

TANITA[®]
Monitoring Your Health

Analyseur de composition corporelle
à double fréquence et technologie
Bluetooth intégrée

innerScan[®]
DUAL

RD-545

fr **Manuel d'utilisation**

Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation et le conserver pour une consultation ultérieure.

Introduction	3
Caractéristiques et fonctions	3
Mesures de sécurité	4
Précision des mesures	5
Préparations avant usage	6
Réglage de base (Type 1) Réglage à l'aide d'un smartphone	7
Réglage de base (Type 2) de l'analyseur de composition corporelle	9
Prise de mesure	11
Prise de mesures à l'aide de la reconnaissance automatique	12
Mesure à l'aide d'un ID (mesure d'appel)	14
Prise d'une mesure sans inscription (Mesures d'utilisateur invité / Mesures de poids uniquement)	15
Mode Sélection d'ID	16
Mesure en cours	16
Examen des résultats de mesure (corps entier)	17
Examen des résultats de mesure (par partie du corps)	18
Modification des données personnelles.....	19
Suppression des données personnelles.....	20
Guide de la composition corporelle	21
Résolution des problèmes.....	28
Caractéristiques techniques.....	29

Introduction

Nous vous remercions de l'achat de l'analyseur de composition corporelle TANITA.

Cet analyseur fait partie d'une vaste gamme de produits de santé grand public conçus par TANITA.

Ce manuel d'utilisation vous explique les procédures de mise au point, ainsi que les caractéristiques principales de l'analyseur. Des informations supplémentaires sur la santé au quotidien sont disponibles sur notre site Web www.tanita.fr

Les produits TANITA incorporent les tout derniers résultats de recherches cliniques et des innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de TANITA (Tanita Medical Advisory Board) vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



⚠ Précautions d'emploi

Les personnes porteuses d'implants médicaux électroniques, tels que les stimulateurs cardiaques, ne doivent pas utiliser l'analyseur de composition corporelle, car celui-ci émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et risque d'interférer avec leur fonctionnement.

Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids. Les autres fonctions ne sont pas conçues pour être utilisées par des femmes enceintes.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cet analyseur de composition corporelle est destiné aux adultes et aux enfants âgés de 5 à 17 ans, sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

Grâce à un important investissement dans la toute dernière technologie BIA et dans la recherche en sciences du sport, TANITA a amélioré la fonction Mode Athlète afin de rendre les mesures plus précises et adaptées pour un grand nombre d'utilisateurs. Personnes pouvant utiliser le mode Athlète. Adultes âgés d'au moins 18 ans et qui :

- pratiquent au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
- sont des culturistes ;
- sont des athlètes professionnels voulant surveiller leurs progrès à domicile ;
- ont eu une activité physique élevée tout au long de leur vie, plus de 12 heures par semaine, mais dont l'activité physique actuelle est moindre.

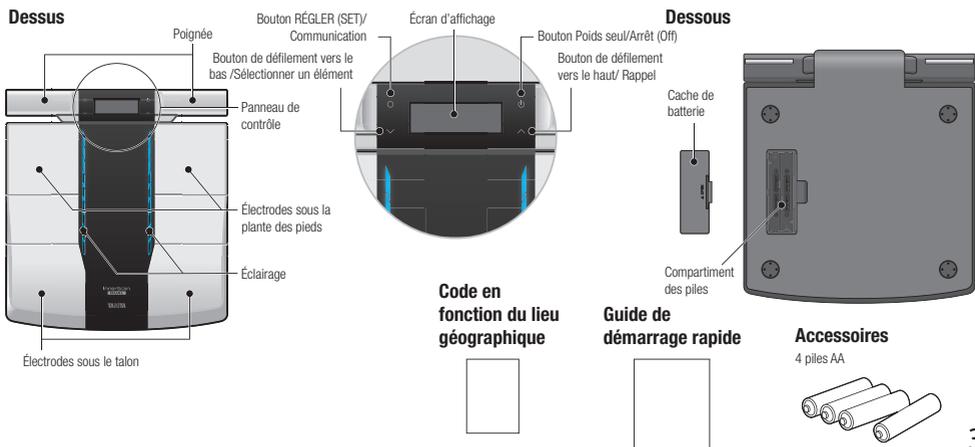
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues.

TANITA décline toute responsabilité en cas de problème occasionné par la perte de données enregistrées.

TANITA décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par cet appareil, ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque : le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme. Il peut être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs, tels que la consommation d'alcool, la période de menstruation, une maladie, l'exercice physique intense, etc.

Caractéristiques et fonctions



Mesures de sécurité

Cette section vous indique les précautions à prendre pour ne pas vous blesser ou blesser d'autres personnes, et endommager l'appareil. Veuillez prendre connaissance de ces informations afin d'utiliser ce matériel correctement.

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

Attention

 Interdiction	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.
	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 montez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'appareil. 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.

Avertissement

 Interdiction	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 des 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.
	Ne laissez jamais un enfant transporter l'analyseur. Il risque de le faire tomber et de se blesser.
	Gardez l'appareil hors de portée des enfants. Les enfants peuvent s'emmêler les pieds dans les câbles 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 retirez pas le câble si vous n'utilisez pas l'analyseur de mesure, car sinon cela risque d'endommager l'appareil. Ne retirez pas le câble au-delà de la marque rouge. Ne tirez pas trop vigoureusement sur le câble. Si le câble n'entre pas automatiquement dans l'unité, détendez-le, dégagez-en environ 20 cm, puis réessayez de le faire entrer.	

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.

Cela risque d'endommager l'analyseur, notamment de provoquer un dysfonctionnement ou une annulation du réglage.

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

- Lieux exposés au soleil, emplacements près de radiateurs ou directement exposés au souffle d'une unité de climatisation, etc.
- Lieux où les variations de température et les vibrations sont fortes.
- Endroits présentant un taux élevé d'humidité ou de moisissure.

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 mesurer correctement si vous avez le corps et les pieds mouillés.

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

N'utilisez pas d'eau bouillante, de benzène, de diluant ou d'alcool, etc. pour nettoyer l'appareil.

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

Cela risque de provoquer un dysfonctionnement de l'appareil et de générer des mesures inexactes.

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.

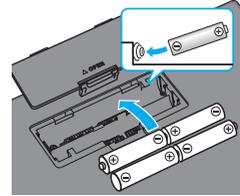
Remarque : il ne sera pas possible d'obtenir une mesure précise si la plante de vos pieds est sale, si vos genoux sont pliés ou si vous êtes en position assise.

Préparations avant usage

Insertion des piles

Remarque :

- Veillez à insérer les piles dans le bon sens. Si les piles ne sont pas insérées correctement, le liquide de batterie risque de couler et d'endommager le sol.
- Retirez les piles de l'analyseur avant de l'entreposer, si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil durant une période prolongée.
- 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 \circ et maintenez-le enfoncé pendant plus de trois secondes.
2. Utilisez le bouton $\wedge \vee$ pour changer l'unité de poids.
3. Appuyez sur le bouton \circ .

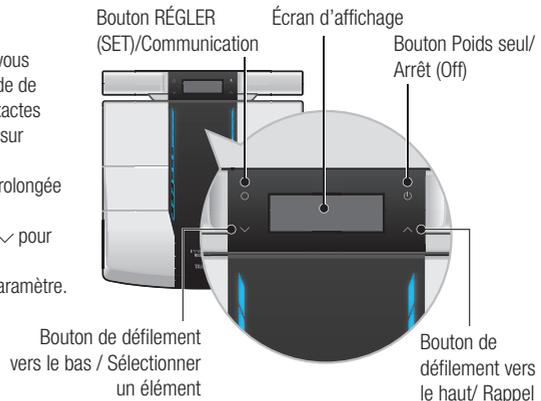
Remarque :

Si l'unité de poids est définie sur livres ou pierres, le mode de programmation de la taille est automatiquement indiquée en pieds et en pouces. Si l'unité sélectionnée est le kilogramme, la hauteur est automatiquement indiquée en centimètres.

Définir votre code géographique

La force de gravité varie en fonction de l'endroit où vous vous trouvez dans le monde. Ces variances affectent l'exactitude de la mesure du poids. Afin d'obtenir les mesures les plus exactes possibles, sélectionnez le paramètre de gravité approprié sur l'appareil, en fonction de votre lieu géographique.

1. Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez de façon prolongée sur le bouton \triangle .
2. À l'aide de la carte fournie, appuyez sur les boutons $\wedge \vee$ pour sélectionner votre code géographique.
3. Appuyez sur le bouton \circ pour entrer et enregistrer le paramètre.



Réglage de la date et de l'heure

1. Sélectionnez l'année à l'aide des boutons \wedge et \vee .
2. Appuyez sur \circ pour confirmer.

Définissez le jour et l'heure de la même façon.

L'appareil s'éteint automatiquement après avoir affiché la région, l'année, le mois, le jour et l'heure choisis.



Réglage de base (Type 1) Réglage à l'aide d'un smartphone

1. Activez le paramètre Bluetooth et utilisez l'URL pour télécharger l'application My Tanita.
www.tanita.eu

Remarque :

- Si vous n'utilisez pas d'application, entrez les paramètres manuellement dans l'analyseur de composition corporelle (p. 9) avant de l'utiliser.
- Si vous achetez un nouveau smartphone, assurez-vous d'ajuster l'enregistrement de votre analyseur de composition corporelle en conséquence.
- Approximation de la portée du signal : 5 m dans les zones sans obstacles



2. Lancez l'application. Vous devez vous inscrire en tant que membre pour utiliser l'application My Tanita.
 Une fois inscrit, connectez-vous à l'aide de vos coordonnées enregistrées.



3. Sélectionnez « Données d'entrée », puis « Entrée à partir l'analyseur (Input from BCM) ».
 Sélectionnez « RD-545 » dans l'écran suivant.



4. Appuyez sur le bouton « Synchroniser/Coupler ». Suivez les instructions de l'application.

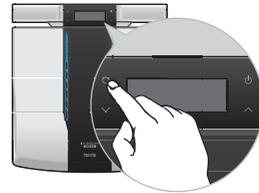


Remarque :

- Les applications compatibles peuvent être modifiés ou ajoutés, auquel cas les méthodes d'affichage et de fonctionnement de l'écran varieront en conséquence. Si vous avez des questions ou des commentaires, contactez Tanita.eu.
- L'écran s'affiche. Les instructions peuvent varier en fonction des caractéristiques techniques de l'application.

Réglage de base (Type 1) Réglage à l'aide d'un smartphone

5. Utilisez l'analyseur de composition corporelle comme l'indique l'application.
Si l'analyseur de composition corporelle n'est pas allumé, appuyez de façon prolongée sur \bigcirc (bouton Entrée) pendant au moins 3 secondes, puis entrez vos informations comme l'indique l'application.



Remarque :

- En fonction de l'intensité du signal, la connexion à l'analyseur de composition corporelle peut prendre quelques secondes.
- L'icône  est allumée pendant la transmission des données.
- Pour vous peser vous-même avec un smartphone, inscrivez d'abord le poids que vous souhaitez soustraire dans la zone « Poids des vêtements, etc. ». La quantité saisie sera soustraite du poids affiché.



Affichage avant la mesure

- Si la quantité 0,20 kg est entrée dans le champ « Poids des vêtements, etc. », elle sera affichée avant qu'une mesure soit prise.

6. Lorsque l'analyseur de composition corporelle est activée, **0.00 kg** s'affiche.



7. Une fois la quantité **0.00 kg** affichée, tenez le panneau de contrôle, puis montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00 kg** ne s'affiche.



Illustration

Les informations enregistrées dans l'analyseur de composition corporelle ne sont pas enregistrées à la fin de la prise de mesure.

Réglage de base (Type 2) de l'analyseur de composition corporelle

Vous devez d'abord entrer vos informations personnelles (date de naissance, sexe, poids, taille et composition corporelle) avant de prendre une mesure. Une fois ces informations enregistrées, l'appareil les affiche lorsqu'il est sous tension et que vous montez sur l'analyseur de composition corporelle. Cela vous permet d'utiliser l'appareil facilement chaque jour, sans avoir à entrer vos informations à chaque utilisation.

La composition corporelle doit être enregistrée. Prenez toujours vos mesures pieds nus.
Placez l'analyseur de composition corporelle sur une surface plane, solide et stable.

Enregistrement d'ID

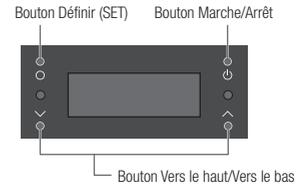
- Après avoir placé le panneau de contrôle dans le corps de l'appareil, appuyez sur \odot pour l'allumer.
- Une fois que **0.00** apparaît, appuyez sur \odot .
- Sélectionnez votre ID (entre 1 et 4) à l'aide des boutons \wedge et \vee .
- Appuyez sur \odot pour confirmer.

Remarque :

- La couleur du rétro-éclairage varie en fonction de l'ID enregistré.



- Si une information est enregistrée incorrectement, éteignez l'appareil un court instant en appuyant sur \odot . Après l'avoir rallumé, appuyez sur \odot et entrez à nouveau vos informations depuis le début.
- Appuyez sur \odot pour annuler une sélection ou éteindre l'appareil.



Enregistrement de la date de naissance

- Sélectionnez l'année de votre naissance à l'aide des boutons \wedge et \vee .
- Appuyez sur \odot pour confirmer.

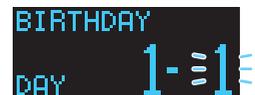
Remarque :

1900 est la première année sélectionnable.

- Sélectionnez le mois de votre naissance à l'aide des boutons \wedge et \vee .
- Appuyez sur \odot pour confirmer.



- Sélectionnez le jour de votre naissance à l'aide des boutons \wedge et \vee .
- Appuyez sur \odot pour confirmer.



Réglage de base (Type 2) de l'analyseur de composition corporelle

Enregistrement du sexe

1. Indiquez si vous êtes un homme ou une femme à l'aide des boutons \wedge et \vee .
2. Appuyez sur \circ pour confirmer.

GENDER
MALE
AGE 30

Enregistrement de la taille

1. Sélectionnez votre taille à l'aide des boutons \wedge et \vee .
2. Appuyez sur \circ pour confirmer.

HEIGHT
160.0 cm

Enregistrement de la composition corporelle

Une fois la quantité **0.00 kg** affichée, retirez le panneau de contrôle de l'appareil, puis montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

Lift the grip
0.00 kg

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou posé par terre avant que **0.00 kg** ne s'affiche.

L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des données personnelles enregistrées et des résultats de mesure.

Remarque :

Vous devez connecter votre smartphone pour utiliser une application.

Configurez l'analyseur de composition corporelle en fonction des instructions de la section « Réglage au moyen d'un smartphone ». (page 7)

Prise de mesure

Sélectionnez « Mesure » dans l'application, puis suivez ses instructions.

Une fois la quantité **0.00_{kg}** affichée, tenez le panneau de contrôle, puis montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou repose sur le sol avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.



Les données de mesure sont automatiquement envoyées au smartphone.

Remarque :

- Pour vous peser vous-même avec un smartphone, inscrivez d'abord le poids que vous souhaitez soustraire dans la zone « Poids des vêtements, etc. ». La quantité saisie sera soustraite du poids affiché.
- Si la quantité 0,20 kg est entrée dans le champ « Poids des vêtements, etc. », elle sera affichée avant qu'une mesure soit prise.



Affichage avant la mesure

- Vous pouvez entrer jusqu'à 2 kg dans l'écran « Poids du smartphone, etc. »
- La quantité indiquée dans l'écran « Poids du smartphone, etc. » est soustraite de votre poids mesuré (de 0 à 200 kg)



Mesures prises sans smartphone

Mettez l'appareil sous tension en appuyant sur le bouton  en même temps que vous y stockez le panneau de contrôle.

Vous pouvez stocker jusqu'à 10 mesures dans cet appareil.

Remarque :

Vous pouvez stocker jusqu'à 10 mesures dans l'appareil pour chaque ID. Chaque nouvelle donnée entrée au-delà de cette quantité entraîne la suppression des données les plus anciennes.



Illustration

Prise de mesures à l'aide de la reconnaissance automatique

Définition de la fonction de reconnaissance automatique

Cette fonction mémorise automatiquement les utilisateurs enregistrés et affiche leurs résultats après qu'ils ont allumé l'appareil, tenu le panneau de contrôle et qu'ils sont montés sur la plateforme. Cette fonctionnalité facilite l'utilisation de l'appareil en éliminant la nécessité de spécifier l'utilisateur à chaque utilisation.

Remarque :

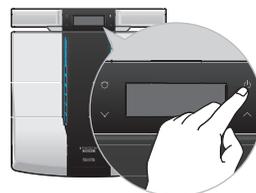
La fonction de reconnaissance automatique permet le passage automatique en mode Sélection d'ID dans les situations suivantes :

- lors de la mesure de corps de même taille ou poids ;
- si le poids a changé après plusieurs jours sans mesure.

Lorsque de telles situations perdurent, spécifiez l'ID avant de mesurer (page 20).

Utilisez cet appareil uniquement lorsque vous êtes pieds nus et qu'il est placé sur un sol plat, stable et solide.

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans retirer le panneau de contrôle.



Illustration

2. Une fois la quantité **0.00 kg** affichée, retirez le panneau de contrôle de l'appareil, puis montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.



Illustration

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou posé par terre avant que **0.00 kg** ne s'affiche.
- Pour mesurer avec la fonction de reconnaissance automatique, entrez d'abord vos données personnelles. (page 7)
- Les mesures ne peuvent pas être prises à l'aide de la fonction de reconnaissance automatique sauf si ces informations sont enregistrées.
- La couleur du rétro-éclairage varie en fonction de l'ID enregistré.

-  1. Bleu
-  2. Rose
-  3. Blanc
-  4. Bleu ciel
-  Invité : Pourpre

- L'icône  s'allume sur l'écran d'affichage des données personnelles une fois que votre smartphone est connecté et les données de mesure enregistrées dans l'appareil.



- Si plus de 6 ensembles de données ont été enregistrés, l'écran d'affichage des données personnelles s'illumine et la quantité de données enregistrées s'affiche.



- Si vous avez un surnom saisi dans les réglages de l'application, il est affiché à la place de l'ID.

Le poids est affiché.



Mesurez votre composition corporelle et comparez le résultat avec vos coordonnées enregistrées.



Les données de reconnaissance automatique s'affichent. Assurez-vous que les données affichées correspondent à votre contenu enregistré.



L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats de mesure. (Examen des résultats de mesure, page 17)

Remettez le panneau de contrôle dans sa position initiale après avoir examiné vos résultats de mesure.

Remarque :

- Si la fonction de reconnaissance automatique trouve plusieurs candidats possibles pour l'utilisateur actuel, l'appareil passe automatiquement en mode Sélection d'ID une fois la mesure de la composition corporelle terminée (page 14). Sélectionnez votre ID à l'aide des boutons \wedge et \vee , puis appuyez sur \circ pour confirmer.
* Si l'appareil passe en mode de sélection d'ID à maintes reprises, entrez votre ID avant d'effectuer une mesure (page 14).
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
Aucune opération n'est effectuée sur la plateforme de mesure pendant plus de 60 secondes
Si aucun poids n'est détecté sur la plateforme de mesure durant la mesure
Si un seul résultat de mesure s'affiche pendant plus de 40 secondes

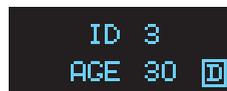
Mesure à l'aide d'un ID (mesure d'appel)

Entrez votre ID et effectuez des mesures sans la fonction de reconnaissance automatique. Utilisez cette méthode si l'appareil passe en mode Sélection d'ID lorsque la fonction de reconnaissance automatique est utilisée de manière répétée. Placer l'analyseur de composition corporelle sur un sol plat, solide et stable.

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans en retirer le panneau de contrôle.
2. Une fois que **0.00_{kg}** apparaît, appuyez sur .
3. Sélectionnez votre ID à l'aide des boutons  et .
4. Appuyez sur .
5. Une fois la quantité **0.00_{kg}** affichée, retirez le panneau de contrôle de l'appareil, puis montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure.

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou posé par terre avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.



6. Descendez de la plateforme de mesure lorsque celle-ci émet un bip.

L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats de mesure. Lorsque vous avez terminé d'examiner vos mesures, remettez le panneau de contrôle dans sa position initiale.

Remarque :

- Si vous entrez un surnom dans les réglages de l'application et connectez l'analyseur de composition corporelle à votre smartphone, votre surnom s'affiche au lieu de votre ID.
- Si vous montez sur la plateforme de mesure avant que **0.00_{kg}** soit affiché, **Error** ou **-OVERLOAD** s'affiche et l'alimentation est interrompue durant la prise de mesure.



Mesure sans enregistrement (Mesures d'utilisateur invité/ Mesures de poids uniquement)

Mesures d'utilisateur invité

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans retirer le panneau de contrôle.
2. Une fois **0.00_{kg}** affiché, appuyez sur , sélectionnez **GUEST** et appuyez sur  pour confirmer.
3. Sélectionnez votre âge, votre sexe et votre taille à l'aide des boutons  et .
4. Une fois que les informations entrées s'affichent et que **0.00_{kg}** s'affiche, retirez le panneau de contrôle de l'appareil, puis montez avec précaution et pieds nus sur la plateforme de mesure.

Remarque :

- Évitez de bouger durant la prise de mesure.
- Les mesures ne peuvent pas être prises correctement si le panneau de contrôle est tenu ou posé par terre avant que **0.00_{kg}** ne s'affiche.

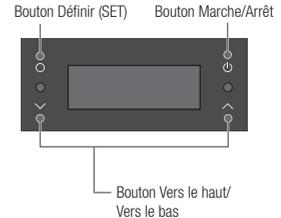
5. Descendez de la plateforme de mesure lorsque celle-ci émet un bip.

L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des résultats de mesure.

Lorsque vous avez terminé d'examiner vos mesures, remettez le panneau de contrôle dans sa position initiale.

Remarque :

L'âge peut être défini entre 6 et 99 ans.



Mesures de poids uniquement

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans en retirer le panneau de contrôle.
2. Une fois **0.00_{kg}** affiché, montez sur la plateforme de mesure sans tenir le panneau de contrôle.
3. Si vous entendez un bip lorsque votre poids s'affiche, descendez de la plateforme de mesure.

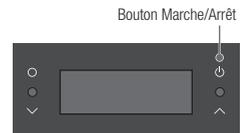
Remarque :

- Même si **Lift the grip** s'affiche, montez sur la plateforme de mesure sans tenir le panneau de contrôle.

Cette méthode est plus pratique pour ceux qui utilisent l'appareil qu'une fois, car les données personnelles et les résultats de mesure ne sont pas stockés.

Remarque :

- Si la fonction de reconnaissance automatique trouve plusieurs candidats possibles pour l'utilisateur actuel, l'appareil passe automatiquement en mode Sélection d'ID une fois la mesure de la composition corporelle terminée (page 14). Sélectionnez votre ID à l'aide des boutons  et , puis appuyez sur  pour confirmer.
* Si l'appareil passe en mode de sélection d'ID à maintes reprises, entrez votre ID avant d'effectuer une mesure (page 14).
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
Aucune opération n'est effectuée sur la plateforme de mesure pendant plus de 60 secondes
Si aucun poids n'est détecté sur la plateforme de mesure durant la mesure
Si un seul résultat de mesure s'affiche pendant plus de 40 secondes



Mode Sélection d'ID

Si la fonction de reconnaissance automatique trouve plusieurs candidats possibles, l'appareil passe automatiquement en mode Sélection d'ID après la mesure de la composition corporelle.

(L'appareil émet un bip)

Sélectionnez votre ID à l'aide des boutons \vee et \wedge , puis appuyez sur \bigcirc pour confirmer.



Si vous remarquez que votre ID est incorrect alors que vous consultez vos résultats, appuyez sur \wedge pendant au moins 3 secondes pour passer en mode Sélection d'ID et sélectionnez à nouveau votre ID.

Remarque :

- Si vous éteignez l'appareil sans sélectionner à nouveau votre ID, les résultats de mesure sont enregistrés sur un ID incorrect.
- La couleur du rétro-éclairage varie en fonction de l'ID enregistré.



Mesure en cours

L'appareil et le panneau de contrôle s'illuminent en fonction de la zone à mesurer. C'est une indication utile sur la progression de la mesure actuelle.



Par exemple : Mesure de la partie droite du corps

Examen des résultats de mesure (corps entier)

Les résultats de mesure s'affichent après vos informations personnelles. Chaque élément s'affiche pendant environ 4 secondes avant de passer à l'élément suivant. Les éléments d'évaluation s'illuminent dans la couleur de l'enregistrement personnel, puis dans celle de l'évaluation avant de passer à l'élément suivant. Enfin, votre poids s'affiche, puis l'appareil s'éteint après environ 40 secondes.

- Vous pouvez changer l'élément affiché en appuyant sur \downarrow ou \uparrow pendant l'affichage des résultats de mesure.
- Les icônes de l'écran des résultats de mesure $\uparrow\downarrow$ indiquent un changement positif ou négatif depuis la dernière mesure prise.

11. Indice de Masse Corporelle (IMC)

BMI \downarrow
22.0

10. Eau corporelle (%)

BODY WATER \uparrow
66.6%

9. Masse osseuse

BONE MASS \uparrow
2.8 kg

8. Taux Métabolique de Base (BMR)

BMR \uparrow
1527 kcal

7. Âge métabolique

M-AGE \downarrow
23

6. Niveau de graisse viscérale

VISCERAL-F \downarrow
5.5 LV

1. Poids

WEIGHT \uparrow
63.45 kg

2. Masse musculaire*

MUSCLE-M \uparrow
54.65 kg



Appuyer sur \circ pour examiner les mesures d'une zone spécifique

3. Résultats de la qualité musculaire*

MUSCLE-Q \uparrow
67 Pt



Appuyer sur \circ pour examiner les mesures d'une zone spécifique

4. Masse grasseuse corporelle (%)*

BODY FAT \downarrow
13.8%



Appuyer sur \circ pour examiner les mesures d'une zone spécifique

5. Évaluation de la constitution physique

PHY
5

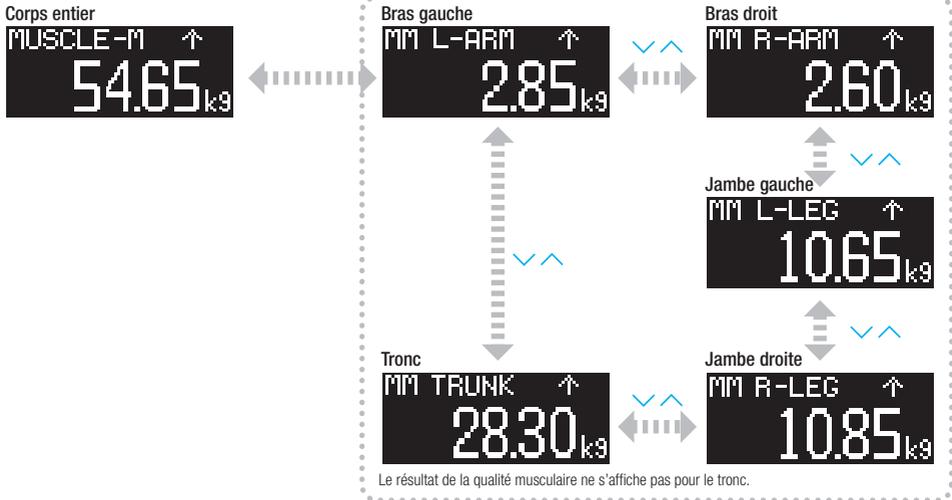
Examen des résultats de mesure (par partie du corps)

Appuyez sur \circ pendant l'affichage de la masse musculaire, des résultats de la masse musculaire (muscle-q) ou des mesures du pourcentage de graisse corporelle pour le corps entier afin d'examiner les résultats de chaque partie du corps.

Appuyez sur \vee ou \wedge pendant l'affichage des résultats des mesures de chaque partie du corps afin de passer d'un élément à l'autre. Les évaluations des résultats de mesure sont indiquées par le clignotement de couleur du rétro-éclairage.

Évaluations

(Par exemple : Masse musculaire affichée pour le corps entier/une partie du corps)



Remarque :

- « Erreur » s'affiche si le pourcentage de graisse corporelle est hors la plage de mesure.

BODY FAT
Error %

- Personnes âgées d'au moins 17 ans : l'indice de masse corporelle (IMC), le poids, le pourcentage de graisse corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse s'affichent.
- Pour annuler : Appuyez sur \circ pour annuler une sélection ou éteignez l'appareil.
- L'icône \square s'allume dans l'écran d'affichage des résultats de mesure une fois que votre smartphone est connecté et les données de mesure enregistrées dans l'appareil.

Évaluations Les évaluations des résultats de mesure sont indiquées par le clignotement de couleur du rétro-éclairage.

Couleur d'évaluation	●	●	●
Évaluation de l'IMC (*utilisée pour le poids/IMC)	Normal	Niveau d'obésité 1/Maigreur	Niveau d'obésité 2 ou plus
Évaluation du pourcentage de graisse corporelle	Normal (-)/Normal (+)	Léger surpoids/Maigreur	Surpoids
Évaluation du pourcentage de graisse d'une partie du corps	Normal/Faible	–	Élevé
Évaluation du niveau de graisse viscérale	Normale	Assez extrême	Extrême
Évaluation de la masse musculaire - Évaluation de la masse musculaire d'une partie corporelle	Normal/Élevé	–	Faible
Évaluation des résultats de la masse musculaire - Évaluation des résultats de la masse musculaire d'une partie corporelle	Normal/Élevé	–	Faible
Évaluation du taux métabolique de base (BMR) (*utilisé pour le BMR/âge corporel)	Normal/Élevé	–	Faible
Évaluation de la masse osseuse	Normal/Élevé	Assez faible	Faible

Modification des données personnelles

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans en retirer le panneau de contrôle.
2. Une fois que **0.00** apparaît, appuyez sur .
3. Sélectionnez votre ID (entre 1 et 4) à l'aide des boutons  et .



Remarque :

- Si vous entrez un surnom dans les réglages de l'application et connectez l'analyseur de composition corporelle à votre smartphone, votre surnom s'affiche au lieu de votre ID.

4. Appuyez sur  pour confirmer.

Suivez les étapes indiquées à la page 15 pour modifier vos données personnelles.

Réglage de la date de naissance/du sexe

CLEAR s'affiche.

1. Sélectionnez **YES** à l'aide des boutons  et .
2. Appuyez sur .
3. Une fois **0.00** affiché, montez pieds nus et avec précaution sur la plateforme de mesure. (Procédures de mesure, page 6)



L'appareil s'éteint automatiquement après l'affichage des données personnelles ajustées et des résultats de mesure.

L'utilisation de la fonction de modification des données personnelles au moyen d'un smartphone connecté efface toute donnée enregistrée avant la modification et toute donnée enregistrée dans l'appareil.

Remarque :

- Vous devez connecter votre smartphone pour utiliser une application. Configurez l'analyseur de composition corporelle en fonction des instructions de la section « Réglage au moyen d'un smartphone » (page 7).
- Si **NO** est sélectionné, les données ne peuvent pas être remplacées.
- Appuyez sur  pour annuler une sélection ou éteignez l'appareil.
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
 - Aucune opération n'est effectuée sur la plateforme de mesure pendant plus de 60 secondes
 - Si aucun poids n'est détecté sur la plateforme de mesure durant la mesure
 - Si un seul résultat de mesure s'affiche pendant plus de 40 secondes

Suppression des données personnelles

1. Appuyez sur  pour allumer l'appareil sans en retirer le panneau de contrôle.
2. Une fois que **0.00** apparaît, appuyez sur .
3. Sélectionnez l'ID à supprimer à l'aide des boutons  et .
4. Appuyez sur  pendant plus de 3 secondes. **CLEAR** s'affiche.
5. Sélectionnez **YES** à l'aide des boutons  et .
6. Appuyez sur  pour confirmer.



Les données personnelles à supprimer s'affichent, puis elles sont supprimées.
La suppression de données personnelles connectées à un smartphone cause la suppression des données de mesure de l'appareil.

Remarque :

- Appuyez sur  pour annuler une sélection ou éteignez l'appareil.
- Si vous oubliez d'éteindre l'appareil, celui-ci s'éteint automatiquement (l'écran s'éteint) dans les cas suivants :
 - Aucune opération n'est effectuée sur la plateforme de mesure pendant plus de 60 secondes
 - Si aucun poids n'est détecté sur la plateforme de mesure durant la mesure
 - Si un seul résultat de mesure s'affiche pendant plus de 40 secondes

Guide de la composition corporelle

Utilisateurs de l'analyseur de composition corporelle

Cet analyseur de composition corporelle est destiné aux adultes âgés de 18 à 99 ans. Les enfants âgés de 5 à 17 ans peuvent utiliser l'analyseur de poids, le pourcentage de graisse corporelle : les autres fonctionnalités ne sont pas applicables aux enfants. TANITA a massivement investi pour le développement de sa toute dernière technologie BIA et dans la recherche en sciences du sport afin d'améliorer la fonction Mode Athlète, produire des mesures plus précises et adaptées à un plus grand nombre d'utilisateurs.

Personnes pouvant utiliser le mode Athlète

Adultes âgés d'au moins 18 ans et qui :

- Pratiquent au moins 12 heures de sport par semaine depuis au moins 6 mois ;
- Sont des culturistes ;
- Sont des athlètes professionnels voulant surveiller leurs progrès à domicile ;
- Ont eu une activité physique élevée tout au long de leur vie, plus de 12 heures par semaine, mais dont l'activité physique actuelle est moindre.

Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids.

Les autres fonctions ne sont pas conçues pour être utilisées par des femmes enceintes.

Cet analyseur de composition corporelle a été conçu pour un usage domestique uniquement. Il n'est pas destiné à un usage professionnel dans des établissements, tels que les hôpitaux, les cabinets médicaux ou les salles de gym. Il n'est pas conçu pour un tel usage intensif. L'utilisation de l'analyseur dans ce type d'environnement professionnel annule la garantie.

L'analyseur de composition corporelle fournit des mesures à titre d'information uniquement.

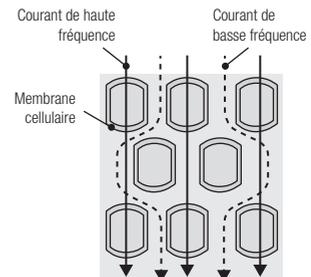
Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer ou soigner les maladies, ou les anomalies. Consultez votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre santé.

Fonctionnement de l'analyseur de composition corporelle

Les analyseurs de composition corporelle TANITA utilisent la technologie de pointe d'Analyse de l'Impédance Bioélectrique (BIA) à double fréquence. Des signaux électriques de faible intensité et sans aucun danger sont envoyés dans le corps grâce aux électrodes situées sur la plateforme de l'analyseur TANITA. Le signal peut circuler aisément à travers les liquides des muscles et des autres tissus corporels, mais il est confronté à de la résistance lorsqu'il traverse la graisse corporelle, car celle-ci contient peu de liquide. Cette résistance est appelée impédance. Les mesures d'impédance sont incluses dans des formules mathématiques de recherches médicales, afin de calculer la composition corporelle.

Le modèle TANITA RD-545 intègre la technologie BIA à double fréquence de qualité médicale. Vous pouvez ainsi bénéficier des mesures de composition corporelle les plus précises de chez vous.

Les recherches montrent que l'utilisation de deux fréquences d'impédance bioélectrique permet d'obtenir des données essentielles sur l'état intracellulaire et extracellulaire d'une personne. Cette technologie avancée apporte plus de précision aux mesures de la composition corporelle.



Quels est le meilleur moment pour utiliser l'analyseur de composition corporelle ?

Le niveau d'eau dans le corps varie naturellement tout au long de la journée et de la nuit. Tout changement important du niveau d'eau dans le corps peut affecter les mesures de la composition corporelle. Par exemple, le corps tend à se déshydrater après une longue nuit de sommeil, par conséquent, si vous effectuez une mesure au saut du lit, votre poids sera plus bas, tandis que votre pourcentage de graisse corporelle sera plus élevé. La consommation de grandes quantités de nourriture et d'alcool, ainsi que la période de menstruation, une maladie, le sport et la baignade peuvent également modifier le niveau d'hydratation.

Pour obtenir les mesures les plus fiables, il est important d'utiliser l'analyseur de composition corporelle toujours au même moment de la journée et toujours dans les mêmes conditions. Un bon moment pour faire une analyse de composition corporelle est avant le repas du soir.

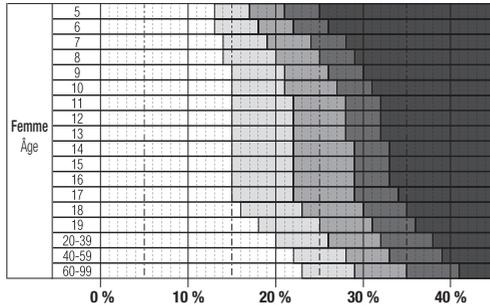
Définition du taux de Graisse Corporelle (Applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

Le pourcentage de graisse corporelle correspond à la quantité de graisse corporelle par rapport au poids corporel total.

La diminution d'un niveau de graisse corporelle trop élevé permet de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiaques, de diabète et de certains cancers. Le tableau ci-dessous affiche les plages de valeurs saines de graisse corporelle.

Plages de graisse corporelle pour enfants normaux ^{1,2}

Plages de graisse corporelle pour adultes normaux ^{3,4}

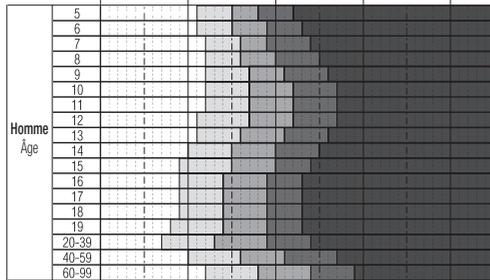


¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. *Obesity Research* 2004 ; 12:A156-157

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

³ Gallagher D et al. Plages de pourcentages de graisse corporelle saine : une approche pour l'élaboration de lignes directrices fondées sur l'indice de masse corporelle. (en anglais) *Am J Clin Nutr* 2000 ; 72: 694-701

⁴ Selon les directives relatives à l'IMC du NIH/OMS



□ Maigre □ Normal (-) □ Normal (+) ■ Surpoids ■ Obésité

L'analyseur de composition corporelle compare automatiquement la mesure de votre pourcentage de graisse corporelle au tableau des plages de valeurs de graisse corporelle saine.

Maigre : en dessous du niveau normal de graisse corporelle. Risque élevé de problèmes de santé.

Niveau normal (-)/normal (+) : plage de pourcentages de graisse corporelle normale par rapport à l'âge et au sexe.

Surpoids : au-dessus du niveau normal. Risque élevé de problèmes de santé.

Obésité : très au-dessus du niveau normal de graisse corporelle. Risque très élevé de problèmes de santé liés à l'obésité.

Définition du pourcentage d'Eau Corporelle Totale (TBW) (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Le pourcentage d'eau corporelle totale correspond au volume total de liquide que contient le corps d'une personne, exprimé en pourcentage de son poids total.

L'eau joue un rôle vital dans bon nombre des processus corporels et se retrouve dans tous les organes, tissus et cellules. Le maintien du pourcentage d'eau corporelle totale à un niveau normal garantit le bon fonctionnement du corps et réduit le risque de développer des problèmes de santé.

Le niveau d'eau dans le corps varie naturellement tout au long de la journée et de la nuit. Le corps tend à se déshydrater après une longue nuit et la répartition du fluide est différente entre le jour et la nuit. La consommation de grandes quantités de nourriture et d'alcool, ainsi que la menstruation, la maladie, le sport et la baignade peuvent modifier votre niveau d'hydratation.

La mesure de votre pourcentage d'eau corporelle doit vous servir de guide. Vous ne devez pas l'utiliser pour déterminer précisément votre pourcentage d'eau corporelle total recommandé. Il est important de rechercher des changements à long terme du pourcentage d'eau corporelle totale et de maintenir ce pourcentage à un niveau normal constant.

La consommation d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne change pas immédiatement son niveau dans le corps. En fait, cela va augmenter la mesure de la graisse corporelle à cause du gain de poids supplémentaire. Surveillez toutes les mesures au fil du temps pour suivre les changements relatifs.

Chaque individu diffère, voici pour référence les taux moyens de pourcentage d'eau corporelle totale chez un adulte en bonne santé :

Femme : de 45 à 60 %

Homme : de 50 à 65 %

Source : TANITA Research

Remarque : le pourcentage d'eau corporelle totale tend à diminuer quand le pourcentage de graisse corporelle augmente. Une personne présentant un pourcentage élevé de graisse corporelle peut avoir un pourcentage d'eau corporelle inférieur à la moyenne. Lorsque vous perdez de la graisse corporelle, votre pourcentage d'eau corporelle totale doit progressivement atteindre la plage par défaut indiquée ci-dessus.

Définition du niveau de Graisse viscérale (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet d'indiquer la quantité de graisse viscérale dans le corps.

La graisse viscérale est située dans la cavité abdominale interne, elle entoure les organes vitaux dans la zone abdominale. Des études démontrent que même si votre poids et votre graisse corporelle restent constants, la répartition de la graisse change avec l'âge et tend à se déplacer vers la zone abdominale, en particulier après la ménopause. Le maintien d'un niveau normal de graisse viscérale contribue à limiter le risque d'apparition de certaines maladies, telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète de type 2.

L'analyseur de composition corporelle TANITA fournit un indice de graisse viscérale compris entre 1 et 59.

Indice compris entre 1 et 12,5

Indique que votre quantité de graisse viscérale est normale. Continuez à surveiller votre indice pour vous s'assurer qu'il reste au niveau sain.

Indice compris entre 13 et 59

Indique que votre quantité de graisse viscérale est excessive. Pensez à changer votre mode de vie en modifiant votre alimentation ou en pratiquant plus de sport.

Source : données de l'université Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

Remarque : vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle.

- Pour obtenir un diagnostic médical exact, consultez un médecin.

Définition du Taux Métabolique de Base (BMR) (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Votre Taux Métabolique de Base (BMR) est le niveau d'énergie minimale dont votre corps a besoin au repos pour fonctionner efficacement. Cela comprend le fonctionnement des organes respiratoires, liés à la circulation et au système neurologique, mais également du foie, des reins et d'autres organes. Vous continuez à brûler des calories même pendant votre sommeil. Environ 70 % des calories utilisées par le corps au quotidien servent à votre métabolisme de base. En outre, l'énergie est utilisée dès que vous pratiquez quelque activité. Plus l'activité physique est intense, plus vous brûlez de calories. Cela est dû au muscle squelettique (représentant environ 40 % de votre poids corporel) qui constitue votre moteur métabolique et utilise une grande quantité d'énergie. Votre métabolisme de base dépend beaucoup de la quantité de muscles dont vous disposez, par conséquent l'augmentation de votre masse musculaire favorise l'augmentation de votre métabolisme de base.

Après avoir étudié des individus sains, des scientifiques ont découvert que le taux métabolique des personnes changeait avec l'âge. Le métabolisme de base augmente tandis que l'enfant grandit. Il est à son plus haut niveau lorsque la personne atteint l'âge de 16 ou 17 ans. En général, il commence à décliner progressivement passé cet âge.

Un métabolisme de base élevé permet d'augmenter le nombre de calories consommées et d'aider à diminuer la quantité de graisse corporelle. Si votre taux métabolique de base est faible, vous aurez plus de mal à perdre de la graisse corporelle et du poids.

Calcul du taux métabolique de base par un analyseur de composition corporelle TANITA

Le taux métabolique de base se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.

TANITA a mené des recherches cliniques approfondies sur la relation existant entre le taux métabolique de base et la composition corporelle, ce qui a donné lieu à une lecture des mesures d'impédance beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur.

Cette méthode a été validée sur le plan médical à l'aide de la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire). *
*Fiabilité de l'équation du Taux Métabolique de Base (BMR) : semaine de la nutrition 2002 : Forum et exposition cliniques et scientifiques

Titre : International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:
The American Journal of Clinical Nutrition.

Définition de l'âge métabolique (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet de calculer votre taux métabolique de base et d'indiquer l'âge moyen associé à ce type de métabolisme.

Si votre âge métabolique est supérieur à votre âge réel, cela indique que vous devez améliorer votre taux métabolique. Une activité physique plus intense crée du tissu musculaire sain, ce qui améliore votre âge métabolique.

La mesure est affichée sous forme d'âge métabolique compris entre 12 et 90. Les valeurs en dessous de 12 sont représentées par « 12 », tandis que celles au-dessus de 90 sont représentées par « 90 ».

Définition de la Masse musculaire (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction indique votre masse musculaire corporelle. La masse musculaire affichée comprend les muscles squelettiques, les muscles lisses (tels que le muscle cardiaque et les muscles digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.

Les muscles jouent un rôle important, car ils servent de moteur permettant la consommation d'énergie. Lorsque votre masse musculaire s'accroît, votre consommation d'énergie s'accroît également, ce qui vous aide à réduire votre surplus de graisse corporelle et à perdre du poids d'une manière saine.

La masse musculaire est évaluée pour les personnes âgées d'au moins 18 ans.

La masse musculaire est évaluée en calculant la quantité de masse musculaire par rapport à la taille d'une personne. Le résultat fait alors l'objet d'une classification. L'application « My TANITA » synchronisée avec l'appareil affiche l'évaluation de la masse musculaire sous forme de score musculaire, comme illustré ci-dessous.

Plus le chiffre est élevé, plus la personne possède de masse musculaire.

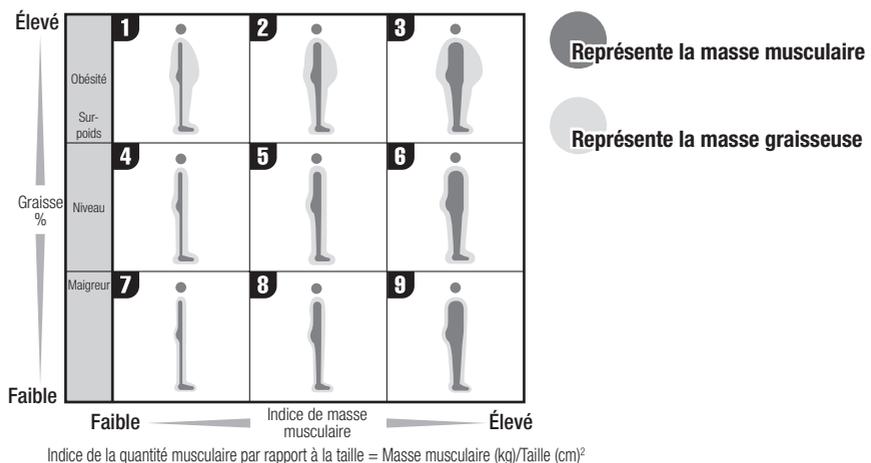
Faible			Moyen			Élevé		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Définition de l'évaluation de la constitution physique (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Ce critère évalue votre constitution physique en fonction du rapport graisse corporelle/masse musculaire de votre corps. Lorsque vous devenez plus actif et réduisez la quantité de votre graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique change en conséquence. Même si votre poids ne change pas, les niveaux de votre masse musculaire et de votre graisse corporelle peuvent changer et vous rendre plus sain, et moins exposé à certaines maladies. Chacun doit définir l'objectif de constitution physique qu'il veut atteindre, puis suivre un régime, ainsi qu'un programme de fitness pour atteindre cet objectif.

Résultat	Évaluation de la constitution physique	Explication des résultats de l'évaluation de la constitution physique
1	Obésité masquée	Obésité sur un corps de petite stature Cette personne semble avoir un type de corps sain d'après son apparence physique. Néanmoins, elle présente un pourcentage de graisse corporelle élevé avec un niveau de masse musculaire bas.
		Obésité sur un corps de stature moyenne Cette personne semble avoir un type de corps sain d'après son apparence physique. Néanmoins, elle présente un pourcentage de graisse corporelle élevé avec un niveau de masse musculaire bas.
2	Obésité	Obésité sur un corps de grande stature Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle élevé et une importante masse musculaire.
		Peu de masse musculaire et pourcentage moyen de graisse corporelle Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle moyen et un niveau de masse musculaire inférieur à la moyenne.
3	Forte corpulence	Niveau moyen de et pourcentage de graisse Cette personne présente des niveaux moyens de masse musculaire et de graisse corporelle.
		Pourcentage de graisse corporelle Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle moyen et un niveau de masse musculaire supérieur à la moyenne.
4	En manque d'exercice	Masse musculaire élevée et pourcentage de graisse corporelle moyen (athlète) Le pourcentage de graisse corporelle et la masse musculaire sont inférieurs à la moyenne.
		Niveau de masse musculaire et pourcentage de graisse corporelle bas Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle inférieur à la normale alors qu'elle a une masse musculaire adéquate.
5	Normal	Mince et musclé (athlète) Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle inférieur à la normale alors qu'elle a une masse musculaire adéquate.
		Très musclé (athlète) Cette personne présente un pourcentage de graisse corporelle inférieur à la normale alors qu'elle a une masse musculaire supérieure à la normale.
6	Normalement musclé	
7	Mince	
8	Mince et musclé	
9	Très musclé	

Source : données de l'université Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



Définition du Score de la qualité musculaire (applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Indique l'état des muscles, qui change en fonction de facteurs, tels que l'âge et la condition physique. Les muscles des jeunes ou des personnes pratiquant du sport régulièrement sont généralement en bon état, mais cet état se détériore chez les personnes âgées ou celles qui ne font pas suffisamment d'exercice physique. L'analyseur de composition corporelle Inner Scan Dual utilise 2 fréquences différentes pour mesurer l'impédance bioélectrique. Les résultats obtenus sont utilisés pour évaluer l'état des muscles à l'aide du résultat de la qualité musculaire.

Tableau d'évaluation de la qualité musculaire

Homme	18 - 29	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans	60 à 69 ans	70 à 79 ans	Au moins 80 ans
Élevé	Au moins 74	Au moins 73	Au moins 70	Au moins 64	Au moins 56	Au moins 46	Au moins 39
Moyen	49 - 73	47 - 72	44 - 69	39 - 63	33 - 55	25 - 45	21 - 38
Faible	48 au maximum	46 au maximum	43 au maximum	38 au maximum	32 au maximum	24 au maximum	20 au maximum
Femme	18 - 29	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans	60 à 69 ans	70 à 79 ans	Au moins 80 ans
Élevé	Au moins 68	Au moins 70	Au moins 69	Au moins 67	Au moins 61	Au moins 54	Au moins 50
Moyen	48 - 67	48 - 69	45 - 68	41 - 66	34 - 60	26 - 53	22 - 49
Faible	47 au maximum	47 au maximum	44 au maximum	40 au maximum	33 au maximum	25 au maximum	21 au maximum

*La qualité musculaire peut ne pas être exacte si le niveau d'eau corporelle présente des anomalies, notamment dans les conditions suivantes :

- Si le corps est fatigué ou enflé.
- Si la personne est déshydratée ou a une mauvaise circulation sanguine.

Il est important de maintenir un bon équilibre entre la masse musculaire et la qualité.

Remarque :

Plus il y a d'étoiles ★, meilleur est l'état musculaire. (Maximum ★★★★★)

Équilibre entre la masse musculaire et la qualité musculaire

Évaluation de la qualité musculaire	Élevé	★★	★★★	★★★★
	Moyen	★★	★★★	★★★★
	Faible	★	★	★★
		Faible	Moyen	Élevé
Évaluation de la masse musculaire				

Définition de la masse minérale osseuse (Applicable aux personnes âgées de 18 à 99 ans)

Cette fonction permet d'indiquer la quantité d'os (niveau minéral osseux, calcium ou autres minéraux) dans le corps.

Une étude a démontré que la pratique de sport et le développement du tissu musculaire génèrent des os plus solides et plus sains. Il est peu probable que la structure osseuse change considérablement sur une courte période, néanmoins, il est important de développer et de maintenir ses os en bonne santé en ayant une alimentation équilibrée et en faisant beaucoup de sport. Les personnes préoccupées par des maladies des os doivent consulter leur médecin. Celles qui souffrent d'ostéoporose ou d'une faible densité osseuse à cause de leur âge avancé ou de leur jeune âge, de la grossesse, d'un traitement hormonal ou d'autres causes, risquent de ne pas obtenir des mesures précises de leur masse osseuse.

Veillez trouver ci-après le résultat des masses osseuses évaluées pour des personnes de 20 à 40 ans, ayant été déclarés comme ayant les plus grandes quantités de masse osseuse, selon le poids. (Source : Tanita Body Weight Science Institute)

Veillez utiliser les tableaux ci-après comme guides de comparaison de vos mesures de masse osseuse.

Femmes : Moyenne de masse osseuse estimée

Poids (lb)		
Moins de 110 lb	Entre 110 et 165 lb	Au moins 165 lb
4,3 lb	5,3 lb	6,5 lb

Poids (kg)		
Moins de 50 kg	Entre 50 et 75 kg	Au moins 75 kg
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Hommes : Moyenne de masse osseuse estimée

Poids (lb)		
Moins de 143 lb	Entre 143 et 209 lb	Au moins 209 lb
5,9 lb	7,3 lb	8,1 lb

Poids (kg)		
Moins de 65 kg	Entre 65 et 95 kg	Au moins 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

*lb est une estimation effectuée à partir de la mesure en kg.

Remarque :

- les personnes décrites ci-après peuvent obtenir des mesures variées et doivent les utiliser comme référence uniquement.
 - Personnes âgées
 - Femmes en cours de ménopause ou ménopausées
 - Personnes en traitement hormonaux
- La « masse osseuse estimée » correspond à une valeur estimée et basée statistiquement sur sa corrélation avec la quantité de masse maigre (tissus autres que la graisse). La « masse osseuse estimée » ne renseigne pas sur la dureté ou la robustesse des os, ou sur leurs risques de fracture.

Si vous êtes inquiet à propos de vos os, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste.

Définition de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) (Applicable aux personnes âgées de 5 à 99 ans)

Cette fonction permet de montrer le rapport entre la taille et le poids.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère l'IMC comme optimal lorsqu'il est compris entre 18,5 et 25.

Résolution des problèmes

Si vous avez des problèmes avec votre appareil, vérifiez les informations suivantes avant de demander réparation.

Problème	Vérification	Page de référence
Rien ne s'affiche quel que soit le bouton utilisé.	<input type="checkbox"/> Les piles sont-elles correctement insérées ? <input type="checkbox"/> Les piles sont-elles usées ? <input type="checkbox"/> Y a-t-il du plastique ou de la saleté sur les bornes des piles ?	
« LOW BATTERY » s'affiche.	<input type="checkbox"/> Vérifiez que les piles sont insérées dans le bon sens. Si ce n'est pas le cas, retirez-les pour les insérer correctement. <input type="checkbox"/> Les piles sont usées. Remplacez-les dès que possible.	6
Le texte disparaît immédiatement après son affichage.	<input type="checkbox"/> Les piles sont usées. Remplacez-les dès que possible. <input type="checkbox"/> « LOW BATTERY » risque de ne pas s'afficher si les piles sont trop faibles.	
L'écran des réglages régionaux s'affiche lorsque vous appuyez sur le bouton.	<input type="checkbox"/> La région, l'heure et la date doivent être définies afin de mesurer la composition corporelle. Définissez la région, l'heure et la date.	6
L'écran de réglage de la date et de l'heure s'affiche lorsque vous appuyez sur un bouton.	<input type="checkbox"/> La date et l'heure doivent être définies afin de mesurer la composition corporelle. Définissez la date et l'heure.	6
« AGE Error » s'affiche.	<input type="checkbox"/> La date et l'heure sont-elles correctement définies ?	6
« Error » s'affiche pendant la mesure.	<input type="checkbox"/> Avez-vous bougé pendant la prise de mesure ?	
Rien ne s'affiche lorsque je monte sur la plateforme de mesure.	<input type="checkbox"/> Mettez l'appareil sous tension avant de monter sur la plateforme de mesure.	12
L'appareil s'éteint pendant la prise de mesure (l'écran disparaît).	<input type="checkbox"/> Êtes-vous descendu de la plateforme de mesure pendant la prise de mesure ?	12-13
« OVERLOAD » s'affiche pendant la mesure.	<input type="checkbox"/> La plage de mesure de 200 kg est dépassée. (Impossible de mesurer dans ce cas).	29
« ○○○ kg » s'affiche pendant la prise de mesure.	<input type="checkbox"/> Êtes-vous monté sur la plateforme de mesure avant l'affichage de « 0.00 kg » ?	12, 14, 15
« - OVERLOAD » s'affiche pendant la mesure.	Veillez à attendre que « 0.00 kg » s'affiche avant de monter sur la plateforme de mesure.	
	<input type="checkbox"/> Les paramètres de données personnelles sont-elles erronées ?	7-10
« Error » s'affiche comme la composition corporelle après mesure.	<input type="checkbox"/> Avez-vous sélectionné l'ID d'une autre personne ? <input type="checkbox"/> Un ou plusieurs éléments de la mesure sont hors de la plage de mesure. (Impossible de mesurer dans ce cas).	16 29
La mesure de poids affichée est manifestement erronée.	<input type="checkbox"/> Veillez à placer l'appareil sur un sol plat, solide et stable pour la prise de mesure.	9, 12
Seul le poids est affiché.	<input type="checkbox"/> Tenez la poignée fermement. <input type="checkbox"/> Seul le poids est affiché pour les enfants de 5 ans.	11, 12 29
Le pourcentage de graisse s'affiche comme étant 5 % après la prise de mesure.	<input type="checkbox"/> Les pourcentages de graisse corporelle inférieurs à 5 % ne peuvent pas être mesurés (ils s'affichent comme étant 5 %).	29
En mesurant à l'aide de la fonction de reconnaissance automatique, l'ID d'une autre personne s'affiche.	<input type="checkbox"/> La reconnaissance peut être incorrecte si plusieurs personnes dotées du même poids et de la même résistance sont enregistrées.	13, 14
Seul le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle, la masse musculaire, la masse osseuse estimée et le pouls s'affichent.	<input type="checkbox"/> Les éléments autres que le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle, la masse musculaire, la masse osseuse estimée et le pouls ne peuvent pas être affichés pour les personnes âgées de 6 à 17 ans.	29
Impossible de mesurer la composition corporelle, même lorsque des données individuelles sont définies.	<input type="checkbox"/> Les réglages des données individuelles sont incomplets. Vous devez mesurer la composition corporelle une fois que vous avez entré les données individuelles.	8, 10
« CLEAR » s'affiche.	<input type="checkbox"/> Cette confirmation s'affiche lors du changement ou de la suppression des données individuelles. Il ne s'agit pas d'une Error .	19
Une erreur « PAIRING Error » indiquant que l'analyseur de composition corporelle et le smartphone ne peuvent pas être connectés s'affiche.	<input type="checkbox"/> L'appareil et le smartphone sont-ils dans les limites de la distance de communication ? La distance de communication de l'appareil est de 5 m sans obstacles. <input type="checkbox"/> La technologie « Bluetooth » est-elle activée dans les réglages du smartphone ?	29 7
« PAIRING Error » s'affiche un certain nombre de fois.	<input type="checkbox"/> Supprimez l'enregistrement de l'appareil dans les réglages « Réglages » > « Bluetooth » du smartphone, puis essayez de coupler à nouveau l'appareil avec le smartphone.	7
« UUID Error » s'affiche.	<input type="checkbox"/> Les données individuelles du smartphone connecté ont-elles été supprimées de l'analyseur de composition corporelle ? Supprimez l'enregistrement de l'appareil dans les réglages « Réglages » > « Bluetooth » du smartphone, puis essayez de coupler à nouveau l'appareil avec le smartphone.	7
« BLE Error 9 » s'affiche. Impossible de connecter l'appareil et le smartphone.	<input type="checkbox"/> Retirez et changez les piles.	6
Le bouton « Mesurer la composition corporelle » de l'application ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/> La technologie « Bluetooth » est-elle activée dans les réglages du smartphone ?	7
Le bouton « Entrer des données » de l'application ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/> La connexion entre l'application et l'appareil est activée uniquement lorsque l'appareil est hors tension. Vérifiez que l'appareil est hors tension, puis réessayez.	-
Le poids corporel n'est pas stable. Le poids corporel est plus bas que d'habitude.	<input type="checkbox"/> Si vous utilisez la plateforme sur une surface souple telle qu'un tapis, le dessous de celle-ci risque de toucher le sol et d'empêcher des mesures précises. Effectuez les mesures sur un sol plat, solide et stable.	9, 12
L'appareil s'allume même s'il n'est pas sous tension.	<input type="checkbox"/> S'agit-il d'un appareil doté d'une fonction de communication, d'un four à micro-ondes ou d'un autre appareil qui émet des ondes radio comme un téléphone sans fil utilisé à proximité de l'appareil ?	5

Caractéristiques techniques

RD-545

Capacité de poids

200 kg/440 lb/31 st 6 lb

Graduations

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

0 à 200 lb/0,1 lb 200 à 440 lb/0,2 lb

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

Tranches d'âges concernées

Masse musculaire totale et par segmentation

18 à 99 ans

Qualité musculaire totale et par segmentation

18 à 99 ans

Graisse corporelle totale et par segmentation (%)

5 à 99 ans

Évaluation de la constitution physique

18 à 99 ans

Taux de graisse viscérale

18 à 99 ans

Âge métabolique

18 à 99 ans

Taux métabolique de base (BMR)

18 à 99 ans

Masse osseuse

18 à 99 ans

Eau corporelle (%)

18 à 99 ans

Indice de Masse Corporelle (IMC)

5 à 99 ans

Données personnelles (nombre d'utilisateurs)

4 mémoires

Alimentation

4 piles alcalines AA (fournies)

Consommation d'énergie

120 mA maximum

Fréquences de mesure - Courant

50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA

Destruction



Cet appareil est électronique.

Veillez 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 aux 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.



* La conception et les normes techniques du produit peuvent être modifiées à tout moment, sans préavis.

* 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.

* Android est une marque déposée de Google Inc.

Fabricant

TANITA Corporation

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,
Tokyo, 174-8630 Japon
TÉL. : +81-(0)3-3968-7048
www.tanita.co.jp

Représentant européen

TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Amsterdam, Pays-Bas
TÉL. : +31-(0)20-560-2970
FAX : +31-(0)20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive,
Arlington Heights, Illinois 60005, États-Unis
États-Unis
Tél. : +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
Tél. : +852-2834-3917
Fax : +852-2838-8667
www.tanita.asia

TANITA (Shanghai) Trading Co. Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,
Shanghai,
The People's Republic Of China
Tél. : +86-21-6474-6803
Fax : +86-21-6474-7901

TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercial,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri-East, Mumbai 400059,
Maharashtra, Inde
TÉL. : +91 77 18 01 15 11 / +91 77 18 01 13 82
Fax : +852-2838-8667
www.tanita.co.in