

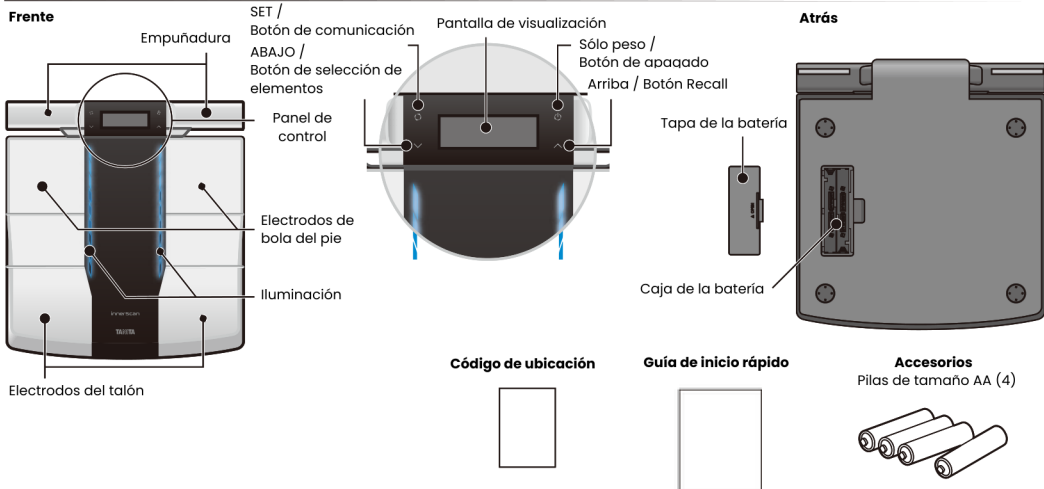
# TANITA

es Guía de inicio rápido

## innerScan

Monitor de composición corporal de doble frecuencia RD-545





### Características y funciones



Consulte el manual de instrucciones para más detalles. <https://www.tanita.es/help-guides>

## Para su seguridad

En esta sección se explican las medidas de precaución que deben tomarse para evitar lesiones a los usuarios de este aparato y a otros, y para prevenir daños a la propiedad. Familiarícese con esta información para garantizar el funcionamiento seguro de este equipo.

	<b>Advertencia</b>	<b>El incumplimiento de las instrucciones resaltadas con esta marca podría provocar la muerte o lesiones graves.</b>
	<b>Precaución</b>	<b>Si no se siguen las instrucciones resaltadas con esta marca podrían producirse lesiones o daños materiales.</b>
		<b>Esta marca indica acciones que están prohibidas.</b>
		<b>Esta marca indica instrucciones que deben seguirse siempre.</b>

## Advertencia

**Este monitor no debe ser utilizado por personas con marcapasos u otros implantes médicos.**

Este monitor hace pasar una débil corriente eléctrica a través del cuerpo que podría interferir y causar el mal funcionamiento de implantes médicos eléctricos, con el consiguiente daño grave para el usuario.

**La interpretación de las mediciones (por ejemplo, la evaluación de las mediciones y la formulación de programas de ejercicio programas de ejercicio basados en las mediciones) debe realizarla un profesional.**

La aplicación de medidas de pérdida de peso y programas de ejercicio basados en el autoanálisis podría ser perjudicial para su salud. Siga siempre los consejos de un profesional cualificado.



**Prohibido**

**No pise el borde de la plataforma. No salte sobre el monitor.**

De lo contrario, podría caerse o resbalar y sufrir lesiones graves.

**No coloque este monitor sobre una superficie resbaladiza, como un suelo mojado.**

De lo contrario, podría caerse o resbalar y sufrir lesiones graves. También puede provocar que entre agua en el monitor y dañar los componentes internos.

## Precaución

**No se pare sobre la pantalla ni el panel de control.**

**No introduzca los dedos en los huecos u orificios.**

De lo contrario, podría sufrir lesiones.

**No utilice pilas recargables. No utilice pilas usadas junto con pilas nuevas, o una mezcla de diferentes tipos de pilas al mismo tiempo.**

De lo contrario, podrían producirse fugas del líquido de las pilas o las pilas podrían calentarse en exceso y romperse, lo que podría provocar daños en el monitor o lesiones. daños en el monitor o lesiones.



**Prohibido**

**Nunca permita que un bebé o un niño pequeño lleve el monitor.**

El niño podría dejar caer el monitor y sufrir lesiones.

**Guárdelo fuera del alcance de los niños pequeños.**

Los niños pequeños pueden quedar atrapados en los cables y sufrir lesiones.

**Este monitor está diseñado exclusivamente para uso doméstico.**

Este monitor no está diseñado para uso profesional, incluidos hospitales, centros médicos o gimnasios. No está equipado con los componentes necesarios para un uso intensivo. El uso del monitor en un lugar profesional invalidará la garantía.

**No tire del cable a menos que utilice el monitor para realizar mediciones, ya que podría dañarlo.**

**No tire del cable más allá de la marca roja.**

**No tire del cable con demasiada fuerza.**

Si el cable no vuelve automáticamente a la unidad del monitor, desenrósquelo, tire de él unos 20 cm y vuelva a intentarlo. e intente introducirlo de nuevo.

**Coloque el monitor sobre una superficie dura y plana en la que las vibraciones sean mínimas para garantizar una medición segura y medición segura y precisa.**

**Evite golpes o vibraciones excesivas en el monitor.** Si lo hace, puede dañar el monitor o provocar un funcionamiento incorrecto, o puede hacer que se borren los ajustes.

**No utilice ni guarde este monitor en los siguientes lugares.**

- Lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de calefactores o expuestos directamente al aire de aparatos de aire acondicionado, etc. aire acondicionado, etc.
- Lugares en los que se produzcan cambios bruscos de temperatura o una gran cantidad de vibraciones.
- Lugares con altos niveles de humedad.

Si lo hace, podría dañar el monitor o provocar su mal funcionamiento.

**No pise el monitor cuando su cuerpo esté mojado (inmediatamente después de una ducha o baño, etc.).**

Asegúrese de secarse bien el cuerpo y los pies antes de utilizar el monitor. De lo contrario, podría resbalar o caerse y sufrir lesiones. resbalar o caerse y sufrir lesiones. Además, el monitor no puede realizar mediciones precisas si su cuerpo o sus pies están mojados.

**Manténgalo alejado del agua.**

**No utilice agua hirviendo, benceno, diluyente o alcohol, etc. para limpiar el monitor.**

Si el monitor se ensucia, empape un paño suave en agua o detergente doméstico neutro, escúrralo bien y limpie el monitor. Luego utilice un paño seco para secarlo.

**No intente desmontar el monitor. No modifique este equipo de ninguna manera.**

**No lave el monitor con agua.**

**No sumerja este monitor en agua.**

Si lo hiciera podría dañar el monitor o provocar un funcionamiento incorrecto.

**Asegúrese de insertar las pilas con las polaridades (+, -) en la posición correcta.**

Si las pilas se colocan incorrectamente, el líquido de las pilas puede gotear y dañar el suelo. (Si no tiene intención de utilizar este monitor durante un largo período de tiempo, es aconsejable extraer las pilas antes de guardarlo).

**No utilice el monitor cerca de otros productos, como hornos microondas, que emitan ondas electromagnéticas.**

De lo contrario, el monitor podría funcionar incorrectamente e impedir mediciones precisas.

**Otra persona debe ayudar a las personas con discapacidad que no puedan tomar una medida solos.**



**Siempre**

## Cómo obtener lecturas precisas

Para garantizar la precisión, las lecturas deben realizarse sin ropa y en condiciones constantes de hidratación. Si no se desnuda quítese siempre los calcetines o las medias y asegúrese de que las plantas de los pies están limpias antes de pisar la plataforma de medición. Asegúrese de que sus talones estén correctamente alineados con los electrodos de la plataforma de medición. No se preocupe si sus pies parecen demasiado grandes para la unidad, ya que se pueden obtener lecturas precisas aunque los dedos de los pies sobresalgan de la plataforma. Es preferible realizar las mediciones a la misma hora del día. Intente esperar unas dos horas después de levantarse, comer o hacer ejercicio intenso antes de realizar las mediciones. Aunque las lecturas tomadas en otras condiciones pueden no tener los mismos valores absolutos, son precisas para determinar el porcentaje de cambio siempre que las las lecturas se realicen de forma coherente. Para controlar el progreso, compare el peso y el porcentaje de grasa corporal tomados en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

**Nota**

No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias o si tiene las rodillas dobladas o está sentado.

**PASO 1**

### Preparativos antes del uso

#### Inserte las pilas

Tenga en cuenta que las pilas incluidas de fábrica pueden haber disminuido los niveles de energía con el tiempo.

#### Cambio de la unidad de pesaje

1. Con la alimentación desconectada, mantenga pulsado el **▲** botón durante más de tres segundos.
2. Utilice el **▲ ▼** botón para cambiar la unidad de pesaje.
3. Pulse el **○** botón.

**Nota**

Sólo para uso con modelos que dispongan del botón de cambio de unidad.

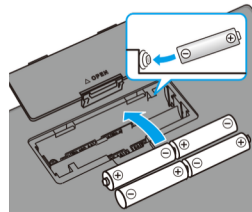
#### Establezca su código de ubicación

Puede obtener las lecturas de peso más precisas seleccionando el ajuste de gravedad correcto en la báscula según su ubicación geográfica.

1. Cuando la báscula esté apagada, pulse y mantenga pulsado el **○** botón
2. Consulte el mapa adjunto y pulse los **▲ ▼** botones para seleccionar su código de ubicación.
3. Pulse el **○** botón para introducir y guardar el ajuste.

#### Ajustar la fecha y la hora

1. Mantenga pulsado el botón durante más de tres segundos.
2. Utilice para ajustar la **▲ ▼** fecha y la **○** hora.



**PASO 2**



**PASO 3**

**PASO 2**

**Conexión a su Smartphone**



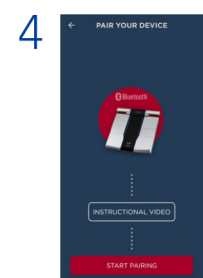
Active el ajuste Bluetooth y utilice la URL para descargar la aplicación My Tanita. [www.tanita.es](http://www.tanita.es)



Inicie la aplicación. Tienes que registrarte como miembro para utilizar la aplicación Health Planet. Después de registrarte, inicia sesión con tus datos registrados.



Seleccione "Introducir datos" y, a continuación, "Introducir datos de BCM". Seleccione "RD-545" en la siguiente pantalla.

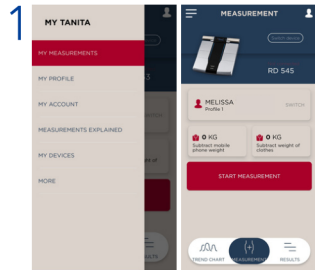


Mantenga pulsado el botón "O" o el botón "Sync / Pair" y siga las instrucciones de la aplicación.

La visualización en pantalla y las instrucciones pueden variar en función de las especificaciones de la aplicación.

**PASO 3**

**Tomar medidas**



Vaya a MIS MEDICIONES y haga clic en "INICIAR MEDICIÓN". Sigue las instrucciones de la app.



Los datos de la medición se envían automáticamente al smartphone.

Si no dispone de su smartphone al registrar los datos personales

**PASO 2**

**Registro de datos personales y de su composición corporal**

- 1 Pulse cuando la sección de funcionamiento esté almacenada en la unidad principal para encender el aparato.
- 2 Pulse cuando aparezca 0,00 kg en la pantalla.
- 3 Utilice y para registrar el número de datos personales (1 - 4), fecha de nacimiento, sexo (hombre/mujer/atleta masculino/atleta femenino) y altura.
- 4 Cuando aparezca 0,00 kg en la pantalla, sujete la sección de mando y colóquese correctamente sobre la plataforma de medición con los pies descalzos. Permanezca lo más quieto posible durante la medición.

**Nota**

Sujetar la sección de mando o quitarla y colocarla en el suelo antes de que aparezca 0,00kg en la pantalla puede impedir que el monitor mida correctamente.

Si no dispone de su smartphone en el momento de realizar las mediciones.

**PASO 3**

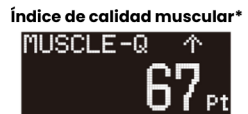
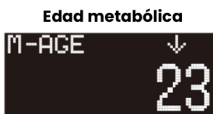
**Toma de medidas**

Súbase al monitor para realizar mediciones. Los datos de un máximo de 10 mediciones se se guardan en el monitor.

Los datos guardados se envían al smartphone junto con las nuevas mediciones la próxima vez que el smartphone se conecta al monitor cuando se toman mediciones.



**Resultados de la medición**



\* Pulse para visualizar los resultados de medición de partes individuales (brazo izquierdo, brazo derecho, pierna izquierda, pierna derecha, tronco).

\* No hay puntuación de calidad muscular para el tronco.

Consulte el manual de instrucciones para más detalles. <https://www.tanita.es/help-guides>

**Especificaciones**

RD-545HR

**Capacidad de peso**

200kg (440lb/31st6lb)

**Incrementos de peso**

0-100kg/0.05kg 100kg-200kg/0.1kg  
 (0-200lb/0.1lb 200-440lb/0.2lb)  
 (0-15st0lb/0.1lb 15st0lb-31st6lb/0.2lb)

**Rango de edad aplicable****Masa muscular total y segmentaria**

18-99 años

**Calidad muscular total y segmentaria**

18-99 años

**Grasa corporal total y segmentaria (%)**

5-99 años

**Frecuencia cardiaca**

5-99 años

**Valoración física**

18-99 años

**Índice de grasa visceral**

18-99 años

**Edad metabólica**

18-99 años

**Tasa metabólica basal**

18-99 años

**Masa ósea**

18-99 años

**Agua corporal (%)**

18-99 años

**Índice de masa corporal**

5-99 años

**Datos personales**

4 memorias

**Precisión horaria**Dentro de  $\pm 1$  minuto por mes (temperatura normal)\***Fuente de alimentación**

4×AA Pilas alcalinas (incluidas)

**Consumo de energía**

120mA Máximo

**Corriente de medición**50kHz, 5kHz, 100 $\mu$ A**Método de comunicación**

Tecnología Bluetooth Low Energy

**Banda de frecuencia**

2402 - 2480 MHz

**Potencia máxima de salida de RF (frecuencia adaptable)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\*Temperatura normal 23 $\pm$ 5 $\circ$ C (64.4 $\pm$ 8.2 $\circ$ F), Humedad 50%  $\pm$  20%.

- El diseño y las especificaciones del producto pueden modificarse en cualquier momento sin previo aviso.
- Apple, el logotipo de Apple y iPhone son marcas comerciales de Apple Inc. registradas en EE.UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.
- Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.
- Android es una marca comercial de Google LLC.
- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de TANITA Corporation se hace bajo licencia.

**Eliminación**

Este es un dispositivo electrónico. Por favor, deséchelo como un aparato electrónico, no como basura doméstica general. Siga la normativa de su región a la hora de desechar este aparato.

**No está permitido mezclar pilas con residuos de consumo.**

Como consumidor, tiene la obligación legal de devolver las pilas usadas o descargadas. Puede depositar sus pilas usadas en los puntos de recogida públicos de su ciudad, o allí donde se vendan las pilas correspondientes y se hayan instalado cajas de recogida específicamente señalizadas. En caso de desguace del aparato, deberá retirar las pilas del mismo y depositarlas también en los puntos de recogida.

Por la presente, TANITA declara que el equipo de radio tipo RD-545HR cumple con las Directivas: 2014/53/UE y 2011/65/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: <https://tanita.es/declaration-of-conformity>

