnée entrée au-delà de cette quantité entraîne la suppression des données les plus anciennes.

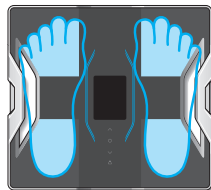
🔔 vous prévient si le couplage est terminé et si des données non envoyées sont présentes.

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.

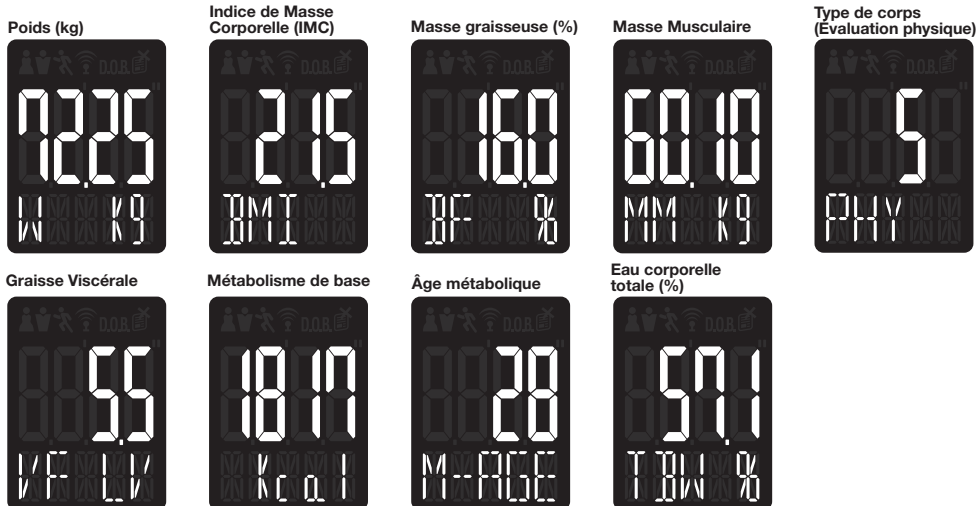
Ensuite, appuyez sur le bouton  pour afficher vos propres données personnelles et résultats de mesure.

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. (page 46)

Résultats des mesures



Remarque :

- Ce produit n'est pas destiné aux personnes âgées de moins de 18 ans.
- 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 grasse corporelle dépasse la plage mesurable.
- Utilisez le bouton $\vee$ pour faire défiler les résultats.
- Appuyez de façon prolongée sur le bouton $\vee$ 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 $\bigcirc$.



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 $\otimes$ 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  pour sélectionner « INVITÉ » (GUEST), puis appuyez sur le bouton .

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.

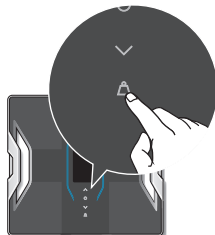


Mesure du poids uniquement

Appuyez sur le bouton  . « 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.



Définition des Mesures Respectives

Poids	Le poids est la masse totale de votre corps en kilos.
Indice de masse corporelle (IMC)	L'indice de masse corporelle (IMC) mesure le rapport entre votre poids et votre taille.
Masse grasseuse	La graisse corporelle est mesurée en kilogrammes/livres et est également indiquée en pourcentage de votre poids corporel total (pourcentage de graisse corporelle). La graisse corporelle est essentielle au maintien de la température du corps et à la protection de vos articulations et de vos organes internes. L'énergie est ce dont votre corps a besoin et elle est fournie par la nourriture et les boissons. L'énergie est brûlée grâce à l'activité physique et aux processus corporels réguliers. Mais si vous consommez trop d'énergie, cet excès sera stocké dans les cellules adipeuses. Si la graisse stockée n'est pas utilisée comme source d'énergie, elle engendre un excès de graisse corporelle. Des niveaux élevés de graisse corporelle peuvent avoir un impact négatif sur votre santé à long terme. Des preuves solides indiquent qu'avoir des niveaux élevés de graisse corporelle augmente le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains types de cancer. En revanche, trop peu de graisse corporelle peut entraîner l'ostéoporose plus tard dans la vie, ainsi qu'un cycle menstruel irrégulier et l'infertilité chez les femmes. C'est pourquoi il est important de surveiller vos résultats en matière de graisse corporelle avec TANITA.
Masse musculaire	La masse musculaire est l'estimation du poids des muscles dans votre corps, et elle comprend les muscles squelettiques, les muscles cardiaques et digestifs, ainsi que l'eau contenue dans ces muscles. Les muscles fonctionnent comme un moteur qui brûle de l'énergie. Lorsque votre masse musculaire augmente, la vitesse à laquelle votre corps brûle de l'énergie augmente également. Ceci, à son tour, augmente votre IMC et vous aide à réduire l'excès de graisse corporelle et à perdre du poids sainement.
Type de corps (Évaluation physique)	Cette mesure évalue les niveaux de muscle et de graisse corporelle, et classe les résultats selon neuf types. À mesure que votre niveau d'activité change, l'équilibre entre la graisse corporelle et la masse musculaire se modifie progressivement, ce qui affecte à son tour votre physique global.
Graisse viscérale	La graisse viscérale est située profondément dans la zone abdominale centrale, entourant et protégeant vos organes vitaux. Bien qu'il soit extrêmement important d'avoir de la graisse viscérale, un excès peut augmenter le risque de maladie cardiaque, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2. Même si votre poids et votre graisse corporelle restent constants, avec l'âge la répartition de la graisse change et est plus susceptible de se déplacer vers la région abdominale.
Métabolisme de base (MB)	Le MB est la quantité minimale d'énergie dont votre corps a besoin pour les fonctions vitales telles que celles remplies par le cœur, les poumons et le système digestif, au repos (c'est-à-dire lorsque vous n'effectuez aucune activité physique). Votre MB est influencé par de nombreux facteurs tels que votre poids, votre masse musculaire, votre âge et votre sexe. Le MB est un bon point de départ pour votre projet personnel de transition vers un mode de vie plus sain.
Âge métabolique	L'âge métabolique est le résultat de la comparaison entre votre MB et votre tranche d'âge chronologique. En faisant plus d'exercice, vous pouvez améliorer votre croissance musculaire, ce qui profitera à votre MB.
Eau corporelle	L'eau corporelle correspond au pourcentage de votre poids constitué d'eau. L'eau corporelle peut fluctuer au cours de la journée, de la semaine et du mois pour diverses raisons, comme l'exercice, la quantité de liquide que vous buvez et/ou les cycles menstruels. Même s'il faut s'attendre à ce que le pourcentage d'eau corporelle change de jour en jour et de semaine en semaine, l'ampleur de ce changement devrait rester relativement constante tout au long de votre parcours de perte de poids.

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 38.

« 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-953WW

Capacité de Poids

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

Graduations

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

Masse graisseuse (%)

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Masse musculaire (kg)

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Type de corps (Évaluation physique)

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Graisse Viscérale

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Métabolisme de base

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Âge métabolique

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Eau corporelle totale (%)

Applicable aux personnes âgées de 18–99 ans

Données personnelles (nombre d'utilisateurs)

4 mémoires

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

4 piles alcalines AA (fournies)

Consommation d'énergie

250 mA au maximum

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)

- Les catégories de mesure autres que le poids corporel sont des valeurs dérivées de facteurs tels que la résistance électrique dans le corps. IMC est une valeur calculée.
- Si vous êtes plus âgé que la fourchette d'âge cible, veuillez considérer les résultats de mesure uniquement comme des valeurs de référence.
- 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

Ce produit est un appareil électronique.

Veillez mettre ce produit au rebut de manière appropriée, et non pas avec les déchets ménagers généraux. Veuillez à respecter les réglementations en vigueur dans votre région lorsque vous vous débarrassez de ce produit.



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-953WW 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

Welkom bij uw nieuwe lichaamssamenstellingsmonitor. Onderzoek toont aan dat mensen die hun gewicht vaker bijhouden, meer gewicht verliezen.*

Vergeet niet dat gewicht slechts één van de belangrijke cijfers is. Daarom meet deze weegschaal lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa, die volgens de wetenschap ook belangrijk zijn voor de algehele gezondheid. Het is ook belangrijk om je overwinningen te erkennen (en te vieren!) die niets met de weegschaal te maken hebben. Groenten eten? Zit je kleding losser? Heb je meer energie? Deze overwinningen tellen allemaal mee.

Het WeightWatchers programma is ontworpen om je te helpen je doelen voor gewichtsgerelateerde gezondheidsdoelen te bereiken en te behouden. Ga vandaag nog naar ww.com voor meer informatie!

*Burke, L.A., et al. (2011). Self-monitoring in weight loss: een systematisch literatuuroverzicht.

Journal of the American Dietetic Association, 111(1), 92–102.

Opmerking: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.



⚠ Veiligheidsmaatregelen

Gebruik de lichaamssamenstellingsmonitor niet als u een elektronisch medisch implantaat hebt, zoals een pacemaker, omdat het een laag elektrisch signaal door het lichaam stuurt dat de werking van het implantaat kan verstoren.

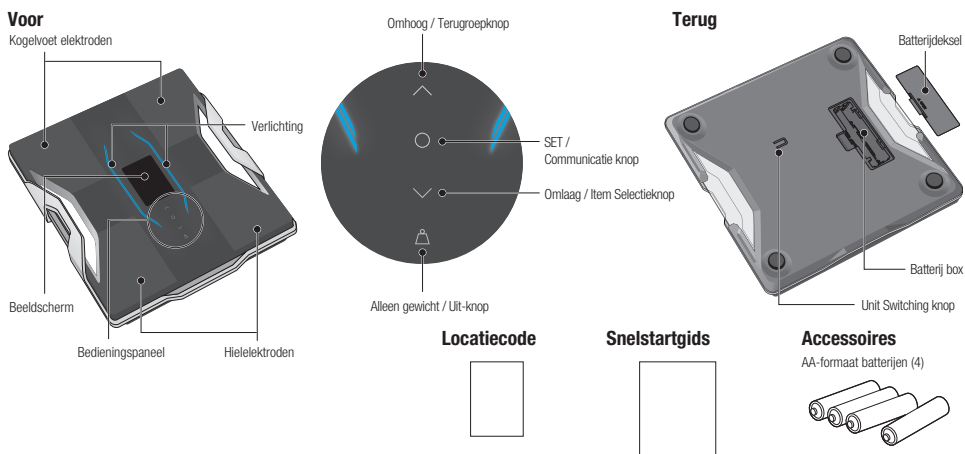
Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsfunctie gebruiken. Andere functies zijn niet bedoeld voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Belangrijke opmerkingen voor gebruikers

De lichaamsvet monitor functie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders. Opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat verkeerd wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan elektrische stroompieken. TANITA neemt geen verantwoordelijkheid voor enige vorm van schade of verlies veroorzaakt door dit apparaat, of enige vorm van claim ingediend door een derde persoon.

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 zoals alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve lichaamsbeweging, enz.

Eigenschappen en functies



Voor uw veiligheid

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

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

Waarschuwing

 Verboden	Gebruik het product niet als er voor of tijdens gebruik tekenen van schade (scheuren etc.) of ontbrekende onderdelen aan de buitenkant zichtbaar zijn.
	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 fitnessinstituten. 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.

Voorkom zware schokken of trillingen van de monitor.

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

Gebruik of bewaar deze monitor niet op de volgende plaatsen.

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

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

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

Houd dit product uit de buurt van water.

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

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

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

Was de monitor niet in water.

Dompel deze monitor niet onder in water.

Dit kan schade aan de monitor toebrengen of storingen veroorzaken.

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

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

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

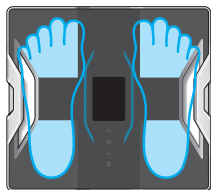
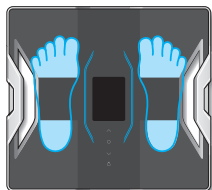
Als u dat toch doet, kan de monitor storingen vertonen en kan een goede meting worden verhinderd.

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



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. Hoevel 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.

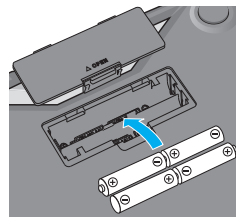
Opmerking: Een nauwkeurige meting is niet mogelijk als uw voetzolen niet schoon zijn, als uw knieën gebogen zijn of als u zit.

Vorbereidingen voor gebruik

De batterijen plaatsen

Opmerking:

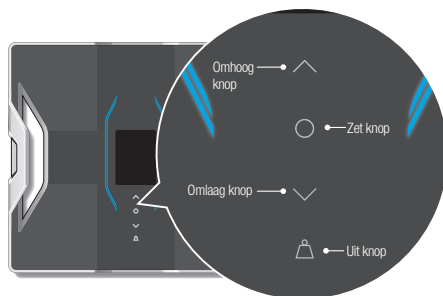
- Zorg ervoor dat de batterijen in de juiste richting worden geplaatst. Als de batterijen verkeerd geplaatst, kan er vloeistof uit de batterijen lekken en de vloer beschadigen.
- Als u van plan bent dit toestel lange tijd niet te gebruiken, verwijdt u de batterijen voordat u ze opbergt.
- De bijgeleverde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



Stel uw locatiecode in

Verskillende 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 $\bigcirc$.



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 "0.01lb", "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.

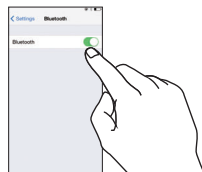
Evenzo wordt, indien kilogrammen wordt gekozen, de lengte automatisch ingesteld op centimeters.

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:

- Als u niet werkt met een app, voert u de instellingen met de hand in de lichaamssamenstellingsmonitor (pagina 54) in voordat u deze in gebruik neemt.
- Als u een nieuwe smartphone koopt, moet u de registratie van uw lichaamssamenstellingsmonitor daaraan aanpassen.
- Bereik van het signaal: ongeveer 5 m in ruimten zonder obstakels.



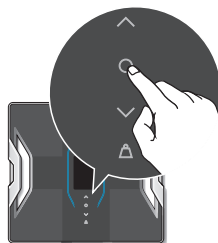
2. Start de app, registreer je met je e-mailadres en maak een persoonlijk profiel aan.

3. Klik op CONNECT MY DEVICE en selecteer uw apparaat.

4. Houd de 'O'-knop op het apparaat ingedrukt om het koppelen te starten. Na succesvolle koppeling zal de app STEP ON weergeven. U kunt nu beginnen met meten.

Opmerking:

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



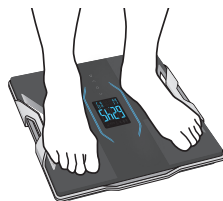
5. Bedien de lichaamssamenstellingsmonitor volgens de aanwijzingen in de app. Als de lichaamssamenstellingsmonitor niet is ingeschakeld, houdt u de knop  3 seconden of langer ingedrukt en voert u daarna uw informatie in zoals de app aangeeft.

Opmerking: Afhankelijk van de signaalsterkte kan het enkele seconden duren voordat u verbinding met de lichaamssamenstellingsmonitor hebt gemaakt.

Wanneer er gegevens worden overgedragen, licht het pictogram  op.

Als u zichzelf wilt wegen terwijl u een smartphone vasthoudt, voert u eerst het gewicht in dat u wilt aftrekken bij "Weight of Clothing, etc." (Gewicht van kleding e.d.). Het gewicht dat u invoert, wordt afgetrokken van het gewicht dat wordt gemeten.

Als u 0,20 kg invoert bij "Weight of Clothing, etc." (Gewicht van kleding e.d.), wordt het volgende weergegeven voordat een meting wordt uitgevoerd.



6. Wanneer de lichaamssamenstellingsmonitor is geactiveerd, wordt "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) weergegeven.
7. Nadat "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven, stapt u voorzichtig met blote voeten op het weegplateau.

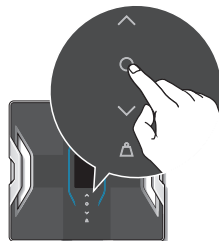
Opmerking: Zorg dat u niet beweegt tijdens een meting.

De registratie van uw lichaamssamenstellingsmonitor is voltooid wanneer de meting is voltooid.

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 ○ toets om de instelling te starten. Druk op de ^v toetsen om het jaar in te stellen en druk dan op de ○ 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 ^v 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 ^v toetsen te drukken.



2. Tijd instellen

Druk op de ^v toetsen om het uur in te stellen en druk dan op de ○ 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 △ om de monitor uit te schakelen. De instellingen worden in dit geval niet opgeslagen.
- Om de datum- of tijdsinstellingen te wijzigen, houdt u de toets v 3 seconden ingedrukt wanneer de stroom is uitgeschakeld, en volgt u de bovenstaande procedure om de datum- of tijdsinstellingen 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 $\bigcirc$ 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 $\bigcirc$ 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 $\bigcirc$ 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 [♂A] en Vrouwelijk atleet [♀A] te bladeren en druk vervolgens op de toets $\bigcirc$.

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 $\bigcirc$ 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 geregistreerde 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 pagina 52.

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



Selecteer "YES" met de $\wedge \vee$ toetsen en druk vervolgens op de $\bigcirc$ toets, om de bestaande persoonlijke gegevens te wissen zodat u nieuwe gegevens kunt registreren.



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



Metingen doen

1. Ga naar MIJN METINGEN en klik op "START MEASUREMENT" (Begin met meten). Volg de instructies in de app.
Wanneer "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) wordt weergegeven, stap dan op de monitor.

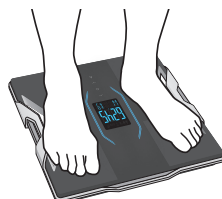


2. Meetgegevens worden automatisch naar de smartphone verzonden.
Als de monitor nog niet-verzonden gegevens bevat, worden die gegevens ook naar de smartphone verzonden.

Opmerking: Als u een meting uitvoert terwijl u uw smartphone vasthoudt, voert u het gewicht in dat u wilt aftrekken in het gedeelte "Smartphone's weight" (Gewicht van de smartphone) van de speciale app voordat u de meting uitvoert. Het gewicht dat u hebt ingevoerd voor aftrek van uw gewicht, wordt weergegeven.
Bij "Smartphone's weight" kunt u een gewicht tot -2,0 kg (-4,4 lb, -4 lb) opgeven.
Het maximale gewicht (weegcapaciteit) wordt verminderd met de waarde die u hebt ingevoerd bij "Smartphone's weight".

Als u niet beschikt over uw smartphone wanneer u metingen verricht

Stap gewoon op de monitor. De functie voor automatische herkenning haalt automatisch uw persoonlijke gegevens op. Uw monitor kan 10 sets metingen opslaan.
De opgeslagen gegevens worden samen met nieuwe metingen naar de telefoon verzonden wanneer deze de volgende keer wordt verbonden met de monitor om metingen uit te voeren.



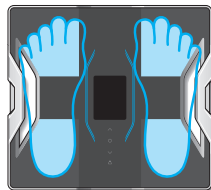
Opmerking: Er kunnen maximaal 10 metingen per ID-nummer worden opgeslagen in het apparaat.
Telkens wanneer hierna gegevens worden ingevoerd, worden de oudste aanwezige gegevens verwijderd.
🔔 geeft een melding wanneer de koppeling is voltooid en er gegevens nog niet zijn verzonden.

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. (pagina 62)

Meetresultaten

Gewicht



Body Mass Index(BMI)



Lichaamsvet %



Spiermassa

Lichaamstype
(Fysieke Beoordeling)

Visceraal vet



Basaal metabolisme



Metabolische leeftijd



Totaal lichaamswater %



Opmerking:

- Dit product is niet bedoeld voor personen onder de leeftijd van 18 jaar.
- 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 ▽bladeren.
- Houd de toets ingedrukt om snel te ▽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 △ 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 $\bigcirc$ 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 (0.0lb, 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 $\bigcirc$.

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:

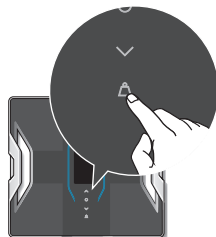
- 12 uur of meer per week trainen of sporten en dit al minstens zes maanden doen.
- Zijn bodybuilders.
- Zijn professionele atleten die hun vooruitgang thuis willen volgen.
- Die vroeger meer dan 12 uur per week fitnessden, maar nu minder.
- Stap niet af totdat "0000" verdwijnt.

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.



Definitie van Elke Meting

Gewicht	Gewicht is de totale massa van je lichaam in kilo's.
Body Mass Index (BMI)	Body Mass Index (BMI) meet de verhouding tussen je gewicht en lengte.
Lichaamsvet	Lichaamsvet wordt gemeten in kilo's/ponden en wordt ook weergegeven als een percentage van je totale lichaamsgewicht (lichaamsvetpercentage). Lichaamsvet is essentieel om je lichaamstemperatuur op peil te houden en je gewrichten en interne organen te beschermen. Energie is wat je lichaam nodig heeft en dit wordt geleverd door eten en drinken. Energie wordt verbrand door lichamelijke activiteit en regelmatige lichaamsprocessen. Maar als je te veel energie binnenkrijgt, wordt die overtollige energie opgeslagen in vetcellen. Als opgeslagen vet niet wordt gebruikt als energie, zal het overtollig lichaamsvet creëren. Een hoog niveau van lichaamsvet kan op de lange termijn een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Er zijn sterke aanwijzingen dat een hoog vetgehalte het risico op hoge bloeddruk, hartaandoeningen, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker verhoogt. Te weinig lichaamsvet kan op latere leeftijd leiden tot osteoporose, een onregelmatige menstruatiecyclus en onvruchtbaarheid bij vrouwen. Daarom is het belangrijk om je lichaamsvetresultaten met TANITA in de gaten te houden.
Spiermassa	Spiermassa is het voorspelde spiergewicht in je lichaam en omvat skeletspieren, hart- en spijsverteringsspiieren en het water in deze spieren. Spieren fungeren als motor om energie te verbranden. Wanneer je spiermassa toeneemt, neemt ook de snelheid waarmee je lichaam energie verbrandt toe. Dit verhoogt op zijn beurt je BMR en helpt je om overtollig lichaamsvet te verminderen en gezond af te vallen.
Lichaamstype (Fysieke Beoordeling)	Hiermee worden de spier- en vetmassa's gemeten en het resultaat wordt ingedeeld in een van de negen types. Naarmate je activiteitsniveau verandert, zal de balans van lichaamsvet en spiermassa geleidelijk veranderen, wat weer van invloed is op je algehele lichaamsbouw.
Visceraal vet	Visceraal vet bevindt zich diep in de buikstreek en omringt en beschermt je vitale organen. Hoewel visceraal vet heel belangrijk is, kan te veel visceraal vet het risico op hartaandoeningen, hoge bloeddruk en diabetes type 2 verhogen. Zelfs als je gewicht en lichaamsvet constant blijven, naarmate je ouder wordt, verandert de verdeling van vet en zal het zich eerder verplaatsen naar de buikstreek.
Basaal metabolisme	BMR is de minimale hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft voor vitale functies zoals je hart, longen en spijsvertering wanneer je in rust bent (d.w.z. wanneer je geen fysieke activiteiten uitvoert). Je BMR wordt beïnvloed door veel factoren, zoals je gewicht, spiermassa, leeftijd en geslacht. Het BMR is een goed uitgangspunt voor je persoonlijke plan om een gezondere levensstijl te ontwikkelen.
Metabolische leeftijd	De metabolische leeftijd is het resultaat van de vergelijking tussen je BMR en je chronologische leeftijd. Door meer te bewegen kun je je spiergroei verbeteren, wat je BMR ten goede komt.
Lichaamswater	Lichaamswater is het percentage van je gewicht dat uit water bestaat. Lichaamswater kan schommelen gedurende de dag, week en maand om verschillende redenen, zoals lichaamsbeweging, hoeveel vocht je drinkt en/of menstruatiecyclus. Hoewel het te verwachten is dat je lichaamswater van dag tot dag en van week tot week verschuift, moet de hoeveelheid water die verschuift relatief constant blijven tijdens je afslankkuur.

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 pagina 54.

"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-953WW

Gewichtscapaciteit

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

Gewichtsstijgingen

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

Lichaamsvet %

18-99 jaar

Body Mass Index(BMI)

18-99 jaar

Spiermassa

18-99 jaar oud

Lichaamstype (Fysieke Beoordeling)

18-99 jaar oud

Visceraal vet

18-99 jaar oud

Basaal metabolisme

18-99 jaar oud

Metabolische leeftijd

18-99 jaar oud

Totaal lichaamswater%

18-99 jaar oud

Persoonlijke gegevens

4 memories

Nauwkeurigheid tijdsaanduiding

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

Voeding

4xAA Alkaline batterijen (inbegrepen)

Stroomverbruik

250mA Maximum

Communicatiemethode

Bluetooth Low Energy-technologie

Frequentiebereik

2402 – 2480 MHz

Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)

2 dBm (2402-2480 MHz)

Verwijdering



Dit product is een elektronisch apparaat.

Gooi dit product op de juiste manier weg, niet als huishoudelijk afval. Volg de plaatselijke voorschriften op bij het weggoien van dit product.



⚠ Batterijen mogen niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval!

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



Hierbij verklaart TANITA dat de radioapparatuur van het type RD-953WW 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/>

- Andere meetcategorieën dan lichaamsgewicht zijn waarden die zijn afgeleid van factoren zoals elektrische weerstand in het lichaam. BMI is een berekende waarde.
- Voor degenen die de beoogde leeftijdsgroep overschrijden, zijn de meetresultaten alleen ter referentie.
- 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.

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

WW Logo and Weight Watchers are the trademarks of WW International, Inc. and are used under license by
TANITA Europe B.V.

© 2024 WW International, Inc. and TANITA Corporation All rights reserved.

RD953 7981(2)-2411MA