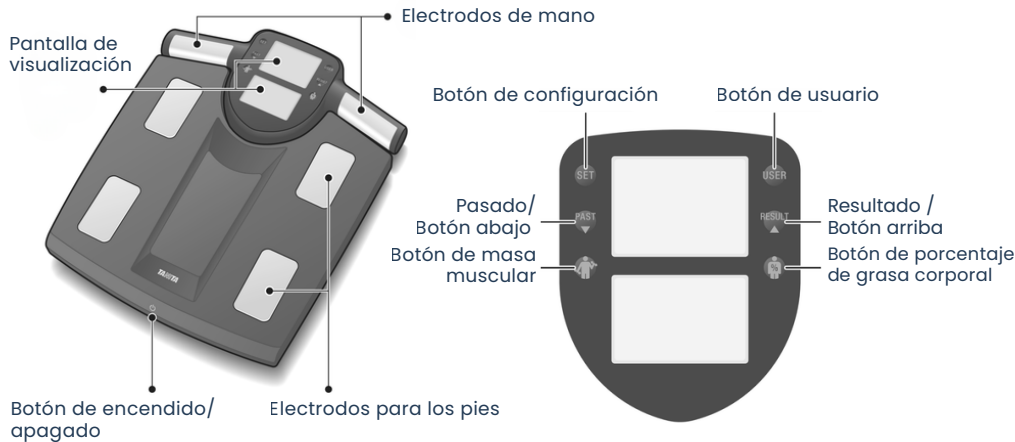


Características y funciones



Haga clic o escanee aquí para ver los siguientes videos instructivos

1. Preparación antes del uso
2. Configuración de fecha y hora
3. Cómo tomar medidas correctas



Preparación antes del uso

- Gire el dispositivo.

Inserción de las pilas

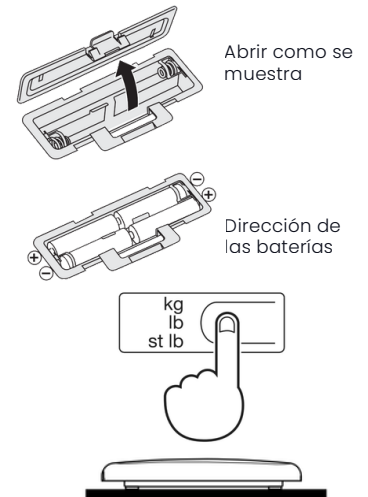
- Abra la tapa de la batería en la parte posterior de la plataforma de medición.
- Inserte las pilas AA suministradas.

Cambiar la unidad de pesaje

- Cambie la unidad de peso en la parte posterior de la báscula, utilizando el botón.

Posicionamiento del monitor

- Coloque el dispositivo sobre una superficie dura y plana.



Configuración de fecha y hora

Establecer año

- Después de insertar las pilas en el dispositivo, presione el botón ON/OFF para iniciar la configuración del año.
- Presione los botones $\uparrow$ y $\downarrow$ para seleccionar el año y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.

Establecer mes

- Presione los botones $\uparrow$ y $\downarrow$ para seleccionar el mes y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.

Establecer día

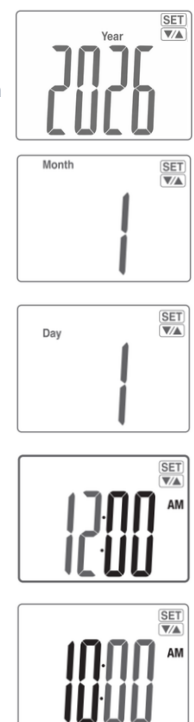
- Presione los botones $\uparrow$ y $\downarrow$ para seleccionar el día y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.

Establecer hora

- Presione los botones $\uparrow$ y $\downarrow$ para seleccionar la hora y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.

Establecer minuto

- Presione los botones $\uparrow$ y $\downarrow$ para seleccionar los minutos y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar. Luego la energía se apagará automáticamente.



Configurando tu perfil

Encienda el dispositivo

- Pulse el botón ON/OFF para encender el dispositivo.



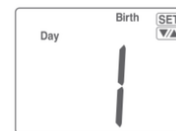
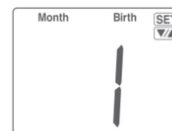
Seleccione un número de perfil

- Pulse los botones ▲ y ▼ para seleccionar un número de datos personales (1, 2, 3, 4 o 5).
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.



Establezca su fecha de nacimiento

- Establezca su fecha de nacimiento (año/mes/día) utilizando los botones ▲ y ▼.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.



Seleccione género

- Utilice los botones ▲ y ▼ para seleccionar su género.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.



Introduce tu altura

- Utilice los botones ▲ y ▼ para especificar la altura.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.



El dispositivo está listo para realizar una medición cuando se muestra "0.0" en la pantalla.

Toma tu primera medida para guardar tu perfil.



Tomar medidas correctamente

Encienda el dispositivo

- Pulse el botón ON/OFF para encender el dispositivo.



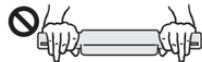
Tomando tus medidas

- Recuerda alejarte de ti el teléfono móvil o cualquier dispositivo electrónico.
- Súbase a la báscula cuando aparezca "0,0 kg".
- Tome los electrodos de mano y manténgalos en posición vertical frente a usted, como se muestra a continuación.
- La medición tarda unos segundos, por lo que le recomendamos que permanezca quieto sobre el dispositivo.



Nota: No se baje hasta que la unidad emita dos pitidos.

Asegúrese de que todos sus dedos entren en contacto con los electrodos.



Asegúrese de que sus brazos estén completamente extendidos y que sus codos no toquen su cuerpo.



Asegúrese de que sus pies estén en contacto correcto con todos los electrodos.



Asegúrate de que tus piernas estén rectas. No dobles las rodillas.

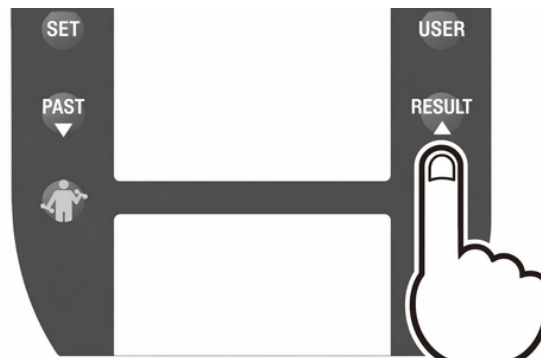


⚠ No tire del cable de los electrodos manuales más allá de la banda roja.



Vea sus resultados

- Inmediatamente después de la medición, puede presionar el botón de Resultados mientras está de pie sobre la báscula para ver los resultados. También puede bajarse de la báscula y presionar el botón de Resultados para volver a verlos.

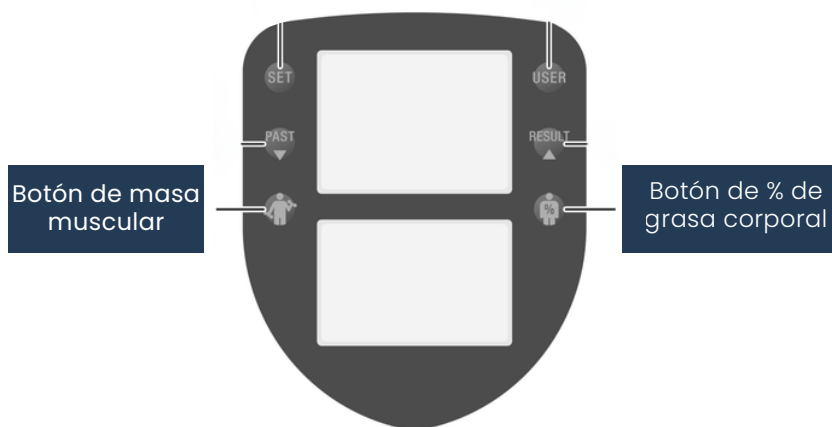


¿Cómo ver tus medidas segmentarias?

¿Qué significa mediciones segmentarias?

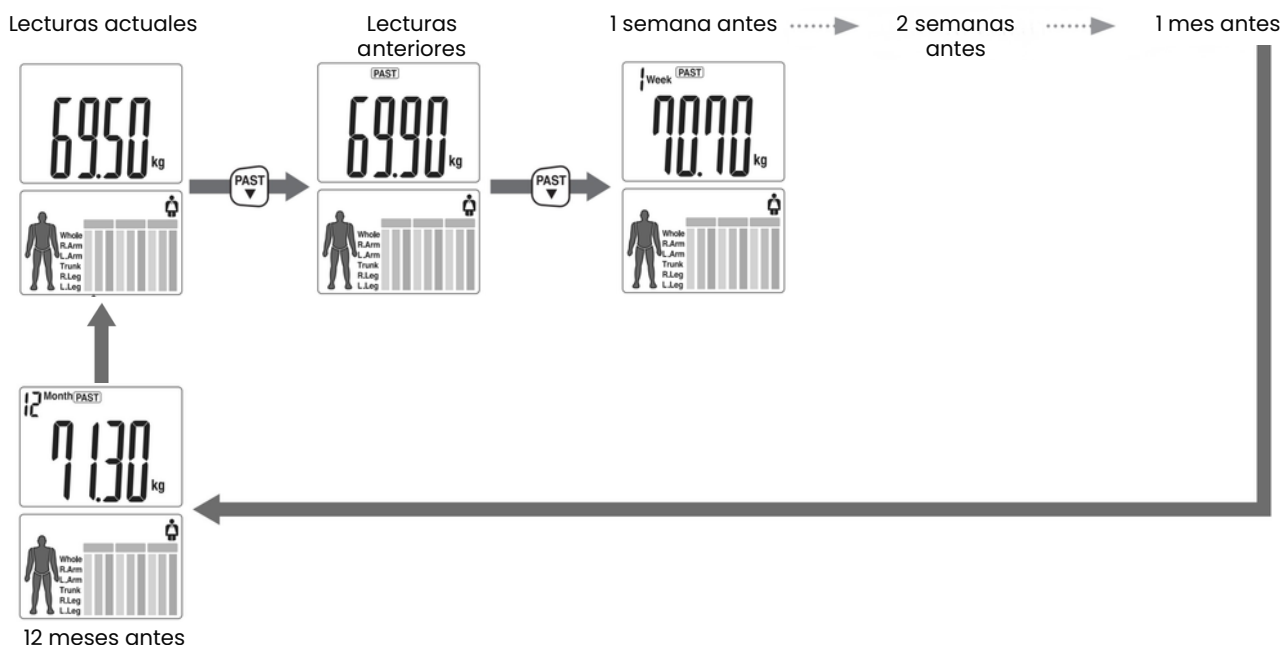
Una medición segmentaria proporciona un análisis detallado de la masa muscular y el porcentaje de grasa en brazos, piernas y torso. Mediante electrodos de pie y mano, la báscula mide cada brazo, pierna y torso por separado para una evaluación más precisa.

Presione el botón Masa muscular o % de grasa corporal repetidamente para ver los valores del brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda y torso.



Función de recuperación

- Presione la tecla ON/OFF. Se mostrará "0.0".
- Presione el botón USUARIO hasta que aparezca su número de perfil.
- Presione el botón SET y el botón PAST para ver las lecturas anteriores.



Modo invitado

El modo invitado le permite programar la unidad para un uso único.

Encienda el dispositivo

- Pulse el botón ON/OFF para encender el dispositivo.
- Mantenga presionado el botón USUARIO hasta que aparezca el modo "Invitado" en la pantalla.
- Presione SET para seleccionar el modo Invitado.

Insertar edad

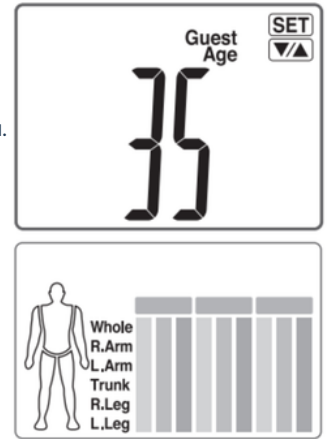
- Presiona los botones y para elegir tu edad.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

Seleccione género

- Utilice los botones y para seleccionar su género.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

Introduce tu altura

- Utilice los botones y para especificar la altura.
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.



El dispositivo está listo para realizar una medición cuando se muestra "0.0" en la pantalla.

Las lecturas del modo Invitado solo se mostrarán durante 40 segundos.

Cómo aprovechar al máximo su báscula de composición corporal TANITA RD-445

Los mejores consejos sobre cómo medir y controlar mejor su composición corporal

Recuerde, una báscula de composición corporal TANITA es completamente diferente a una báscula de baño normal; no solo le muestra su peso, sino también de qué se compone ese peso.

La composición corporal cambia de forma natural debido a factores como comer, beber, sudar e ir al baño. Estos factores pueden modificar el peso corporal hasta 2,5 kg a lo largo del día, por lo que es importante medirlo en las circunstancias más constantes posibles.

Si sigue estas pautas, las fluctuaciones diarias normales se promediarán y podrá evaluar mejor los cambios reales en la composición de su cuerpo a lo largo del tiempo.



1

Mida **una vez por semana, a una hora similar del día.**



2

Coloque la báscula **sobre una superficie plana y sólida**, no sobre una alfombra.



3

Evite tomarse la medida inmediatamente después de hacer ejercicio. El ejercicio afecta a su cuerpo de varias maneras, esta puede dar lugar a resultados inconsistentes.



4

Mida 2 a 3 horas después de una comida, ya que los alimentos o bebidas no digeridos aumentarán artificialmente su peso. Grandes cantidades de cafeína o alcohol tienden a afectar la transferencia de agua en el cuerpo y tendrán un impacto negativo en la precisión de los resultados.

5

Sube siempre a la báscula descalzo, ya que los electrodos necesitan estar en contacto con la piel. Es preferible que la medición se **haga con la menor cantidad de ropa posible y que no tengas que llevar los bolsillos cerrados** (especialmente los de dispositivos eléctricos como teléfonos, relojes inteligentes y dispositivos GPS).



6

Asegúrese de permanecer **completamente inmóvil durante** las mediciones. Al medir con una báscula segmentaria TANITA, con electrodos manuales, asegúrese de que sus brazos estén un poco estirados para que haya algo de espacio entre su cuerpo y sus brazos.



7

Mantenga la báscula en una habitación **con una temperatura moderada y sin mucha humedad**; por este motivo, es mejor no guardar la báscula en el baño.



8

Por último, **mantenga su báscula limpia y libre de polvo.**



Visite nuestra página web
"Entendiendo tus mediciones"
para obtener más información sobre sus resultados.

