

TANITA[®]
Monitoring Your Health

Zweifrequenz-Körperanalysewaage mit
integrierter Bluetooth-Technologie

innerScan[®]
DUAL

RD-545

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
Erhalten von genauen Messwerten	5
Vorbereitungen vor dem Gebrauch	6
Anfängliches Setup (Typ 1) Setup über Smartphone	7
Anfängliches Setup (Typ 2) Setup mit der Körperanalysewaage	9
Durchführen von Messungen	11
Durchführen von Messungen mit automatischer Erkennung	12
Messen mit ID-Nummer (Abruf-Messung)	14
Durchführen einer Messung ohne Registrierung (Gastbenutzer-Messungen / Nur-Gewicht Messungen)	15
ID-Auswahlmodus	16
Laufende Messung	16
Überprüfen der Messergebnisse (für ganzen Körper)	17
Überprüfen der Messergebnisse (nach Körperteil)	18
Ändern der persönlichen Daten	19
Löschen der persönlichen Daten	20
Leitfaden für die Körperzusammensetzung	21
Fehlerbehebung	28
Technische Daten	29

Einleitung

Wir bedanken uns für Ihren Kauf dieser TANITA-Körperanalysewaage.

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

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

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



⚠ Sicherheitshinweise

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

Wichtige Hinweise für den Benutzer

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

Nach umfassenden Investitionen in die neueste BIA-Technologie und sportwissenschaftlichen Untersuchungen hat TANITA den Sportler-Modus weiterentwickelt, um die Messungen noch genauer und einem breiten Spektrum von Anwendern zugänglich zu machen.

Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene im Alter von mindestens 18 Jahre, die:

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

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

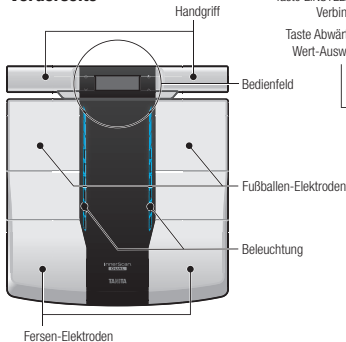
TANITA haftet nicht für Verluste, die auf den Verlust der aufgezeichneten Daten zurückzuführen sind.

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

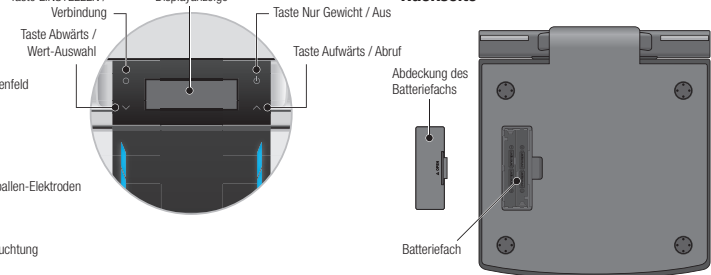
Hinweis: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Dehydratation oder Überhydratation aufgrund von Alkoholgenuß, Menstruation, intensivem körperlichen Training usw.

Merkmale und Funktionen

Vorderseite



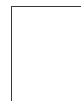
Rückseite



Standortcode

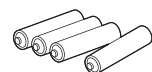


Kurzanleitung







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 zu schweren oder tödlichen 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

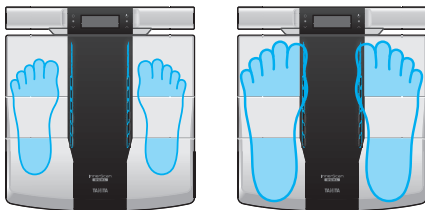
 Verboten	Diese Waage darf nicht bei Personen mit Schrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden. Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was 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.

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.
	Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf. Kleine Kinder können sich in den Kabeln verfangen und sich verletzen.
	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.
	Ziehen Sie das Kabel nicht heraus, wenn Sie die Waage zum Messen verwenden, da sie anderenfalls beschädigt werden kann. Ziehen Sie das Kabel nicht über die rote Markierung heraus. Ziehen Sie nicht zu stark am Kabel. Wenn das Kabel nicht automatisch wieder in die Waage eingezogen wird, drehen Sie es auf, ziehen Sie es ungefähr 20 cm heraus und versuchen Sie anschließend, es wieder einzuziehen.

 Grundsätz- liches...	<p>Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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. <p>Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Halten Sie das Gerät von Wasser fern.</p>
	<p>Reinigen Sie die Waage nicht mit heißem Wasser, Benzol, Verdünner oder Alkohol 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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Eine andere Person sollte Menschen mit Behinderungen, die allein vielleicht keine Messung durchführen können, behilflich sein.</p>

Erhalten von genauen Messwerten



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.

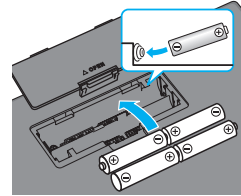
Hinweis: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder in sitzender Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Vorbereitungen vor dem Gebrauch

Einlegen der Batterien

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.



Umschalten der Gewichtseinheit

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \bigcirc und halten Sie sie länger als drei Sekunden gedrückt.
2. Stellen Sie die Gewichtseinheit mit der Taste $\wedge \vee$ um.
3. Drücken Sie die Taste \bigcirc .

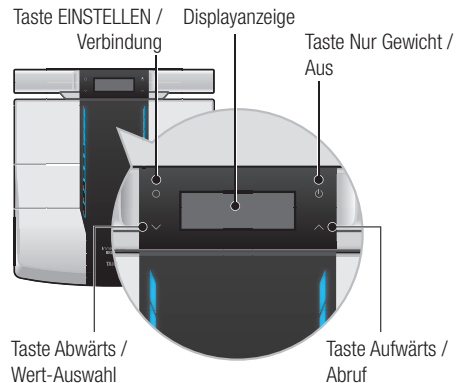
Hinweis:

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.

Einstellen Ihres Standortcodes

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 Waage aus.

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste \triangle 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.



Einstellen von Datum und Uhrzeit

1. Wählen Sie das Jahr mit der Taste \wedge und \vee aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \bigcirc .



Datum und Uhrzeit werden auf die gleiche Weise eingestellt.

Nach Anzeige der Einstellungen für Standort, Jahr, Monat, Datum und Uhrzeit schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Anfängliches Setup (Typ 1) Setup über Smartphone

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Einstellung und verwenden Sie die URL zum Herunterladen der My Tanita App.
www.tanita.eu

Hinweis:

- Wenn Sie keine App verwenden, geben Sie die Einstellungen vor der Verwendung manuell in die Körperanalysewaage ein (S. 9).
- Wenn Sie ein neues Smartphone erwerben, müssen Sie die Registrierung Ihrer Körperanalysewaage entsprechend einstellen.
- Ungefährer Signalbereich: 5 m in Bereichen ohne Hindernisse.



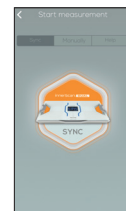
2. Starten Sie die App. Um die My Tanita App verwenden zu können, müssen Sie sich als Mitglied anmelden.
 Melden Sie sich nach der Registrierung mit den angegebenen Daten an.



3. Wählen Sie „Daten eingeben“ („Input Data“) und dann „Eingabe von Körperanalysewaage“ („Input from BCM“) aus.
 Wählen Sie auf dem nächsten Bildschirm „RD-545“ aus.



4. Tippen Sie auf die Gerätetaste „Synch / Koppeln“ („Sync / Pair“).
 Folgen Sie dann der Anleitung in der App.




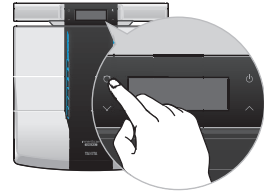
Hinweis:

- Kompatible Apps können geändert oder hinzugefügt werden; in diesem Fall variieren die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Funktionsweise entsprechend. Wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen an Tanita.eu.
- Die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.

Anfängliches Setup (Typ 1) Setup über Smartphone

5. Bedienen Sie die Körperanalysewaage nach den Anweisungen der App.

Wenn die Körperanalysewaage nicht eingeschaltet ist, drücken Sie die Taste  (Eingabe-Taste) und halten Sie sie mindestens 3 Sekunden lang gedrückt und geben Sie dann Ihre Daten wie von der App angegeben ein.



Hinweis:

- 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 „Gewicht der Kleidung“ („Weight of Clothing“) zuerst das Gewicht ein, dass vom gemessenen Gewicht abgezogen werden soll. Der eingegebene Wert wird von der Gewichtsanzeige abgezogen.



Anzeige vor Messung

- Wenn Sie als Gewicht der Kleidung 0,20 kg etc. eingeben, wird Folgendes angezeigt, bevor die Messung erfolgt.

6. Wenn die Körperanalysewaage aktiviert ist, wird **0.00_{kg}** angezeigt.



7. Halten Sie nach der Anzeige von **0.00_{kg}** das Bedienfeld und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0.00_{kg}** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.



Veranschaulichung






In der Körperanalysewaage registrierte Daten werden nach Abschluss der Messung nicht gespeichert.

Anfängliches Setup (Typ 2) Setup mit der Körperanalysewaage

Vor der Messung müssen Sie Ihre persönlichen Daten (Geburtsdatum, Geschlecht, Größe, Gewicht und Körperzusammensetzung) eingeben. Nachdem diese Daten registriert wurden, werden sie abgerufen, sobald Sie die Stromversorgung einschalten und auf die Körperanalysewaage steigen. Sie können das Gerät somit problemlos jeden Tag verwenden, ohne diese Daten immer wieder neu eingeben zu müssen.

Die Körperzusammensetzung muss registriert werden. Führen Sie Messungen immer barfuß durch.
Stellen Sie die Körperanalysewaage auf einen festen, flachen und stabilen Untergrund.




Registrierung der ID-Nummer

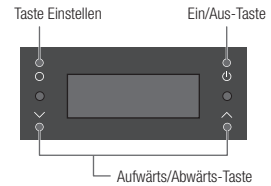
1. Drücken Sie bei im Gehäuse des Geräts untergebrachtem Bedienfeld die Taste , um die Stromversorgung einzuschalten.
2. Drücken Sie nach Anzeige von **0.00** die Taste .
3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer (1-4) mit den Tasten  und .
4. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .

Hinweis:



- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung variiert je nach registrierter ID.



- Bei falsch registrierten Daten schalten Sie das Gerät kurz aus, indem Sie kurz  drücken. Drücken Sie nach erneutem Einschalten die Taste  und geben Sie Ihre Daten erneut ein.
- Drücken Sie die Taste , wenn Sie eine Auswahl löschen oder die Stromversorgung ausschalten möchten.






Registrierung des Geburtsdatums




1. Wählen Sie Ihr Geburtsjahr mit der Taste  und  aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .

Hinweis:

1900 ist das früheste Jahr, das eingestellt werden kann.

1. Wählen Sie Ihren Geburtsmonat mit der Taste  und  aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .



1. Wählen Sie Ihr Geburtsdatum mit der Taste  und  aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .



Anfängliches Setup (Typ 2) Setup mit der Körperanalysewaage

Registrierung des Geschlechts

1. Wählen Sie Ihr Geschlecht mit der Taste \wedge und \vee aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \circ .

GENDER
MALE
AGE 30

Registrierung der Größe

1. Wählen Sie Ihre Größe mit der Taste \wedge und \vee aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \circ .

HEIGHT
160.0 cm

Registrierung der Körperzusammensetzung

Entfernen Sie nach der Anzeige von **0.00 kg** das Bedienfeld vom Gerät und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Lift the grip
0.00 kg

Hinweis:

- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0.00 kg** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die registrierten persönlichen Daten und die Messergebnisse angezeigt wurden.

Hinweis:

Um eine App verwenden zu können, müssen Sie Ihr Smartphone verbinden.
Stellen Sie die Körperanalysewaage nach den Anweisungen unter „Setup über Smartphone“ (S. 7) ein.

Durchführen von Messungen

Wählen Sie in der App die Option „Messung“ („Measurement“) aus und folgen Sie dann der Anleitung in der App.

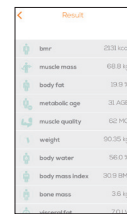
Halten Sie nach der Anzeige von **0,00 kg** das Bedienfeld und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0,00 kg** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.



Die Messdaten werden automatisch an das Smartphone gesendet.



Hinweis:

- Wenn Sie sich wiegen möchten, während Sie Ihr Smartphone halten, geben Sie in „Gewicht der Kleidung“ („Weight of Clothing“) 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 0,20 kg etc. eingeben, wird Folgendes angezeigt, bevor die Messung erfolgt.



Anzeige vor Messung

- Für das Gewicht des Smartphones etc. kann ein Wert von bis zu 2 kg eingegeben werden.
- Der für das „Gewicht des Smartphones“ („Weight of Smartphone“) etc. eingegebene Wert wird vom gemessenen Gewicht (0-200 kg) abgezogen.

Durchführen von Messungen ohne Smartphone

Drücken Sie bei im Gehäuse des Geräts untergebrachtem Bedienfeld die Taste , um die Stromversorgung einzuschalten.

Im Gerät können die Daten von bis zu 10 Messungen gespeichert werden.

Hinweis:

Bis zu 10 Messungen können im Gerät nach ID-Nummer gespeichert werden. Sobald diese Anzahl Messungen gespeichert ist, werden beim Speichern von neuen Daten die ältesten Daten gelöscht.



Veranschaulichung

Durchführen von Messungen mit automatischer Erkennung

Was ist die automatische Erkennung?

Diese Funktion ruft registrierte Benutzer automatisch ab und zeigt deren Ergebnisse an, sobald der Benutzer das Gerät eingeschaltet hat, das Bedienfeld hält und auf die Messplattform steigt. Dank dieser Funktion ist die Angabe des jeweiligen Benutzers bei jeder Verwendung überflüssig.

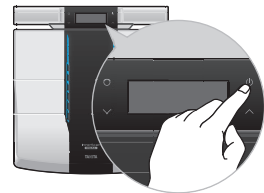
Hinweis:

Die automatische Erkennung leitet Sie in folgenden Fällen möglicherweise automatisch zum ID-Auswahlmodus weiter:

- Beim Messen von ähnlichen Größen oder Gewichten
 - Wenn sich das Gewicht nach mehreren Tagen ohne Messung geändert hat
- Geben Sie in einem solchen Fall die ID-Nummer vor der Messung ein (S. 20).

Verwenden Sie dieses Gerät immer barfuß und auf einem festen, flachen und stabilen Untergrund.

1. Drücken Sie die Taste , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.



Veranschaulichung

2. Entfernen Sie nach der Anzeige von **0.00_{kg}** das Bedienfeld aus dem Gerätegehäuse und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.




Veranschaulichung

Hinweis:

- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0.00_{kg}** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.
- Um mit der Funktion der automatischen Erkennung zu messen, müssen Sie zunächst Ihre persönlichen Daten eingeben (S. 7).
- Messungen mit automatischer Erkennung sind erst möglich, wenn diese Daten registriert wurden.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung variiert je nach registrierter ID.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1. Blau | 2. Rosa | 3. Weiß | 4. Hellblau | Gast: Lila |

- Das Symbol  leuchtet auf dem Anzegebildschirm der persönlichen Daten, sobald Ihr Smartphone verbunden ist und Messdaten im Gerät gespeichert wurden.



- Wenn mehr als 6 Datensätze gespeichert wurden, leuchtet die Anzeige der persönlichen Daten und die Anzahl der gespeicherten Datensätze wird angezeigt.



- Wenn Sie einen Nickname in die App-Einstellungen eingegeben haben, wird dieser Nickname anstelle der ID-Nummer angezeigt.

Das Gewicht wird angezeigt.



Messen Sie Ihre Körperzusammensetzung und vergleichen Sie sie mit Ihren registrierten Daten.



⋮



Die Daten der automatischen Erkennung werden angezeigt. Bitte stellen Sie sicher, dass die angezeigten Daten den von Ihnen registrierten Informationen entsprechen.



Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. (Überprüfen der Messergebnisse, S. 17)






Bringen Sie das Bedienfeld nach dem Überprüfen Ihrer Messergebnisse wieder in seiner ursprünglichen Position unter.

Hinweis:

- Wenn die Funktion der automatischen Erkennung mehrere mögliche Kandidaten für den aktuellen Benutzer erfasst, schaltet das Gerät nach der Analyse der Körperzusammensetzung automatisch auf den ID-Auswahlmodus (S. 14). Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten \wedge und \vee aus und drücken Sie dann zur Bestätigung die Taste \circ . *Wenn das Gerät wiederholt auf den ID-Auswahlmodus schaltet, geben Sie vor der Messung Ihre ID ein (S. 14).
- Wenn Sie vergessen, die Stromversorgung auszuschalten, schaltet sich das Gerät in den folgenden Fällen automatisch aus (die Anzeige erlischt):
 - Wenn die Messplattform länger als 60 Sekunden lang inaktiv war
 - Wenn zu einem beliebigen Zeitpunkt der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erfasst wird
 - Wenn ein einzelnes Messergebnis länger als 40 Sekunden lang angezeigt wird

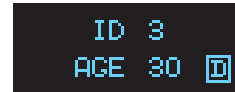
Messen mit ID-Nummer (Abruf-Messung)

Geben Sie Ihre ID-Nummer ein und führen Sie die Messungen ohne automatische Erkennung durch. Gehen Sie auf diese Weise vor, wenn das Gerät bei der wiederholten Verwendung der automatischen Erkennung auf den ID-Auswahlmodus schaltet etc. Stellen Sie die Körperanalysewaage auf einen festen, flachen und stabilen Boden.

1. Drücken Sie die Taste , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Drücken Sie nach Anzeige von **0.00_{kg}** die Taste .
3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten  und .
4. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .
5. Entfernen Sie nach der Anzeige von **0.00_{kg}** das Bedienfeld vom Gerät und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0.00_{kg}** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.



6. Steigen Sie von der Messplattform, wenn Sie einen Piep-Ton hören. Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. Bringen Sie das Bedienfeld nach dem Überprüfen Ihrer Messergebnisse wieder in seiner ursprünglichen Position unter.






Hinweis:

- Wenn Sie einen Nickname in die App-Einstellungen eingegeben und die Körperanalysewaage mit Ihrem Smartphone verbunden haben, wird Ihr Nickname anstelle der ID-Nummer angezeigt.
- Wenn Sie auf die Messplattform steigen, bevor **0.00_{kg}** angezeigt wird, wird **Error** oder **-OVERLOAD** angezeigt und die Stromversorgung während der Messung ausgeschaltet.



Durchführen einer Messung ohne Registrierung (Gastbenutzer-Messungen / Nur-Gewicht Messungen)

Gastbenutzer-Messungen

1. Drücken Sie die Taste , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld zu entfernen.
2. Drücken Sie nach Anzeige von **0.00_{kg}** die Taste , wählen Sie **GUEST** aus und drücken Sie  zur Bestätigung.
3. Wählen Sie Ihr Alter und dann Ihr Geschlecht und Ihre Größe mit den Tasten  und  aus.
4. Nachdem die von Ihnen eingegebenen Daten angezeigt wurden und **0.00_{kg}** angezeigt wird, entfernen Sie das Bedienfeld vom Gerät und steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Messplattform.

Hinweis:

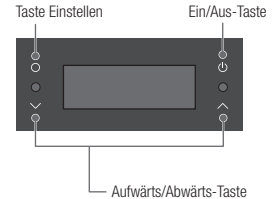
- Bewegen Sie sich während der Messung bitte nicht.
- Die Messungen sind nicht genau, wenn das Bedienfeld vor der Anzeige von **0.00_{kg}** gehalten oder auf dem Boden abgestellt wird.

5. Steigen Sie von der Messplattform, wenn Sie einen Piep-Ton hören.


Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die Messergebnisse angezeigt wurden. Bringen Sie das Bedienfeld nach dem Überprüfen Ihrer Messergebnisse wieder in seiner ursprünglichen Position unter.

Hinweis:

Das Alter kann auf einen Wert von 6 bis 99 eingestellt werden.



Nur-Gewicht-Messung




1. Drücken Sie die Taste , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Steigen Sie nach der Anzeige von **0.00_{kg}** auf die Messplattform, ohne das Bedienfeld zu halten.
3. Steigen Sie von der Messplattform, wenn Sie während der Anzeige Ihres Gewichts einen Piep-Ton hören.

Hinweis:

- Auch wenn **Lift the grip** angezeigt wird, steigen Sie auf die Waage, ohne das Bedienfeld zu halten.

Dieses Verfahren empfiehlt sich vor allem für den einmaligen Gebrauch, da weder persönliche Daten noch Messergebnisse gespeichert werden.

Hinweis:

- Wenn die Funktion der automatischen Erkennung mehrere mögliche Kandidaten für den aktuellen Benutzer erfasst, schaltet das Gerät nach der Analyse der Körperzusammensetzung automatisch auf den ID-Auswahlmodus (S. 14). Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten  und  aus und drücken Sie dann zur Bestätigung die Taste . *Wenn das Gerät wiederholt auf den ID-Auswahlmodus schaltet, geben Sie vor der Messung Ihre ID ein (S. 14).
- Wenn Sie vergessen, die Stromversorgung auszuschalten, schaltet sich das Gerät in den folgenden Fällen automatisch aus (die Anzeige erlischt):
Wenn die Messplattform länger als 60 Sekunden lang inaktiv war
Wenn zu einem beliebigen Zeitpunkt der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erfasst wird
Wenn ein einzelnes Messergebnis länger als 40 Sekunden lang angezeigt wird



ID-Auswahlmodus

Wenn die Funktion der automatischen Erkennung mehrere mögliche Kandidaten erfasst, schaltet das Gerät nach der Analyse der Körperzusammensetzung automatisch auf den ID-Auswahlmodus.

(Das Gerät gibt einen Piep-Ton aus.)

Wählen Sie Ihre ID-Nummer mit den Tasten \vee und \wedge aus und drücken Sie dann zur Bestätigung die Taste \circ .



Wenn Sie bei der Anzeige Ihrer Ergebnisse feststellen, dass die ID-Nummer nicht korrekt ist, drücken Sie die Taste \wedge mindestens 3 Sekunden lang, um auf den ID-Auswahlmodus zu schalten, und wählen Sie Ihre ID erneut aus.

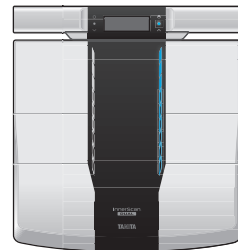
Hinweis:

- Wenn Sie die Stromversorgung ausschalten, ohne Ihre ID-Nummer erneut auszuwählen, werden die betreffenden Messergebnisse unter der unkorrekten ID-Nummer gespeichert.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung variiert je nach registrierter ID.



Laufende Messung

Die Waage und das Bedienfeld leuchten je nach gemessenem Bereich auf. Dies ist eine nützliche Anzeige des Fortschritts der aktuellen Messung.



Beispiel: Messung der rechten Körperseite

Überprüfen der Messergebnisse (für ganzen Körper)

Die Messergebnisse werden nach Ihren persönlichen Daten angezeigt. Jeder Wert wird ungefähr 4 Sekunden lang angezeigt, bevor die Anzeige zum nächsten Wert wechselt. Die beurteilten Werte leuchten in der Reihenfolge der persönlichen Registrierungsfarbe und dann erfolgt die Beurteilung über Farbcode, bevor der nächste Wert angezeigt wird. Abschließend wird Ihr Gewicht angezeigt, und dann schaltet sich die Stromversorgung nach circa 40 Sekunden aus.

- Während die Messergebnisse angezeigt werden, kann durch Drücken von \vee oder \wedge zwischen den angezeigten Werten gewechselt werden.
- Die Symbole \uparrow \downarrow im Bildschirm der Messergebnisse zeigen entweder eine positive oder eine negative Änderung seit der zuletzt durchgeführten Messung an.

11. BMI

BMI \downarrow
22.0

10. Körperwasser (%)

BODY WATER \uparrow
66.6%

9. Knochenmasse

BONE MASS \uparrow
2.8 kg

8. Grundumsatz

BMR \uparrow
1527 kcal

7. Stoffwechselalter

M-AGE \downarrow
23

6. Visceralfett

VISCERAL-F \downarrow
5.5 LV

1. Gewicht

WEIGHT \uparrow
63.45 kg

2. Muskelmasse*

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen

3. Muskelqualitätswert*

MUSCLE-Q \uparrow
67 Pt



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen

4. Körperfett (%)*

BODY FAT \downarrow
13.8%



Drücken Sie \circ , um die Messungen eines bestimmten Bereichs anzuzeigen

5. Körperbauwert

PHY
5

Überprüfen der Messergebnisse (nach Körperteil)

Drücken Sie \odot , während die Ergebnisse für Muskelmasse, Muskelmassewert („muscle-q“) oder die Körperfettanteilmessungen für den ganzen Körper angezeigt werden, um die Ergebnisse für die einzelnen Körperteile zu überprüfen.

Drücken Sie \sphericalangle oder \sphericalangle , während die Messergebnisse für die einzelnen Körperteile angezeigt werden, um zwischen den Werten zu wechseln. Die Beurteilungen der Messergebnisse werden durch die blinkende Farbe der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

Beurteilungen

(Beispiel: Anzeige der Muskelmasse nach ganzem Körper / Körperteil)

Ganzer Körper

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg

Drücken Sie \odot , um zwischen den Messergebnissen für den ganzen Körper und für Körperteile zu wechseln

Nach Körperteil

Linker Arm

MM L-ARM \uparrow
2.85 kg

Rechter Arm

MM R-ARM \uparrow
2.60 kg

Linkes Bein

MM L-LEG \uparrow
10.65 kg

Rechtes Bein

MM R-LEG \uparrow
10.85 kg

Rumpf

MM TRUNK \uparrow
28.30 kg

Der Muskelqualitätswert wird nicht für den Rumpf angezeigt.

Hinweis:

- „Fehler“ („Error“) wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil außerhalb des Messbereichs liegt.

BODY FAT
Error %

- Personen im Alter von mindestens 17 Jahren: Gewicht, BMI, Körperfettanteil, Muskelmasse und Knochenmasse werden angezeigt.
- Gehen Sie zum Abbrechen wie folgt vor: Drücken Sie die Taste \odot , wenn Sie eine Auswahl löschen oder die Stromversorgung ausschalten möchten.
- Das Symbol \square leuchtet auf dem Anzeigebildschirm der Messergebnisse, sobald Ihr Smartphone verbunden ist und Messdaten im Gerät gespeichert wurden.

Beurteilungen Die Beurteilungen der Messergebnisse werden durch die blinkende Farbe der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

Beurteilung über Farbcode	●	●	●
BMI-Beurteilung (*für Gewicht / BMI verwendet)	Normal	Übergewichtsgrad 1 / Untergewicht	Übergewichtsgrad 2 oder mehr
Beurteilung des Körperfettanteils	Standard - / Standard +	Leichtes Übergewicht / Untergewicht	Übergewicht
Beurteilung des Körperteil-Fettanteils	Standard / Niedrig	-	Hoch
Beurteilung des Viszeralfettanteils	Standard	Ein wenig extrem	Extrem
Beurteilung der Muskelmasse Beurteilung der Körperteil-Muskelmasse	Standard / Hoch	-	Niedrig
Beurteilung des Muskelmassewerts Beurteilung des Körperteil-Muskelmassewert	Standard / Hoch	-	Niedrig
Grundsatz-Beurteilung (*für Grundsatz / Alter des Körpers verwendet)	Standard / Hoch	-	Niedrig
Beurteilung der Knochenmasse	Standard / Hoch	Ein wenig niedrig	Niedrig

Ändern der persönlichen Daten

1. Drücken Sie die Taste \odot , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu trennen.
2. Drücken Sie nach Anzeige von **0.00_{kg}** die Taste \odot .
3. Wählen Sie Ihre ID-Nummer (1-4) mit den Tasten \vee und \wedge .



ID 3
AGE 30 \square

Hinweis:

- Wenn Sie einen Nickname in die App-Einstellungen eingegeben und die Körperanalysewaage mit Ihrem Smartphone verbunden haben, wird Ihr Nickname anstelle der ID-Nummer angezeigt.

4. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \odot .

Gehen Sie beim Ändern Ihrer persönlichen Daten nach den auf Seite 15 beschriebenen Schritten vor.

Einstellen von Geburtsdatum / Geschlecht

CLEAR wird angezeigt.

1. Wählen Sie **YES** mit den Tasten \vee und \wedge aus.
2. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \odot .
3. Steigen Sie nach der Anzeige von **0.00_{kg}** vorsichtig barfuß auf die Messplattform.
(Verfahren für die Messung: S. 6)



CLEAR
=NO= YES

Die Stromversorgung schaltet sich automatisch aus, nachdem die geänderten persönlichen Daten und die Messergebnisse angezeigt wurden.

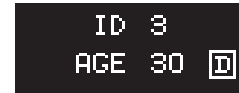
Bei Verwendung der Löschen-Funktion zum Ändern der persönlichen Daten über ein verbundenes Smartphone werden alle Daten, die vor der Änderung gespeichert wurden, sowie alle im Gerät gespeicherten Daten gelöscht.

Hinweis:

- Um eine App verwenden zu können, müssen Sie Ihr Smartphone verbinden. Stellen Sie die Körperanalysewaage nach den Anweisungen unter „Setup über Smartphone“ (S. 7) ein.
- Bei Auswahl von **NO** können keine Daten überschrieben werden.
- Drücken Sie die Taste \odot , wenn Sie eine Auswahl löschen oder die Stromversorgung ausschalten möchten.
- Wenn Sie vergessen, die Stromversorgung auszuschalten, schaltet sich das Gerät in den folgenden Fällen automatisch aus (die Anzeige erlischt):
Wenn die Messplattform länger als 60 Sekunden lang inaktiv war
Wenn zu einem beliebigen Zeitpunkt der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erfasst wird
Wenn ein einzelnes Messergebnis länger als 40 Sekunden lang angezeigt wird

Löschen der persönlichen Daten

1. Drücken Sie die Taste \odot , um die Stromversorgung auszuschalten, ohne das Bedienfeld vom Gerät zu entfernen.
2. Drücken Sie nach Anzeige von **0.00** die Taste \odot .
3. Wählen Sie mit den Tasten \vee und \wedge die zu löschende ID-Nummer aus.
4. Drücken Sie die Taste \odot und halten Sie sie mehr als 3 Sekunden lang gedrückt. **CLEAR** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **YES** mit den Tasten \vee und \wedge aus.
6. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste \odot .



Die zu löschenden persönlichen Daten werden angezeigt und dann gelöscht.
 Wenn mit einem Smartphone verbundene persönliche Daten gelöscht werden,
 werden auch die Messdaten aus dem Gerät gelöscht.

Hinweis:

- Drücken Sie die Taste \odot , wenn Sie eine Auswahl löschen oder die Stromversorgung ausschalten möchten.
- Wenn Sie vergessen, die Stromversorgung auszuschalten, schaltet sich das Gerät in den folgenden Fällen automatisch aus (die Anzeige erlischt):
 - Wenn die Messplattform länger als 60 Sekunden lang inaktiv war
 - Wenn zu einem beliebigen Zeitpunkt der Messung kein Gewicht auf der Messplattform erfasst wird
 - Wenn ein einzelnes Messergebnis länger als 40 Sekunden lang angezeigt wird

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 und Körperfettanteil 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.

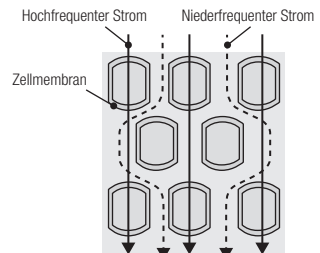
Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder Anomalien ausgelegt. Bei Fragen oder Problemen rund um Ihre Gesundheit wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Wie funktioniert eine Körperanalysewaage?

Die TANITA-Körperanalysewaagen berechnen Ihre Körperzusammensetzung mit Hilfe der Technologie mit Doppelfrequenzmessung zur bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Dabei werden sichere, schwache elektrische Signale über die TANITA-Fußelektroden 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 wird als „Impedanz“ bezeichnet. Die Messwerte für diese Impedanz werden dann in medizinisch erforschte mathematische Formeln eingegeben, mit denen Ihre Körperzusammensetzung berechnet wird.

Die TANITA RD-545 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 tagsüber und nachts. Bedeutende Schwankungen des Körperwasseranteils können sich auf Ihre Körperzusammensetzungswerte auswirken. So ist der Körper beispielsweise nach langem Schlafen gewöhnlich ausgetrocknet: Wenn Sie sofort nach dem Aufstehen morgens eine Messung vornehmen, ist Ihr Gewicht geringer und Ihr Körperfettanteil höher. Die Einnahme üppiger Mahlzeiten, Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, körperliche Aktivität und Baden können ebenfalls zu Variationen des Flüssigkeitshaushalts führen.

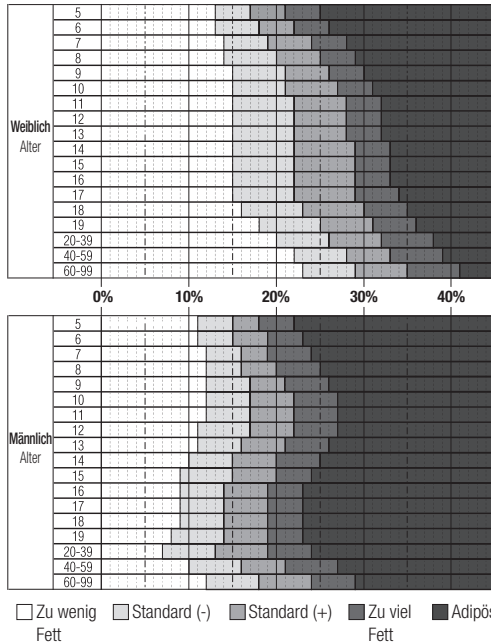
Damit möglichst zuverlässige Messwerte erzielt werden, ist es wichtig, die Körperanalysewaage stets zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen zu verwenden. Ein guter Zeitpunkt für Messungen ist vor dem Abendessen.

Was ist der Körperfettanteil? (Altersgruppe 5-99)

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

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

Körperfettbereiche für normale Kinder ^{1,2} Körperfettbereiche für normale Erwachsene ^{3,4}



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

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

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

⁴ Based on NIH/WHO BMI Guidelines

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

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

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

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

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

Was ist der Gesamtkörperwasseranteil? (Altersgruppe 18-99)

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

Wasser spielt bei zahlreichen Körperprozessen eine wichtige Rolle 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 tagsüber und nachts. Der Körper neigt nach einer langen Nacht Schlaf zur Austrocknung, und mit dem 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 Älterwerdens 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.

Das Halten des Viszeralfettanteils im gesunden Bereich 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: Scientific and Clinical Forum and Exposition
Titel: Internationaler Vergleich: Prognosemodelle für Ruheenergieverbrauch:
The American Journal of Clinical Nutrition.

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 My Tanita App, die sich mit diesem Gerät verbinden lässt, zeigt die Bewertung der Muskelmasse als Muskelwert an.

Je höher der Wert, desto größer ist die Muskelmasse.

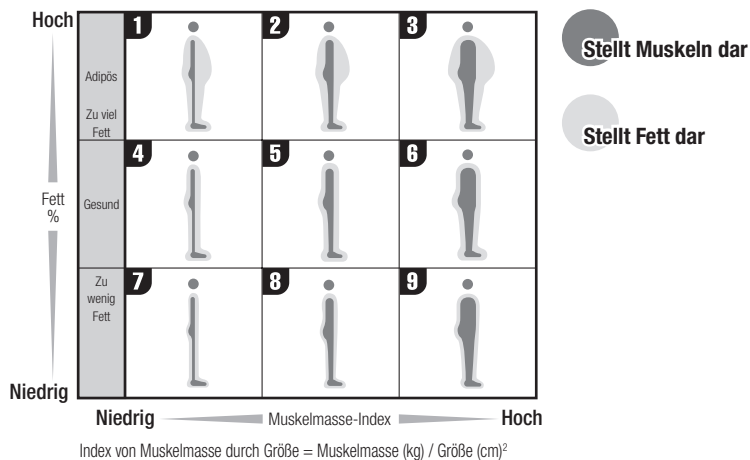
Niedrig			Durchschnittlich			Hoch		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Was ist der Körperbauwert? (Altersgruppe 18-99)

Mit dieser Funktion wird Ihr Körperbau entsprechend des Verhältnisses zwischen Körperfett und Muskelmasse beurteilt. 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 adipös	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	Fettleibig	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	Standard	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)



Was ist der Muskelqualitätswert? (Altersgruppe 18 - 99)

Der Muskelqualitätswert gibt die „Qualität (Zustand) der Muskeln“ an, die sich abhängig von Faktoren wie Alter und Fitness ändert. 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 Scan Dual Body Composition Monitor 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. Die Forschung hat 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: TANITA Body Weight Science Institute) Bitte verwenden Sie nachstehende Diagramme als Leitlinie für den Vergleich der abgelesenen Knochenmasse.

Frauen: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

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

Männer: Durchschnitt der geschätzten Knochenmasse

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

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

*lb ist eine Schätzung auf der Grundlage von kg.

Hinweis:

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

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

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

Fehlerbehebung

Sollten Probleme mit Ihrem Gerät auftreten, lesen Sie bitte die folgenden Informationen, bevor Sie eine Reparatur anfordern.

Problem	Kontrolle	Siehe S.
Es erscheint keine Anzeige, egal, welche Taste gedrückt wird.	<input type="checkbox"/> Sind die Batterien korrekt eingelegt? <input type="checkbox"/> Sind die Batterien verbraucht? <input type="checkbox"/> Befinden sich Kunststoffteilchen oder Schmutz auf den Batterieklemmen?	Siehe S.
„LOW BATTERY“ wird angezeigt.	<input type="checkbox"/> Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn nicht, legen Sie sie korrekt ein. <input type="checkbox"/> Die Batterien sind verbraucht. Ersetzen Sie sie so bald wie möglich.	6
Der angezeigte Text wird sofort wieder ausgeblendet.	<input type="checkbox"/> Die Batterien sind verbraucht. Ersetzen Sie sie so bald wie möglich. („LOW BATTERY“ wird möglicherweise nicht angezeigt, wenn die verbleibende Batterieleistung zu gering ist.)	
Nach Drücken einer Taste wird der Bildschirm mit den regionalen Einstellungen angezeigt.	<input type="checkbox"/> Um die Körperzusammensetzung zu messen, müssen Standort, Uhrzeit und Datum eingestellt werden. Stellen Sie Standort, Uhrzeit und Datum ein.	6
Nach Drücken einer Taste wird der Bildschirm mit den Einstellungen von Datum und Uhrzeit angezeigt.	<input type="checkbox"/> Um die Körperzusammensetzung zu messen, müssen Uhrzeit und Datum eingestellt werden. Stellen Sie Datum und Uhrzeit ein.	6
„AGE Error“ wird angezeigt.	<input type="checkbox"/> Sind Datum und Uhrzeit korrekt eingestellt?	6
Während der Messung wird „Error“ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Haben Sie sich während der Messung bewegt?	12
Nach dem Bestehen der Messplattform erscheint keine Anzeige.	<input type="checkbox"/> Schalten Sie die Stromversorgung ein, bevor Sie auf die Messplattform steigen.	
Die Stromversorgung schaltet sich während der Messung aus (die Anzeige erlischt).	<input type="checkbox"/> Sind Sie während der Messung von der Messplattform gestiegen?	12-13
Während der Messung wird „OVERLOAD“ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Der Messbereich von bis zu 200 kg wurde überschritten. (In diesem Fall ist keine Messung möglich.)	29
Während der Messung wird „○○○kg“ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Sind Sie vor der Anzeige von „0,00 kg“ auf die Messplattform gestiegen?	12, 14, 15
Während der Messung wird „-OVERLOAD“ angezeigt.	<input type="checkbox"/> Warten Sie, bis „0,00 kg“ angezeigt wird, bevor Sie auf die Messplattform steigen.	
Nach der Messung wird „Error“ als Körperzusammensetzung angezeigt.	<input type="checkbox"/> Sind die Einstellungen der persönlichen Daten falsch?	7-10
	<input type="checkbox"/> Haben Sie die ID-Nummer einer anderen Person ausgewählt?	16
	<input type="checkbox"/> Ein oder mehrere Messwerte liegen außerhalb des Messbereichs. (In diesem Fall ist keine Messung möglich.)	29
Die angezeigte Gewichtsmessung ist eindeutig falsch.	<input type="checkbox"/> Stellen Sie das Gerät bei der Messung auf einen festen, flachen und stabilen Boden.	9, 12
Nur das Gewicht wird angezeigt.	<input type="checkbox"/> Fassen Sie den Handgriff fest. <input type="checkbox"/> Für Kinder bis 5 Jahre wird nur das Gewicht angezeigt.	11, 12 29
Nach der Messung wird der Körperfettanteil als 5% angezeigt.	<input type="checkbox"/> Körperfettanteile von weniger als 5% werden nicht gemessen (und werden als 5% angezeigt).	29
Bei der Messung mit der Funktion zur automatischen Erkennung wird die ID-Nummer einer anderen Person angezeigt.	<input type="checkbox"/> Eine unkorrekte Erkennung kann auftreten, wenn mehrere Personen mit ähnlichem Gewicht und elektrischem Widerstand registriert sind.	13, 14
Nur Gewicht, BMI, Körperfettanteil, Muskelmasse, geschätzte Knochenmasse und Puls werden angezeigt.	<input type="checkbox"/> Für die Altersgruppe 6-17 können nur Gewicht, BMI, Körperfettanteil, Muskelmasse, geschätzte Knochenmasse und Puls angezeigt werden.	29
Die Körperzusammensetzung lässt sich nicht messen, obwohl die persönlichen Daten eingestellt sind.	<input type="checkbox"/> Die persönlichen Daten sind nicht komplett eingestellt. Nach Eingabe der persönlichen Daten müssen Sie die Körperzusammensetzung einmal messen.	8, 10
„CLEAR“ wird angezeigt.	<input type="checkbox"/> Diese Bestätigung wird angezeigt, wenn die persönlichen Daten geändert oder gelöscht werden. Dies ist kein Fehler „Error“.	19
Es wird ein „PAIRING Error“ angezeigt, womit angezeigt wird, dass keine Verbindung zwischen Körperanalysewaage und Smartphone hergestellt werden kann.	<input type="checkbox"/> Befinden sich das Gerät und das Smartphone innerhalb des Kommunikationsbereichs? Der Kommunikationsbereich für das Gerät beträgt 5 m ohne Hindernisse.	29
„PAIRING Error“ wird mehrmals angezeigt.	<input type="checkbox"/> Ist „Bluetooth“ in den Einstellungen des Smartphones aktiviert? <input type="checkbox"/> Löschen Sie die Geräteregistrierung aus „Einstellungen“ > „Bluetooth“ im Smartphone und versuchen Sie dann, das Gerät erneut mit dem Smartphone zu koppeln.	7 7
„UID Error“ wird angezeigt.	<input type="checkbox"/> Wurden die persönlichen Daten oder das verbundene Smartphone aus der Körperanalysewaage gelöscht? Löschen Sie die Geräteregistrierung aus „Einstellungen“ > „Bluetooth“ im Smartphone und versuchen Sie dann, das Gerät erneut mit dem Smartphone zu koppeln.	7
„BLE Error“ wird angezeigt. Es kann keine Verbindung zwischen dem Gerät und dem Smartphone hergestellt werden.	<input type="checkbox"/> Entfernen und ersetzen Sie die Batterien.	6
Die Taste „Körperzusammensetzung messen“ („Measure body composition“) in der App funktioniert nicht.	<input type="checkbox"/> Ist „Bluetooth“ in den Einstellungen des Smartphones aktiviert?	7
Die Taste „Daten eingeben“ („Enter data“) in der App funktioniert nicht.	<input type="checkbox"/> Die Verbindung zwischen der App und dem Gerät wird nur bei ausgeschaltetem Gerät aktiviert. Stellen Sie sicher, dass die Stromversorgung ausgeschaltet ist, und versuchen Sie es erneut.	-
Das Körpergewicht ist nicht stabil. Das Körpergewicht ist geringer als gewöhnlich.	<input type="checkbox"/> Wenn das Gerät auf einem weichen Untergrund wie beispielsweise einem Teppich verwendet wird, kann die Unterseite der Messplattform den Boden berühren, was zu ungenauen Messungen führt. Nehmen Sie die Messungen mit dem Gerät auf einem festen, flachen und stabilen Untergrund vor.	9, 12
Das Gerät schaltet sich ein, obwohl die Stromversorgung nicht eingeschaltet wurde.	<input type="checkbox"/> Befindet sich ein Gerät mit Kommunikationsfunktion, ein Mikrowellenherd oder ein anderes Gerät, das Funkwellen aussendet (z.B. ein drahtloses Telefon) in der Nähe des Geräts?	5

Technische Daten

RD-545

Wiegekapazität

200 kg/440 lb/31 st 6 lb

Gewicht in Schritten von

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

0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb

0-15 st 0 lb/0,1 lb 15 st 0 lb-31 st 6 lb/0,2 lb

Zutreffende Altersgruppe

Gesamte und segmentale Muskelmasse

18 - 99 Jahre

Gesamte und segmentale Muskelqualität

18 - 99 Jahre

Gesamtes und segmentales Körperfett (%)

5 - 99 Jahre

Körperbauwert

18 - 99 Jahre

Einstufung des Viszeralfetts

18 - 99 Jahre

Stoffwechsellalter

18 - 99 Jahre

Grundumsatz

18 - 99 Jahre

Knochenmasse

18 - 99 Jahre

Körperwasser in %

18 - 99 Jahre

Body Mass Index

5 - 99 Jahre

Persönliche Daten

4 Speicher

Stromversorgung

4xAA Alkalibatterien (im Lieferumfang inbegriffen)

Stromverbrauch

max. 120 mA

Messstrom

50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA

* 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

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-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 (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 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 India Private Limited

A-502, Mittal Commercial, Off. M.V. Road (Andheri Kurla Road), Marol, Andheri-East, Mumbai 400059, Maharashtra, India

TEL.: +91-771-801-1511 / +91-771-801-1382

FAX: +852-2838-8667

www.tanita.co.in

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.

