

TANITA®
Monitoring Your Health

Zweifrequenz-Körperanalysewaage
mit integrierter Bluetooth-Technologie

innerScan®
DUAL

RD-953

de

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam und bewahren Sie sie für späteres Nachschlagen auf.

de Inhaltsverzeichnis

- Einleitung 3
- Merkmale und Funktionen 3
- Sicherheitshinweise 4
- Genauere Messwerte erhalten 5
- Vorbereitungen vor dem Gebrauch 6
- Ihr Smartphone verbinden 7
- Datum und Uhrzeit (neu) einstellen 8
- Persönliche Daten im Speicher einstellen und speichern 9
- Messungen durchführen 11
- Messergebnisse 13
- Persönliche Daten-Nummer für Messung auswählen 14
- Gast-Modus programmieren 15
- Nur Gewicht messen 15
- Leitfaden für die Körperzusammensetzung 16
- Fehlerbehebung 23
- Technische Daten 24

Einleitung

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

Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen. Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.



⚠ Sicherheitshinweise

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

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperanalysewaage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (18-99 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind, sowie für Erwachsene mit sportlichem Lebensstil. Nach umfassenden Investitionen in die jüngste BIA-Technologie und sportwissenschaftlichen Untersuchungen hat TANITA die Sportler-Modus Funktion aktualisiert, um die Messungen noch genauer zu gestalten und einem größeren Nutzerkreis zur Verfügung zu stellen. Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

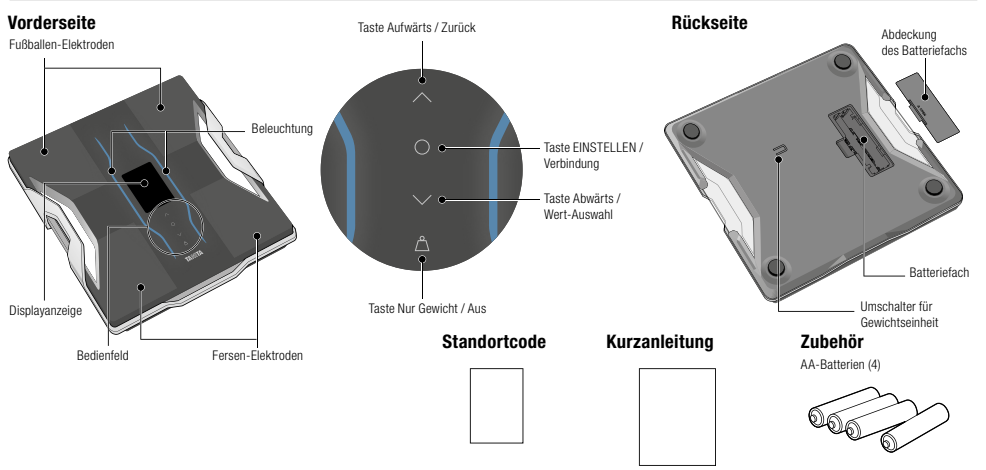
Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

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

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita haftet nicht für Verluste, die auf den Verlust der aufgezeichneten Daten zurückzuführen sind. Tanita haftet nicht für Schäden oder Verluste, die beim Gebrauch dieses Produkts oder durch Ansprüche Dritter entstehen.





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

Merkmale und Funktionen




Sicherheitshinweise

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

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

Warnung

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

Vorsicht

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

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

Achten Sie darauf, dass die Waage nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.
Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Waage beschädigt wird, Funktionsstörungen auftreten oder Einstellungen gelöscht werden.

Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:
-Orte mit direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Heizungen oder Orte, die dem direkten Luftstrom von Klimaanlage ausgesetzt sind usw.
-Orte mit starken Temperaturschwankungen oder an denen das Gerät starken Vibrationen ausgesetzt ist.
-Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

Stellen Sie sich nicht mit nassem Körper auf die Waage (wie beispielsweise direkt nach dem Duschen oder Baden etc.)
Trocknen Sie Körper und Füße ab, bevor Sie auf die Waage steigen. Anderenfalls besteht Rutsch- oder Sturzgefahr, die zu Verletzungen führen kann. Darüber hinaus misst die Waage nicht korrekt, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

Halten Sie das Gerät von Wasser fern.

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

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

Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.

Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.

Achten Sie darauf, die Batterien korrekt gepolt (+, -) einzulegen.
Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

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

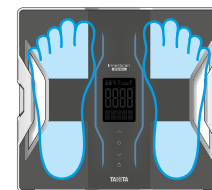
Anderenfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.

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



Immer...

Genauere Messwerte erhalten



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

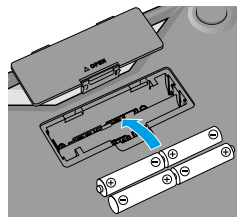
Hinweis: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder in sitzender Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Vorbereitungen vor dem Gebrauch

Batterien einlegen

Hinweis:

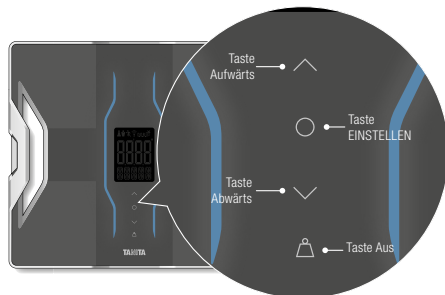
- Achten Sie darauf, die Batterien korrekt ausgerichtet einzulegen. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit aus den Batterien austreten und den Fußboden beschädigen.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie vor dem Wegstellen die Batterien heraus.
- Die werkseitig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



Ihren Standortcode einstellen

Die Gravitationskraft ist nicht überall auf der Welt gleich. Die Unterschiede wirken sich auf die Genauigkeit der Gewichtsmessung aus. Um die genaueste Gewichtsmessung sicherzustellen, wählen Sie die Ihrem Standort entsprechende Schwerekräfteeinstellung 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 \circ Taste, um den Code einzugeben und die Einstellung zu speichern.



Umschalten der Gewichtseinheit

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

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

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

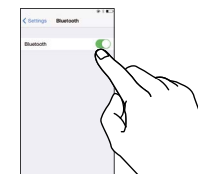
Hinweis: Wenn die Gewichtseinheit auf „pounds“ oder „stone-pounds“ steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „feet“ und „inches“ um. Wenn „kg“ ausgewählt wird, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um.

Ihr Smartphone verbinden

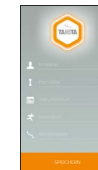
1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Einstellung und stellen Sie die URL auf das Herunterladen der My Tanita App ein. <http://www.tanita.eu>

Hinweis:

- Einzelheiten über die unterstützten Modelle finden Sie auf der Tanita Website.
- Wenn Sie die dedizierte App nicht verwenden möchten, können Sie die Einstellungen an der Körperanalysewaage manuell vornehmen. (S. 8)
- Wenn Sie Ihr Smartphone wechseln, müssen Sie Ihr neues Smartphone neu registrieren.



2. Starten Sie die App.



3. Ihr Tanita Gerät auswählen (RD-901 / RD-953 / AM-161)
Wählen, welches Gerät Sie koppeln möchten



4. Koppeln / synchronisieren

Hinweis:

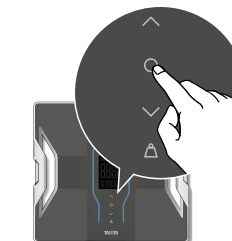
- An einem Standort ohne Hindernisse ist die Kommunikation bis zu einem Abstand von 5 m möglich.



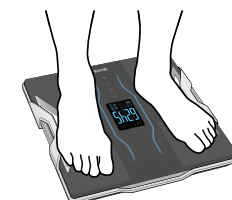
5. Befolgen Sie die Anleitung der App und drücken Sie die Taste \circ (Kommunikation) an der Körperanalysewaage 3 Sekunden lang.

Hinweis:

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



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



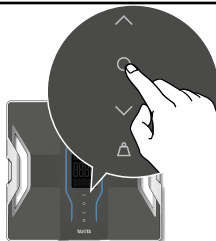
Die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.

Datum und Uhrzeit (neu) einstellen

(nicht erforderlich, wenn Verbindung zum Smartphone hergestellt ist)

1. Datum einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \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.



Hinweis:

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

2. Uhrzeit einstellen

Drücken Sie die Tasten $\wedge \vee$, um die Stunde einzustellen, und dann die Taste \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.



Hinweis:

- Wenn die Körperanalysewaage 60 Sekunden oder mehr nicht betätigt wird, schaltet sie sich automatisch aus. In diesem Fall werden die Einstellungen nicht gespeichert.
- Wenn Sie einen falschen Wert eingegeben haben oder die Waage ausschalten möchten, bevor die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie die Taste. 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.

Hinweis:

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



2. Geburtsdatum einstellen

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

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

Hinweis:

Das Geburtsjahr kann ab 1900 konfiguriert werden.



3. Geschlecht einstellen

Scrollen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ durch die Einstellungen für Männlich [♂], Weiblich [♀], Sportler [🏋️] 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.

Hinweis:

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

Hinweis:

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

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

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

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



Messungen durchführen

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

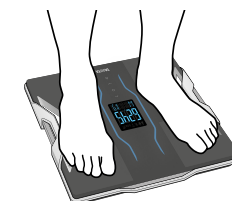


2. Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet. Eventuelle noch nicht gesendete Daten in der Waage werden ebenfalls an das Smartphone gesendet.



Messungen ohne Smartphone durchführen

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

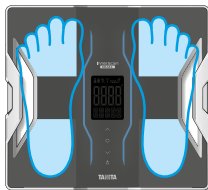


Messungen durchführen

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

1. Auf die Waage steigen

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



2. Messergebnisse anzeigen

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

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

Hinweis:

- Steigen Sie erst von der Waage, wenn „0000“ ausgeblendet wird.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung wechselt je nach erkannter Persönlicher Daten-Nummer. (Blau/Rosa/Weiß/Hellblau)
- Wenn die Waage mit dem Smartphone verbunden ist und die Messdaten in der Waage gespeichert werden, leuchtet auf der Anzeige der persönlichen Daten und der Messergebnisse.
- Bei mehr als 6 gespeicherten Datensätzen wird die Anzahl der gespeicherten Datensätze nach Aufleuchten der Anzeige mit den persönlichen Daten angezeigt.
- In der Waage können bis zu 10 Messdaten-Sätze gespeichert werden.
- Wenn Sie in der dedizierten App einen Spitznamen eingestellt haben, wird beim 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 14)

Messergebnisse

Gewicht



BMI



Körperfett in %



Muskelmasse



Muskelqualitätswert



Körperbauwert



Knochenmasse



Viszeralfett



Grundumsatz



Stoffwechselalter



Gesamtkörperwasser in %



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

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

Hinweis:

- Bei Kindern (Alter: 5-17) zeigt die Waage Gewicht.
- Bei Kleinkindern (Alter: höchstens 4) und sehr alten Erwachsenen (Alter: über 100) zeigt die Waage nur das Gewicht an.
- Die Meldung „Err“ wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil den Messbereich überschreitet.
- Mit der Taste können Sie durch die Ergebnisse scrollen.
- Um schnell zu scrollen, drücken Sie die Taste 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 , 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.

- Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \wedge , um die Messung zu starten. Wählen Sie mit den Tasten $\wedge \vee$ die Nummer Ihrer persönlichen Daten aus und drücken Sie dann die Taste \circ .
- Steigen Sie auf die Waage, wenn „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) auf dem Display angezeigt wird. Nach der Anzeige der Messergebnisse schaltet sich die Waage automatisch aus.



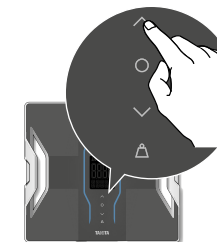
Hinweis:

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

Gast-Modus programmieren

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

Drücken Sie die Taste \wedge , um „GAST“ („GUEST“) auszuwählen, und drücken Sie dann die Taste \circ .
Gehen Sie anschließend wie folgt vor:
Stellen Sie Alter, Geschlecht (Männlich/Weiblich/Sportler/Sportlerin) und Größe ein.
Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.
Die Messwerte werden 40 Sekunden lang angezeigt.



Hinweis:

Die Altersgruppe liegt im Bereich 18-99 Jahre.

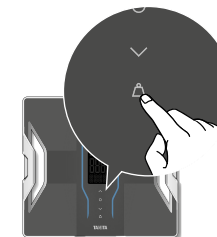
Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

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 „0.000“ ausgeblendet wird.

Nur Gewicht messen

Drücken Sie die Taste \vee . Nach 2 bis 3 Sekunden wird „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt.
Steigen Sie auf die Waage, sobald „0.00kg“ (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.
Die Gewichtsmessung wird angezeigt. Nach circa 20 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.



Leitfaden für die Körperzusammensetzung

Wer kann eine Körperanalysewaage benutzen?

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

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

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

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

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion verwenden.

Die anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Diese Körperanalysewaage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt. Sie dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie eignet sich nicht für die intensive Nutzung.

Bei Verwendung der Waage in einer solchen professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

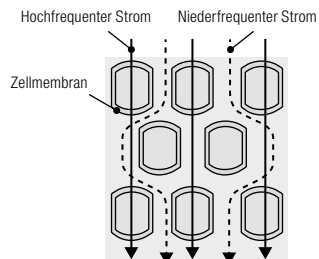
Diese Körperanalysewaage liefert die Messwerte rein für Informationszwecke.

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

Wie funktioniert eine Körperanalysewaage?

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

Die Tanita RD-953 verfügt über die für medizinische Anwendungen zugelassene BIA-Technologie mit Doppelfrequenzmessung, die ein Höchstmaß an Genauigkeit bei der Messung Ihrer Körperzusammensetzung zu Hause gewährleistet. In Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass zwei unterschiedliche bioelektrische Impedanz-Frequenzen die grundlegenden intra- und extrazellulären Daten einer Person liefern. Diese fortschrittliche Technologie bietet bei der Analyse der Körperzusammensetzung eine größere Genauigkeit.



Wann sollte die Körperanalysewaage benutzt werden?

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

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

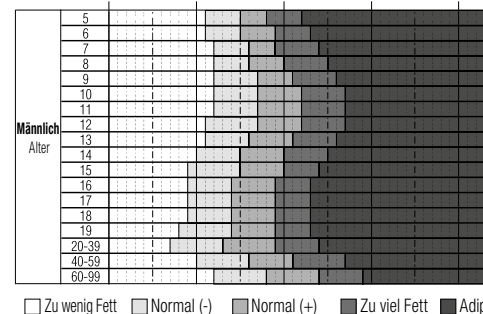
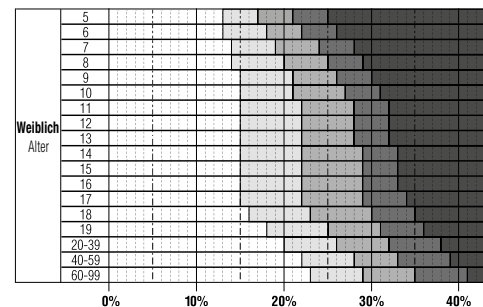
Was ist der Körperfettanteil? (Altersgruppe 18-99)

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

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

Körperfettbereiche für normale Kinder^{1,2}

Körperfettbereiche für normale Erwachsene^{3,4}



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Was ist der Gesamtkörperwasseranteil? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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

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

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

Weiblich: 45 bis 60%

Männlich: 50 bis 65%

Quelle: Tanita Research

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

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

Diese Funktion zeigt die Menge Viszeralfett im Körper an.

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

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

Werte 1 - 12.5

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

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

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

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

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

Was ist der Grundumsatz? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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

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

Wie berechnet die Tanita Körperanalysewaage den Grundumsatz?

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

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

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

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

Das Amerikanische Journal für Klinische Ernährung.

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

Mit dieser Funktion wird der Grundumsatz berechnet und das dieser Art Stoffwechsel zugeordnete Durchschnittsalter angegeben.

Ist Ihr Stoffwechselalter höher als Ihr wirkliches Lebensalter, ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie Ihren Grundumsatz steigern sollten. Vermehrtes Training führt zum Aufbau von gesundem Muskelgewebe, wodurch Ihr Stoffwechselalter verbessert wird.

Der Messwert ist ein Wert zwischen 12 und 90. Werte unter 12 werden als „12“ und Werte über 90 als „90“ angezeigt.

Was ist Muskelmasse? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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

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

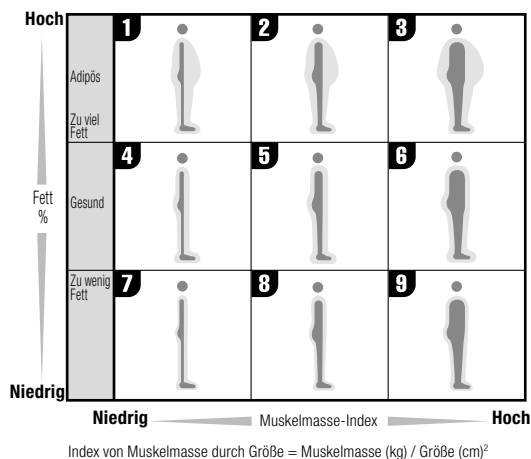
Niedrig			Durchschnittlich			Hoch		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Was ist der Körperbauwert? (Altersgruppe 18-99)

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

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

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



Stellt Muskeln dar

Stellt Fett dar

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

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

Diagramm für die Bewertung der Muskelqualität

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

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

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

Ein gutes Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität ist wichtig.

Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Muskelqualität

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

Hinweis:

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

Was ist Knochenmasse? (Altersgruppe 18-99)

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

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

Frauen: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

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

Männer: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

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

*lb ist eine Schätzung auf der Grundlage von kg.

Hinweis:

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

Was ist der „Body Mass Index“ (BMI)? (Altersgruppe 18-99)

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

Fehlerbehebung

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

Auf dem Display wird „Lo“ angezeigt.

Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn nicht, legen Sie sie korrekt ein. Die Batterien sind fast leer. Ersetzen Sie die Batterien umgehend. Siehe Seite 6.

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

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

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

Sind die Einstellungen der persönlichen Daten korrekt?

Haben Sie die falsche Persönliche Daten-Nummer ausgewählt?

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

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

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

Mein Smartphone lässt sich nicht mit der Körperanalysewaage verbinden.

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

Sind die Batterien korrekt in die Körperanalysewaage eingelegt?

Sind die Batterien fast leer?

Befinden sich das Smartphone und die Körperanalysewaage innerhalb des Kommunikationsbereichs?

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

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

Auf dem Display wird wiederholt „Err pair“ angezeigt.

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

Auf dem Display wird wiederholt „Err UUID“ angezeigt.

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

Auf dem Display wird „Err c9“ angezeigt.

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

Die Einstellungen von Datum und Uhrzeit wurden geändert.

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

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

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

Die Verbindung zwischen der App und der Körperanalysewaage ist nur aktiviert, wenn die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist. Stellen Sie sicher, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es erneut.

Technische Daten

RD-953

Wiegekapazität

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

Gewicht in Schritten von

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

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

Körperfett in %

18 - 99 Jahre

Body Mass Index (BMI)

18 - 99 Jahre

Muskelmasse

18 - 99 Jahre

Muskelqualitätswert

18 - 99 Jahre

Körperbauwert

18 - 99 Jahre

Knochenmasse

18 - 99 Jahre

Viszeralfett

18 - 99 Jahre

Grundumsatz

18 - 99 Jahre

Stoffwechsellager

18 - 99 Jahre

Körperwasser in %

18 - 99 Jahre

Persönliche Daten

4 Speicher

Stromversorgung

4 Alkalibatterien vom Typ AA (im Lieferumfang inbegriffen)

Stromverbrauch

Max. 250 mA

Messstrom

50kHz, 6,25 kHz, 100µA

Art der Kommunikation

Bluetooth Version 4.0 (Unterstützung von „Low Energy“)

Entsorgung

Diese Waage ist ein elektronisches Gerät.

Sie muss als solches und nicht im Hausmüll entsorgt werden.

Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die vor Ort geltenden einschlägigen Vorschriften zu beachten.

**⚠ Batterien müssen als Sonderabfall entsorgt werden!**

Als Verbraucher sind Sie gehalten, verbrauchte Batterien bei den zugehörigen Stellen zu entsorgen. Sie können alte Batterien bei der Sammelstelle vor Ort oder im Einzelhandel abgeben oder in entsprechend gekennzeichneten Mülltonnen entsorgen. Bei der Entsorgung des Geräts müssen die Batterien hieraus entfernt und ebenfalls zu einer zuständigen Sammelstelle gebracht werden.



•Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.

•Der Bluetooth®-Name und das Bluetooth-Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Tanita Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.

•Android ist ein Warenzeichen von Google Inc.

Hersteller**TANITA Corporation**

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

EU-Vertretung**TANITA Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Amsterdam, Niederlande
TEL.: +31-(0)20-560-2970
FAX: +31-(0)20-560-2988
www.tanita.eu

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

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

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,
Shanghai,
Volksrepublik China
TEL.: +86-21-6474-6803
FAX: +86-21-6474-7901

TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercial,
Off. M.V. Road (Andheri Kuria Road),
Marol, Andheri-East, Mumbai 400059,
Maharashtra, India
TEL.: +91-771-801-1511
FAX: +852-2838-8667
www.tanita.co.in