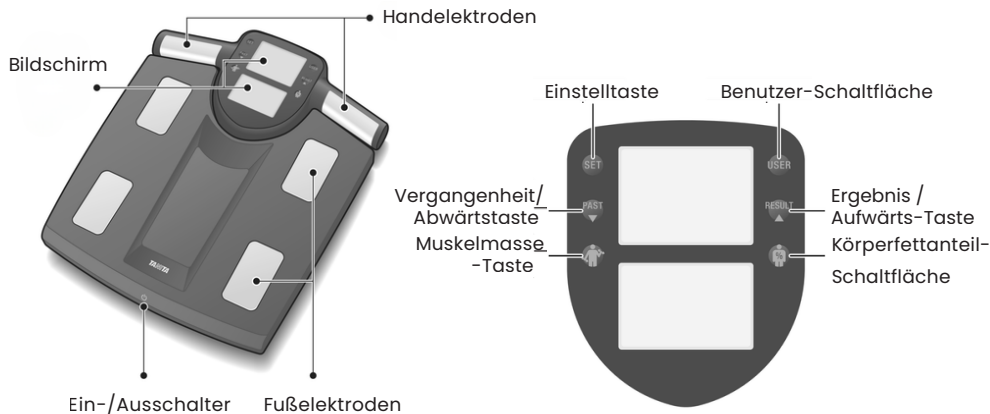


Eigenschaften und Funktionen



Klicken oder scannen
Sie hier, um die folgenden
Anleitungsvideos anzusehen

1. Vorbereitung vor der Verwendung
2. Datum und Uhrzeit einstellen
3. So messen Sie richtig



Vorbereitung vor der Verwendung

- Drehen Sie das Gerät um.

Einlegen der Batterien

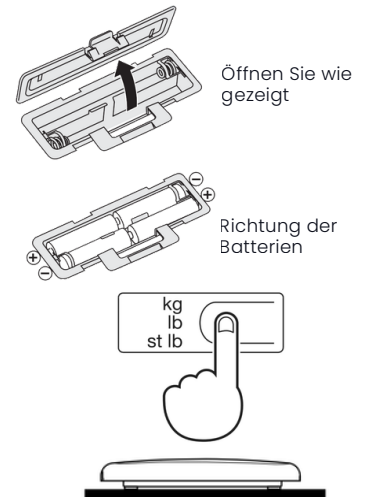
- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Messplattform.
- Legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien ein.

Ändern der Wägeeinheit

- Ändern Sie die Gewichtseinheit mithilfe der Taste auf der Rückseite der Waage.

Aufstellen des Monitors

- Stellen Sie das Gerät auf eine harte, flache Oberfläche.



Datum und Uhrzeit einstellen

Jahr festlegen

- Nach dem Einlegen der Batterien in das Gerät starten Sie durch Drücken der EIN/AUS-Taste die Jahreseinstellung.
- Wählen Sie mit den Tasten und das Jahr aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Monat einstellen

- Wählen Sie mit den Tasten und den Monat aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Tag festlegen

- Wählen Sie mit den Tasten und den Tag aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Stunde einstellen

- Wählen Sie mit den Tasten und die Stunde aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Minute einstellen

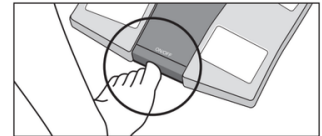
- Wählen Sie mit den Tasten und die Minute aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.
Die Stromzufuhr wird dann automatisch unterbrochen.



Einrichten Ihres Profils

Schalten Sie das Gerät ein

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Gerät einzuschalten.



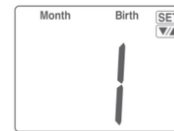
Wählen Sie eine Profilnummer

- Wählen Sie mit den Tasten und eine persönliche Profilnummer (1, 2, 3, 4 oder 5) aus.
- Drücken Sie zur Bestätigung die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Legen Sie Ihr Geburtsdatum fest

- Geben Sie mit den Tasten und Ihr Geburtsdatum (Jahr/Monat/Tag) ein.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Geschlecht auswählen

- Wählen Sie mit den Tasten und Ihr Geschlecht aus.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Geben Sie Ihre Körpergröße ein

- Verwenden Sie die Schaltflächen und , um Ihre Körpergröße einzustellen festzulegen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Das Gerät ist bereit zur Messung, wenn „0,0“ auf dem Bildschirm angezeigt wird.

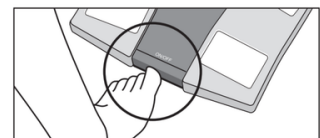
Führen Sie Ihre erste Messung durch, um Ihr Profil zu speichern.



So messen Sie richtig

Schalten Sie das Gerät ein

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Gerät einzuschalten.

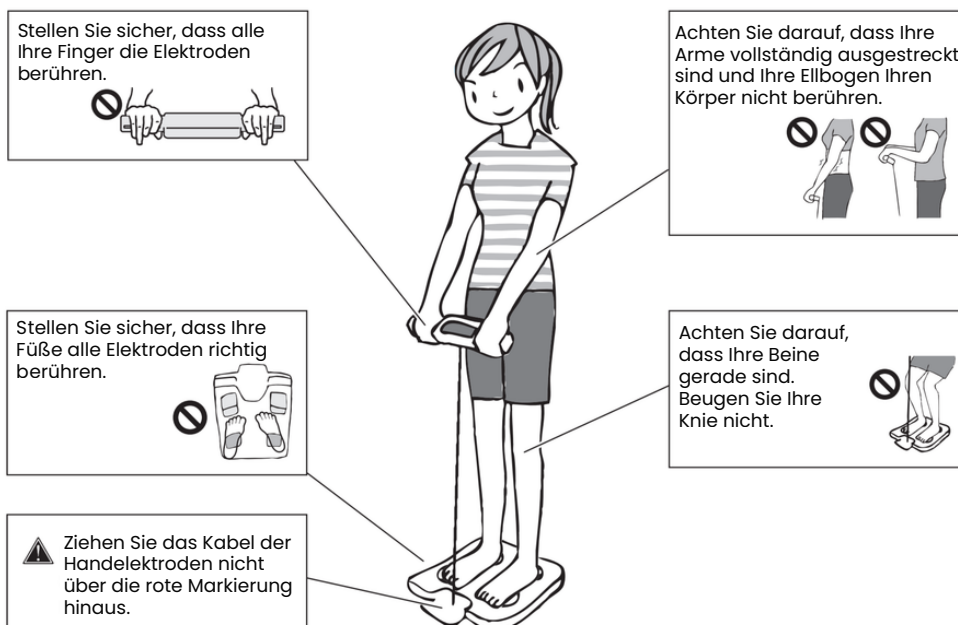


Nehmen Sie Maß

- Denken Sie daran, Ihr Mobiltelefon oder ein anderes elektronisches Gerät bei sich zu nehmen.
- Steigen Sie auf die Waage, wenn „0,0 kg“ angezeigt wird.
- Nehmen Sie die Handelektroden und halten Sie sie gerade vor sich hoch, wie unten gezeigt.
- Die Messung dauert einige Sekunden, bleiben Sie daher bitte weiterhin ruhig auf dem Gerät stehen.

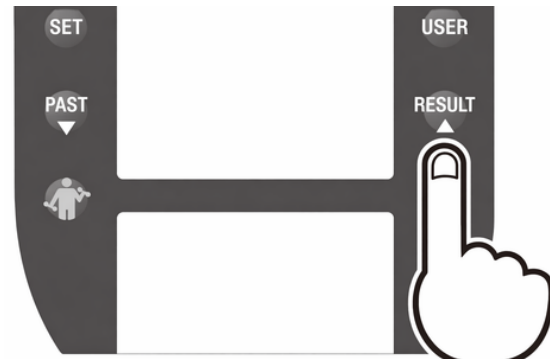


Hinweis: Steigen Sie erst ab, wenn das Gerät zweimal piept.



Ergebnisse ansehen

- Direkt nach der Messung können Sie, während Sie noch auf der Waage stehen, die Ergebnis-Taste drücken, um Ihre Ergebnisse anzuzeigen. Sie können auch von der Waage steigen und anschließend die Ergebnis-Taste drücken, um Ihre Ergebnisse erneut anzuzeigen.

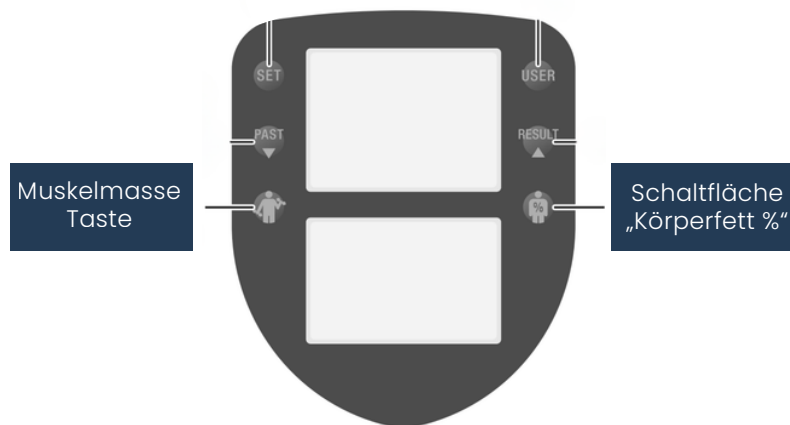


Wie können Sie Ihre Segmentmessungen anzeigen?

Was bedeuten segmentale Messungen?

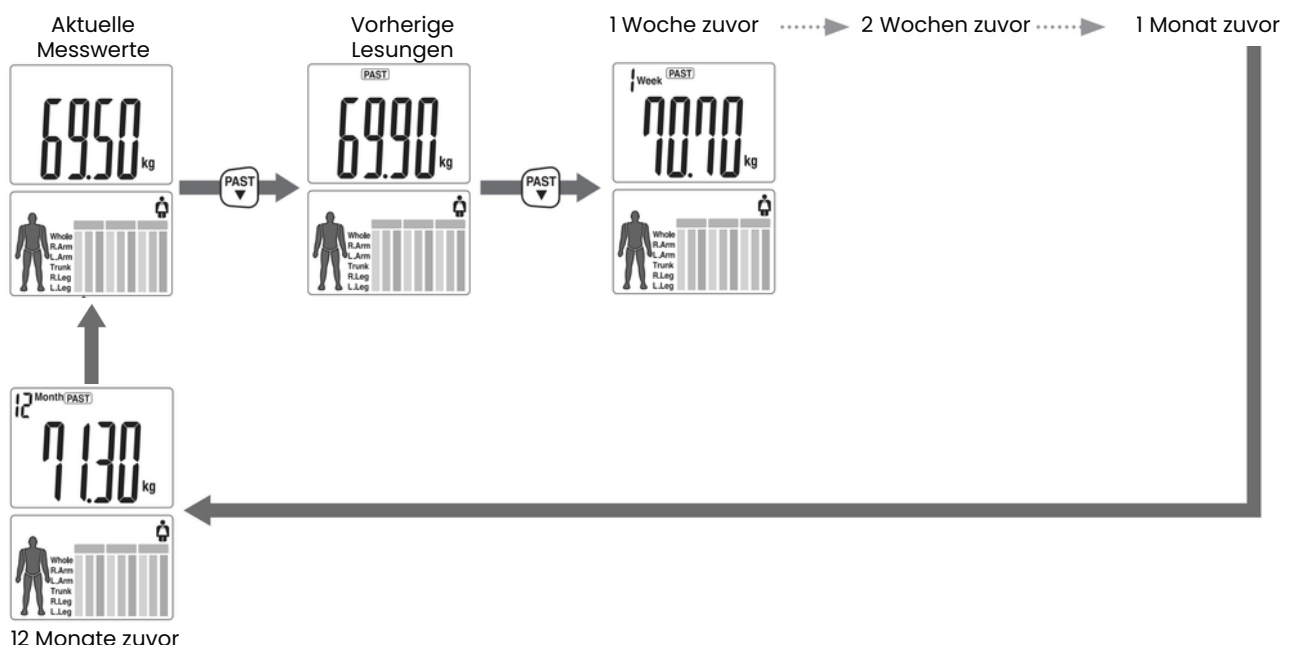
Eine segmentale Messung liefert eine detaillierte Analyse Ihrer Muskelmasse und Ihres Fettanteils in Armen, Beinen und Rumpf. Mithilfe von Fuß- und Handelektroden misst die Waage jeden Arm, jedes Bein und jeden Rumpf separat für eine genauere Beurteilung.

Drücken Sie wiederholt die Taste „Muskelmasse“ oder „Körperfettanteil“, um die Werte für den rechten Arm, den linken Arm, das rechte Bein, das linke Bein und den Rumpf anzuzeigen.



Abruffunktion

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste. „0.0“ wird angezeigt.
- Drücken Sie die USER-Taste, bis Ihre Profilnummer angezeigt wird.
- Drücken Sie die SET-Taste und die PAST-Taste, um die vorherigen Messwerte anzuzeigen.



Gastmodus

Der Gastmodus ermöglicht Ihnen, das Gerät für eine einmalige Verwendung zu programmieren.

Schalten Sie das Gerät ein

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Gerät einzuschalten.
- Halten Sie die USER-Taste gedrückt, bis der „Guest“-Modus auf dem Bildschirm angezeigt wird.
- Drücken Sie SET, um den Gastmodus auszuwählen.

Alter einfügen

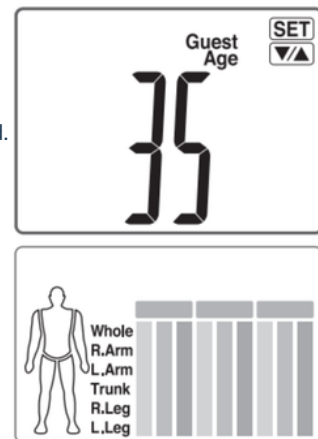
- Drücken Sie die Tasten  und , um Ihr Alter auszuwählen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Geschlecht auswählen

- Wählen Sie mit den Tasten  und  Ihr Geschlecht aus.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.

Geben Sie Ihre Körpergröße ein

- Verwenden Sie die Schaltflächen  und , um die Höhe festzulegen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Das Gerät ist bereit zur Messung, wenn „0.0“ auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Die Messwerte für den Gastmodus werden nur 40 Sekunden lang angezeigt.

Holen Sie das Beste aus Ihrer TANITA RD-445 Körperanalysewaage heraus

Top-Tipps zur optimalen Messung und Überwachung Ihrer Körperzusammensetzung

Bedenken Sie, dass sich eine TANITA-Körperanalysewaage völlig von einer normalen Personenwaage unterscheidet: Sie zeigt Ihnen nicht nur Ihr Gewicht an, sondern auch, woraus sich dieses Gewicht zusammensetzt.

Ihre Körperzusammensetzung ändert sich natürlicherweise aufgrund von Faktoren wie Essen, Trinken, Schwitzen und Toilettengängen. Diese Faktoren können Ihr Körpergewicht im Laufe des Tages um bis zu 2,5 kg verändern. Daher ist es wichtig, unter möglichst konstanten Bedingungen zu messen.

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, gleichen sich die normalen täglichen Schwankungen aus und Sie können die tatsächlichen Veränderungen Ihrer Körperzusammensetzung im Laufe der Zeit besser einschätzen.



- 1** Messen Sie **einmal wöchentlich, immer zur gleichen Tageszeit.**



- 2** Stellen Sie Ihre **Waage auf eine ebene und feste Bodenfläche**, nicht auf einen Teppich.



- 3** **Vermeiden Sie eine Messung direkt nach dem Training.** Training beeinflusst Ihren Körper auf verschiedene Weise, kann zu inkonsistenten Ergebnissen führen.



- 4** **Messen Sie 2–3 Stunden nach einer Mahlzeit**, da unverdaute Nahrung/Getränke Ihr Gewicht künstlich erhöhen. Große Mengen Koffein oder Alkohol beeinträchtigen tendenziell den Wasseraustausch in Ihrem Körper und wirken sich negativ auf die Genauigkeit der Ergebnisse aus.

5

- Stellen Sie sich immer barfuß auf die Waage, da die Elektroden Hautkontakt benötigen. **Messen Sie vorzugsweise mit möglichst wenig Kleidung und leeren Sie Ihre Taschen** (insbesondere elektrische Geräte wie Telefone, Smartwatches und GPS-Geräte).



6

- Achten Sie darauf, dass Sie während der **Messung vollkommen ruhig stehen**. Achten Sie bei Messungen mit einer TANITA Segmentwaage mit Handelektroden darauf, dass Ihre Arme leicht ausgestreckt sind, so dass zwischen Körper und Armen etwas Platz ist.



7

- Bewahren Sie die Waage in einem Raum **mit mäßiger Temperatur und ohne hohe Luftfeuchtigkeit auf** – stellen Sie Ihre Waage deshalb am besten nicht im Badezimmer auf.



8

- Halten Sie **Ihre Waage sauber und staubfrei**.



**Besuchen Sie unsere Webseite
„Richtige Interpretation Ihrer Messwerte“,
um mehr über Ihre Ergebnisse zu erfahren**

