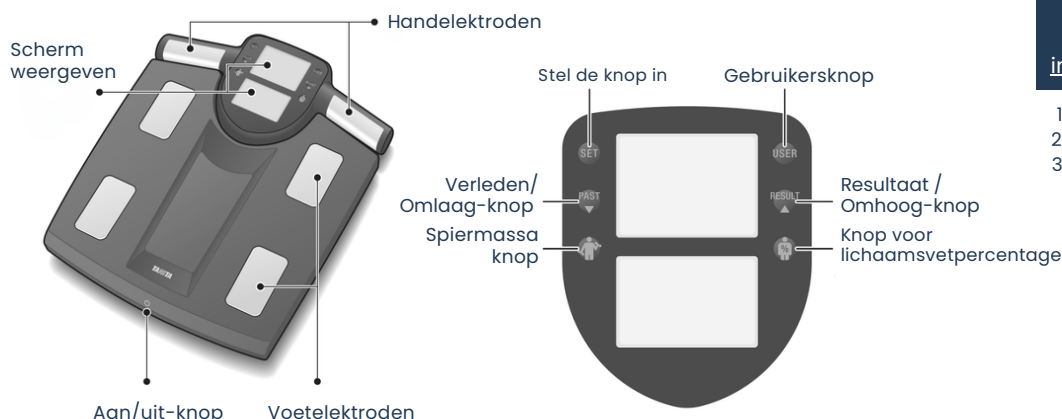


Kenmerken en functies



Klik of scan hier om de volgende instructievideo's te bekijken

1. Voorbereiding voor gebruik
2. Datum en tijd instellen
3. Hoe u de juiste metingen uitvoert



Vorbereiding voor gebruik

- Draai het apparaat om.

Batterijen plaatsen

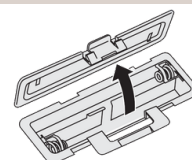
- Open het batterijklepje aan de achterkant van het apparaat.
- Plaats de meegeleverde AA-batterijen.

De weegeenheid wijzigen

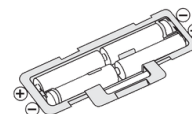
- Met de knop aan de achterkant van de weegschaal kunt u de gewichtseenheid wijzigen.

Positionering van de monitor

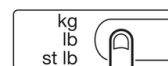
- Plaats het apparaat op een harde, vlakke ondergrond.



Open zoals afgebeeld



Richting van de batterijen



Datum en tijd instellen

Jaar instellen

- Nadat u de batterijen in het apparaat hebt geplaatst, drukt u tegen de AAN/UIT-knop om de instelling van het jaar te starten.
- Druk op de knoppen en om het jaar te selecteren en druk vervolgens op SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Maand instellen

- Druk op de knoppen en om de maand te selecteren en druk vervolgens op SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Dag instellen

- Druk op de knoppen en om de dag te selecteren en druk vervolgens op SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Uur instellen

- Druk op de knoppen en om het uur te selecteren en druk vervolgens op SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Minuut instellen

- Druk op de knoppen en om de minuten te selecteren en druk vervolgens op SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.
- De stroom wordt dan automatisch uitgeschakeld.



Uw profiel instellen

Zet het apparaat aan

- Druk tegen de AAN/UIT-knop om het apparaat in te schakelen.



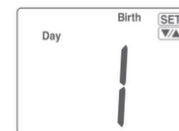
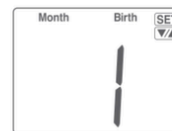
Selecteer een profielnummer

- Druk op de knoppen en om een persoonlijk datanummer te selecteren (1, 2, 3, 4 of 5).
- Druk op SET om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Stel uw geboortedatum in

- Stel uw geboortedatum in (jaar/maand/dag) met de knoppen en .
- Druk op SET om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Geslacht selecteren

- Gebruik de knoppen en om je geslacht te selecteren.
- Druk op SET om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Voer uw lengte in

- Gebruik de knoppen en om de hoogte op te geven.
- Druk op SET om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Het apparaat is klaar om een meting uit te voeren wanneer "0.0" op het scherm wordt weergegeven.

Voer uw eerste meting uit om uw profiel op te slaan.



Correct meten

Zet het apparaat aan

- Druk tegen de AAN/UIT-knop om het apparaat in te schakelen.



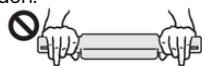
Een metingen uitvoeren

- Vergeet niet om uw mobiele telefoon of andere elektronische apparaten weg te leggen.
- Stap op de weegschaal wanneer "0,0 kg" wordt weergegeven.
- Pak de hand elektroden vast en houd ze recht voor u, zoals hieronder afgebeeld.
- De meting duurt enkele seconden, dus blijf rustig op het apparaat staan.



Let op: Blijf stil staan tot het apparaat twee keer piept.

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



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



Zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met alle elektroden.



Zorg dat uw benen gestrekt zijn. Dus geen gebogen knieën.

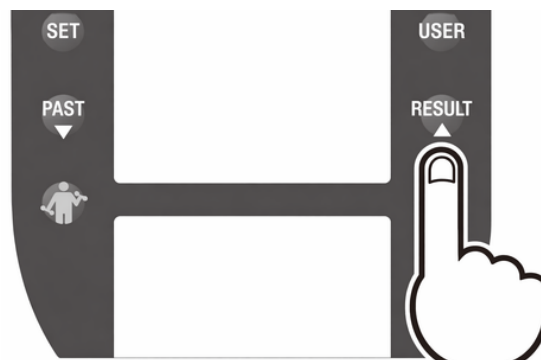


Trek de kabel van de handelektrodes niet verder dan het rode merkteken.



Bekijk uw resultaten

- Direct na de meting kunt u, terwijl u nog op de weegschaal staat, op de Result-knop drukken om uw resultaten te bekijken. U kunt ook van de weegschaal afstappen en daarna op de Result-knop drukken om de resultaten opnieuw te zien.

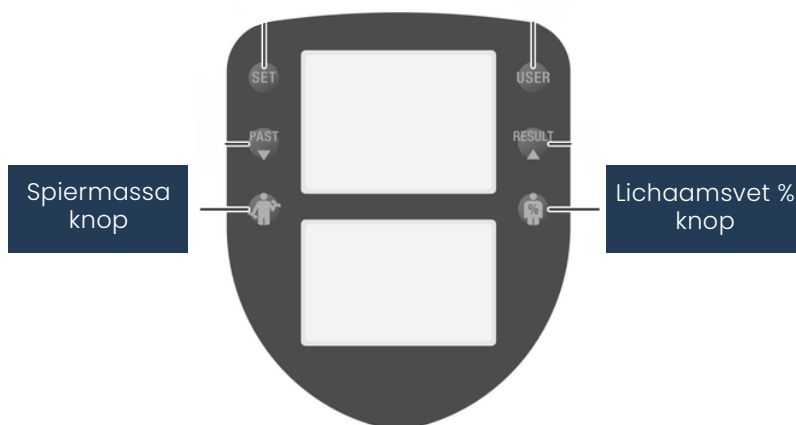


Hoe kunt u uw segmentmetingen bekijken?

Wat betekent segmentmeting?

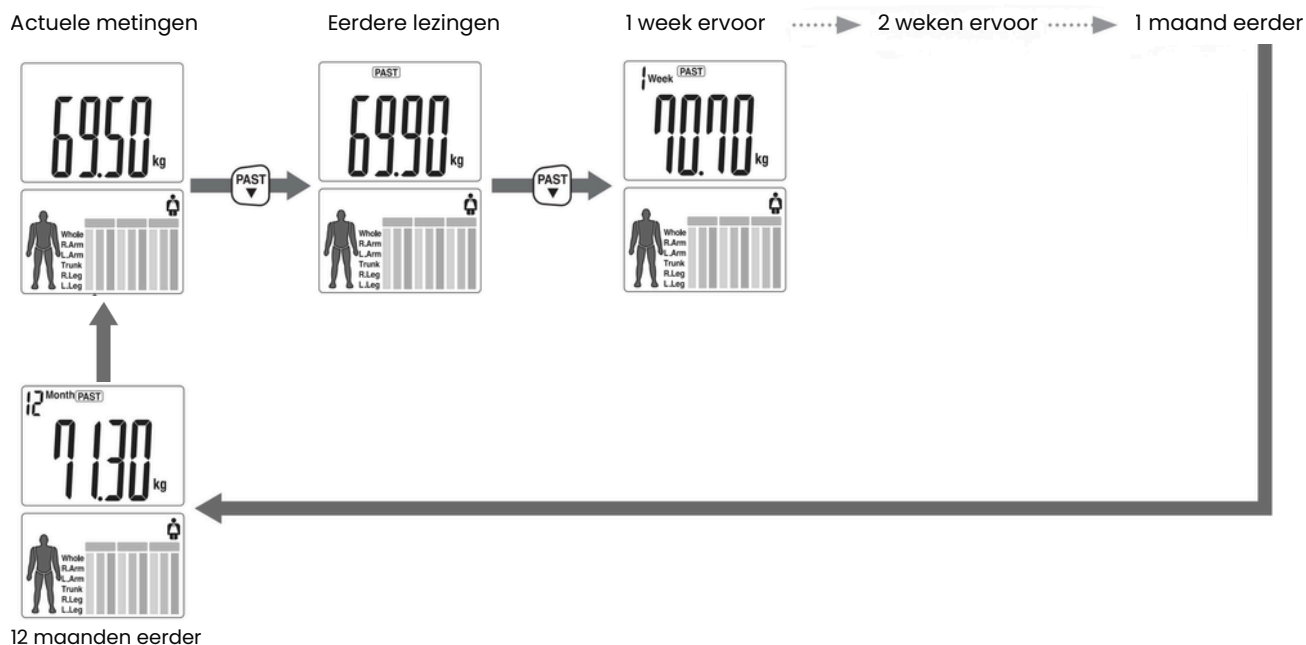
Een segmentale meting biedt een gedetailleerde analyse van uw spiermassa en vetpercentage in armen, benen en uw romp. Met behulp van zowel voet- als handelektroden meet de weegschaal elke arm, elk been en de romp afzonderlijk voor een nauwkeurigere beoordeling.

Blijf meerdere keren op de Spiermassa- of Lichaamsvet%-knop drukken om de waarden van de rechterarm, linkerarm, rechterbeen, linkerbeen en romp te bekijken.



Recall functie

- Druk tegen de AAN/UIT-knop. Er wordt "0.0" weergegeven.
- Druk op de User-knop totdat uw profielnummer verschijnt.
- Druk op de SET-knop en de PAST-knop om de vorige metingen te bekijken.



Gastmodus

Met de gastmodus kunt u het apparaat programmeren voor eenmalig gebruik.

Zet het apparaat aan

- Druk tegen de AAN/UIT-knop om het apparaat in te schakelen.
- Houd de USER-knop ingedrukt totdat de guest op het scherm verschijnt.
- Druk op SET om de gastmodus te selecteren.

Leeftijd invoegen

- Druk op de knoppen  en  om uw leeftijd te kiezen.
- Druk op de SET-knop om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Geslacht selecteren

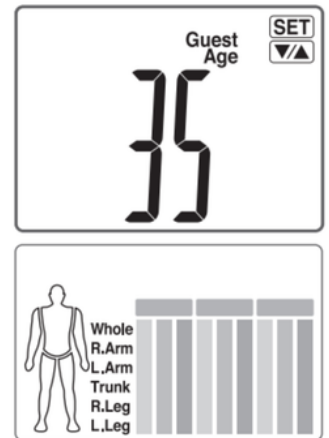
- Gebruik de knoppen  en  om uw geslacht te selecteren.
- Druk op de SET-knop om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Voer uw lengte in

- Gebruik de knoppen  en  om uw lengte op te geven.
- Druk op de SET-knop om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Het apparaat is klaar om een meting uit te voeren wanneer "0.0" op het scherm wordt weergegeven.

De meetwaarden voor de gastmodus worden slechts 40 seconden lang weergegeven.



Haal het maximale uit uw TANITA RD-445 lichaamssamenstellingweegschaal

Toetips voor hoe u uw lichaamssamenstelling het beste kunt meten en bewaken

Vergeet niet dat een TANITA-lichaamscompositieweegschaal totaal anders is dan een normale weegschaal. De weegschaal geeft niet alleen uw gewicht weer, maar ook waaruit dat gewicht bestaat.

Uw lichaamssamenstelling verandert op natuurlijke wijze door factoren zoals eten, drinken, zweten en naar het toilet gaan. Deze factoren kunnen uw lichaamsgewicht tot wel 2,5 kg veranderen gedurende de dag, dus het is belangrijk om te meten onder de meest consistente omstandigheden die mogelijk zijn.

Als u deze richtlijnen volgt, worden de normale dagelijkse schommelingen gemiddeld en kunt u de werkelijke veranderingen in uw lichaamssamenstelling in de loop van de tijd beter beoordelen.



1 Meet **eenmaal per week, op hetzelfde tijdstip van de dag.**



2 Plaats uw **weegschaal op een vlakke, stevige vloeroppervlakte**, en niet op tapijt.



3 Vermijd het nemen van een meting direct na het sporten. Sporten heeft op verschillende manieren invloed op uw lichaam, dit kan leiden tot inconsistente resultaten.



4 Meet **2-3 uur na een maaltijd**, want onverteerd eten/drinken zorgt ervoor dat u kunstmatig aankomt. Grote hoeveelheden cafeïne of alcohol hebben vaak invloed op de waterhuishouding in uw lichaam en hebben een negatief effect op de nauwkeurigheid van de resultaten.

5

Ga altijd met blote voeten op de weegschaal staan, want de elektroden moeten contact maken met de huid. Meet bij voorkeur met **zo min mogelijk kleding en maak uw zakken leeg** (vooral elektrische apparaten zoals telefoons, smartwatches en GPS-apparaten).



6

Zorg ervoor dat u tijdens de metingen **volledig stilstaat**. Wanneer u meet met een TANITA segmentale weegschaal, zorg ervoor dat uw armen gestrekt zijn en dat uw ellebogen uw lichaam niet raken. Zorg ook dat uw benen gestrekt zijn. Dus geen gebogen knieën.



7

Bewaar de weegschaal in een kamer met een **gematigde temperatuur en zonder hoge luchtvochtigheid**. Daarom is het beter om de weegschaal niet in de badkamer te bewaren.



8

Houd uw weegschaal **altijd schoon en stofvrij**.



Bezoek onze webpagina
“Inzicht in je lichaamssamenstelling”
om meer te weten te komen over uw resultaten

