

Анализатор жировой массы Tanita BC-575



Руководство пользователя



Следует внимательно ознакомиться с данным руководством и постоянно справляться по нему. Желательно пользоваться руководством при каждом применении устройства.

Введение

Благодарим Вас за покупку анализатора состава тела фирмы Tanita. Это Руководство ознакомит Вас с системой настройки и работы с устройством, а так же даст объяснения значения основных и дополнительных функций. Держите его под рукой при использовании аппарата.

В продуктах TANITA используются данные новейших клинических исследований и технологических разработок. Все получаемые данные отслеживаются Медицинским Консультативным Советом компании TANITA для повышения точности измерений.

Внимание! Меры предосторожности



- Не используйте диагностические весы в случае, если у Вас установлен кардиостимулятор или другие имплантированные медицинские устройства. Этот аппарат пропускает через тело человека низкочастотный электрический сигнал, который может воздействовать на работу этих устройств.

- Беременные женщины могут использовать только функцию измерения веса.

Все остальные функции не рассчитаны для беременных женщин.

- Не пользуйтесь данными весами-анализаторами на скользких поверхностях (например, на влажном полу)

- Не пользуйтесь данными весами-анализаторами сразу после купания или физических упражнений. Капли влаги, попадая на платформу, могут активировать устройство или отдельные его функции и мешать процессу нормальной работы. Протирайте поверхность платформы чистым и сухим материалом для устранения любых жидкостей.

- Записанные данные могут быть утеряны, если весы-анализатор используются ненадлежащим образом или подвергаются воздействию электрических полей.

Важные замечания для пользователей

- Эти диагностические весы предназначены для взрослых(18–99) и детей(от 5 до 17 лет), которые не ведут активный образ жизни с постоянными физическими нагрузками, и для взрослых (18–99) с атлетическим телосложением и постоянными физическими нагрузками, но не более 10 часов в неделю и с уровнем сердцебиения в состоянии покоя 60 ударов в минуту и меньше.

- Функция измерения уровня жира не предназначена для беременных женщин и профессиональных атлетов с физическими нагрузками больше 10 часов в неделю.

- Данная модель не предназначена для диагностики или определения наличия каких-либо заболеваний или отклонений от нормального состояния. Пожалуйста, консультируйтесь со своим лечащим врачом по всем вопросам, касающимся Вашего здоровья.

Для чего нужно следить за составом организма?

Весы-анализаторы жировой ткани предназначены для обеспечения более здорового образа жизни путем измерения ключевых индикаторов здоровья, которые свидетельствуют о влиянии внешних условий на здоровье человека:

1. Обращайте внимание на воздействие применяемой диеты на организм, чтобы быть уверенным, что диета обеспечивает улучшение здоровья.
2. Корректируйте свою фитнес-программу путем контроля за изменениями мышечной массы и базисного уровня метаболизма.
3. Отслеживайте содержание висцерального жира — ключевого индикатора риска возникновения сердечных заболеваний и диабета при физическом рейтинге 2 (полнота).

Принцип работы весов-анализаторов

Весы-анализаторы рассчитывают состав Вашего организма, используя метод анализа био-электрического импеданса (BIA). Слабый электрический сигнал пропускается через тело, и процентное содержание жира в организме исчисляется на основе измерения сопротивления сигналу по мере его перемещения. Сигнал проходит существенно быстрее через мышечные ткани, чем через жировые отложения, поскольку в мышцах содержится 70–75% воды, в то время как в жировых отложениях воды практически нет. Методика BIA является наиболее точной и безошибочной, если в Вашем организме содержание воды соответствует своей норме, т.е. если измерения проводятся спустя по крайней мере три часа после приема пищи или физических упражнений. Если эти условия соблюдаются и измерения по этой методике производятся регулярно, результаты измерений будут совпадать с результатами гидроденситометрии.

Методика BIA предлагает самый простой и удобный способ контроля жировых отложений, объединив новейшие технологии и традиционный метод. Эта новаторская разработка компании Tanita позволяет Вам в домашних условиях точно определить процент содержания жира. Вы можете буквально «заглянуть внутрь себя» и реально оценить свое состояние здоровья и успехи от физических упражнений и диеты.

Для получения точных данных пользователь должен производить измерения содержания жира в организме в определенное время дня при соответствующих условиях. Мы предлагаем производить измерения перед вечерним приемом пищи.



Содержание жира в организме

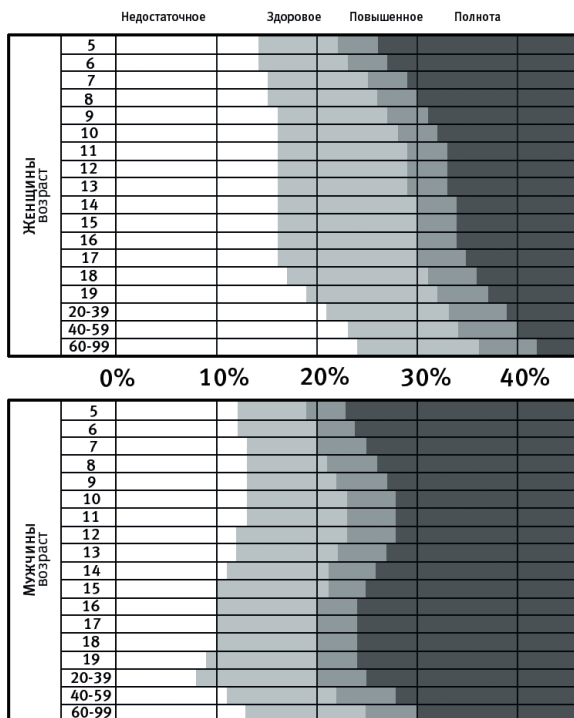
(применимо 5-99 лет)

Содержание жира — это процент жировой ткани в организме человека. Повышенное содержание жира в значительной степени приводит к таким последствиям, как высокое кровяное давление, сердечные приступы, диабет, рак, и т.д.



Если Вы выбрали режим «Атлет», аппарат не будет показывать индикатор уровня здоровья. Атлеты могут иметь пониженное содержание жира в организме, в зависимости от вида спорта или вида физической активности.

Шкала процентного содержания жира для детей и взрослых



Индикатор уровня здоровья

(применимо 5–99 лет)

В соответствии с Вашими данными о содержании жира в организме внизу дисплея появится черный индикатор, показывающий оценку Вашего организма по количеству жира согласно полу и возрасту:

—	0	+	++
Меньше нормы	Норма	Выше нормы	Полнота

«-» — недостаточное содержание жира; возрастает риск проблем со здоровьем
«0» — нормальное содержание жира для Вашего возраста/пола
«+» — содержание жира выше нормы; возрастает риск проблем со здоровьем
«++» — избыточное содержание жира; значительно возрастает риск проблем со здоровьем.



Содержание воды в организме

(применимо 18–99 лет)

Процент содержания воды в организме - это общее количество жидкости в человеческом организме в процентах от его общего веса.

Вода играет жизненно важную роль во многих процессах организма человека и ее можно обнаружить в любой клетке, ткани или органе. Сохранение здорового уровня содержания воды в организме свидетельствует, что организм функционирует эффективно, что сокращает вероятность развития проблем в организме. Содержание воды в Вашем организме изменяется на протяжении дня и ночи. Любые значительные изменения содержания воды в организме могут оказать влияние на показатели состава организма. Например, после долгого сна тело склонно к потере воды, а также имеются различия в распределении воды в организме днем и ночью.

Прием пищи, алкогольные напитки, менструация, болезни, физические упражнения и посещения бани могут также вызывать флуктуации в уровне гидратации. Показатель процентного содержания воды в Вашем организме должен служить указателем, но не должен использоваться при определении точного рекомендованного процентного содержания воды в организме. Важно проводить анализ изменений содержания воды в организме в течение длительного времени и при этом поддерживать здоровый уровень содержания воды в организме.

Прием большого количества воды за один раз не может значительно изменить показатель содержания воды в организме. На самом деле это приведет к повышению показателя содержания жира, поскольку увеличит общий вес организма. Пожалуйста, отслеживайте показания аппарата в течение всего времени для определения относительных изменений. Каждый человек отличается от другого, но в качестве нормального уровня содержания воды в организме для взрослых можно использовать следующие значения:

Женщины: 45–60%

Мужчины: 50–65%



Уровень содержания воды в организме имеет тенденцию к уменьшению с увеличением содержания жира в организме человека. Человек с повышенным содержанием жира может иметь уровень содержания воды в организме ниже средних значений. При потере (уменьшении) количества жира в организме, уровень содержания воды в организме будет стремиться к значениям, указанным выше.



Уровень висцерального жира

(применимо 18–99 лет)

Этот показатель измеряет количество висцерального (внутреннего) жира в Вашем организме.

Висцеральный жир — это жир, который окружает жизненно важные органы в брюшной полости. Исследования показали, что даже если ваш вес и содержание жира остаются постоянными, с возрастом распределение жира в организме изменяется: жир имеет тенденцию скапливаться в области поясницы, особенно после менопаузы. Здоровые показатели содержания висцерального жира в организме помогут предвидеть риски сердечно-сосудистых заболеваний, повышение кровяного давления и диабета для группы людей физического рейтинга 2-го типа.

Весы-анализаторы TANITA дают оценку уровня содержания висцерального жира в организме в диапазоне от 1 до 59.

Уровень от 1 до 12

Указывает, что Вы имеете здоровый уровень висцерального жира в организме.

Уровень от 13 до 59

Указывает, что Вы имеете повышенный уровень висцерального жира в организме.

Предполагается, что необходимо внести изменения в Ваш образ жизни, например, в режим питания или занятиями физическими упражнениями.



- Даже при низком содержании жира в организме у Вас может быть высокий уровень висцерального жира.

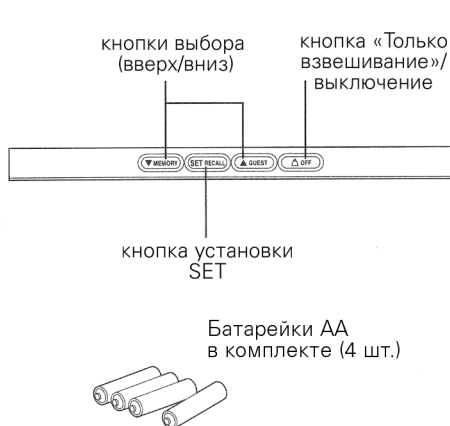
- Для медицинского диагноза, обращайтесь к своему лечащему врачу.



Мышечная масса

Этот параметр показывает вес мышечной массы в Вашем организме. Отражаемая на дисплее мышечная масса включает скелетные мышцы, гладкие мышцы (такие как сердечные мышцы и мышцы пищеварительного тракта), а также воду, содержащуюся в этих мышцах. Если Ваша мышечная масса возрастает, возрастает также и Ваше потребление энергии, что способствует снижению избыточного жира в организме и потере веса здоровым путем.

Измерительная платформа

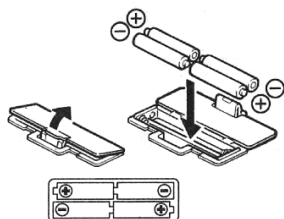


Получение точных значений

Для достижения точности измерения должны проводиться без одежды в условиях постоянной гидратации. Если вы не разделитесь, снимите носки или чулки и убедитесь, что Ваши подошвы чистые перед тем как наступать на платформу. Убедитесь, что пятки правильно размещены на электродах измерительной платформы. Не беспокойтесь, если Ваши ступни больше размеров измерительной платформы — точные измерения возможно производить и в этом случае.

Лучше всего производить измерения в одно и тоже время суток. Если Вы только что проснулись, плотно поели или занимались физическими упражнениями, то рекомендуем подождать не менее 3-х часов. Чтобы проследить прогресс, сравнить вес и процент содержания жира проводите измерения систематически и при одинаковых условиях.

Подготовка перед использованием



Установка батареек

Откройте крышку отсека для батареек на обратной стороне измерительной платформы.



Вставьте прилагаемые батарейки как указано.

- Убедитесь, что соблюдена правильная полярность при установке батареек. При неправильной установке полярности батареек возможно протекание жидкости из батареек. Если Вы не планируете использовать

аппарат в течении длительного времени, рекомендуется вынимать батарейки.

- Учтите, что входящие в комплект поставки батарейки могут быть разряжены в связи с долгим хранением.



Размещение весов

Для точного взвешивания и проведения измерений аппарат должен эксплуатироваться на твердой ровной поверхности с минимальным уровнем вибраций.

- Чтобы избежать возможных травм, не наступайте на край измерительной платформы

Советы по применению:

Аппарат является точным инструментом, использующим в своей работе современные технологии. Чтобы содержать аппарат в идеальном состоянии, следуйте следующим инструкциям:

- Не пытайтесь разобрать измерительную платформу.
- Храните аппарат в горизонтальном состоянии и таким образом, чтобы клавиши не были случайно нажаты.
- Избегайте воздействия ударов и вибрации на аппарат.
- Не подвергайте аппарат воздействию нагревательных приборов, повышенной влажности или значительных перепадов температуры.
- Никогда не погружайте аппарат в воду. Для очистки электродов используйте спиртосодержащие жидкости, а для удаления пятен - очистители стекла (наносятся предварительно на ткань). Избегайте применения мыла.
- Не наступайте на платформу, если она влажная.
- Не роняйте различные предметы на платформу

Функция автоматического выключения

Функция автоматического выключения отключает аппарат в следующих случаях:

- Если Вы прервали процесс измерений. Аппарат автоматически выключается через 10–20 секунд (в зависимости от типа операции).
- Если измеряемый вес превышает максимально допустимый.
- В течении программирования, если вы не нажимаете на клавиши или кнопки в течение 60 секунд.
- После завершения измерения.

Если питание выключилось автоматически, повторите все этапы начиная с «Установки и сохранение данных в памяти».

Установка и сохранение данных в памяти

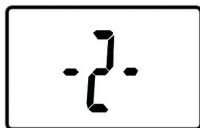
Вы можете получить данные измерений, если в одну из ячеек памяти аппарата введены/запрограммированы персональные данные или при работе в режиме «гость». Устройство может хранить в памяти персональные данные на 8 человек.



1. Включение аппарата.

Используйте кнопку «Set» (Установить) для включения.

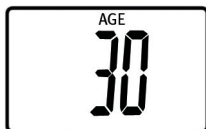
- Если Вы не работаете с аппаратом в течение 60 секунд, аппарат выключается автоматически.
- Если Вы совершили ошибку при вводе или хотите выключить аппарат до завершения программирования, нажмите кнопку «OFF» режима «Только взвешивание/выключение» для принудительного выключения.



2. Выбор персонального номера

Нажатием стрелок Верх/Вниз выберите свой персональный номер (1, 2, 3 и т.д.).

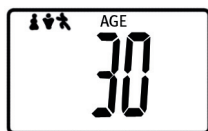
Подтвердите свой выбор нажатием «Set» (Установить). Одиночный звуковой сигнал подтвердит установку данной настройки.



3. Выбор возраста

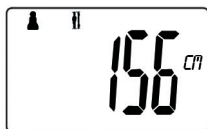
На аппарате по умолчанию установлен возраст 30 лет (возможный диапазон выбора возраста: 5–99 лет). В левом нижнем углу дисплея появится иконка стрелка ▼, обозначающая возможность установки возраста. Установите свой возраст (количество полных лет), используя кнопку со стрелками Верх/Вниз и нажмите клавишу «Set» (Установить).

Аппарат выдаст один звуковой сигнал в подтверждение



4. Выбор пола (женский или мужской)

Используйте кнопку со стрелками Верх/Вниз для выбора пола: женский, женский атлетический, мужской или мужской атлетический. После выбора нажмите кнопку «Set» (Установить), аппарат выдаст один звуковой сигнал в подтверждение операции.



5. Выбор роста

На аппарат по умолчанию установлен рост 170 см (диапазон допустимых значений от 90 до 220 см). Используйте кнопку со стрелками Верх/Вниз для выбора роста. После выбора нажмите кнопку «Set» (Установить). Аппарат выдаст один звуковой сигнал в подтверждение операции.

Установка закончится показом всех введенных данных. Выключите устройство или подождите автовыключение.

Взвешивание и получение информации



1. Выберите персональный номер

Нажмите кнопку Вниз для включения аппарата. Далее кнопками Верх/Вниз выберите Ваш персональный номер. Нажмите клавишу «Set» (Установить) для подтверждения Вашего персонального номера.

(Удерживайте кнопку в течение 3-х секунд, в противном случае подтверждение выбора не пройдет и на дисплее появится символ ошибки «Error»). Аппарат выдаст звуковой сигнал и на дисплее появится запрограммированная персональная информация. Прибор выдаст повторный звуковой сигнал, а на дисплее появится изображение «0,0». Далее встаньте на платформу для взвешивания.

- Если Вы встанете на платформу до появления «0,0» на дисплее появится символ ошибки «Error» и Вы не сможете получить результатов замеров. Кроме того, если после появления на дисплее «0,0» вы не встанете на платформу в течение 60 секунд, прибор выключится автоматически.
- Когда для включения прибора Вы используете кнопку Вниз на дисплее в начале отображаются персональные данные последнего пользователя.
- Номера пользователей, которые не перепрограммируются, автоматически пропускаются.



2. Получение измерений

Сначала на дисплее появятся Ваш вес. Продолжайте стоять на платформе. На дисплее появятся символы «0000» далее символы будут исчезать один за другим слева направо.

После того как процент содержания жира измерен, на дисплее появится информация о процентном содержании жира, а в левой нижней части дисплея появиться белый круг (– или +) на тёмном секторе — индикатор соответствия содержания жира норме с учётом Вашего пола и возраста.

- Не сходите с платформы взвешивания до тех пор, пока на дисплее не появится информация о % содержания жира.

- Для детей (возраст от 5 до 17 лет) прибор будет указывать только вес и % содержания жира в теле.

Чтобы получить остальные данные измерений, аккуратно сойдите с платформы взвешивания, нажимайте кнопку Верх последовательно для получения данных в порядке соответствующему изображению. (Нажмите кнопку Вниз для возврата к предыдущей информации). Кнопки Верх/Вниз не работают, если Вы стоите на весах.



3. Функция повтор

Используя функцию повтор, можно получить предыдущие данные измерений:

- вес,
- процент содержания жира,
- процент содержания воды,
- мышечная масса,
- висцеральный жир.

Для получения данных предыдущих измерений, нажмите клавишу «Set» во время отображения данных о текущем взвешивании. На дисплее появятся данные прошлого измерения. Для получения других предыдущих измерений, используйте кнопки Верх/Вниз.

Нажмите клавишу «Set» для возврата к информации о последних измерениях.

- Для детей (возраст от 5 до 17 лет) прибор будет указывать только предыдущий показатель веса и % содержания жира в теле.

Функции гостя



Программирование функции гость позволяет получить разовые результаты измерений без установки персонального номера. Нажмите кнопку Вверх, чтобы включить аппарат. Далее следуйте по алгоритму и установите: возраст, пол, и рост.

- Если Вы встанете на платформу взвешивания до появления символа «0.0» дисплей покажет ошибку «Err» и измерения будут невозможны.

Функция только взвешивание



Нажмите клавишу «Только взвешивание», которая на корпусе обозначена «». Через 2–3 секунды на дисплее появится «0.0» и аппарат выдаст одиночный звуковой сигнал. После появления на дисплее «0.0» встаньте на платформу. На дисплее появится показатель Вашего веса. Если Вы останетесь стоять на платформе взвешивания, дисплей начнёт мигать и через 30 секунд автоматически выключится. Если Вы сойдёте с платформы, показатели Вашего веса останутся на дисплее в течение 5 секунд, после чего аппарат автоматически отключится.

Общее описание:

- о стеклянная платформа
- о ЖК-дисплей
- о питание – батарейки (AA) 4 шт.
- о Габариты 320x300x30 мм.
- о Размер дисплея 65x40 мм.
- о Вес - 2 кг.

Технические характеристики:

- о точность измерения – 0,1 %
- о дискретность шкалы – 100 г
- о Max предел взвешивания – 150 кг
- о Min предел взвешивания - 2 кг

Функции:

- о «Атлет»
- о «Гость»
- о «Только вес»
- о Вызов предыдущего измерения
- о Память на 4 человек
- о Автовыключение

Измерение:

- о Вес
- о Процентное содержание жира
- о Процентное содержание воды
- о Уровень висцерального жира
- о Мышечная масса

Комплектация:

- о Весы-анализаторы — 1 шт.
- о Батарейки AA — 4 шт.
- о Руководство на рус. языке — 1 шт.
- о Упаковка — 1 шт.

Возможные неисправности

На дисплее появляется «Lo», либо появляется вся информация и немедленно пропадает.

Разрядились батарейки. Как только появляется такая информация, немедленно произведите замену батареек, так как недостаточная ёмкость батареек приводит к искажению результатов измерений. Заменяйте одновременно все батарейки на новые. Ваши установочные данные не будут стёрты из памяти при замене батареек.

На дисплее появляется «Error».

Пожалуйста, стойте на платформе взвешивания спокойно, старайтесь не шевелиться. Аппарат не может производить точные замеры, если Вы двигаетесь. Если состав жира более 75%, происходит сбой в программе и измерения не возможны.

На дисплее не появляется информация о процентном содержании жира или после информации о весе появляется «----».

Ваши персональные данные не запрограммированы. Следуйте инструкции по вводу данных. Убедитесь, что Вы вставали на платформу взвешивания босыми ногами и что ваши ступни чистые и плотно прилегают к электродам на платформе взвешивания.

На дисплее появляется «OL»

Вес взвешиваемого тела больше предельно допустимого и аппарат не может произвести измерения.

На дисплее не появляется информация после нажатия функциональной клавиши.

Сойдите с платформы весов, после появления информации о содержании жира и нажмите функциональную кнопку.

Не применять в сферах распространения Государственного метрологического надзора.

Гарантийный срок эксплуатации прибора - 2 года.

Гарантия распространяется на все неисправности, возникшие в результате конструктивных (производственных) дефектов, о которых поставщик был поставлен в известность до истечения гарантийного срока и включает в себя бесплатную замену неисправных деталей и работу по устранению заводского дефекта.

Гарантия не распространяется на изделия с механическими повреждениями, причиненные покупателем в результате неправильной эксплуатации, самовольного вскрытия, небрежного обращения при хранении и перевозке.

Гарантия не распространяется на элементы питания.

Прибор принимается к гарантийному обслуживанию в сервисном центре только при наличии правильно заполненного гарантийного талона (см. ниже) с печатью торгующей организации. Установленный производителем в соответствии с п. 2 ст. 5 Федерального Закона РФ "О защите прав потребителей" срок службы прибора равен 10 годам при условии, что прибор используется строго в соответствии с настоящим руководством по эксплуатации. Производитель оставляет за собой право вводить технические изменения, не нарушающие качество работы прибора.

Утилизация

Прибор содержит материалы, которые можно перерабатывать и повторно использовать.

Распорядитесь старым прибором в соответствии с местным законодательством.

Производитель: Tanita Corporation, Токио, Япония

1-14-2, Maeno-cho, Itabashi-ku, Tokyo, Japan, tel: +81(0)-3-3968-2123

Завод-филиал: Dong Guan Tanita Health Equipment Co., Ltd, Hong Tu Industrial Area
Nan Cheng District, Don Guan City, Guang Dong Province, The People's Republic of China, Китай.

Компания "Мир Весов"

115409, Москва, ул. Москворечье 47, корп. 2

Тел./ факс: (495) 921-44-57

<http://www.mirvesov.ru>

E-mail: mv@mirvesov.ru

Гарантийный талон

Серийный № _____

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

место печати, штампа

(с расшифровкой подписи)

Настоящим подтверждаю, что данное изделие проверено в моем присутствии и находится в рабочем состоянии. Претензий к внешнему виду/комплектности не имею. Так же подтверждаю приемлемость условий Гарантии.

(покупатель Ф.И.О.)

(подпись покупателя)

Сертификат Соответствия: РОСС CN.ME77.A07406

Орган сертификации: РОСС RU.0001.11ME77



ME77