

# Kurzanleitung

## innerScan<sup>®</sup> DUAL

Doppelfrequenz-Körperanalysewaage RD-953

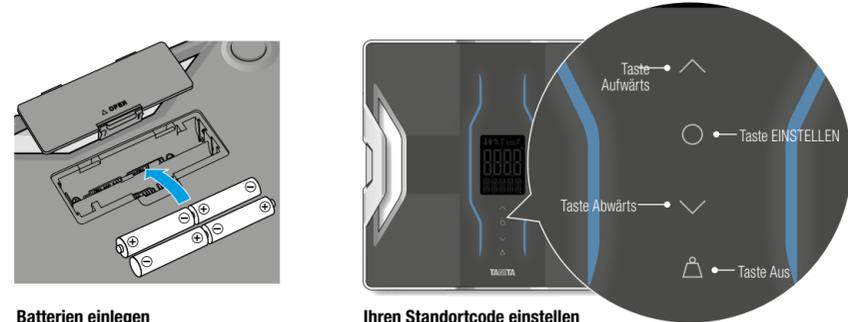
 Immer...	<p><b>Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.</b></p>
	<p><b>Achten Sie darauf, dass die Waage nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.</b> Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Waage beschädigt wird, Funktionsstörungen auftreten oder Einstellungen gelöscht werden.</p>
	<p><b>Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an den folgenden Orten:</b>            ·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>
	<p>Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.</p>
	<p><b>Stellen Sie sich nicht mit nassem Körper auf die Waage (wie beispielsweise direkt nach dem Duschen oder Baden etc.)</b>            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><b>Halten Sie das Gerät von Wasser fern.</b></p>
	<p><b>Reinigen Sie die Waage nicht mit heißem Wasser, Benzol, Lösungsmittel usw.</b>            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><b>Versuchen Sie nicht, die Waage selbst auseinander zu nehmen. Nehmen Sie keine Modifikationen egal welcher Art an diesem Gerät vor.</b>  <b>Reinigen Sie die Waage nicht in Wasser.</b>  <b>Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.</b>            Anderenfalls besteht die Gefahr von Funktionsstörungen an der Waage.</p>
<p><b>Achten Sie darauf, die Batterien korrekt gepolt (+, -) einzulegen.</b>            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><b>Benutzen Sie diese Waage nicht in der Nähe von anderen Produkten wie beispielsweise einem Mikrowellenherd, die elektromagnetische Wellen aussenden.</b>            Anderenfalls sind Funktionsstörungen an der Waage möglich, die die Messgenauigkeit beeinträchtigen.</p>	
<p><b>Eine andere Person sollte Menschen mit Behinderungen, die allein vielleicht keine Messung durchführen können, behilflich sein.</b></p>	

### Genauere Messwerte erhalten

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

**Hinweis** Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

### Vorbereitungen vor dem Gebrauch



#### Batterien einlegen

Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.

#### Ihren Standortcode einstellen

Die Gravitationskraft ist nicht überall auf der Welt gleich. Die Unterschiede wirken sich auf die Genauigkeit der Gewichtsmessung aus. Um die genaueste Gewichtsmessung sicherzustellen, wählen Sie die Ihrem Standort entsprechende Schwerkrafteinstellung auf der Skala aus.

1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste  $\Delta$  und halten Sie sie gedrückt.
2. Nehmen Sie die mitgelieferte Karte zu Hilfe und drücken Sie die Taste  $\Delta$ / $\nabla$ , um Ihren Standortcode auszuwählen.
3. Drücken Sie die  $\circ$  Taste, um den Code einzugeben und die Einstellung zu speichern.

#### Technische Daten

RD-953

#### Wiegekapazität

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

#### Gewicht in Schritten von

0-100 kg/0,05 kg 100-200 kg/0,1 kg  
 0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb 0-31st 6 lb/1 lb

#### Zutreffende Altersgruppe

**Körperfett in %**  
18 - 99 Jahre

**Body Mass Index (BMI)**  
18 - 99 Jahre

**Muskelmasse**  
18 - 99 Jahre

**Muskelqualitätswert**  
18 - 99 Jahre

**Körperbauwert**  
18 - 99 Jahre

**Knochenmasse**  
18 - 99 Jahre

**Viszeralfett**  
18 - 99 Jahre

**Grundumsatz**  
18 - 99 Jahre

**Stoffwechsellalter**  
18 - 99 Jahre

**Körperwasser in %**  
18 - 99 Jahre

**Persönliche Daten**  
4 Speicher

#### Stromversorgung

4 Alkalibatterien vom Typ AA  
(im Lieferumfang inbegriffen)

#### Stromverbrauch

Max. 250 mA

#### Messstrom

50kHz, 6,25 kHz, 100µA

#### Art der Kommunikation

Bluetooth Version 4.0  
(Unterstützung von „Low Energy“)

#### Entsorgung

 Diese Waage ist ein elektronisches Gerät. Sie muss als solches und nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die vor Ort geltenden einschlägigen Vorschriften zu beachten.



#### Batterien müssen als Sonderabfall entsorgt werden!

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



- Das Design und die technischen Daten des Produkts können jederzeit ohne Vorankündigung geändert werden.
- Der Bluetooth®-Name und das Bluetooth-Logo sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Tanita Corporation verwendet diese Marken unter Lizenz.
- Android ist ein Warenzeichen von Google Inc.

#### Hersteller

**TANITA Corporation**  
 1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,  
 Tokyo, Japan 174-8630  
 Tel.: +81(0)-3-3968-7048  
 Fax: +81(0)-3-3968-2661  
 www.tanita.co.jp  
 ISO 9001-zertifiziert

#### EU-Vertretung

**TANITA Europe B.V.**  
 Hoogoorddreef 56-E  
 1101 BE Amsterdam  
 Niederlande  
 Tel.: +31-20-560-2970  
 Fax: +31-20-560-2988  
 www.tanita.eu

#### TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive  
 Arlington Heights, Illinois 60005 USA.  
 Tel.: +1-847-640-9241  
 Fax: +1-847-640-9261  
 www.tanita.com

#### TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303, Wing On Plaza,  
 3/F, 62 Mody Road, Tsimshatsui East,  
 Kowloon, Hong Kong  
 Tel.: +852-2834-3917  
 Fax: +852-2838-8667  
 www.tanita.asia

#### TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

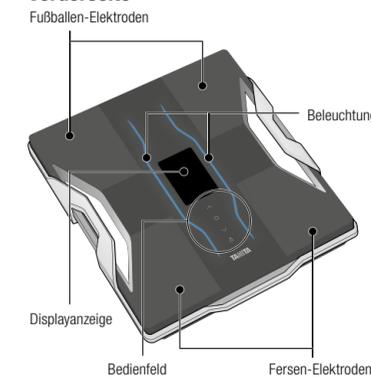
Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai  
 Volksrepublik China  
 Tel.: +86-21-6474-6803  
 Fax: +86-21-6474-7901  
 www.tanita.com.cn

#### TANITA India Private Limited

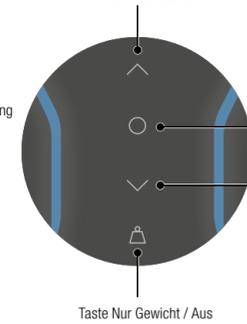
A-502, Mittal Commercial,  
 Off. M.V. Road (Andheri Kurla Road),  
 Marol, Andheri-East,  
 Mumbai 400059, India  
 Tel.: +91-22-3192-6107  
 Fax: +91-22-2859-9143  
 www.tanita.co.in

### Merkmale und Funktionen

#### Vorderseite



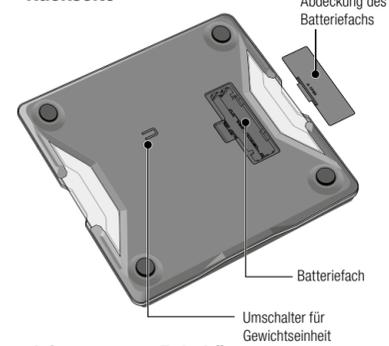
Taste Aufwärts / Zurück



Standortcode



#### Rückseite



Abdeckung des Batteriefachs

Batteriefach

Umschalter für Gewichtseinheit

Zubehör

AA-Batterien (4)



Kurzanleitung



## 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.

	<b>Warnung</b> Die Nichtbeachtung der mit diesem Symbol hervorgehobenen Anweisungen kann zum Tod oder schweren Verletzungen führen.
	<b>Vorsicht</b> 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

Diese Waage darf nicht bei Personen mit Schrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.

Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Impuls durch den Körper, wodurch Störungen und Fehlfunktionen von elektrischen medizinischen Implantaten verursacht werden können, was zu Verletzungen des Anwenders führen kann.

Die Auswertung von Messergebnissen (z.B. Bewertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Ergebnissen basierenden Trainingsprogrammen) muss von einer Fachkraft durchgeführt werden.

Gewichtsreduzierende Maßnahmen und Trainingsprogramme, die auf Selbstanalyse basieren, können Ihrer Gesundheit schaden. Ziehen Sie stets eine qualifizierte Fachkraft zurate.

Stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf die Waage.

Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann.

Stellen Sie diese Waage nicht auf rutschige Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.

Anderenfalls besteht Sturz- oder Rutschgefahr, die zu schweren Verletzungen führen kann. Darüber hinaus kann Wasser in die Waage eindringen und die internen Komponenten beschädigen.

Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen. Achten Sie darauf, dass die Waage nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt wird.

Anderenfalls kann das Glas zerspringen und Verletzungen verursachen.

## Vorsicht

Stellen Sie sich nicht auf die Displayanzeige oder das Bedienfeld.

Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.

Anderenfalls besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.

Verwenden Sie keine alten Batterien gemeinsam mit neuen Batterien oder unterschiedliche Batterietypen gleichzeitig.

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Batterieflüssigkeit austritt oder die Batterien sich zu stark aufheizen und platzen, was zu Schäden an der Waage oder Verletzungen führen kann.

Lassen Sie die Waage nie von einem Kleinkind oder Kind tragen.

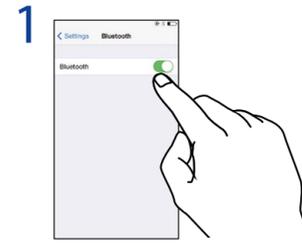
Anderenfalls besteht die Gefahr, dass das Kind die Waage fallen lässt und sich dabei verletzt.

Diese Waage wurde ausschließlich für den Hausgebrauch ausgelegt.

Diese Waage dient nicht dem professionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern oder medizinischen oder sportlichen Einrichtungen. Sie ist nicht mit Komponenten ausgestattet, die für eine intensive Nutzung erforderlich sind. Bei Verwendung der Waage in einer professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

SCHRITT  
1

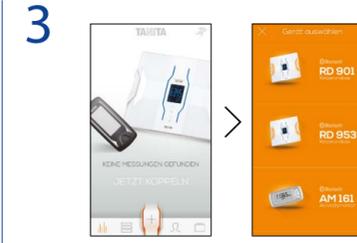
## Ihr Smartphone verbinden



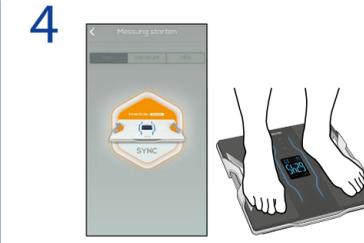
Aktivieren Sie die Bluetooth-Einstellung, öffnen Sie <http://tanita.de/help-guides/downloads-und-apps> und laden Sie die App „My Tanita“ herunter.



Starten Sie die App. Füllen Sie das Profil aus.



Wählen Sie das Symbol PLUS (+) (bei Android: oben, bei iOS: unten). Wählen Sie anschließend Ihr TANITA-Gerät aus.

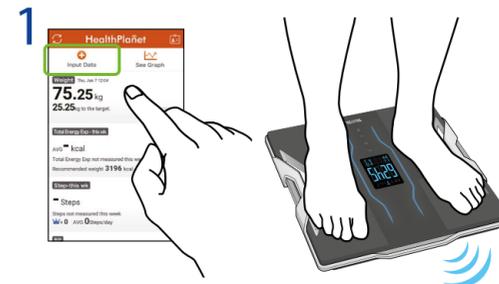


Tippen Sie die große „Pair“-Taste zur Kopplung an und folgen Sie den Anweisungen in der „My Tanita“ App, um ihre Körperanalysewaage zu registrieren.

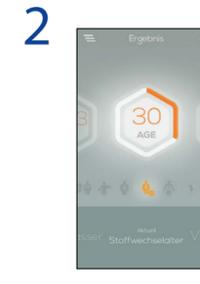
Die Anzeigen auf dem Bildschirm und die Anleitung können je nach Spezifikationen der App variieren.

SCHRITT  
2

## Messungen durchführen



Wählen Sie das Symbol PLUS (+) in der App aus (bei Android: oben, bei iOS: unten) und folgen Sie den Anweisungen in der „My Tanita“ App. Die App startet Ihre Körperanalysewaage automatisch.



Die Messdaten werden automatisch an das Mobiltelefon gesendet.

## Messungen ohne Smartphone durchführen



Warten Sie, bis „AUF WAAGE STEIGEN“ („STEP ON“) in der „My Tanita“ App angezeigt wird, und steigen Sie dann zur Messung auf die Waage.

## Persönliche Daten ohne Smartphone registrieren

### Datum und Uhrzeit einstellen

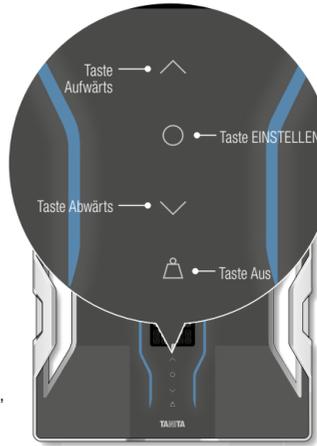
1 Drücken Sie die Taste O.

2 Stellen Sie Datum und Uhrzeit mit der Taste ^ v und O ein.

### Persönliche Daten registrieren

1 Drücken Sie die Taste O.

2 Verwenden Sie die Taste ^ v und O, um die Persönliche Daten-Nummer (1 - 4), das Geburtsdatum, Ihr Geschlecht (Männlich/Weiblich/Sportler/Sportlerin) und die Größe zu registrieren.



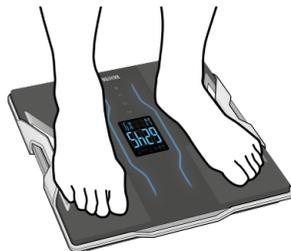
Für wen ist der Sportler-Modus gedacht?

Für Erwachsene ab 18, 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.

3 Sobald „0.00kg“ auf dem Display angezeigt wird, steigen Sie mit bloßen Füßen auf die Waage, um Ihre Körperzusammensetzung zu messen. Von nun an brauchen Sie nur auf die Waage zu steigen, um Messungen durchzuführen. Die Daten von bis zu 10 Messungen werden in der Waage gespeichert.

Die gespeicherten Daten werden gemeinsam mit den neuen Messdaten an das Smartphone gesendet, sobald das Smartphone zur Durchführung einer Messung erneut mit der Waage verbunden wird.



## Messergebnisse

Gewicht



BMI



Körperfett in %



Muskelmasse



Muskelqualitätswert



Körperbauwert



Knochenmasse



Viszerafett



Grundumsatz



Stoffwechsellalter



Gesamtkörperwasser in %

