

TANITA RD-545

Monitor de Composição Corporal de Dupla Frequência
com tecnologia Bluetooth integrada

Manual de Instruções

Tradução para o português (Brasil)

Leia este manual com atenção e guarde-o para consultas futuras. Documento traduzido do manual oficial Tanita (©2017 TANITA Corporation) pela Net Balanças — distribuidor oficial Tanita no Brasil. Os valores, faixas e procedimentos seguem o manual original.

Sumário

1. Introdução
2. Características e funções
3. Para a sua segurança
4. Obtendo leituras precisas
5. Preparativos antes do uso
6. Configuração inicial (Tipo 1) — pelo smartphone
7. Configuração inicial (Tipo 2) — pelo monitor
8. Fazendo medições
9. Medição com auto-reconhecimento
10. Medição por número de ID
11. Medição sem cadastro (convidado / somente peso)
12. Modo de seleção de ID e medição em progresso
13. Vendo os resultados
14. Alterando e apagando dados pessoais
15. Guia de composição corporal
16. Solução de problemas
17. Especificações

1. Introdução

Obrigado por adquirir este Monitor de Composição Corporal TANITA, um dos muitos produtos de saúde para uso doméstico fabricados pela TANITA. Este manual apresenta os procedimentos de configuração e os principais recursos do aparelho. Mais informações sobre vida saudável estão em www.tanita.asia. Os produtos TANITA reúnem as mais recentes pesquisas clínicas e inovações tecnológicas, e todos os dados são supervisionados pelo Conselho Consultivo Médico da TANITA (TMAB) para garantir precisão.

Precauções de segurança

- Não use o monitor se você tiver um implante médico eletrônico, como marca-passo — o aparelho passa um sinal elétrico de baixa intensidade pelo corpo, que pode interferir no implante.
- Gestantes devem usar apenas a função de peso. As demais funções não se destinam ao uso durante a gravidez.

Observações importantes

Este monitor destina-se a adultos e crianças (5 a 17 anos) com estilo de vida de inativo a moderadamente ativo, e a adultos com estilo de vida atlético. Graças ao investimento na tecnologia BIA e em pesquisa esportiva, a TANITA aprimorou o Modo Atleta para medições mais precisas e adequadas a mais pessoas.

Dados registrados podem ser perdidos se o aparelho for usado incorretamente ou exposto a picos de energia elétrica. A TANITA não se responsabiliza por perdas decorrentes da perda de dados, nem por danos causados pelo uso do produto ou por reclamações de terceiros.

Quem deve usar o Modo Atleta?

Adultos com 18 anos ou mais que se enquadrem em uma destas situações:

- Treinam ou se exercitam 12 horas ou mais por semana, há pelo menos seis meses.
- São fisiculturistas.
- São atletas profissionais que querem acompanhar o progresso em casa.
- Têm histórico de longa data de atividade física e antes faziam mais de 12 horas por semana, mas hoje fazem menos.

Nota: As estimativas de porcentagem de gordura corporal variam com a quantidade de água no corpo e podem ser afetadas por desidratação ou hiper-hidratação devido a fatores como consumo de álcool, menstruação, doença e exercício intenso.

2. Características e funções

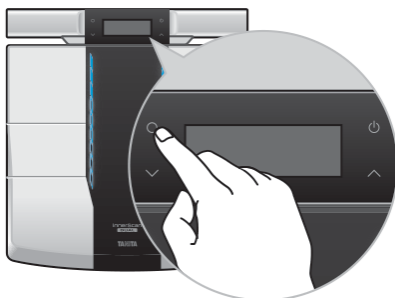


O grande diferencial da RD-545 é o painel de controle retrátil: em vez de hastes fixas, você puxa o painel (com os eletrodos das mãos) por um cabo e o segura durante a medição.

Partes do equipamento

- Visor (display) — no painel de controle.
- Painel de controle retrátil — puxado pelo cabo; contém os botões e os eletrodos das mãos (grip).
- Eletrodos dos pés — na plataforma: ponta do pé (ball-of-foot) e calcanhar (heel).
- Iluminação (backlight) — muda de cor conforme o usuário e a área medida.
- Tapa e compartimento de pilhas — na parte de baixo.

Botões do painel



Os botões e o visor ficam no painel de controle.

Botão	Função
Para cima / Recuperar	Sobe valores e recupera medições anteriores.
Para baixo / Selecionar	Desce valores e seleciona itens.
SET / Comunicação	Confirma configurações e faz a comunicação Bluetooth.
Somente peso / Desligar	Liga a pesagem rápida e desliga o aparelho.

Acessórios

- 4 pilhas AA alcalinas (fornecidas).
- Guia rápido de instalação.
- Cartão com o código de localização (ajuste de gravidade).

3. Para a sua segurança

Advertências (risco de lesão grave)

- Não pise na borda da plataforma nem pule sobre o aparelho — risco de queda e lesão grave.
- O monitor não deve ser usado por pessoas com marca-passos ou outros implantes médicos.
- Não coloque o monitor sobre superfície escorregadia, como piso molhado.
- A interpretação das medições (avaliação e planos de exercício) deve ser feita por um profissional qualificado.

Cuidados (risco de lesão ou dano)

- Não misture pilhas novas com usadas nem tipos diferentes ao mesmo tempo.
- Não use pilhas recarregáveis.
- Não insira os dedos em frestas ou orifícios.
- Não pise no visor nem no painel de controle.
- Aparelho apenas para uso doméstico — o uso profissional (hospitais, clínicas, academias) invalida a garantia.
- Não puxe o cabo do painel a não ser para medir, nem além da marca vermelha, nem com força. Se o cabo não voltar, desenrole-o, puxe cerca de 20 cm e solte de novo.
- Mantenha longe de crianças pequenas (risco com o cabo e de queda).

Sempre...

- Não desmonte nem modifique o aparelho; não o lave nem o mergulhe em água.
- Não use ou guarde sob sol direto, perto de aquecedores/ar-condicionado, em locais com muita vibração, umidade ou variação de temperatura.
- Para limpar, não use água fervente, benzina, thinner ou álcool. Use um pano macio com água ou detergente neutro, bem torcido, e seque depois.
- Coloque as pilhas na polaridade correta (+/-).
- Não pise no aparelho com o corpo molhado; seque o corpo e os pés antes de usar.
- Coloque o aparelho em piso duro, plano e com pouca vibração.
- Não use perto de aparelhos que emitem ondas (micro-ondas etc.).

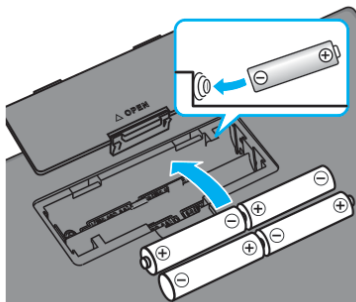
4. Obtendo leituras precisas

Para garantir a precisão, meça sem roupa e em condições constantes de hidratação. Sempre retire as meias e confira que as solas dos pés estão limpas antes de subir. Alinhe o arco de cada pé ao centro da plataforma — não tem problema se os dedos ultrapassarem a borda. É melhor medir sempre no mesmo horário do dia, esperando cerca de 2 horas depois de acordar, comer ou fazer exercício intenso. Leituras feitas em condições diferentes podem não ter o mesmo valor absoluto, mas servem para acompanhar a variação percentual desde que feitas de forma consistente.

Nota: Uma leitura precisa não é possível se as solas dos pés não estiverem limpas, se os joelhos estiverem dobrados ou se você estiver sentado.

5. Preparativos antes do uso

Colocando as pilhas



Encaixe as 4 pilhas AA respeitando a polaridade (+/-).

- Coloque as pilhas na orientação correta. Se ficarem invertidas, o fluido pode vazar e danificar o piso.

- Se não for usar por muito tempo, retire as pilhas antes de guardar.
- As pilhas de fábrica podem ter perdido carga com o tempo.

Recomendação Net Balanças: use sempre pilhas alcalinas novas da marca Duracell e nunca pilhas recarregáveis.

Código de localização (gravidade)

A gravidade varia conforme a região do planeta, e isso afeta a precisão do peso. Selecionar o código correto garante o peso mais exato para a sua área.

- 1 Com o aparelho desligado, mantenha o botão Para cima pressionado.
- 2 Consulte o mapa/cartão que acompanha o produto e escolha o código com Para cima / Para baixo.
- 3 Aperte SET para salvar.

Mudando a unidade de peso

- 1 Com o aparelho desligado, mantenha o botão Desligar pressionado por mais de 3 segundos.
- 2 Troque a unidade com Para cima / Para baixo (selecione kg).
- 3 Aperte SET para confirmar.

Nota: Com a unidade em libras ou stone, a altura passa a pés e polegadas. Ao escolher kg, a altura volta automaticamente para centímetros.

Data e hora

- 1 Selecione o ano com Para cima / Para baixo e aperte SET (1900 é o ano mais antigo).
- 2 Defina mês, dia e hora do mesmo jeito.

Após exibir região, ano, mês, dia e hora, o aparelho desliga sozinho. A região, a data e a hora precisam estar configuradas para medir a composição corporal.

6. Configuração inicial (Tipo 1) — pelo smartphone

Você precisa cadastrar seus dados pessoais (data de nascimento, sexo, altura, peso e composição corporal) antes da primeira medição. Depois de registrados, eles são recuperados automaticamente ao ligar e subir na plataforma. O aparelho guarda até 4 usuários.

- 1 Ative o Bluetooth e baixe o app Health Planet (tanita.asia/innerscandual/rd545.htm).
- 2 Abra o app e registre-se; depois faça login com seus dados.
- 3 Selecione "Input Data" e depois "Input from BCM"; na tela seguinte, escolha "RD-545".
- 4 Toque em "Add Device" e siga as instruções do app para registrar o monitor.
- 5 Com o painel guardado, mantenha SET pressionado por 3 s ou mais e informe os dados pelo app.
- 6 Quando o "0.0" aparecer, segure o painel de controle e suba descalço na plataforma.

Nota: As telas do app podem variar conforme a versão. Para pesar segurando o celular, informe o peso a descontar no campo "Clothes Weight" (até 2 kg), que é subtraído do resultado. Não se mova durante a medição, e não segure nem apoie o painel no chão antes do "0.0".

7. Configuração inicial (Tipo 2) — pelo monitor

Dá para cadastrar tudo sem celular, pelo próprio aparelho. Coloque-o em superfície dura, plana e estável, e meça sempre descalço.

- 1 Com o painel de controle guardado, aperte o botão para ligar. Quando aparecer o "0.0", aperte SET.
- 2 Escolha o número do ID (1 a 4) com Para cima / Para baixo e confirme com SET.
- 3 Informe a data de nascimento (ano, mês e dia) — cada um com Para cima / Para baixo e SET. 1900 é o ano mais antigo.
- 4 Selecione o sexo e confirme com SET.
- 5 Informe a altura e confirme com SET.
- 6 Quando o "0.0" aparecer, puxe o painel e suba descalço para a primeira medição. O aparelho desliga sozinho após mostrar os dados e o resultado.

Nota: Errou algum dado? Desligue rapidamente apertando o botão Desligar. Ao ligar de novo, aperte SET e refaça o cadastro do começo. A cor da iluminação muda conforme o ID: 1 azul, 2 rosa, 3 branco, 4 azul-céu; convidado roxo.

8. Fazendo medições

O aparelho guarda até 10 medições por ID. Ao passar disso, a medição mais antiga é apagada. Você não precisa do celular por perto na hora de medir — os dados ficam salvos no aparelho e podem ser enviados ao app depois.

Nota: Para pesar segurando o celular, informe o peso das roupas no app (até 2 kg); ele é descontado do peso medido (0 a 200 kg).

9. Medição com auto-reconhecimento



Puxe o painel pelo cabo e suba descalço, com os braços ao longo do corpo.

O auto-reconhecimento identifica o usuário sozinho e mostra os resultados sem precisar escolher o ID a cada uso. É preciso ter o perfil cadastrado antes.

- 1 Ligue sem tirar o painel do aparelho.
- 2 Quando aparecer o "0.0", puxe o painel de controle e suba descalço, com cuidado.
- 3 Confira que os dados exibidos são os seus. Ao final, devolva o painel à posição original.

Nota: Se houver pessoas com peso e resistência elétrica parecidos, o aparelho pode pedir para você escolher o ID após a medição. Se isso acontecer muito, informe o ID antes de medir. Não se mova durante a medição.

10. Medição por número de ID

Informe o ID e meça sem depender do auto-reconhecimento. Use este método se o aparelho estiver caindo no modo de seleção com frequência.

- 1 Ligue com o painel guardado e aperte SET quando aparecer o "0.0".
- 2 Escolha o seu ID com Para cima / Para baixo e confirme com SET.
- 3 Puxe o painel e suba descalço; desça quando ouvir o bipe. O aparelho desliga sozinho após o resultado.

11. Medição sem cadastro (convidado / somente peso)

Convidado (idade de 6 a 99 anos; nada é salvo)

- 1 Ligue com o painel guardado, aperte SET e selecione o modo convidado.
- 2 Informe idade, sexo e altura com Para cima / Para baixo.
- 3 Quando aparecer o "0.0", puxe o painel e suba; desça ao ouvir o bipe.

Somente peso (única opção para gestantes e crianças de 0 a 5 anos)

- 1 Ligue com o painel guardado.
- 2 Quando aparecer o "0.0", suba na plataforma sem segurar o painel.
- 3 Desça quando ouvir o bipe ao ver o peso.

12. Modo de seleção de ID e medição em progresso

Se o auto-reconhecimento encontrar vários candidatos, o aparelho entra no modo de seleção de ID após a medição (com um bipe). Escolha o seu ID com Para cima / Para baixo e confirme com SET. Se notar o ID errado enquanto vê os resultados, mantenha Para cima pressionado por 3 segundos para voltar à seleção.

Nota: Se desligar sem corrigir o ID, os resultados são salvos no ID errado.

Durante a medição, o monitor e o painel se iluminam conforme a área sendo medida (ex.: lado direito do corpo) — é apenas o progresso da medição.

13. Vendo os resultados

Depois dos seus dados pessoais, os resultados aparecem em sequência, cada item por cerca de 4 segundos. Por último aparece o peso, e o aparelho desliga após ~40 segundos. Use Para cima / Para baixo para alternar entre os itens. Setas indicam se o valor subiu ou desceu desde a última medição.

Sequência de itens: 1) Peso · 2) Massa muscular · 3) Índice de qualidade muscular · 4) Gordura corporal (%) · 5) Classificação física · 6) Gordura visceral · 7) Idade metabólica · 8) Taxa metabólica basal (BMR) · 9) Massa óssea · 10) Água corporal (%) · 11) IMC.

Resultados por segmento

A RD-545 também mede cada segmento: braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerda e tronco. Enquanto massa muscular, qualidade muscular ou % de gordura do corpo inteiro é exibida, aperte o botão de segmento para ver cada parte, e use Para cima / Para baixo para percorrê-las. A avaliação de cada resultado é indicada pela cor piscante da iluminação.

Nota: A qualidade muscular não é exibida para o tronco. Para pessoas de 5 a 17 anos, aparecem apenas peso, IMC e % de gordura corporal.

14. Alterando e apagando dados pessoais

Alterar

- 1 Ligue com o painel guardado e aperte SET quando aparecer o "0.0".
- 2 Selecione o ID (1 a 4) com Para cima / Para baixo e confirme com SET.
- 3 Siga os passos do cadastro para ajustar os dados. O aparelho desliga após exibir os dados ajustados e o resultado.

Apagar

- 1 Ligue com o painel guardado e aperte SET.
- 2 Selecione o ID a apagar com Para cima / Para baixo.
- 3 Mantenha SET pressionado por mais de 3 segundos; escolha confirmar com Para cima / Para baixo e aperte SET.

Nota: Apagar um perfil pelo celular conectado também apaga as medições daquele perfil guardadas no aparelho.

15. Guia de composição corporal

Quem pode usar

Destinado a adultos de 18 a 99 anos. Crianças de 5 a 17 anos podem usar para peso e % de gordura corporal — os demais recursos não se aplicam. Gestantes devem usar apenas a função de peso. Produto para uso doméstico; as leituras têm caráter informativo e não diagnosticam nem tratam doenças. Consulte um médico em caso de dúvidas sobre a sua saúde.

Como funciona (dupla frequência)

Os monitores TANITA calculam a composição corporal por Análise de Impedância Bioelétrica (BIA). Sinais elétricos seguros e de baixa intensidade passam pelo corpo através dos eletrodos. O sinal flui facilmente pelos líquidos dos músculos e tecidos, mas encontra resistência (impedância) na gordura, que tem pouco líquido. A RD-545 usa BIA de dupla frequência (50 kHz e 6,25 kHz), de nível médico: uma frequência avalia o meio extracelular e a outra atravessa a membrana celular, fornecendo dados do estado intracelular e extracelular e maior precisão — inclusive o exclusivo Índice de Qualidade Muscular.

Melhor horário para medir

Os níveis de água do corpo variam ao longo do dia. Após uma noite de sono o corpo tende a estar desidratado, então uma leitura logo cedo mostra peso menor e % de gordura maior. Refeições grandes, álcool, menstruação, doença, exercício e banho também alteram a hidratação. Para a leitura mais confiável, meça sempre no mesmo horário e sob condições constantes — um bom momento é antes do jantar.

Gordura corporal (%) — idade 5 a 99

É a quantidade de gordura como proporção do peso. Reduzir o excesso diminui o risco de hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e câncer. O aparelho compara a leitura com a faixa saudável para a sua idade e sexo:

Faixa	Significado
Baixa (Underfat)	Abaixo da faixa saudável — risco aumentado.
Padrão – / Padrão +	Dentro da faixa saudável para a idade e o sexo.
Acima (Overfat)	Acima da faixa saudável — risco aumentado.
Obeso	Muito acima da faixa — risco bem maior de problemas ligados à obesidade.

Nota: Gorduras corporais abaixo de 5% não são medidas (exibido como 5%).

Água corporal (%) — idade 18 a 99

É o total de líquido no corpo como porcentagem do peso. A água participa de quase todos os processos do organismo. Médias para um adulto saudável (pesquisa TANITA): mulher 45 a 60%; homem 50 a 65%. Use como tendência ao longo do tempo — beber muita água de uma vez não muda o nível na hora, e a % de água tende a cair quando a gordura sobe.

Gordura visceral — idade 18 a 99

Fica na cavidade abdominal, ao redor dos órgãos vitais. Níveis saudáveis reduzem o risco de doenças cardíacas, pressão alta e diabetes tipo 2. A pontuação vai de 1 a 59:

Pontuação	Significado
1 a 12	Nível saudável — continue monitorando para manter-se na faixa.
13 a 59	Nível excessivo — considere mudanças na dieta e mais exercício.

Nota: Mesmo com gordura corporal baixa é possível ter gordura visceral alta. Para diagnóstico, consulte um médico.

Taxa metabólica basal (BMR) e idade metabólica — idade 18 a 99

BMR é o mínimo de energia que o corpo precisa em repouso. Cerca de 70% das calorias diárias vão para o metabolismo basal, muito influenciado pela quantidade de músculo — aumentar a massa muscular ajuda a elevar o BMR. A idade metabólica compara o seu BMR com a idade média associada a esse metabolismo (leitura de 12 a 90); se for maior que a sua idade real, é sinal de melhorar a taxa metabólica com mais exercício.

Massa muscular — idade 18 a 99

Indica o peso de músculo no corpo (esqueléticos, lisos e a água contida neles). Mais músculo significa mais consumo de energia, ajudando a reduzir gordura. No app, a avaliação aparece como um "muscle score" de -4 a +4 — quanto maior, mais músculo.

Classificação física — idade 18 a 99

Avalia o corpo pela proporção entre gordura e massa muscular. São 9 tipos:

Nº	Classificação	Descrição
1	Obeso oculto	Aparência saudável, mas com % de gordura alta e massa muscular baixa.
2	Obeso	% de gordura alta com nível moderado de músculo.
3	Encorpado	% de gordura e massa muscular ambas altas.
4	Sedentário	% de gordura média e massa muscular abaixo da média.
5	Padrão	% de gordura e massa muscular ambas na média.
6	Musculoso padrão	% de gordura média e músculo acima da média (atleta).
7	Magro	% de gordura e massa muscular ambas abaixo da média.
8	Magro e musculoso	% de gordura abaixo da média com músculo adequado (atleta).
9	Muito musculoso	% de gordura abaixo da média com músculo acima da média (atleta).

Índice de qualidade muscular — idade 18 a 99

Recurso exclusivo da dupla frequência. Indica o "estado" do músculo, que muda com a idade e o condicionamento: costuma ser bom em jovens e em quem se exercita, e piora em idosos ou sedentários. A RD-545 usa as duas frequências de impedância para avaliar esse estado. Quanto mais estrelas, melhor o estado do músculo (máximo de quatro estrelas). O importante é manter o equilíbrio entre a quantidade e a qualidade do músculo.

Nota: Pode não ser avaliado corretamente se houver alteração na água do corpo — corpo fatigado ou inchado, desidratação ou fluxo sanguíneo reduzido.

Massa óssea — idade 18 a 99

Quantidade estimada de minerais ósseos. Exercício e desenvolvimento muscular estão ligados a ossos mais fortes. É um valor estatístico de referência — não avalia a dureza dos ossos nem risco de fratura. Idosos, mulheres na menopausa, gestantes e pessoas em terapia hormonal podem ter leituras diferentes.

Faixa de peso	Mulheres	Homens
Baixa	menos de 50 kg = 1,95 kg	menos de 65 kg = 2,66 kg
Média	50 a 75 kg = 2,40 kg	65 a 95 kg = 3,29 kg
Alta	acima de 75 kg = 2,95 kg	acima de 95 kg = 3,69 kg

IMC (Índice de Massa Corporal) — idade 5 a 99

Relação entre peso e altura. A Organização Mundial da Saúde considera ideal um índice de 18,5 a 25.

Fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura (m)}^2$

16. Solução de problemas

Antes de solicitar reparo, confira os itens abaixo.

Situação	O que verificar
Nada aparece ao apertar botões	Confira a orientação das pilhas; troque as pilhas gastas o quanto antes.
O texto some logo após aparecer	Pilhas fracas — troque assim que possível.
Aparece a tela de região ou de data/hora	Configure região, data e hora — são necessárias para medir a composição corporal.
Nada aparece ao subir na plataforma	Ligue o aparelho antes de subir.
"Error" durante a medição	Você se moveu, desceu da plataforma, ou o limite de 200 kg foi excedido. Fique imóvel.
O aparelho desliga durante a medição	Você subiu antes do "0.0". Aguarde o "0.0" para subir.
"– 0.00 kg" durante a medição	Pilhas fracas — troque assim que possível.
Peso claramente errado / instável	Não use sobre carpete; use piso duro e plano. Afaste aparelhos que emitem ondas (micro-ondas, telefone sem fio).
Só o peso é exibido	Segure o grip com firmeza. Para crianças de 0 a 5 anos, só o peso é mostrado.
Só peso, IMC, gordura, músculo e osso aparecem	Para 5 a 17 anos, os demais itens não são exibidos; adultos: meça uma vez após cadastrar.
Auto-reconhecimento mostra o ID de outra pessoa	Pode ocorrer com pessoas de peso e resistência parecidos. Informe o ID antes de medir.
Balança e celular não conectam	Bluetooth ligado? A conexão só funciona com a balança desligada. Confirme e tente de novo; fique dentro de 5 m.
Aviso de que não foi possível conectar	Remova e recoloque as pilhas; apague o registro do aparelho em Ajustes > Bluetooth do celular e refaça o pareamento.

17. Especificações

Item	Valor
Capacidade de peso	200 kg (440 lb / 31 st 6 lb)
Incrementos de peso	0 a 100 kg: 0,05 kg · 100 a 200 kg: 0,1 kg
Memórias de dados pessoais	4 usuários + convidado
Alimentação	4 pilhas AA alcalinas (fornecidas)
Consumo	Máximo 120 mA
Corrente de medição	50 kHz e 6,25 kHz, 100 µA
Conectividade	Bluetooth (alcance de 5 m sem obstáculos)
Faixa etária (peso, gordura, IMC)	5 a 99 anos

Item	Valor
Faixa etária (músculo, osso, água, visceral, físico, BMR, idade metab.)	18 a 99 anos

A marca e os logos Bluetooth pertencem à Bluetooth SIG, Inc. Design e especificações podem mudar sem aviso. Descarte o aparelho como equipamento eletrônico e as pilhas em pontos de coleta, seguindo as normas locais.

*Tradução em português — Net Balanças · Documento baseado no manual oficial Tanita RD-545 (©2017 TANITA Corporation).
Em caso de dúvida, fale com o nosso suporte.*