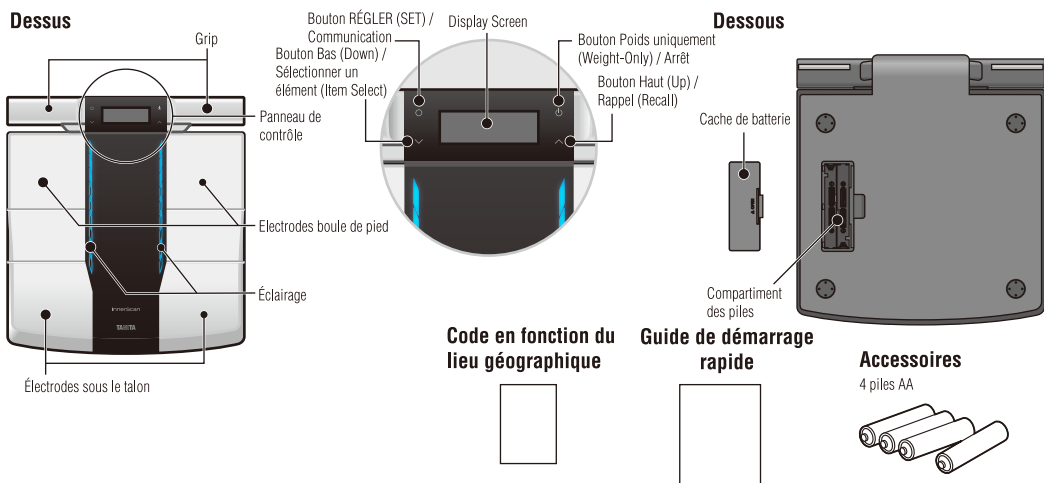


fr Guide de démarrage rapide

innerScan

Analyseur de composition corporelle RD-545-HR à double fréquence

Caractéristiques et fonctions



Mesures de sécurité

Cette section vous indique les précautions à prendre afin de ne pas blesser l'utilisateur ou d'autres personnes et de prévenir d'éventuels dommages sur l'appareil. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin d'utiliser ce matériel correctement.



Avertissement

Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner la mort ou des blessures graves.



Attention

Le non-respect des instructions mises en évidence par le présent symbole peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.



Ce symbole indique les actions interdites.



Ce symbole indique les instructions à toujours suivre.



Avertissement

Cet analyseur ne doit pas être utilisé sur des personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre implant médical électrique.

L'analyseur envoie une faible décharge électrique dans le corps qui risque d'affecter le fonctionnement de l'implant médical électrique et de causer de graves dommages à l'utilisateur.



Interdiction

L'interprétation des mesures (par exemple, leur évaluation et la mise en place de programmes d'entraînement en fonction des résultats) doit être effectuée par un professionnel.

La mise en place de régime alimentaire ou de programme d'entraînement basés sur l'auto-analyse peut être dangereuse pour la santé. Veuillez toujours suivre l'avis d'un professionnel qualifié.

Ne vous tenez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'analyseur.

Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement.

Ne posez pas l'analyseur sur une surface glissante, telle qu'un sol mouillé.

Vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser gravement. De l'eau risque de pénétrer dans l'appareil et d'endommager ses composants internes.



Attention

Ne marchez pas sur l'écran d'affichage ni sur le panneau de contrôle.

N'introduisez pas vos doigts dans les fentes ou les orifices de l'appareil.

Vous risquez de vous blesser.

N'utilisez pas de piles rechargeables.

N'utilisez pas des piles de différents types en même temps, ni des piles usées avec des piles neuves.

Dans ce cas, du liquide de batterie risquerait de se répandre ou les piles pourraient surchauffer et se désintégrer, provoquant des dommages à l'appareil ou une blessure pour l'utilisateur.



Interdiction

Ne laissez jamais un enfant transporter l'analyseur.

Il risque de le faire tomber et de se blesser.

Conserver hors de portée des jeunes enfants.

L'enfant peut faire tomber le moniteur et se blesser.

Cet analyseur a été conçu pour un usage domestique uniquement.

Il n'est pas destiné à un usage professionnel, notamment dans les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym. Il ne comprend pas les composants nécessaires pour une utilisation intensive. L'utilisation de l'analyseur dans un cadre professionnel annule la garantie.

Ne tirez pas sur le câble si vous n'utilisez pas le moniteur pour effectuer des mesures, car cela pourrait endommager le moniteur. Ne tirez pas le câble au-delà de la marque rouge.

Ne tirez pas le câble avec trop de force.

Si le câble ne revient pas automatiquement dans l'unité moniteur, détendez-le, tirez-le sur environ 20 cm et essayez de le remettre en place.

Placer l'analyseur sur une surface plane et solide, à l'abri de vibrations, afin de garantir des mesures exactes, en toute sécurité.

Évitez d'exposer l'analyseur à de fortes vibrations ou à des chocs violents.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction, or may cause setting to be erased.

N'utilisez pas et n'entreposez pas l'analyseur dans les endroits décrits ci-après.

· Lieux exposés au soleil et proches de radiateurs ou directement exposés au souffle d'une unité de climatisation, etc.

· Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.

· Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Ne montez pas sur l'analyseur si vous êtes mouillé (par exemple, si vous venez de prendre une douche ou un bain).

Veillez à bien vous essuyer le corps et les pieds avant d'utiliser l'analyseur. Sinon, vous risquez de glisser ou de tomber et de vous blesser. En outre, l'analyseur ne peut pas prendre de bonnes mesures si vous avez le corps et les pieds mouillés.

Ne mettez pas l'appareil en contact avec l'eau.

Ne nettoyez pas ce produit avec de l'eau bouillante, du benzène ou un diluant.

Si l'analyseur s'encrasse, trempez un chiffon doux dans de l'eau ou un détergent neutre, puis essorez-le soigneusement pour nettoyer. Ensuite, utilisez un chiffon sec pour l'essuyer.

N'essayez pas de démonter l'analyseur. Ne modifiez ce matériel en aucune façon.

Ne lavez pas l'analyseur dans de l'eau.

Ne plongez pas l'analyseur dans de l'eau.

Cela risque d'endommager l'analyseur ou de provoquer un dysfonctionnement.

Veillez à respecter la polarité des piles et à les insérer dans le bon sens.

Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol. (Il est conseillé de retirer les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.)

N'utilisez pas l'appareil à proximité d'autres appareils, tels que des fours à micro-ondes, qui émettent des ondes électromagnétiques.

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

Les personnes âgées ou handicapées ne pouvant utiliser l'appareil toutes seules doivent être assistées.



Toujours...

Précision des mesures

Afin d'obtenir des mesures exactes, il est nécessaire de retirer ses vêtements et de respecter les mêmes conditions d'hydratation. Il faut toujours retirer ses chaussettes ou ses collants, et s'assurer d'avoir la plante des pieds propre avant de monter sur la plateforme de mesure. Il faut s'assurer que la voûte plantaire est alignée sur le centre de la plateforme de mesure. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si les pieds semblent trop grands pour l'unité, il est possible d'obtenir des mesures précises même si les orteils dépassent de la plateforme. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure chaque jour. Il est conseillé d'attendre environ deux heures après le réveil, un repas ou un effort physique intense pour d'effectuer des mesures. Les mesures effectuées dans d'autres conditions risquent d'offrir des valeurs différentes. Elles peuvent être cependant intéressantes pour déterminer le changement de pourcentage à condition qu'elles soient effectuées de manière cohérente. Afin de contrôler les progrès réalisés, comparez les mesures du pourcentage de graisse corporelle et du poids, effectuées dans les mêmes conditions pendant un certain temps.

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



Préparations avant usage

Insertion des piles

Veillez noter qu'il est possible que les piles fournies avec l'appareil se soient déchargées quelque peu avec le temps.

Modification de l'unité de poids

1. Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant plus de trois secondes.

2. Utilisez le bouton pour changer l'unité de pesage.

3. Appuyez sur le bouton .

Remarque À utiliser uniquement avec des modèles comprenant un bouton de commutation d'unité.

Définissez votre code de localisation

Afin d'obtenir les mesures les plus exactes possible, sélectionnez le paramètre de gravité approprié sur le pèse-personne, en fonction de votre lieu géographique.

1. Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez de façon prolongée sur le bouton .

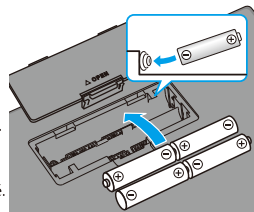
2. À l'aide de la carte fournie, appuyez sur les boutons pour sélectionner votre code géographique.

3. Appuyez sur le bouton pour entrer et enregistrer le paramètre.

Réglage de la date et de l'heure

1. Appuyez et maintenez le bouton pendant plus de trois secondes.

2. Utilisez et pour définir la date et l'heure.



ÉTAPE
2

Connexion au smartphone

1



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

2



Lancez l'application, enregistrez-vous avec votre adresse électronique et créez un profil personnel.

3



Cliquez sur CONNECTER MON APPAREIL et sélectionnez votre appareil «RD-545».

4



Appuyez sur le bouton «O» de l'appareil et maintenez-le enfoncé pour commencer le jumelage. Une fois le couplage effectué, l'application affiche STEP ON. Vous pouvez maintenant commencer à mesurer.

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

ÉTAPE
3

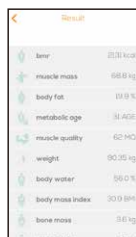
Prise de mesure

1



Allez sur MES MESURES et cliquez sur «COMMENCER LA MESURE». Suivez les instructions de l'application.

2



Restez immobile sur l'appareil jusqu'à ce que la mesure soit terminée. Les données de mesure sont automatiquement envoyées sur le smartphone et directement visibles dans l'application.

Enregistrement des données personnelles sans smartphone

ÉTAPE
2

Enregistrement des données personnelles et de votre composition corporelle

- 1 Appuyez sur **O** lorsque la section de fonctionnement est enregistrée dans l'unité principale pour mettre l'appareil sous tension.
- 2 Appuyez sur **O** lorsque 0.00 kg apparaît à l'écran.
- 3 Utiliser et enregistrer les données personnelles : numéro (1 - 4), date de naissance, sexe (homme/femme/athlète masculin/athlète féminin) et taille.
- 4 Lorsque 0.00 kg apparaît à l'écran, maintenez la section de commande et placez-vous correctement sur la plate-forme de mesure, pieds nus. Veuillez rester aussi immobile que possible pendant la mesure.

Remarque

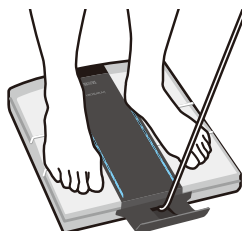
Le fait de tenir la section de fonctionnement ou de la retirer et de la poser sur le sol avant que 0.00kg n'apparaisse à l'écran peut empêcher le moniteur de mesurer correctement.

Mesures effectuées sans smartphone

ÉTAPE
3

Prendre des mesures

Montez sur l'analyseur pour effectuer les mesures.
L'analyseur peut enregistrer les données de 10 mesures au maximum.



Résultats des mesures

Poids

WEIGHT ↑
63.45 kg

Taux de 4.Hear

HEART RATE ↓
68 bpm

graisse viscérale

VISCERAL-F ↓
5.5 LV

masse osseuse

BONE MASS ↑
2.8 kg

masse musculaire*

MUSCLE-M ↑
54.65 kg

graisse corporelle (%)*

BODY FAT ↓
13.8%

l'âge métabolique

M-AGE ↓
23

Eau du corps (%)

BODY WATER ↑
66.6%

Muscle Quality Score*

MUSCLE-Q ↑
67 Pt

évaluation du physique

PHY
5

le taux métabolique de base

BMR ↑
1527 kcal

BMI

BMI ↓
22.0

* Appuyez sur **O** pour afficher les résultats de mesure pour chaque pièce (bras gauche, bras droit, jambe gauche, jambe droite, trank).

* Il n'y a pas de score de qualité musculaire pour le rang.

Spécifications

RD-545-HR

Capacité de poids

200kg (440lb/31 st6lb)

Augmentations de poids

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

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

(0-15st0lb/0,1lb 15st0lb-31 st6lb/0,2lb)

Tranche d'âge applicable**Masse musculaire totale et segmentaire**

18-99 ans

Qualité musculaire totale et segmentaire

18-99 ans

Graisse corporelle totale et segmentaire (%)

5-99 ans

Fréquence cardiaque

5-99 ans

Classement physique

18-99 ans

Taux de graisse viscérale

18-99 ans

Âge métabolique

18-99 ans

Taux métabolique de base

18-99 ans

Masse osseuse

18-99 ans

Eau corporelle (%)

18-99 ans

Indice de masse corporelle

5-99 ans

Données personnelles

4 souvenirs

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

4xAA Piles alcalines (incluses)

Consommation d'énergie

120mA maximum

Mesure du courant

50kHz, 5kHz, 100µA

Méthode de communication

Technologie Bluetooth Low Energy

Bande de fréquences

2402 – 2480 MHz

Puissance de sortie RF maximum (fréquence adaptative)

2 dBm (2402-2480 MHz)

Élimination

Cet appareil est électronique.

Veuillez le considérer comme un équipement

électronique et non comme un déchet ménager.

Veuillez respecter les règlements en vigueur dans votre pays au moment de le mettre au rebut.

**⚠ Il est interdit de mélanger les piles avec les déchets de consommation !**

La loi exige que les consommateurs rapportent les piles usagées ou déchargées. Vous pouvez déposer vos piles obsolètes dans les points de collecte publics de votre ville ou dans tous les commerces vendant ce type de pile. Vous y trouverez des boîtes de collecte prévues à cet effet. Avant de mettre l'appareil au rebut, retirez les piles et déposez-les dans un point de collecte.

Par la présente, TANITA déclare que le type d'équipement radio RD-545-HR est conforme aux directives : 2014/53/UE et 2011/65/UE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante : <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>.



- La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.
- Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.
- Android et Google Play sont des marques de Google LLC.
- La marque et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de cette marque par TANITA est faite sous licence.