

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 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 самой 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

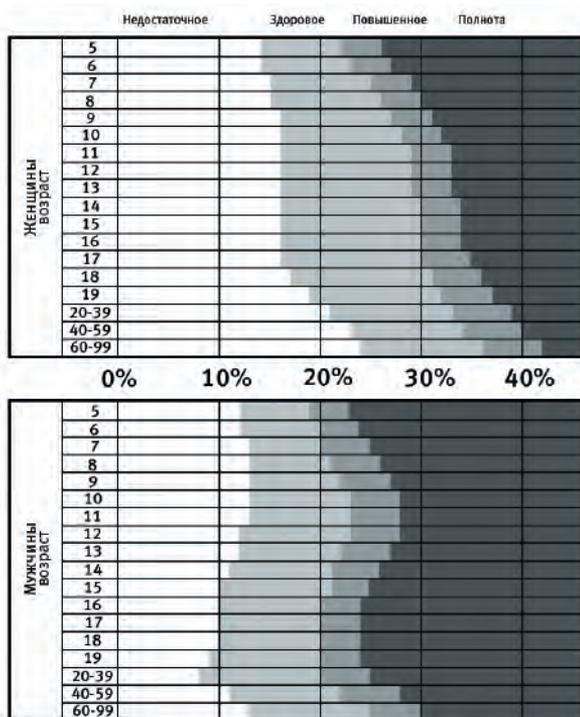
(применимо 5-99 лет)

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 давление и диабеты для группы людей физического рейтинга 2-го типа . Весы-анализаторы TANITA дает 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 термогенезиса (сжигание содержащихся в организме жиров и производство тепла), вызванного диетой и физическими упражнениями.

DCI=BMR x Уровень активности

	1	2	3
Мужчины	1.56	1.64	1.82
Женщины	1.55	1.78	2.10

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

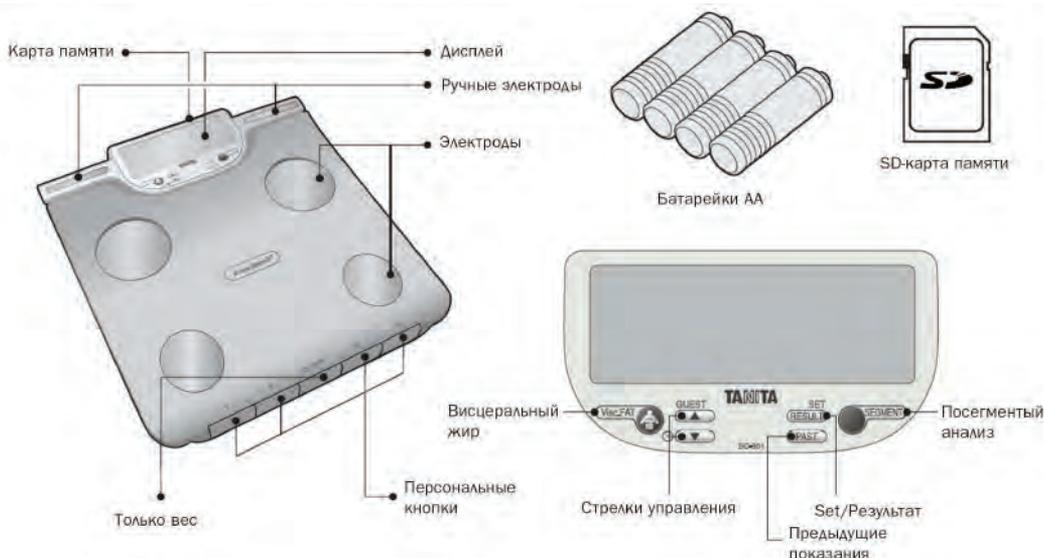
Основной метод расчета базисного уровня метаболизма заключается в использовании стандартного уравнения с использованием данных веса и возраста. Фирма Tanita произвела углубленные исследования по взаимозависимости BMR и композиционного состава тела, дающие наиболее точные и персонализированные результаты 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.

Измерительная платформа



Подготовка перед использованием



Установка батареек

Откройте крышку отсека для батареек на обратной стороне измерительной платформы.

Вставьте прилагаемые батарейки как указано 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 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

Получение точных значений

Для достижения точности измерения должны проводиться без одежды в условиях постоянной гидратации. Если вы не разделись, 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 занимали 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.

Установка даты и времени

1. Установка года

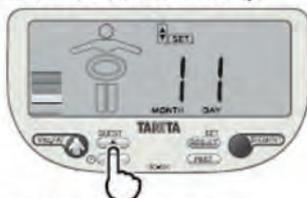
Используйте  и .



Нажмите Set для подтверждения.



2. Установка месяца



3. Установка дня



4. Установка часа



5. Установка минут



Установка завершена

Установка и сохранение данных

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 4 человека.

Для начала установки персональных данных нажмите «Set».

1. Выберите номер

Используйте  и .



Нажмите Set для подтверждения.



2. Установите дату своего рождения



3. Выберите пол

 женщина  жен. атлет
 мужчина  муж. атлет



4. Установите свой рост



5. Выберите уровень физ. активности



Установка завершена

Примечание:

Когда вы устанавливаете дату рождения или пол, на дисплее появится CLEAR. Выбрав YES кнопками вверх/вниз, вы удалите ранее сохраненные персональные данные. Выбрав No кнопками вверх/вниз новые данные не сохраняются.

Взвешивание и получение информации

1. Нажмите Персональную кнопку

Используя большой палец ноги, нажмите на персональную кнопку.

Устройство подаст сигнал и дисплей отобразит запрограммированные данные. Затем устройство снова подаст сигнал и на дисплее отобразится «0.0». Теперь возьмите в руки ручные сенсоры и потяните, держа их строго вниз, встаньте на измерительную платформу.

Примечание: запомните, никакой обуви и носок.

Устройство дважды подтвердит сигналом окончание измерения.

Примечание:

Пожалуйста, держите ручные сенсоры как показано на рисунке. Расположите руки вдоль тела и не двигайтесь до завершения измерений. Если Вы встали на платформу до того, как на дисплее появился символ «0.0», то на дисплее появится ошибка «Еггг» и показания не будут сняты. Кроме того, если в течение 60 секунд. Вы не встали на платформу то устройство автоматически отключится.



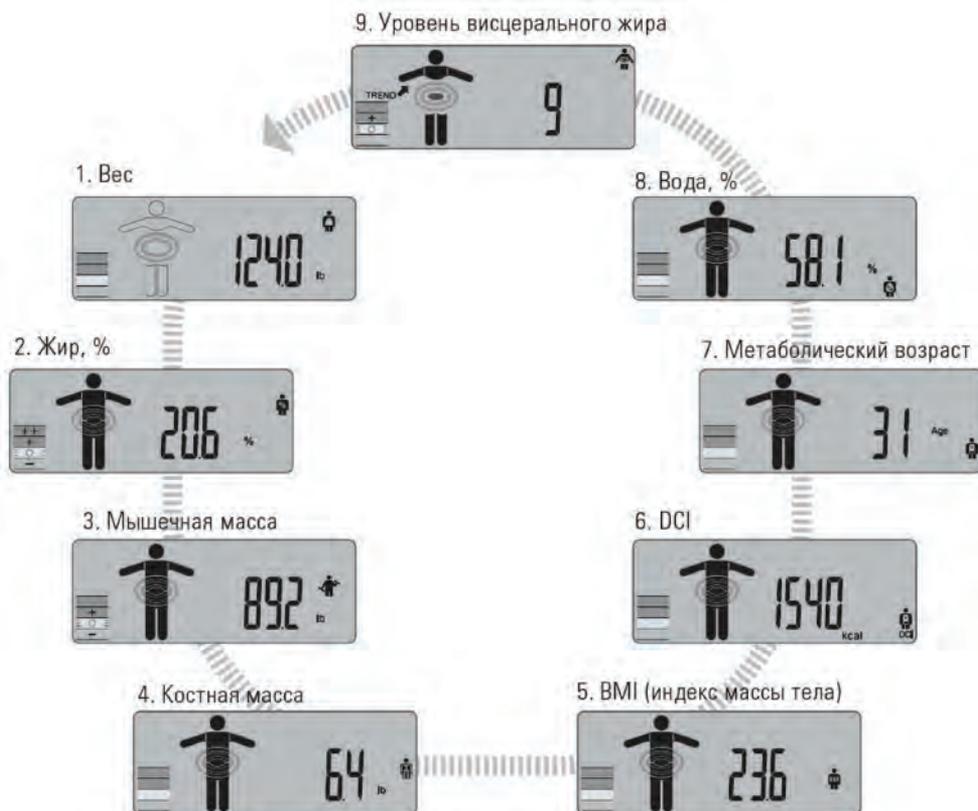
Функция автоматического выключения

Функция автоматического выключения отключает аппарат в следующих случаях:

- Если Вы прервали процесс измерений. Аппарат автоматически выключается через 20–70 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».

Считывание результатов

После проведения измерений, сойдите с весов и нажмите кнопку **Result**, чтобы считать данные.

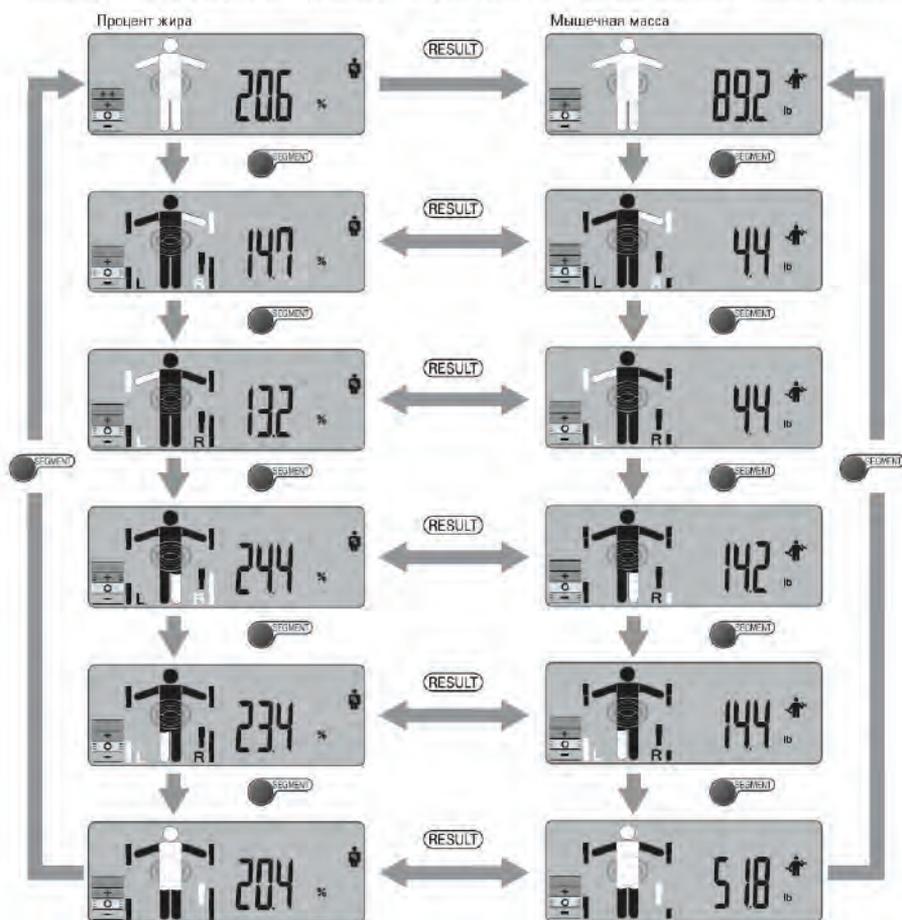


Примечание

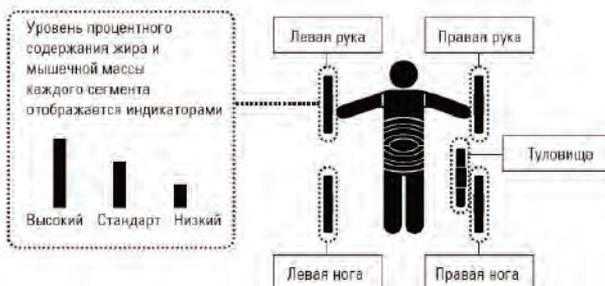
Для детей (5-17 лет) анализаторы покажут только Вес, Жир и BMI.

Посегментный анализ

Нажмите **SEGMENT**, чтобы увидеть данные о правой и левой руке, правой и левой ноге, туловище, пока отображаются показания.



Индикаторы



Кнопка Висцеральный жир

Позволяет видеть уровень висцерального жира всякий раз когда показываются результаты.

После измерения сойдите с платформы и нажмите кнопку  пока показания на дисплее.



Тенденции уровня висцерального жира

Стрелка показывает тенденцию изменения уровня висцерального жира.

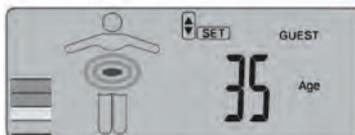
Индикатор тренда отображается только когда Вы проводите хотя бы 5 измерений за 2 недели.



Удостоверьтесь, что измерения проводятся каждый день в одинаковых условиях.

Функции гостя

Программирование функции гость позволяет получить разовые результаты измерений без установки персонального номера. Нажмите кнопку Верх, 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 «Egg» 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.

Вызов предыдущих показаний

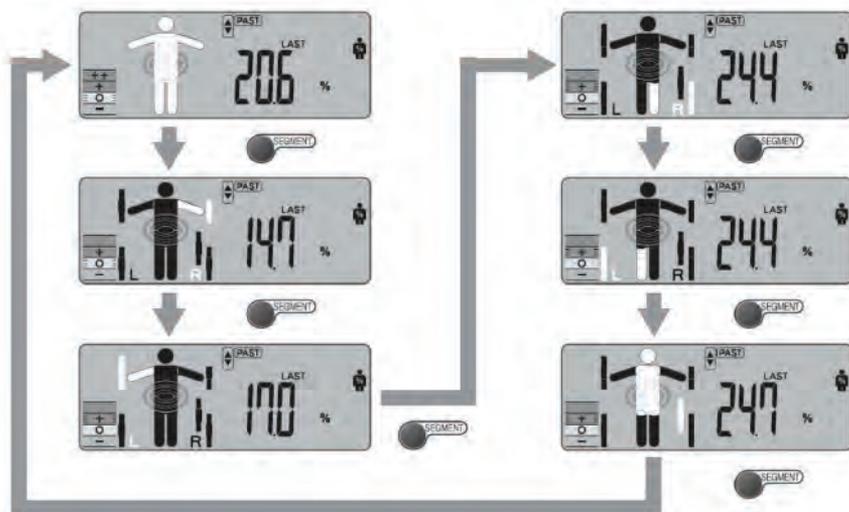
Чтобы вызвать предыдущие показания нажмите кнопку **PAST**, когда отображаются текущие показатели.

Если Вы хотите увидеть другие предыдущие показатели нажмите **▲** **▼**, для выбора желаемого показателя. Чтобы вернуться к текущим показателям нажмите **SET**. Так же Вы можете вызвать предыдущие показания без проведения измерения, нажав персональную кнопку и **PAST**



Нажмите **SEGMENT**, чтобы считать показания данного сегмента, пока отображаются предыдущие показания.

Нажмите **SEGMENT**, чтобы выбрать отображение Процента жира или Мышечной массы.



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 одно-временно 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 вставляли на платформу взвешивания босыми ногами и что ваши ступни чистые и плотно прилегают к электро-дам на платформе взвешивания.

На дисплее появляется «OL»

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

Общее описание

- Пластиковая платформа 310x330x40 мм
- ЖК-дисплей, выносной, 45x122 мм
- Питание – батарейки AA 4 шт.

Технические характеристики

- Точность измерения – 0,1 %
- Дискретность шкалы – 100 г
- Предел взвешивания – 150 кг

Функции

- «Атлет»
- «Гость»
- «Только вес»
- Отображение показаний по дням, неделям, месяцам
- Память на 4 человек
- Автовыключение
- Сохранение данных в карте памяти

Измерение

- Вес, кг
- Процентное содержание жира, %
- Выдача показаний по сегментам(руки, ноги, туловище)
- Процентное содержание воды, %
- Уровень внутреннего жира
- Костная масса, кг
- Мышечная масса, кг
- Дневной рацион (DCI), Ккал
- Индекс массы тела (BMI)
- Определение биологического возраста, 12–99 лет

Комплектация

- Весы-анализаторы — 1 шт.
- Батарейки AA — 4 шт.
- Карта памяти формата SD — 1 шт.
- Руководство на рус. языке — 1 шт.
- Упаковка — 1 шт.