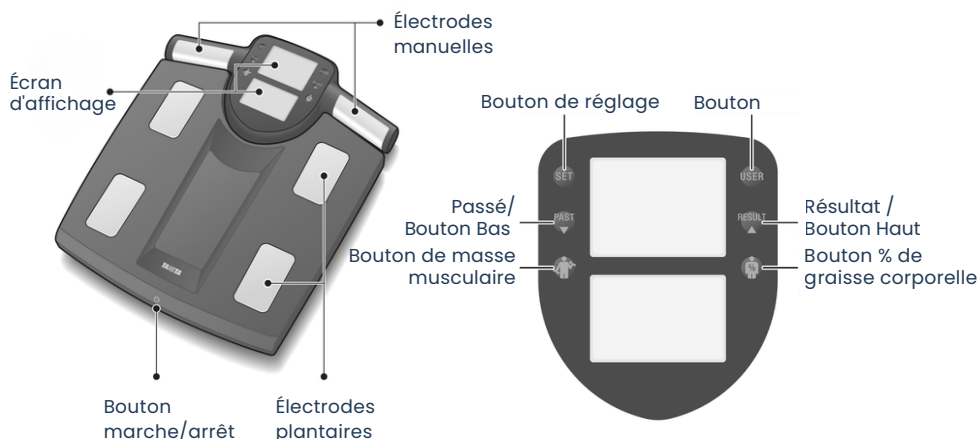


Caractéristiques et fonctions



Cliquez ou scannez
ici pour voir les vidéos
d'instructions suivantes

1. Préparation avant utilisation
2. Réglage de la date et de l'heure
3. Comment prendre des mesures correctes



Préparation avant utilisation

- Retournez l'appareil.

Insertion des piles

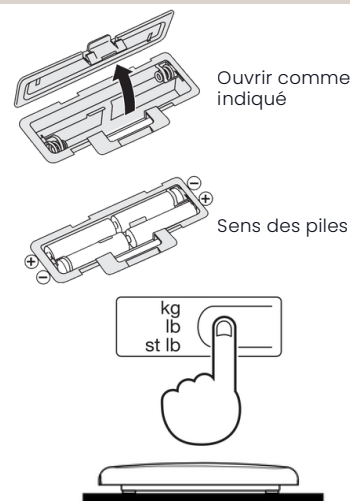
- Ouvrez le couvercle de la batterie à l'arrière de la balance.
- Insérez 4 piles AA.

Changer l'unité de pesée

- Changez l'unité de poids à l'arrière de la balance, en utilisant le bouton.

Positionnement du moniteur

- Placez l'appareil sur une surface dure et plane.



Réglage de la date et de l'heure

Définir l'année

- Après avoir inséré les piles dans l'appareil, appuyez sur le bouton ON/OFF pour démarrer le réglage de l'année.
- Appuyez sur les boutons $\uparrow$ et $\downarrow$ pour sélectionner l'année, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Définir le mois

- Appuyez sur les boutons $\uparrow$ et $\downarrow$ pour sélectionner le mois, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Jour de réglage

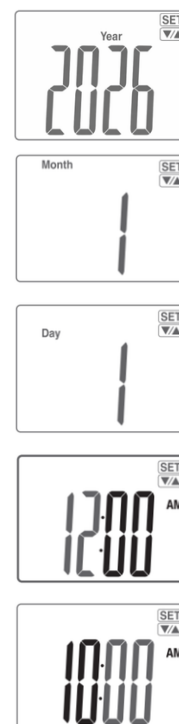
- Appuyez sur les boutons $\uparrow$ et $\downarrow$ pour sélectionner le jour, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Régler l'heure

- Appuyez sur les boutons $\uparrow$ et $\downarrow$ pour sélectionner l'heure, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Régler les minutes

- Appuyez sur les boutons $\uparrow$ et $\downarrow$ pour sélectionner les minutes, puis appuyez sur le bouton SET.
 - L'appareil émettra un bip pour confirmer.
- L'alimentation sera alors coupée automatiquement.



Paramétrer votre profil

Allumer l'appareil

- Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer l'appareil.



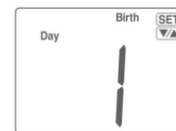
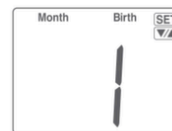
Sélectionnez un numéro de profil

- Appuyez sur les boutons et pour sélectionner un numéro de données personnelles (1, 2, 3, 4 ou 5).
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Définissez votre date de naissance

- Définissez votre date de naissance (année/mois/jour) à l'aide des boutons et .
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Sélectionnez le sexe

- Utilisez les boutons et pour sélectionner votre sexe.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Insérez votre taille

- Utilisez les boutons et pour spécifier la hauteur.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



L'appareil est prêt à effectuer une mesure lorsque « 0,0 » s'affiche sur l'écran.

Prenez votre première mesure pour enregistrer votre profil.



Prendre les mesures correctement

Allumer l'appareil

- Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer l'appareil.



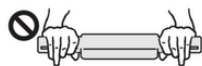
Prendre vos mesures

- N'oubliez pas de retirer votre téléphone portable ou tout appareil électronique de votre portée.
- Montez sur la balance lorsque « 0,0 kg » s'affiche.
- Prenez les électrodes manuelles et maintenez-les droites devant vous, comme indiqué ci-dessous.
- La mesure prend quelques secondes, veuillez donc rester immobile sur l'appareil.



Remarque: ne descendez pas avant que l'appareil n'ait émis deux bips.

Assurez-vous que tous vos doigts sont en contact avec les électrodes.



Assurez-vous que vos bras sont complètement étendus et que vos coudes ne touchent pas votre corps.



Assurez-vous que vos pieds sont correctement en contact avec toutes les électrodes.



Assurez-vous que vos jambes sont droites. Ne vous pliez pas. tes genoux.

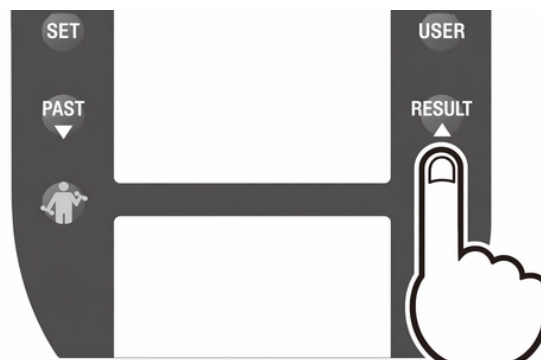


Ne tirez pas le câble des électrodes manuelles au-delà de la bande rouge.



Consultez vos résultats

- Immédiatement après la mesure, vous pouvez appuyer sur le bouton « Résultat » tout en restant sur la balance pour consulter vos résultats. Vous pouvez également descendre de la balance et appuyer à nouveau sur le bouton « Résultat » pour les consulter à nouveau.

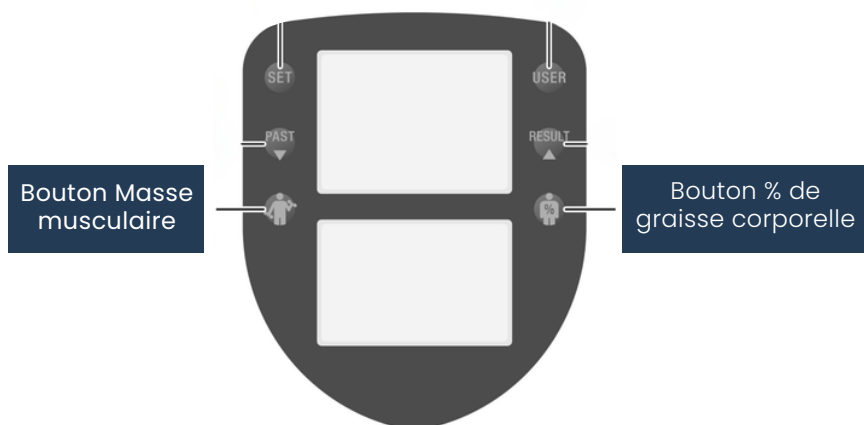


Comment voir vos mesures segmentaires ?

Que signifient les mesures segmentaires ?

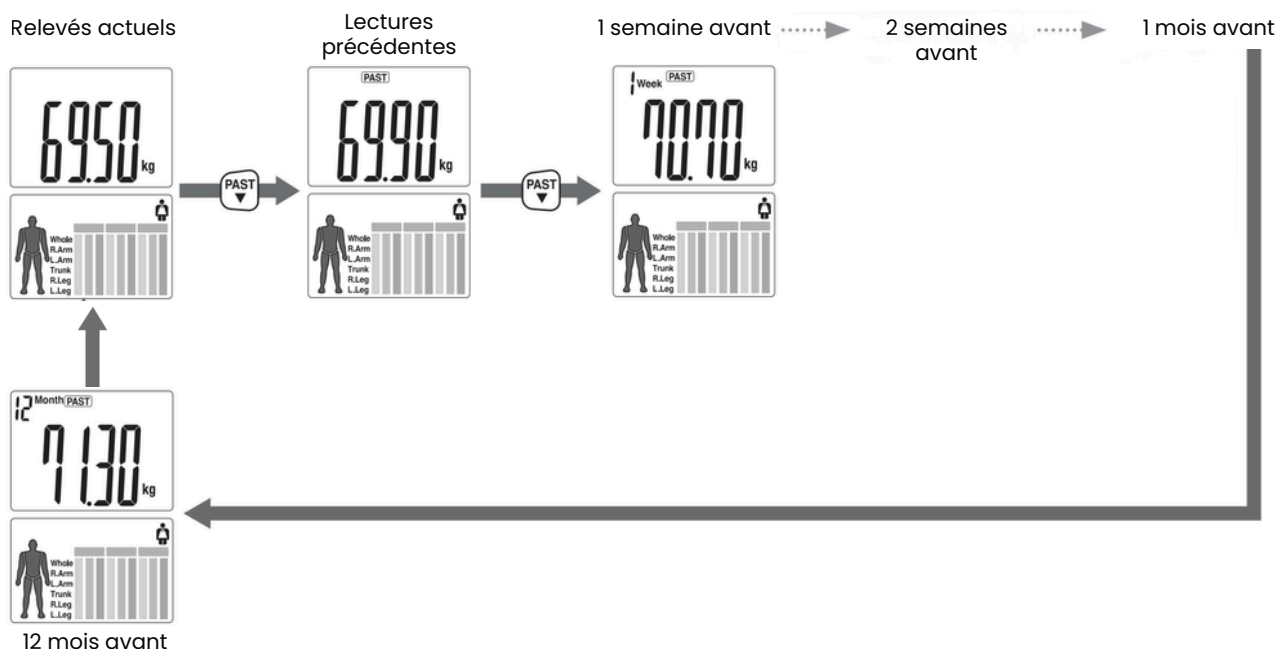
Une mesure segmentaire fournit une analyse détaillée de votre masse musculaire et de votre pourcentage de graisse au niveau des bras, des jambes et du torse. Grâce à des électrodes pour les pieds et les mains, la balance mesure chaque bras, chaque jambe et chaque torse séparément pour une évaluation plus précise.

Appuyez plusieurs fois sur le bouton Masse musculaire ou % de graisse corporelle pour afficher les valeurs du bras droit, du bras gauche, de la jambe droite, de la jambe gauche et du torse.



Fonction de rappel

- Appuyez sur la touche ON/OFF. « 0.0 » s'affichera.
- Appuyez sur le bouton USER jusqu'à ce que votre numéro de profil apparaisse.
- Appuyez sur le bouton SET et le bouton PAST pour voir les lectures précédentes.



Mode invité

Le mode invité vous permet de programmer l'unité pour une utilisation unique.

Allumer l'appareil

- Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer l'appareil.
- Maintenez le bouton USER enfoncé jusqu'à ce que le mode « Invité » s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur SET pour sélectionner le mode Invité.

Insérer l'âge

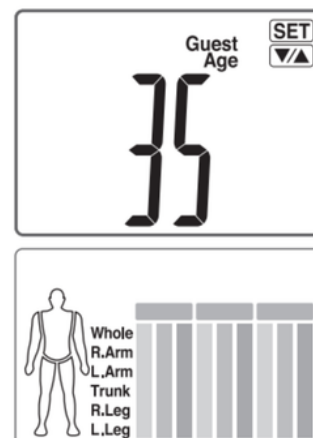
- Appuyez sur les boutons  et  pour choisir votre âge.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Sélectionnez le sexe

- Utilisez les boutons  et  pour sélectionner votre sexe.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Insérez votre taille

- Utilisez les boutons  et  pour spécifier la hauteur.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



L'appareil est prêt à effectuer une mesure lorsque « 0,0 » s'affiche sur l'écran.

Les lectures du mode Invité ne seront affichées que pendant 40 secondes.

Tirez le meilleur parti de votre balance de composition corporelle TANITA RD-445

Conseils pour mesurer et surveiller au mieux votre composition corporelle

N'oubliez pas qu'une balance de composition corporelle TANITA est complètement différente d'une balance de salle de bain normale : elle vous indique non seulement votre poids, mais également de quoi ce poids est composé.

Votre composition corporelle change naturellement en raison de facteurs tels que manger, boire, transpirer et aller aux toilettes. Ces facteurs peuvent modifier votre poids corporel jusqu'à 2,5 kg au cours de la journée, il est donc important de le mesurer dans les circonstances les plus constantes possibles.

En suivant ces directives, les fluctuations quotidiennes normales s'équilibreront et vous serez en mesure de mieux évaluer les changements réels dans votre composition corporelle au fil du temps.



- 1** Mesurez **une fois par semaine, à la même heure de la journée.**



- 2** Placez votre **balance sur une surface plane et solide**, pas sur un tapis.



- 3** **Évitez de prendre une mesure juste après l'exercice.** L'exercice affecte votre corps de plusieurs façons, peut conduire à des résultats incohérents.



- 4** **Mesurez 2 à 3 heures après un repas**, car les aliments/boissons non digérés augmenteront artificiellement votre poids. De grandes quantités de caféine ou d'alcool ont tendance à avoir un impact sur le transfert d'eau dans votre corps et auront un impact négatif sur la précision des résultats.

5

Montez toujours sur la balance pieds nus car les électrodes nécessitent un contact avec la peau. Mesurez de préférence avec **le moins de vêtements possible et videz vos poches** (en particulier les appareils électriques tels que les téléphones, les montres connectées et les appareils GPS).



6

Veillez à **rester complètement immobile pendant** les mesures. Lorsque vous effectuez une mesure avec une balance segmentaire TANITA, équipée d'électrodes manuelles, veillez à ce que vos bras soient légèrement tendus afin de laisser un peu d'espace entre votre corps et vos bras.



7

Conservez la balance dans une pièce **à température modérée et sans humidité élevée**. Il est donc préférable de ne pas conserver votre balance dans la salle de bain.



8

Enfin, **gardez votre balance propre et exempte de poussière.**



Visitez notre page Web
« Comprendre vos mesures »
pour en savoir plus sur vos résultats

