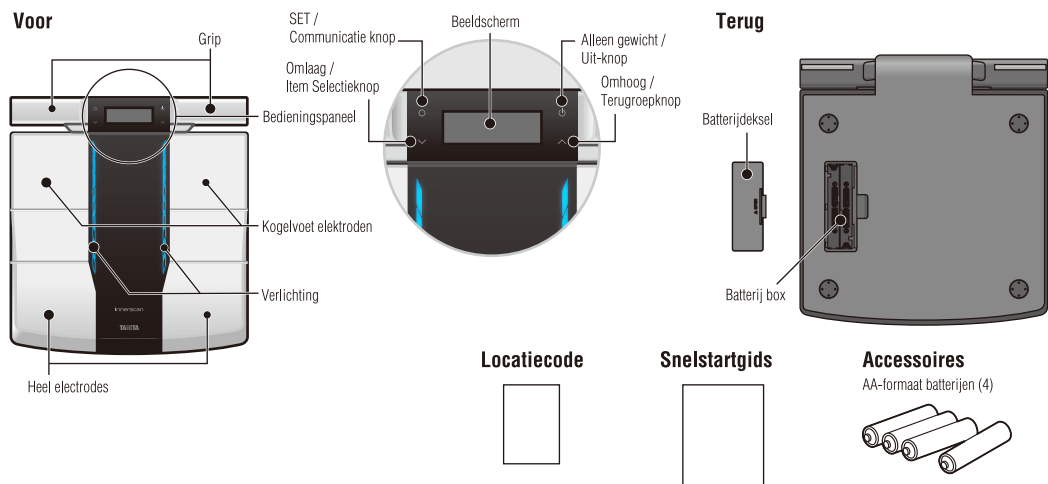


nl Snelstartgids

innerScan





Dubbele frequentie lichaamssamenstellingsmonitor

Eigenschappen en functies



Voor uw veiligheid


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

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

Waarschuwing

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

Let op

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



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

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. Hoewel metingen onder andere omstandigheden misschien niet dezelfde absolute waarden hebben, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van de procentuele verandering, zolang de metingen op een consistente manier worden gedaan. Om uw vooruitgang te controleren, vergelijkt u de metingen van uw gewicht en lichaamsvetpercentage die gedurende een bepaalde periode onder dezelfde omstandigheden zijn gedaan.

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



Vorbereidingen voor gebruik

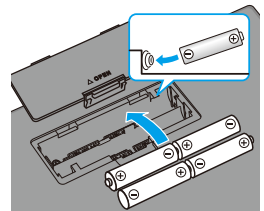
De batterijen plaatsen

Houd er rekening mee dat de meegeleverde batterijen uit de fabriek na verloop van tijd minder energie kunnen bevatten.

De weegunit wijzigen

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

Opmerking Alleen voor gebruik bij modellen met de unit-schakelknop



Stel uw locatiecode in

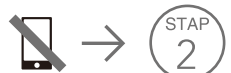
U kunt de meest nauwkeurige gewichtsmetingen verkrijgen door de juiste zwaartekrachtinstelling op het beeldscherm te kiezen overeenkomstig uw geografische locatie.

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



Datum en tijd instellen

1. Houd de toets \vee langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Gebruik $\wedge \vee$ en \circ om de datum en tijd in te stellen.



STEP
2

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.

2



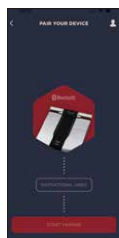
Start de app, registreer je met je e-mailadres en maak een persoonlijk profiel aan.

3



Klik op CONNECT MY DEVICE en selecteer uw apparaat "RD-545".

4



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

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

STAP
3

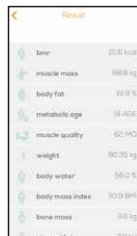
Metingen doen

1



Ga naar MIJN METINGEN en klik op "START METING". Volg de instructies in de app.

2





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

Als u uw smartphone niet bij u heeft wanneer u persoonlijke gegevens registreert

STEP
2

Registratie van persoonsgegevens en uw lichaamssamenstelling

- 1 Druk op  wanneer het bedieningsgedeelte in het hoofdtoestel is opgeslagen om het toestel in te schakelen.
- 2 Druk op  wanneer 0.00 kg op het display verschijnt.
- 3 Gebruik en registratie van het persoonlijke gegevensnummer (1 - 4), geboortedatum, geslacht (mannelijk/mannelijke sporter/vrouwelijke atleet) en lengte.
- 4 Wanneer er 0.00 kg op het display verschijnt, houdt u het bedieningsgedeelte ingedrukt en gaat u met blote voeten op de juiste manier op het meetplatform staan. Blijf tijdens de meting zo stil mogelijk.

Opmerking

Het vasthouden van het bedieningsgedeelte of het verwijderen van het bedieningsgedeelte en het op de grond leggen voordat 0.00 kg op het display verschijnt, kan verhinderen dat de monitor correct meet.

STEP
3

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

Metingen doen

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



Meetresultaten

Gewicht

WEIGHT ↑
63.45 kg

Gehoord Tarief

HEART RATE ↓
68 bpm

Visceraal Vet

VISCERAL-F ↓
5.5 LV

Botmassa

BONE MASS ↑
2.8 kg

Spiermassa*

MUSCLE-M ↑
54.65 kg

Lichaamsvet (%)*

BODY FAT ↓
13.8%

Metabolische leeftijd

M-AGE ↓
23

Lichaamswater (%)

BODY WATER ↑
66.6%

Spier Kwaliteitscore*

MUSCLE-Q ↑
67 Pt

Fysieke Rating

PHY
5

Basale metabolische snelheid

BMR ↑
1527 kcal

BMI

BMI ↓
22.0

* Druk op  om de meetresultaten voor afzonderlijke onderdelen weer te geven (linkerarm, rechterarm, linkerbeen, rechterbeen, trank).

* Er is geen score voor spierkwaliteit voor de rang.



Specificaties

RD-545-HR

Gewichtscapaciteit

200kg (440lb/31st6lb)

Gewichtsstijgingen

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

Toepasselijke leeftijdsgroep

Totale & segmentale spiermassa

18-99 jaar oud

Totale & Segmentale Spierkwaliteit

18-99 jaar oud

Totaal & Segmentaal Lichaamsvet (%)

5-99 jaar

Hartslag

5-99 jaar

Fysiek cijfer

18-99 jaar oud

Visceraal Vet Waardering

18-99 jaar oud

Metabolische leeftijd

18-99 jaar oud

Basale metabolische snelheid

18-99 jaar oud

Botmassa

18-99 jaar oud

Lichaamswater %

18-99 jaar oud

Body Mass Index

5-99 jaar

Persoonlijke gegevens

4 herinneringen

Nauwkeurigheid tijdsaanduiding

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

Voeding

4xAA Alkaline batterijen (inbegrepen)

Stroomverbruik

120mA Maximum

Het meten van stroom

50kHz, 5kHz, 100µA

Communicatiemethode

Bluetooth Low Energy-technologie

Frequentiebereik

2402 – 2480 MHz

Maximaal RF-uitgangsvermogen (adaptieve frequentie)

2 dBm (2402-2480 MHz)

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

Verwijdering



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



⚠ Batterijen mogen niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval!

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

Hierbij verklaart TANITA dat de radioapparatuur van het type
RD-545-HR voldoet aan de voorschriften: 2014/53/EU en 2011/65/EU.
De volledige tekst van de verklaring van conformiteit met
EU-voorschriften is verkrijgbaar op het volgende internetadres:
<https://tanita.eu/help-guides/products-manuals/>



- 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.

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