

TANITA

Анализатор жировой массы SC-330

Руководство пользователя



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

Содержание

Заметки по безопасности	4
Комплектация и аксессуары	6
Подготовка к работе	8
Настройки	9
Анализатор состава тела	19
Только вес	25
Основные показатели	26
Возможные неисправности	33
Спецификация	35

Сфера применения

- Данное оборудование может использоваться для диагностики и отслеживания состояния здоровья и заболеваний, связанных с весом и составом тела.
- Оно также может использоваться при диагностике и лечении заболеваний, вызванных излишним отложением жировых тканей, таких как сахарный диабет, гиперлипемия, желчекаменная болезнь и жировая дистрофия печени.
- Оборудование также можно использовать при мониторинге изменений состава тела с точки зрения различного уровня отложения жировых тканей.
- Оно может использоваться для оценки эффективности рациона питания и тренировочного процесса для улучшения состояний здоровья и физической готовности.

Преимущества

- Простота при взвешивании без применения специального оборудования и знаний.
- Измерение производится легко и быстро без причинения неудобств пациенту.

Заметки по безопасности



Для безопасной и надежной эксплуатации оборудования, пожалуйста, тщательно ознакомьтесь со следующими рекомендациями.

Внимание!

- При проведении взвешивания данный прибор посылает разряд слабого электрического тока через организм. Следовательно, людям с имплантированными кардиостимуляторами и другим медицинским оборудованием не рекомендуется использовать данный анализатор состава тела, так как это может привести к неисправностям и сбоям в работе имплантированного оборудования.
- Не включайте\выключайте электропитание мокрыми руками.
- Ни в коем случае не разбирайте прибор, т.к. это может привести к удару электрическим током и неисправностям при работе.
- Во избежание возгорания подключайте прибор в исправные розетки.
- Людям с ограниченными физическими возможностями не следует самостоятельно проводить взвешивание.

Меры предосторожности

- При подключении Прибора к компьютеру убедитесь, что компьютер соответствовать стандартам IEC60950.
- Становитесь на платформу весов только босиком. После каждого измерения обработайте платформу весов дезинфицирующими средствами. Ни в коем случае не выливайте дезинфицирующие средства непосредственно на платформу. Используйте тканевые салфетки и этиловый спирт для обработки платформы. Применяйте неабразивные химикаты.
- Пожалуйста, убедитесь, что платформа для взвешивания расположена на ровной и твердой поверхности.
- Используйте только оригинальный адаптер для работы от сети модели SA165A-0950U-3.
- Данный анализатор оборудован предохранителем (2A,125V). Если используется адаптер других производителей и марки или при скачке напряжения, в целях безопасности предохранитель перегорит. Не пытайтесь самостоятельно заменить предохранитель. Обратитесь в специализированный сервисный центр по обслуживанию весов и анализаторов марки Tanita.

Техническое обслуживание

- Ни в коем случае самостоятельно не разбирайте оборудование. Техническое обслуживание и ремонт производится только в авторизованных гарантийных мастерских.
- Если оборудование не будет использоваться на протяжении длительного времени, отключите его от сети.
- Во избежание возникновения короткого замыкания, держите принтер подальше от жидкости и металлических предметов.

- Регулярно очищайте электроды на платформе дезинфицирующими средствами.
- Не подвергайте оборудованию воздействию прямых солнечных лучей и источников тепла.
- При переносе весов с одного места в другое, убедитесь, что температурная разница не превышает + 20°C. В противном случае, подождите примерно 2 часа перед использованием.
- тилизация данного оборудования производится только в соответствии с санитарными и иными нормами.

Общие рекомендации по точному взвешиванию

При проведении измерения данное оборудование посылает слабый электрический импульс для измерения сопротивления тела. Соответственно, следует производить взвешивания только босиком. Более того, так как сопротивление колеблется в соответствии с распределением жидкости в организме, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации для получения точных результатов взвешивания.

- Во избежание расхождений в результатах измерений, не рекомендуется проводить взвешивание непосредственно после активных физических нагрузок.
- Во избежание получения результатов с недопустимо низким процентным содержанием жира в организме и иных некорректных результатов, при взвешивании держите руки прямо, непосредственно параллельно ногам.
- Так как температура тела, уровень содержания воды в организме могут серьезным образом повлиять на результаты, взвешивание следует проводить каждый день в одно и тоже время при одинаковых условиях. (предварительно опорожнив мочевой пузырь) для получения более точных данных.
- Убедитесь, что при взвешивании руки не касаются тела, а ноги и бедра друг друга. При необходимости подложите сухое полотенце под подмышки или между ног.
- Обратите также внимание на чистоту подошвы ступней. Это может послужить барьером при прохождении электрического импульса при измерении.
- Неточные результаты также могут возникнуть после чрезмерного приема пищи и воды, а также после усиленных физических тренировок.
- При наличии мозолей на подошве ступней ног или если измерение проводится в тонких чулках, избежать погрешностей в показаниях можно, если нанести 0,5 мл. воды на каждый электрод на весах. Вода в данном случае улучшает проводимость электрического импульса через мозоли, чулки ит.д.
- Измерение на неустойчивых и сильно вибрирующих поверхностях невозможно. Следует установить весы на устойчивую поверхность.
- При измерении не рекомендуется пользоваться радиопередающими устройствами (например, мобильные телефоны). Это может привести некорректным результатам измерения.

Условия эксплуатации

температурный диапазон — от -0°C до 35°C

относительная влажность 30%—80%

Условия хранения

температура хранения -от -10°C до 50°C

относительная влажность 10%—90%

Во избежании последующих сбоев и неисправностей при работе берегите оборудование от попадания прямых солнечных лучей и других источников тепла, колебаний температурного режима, сырости.

Источник электропитания

напряжение — 220-230 V

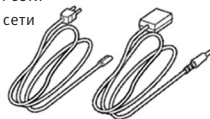
частота тока — 50/60Hz

сила тока — 1.5 A

Комплектация и аксессуары



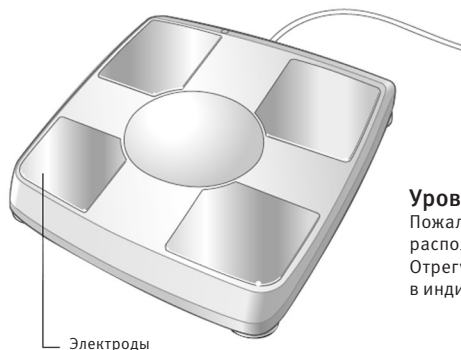
- ☒ Инструкция
- ☐ Адаптер для работы от сети
- ☐ Кабель для работы от сети



- ☐ Пипетка



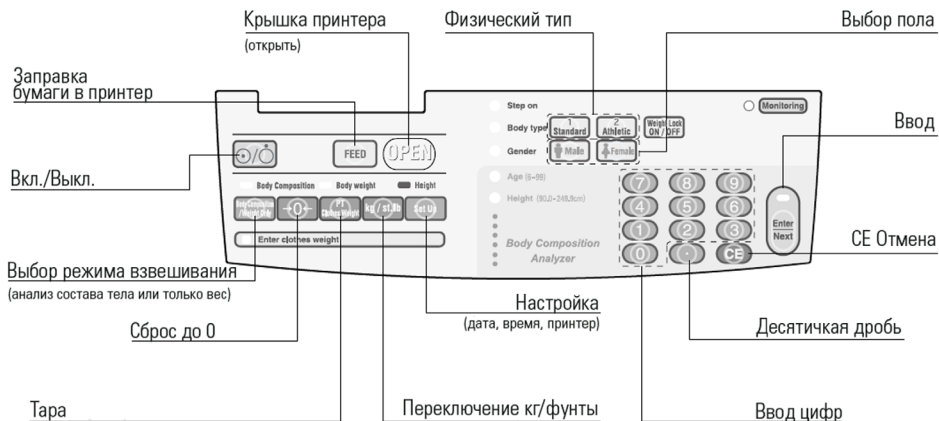
- ☐ Термобумага для принтера
(диаметр рулона 55 мм,
длина 34 мм)



Уровнемер

Пожалуйста, убедитесь, что платформа для взвешивания расположена на ровной и твердой поверхности. Отрегулируйте ножки таким образом, чтобы пузырек воздуха в индикаторе уровня располагался по центру.

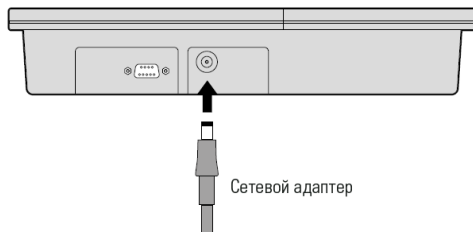
Контрольная панель



Подключение разъемов



- Во избежание удара током, не подключайте адаптер для работы от сети мокрыми руками
- Не используйте анализатор рядом с водой
- При измерении не рекомендуется пользоваться радио-передающими устройствами (например, мобильные телефоны). Это может привести к некорректным результатам измерения.



	Включение		Выключение		Работа от сети		Ввод/вывод данных		Оборудование класса II
FEED	Загрузка бумаги для принтера		Внимание!	Male	Мужчина	Female	Женщина	P T	Установлена Тара

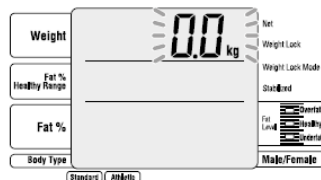
Подготовка к работе

Внимание!

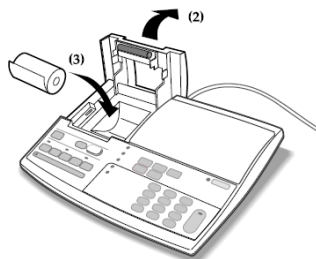
Проводите замену бумаги, как только на её краях появятся красные линии. Во избежании порезов при замене остерегайтесь острых краев бумаги. При замятии бумаги не забывайте выключить анализатор.

Загрузка бумаги для принтера

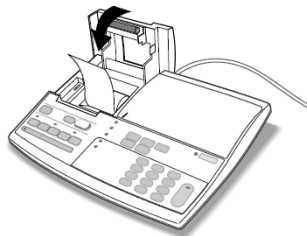
1. Для включения нажмите  после того как загорятся все индикаторы, на дисплее высветится название модели и появится 



2. Нажмите кнопку **OPEN** и откройте крышку принтера.
3. Установите рулон и вытяните край бумаги примерно на 10 см.

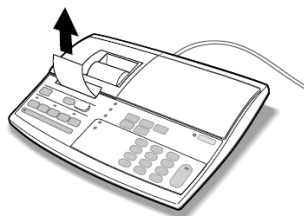


4. Закройте крышку принтера (если на дисплее загорелось **OPEN**, закройте крышку заново.



5. Нажмите кнопку **FEED**
Отрежьте излишки бумаги

Если функция автоматического обрезка бумаги отключена, отрежьте бумагу вручную



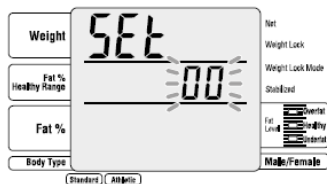
6. Загрузка бумаги для принтера окончена.

Настройка

Вызов меню настроек

1. Для включения нажмите  после того как загорятся все индикаторы, на дисплее высветится номер модели и появится

00 kg



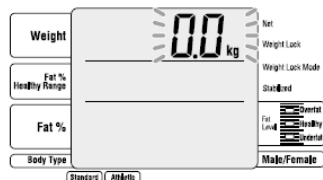
2. Нажмите кнопку

Set Up

На дисплее высветится меню выбора настроек. Примите во внимание, что пункты 39-67 в меню выбора настроек относятся к настройкам печати.

После внесения настроек нажмите кнопку для возврата в меню внесения тары.

Set Up



Меню настроек

1. Время и дата
2. Количество распечаток(в режиме анализа состава тела)
3. Количество распечаток(в режиме только вес)
4. Вкл./Откл. автоматической обрезки распечатки
5. Вкл./Откл. звуковую индикацию
6. Диапазон содержания жира
7. Идентификационный номер
8. Способ проведения измерения
9. Функция «Атлет»
10. Единицы измерения (при вводе роста)
11. Автоматический прием данных
18. Целевое процент содержание жира
19. Выбор языка при распечатке результатов
20. Шаблоны распечатки результатов

48. Содержание воды в организме
49. Процентное содержание воды
50. Костная масса
51. Уровень базального метаболизма(BMR)
52. Биологический (метаболический) возраст
53. Содержание висцерального жира
54. Индекс массы тела(BMI)
55. Индекс Рорера(INPr)
56. Рекомендуемый(идеальный) вес тела
57. Степени ожирения
58. Рекомендуемый процент содержания жира и жировой массы
59. Шкала процентного содержания жира
60. Шкала Индекса массы тела
61. Шкала висцерального содержания жира
62. Шкала мышечной массы
63. Шкала уровня базального метаболизма
64. Физический рейтинг

Настройки печати

39. Логотип Tanita
40. Название категории
41. Дата
42. Серийный номер
43. Поле для заметок
44. Идентификационный номер
45. Жировая масса
46. Индекс безжировой массы тела
47. Мышечная масса

Установка даты и времени

3. Нажмите кнопку **1**, а затем **Enter / Next**

4. Введите дату и время с помощью кнопок

Пример: вносим 9:47 утра, 21 Января, 2008 года.

1) Год: «0», «8»

2) Месяц: «0», «1»

3) День: «2», «1»

4) Часы: «0», «9»

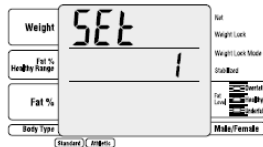
5) Минуты: «4», «7»

Если время 9 часов вечера вводим «2», «1»

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**

5. После ввода всех данных нажмите **Enter / Next**



Количество распечаток в режиме анализ состава тела

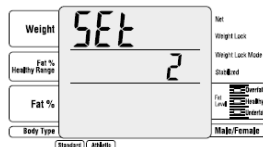
3. Нажмите кнопку **2**, а затем **Enter / Next**

4. Введите количество распечаток от 0–3

- заданное по умолчанию количество 1
- если заданное количество по умолчанию в режиме анализ состава тела и только вес 0, кнопка **FEED** не будет работать.

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Количество распечаток в режиме только вес

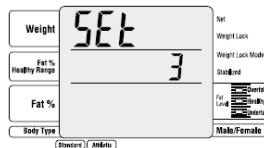
3. Нажмите кнопку **3**, а затем **Enter / Next**

4. Введите количество распечаток от 0–3

- заданное по умолчанию количество 1
- если заданное количество по умолчанию в режиме анализа состава тела и только вес 0, кнопка **FEED** не будет работать.

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Вкл./Откл. автоматической обрезки распечатки

3. Нажмите кнопку **4**, а затем **Enter / Next**

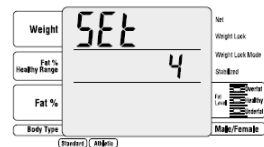
4. Включите или отключите автоматическую обрезку распечаток

Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 0 (Откл.)

Для отмены введенных значений нажмите **Enter / Next**

После завершения ввода нажмите



Вкл./Откл. звуковую индикацию

3. Нажмите кнопку **5**, а затем **Enter / Next**

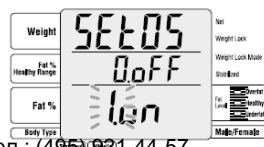
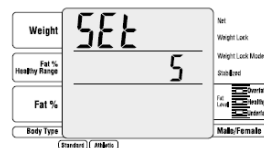
4. Включите или отключите звуковую индикацию

Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 1 (Вкл.)

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Вкл./Откл диапазон содержание жира при анализе состава тела

3. Нажмите кнопку **6**, а затем **Enter / Next**

4. Включите или отключите функцию диапазон содержание жира при анализе состава тела
Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 1 (Вкл.)

Для отмены введенных значений нажмите **CE**
После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



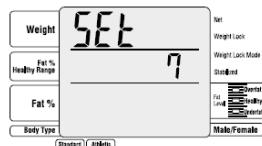
Идентификационный номер

3. Нажмите кнопку **7**, а затем **Enter / Next**

4. Включите или отключите функцию идентификационный номер
Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 0 (Откл.)

Для отмены введенных значений нажмите **CE**
После завершения ввода нажмите **Enter / Next**

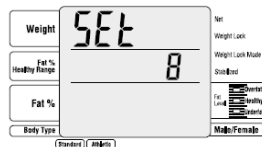


Способ проведения измерения

3. Нажмите кнопку **8**, а затем **Enter / Next**

4. Включите или отключите функцию «измерение в один шаг» — измерение веса после введения личных данных
Вкл. — «1», Откл. — «0».

Для отмены введенных значений нажмите **CE**
После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Функция «Атлет»

3. Нажмите кнопку **9**, а затем **Enter / Next**

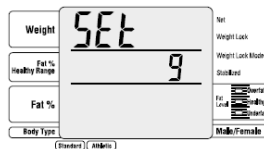
4. Включите/Отключите функцию «Атлет»

Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 0 (Откл.)

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Единицы измерения (при вводе роста)

3. Нажмите кнопку **1 0**, а затем **Enter / Next**

4. Выберите единицу измерения при вводе роста функцию

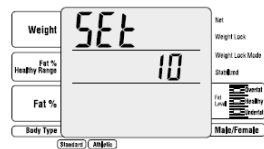
Вкл. — 1(единица измерения 0,1 см)

Откл. — 0(единица измерения 1 см)

Заданное по умолчанию значение 1(единица измерения 1 см).

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Автоматический прием данных

3. Нажмите кнопку **1 1**, а затем **Enter / Next**

4. Вкл./Откл функцию автоматический прием данных. Данная функция позволяет ввести данные без нажатия кнопки **Enter / Next** после введения числовых значений. Заданное по умолчанию время ожидания подтверждения введенных данных 5 сек (диапазон 0–9 сек)
0 — функция отключена

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Автоматический прием данных

3. Нажмите кнопку **1 1**, а затем **Enter / Next**

4. Вкл./Откл функцию автоматический прием данных. Данная функция позволяет ввести данные без нажатия кнопки **Enter / Next** после введения числовых значений. Заданное по умолчанию время ожидания подтверждения введенных данных 5 сек (диапазон 0–9 сек)

0 — функция отключена

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Целевой процент содержания жира

3. Нажмите кнопку **1 8**, а затем **Enter / Next**

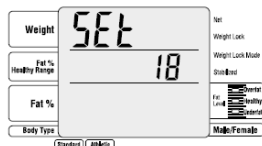
4. Вкл./Откл функцию целевой процент содержания жира.

Вкл. — «1», Откл. — «0».

Заданное по умолчанию значение 0 (Откл.)

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Язык распечатки результатов

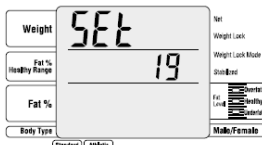
3. Нажмите кнопку **1 9**, а затем **Enter / Next**

4. Установите язык распечатки данных

- 1 — Английский
- 2 — Французский
- 3 — Немецкий
- 4 — Итальянский
- 5 — Испанский

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Целевой процент содержания жира

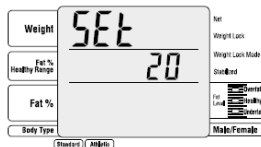
3. Нажмите кнопку **2 0** , а затем **Enter / Next**

4. • Установите с помощью кнопок **1 - 3** один из трех шаблонов распечатки результатов (см. таблицы)

Заданный по умолчанию шаблон — 1

Для отмены введенных значений нажмите **CE**

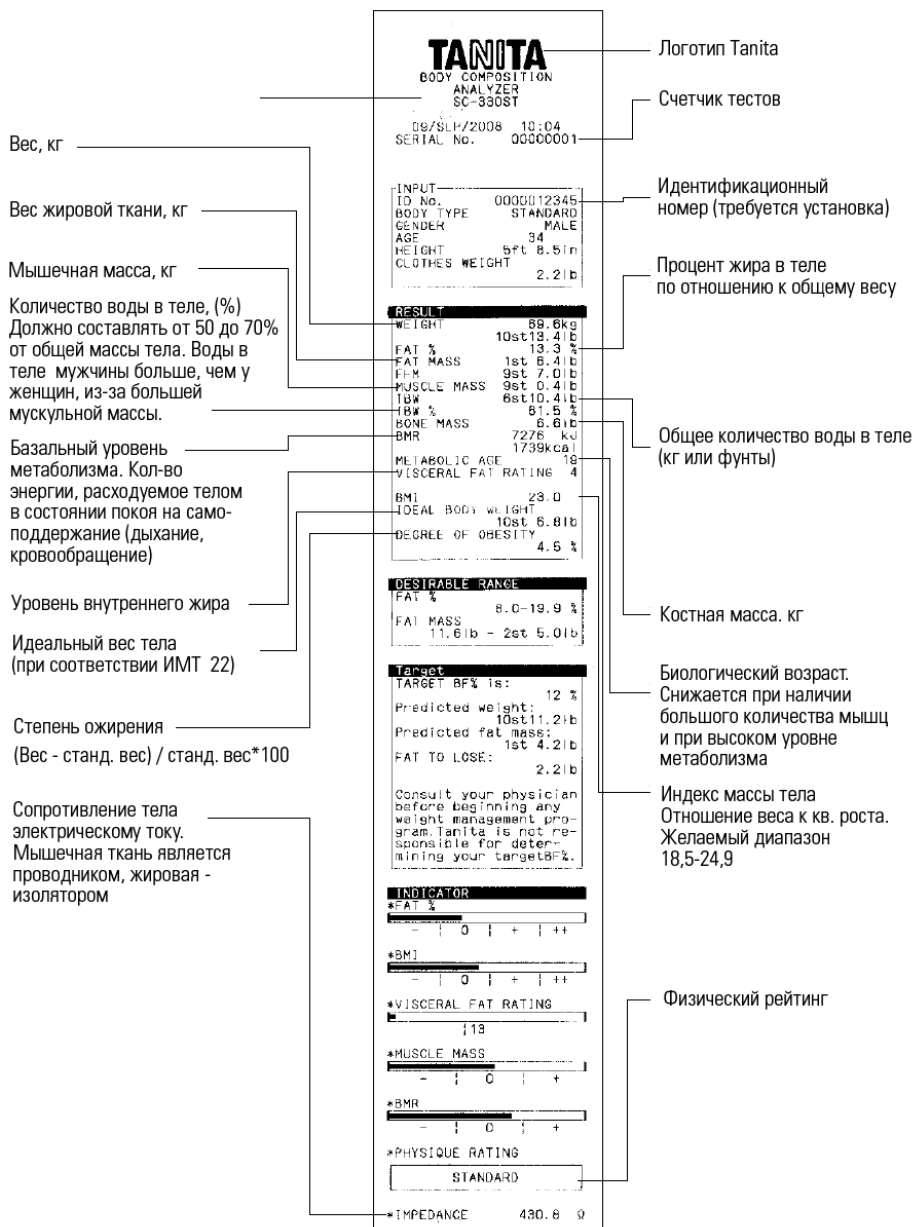
После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Print item	Body composition monitor									Scale
	1 Pattern 1			2 Pattern 2			3 Pattern 3			
Body type	Standard	Athletic	Child	Standard	Athletic	Child	Standard	Athletic	Child	
TANITA Logo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Category name	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Date	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Serial number	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Memo Space	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ID No	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fat mass	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Fat free mass	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Muscle mass	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Total body water	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Total body water %	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Bone mass	✓	✓		✓	✓					
BMR	✓	✓		✓	✓					
Metabolic age	✓	✓		✓	✓					
Visceral fat rating	✓	✓		✓	✓					
BMI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Rohrer's index										
Ideal body weight	✓			✓						
Degree of obesity	✓			✓						
Desirable range	✓	✓	✓							
Graph Fat %	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Graph BMI	✓	✓		✓	✓					
Graph Visceral fat rating	✓	✓								
Graph Muscle mass	✓	✓								
Graph BMR	✓	✓								
Physique rating										

Пояснения к распечаткам

Шаблон 1



Шаблон 2

TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
SC-330ST

09/SLP/2008 10:04
SERIAL No. 00000001

INPUT
ID No. 0000012345
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 5ft 8.5in
CLOTHES WEIGHT 2.2lb

RESULT
WEIGHT 89.6kg
FAT % 10st13.4lb
FAT MASS 1st 8.4lb
F-FM 9st 7.0lb
MUSCLE MASS 9st 0.4lb
TBM 6st10.4lb
TBW % 81.5 %
BONE MASS 6.6lb
BMR 7276 kJ
1739kcal
METABOLIC AGE 19
VISCERAL FAT RATING 4
BMI 23.0
IDEAL BODY WEIGHT 10st 6.8lb
DEGREE OF OBESITY 4.5 %

Target
TARGET BF% is: 12 %
Predicted weight: 10st11.2lb
Predicted fat mass: 1st 4.2lb
FAT TO LOSE: 2.2lb

Consult your physician before beginning any weight management program. Tanita is not responsible for determining your targetBF%.

INDICATOR
*FAT %
- | 0 | + | ++
*BMI
- | 0 | + | ++
*IMPEDANCE 430.8 Ω

Шаблон 3

TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
SC-330ST

09/SLP/2008 10:04
SERIAL No. 00000001

INPUT
ID No. 0000012345
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 5ft 8.5in
CLOTHES WEIGHT 2.2lb

RESULT
WEIGHT 89.6kg
FAT % 10st13.4lb
FAT MASS 1st 8.4lb
BMI 23.0

Target
TARGET BF% is: 12 %
Predicted weight: 10st11.2lb
Predicted fat mass: 1st 4.2lb
FAT TO LOSE: 2.2lb

Consult your physician before beginning any weight management program. Tanita is not responsible for determining your targetBF%.

*IMPEDANCE 430.8 Ω

*Проконсультируйтесь с врачом, перед началом программы оптимизации веса

Выбор значений для распечатки результатов

1. Для включения нажмите  после того как загорятся все индикаторы, на дисплее высветится номер модели и появится 

2. Нажмите кнопку **Set Up**
На дисплее высветится меню выбора настроек
Примите во внимание, что пункты 39-67 в меню выбора настроек относятся к настройкам печати.
После внесения настроек нажмите кнопку **Set Up** для возврата в меню внесения тары.

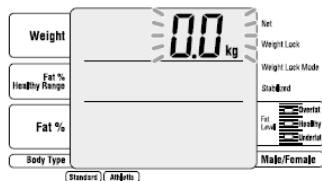
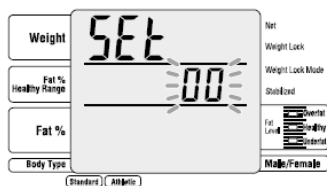
3. Введите соответствующее значение

3 9 6 4

на контрольной панели с номером функции

4. Вкл/Откл. распечатку того или иного значения результатов
0 — функция отключена
1 — функция включена

Для отмены введенных значений нажмите **CE**
После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



Значения при распечатке

39. Логотип Tanita
40. Название категории
41. Дата
42. Серийный номер
43. Поле для заметок
44. Идентификационный номер
45. Жировая масса
46. Индекс безжировой массы тела
47. Мышечная масса
48. Содержание воды в организме
49. Процентное содержание воды
50. Костная масса
51. Уровень базального метаболизма(BMR)

52. Метаболический возраст
53. Содержание висцерального жира
54. Индекс массы тела(BMI)
55. Индекс Рорера(ИНР)
56. Рекомендуемая вес тела
57. Степени ожирения
58. Рекомендуемый процент содержания жира и жировой массы
59. Шкала процентного содержания жира
60. Шкала Индекса массы тела
61. Шкала висцерального содержания жира
62. Шкала мышечной массы
63. Шкала уровня базального метаболизма

Анализатор состава тела



Убедитесь, что функция распечатки результатов включена, а количество копий распечатки больше 0.
Не протирайте оборудование разъедающими чистящими средствами (например бензин). Используйте только нейтральные чистящие средства.

При переносе весов с одного места в другое, убедитесь, что температурная разница не превышает $\pm 20^{\circ}\text{C}$. В противном случае, подождите примерно 2 часа перед использованием.

При измерении не рекомендуется использовать радио-передающие устройства (например, мобильные телефоны). Это может привести к некорректным результатам измерения.

Функция «Атлет»

Лицам от 18 лет и старше рекомендуется использовать данную функцию, если:

- количество часов в неделю, когда они занимаются спортом равно 12 часам и более
- они регулярно занимаются командными видами спорта
- они регулярно занимаются бодибилдингом
- они профессиональные атлеты

Обратите внимание на положение тела и ног при проведении анализа:

- ступни должны быть параллельно друг другу на электродах
- встаньте в полный рост, не сгибая ноги в коленях

Диапазон ввода возраста

5—99 лет (при возрасте 100 лет и более, вносится возраст 99 лет).



Примите во внимание, что чрезмерный прием воды и пищи, а также интенсивные тренировки могут привести к неточным результатам.

Функцию «Атлет» можно использовать лицам от 18+

Если веса одежды внесён, то результаты измерения будут выводиться без вычета веса одежды.

С функцией «измерение в один шаг»

Вводятся личные данные, производится определение веса, проводится анализ состава тела.

1. Для включения нажмите  .



Убедитесь, что выбран способ измерения анализ состава тела и внесён вес одежды.

Вес одежды вводится с помощью кнопок

0 – **9**

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**

«Идентификационный номер» (ID)*

*Примите во внимание, что данное меню не выводится на дисплей, если в «меню настроек идентификационного номера» было выбрано значение «OFF» (Откл.)

Введите «идентификационный номер»

с помощью кнопок **0** – **9**

Идентификационный номер может быть от 0 до 9999999999.

Нажав **Enter / Next**, все не введённые поля заполнятся 0.

«Физический тип» (Body type)

Введите физический тип с помощью кнопок

1 **2**

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**

Weight	10 kg	Net
Fat %		Weight Lock
Healthy Range		Weight Lock Mode
Fat %		Stabilized
Body Type		Fat Level
		Overfat
		Healthy
		Underfat
		Male/Female
	Standard Athletic	

Weight	- 10 kg	Net
Fat %		Weight Lock
Healthy Range		Weight Lock Mode
Fat %		Stabilized
Body Type		Fat Level
		Overfat
		Healthy
		Underfat
		Male/Female
	Standard Athletic	

Weight	10	Net
Fat %		Weight Lock
Healthy Range		Weight Lock Mode
Fat %		Stabilized
Body Type		Fat Level
		Overfat
		Healthy
		Underfat
		Male/Female
	Standard Athletic	

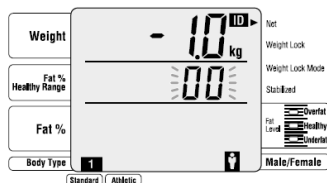
Weight	10	Net
Fat %		Weight Lock
Healthy Range		Weight Lock Mode
Fat %		Stabilized
Body Type		Fat Level
		Overfat
		Healthy
		Underfat
		Male/Female
	Standard Athletic	

Weight	- 10 kg	Net
Fat %		Weight Lock
Healthy Range		Weight Lock Mode
Fat %		Stabilized
Body Type	1	Fat Level
		Overfat
		Healthy
		Underfat
		Male/Female
	Standard Athletic	

«Пол» (Gender)

Введите пол с помощью кнопок выбора пола.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Возраст» (Age)

Введите пол с помощью кнопок выбора пола.

Введите возраст с помощью кнопок **0** – **9**.
Возраст может быть от 5 до 99 лет.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Рост» (Height)

Введите рост с помощью кнопок выбора пола.

Введите рост с помощью кнопок **0** – **9**.
Рост может быть от 90,0 до 249,9 см.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Встаньте на весы» (Step On)

Встаньте босиком на платформу весов

*Предварительно снимите носки или чулки
Когда вес стабилизируется, показания высветятся в правом углу монитора

*Не сходите с платформы.

Дождитесь, пока на дисплее поочерёдно погаснут 00000.



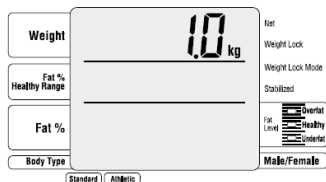
Результаты взвешивания и процентное содержание жира высвечиваются на дисплее и автоматически распечатываются.

* Распечатка результатов невозможна, если в настройках «количество распечаток» было выбрано значение 0.

*Примите во внимание, что диапазон рекомендуемого содержания жира не выводится на дисплей,если данная функция была отключена в меню настроек.

Сойдите с платформы.

(При этом произойдёт возврат в меню «начало измерения»)



Стандартный режим измерения (при выключенной функции «измерение в один шаг»)

При стандартном режиме, сначала производится определение веса,затем вводятся личные данные,после чего проводится анализ состава тела.

1. Для включения нажмите  .

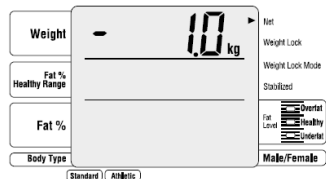
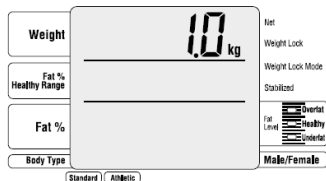


Убедитесь, что выбран способ измерения анализ состава тела и внесён вес одежды.

Вес одежды вводится с помощью кнопок



При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



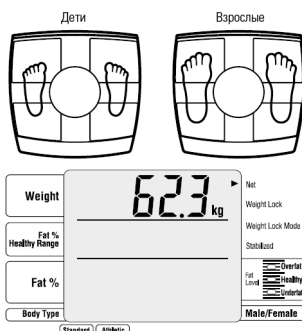
«Встаньте на весы» (Step On)

Встаньте босиком на платформу весов

*Предварительно снимите носки или чулки
Когда вес стабилизируется, показания
высветятся в правом углу монитора

*Не сходите с платформы.

Дождитесь, пока на дисплее поочерёдно
погаснут 00000.



«Идентификационный номер» (ID)*

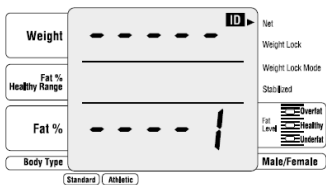
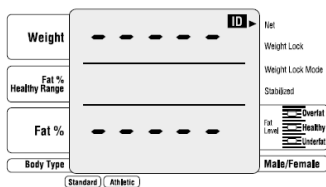
*Примите во внимание, что данное меню
не выводится на дисплее, если в «меню настроек
идентификационного номера» было выбрано
значение «OFF» (Откл.)

Введите «идентификационный номер»

с помощью кнопок **0** – **9**

Идентификационный номер может быть от 0 до
9999999999.

Нажав **Enter / Next**, все не введённые поля
заполнятся 0.



«Физический тип» (Body type)

Введите физический тип с помощью кнопок

1 **2**

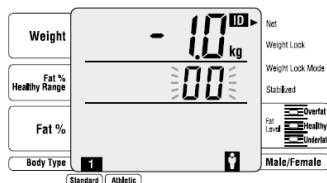
При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат
в предыдущее меню. После завершения ввода
нажмите **Enter / Next**



«Пол» (Gender)

Введите пол с помощью кнопок выбора пола.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Возраст» (Age)

Введите пол с помощью кнопок выбора пола.

Введите возраст с помощью кнопок **0** – **9**.
Возраст может быть от 5 до 99 лет.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Рост» (Height)

Введите рост с помощью кнопок выбора пола.

Введите рост с помощью кнопок **0** – **9**.
Рост может быть от 90,0 до 249,9 см.

При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите **Enter / Next**



«Встаньте на весы» (Step On)

Дождитесь, пока на дисплее поочерёдно погаснут 00000.

Считайте результаты измерения.



С функцией «Только вес»

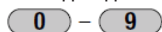
При стандартном режиме, сначала производится определение веса, затем вводятся личные данные, после чего проводится анализ состава тела.

1. Для включения нажмите .



Убедитесь, что выбран способ измерения анализ состава тела и внесён вес одежды.

Вес одежды вводится с помощью кнопок



При нажатии кнопки **CE** произойдёт возврат в предыдущее меню. После завершения ввода нажмите

«Идентификационный номер» (ID)*

*Примите во внимание, что данное меню не выводится на дисплее, если в «меню настроек идентификационного номера» было выбрано значение «OFF» (Откл.)

Введите «идентификационный номер»

с помощью кнопок **0** – **9**. Идентификационный номер может быть от 0 до 9999999999.

Нажав **Enter / Next**, все не введенные поля заполнятся 0.

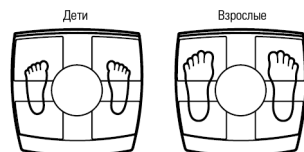
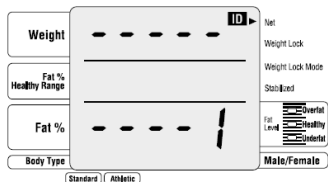
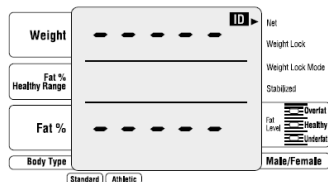
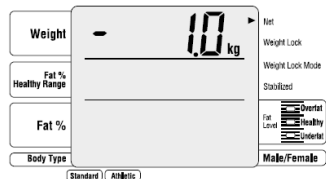
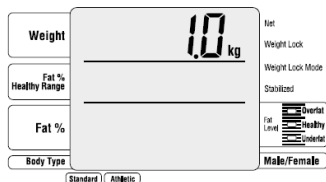
«Встаньте на весы» (Step On)

Встаньте босиком на платформу весов

*Предварительно снимите носки или чулки. Когда вес стабилизируется, показания высветятся в правом углу монитора

*Не сходите с платформы.

Дождитесь, пока на дисплее поочередно погаснут 00000.



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 биоэлектрического 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.



Костная масса

Этот параметр показывает вес скелетных костей в Вашем организме. Исследования показали, что физические упражнения и развитие мышечной ткани способствуют развитию более сильных и здоровых костей.

Поскольку костная структура не подвержена значительным изменениям в течение короткого периода времени, важно развивать и сохранять здоровые кости путем здоровой сбалансированной диеты и достаточного количества физических нагрузок.

Люди, обеспокоенные состоянием своих костей, должны обращаться к своему лечащему врачу. Люди, страдающие от остеопороза или низкой плотности костной ткани ввиду преклонного возраста, раннего возраста, беременности, гормональных или других заболеваний, могут получать неточные данные о массе своих костей.

Ниже приводятся результаты оценочной массы костной массы людей в возрасте от 20 до 40 лет (Источник: TANITA Body Weight Science Institute).

Используйте данные таблицы в качестве указателя при сравнении Вашего показателя костной массы.

Женщины: Средний показатель оценочной костной массы.

Вес		
Менее 50 кг	50–75 кг	Свыше 75 кг
2 кг	2,5 кг	3 кг

Мужчины: Средний показатель оценочной костной массы.

Вес		
Менее 65 кг	65–95 кг	Свыше 95 кг
2 кг	2,5 кг	3 кг



Категории людей, приведенные ниже, могут получать показатели костной массы отличные от вышеуказанных и должны использовать их только в качестве оценочной:

- престарелые люди,
- женщины в течение или после менопаузы,
- люди принимающие гормональные препараты.



Оценочная костная масса является величиной, полученной статистическим способом путем корреляции до показателя “свободное от жира количество”. Оценочная костная масса не позволяет напрямую судить о твердости или прочности костей организма или о риске повредить кости. Если у Вас есть сомнения по поводу состояния Ваших костей, Вам рекомендуется обратиться к медицинскому специалисту.



Содержание жира в организме

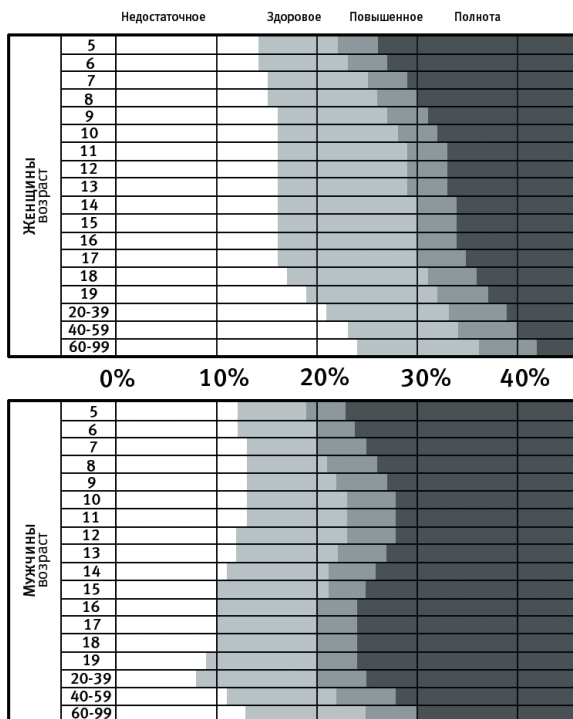
(применимо 5-99 лет)

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 0

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.



DCI

Дневной рацион калорий

Дневное потребление калорий («Daily Calorie Intake» — DCI) это сумма калорий расходуемых организмом для поддержания нормального функционирования всех органов в состоянии покоя «Basal Metabolic Rate» (BMR) и калорий утрачиваемых организмом при выполнении обычных повседневных действий, а также энергии термogenesis (сжигание содержащихся в организме жиров и производство тепла), вызванного диетой и физическими упражнениями.

Компания "Мир Весов" Тел.: (495) 921-44-57
Уровень 1 = не активный образ жизни (физических упражнений мало или они отсутствуют)
Уровень 2 = средне активный образ жизни (физические упражнения не систематические, нагрузки не интенсивные)
Уровень 3 = взрослые люди интенсивно занимающиеся физическими упражнениями

DCI=BMR x

Уровень активности

	1	2	3
Мужчины	1.56	1.64	1.82
Женщины	1.55	1.78	2.10

Основной метод расчета базисного уровня метаболизма заключается в использовании стандартного уравнения с использованием данных веса и возраста. Фирма Tanita произвела углубленные исследования по взаимозависимости BMR и композиционного состава тела, дающие наиболее точные и персонифицированные результаты для пользователя, основанные на измерениях импеданса. Действенность этого метода была подтверждена медицинскими методами непрямой калориметрии (измерения состава выдыхаемого воздуха).



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.

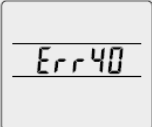
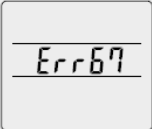
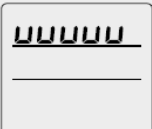
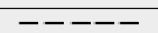


Рейтинг физического развития

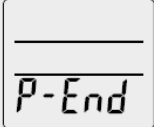
Этот параметр оценивает ваше физическое состояние в соответствии с соотношением количества жира и мускульной массы в Вашем организме. Если Вы становитесь более активным, и количество жира в организме снижается, Ваш рейтинг физического развития соответствующим образом также изменяется. Даже если Ваш общий вес не изменяется, уровни мышечной массы и жира могут изменяться, делая Вас более здоровым и снижая риск некоторых заболеваний. Каждый человек должен ставить собственные цели по поводу своего физического состояния и следовать определенной диете и программе физических упражнений для достижения этой цели.

Рейтинг физического развития	Пояснения
1. Скрытая полнота	Малый скелет, полнота Кажется, что человек имеет здоровое физическое состояние, однако, на самом деле имеется высокое содержание жира и пониженная мышечная масса.
2. Полный	Средний скелет, полнота У человека имеется высокое содержание жира и средняя мышечная масса.
3. Крепко-сложенный	Крупный скелет, полнота У человека имеется высокое содержание жира и большая мышечная масса.
4. Недостаточно натренированный	Малая мышечная масса и средний % жира У человека имеется среднее содержание жира и недостаточная мышечная масса.
5. Стандарт	Средние мышечная масса и % жира У человека имеются средние значения содержания жира и мышечной массы.
6. Стандарт мускулистый	Большая мышечная масса и средний % жира/Атлет У человека имеются высокое значение мышечной массы и средний показатель жира.
7. Тонкий/худой	Малая мышечная масса и низкий % жира У человека имеются низкие значения содержания жира и мышечной массы.
8. Худой и мускулистый	Худой и мускулистый У человека имеется низкое значение содержания жира, но достаточное количество мышечной массы.
9. Очень мускулистый	Очень мускулистый/Атлет У человека имеется низкое содержание жира, но выше среднего количество мышечной массы.

Возможные неисправности

Как измерять?	Симптомы	Проверьте следующее
	Ошибки при измерении импеданса  	Проведите измерение босиком. Если подошвы ног очень сухие, капните при помощи пипетки 0,5 мл воды на электроды до измерения. Проверьте внесенные данные.
	Программный сбой 	Выключите прибор. Удалите с платформы всё лишнее. Включите прибор и еще раз проведите измерение.
	Измеренный вес не стабилен	Убедитесь в отсутствии вибрации прибора. Убедитесь, что прибор установлен горизонтально. Проверьте, не попали ли на платформу посторонние предметы.
На экране появляется	Ничего не появляется даже после включения	Проверьте правильность подсоединения кабелей.
	 на экране	Измеряемый вес превышает допустимый предел.

Возможные неисправности

Симптомы		Проверьте следующее
Печатное устройство	Закончилась бумага 	Отсутствует бумага для печати. Вставьте бумагу для печати. В случае, если принтером не пользуетесь, нажмите CE и повторите измерение.
	Крышка принтера открыта 	Закройте крышку. Убедитесь, что бумага установлена правильно (не скосилась).
	Бумага не выходит	Проверьте установки. Если установлено число печатей «0», то принтер печатать не будет. Установите число печати 1-3. Принтер не исправен. Свяжитесь с продавцом, у которого приобрели прибор.
	Бумага не выходит, но печать не происходит	Необходимо перевернуть рулон, чтобы бумага была установлена правильной стороной для термопечати. Принтер не исправен. Свяжитесь с продавцом, у которого приобрели прибор.

Спецификация

Модель		Прибор
Источник питания	Система измерения	AC adapter (included) Centre Minus MODEL SA165A-0950U-3 CLASS 2
	Частота тока	Input Voltage: 100-240 VAC 50/60 Hz 1.5A Output Voltage: 7 VDC
	Сила тока	Rated Current: 4 A No Load Input Voltage: 7VDC
Потребляемая мощность		28 Ватт
Измерение сопротивления	Система измерения	Тетраполярный анализ по биометрическому измерению
	Частота тока	10 кГц
	Сила тока	90А
	Материал электродов	Пресованная сталь
	Вид измерения	Через ноги
	Пределы измерения	150–1200Ω
	Точность	±2%
Измерение веса	Макс. предел/Цена деления	270 кг/0,1 кг
	Точность	±0,2 кг
Вводимые данные	Вес одежды	0–10 кг/точность 0,1 кг
	Пол	мужской/женский
	Телосложение	стандартный (5–99 лет), атлет (18–99 лет)
	Возраст	5–99 лет
	Рост	90–249,9 см
	Целевой жир	4–55 %
выводимые данные на экран	Целевой % жира	4–55 %
	Вес	0–270 кг/0,1 кг
	Пол	мужской/женский
	Телосложение	стандартный, атлет
	Возраст	5–99 лет
	Рост	90–249,9 см / точность 0,1 см
	% жира	3–75% / точность 0,1 %

Спецификация

Выводимые данные на печать	Логотип	Танита (240 на 64 точки)
	Модель	
	Дата и время	2005/1/1 – 2099/12/31/
	Номер измерения	00000001–99999999
	Идентификационный номер	0000000000–9999999999
	Тип телосложения	стандартный, атлет
	Пол	мужской/женский
	Возраст	5–99 лет
	Рост	90–249,9 см / точность 0,1 см
	Вес одежды	0–10 кг / точность 0,1 кг
	Вес	0–270 кг / 0,1 кг
	% жира	3–75% / точность 0,1 %
	Масса жира	0,1 кг
	Безжировая масса	0,1 кг
	Мышечная масса	0,1 кг
	Масса воды	0,1 кг
	% воды	15–85 %
	Костная масса	0,1 кг
	Уровень базального метаб.	1 кДж/ 1 калл
	Биологический возраст	1 год /12–90 лет
	Уровень висц. жира	1 уровень / 1–59
	Индекс массы тела	0,1
	Планируемый вес	0,1 кг
	Желаемый уровень	3–75%
	Индикатор % жира	
	Индикатор ИМТ	
	Индикатор уровня висц. жира	
	Индикатор мышечной массы	
	Индикатор уровня базального метаболизма	
	Физический рейтинг	
	Сопротивление	150–1200Ω

Спецификация

Дисплей	3 строчки, ЖК
Интерфес передачи данных	RS-232C (D-sub 9 pins Female)
Рабочая температура	0–35°C
Относительная влажность	30–80 %
Вес прибора (без стойки)	6.8 кг
Вес прибора со стойкой для ПУ	12,1 кг
Размер платформы	372x375x101 мм
Высота (при наличии стойки)	1024 мм

Не применять в сферах распространения Государственного метрологического надзора.

Гарантийный срок эксплуатации прибора - 3 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: Tanita Akita Corporation 28-1, Aza-Shimotamogizoe, Horiminai, Daisen-shi, Akita, 014-0113, Japan, Япония

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 _____
(с расшифровкой подписи)

место печати, штампа

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 JP.ME77.A07407

Орган сертификации: РОСС RU.0001.11ME77

ME77