

TANITA®
Monitoring Your Health

Двухчастотный монитор конституции тела
с интегрированной технологией Bluetooth

innerScan®
DUAL

RD-953

Руководство по эксплуатации

Внимательно прочитайте это руководство по эксплуатации и сохраните его для использования в будущем.

en

Содержание

Введение	3
Характеристики и функции	3
Ваша безопасность	4
Получение точных показаний	5
Подготовка перед использованием	6
Подключение к вашему смартфону	7
Настройка (сброс) даты и времени	8
Настройка и хранение в памяти личных данных	9
Выполнение измерений	11
Результаты измерений	13
Указание номера персональных данных для измерения	14
Программирование гостевого режима	15
Измерение только веса	15
Информация о конституции тела	16
Устранение неисправностей	23
Технические характеристики	24

Введение

Благодарим вас за приобретение монитора Tanita Body Composition Monitor.

Данный монитор является одним из широкого ассортимента домашних продуктов для ухода за здоровьем, производимых компанией Tanita.

Данное Руководство по эксплуатации проведет вас через процедуры настройки и определит основные функции данного монитора. Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно найти на нашем сайте www.tanita.eu

Продукты компании Tanita включают результаты новейших клинических исследований и технологические инновации.

Для обеспечения точности все данные контролируются Медицинским консультативным советом компании Tanita.



Меры безопасности

Важные примечания для пользователей

Этот монитор конституции тела предназначен для использования взрослыми и детьми (в возрасте от 5 до 17 лет), ведущими неактивный или умеренно активный образ жизни, а также для взрослых, ведущих активный (спорт) образ жизни.

Благодаря крупным инвестициям в новейшие исследования BIA Technology и спортивной науки, компания TANITA обновила функцию режима спортсмена, что делает измерения более точными и подходящими для более широкого круга пользователей. Кто должен использовать режим спортсмена?

Взрослые в возрасте от 18 лет и старше:

- Лица, выполняющие упражнения или тренирующиеся 12 часов или более в неделю и делающие это в течение как минимум шести месяцев.
- Занимающиеся культуризмом (бодибилдингом).
- Профессиональные спортсмены, которые хотят контролировать свой прогресс в домашних условиях.
- Ранее занимавшиеся фитнесом и ранее занимавшиеся более 12 часов в неделю, но в данное время занимающиеся меньше.

Записанные данные могут быть потеряны, если устройство используется неправильно или подвергается воздействию скачков напряжения.

Компания Tanita не может нести никакой ответственности за убытки, понесенные в связи с потерей записанных данных.

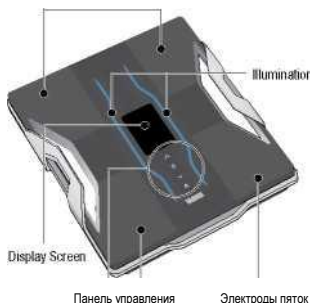
Компания Tanita не может нести никакой ответственности за ущерб или убытки, понесенные при использовании этого продукта или в отношении любых претензий третьих сторон.

Примечание: Процентное содержание жира в организме зависит от количества воды в нем и может определяться процессами дегидратации или гидратации, связанными с такими факторами, как потребление алкоголя, менструация, болезнь, интенсивные нагрузки и т. д.

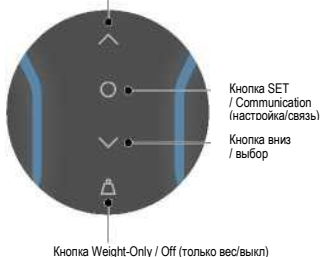
Характеристики и функции

Вид спереди

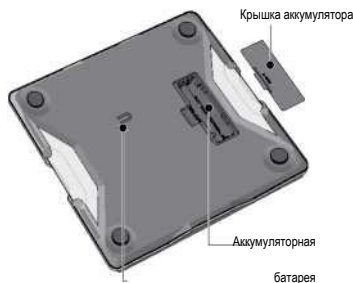
Шаровые электроды



Кнопка Up / Recall (вверх/вызов)



Вид сзади



Код местоположения Инструкция по началу работы



Батареи AA-размера (4)



Ваша безопасность

В этом разделе описываются меры предосторожности, которые необходимо принять во избежание травм пользователей данного устройства и других лиц, а также для предотвращения повреждения имущества. Ознакомьтесь с этой информацией,

Осторожно	Несоблюдение указаний, отмеченных этой отметкой, может привести к смерти или тяжелой травме.
Внимание	Несоблюдение указаний, обозначенных этой отметкой, может привести к травме или повреждению имущества.
<S>	Этот знак указывает на запрещенные действия.
O	Этот знак указывает инструкции, которые всегда должны соблюдаться.

Осторожно

Запрещается	Этот монитор не должен использоваться лицами с кардиостимуляторами или другими медицинскими имплантатами. Монитор пропускает слабый электрический ток через корпус, который может мешать и вызывать неисправность электрических медицинских имплантатов, что приводит к серьезному ущербу для пользователя.
	Интерпретация измерений (например, оценка измерений и составление программ упражнений на основе измерений) должна выполняться профессионалом. Меры по снижению веса и программы упражнений на основе самоанализа могут нанести вред вашему здоровью. Всегда следуйте советам профессионала.
	Не наступайте на край платформы. Не прыгайте на мониторе. Это может привести к падению или скольжению, что может привести к серьезным травмам.
	Не размещайте монитор на скользкой поверхности, такой как влажный пол. Это может привести к падению или скольжению, что может вести к серьезным травмам. Это может также вызвать попадание воды внутрь монитора, что приведет к повреждению внутренних компонентов.
	Не бросайте на монитор любые предметы. Избегайте чрезмерного воздействия или вибрации на монитор. Это может привести к повреждению стекла, что может вести к травме.

Внимание

Запрещается	Не следует стоять на экране дисплея или панели управления.
	Не вставляйте пальцы в зазоры или отверстия. Это может привести к травме.
	Не используйте перезаряжаемые батареи. Не используйте старые батареи вместе с новыми батареями или несколько разных типов батарей одновременно. Это может привести к утечке аккумуляторной жидкости или к чрезмерному нагреву батарей и их разрыву, что приведет к повреждению монитора или травме.
	Никогда не позволяйте ребенку носить монитор. Ребенок может бросить монитор, что приведет к травме.
	Монитор предназначен только для домашнего использования. Устройство не предназначено для профессионального использования, включая больницы, медицинские или фитнес-центры. Оно не защищено компонентами, требуемыми для интенсивного использования. Использование монитора в профессиональном месте приведет к аннулированию гарантии.

Всегда...	Поместите монитор на твердую поверхность с минимальной вибрацией, чтобы обеспечить безопасное и точное измерение.
	Избегайте чрезмерного воздействия или вибрации на монитор. Это может привести к повреждению монитора или сбою в работе или к стиранию настроек.
	Не используйте и не храните монитор в следующих местах. • Места, которые подвергаются воздействию прямого солнечного света, рядом с обогревателями или подвергаются прямому воздействию воздуха из кондиционеров и т. д. • Места, где происходят сильные изменения температуры или имеет место вибрация. • Места с высоким уровнем влажности.
	Это может привести к повреждению монитора или сбою в работе.
	Не наступайте на монитор, если тело мокрое (сразу после душа или ванны и т. д.). Перед использованием монитора обязательно тщательно высушите свое тело и ноги. Несоблюдение этого требования может привести к скольжению или падению, что может привести к травме. Кроме того, монитор не может выполнять точные измерения, если ваше тело или ноги мокрые. Хранить вдали от воды.
	Не используйте кипящую воду, бензин, растворитель и т. д. Для очистки монитора. Если монитор загрязнен, намочите мягкую ткань в воде или нейтральном бытовом моющем средстве, тщательно выжмите ее и протрите монитор чистой, затем используйте сухую ткань, чтобы вытереть монитор насухо.
	Не пытайтесь разобрать монитор. Не изменяйте это оборудование любым образом. Не мойте монитор в воде. Не погружайте монитор в воду. Это может привести к повреждению монитора или сбою в работе.
	Обязательно вставьте батареи с полярностями (+, -) в правильное положение. Если батареи установлены неправильно, аккумуляторная батарея может протечь и повредить пол. (Если вы не собираетесь использовать этот монитор в течение длительного периода времени, рекомендуется вынуть батареи перед хранением.)
	Не используйте монитор рядом с другими продуктами, такими как микроволновые печи, которые излучают электромагнитные волны. Это может привести к сбою в работе монитора, не дающему точных измерений.
	Другое лицо должно помогать инвалидам, которые не могут самостоятельно проводить измерения.

Получение точных показаний



Чтобы обеспечить точность, показания должны быть взяты без одежды и в непротиворечивых условиях гидратации. Всегда снимайте носки или чулки и убедитесь, что подошвы ног чисты, прежде чем ступить на измерительную платформу. Убедитесь, что дуга каждой ноги выровнена с центром измерительной платформы. Не беспокойтесь, если ваши ноги выглядят слишком большими для устройства, точные показания могут быть получены, если пальцы нависают над платформой. Лучше всего снимать показания в одно и то же время суток. Попробуйте подождать около двух часов после того, как встали, поели или выполняли упражнения, прежде чем выполнять измерения. Хотя показания, сделанные в других условиях, могут не иметь одинаковых абсолютных значений, они точны для определения процентного изменения, если принимаются согласованным образом. Чтобы контролировать прогресс, сравните показания процента веса и веса жира, взятые в тех же условиях в течение определенного периода времени.

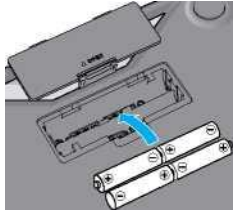
Примечание: Точное считывание будет невозможно, если подошвы ваших ног загрязнены, если ваши колени согнуты или если вы садитесь.

Подготовка перед использованием

Установка батарей

Примечание:

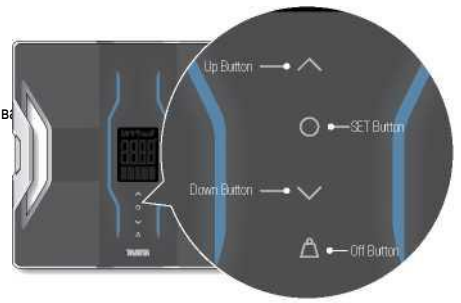
- Убедитесь, что батареи вставлены согласно их направлению. Если батареи установлены неправильно, жидкость может протечь из батарей и повредить пол.
- Если вы не собираетесь использовать устройство в течение длительного периода времени, рекомендуется вынуть батареи перед хранением.
- Входящие в комплект батареи с завода могут со временем иметь меньшие уровни энергии.



Настройка кода своего местоположения

В разных местах по всему миру существуют разные гравитационные тяги. Эти различия влияют на точность измерения веса. Вы можете получить наиболее точные показания веса, выбрав правильную настройку силы тяжести на шкале в соответствии с вашим географическим положением.

1. Когда питание выключено, нажмите и удерживайте кнопку O.
2. См. Прилагаемую карту и нажмите кнопки ▲ чтобы выбрать код вашего местоположения.
3. Нажмите кнопку O, чтобы ввести и сохранить настройки.



Изменение единицы измерения веса

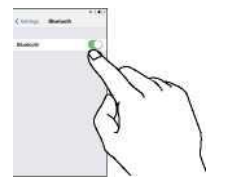
Примечание: Только для использования с моделями, у которых есть кнопка переключения устройства.

Единицу измерения можно изменить с помощью переключателя на задней панели монитора. Нажмите кнопку O, когда дисплей пуст. Когда на дисплее появляется «0.00kg» (или «0.0lb», «0.0stlb»), нажмите кнопку переключения устройства в нижней стороне монитора, чтобы переключить единицу измерения.

Примечание: Если единица измерения веса установлена на фунты или килограмм фунты, режим программирования высоты автоматически устанавливается на футы и дюймы. Аналогично, если выбраны килограммы, высота автоматически устанавливается в сантиметры.

Подключение к вашему смартфону

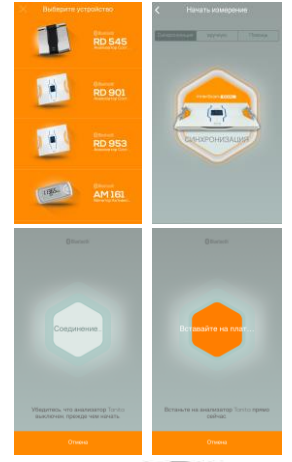
1. Включите настройку Bluetooth и используйте URL-адрес для загрузки приложения My Tanita. www.tanita.eu
Примечание:
 - Дополнительную информацию о поддерживаемых моделях см. На веб-сайте Tanita.
 - Если вы не хотите использовать специальное приложение, настройте параметры вручную на мониторе конституции тела. (P.8)
 - Вам необходимо снова зарегистрировать свой смартфон, если вы замените его.



2. Запустите приложение.
3. Установите для сопряжения устройство Tanita (RD-901 / RD-953 / AM-161) Выберите, с каким устройством вы хотите установить соединение.



4. Установите соединение/синхронизируйте
Примечание:
 - Ориентировочное расстояние связи составляет 5 м в беспрепятственном месте.



5. Следуйте инструкциям в приложении, нажмите и удерживайте кнопку O (связь) на мониторе конституции тела в течение 3 секунд.
Примечание:
 - При регистрации конституции тела поместите монитор на твердый ровный пол и наступайте на него босыми ногами.



6. Следуйте инструкциям в приложении и измерьте конституцию вашего тела. Когда измерение завершено, соединение со смартфоном отключается.



Экраны, и инструкции могут отличаться в зависимости от характеристик приложения.

Настройка (сброс) даты и времени (Не требуется, если выполнено соединение со смартфоном)

1. Настройка даты

Пока питание выключено, нажмите кнопку O, чтобы начать настройку.

Нажмите кнопки, чтобы установить год, а затем нажмите кнопку O.

Установите месяц и дату таким же образом.



Примечание:

- Когда питание включено в первый раз, экран настройки даты и времени также можно отобразить, нажимая кнопки.
- После замены батарей экран настройки даты и времени также можно отобразить, нажимая кнопки.



2. Настройка времени

Нажмите кнопки, чтобы установить час, а затем нажмите кнопку O.

Установите минуты таким же образом.

Установленная дата и время отображаются в порядке, а затем питание автоматически отключается.



Примечание:

- Если монитор конституции тела не работает в течение 60 секунд или более, питание автоматически отключится. В этом случае настройки не будут сохранены
- Если вы допустили ошибку или хотите выключить монитор, прежде чем выполнять настройки, нажмите кнопку A, чтобы выключить монитор. В этом случае настройки не будут сохранены
- Чтобы изменить настройки даты или времени, нажмите и удерживайте кнопку \ / в течение 3 секунд
Когда питание выключено, а затем выполните описанную выше процедуру, чтобы изменить настройки даты или времени.

Настройка и хранение в памяти личных данных

(Не требуется, если выполнено соединение со смартфоном)

Монитор конституции тела можно использовать только в том случае, если данные были запрограммированы в одну из памяти персональных данных.

Могут проводиться только измерения веса, если вы используете монитор конституции тела без регистрации персональных данных.

1. Выбор номера персональных данных

Нажмите кнопку O, чтобы включить монитор. Нажмите кнопки « для выбора номера персональных данных (1, 2, 3 или 4).

Нажмите кнопку O, чтобы подтвердить номер персональных данных.

Примечание:

- Монитор автоматически выключается, если он не работает в течение 60 секунд.
- Если вы допустили ошибку или хотите выключить монитор, прежде чем завершить программирование, нажмите кнопку A для принудительного выхода. Частично зарегистрированные данные сохраняются.
- Цвет подсветки изменяется в соответствии с личным номером.

1: Синий 2: Розовый 3: Белый 4:

Голубой



2. Настройка дня рождения

Установите дату вашего дня рождения (Год / Месяц / День), используя кнопки ^ v.

Нажмите кнопку O, чтобы ввести каждый элемент.

Примечание:

Настройки года могут быть установлены с 1900 года.

3. Выбор мужского или женского пола

Используйте кнопки ^N/ для перехода от мужского [4], к женскому полу [I],

мужчине атлету [i*fc] и

женщине атлету [i*fc] для чего нажмите кнопку O.

Кто должен использовать режим спортсмена?

Взрослые в возрасте от 18 лет и старше:

- Лица, выполняющие упражнения или тренирующиеся 12 часов или более в неделю и делающие это в течение как минимум шести месяцев.
- Занимающиеся культуризмом (бодибилдингом).
- Профессиональные спортсмены, которые хотят контролировать свой прогресс в домашних условиях.
- Ранее занимавшиеся фитнесом и ранее занимавшиеся более 12 часов в неделю, но в данное время занимающиеся меньше.



4. Настройки вашего роста

Высота по умолчанию - 170 см (5'7,0 «) (диапазон высоты 90 см - 220 см или 3'0,0» - 7'3,0 «).

С помощью кнопок установите рост и нажмите кнопку O.

На дисплее отображается «0.00kg» (или 0.01b, O.Ostlb), и монитор готов к измерению.



Настройка и хранение в памяти личных данных

5. Измерение конституции тела

На дисплее отображается «0.00kg» (0,01b, O.Ostlb), затем встаньте на монитор.

Зарегистрированные персональные данные и результаты измерений отображаются в порядке, затем

питание автоматически отключается.

Примечание:

Если вы встанете на монитор до появления 0.00kg, появится «Ошибка, -0L», и питание отключится. Установите личную информацию еще раз.

Кроме того, если вы не встаете на монитор в течение 60 секунд после появления «0.00kg» (0.01b, O.Ostlb),

питание автоматически отключается. В этом случае вам нужно снова установить личные данные.

Примечание:

Чтобы использовать специальное приложение, монитор должен быть подключен к смартфону.

Подключитесь к смартфону и зарегистрируйте монитор конституции тела, как показано в инструкциях на стр. 7.

Если вы изменили день рождения и / или пол, на мониторе отображается «CLr».

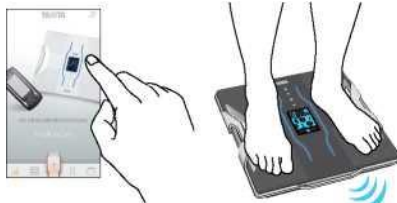
Выберите «ДА» с помощью кнопок, а затем нажмите кнопку «О», чтобы удалить существующие персональные данные,

Если вы выберете «нет» с помощью кнопок, а затем нажмите кнопку «О», новые данные не будут сохранены



Выполнение измерений

1. Когда питание монитора выключено, выберите «+» в приложении, а затем следуйте инструкциям.
Когда отображается «0.00kg» (O.Olb, O.Ostlb), встаньте на монитор.



2. Данные измерений автоматически отправляются на смартфон.
Если на мониторе хранятся неотправленные данные, эти данные также отправляются на смартфон.

Измерение 9	
вес	79.45 kg
вода в теле	54.7 %
жир тела	18.4 %
индекс массы тела	25.4 BMI
висцеральный жир	6.5 LV
мышечная масса	61.60 kg
оценка мышц	68 MO
костная масса	3.2 kg
основной обмен	1878 kcal
метаболический возраст	31 AGE

At the bottom of the screenshot, there is a navigation bar with icons for home, list, a central '+' button, and other functions.

Если у вас нет смартфона при проведении измерений

Просто встаньте на монитор. Функция автоматического распознавания автоматически вызовет ваш данные. На вашем мониторе будет храниться до 10 наборов измерений. Сохраненные данные отправляются на смартфон вместе с новыми измерениями в следующий раз, когда смартфон подключается к монитору при проведении измерений.



Выполнение измерений

Вы можете начать принимать измерения, когда закончите вводить свои персональные данные.

1. Встаньте на монитор

Встаньте на монитор, когда питание выключено. Монитор автоматически начнет измерение.



2. Посмотрите свои результаты

После проведения измерений ваши результаты автоматически отображаются в порядке, указанном на следующей странице. После отображения последнего результата данные веса отображаются снова, а затем монитор автоматически отключается.

Примечание:

- Не сходите с устройства пока значек “0000 не исчезнет.
- Цвет подсветки изменяется в соответствии с распознанным персональным номером. (Синий / розовый / белый / голубой)
- Когда монитор подключен к смартфону, и данные измерений сохраняются на мониторе, # Загорается на дисплее персональных данных и экране отображения результатов измерения.
- В случае хранения более 6 наборов данных, количество сохраненных наборов отображается после того, как загорается индикатор персональных данных.
- В мониторе может храниться до 10 наборов данных измерений.
- Если вы установили псевдоним в выделенном приложении, во время отображения персональных данных вместо личных номеров будет отображаться псевдоним.

Если отображается неправильный личный номер

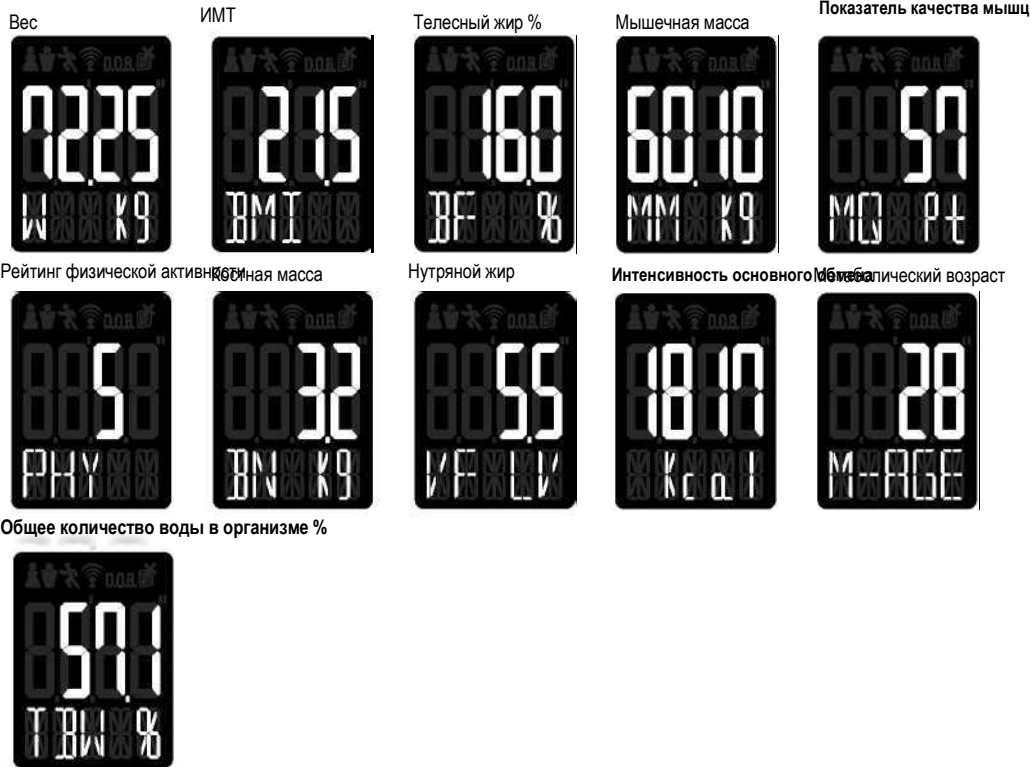
Нажмите кнопку ^, чтобы выбрать свой персональный номер, пока отображаются показания или персональные данные.

Затем нажмите кнопку o, чтобы отобразить ваши личные данные и результаты измерений.

Ситуации, в которых может произойти неправильное распознавание

- При измерении людей, имеющих сходные вес и формы тела
- Когда измерения не проводились в течение нескольких дней, и существует разумное изменение массы тела
- При измерении непосредственно после того, как монитор стоял вертикально, переноска монитора или хранение его с предметами, расположенными сверху. Если монитор продолжает ошибочно распознаваться, вручную укажите свой персональный номер перед измерением. (P.14)

Результаты измерений



Оценка результатов измерений указана цветом подсветки.

Цвет оценки (применимый возраст)	*	*	*
ИМТ (18-99)	Тучный	Больше / Меньше	Нормальный диапазон
Процент жировых отложений (18-99)	Тучный	Больше / Меньше	Стандартный (- / Стандартный (+))
Висцеральный уровень жира (18-99)	Высокий	Немного превышен	Средний
Мышечная масса (18-99)	Низже		Средняя / Высокая
Показатель качества мышц (18-99)	Низже		Средний / Высокий
Уровень основного обмена (18-99)	Низже		Средний / Высокий
Костная масса (18-99)	Низже	Немного ниже	Средняя / Высокая

Примечание:

- Для детей (возраст 5-17 лет) монитор отображает только вес.
- Для детей (возраст 4 или менее) и взрослых (возраст старше 100 лет) монитор отображает только вес.
- «Егг» отображается, если процентное содержание жира в организме превышает измеряемый диапазон.
- Вы можете использовать кнопку v для прокрутки результатов.
- Для быстрой прокрутки нажмите и удерживайте кнопку v.
- После прочтения результатов, которые вы хотите увидеть, отпустите кнопку, чтобы увидеть остальные результаты.
- Монитор автоматически отключается через 40 секунд.
- Нажмите кнопку A, чтобы отменить измерение или выключить питание.
- Не перемещайте монитор примерно на 3 секунды после проведения измерений и выключения.

Во избежание несчастных случаев, таких как сбой с монитора, всегда выключайте монитор перед началом работы с кнопками.

Указание номера персональных данных для измерения

Следуйте этим инструкциям, если монитор продолжает неправильно распознавать ваш номер.

1. Когда питание выключено, нажмите кнопку \wedge , чтобы начать измерение.
Выберите свой личный номер с помощью кнопок, а затем нажмите кнопку O.



2. Встаньте на монитор, когда на дисплее появится «0.00kg» (O.Olb, O.Ostlb).
После отображения результатов измерений монитор автоматически выключается.



Примечание:

- Когда монитор подключен к смартфону, и данные измерений сохраняются на мониторе, если светится на экране отображения персональных данных и экране отображения результатов измерения.
- В случае хранения более 6 наборов данных, количество сохраненных наборов отображается после того, как загорается индикатор персональных данных.
- В мониторе может храниться до 10 наборов данных измерений.
- Если вы встаете на монитор до появления 0.00kg (O.Olb, O.Ostlb), отображается «Err, -0L», и питание во время измерения отключается.

Программирование гостевого режима

Гостевой режим позволяет запрограммировать монитор для одноразового использования без применения персонального номера данных.

Нажмите кнопку / \, чтобы выбрать «ГОСТЕВАЯ», затем нажмите кнопку «0».

Затем выполните следующие действия:

Установите возраст, пол (мужчина / женщина / мужчина спортсмен / спортсменка) и рост.

Встаньте на монитор после начала отображения «0.00kg» (O.Olb, O.Ostlb).

Показания отображаются в течение 40 секунд.

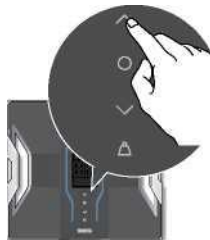
Примечание:

Возрастной диапазон от 5 до 99.

Кто должен использовать режим спортсмена?

Взрослые в возрасте от 18 лет и старше:

- Лица, выполняющие упражнения или тренирующиеся 12 часов или более в неделю и делающие это в течение как минимум шести месяцев.
- Занимающиеся культуризмом (бодибилдингом).
- Профессиональные спортсмены, которые хотят контролировать свой прогресс в домашних условиях.
- Ранее занимавшиеся фитнесом и ранее занимавшиеся более 12 часов в неделю, но в данное время занимающиеся меньше.
- Не сходите с устройства пока значек **“0000”** не исчезнет.

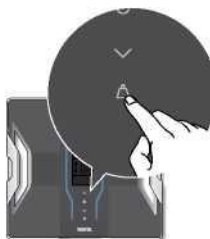


Измерение только веса

Нажмите кнопку A. Через 2 или 3 секунды дисплей начнет отображать «0.00kg» (O.Olb, O.Ostlb).

После отображения «0.00kg» (O.Olb, O.Ostlb), встаньте на монитор.

Отображается измерение массы тела, и питание монитора автоматически отключается через приблизительно 20 секунд.



Информация о конституции тела

Кто может пользоваться монитором конституции тела?

Монитор конституции тела предназначен использования взрослыми в возрасте 18-99 лет. Дети в возрасте от 5 до 17 лет могут использовать монитор только для измерения веса:

другие функции в отношении детей не используются.

Благодаря крупным инвестициям в новейшие исследования BIA Technology и исследования в области спортивной науки компания TANITA обновила функцию режима спортсмена,

сделав измерения более точными и подходящими для более широкого круга пользователей.

Кто должен использовать режим спортсмена?

Взрослые в возрасте от 18 лет и старше:

- Лица, выполняющие упражнения или тренирующиеся 12 часов или более в неделю и делающие это в течение как минимум шести месяцев.
- Занимающиеся культуризмом (бодибилдингом).
- Профессиональные спортсмены, которые хотят контролировать свой прогресс в домашних условиях.
- Ранее занимавшиеся фитнесом и ранее занимавшиеся более 12 часов в неделю, но в данное время занимающиеся меньше.

Беременным женщинам следует использовать только функцию весов.

Другие функции не предназначены для использования во время беременности.

Монитор конституции тела предназначен только для домашнего использования. Он не предназначен для профессионального использования в таких местах, как больницы,

или медицинские или фитнес-центры. Он не предназначен для такого интенсивного использования. Использование монитора в такой профессиональной среде

приведет к аннулированию гарантии.

Данный продукт (монитор конституции тела) обеспечивает чтение только в информационных целях.

Продукт не предназначен для диагностики или лечения каких-либо заболеваний или аномалий. В случае наличия вопросов или проблем, связанных с вашим здоровьем, проконсультируйтесь с врачом.

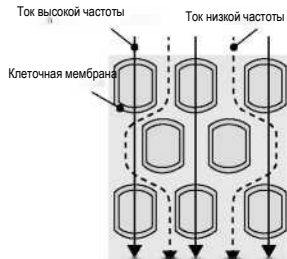
Как работает монитор конституции тела?

Мониторы конституции тела компании Tanita рассчитывают конституцию тела с помощью анализа биоэлектрического импеданса двойной частоты (BIA).

Безопасные, низкоуровневые электрические сигналы проходят через тело, через подушки Tanita на платформе монитора. Сигнал может легко протекать через жидко мышцах и другой ткани тела, но встречает сопротивление, когда он проходит через) тела, поскольку жир тела содержит небольшое количество жидкости. Это сопротивл называется полным сопротивлением. Затем измерения импеданса вводятся в медицинские математические формулы для расчета конституции вашего тела.

Tanita RD-953 включает в себя технологию Dual Frequency BIA медицинского класса, позволяющую получить самую высокую точность определения конституции тела в комфортных условиях вашего дома.

Исследования показали, что использование двух разных биоэлектрических импедан частот обеспечивает необходимые данные о внутриклеточном и внеклеточном статусе человека. Эта передовая технология обеспечивает большую точность при расчете измерений конституции тела.



Когда лучше всего пользоваться монитором конституции тела?

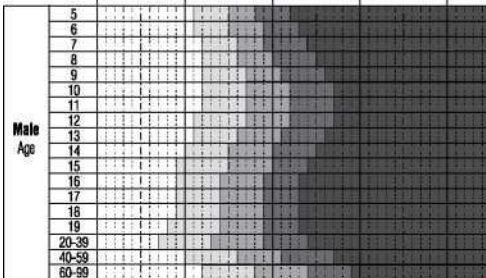
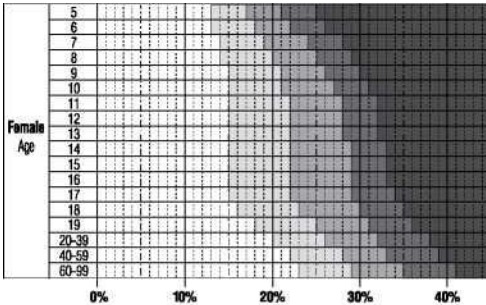
Естественно, что уровень воды в организме колеблется в течение дня и ночи. Любые значительные изменения содержания воды в теле могут повлиять на показания его конституции. Например, организм имеет тенденцию к обезвоживанию после долгого ночного сна, поэтому, если вы снимете данные после сна, ваш вес будет ниже, а ваш процент жировых отложений выше. Потребление большого объема пищи, употребление алкоголя, менструации, болезни, физические упражнения и купания также могут вызывать колебания содержания воды.

Для получения наиболее достоверных показаний, важно использовать монитор конституции тела в последовательное время суток в условиях согласованного состояния. Подходящее время для проведения измерений - до вашего ужина.

Процент жира в организме - это количество жира в организме относительно вашего веса.

Снижение избыточных уровней жира в организме показало снижение риска определенных состояний, таких как высокое кровяное

диапазоны жировых отложений для детей с нормальным весом¹- Диапазоны жировых отложений для взрослых с нормальным весом³⁴



□ Недостаточный вес □ Стандарт (-) □ Стандарт (+) ■ Избыточный вес ■ Ожирение

Ваш монитор конституции тела автоматически сравнивает процентное содержание жира в организме с диаграммой здорового тела.

Недостаточный вес: ниже уровня содержания жира у здорового человека. Повышенный риск для здоровья.

Стандарт (- / Стандарт (+): в пределах процентного диапазона содержания жира у здорового человека для вашего возраста / пола.

Избыточный вес: выше диапазона для здорового человека. Повышенный риск для здоровья.

Ожирение: выше уровня содержания жира у здорового человека. Значительно повышенный риск проблем со здоровьем, связанных с ожирением.

¹ Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. Obesity Research 2004; 12:A156-157

⁴ HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. Int J Obes 2006; 30: 598-602

³ Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr 2000; 72: 694-701

⁴ На основании указаний НИЗ/ВООЗ относительно ИМТ

Что такое общее содержание воды в организме? (Для возраста 18-99 лет)

Общее содержание воды в организме - это общее количество жидкости в теле человека, выраженное в процентах от его общего веса. Вода играет жизненно важную роль во многих процессах организма и обнаруживается в каждой клетке, ткани и органе. Поддержание нормального содержания воды в организме обеспечивает эффективное функционирование организма и снижает риск развития проблем, связанных со здоровьем.

Естественно, что уровень воды в организме колеблется в течение дня и ночи. Тело, как правило, обезвоживается после долгого ночного сна, и между днем и ночью существуют различия в распределении жидкости. Потребление большого объема пищи, употребление алкоголя, менструации, болезни, физические упражнения и купания могут вызывать колебания содержания воды.

Процентное содержание воды в организме должно использоваться в качестве руководства и не должно применяться для конкретного определения рекомендуемого общего количества воды в организме. Важно исследовать долгосрочные изменения общего содержания воды в организме и поддерживать постоянный, здоровый его уровень в организме.

Употребление большого количества воды за один раз не приведет к мгновенному изменению ее уровня воды в организме. Фактически, это увеличит показание для жировых отложений из-за дополнительного увеличения веса. Постоянно следите за всеми показаниями с течением времени, отслеживая относительные изменения.

Показания отличаются для отдельного человека, но в качестве ориентира выбирается среднее общее содержание воды в организме для здорового взрослого человека:

Женщина: 45-60%

Мужчина: 50-65%

Источник: Исследования компании Tanita

Примечание: Общее содержание воды в организме будет уменьшаться по мере увеличения процента жировых отложений. Человек с высоким процентом жировых отложений может иметь уровень воды в организме ниже среднего. По мере того как человек теряет жир тела, общее содержание воды в организме должно постепенно перемещаться в направлении типичного диапазона, указанного выше.

Что такое индекс висцерального жира? (Для возраста 18-99 лет)

Данная функция указывает количество висцерального жира в организме.

Висцеральный жир - это жир, который находится во внутренней брюшной полости, окружая жизненно важные органы в области живота. Исследования показывают, что даже если ваш вес и содержание жира остаются постоянными, поскольку вы становитесь старше, распределение жировых изменений, скорее всего, переходит в область живота, особенно после менопаузы. Обеспечение здорового уровня висцерального жира может снизить риск некоторых заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление и начало диабета типа 2.

Монитор конституции тела Tanita обеспечивает уровень висцерального жира от 1 до 59.

Рейтинг 1 -12,5

Указывает, что у вас нормальное количество висцерального жира. Продолжайте следить за тем, чтобы он оставался в пределах этого здорового диапазона. Рейтинг 13 -59

Указывает, что у вас избыточное содержание висцерального жира. Подумайте о внесении изменений в свой образ жизни, изменении диеты или увеличении физической нагрузки. Источник : Данные из Колумбийского университета (Нью-Йорк) и Института Таниты (Токио)Источник:

Примечание: У вас может быть высокий уровень висцерального жира, даже при его низком содержании в организме.

- Для точного медицинского диагноза следует проконсультироваться с врачом

Что такое уровень основного обмена (BMR)? (Для возраста 18-99 лет)

Ваш уровень основного обмена (BMR) - это минимальный уровень энергии, необходимый вашему организму для эффективного функционирования в состоянии покоя. Он включает в себя работу органов дыхания и кровообращения, нервной системы, печени, почек и других органов. Вы продолжаете сжигать калории даже во время сна.

Около 70% калорий, которые ваш организм использует каждый день, используются для основного обмена. Кроме того, энергия используется при выполнении каких-либо действий. Чем более энергичной является деятельность, тем больше калорий сжигается. Это связано с тем, что скелетные мышцы (которые составляют примерно 40% от веса вашего тела) действуют как метаболический двигатель и используют большое количество энергии. На ваш основной обмен в значительной степени влияет количество мышц, поэтому увеличение мышечной массы помогает увеличить основной обмен.

Изучая здоровых людей, ученые обнаружили, что уровень метаболизма у людей меняется по мере их старения. Основной обмен возрастает по мере роста ахилда. После достижения пика в возрасте около 16 или 17 лет он обычно начинает постепенно снижаться.

Наличие более высокого уровня основного обмена увеличивает количество используемых калорий и помогает уменьшить количество жира в организме. Низкая скорость метаболизма затрудняет потерю жира и общего веса.

Как монитор конституции тела Танита рассчитывает основной обмен?

Основным методом расчета основного обмена (BMR) является стандартная оценка, использующая вес и возраст.

Компания Tanita провела углубленное клиническое исследование взаимосвязи BMR и конституции тела, что привело к гораздо более точному и персонализированному считыванию пользователем на основе измерений импеданса. Этот метод был подтвержден с медицинской точки зрения с использованием косвенной калориметрии (измерение концентрации дыхания) *

*Reliability of the equation for Basal Metabolic Rate At 2002 Nutrition Week: Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:
The American Journal of Clinical Nutrition.

Что такое метаболический возраст? (Для возраста 18-99 лет)

Эта функция вычисляет ваш BMR и указывает средний возраст, связанный с типом метаболизма.

Если ваш метаболический возраст выше вашего фактического возраста, это показатель того, что вам необходимо улучшить уровень метаболизма. Увеличение физической нагрузки создает здоровую мышечную ткань, которая улучшает ваш метаболический возраст. Показание отображается как число от 12 до 90. Значения до 12 отображаются как «12», а более 90 отображаются как «90».

Что такое мышечная масса? (Для возраста 18-99 лет)

Эта функция указывает на массу мышц в вашем теле. Отображаемая мышечная масса включает в себя скелетную мышцу, гладкую мышцу (например, сердечную мышцу и пищеварительную мышцу) и воду, содержащуюся в этих мышцах.

Мышцы играют важную роль, поскольку действуют как двигатель, потребляющий энергию. Поскольку ваша мышечная масса увеличивается, ваше потребление энергии увеличивается, помогая уменьшить избыток жировых отложений и похудеть здоровым способом.

Мышечную массу оценивают для лиц в возрасте от 18 лет и старше.

Масса мышц оценивается путем вычисления количества мышечной массы относительно роста человека, а затем ее количество классифицируется. Приложение My Tanita, которое связывается с этим устройством, отображает оценку мышц, как показано ниже.

Чем больше число, тем больше мышц у человека.

Низкий			Средний			Высокий		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

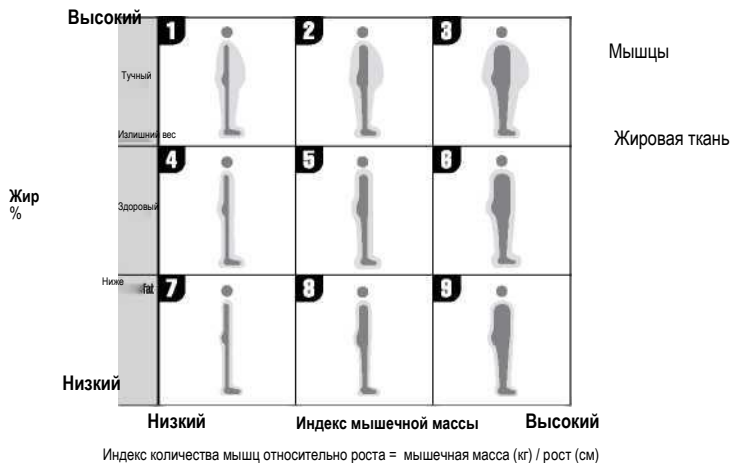
Что такое оценка активности? (Для возраста 18-99 лет)

Эта функция оценивает ваше тело в зависимости от соотношения жира и мышечной массы в вашем теле.

По мере того, как вы становитесь более активными и уменьшаете количество жира в организме, ваша оценка активности также изменяется соответственно. Даже если ваш вес не изменится, ваша масса мышц и уровни жира в организме могут измениться, делая вас здоровее и снижая риск определенных заболеваний. Каждый человек должен установить свою собственную цель, которую он хочет достичь, и следовать диете и Фитнес-программе для ее достижения.

Результат	Рейтинг физической	Интерпретация результатов
1	Скрытое ожирение	Компактное ожирение Такой человек имеет похожий на здоровый тип тела, исходя из его внешнего вида. Тем не менее, у него высокий процент жировых отложений с низким уровнем мышечной массы.
2	Тучный	Ожирение при среднем телосложении Такой человек имеет похожий на здоровый тип тела, исходя из его внешнего вида. Тем не менее, у него высокий процент жировых отложений с низким уровнем мышечной массы.
3	Плотное телосложение	Ожирение при плотном телосложении Этот человек имеет как высокий процент жировых отложений, так и высокую мышечную массу.
4	Недостаточно тренированный	Низкая мышечная масса и среднее содержание жировой ткани У этого человека средний процент жировых отложений и меньше среднего уровень мышечной массы.
5	Стандартный	Ср. мышечная масса и ср. процент жировых отложений У такого человека средний уровень содержания жира и мышечной массы.
6	Стандартный мускулистый	Высокая мышечная масса и ср. процент жировых отложений (атлет) У этого человека средний процент жировых отложений и выше уровень мышечной массы.
7	Худощавый	Низкая мышечная масса и низкое содержание жира Процент жировых отложений, так и мышечная масса ниже среднего.
8	Худощавый и мускулистый	Худощавый и мускулистый (атлет) Такой человек имеет процент жировых отложений ниже среднего и нормальная мышечная масса.
9	Очень мускулистый	Очень мускулистый (атлет) Такой человек имеет процент жировых отложений ниже среднего и мышечную массу выше среднего.

Источник: Данные из Колумбийского университета (Нью-Йорк) и Института Таниты (Токио)Источник:



Что такое показатель качества мышц? (Для возраста 18-99 лет)

Показатель качества мышц указывает на «качество (состояние) мышцы», которое изменяется в зависимости от таких факторов, как возраст и физические нагрузки. Мускулы молодых людей или тех, кто регулярно тренируется, обычно находятся в хорошем состоянии, но состояние мышц ухудшается у пожилых людей или у тех, кто не получает достаточную нагрузку. Внутренний сканирующий двухкомпонентный анализатор конституции тела использует 2 разных частоты для измерения биоэлектрического

Контрольная диаграмма качества мышц

Мужчи	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 и выше
Высок	74 и выше	73 и выше	70 и выше	64 и выше	56 и выше	46 и выше	39 и выше
Средний	49-73	47-72	44-69	39-63	33-55	25-45	21 -38
Низкий	48 или ниже	46 или ниже	43 или ниже	38 или ниже	32 или ниже	24 или ниже	20 или ниже
Женщина	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 и выше
Высок	68 и выше	70 и выше	69 и выше	67 и выше	61 и выше	54 и выше	50 и выше
Средний	48-67	48-69	45-68	41 -66	34-60	26-53	22-49
Низкий	47 или ниже	47 или ниже	44 или ниже	40 или ниже	33 или ниже	25 или ниже	21 или ниже

* Показатель качества мышц не может быть точно оценен, если имеются аномалии в состоянии воды тела, например, при следующих условиях:

- Если тело устало или опухло.

- Если человек обезвожен или страдает от снижения кровотока.

Важно поддерживать хороший баланс между мышечной массой и ее качеством.

Примечание:

Больше указывает на лучшее состояние мышц.

(Макс.)

Баланс между мышечной массой и качеством мышц

Оценка качества мышц	Высокий	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Среднее	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Низкое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Низкое	Среднее	Высокий
Оценка качества мышц				

Что такое костная масса? (Для возраста 18-99 лет)

Эта функция указывает количество костной массы (уровень минерализации кости, кальций или другие минералы) в организме. Исследования показали, что упражнения и развитие мышечной ткани связаны с более сильными и здоровыми костями. Поскольку маловероятно, что в течение коротких периодов времени в структуре кости произойдут заметные изменения, важно развивать и поддерживать здоровые кости через сбалансированную диету и достаточную физическую нагрузку. Лица, беспокоящиеся о болезнях костей, должны проконсультироваться со своим врачом. Лица, страдающие остеопорозом или низкой плотностью костной ткани из-за возраста (молодые или старые), беременности, гормонального лечения или других причин, могут не получить точные показания костной массы.

Ниже приведена оценочная костная масса лиц в возрасте от 20 до 40 лет, у которых, считается, наибольшее количество костной массы. (Источник: Tanita Body Weight Science Institute)

Женщины: Средняя оценочная костная масса

Вес (фунты)		
Менее 110 фунтов	110-165 фунтов	165 фунтов и выше
4.3 фунта	5.3 фунта	6.5 фунта

Вес (кг)		
Менее 50 кг	50 - 75 кг	75 кг и больше
1.95 кг	2.40 кг	2.95 кг

Мужчины: Средняя оценочная костная масса

Вес (фунты)		
Менее 143 фунтов	143-209 фунтов	200 фунтов и более
5.9 фунтов	7.3 фунтов	8.1 фунта

Вес (кг)		
Менее 65 кг	65 - 95 кг	95 кг и более
2.66 кг	3.29 кг	3.69 кг

* фунты - оценка, рассчитанная на основе кг.

Примечание:

- Лица, описанные ниже, могут получать различные показания и должны принимать значения, указанные только для справочных целей.
 - Пожилые люди
 - Женщины во время или после менопаузы
 - Лица, получающие гормональную терапию
- «Оцененная костная масса» - это значение, оцененное статистически на основе его корреляции с массой без жира (ткани, отличные от жировой). «Оцененная костная масса» не дает прямой оценки твердости или прочности костей или рисков переломов.
Если у вас есть проблемы с костями, рекомендуется обратиться к врачу-специалисту.

Что такое индекс массы тела (ИМТ)? (Для возраста 18-99 лет)

Данная функция указывает соотношение между ростом и весом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает оптимальным показатель 18,5-25.

Устранение неисправностей

В случае возникновения следующих проблем следуйте приведенным ниже инструкциям.

На дисплее появится «Lo».

Проверьте ориентацию батарей и вставьте их правильно.

Батареи разряжены. Немедленно замените батареи.

См. Стр. 6.

Во время использования на дисплее появляется надпись «OL»

Превышен максимальный вес (возможность измерения веса) 200 кг. (Измерения не могут быть выполнены)

На дисплее после измерения появляется «Egг»

Правильны ли настройки персональных данных?

Вы выбрали неверный личный номер?

Элементы измерения превысили диапазон измерений. (Измерения не могут быть выполнены)

Невозможно определить конституцию тела, даже если установлены персональные данные

Не завершены настройки личных данных. Необходимо конституцию тела сразу после ввода личных данных.

Невозможно подключить смартфон к монитору тела. На дисплее

появится надпись «Egг pair» или «Egг DATA».

Правильно ли вставлены батареи в мониторе конституции тела?

Батареи разряжены?

Находится ли смартфона и измеритель конституции тела в пределах диапазона связи?

Диапазон связи для монитора конституции тела составляет 5 м в месте без препятствий.

Установлен ли параметр «Bluetooth» в настройках смартфона?

Повторно появляется надпись «Egг pair» .

Удалите информацию о сопряжении из меню «Настройки» > «Bluetooth» на смартфоне и снова подключите смартфон к монитору.

Повторно появляется надпись «Egг UUID» .

Удалите информацию о сопряжении из меню «Настройки» > «Bluetooth» на смартфоне и снова подключите смартфон к монитору.

На дисплее появляется надпись “Egг c9”

Извлеките и замените батареи из измерителя композиции тела и снова установите дату и время.

Изменены настройки даты и времени

При использовании монитора конституции тела, подключенного к смартфону, настройки даты и времени на мониторе композиции тела перезаписываются с помощью смартфона.

Кнопка «Входные данные» в приложении не работает

Установлен ли параметр «Bluetooth» в настройках смартфона?

Связывание приложения с монитором конституции тела разрешено только при выключенном устройстве

Убедитесь, что питание монитора конституции тела выключено и повторите попытку.

**Технические
характеристик
и**

Грузоподъемность
200 кг (440 фунтов)

Увеличение веса

0-100 кг/0.05 кг 100-200 кг/0.1 кг

0-200 фунтов/0.1 фунта 200-440 фунтов/0.2 фунта

0-31.6 фунтов/1 фунт

Телесный жир %

18-99 лет Индекс

массы тела 18-99

лет Мышечная масса

18-99 лет

Показатель качества

мышц 18-99 лет

Физические нагрузки

18-99 лет Костная

масса 18-99 лет

Висцеральный жир

18-99 лет Основной

обмен 18-99 лет

Метаболический возраст

18-99 лет

Количество воды в организме %

18-99 лет

Личные данные

4 памяти

Электропитание

4 щелочные батареи AA (в комплекте)

Потребляемая мощность

Максимум 250 мА

Ток измерения

50 кГц, 6.25 кГц, 100 мкА

Способ связи

Bluetooth версии 4.0 (поддержка Low Energy)

Утилизация



Это электронное устройство. Утилизируйте его как электронное устройство, а не как обычные бытовые отходы. Следуйте инструкциям в вашем регионе при утилизации этого устройства.



А Не допускается смешивать батареи с потребительскими отходами!

В качестве потребителя вы юридически обязаны возвращать использованные или разряженные батареи. Вы можете утилизировать свои старые батареи в общественные пункты сбора в вашем городе илиезде, где продаются соответствующие и специально обозначенные ящики для сбора. В случае утилизации устройства батареи должны быть удалены из него и также перемещены в пункты сбора.



■ Конструкция и технические характеристики изделия могут быть изменены в любое время без предварительного уведомления.

■ Значок и логотипы Bluetooth являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc., и любое использование такой марки Tanita Corporation осуществляется по лицензии. ■ Android является товарным знаком Google Inc.

Производитель TANITA Corporation

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,
Токио 174-8630 Япония ТЕЛ.:
+81-(0)3-3968-7048

www.tanita.co.jp

Представитель TANITA Europe B.V. В ЕС

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE
Амстердам, Голландия ТЕЛ.:
+31-(0)20-560-2970 ФАКС: +31-
(0)20-560-2988 www.tanita.eu

TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive,
Arlington Heights, Иллинойс 60005 США
ТЕЛ.: +1-847-640-9241
ФАКС: +1-847-640-9261

www.tanita.com

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303, Wing On Plaza, 3/F., 62 Mody
Road,
Tsimshatsui East, Kowloon, Гонконг ТЕЛ.: +852-
2834-3917 ФАКС: +852-2838-8667

www.tanita.asia

TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu, Шанхай,
КНР ТЕЛ.: +86-21-6474-6803 ФАКС: +86-21-
6474-7901

TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercia,
Off. M.V. Road (Antheri Kurla Road),
Marol, Andheri-East, Mumbai 400059,
Maharashtra, Индия ТЕЛ.: +91-771-801-
1511 ФАКС: +852-2838-8667

www.tanita.co.in