

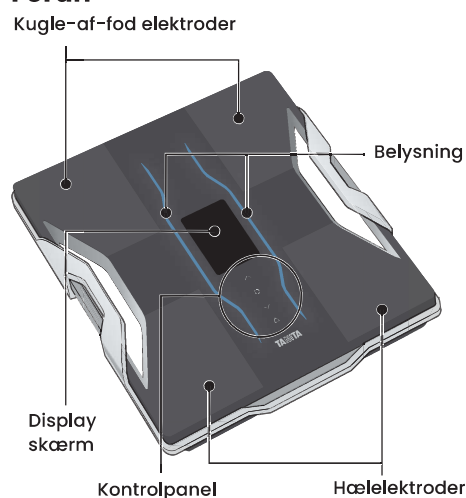
Hurtig start guide

innerScan

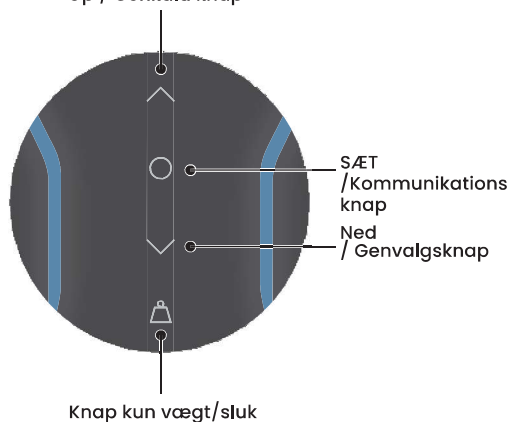
Dual Frequency Body Composition Monitor RD-953

Egenskaber og funktioner

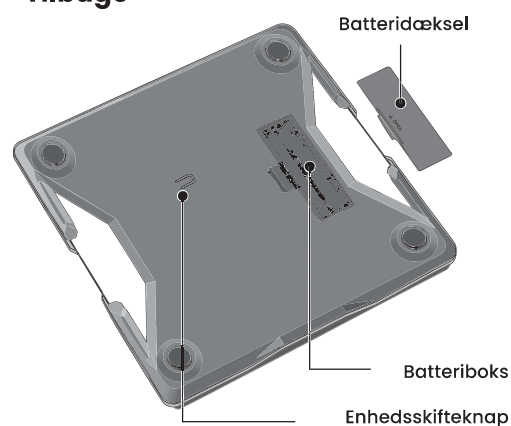
Foran



Op / Genkald knap



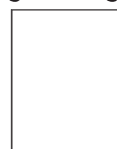
Tilbage



Lokationskode

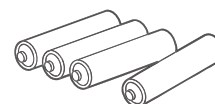


Hurtig start guide



Tilbehør

Batterier i AA-størrelse (4)



For din sikkerhed

Dette afsnit forklarer de forholdsregler, der skal træffes for at undgå skader på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skade på ejendom. Gør dig venligst bekendt med disse oplysninger for at sikre sikker betjening af dette udstyr.

	Warning	Undladelse af at følge instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, kan resultere i dødsfald eller alvorlig personskade.
	Caution	Hvis instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, ikke følges, kan det resultere i personskade eller skade på ejendom.
	Forbudt	Dette mærke angiver handlinger, der er forbudte.
	Påkrævet	Dette mærke angiver instruktioner, som altid skal følges.

Warning

 Forbudt	Denne monitor må ikke bruges af personer med pacemakere eller andre medicinske implantater. Denne monitor sender en svag elektrisk strøm gennem kroppen, som kan forstyrre og forårsage fejlfunktion af elektriske medicinske implantater, resulterer i alvorlig skade på brugeren.
	Fortolkning af målinger (f.eks. evaluering af målinger og formulering af træningsprogram baseret på målingerne) skal udføres af en fagmand. Implementering af væggtabsforanstaltninger og træningsprogrammer baseret på selvanalyse kan være skadeligt for dit helbred. Følg altid råd fra en kvalificeret fagmand.
	Træd ikke på kanten af platformen. Spring ikke op på skærmen. Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade.
	Placer ikke denne skærm på en glat overflade, såsom et vådt gulv. Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade. Det kan også få vand til at trænge ind i monitoren, hvilket resulterer i beskadigelse af interne komponenter.
	Tab ikke genstande på skærmen. Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen. Hvis du gør det, kan det beskadige glasset, hvilket kan resultere i personskade.

Caution

 Forbudt	Stå ikke på skærmen.
	Stik ikke fingrene ind i mellemrum eller huller. Det kan resultere i personskade.
	Brug ikke genopladelige batterier. Brug ikke gamle batterier sammen med nye batterier eller en blanding af forskellige typer batterier på samme tid. Hvis du gør det, kan det medføre, at batterivæske lækker, eller at batterierne bliver for varme og går i stykker, hvilket kan medføre beskadigelse af monitoren eller personskade.
	Lad aldrig et spædbarn eller et lille barn bære skærmen. Barnet kan tabe monitoren, hvilket kan resultere i skade.
	Denne skærm er kun beregnet til hjemmebrug. Denne monitor er ikke beregnet til professionel brug, herunder hospitaler, medicinske eller fitnessfaciliteter. Den er ikke udstyret med de nødvendige komponenter til tungt brug. Brug af skærmen på et ugyldiggøre garantien.



Altid

Placer skærmen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre sikker og nøjagtig måling.

Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert, eller det kan medføre, at indstillinger bliver slettet.

Brug eller opbevar ikke denne skærm på følgende steder.

- Placeringer, der er udsat for direkte sollys, i nærheden af varmeapparater eller direkte udsat for luft fra klimaanlæg osv.
- Steder, hvor der er alvorlige temperaturændringer eller en stor mængde vibrationer.
- Placeringer med høj luftfugtighed eller fugt.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

Træd ikke på skærmen, når din krop er våd (umiddelbart efter et brusebad eller bad osv.).

Sørg for at tørre din krop og fødder grundigt, før du bruger skærmen. Undladelse af at gøre det kan få dig til at glide eller falde, hvilket kan resultere i personskade. Også den monitor kan ikke tage nøjagtige mål, hvis din krop eller fødder er våde.

Holdes væk fra vand.

Brug ikke kogende vand, benzen, fortynder osv. til at rengøre skærmen.

Hvis skærmen bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt husholdningsrengøringsmiddel, vride den grundigt ud og tørre skærmen af. Brug en tør klud til at tørre skærmen af.

Forsøg ikke at skille skærmen ad. Modifier ikke dette udstyr på nogen måde.

Vask ikke monitoren i vand.

Nedsænk ikke denne skærm i vand.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

Sørg for at indsætte batterierne med polariteterne (+, -) i den rigtige position.

Hvis batterierne er sat forkert i, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne skærm i en længere periode på tid, er det tilrådeligt at fjerne batterierne før opbevaring.)

Brug ikke monitoren i nærheden af andre produkter såsom mikrobølgeovne, der udsender elektromagnetiske bølger.

Hvis du gør det, kan det medføre, at monitoren ikke fungerer korrekt, hvilket forhindrer nøjagtige målinger.

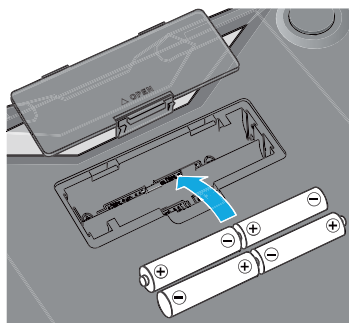
En anden person bør hjælpe personer med handicap, som måske ikke er i stand til at tage en måling alene.

Få nøjagtige aflæsninger

For at sikre nøjagtighed bør aflæsninger foretages uden tøj og under konsekvente hydreringsforhold. Hvis du ikke klæder dig af, skal du altid tage dine sokker eller strømper af, og sørg for, at dine fodsåler er rene, før du træder på måleplatformen. Sørg for, at dine hæle er korrekt justeret med elektroderne på måleplatformen. Bare rolig, hvis dine fødder virker for store til, at enheden kan opnå nøjagtige aflæsninger, hvis dine tæer hænger ud over platformen. Det er bedst at tage aflæsninger på samme tidspunkt af dagen. Prøv at vente omkring to timer efter at have stået op, spist eller hård træning, før du tager målinger. Mens aflæsninger taget under andre forhold muligvis ikke har de samme absolutte værdier, er de nøjagtige til at bestemme procentdelen af ændring, så længe aflæsningerne tages på en ensartet måde. For at overvåge fremskridt skal du sammenligne vægt og kropsfedtprocent taget under de samme forhold over en periode.

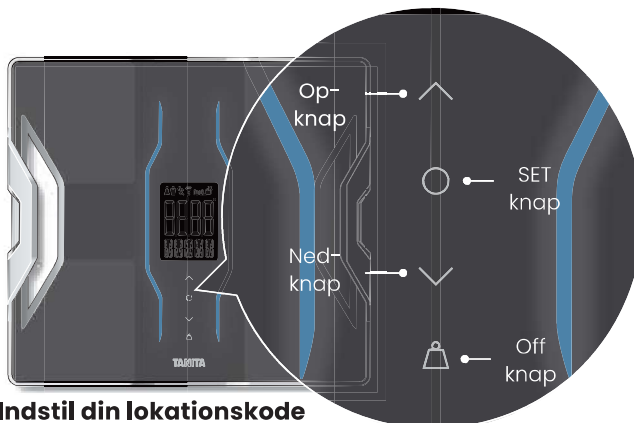
Bemærk: En nøjagtig aflæsning vil ikke være mulig, hvis dine fodsåler ikke er rene, eller hvis dine knæ er bøjedede, eller du er i siddende stilling.

Forberedelser før brug



Indsæt batterierne

Bemærk venligst, at de medfølgende batterier fra fabrikken kan have nedsat energiniveau over tid.



Indstil din lokationskode

Forskellige steder over hele verden har forskellige tyngdekraft. Disse forskelle påvirker nøjagtigheden af vægtmålingen. Du kan opnå de mest nøjagtige vægtaflæsninger ved at vælge den korrekte tyngdekraftindstilling på vægten i henhold til din geografiske placering.

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på knappen og holde den nede.
2. Se det veglagte kort, og tryk på knapperne for at vælge din lokationskode.
3. Tryk på knappen for at åbne og gemme indstillingen.

TRIN 1

Tilslutning til din smartphone

1



Download MY TANITA Healthcare-appen i Google Play Store eller Apple App Store. Slå også Bluetooth til i indstillingerne på din telefon.

2



Start appen, tilmeld dig med din e-mailadresse og opret en personlig profil.

3



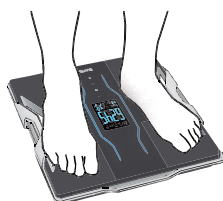
Vælg "Input Data", og vælg derefter "Input from BCM". Vælg "RD-953" på det næste skærmbillede.

Skærmvisningerne og instruktionerne kan variere afhængigt af app-specifikationerne.

TRIN 2

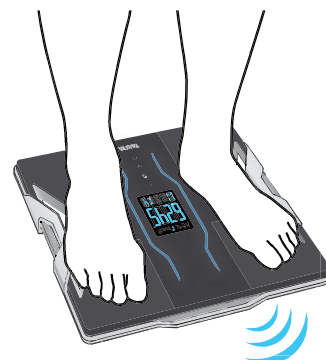
Tager målinger

4



Tryk og hold '○'-knappen på enheden nede for at starte parringen. Efter vellykket parring viser appen TRIN TIL. Du kan nu begynde at måle.

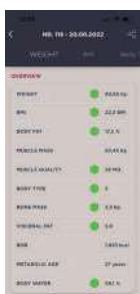
1



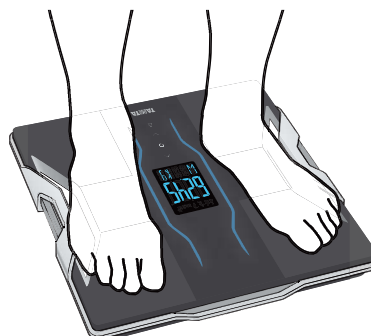
Gå til MINE MÅL og klik på "START MÅLING". Følg instruktionerne i appen.

Hvis du ikke har din smartphone med, når du måler

2

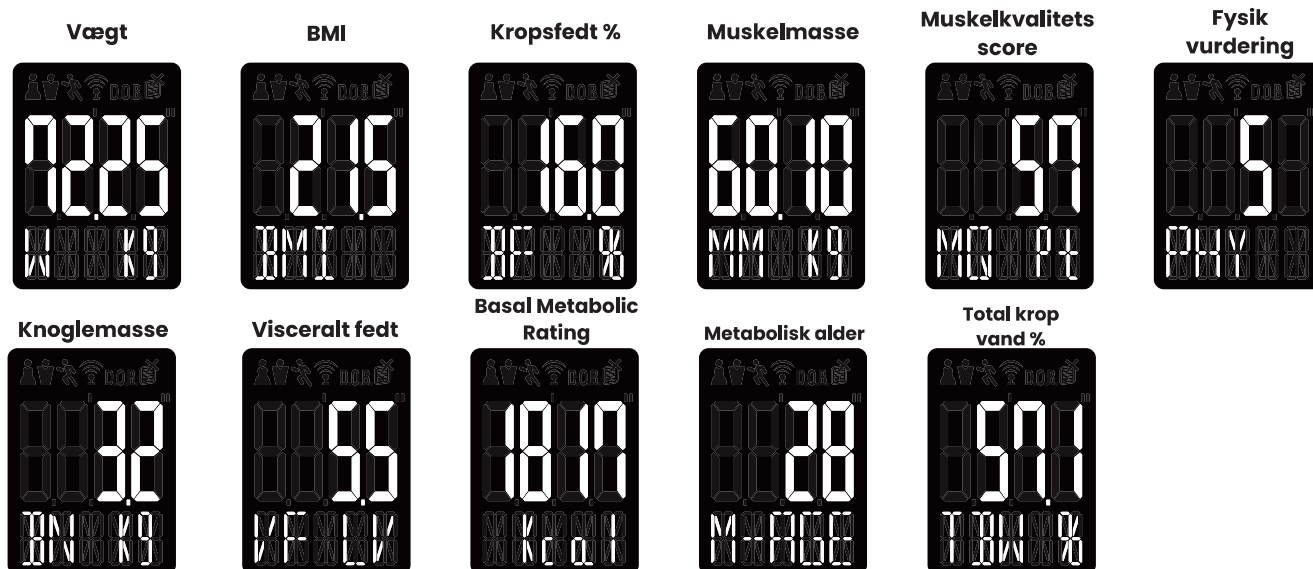


Stå stille på enheden, indtil målingen er afsluttet. Måledata sendes automatisk til smartphonen og er direkte synlige i appen.



Træd op på skærmen for at tage målinger. Data fra maksimalt 10 målinger gemmes i monitoren. Gemte data sendes til smartphonen sammen med andre nye målinger næste gang telefonen tilsluttes skærmen.

Måleresultater



Se brugsanvisningen for detaljer. <https://tanita.eu/rd-953>

Hvis du ikke har din smartphone, når du registrerer personlige data

Indstilling af dato og klokkeslæt

- 1 Trykke 
- 2 Brug  og  for at indstille dato og klokkeslæt.

Registrering af personlige data

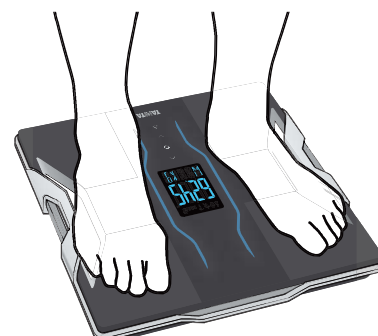
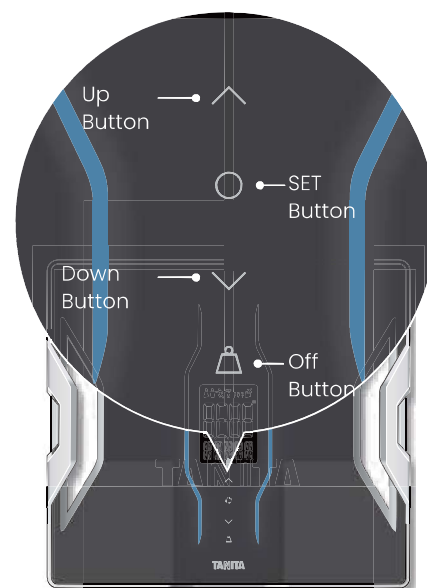
- 1 Trykke 
- 2 Brug  og  at registrere persondatanummeret (1 - 4), fødselsdato, køn (mandlig/kvinde/mandlig atlet/kvindelig atlet) og højde.

Hvem skal bruge atlettilstand?

Voksne fra 18 år, som enten:

- Træn eller dyrke motion i 12 timer eller mere om ugen og har gjort det i mindst seks måneder.
- Er bodybuildere.
- Er professionelle atleter, der ønsker at overvåge deres fremskridt derhjemme.
- Folk, der har en livshistorie med fitness – som plejede at gøre mere end 12 timer om ugen – men gør mindre nu.

- 3 Når "0,00 kg" vises på skærmen, skal du træde på skærmen med blottet fødder for at måle din kropssammensætning.
Fra næste gang skal du bare træde ind på skærmen for at tage målinger.
Data fra maksimalt 10 målinger gemmes i monitoren.



Specifikationer

RD-953

Vægt kapacitet

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

Vægtstigninger

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

Gældende aldersgruppe

Kropsfedt %

5 – 99 år

BMI

5 – 99 år

Muskelmasse

18 – 99 år

Fysik vurdering

18 – 99 år

Knoglemasse

18 – 99 år

Visceralt fedt

18 – 99 år

Basal stofskiftehastighed

18 – 99 år

Metabolisk alder

18 – 99 år

Total kropsvand %

18 – 99 år

Personlig data

4 minder

Tidsnøjagtighed

Inden for ±1 minut pr. måned (normal temperatur*)

Strømforsyning

4 AA alkaliske batterier (medfølger)

Strømforbrug

250 mA maksimum

Måler strøm

50 kHz, 5 kHz, 100 µA

Kommunikationsmetode

Bluetooth Low Energy teknologi

Frekvensbånd

2402 – 2480 MHz

Maksimal RF-udgangseffekt (adaptiv frekvens)

2 dBm (2402-2480 MHz)

*Temperatur: 18°C til 28°C, Luftfugtighed: 30% til 70%

Bortskaffelse



Dette er en elektronisk enhed.

Bortskaf det som en elektronisk enhed, ikke som almindeligt husholdningsaffald. Følg venligst reglerne i dit lokale område, når du bortskaffer denne enhed.



Det er ikke tilladt at blande batterier med forbrugeraffald!

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at returnere brugte eller afladene batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din by, eller hvor de tilsvarende batterier sælges, og der er opsat særligt mærkede indsamlingskasser. I tilfælde af skrotning af apparatet, skal batterierne fjernes fra det og deponeres også på indsamlingsstederne.

Hermed erklærer TANITA, at radioudstyret type RD-953 er i overensstemmelse med direktiverne: 2014/53/EU og 2011/65/EU.

Den fulde tekst af EU overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse:
<https://tanita.eu/declaration-of-conformity>



- Produktets design og specifikationer kan til enhver tid ændres uden forudgående varsel.
- Apple, Apple-logoet og iPhone er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.
- Android og Google Play er varemærker tilhørende Google LLC.
- Bluetooth® -ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker, der ejes af Bluetooth SIG, Inc. og enhver brug af sådanne mærker af TANITA Corporation er under licens.