Анализатор жировой массы Tanita UM-073

Руководство по эксплуатации

⚠ Следует внимательно ознакомиться с данным руководством и постоянно обращаться к нему в случае возникновения вопросов, связанных с использованием данного прибора.

Введение

Благодарим Вас за приобретение анализатора состава тела фирмы Tanita. Это Руководство познакомит Вас с системой настройки и работы устройства, а так же даст объяснение значения основных и дополнительных его функций. Используйте его в процессе пользования аппаратом.
В продуктах TANITA используются результаты данных новейших клинических исследований и технологических разработок. Все получаемые данные отслеживаются Медицинским Консультативным Советом компании TANITA для повышения точности измерений.

Внимание! Меры предосторожности

- Не используйте анализатор, 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 анализаторами Tanita на скользких поверхностях (например, на влажном полу).
- Не рекомендуется пользоваться анализатором сразу после купания или физических упражнений. Капли влаги, попадая на платформу, могут активировать устройство или отдельные его функции и нарушить нормальную его работу. Протирайте поверхность платформы чистым и сухим материалом для устранения любых жидкостей.
- Зафиксированные данные могут быть утеряны, если анализатор используется ненадлежащим образом или подвергается воздействию электрических полей.

Важные замечания для пользователей

- Анализатор UM-073 предназначен для использования детьми и взрослыми(5–99), которые не ведут активный образ жизни (регулярные физические нагрузки) и для взрослых (18–99) с атлетическим телосложением и регулярными 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 использования беременными женщинами и профессиональными атлетами с физическими нагрузками более 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.
- Компания Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений и убытков, вызванных данными изделиями, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

Для чего нужно следить за составом организма?

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).

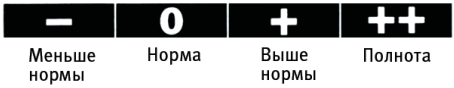
Содержание жира в организме

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.

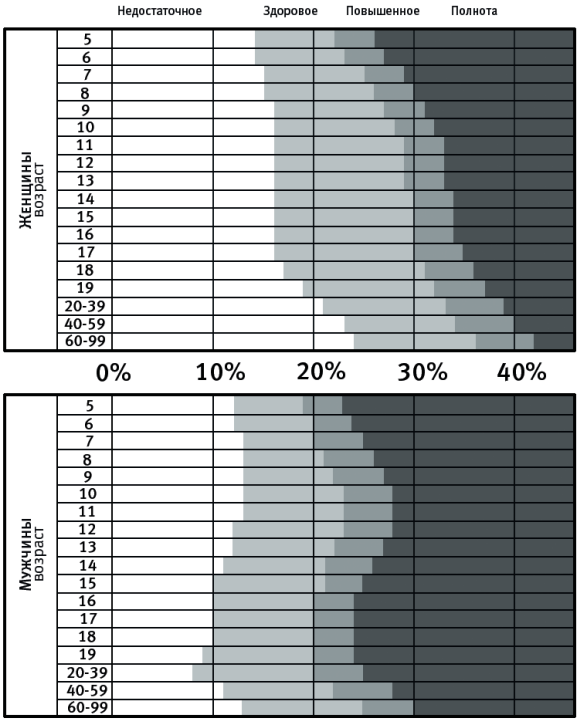
Индикатор уровня здоровья

В соответствие с данными о содержании жира в организме внизу дисплея появится черный индикатор, оценивающий количество жира в соответствие с полом и возрастом:



«-» — 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.

Шкала процентного содержания жира



Содержание воды в организме

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 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 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:

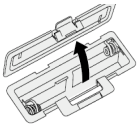
Женщины: 45–60%
Мужчины: 50–65%

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.

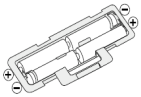
Мышечная масса

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

Подготовка к использованию



Откройте корпус, как показано



Направление вставки батареек

Установка батареек

Откройте крышку отсека для батареек на обратной стороне измерительной платформы.

Вставьте 4 прилагаемые батарейки как показано на рисунке.

• 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 течение длительного времени, рекомендуется вынимать батарейки.

• Учтите, что входящие в комплект поставки батарейки, могут быть разряжены из-за длительного хранения.

Установка монитора

•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.

• Используйте защитные ножки, если устанавливаете анализатор на мягкую поверхность: ковер, ковровые покрытия.

Советы по применению:

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

• Не пытайтесь разобрать измерительную платформу.

• Храните аппарат в горизонтальном состоянии и исключите возможность случайного нажатия кнопок.

• Избегайте воздействия ударов и вибрации на аппарат.

• Не подвергайте аппарат воздействию нагревательных приборов, повышенной влажности или значительных перепадов температуры. Избегайте попадания прямых солнечных лучей.

• 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 или влажными ногами.

• Не роняйте различные предметы на платформу.

Получение точных значений

Для достижения точности измерения должны проводиться без одежды в условиях постоянной гидратации. Если вы не разделись, снимите носки (чулки) и убедитесь, что подошвы чистые перед тем как наступать на платформу. Убедитесь, что ступни 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 отслеживать изменения проводите измерения систематически и при одинаковых условиях.

Примечание: Точные значения не могут быть получены, если подошвы ступней недостаточно чисты, если изогнуты колени или измерения производятся в положении сидя.

Функция автоматического отключения

Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:
- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в течение 30 секунд в зависимости от типа операции.
- Вес пользователя превышает предельно допустимые значения прибора.
- Отсутствие касания кнопок в течение 60 сек. во время программирования.*
- По окончании использования прибора.

*Примечание: После автоматического отключения питания следует заново выполнить «Установка и сохранение данных».

Переключение режима взвешивания

Примечание: Используется только в моделях, где имеется переключатель режима взвешивания.

Отображаемые единицы измерения можно изменять при помощи переключателя на задней стороне весов.

Примечание: Если установлен режим взвешивания в фунтах и стоун-фунтах, то режим программирования роста автоматически переключается на футы.

Аналогично — если выбраны килограммы, то отображение роста автоматически переключается на сантиметры.

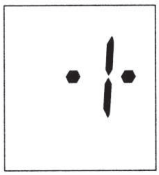
Установка и сохранение персональных данных

Функция сохранения персональных данных на 4 человека.
Показания могут быть получены при условии, что персональные данные занесены в одну из ячеек «Персональные данные» или в «Гостевом режиме».

1. Включение прибора
Нажмите кнопку SET, чтобы включить прибор. Прибор выдаст звуковой сигнал для подтверждения активации, после чего на экране появятся номера персональных данных 1, 2, 3, 4, и изображение начнет мигать.

Примечание: Если на приборе не выполняются никакие действия в течение 60 сек., то прибор выключится автоматически.
Если вы ошиблись или требуется выключить прибор до окончания программирования, то следует нажать “Weight-Only” (только вес).

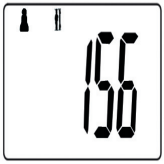
2.Выбор номера для занесения персональных данных
Используйте кнопки « вверх/вниз» для выбора номера для занесения персональных данных. После выбора номера нажмите кнопку SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал подтверждения установки.



3.Установка возраста
Стандартным показанием дисплея по умолчанию является «Age 30»(область значений составляет от 7 до 99). Используйте кнопки «вверх/вниз» для выбора своего возраста. Нажмите кнопку SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал подтверждения установки.

4. Выбор женского или мужского пола
Используйте кнопки «вверх/вниз» для выбора женского / мужского / атлетического женского /атлетического мужского пола. Нажмите кнопку SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал подтверждения установки.

5. Установка роста
Стандартным показанием дисплея по умолчанию является 170 см. (область значений составляет от 100см. до 220см.) Используйте кнопки «вверх/вниз» для выбора Вашего роста.
Нажмите кнопку SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал подтверждения установки.



ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ СОСТАВА ТЕЛА

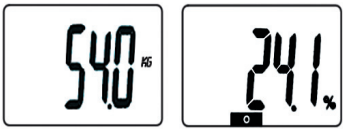
1. Выбор номера с персональными данными

Нажмите кнопку “Стрелка вниз” для включения прибора. Используете кнопки вверх/вниз, чтобы выбрать Ваш персональный номер. (Отпустите кнопку через 3 сек после нажатия — иначе на дисплее появится “Error” (ошибка)). Прибор выдаст звуковой сигнал, и на дисплее появятся запрограммированные данные.

Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на дисплее появится “0.0”.

После этого встаньте на платформу.

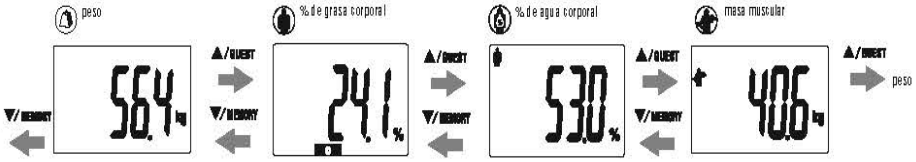
Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится “0.0”, то на дисплее появится “Error” (ошибка). Если



2. Получение результатов измерений

Вначале отобразится значение Вашего веса. Продолжайте стоять на платформе. На дисплее появится «0000», нули будут поочередно исчезать слева направо. На экране появится значение процентного содержания жира в Вашем теле (%Fat) .

После того как будет рассчитано процентное содержание жира в Вашем теле, в нижней части дисплея появится индикатор уровня здоровья, указывающий, соответствуют ли полученные показания норме с учетом Вашего возраста и пола. Примечание: Не сходите с платформы, пока не появится значение веса и процентного содержания жира в теле (% Body Fat Range). Для просмотра других показаний нажимайте соответствующую кнопку для каждой функции. Примечание: Для детей (5-17лет) прибор отображает только показатели веса, содержание жира% и диапазон здорового содержания жира.



Функция повторного вызова (Recall)

Предыдущие значения следующих функций могут быть получены с помощью функции повторного вызова:

- Вес
- Процентное содержание жира в теле (%)
- Процентное общее содержание воды в теле (%)
- Мышечная масса

Чтобы отобразить ранее полученные значения, нажмите кнопку SET во

время отображения текущих показаний.

На дисплее появятся предыдущие показания. Для просмотра других ранее полученных показаний, нажимайте кнопки вверх/вниз.

Повторно нажмите кнопку SET для возврата к отображению текущих результатов.

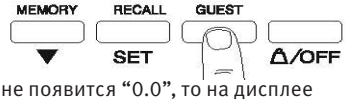
Примечание: Для детей (5-17лет) прибор отображает только показатели веса, содержание жира% и диапазон здорового содержания жира.

Программирование гостевого режима

Гостевой режим позволяет запрограммировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.

Нажмите кнопку ▲/чтобы включить прибор.

Далее выполните следующие действия: Укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост. После выбора каждого пункта нажмите кнопку SET для подтверждения выбора. Прибор выдаст звуковой сигнал, и на дисплее высветится «0.0».



Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится “0.0”, то на дисплее появится “Error” (ошибка).

Использование только для измерения

Нажмите кнопку «Weight only» (Только вес). После автокаллибровки на дисплее высветится «0.0» и прибор издаст звуковой сигнал. Встаньте на платформу.

По завершении измерения показания будут автоматически отражены на дисплее. После выполнения измерения аккуратно сойдите с платформы. По окончании использования прибор выключится автоматически.

Возможные неисправности

•Отображается вес в ошибочном формате и далее высвечивается kg, lb или st-lb.
См. п. «Переключение режима взвешивания»

•На дисплее появляется «LO», либо происходит моментальное исчезновение всех данных.
Разряжены батарейки. Когда появится данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех батареек типа АА необходимо проводить одновременно.
Примечание: Извлечение батареек не приводит к сбросу пользовательских настроек.

•Во время измерения появляется сообщение «ERROR ».
Постарайтесь не двигаться, пока стоите на платформе.
Процентное содержание жира в теле превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.

•Не появляется значение процентного содержания жира в теле либо появляется «----» после измерения веса.
Не запрограммированы Ваши персональные данные.
Убедитесь, что сняты носки(чулки) и ступни ног находятся на электродах.

•Во время измерения появляется «OL».
Результат не может быть получен ввиду превышения допустимого предела веса.

Общее описание

- Питание – батарейки AAA - 4 шт.
- Габариты 290x290x45 мм.
- Размер дисплея 66x40 мм.
- Вес - 2.16 кг.

Технические характеристики

- Точность измерения – 0,1 %
- Дискретность шкалы – 100 г
- Max предел взвешивания – 150 кг
- Min предел взвешивания - 2 кг

Функции

- «Атлет»
- «Гость»
- «Только вес»
- Память на 4 человек
- Автовыключение
- Вызов предыдущих показаний

Измерение

- Вес, кг
- Процентное содержание жира, %
- Процентное содержание воды, %
- Мышечная масса, кг

Комплектация

- анализатор — 1 шт.
- Батарейки AAA - 4 шт.
- Руководство на рус. языке — 1 шт.
- Упаковка — 1 шт.

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.
Анализаторы принимаются 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

ME 77