

# Диагностические весы-анализаторы жировой массы **Tanita BC-601**



## Руководство пользователя



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



# Введение

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

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

## Внимание! Меры предосторожности



- Не используйте диагностические весы в случае, если у Вас установлен кардиостимулятор или другие имплантированные медицинские устройства. Этот аппарат пропускает через тело человека низкочастотный электрический сигнал, который может воздействовать на работу этих устройств.
- Беременные женщины могут использовать только функцию измерения веса. Все остальные функции не рассчитаны для беременных женщин.
- Не пользуйтесь данными весами-анализаторами на скользких поверхностях (например, на влажном полу)
- Не пользуйтесь данными весами-анализаторами сразу после купания или физических упражнений. Капли влаги, попадая на платформу, могут активировать устройство или отдельные его функции и мешать процессу нормальной работы. Протирайте поверхность платформы чистым и сухим материалом для устранения любых жидкостей.
- Записанные данные могут быть утеряны, если весы-анализатор используются ненадлежащим образом или подвергаются воздействию электрических полей.

## Важные замечания для пользователей

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

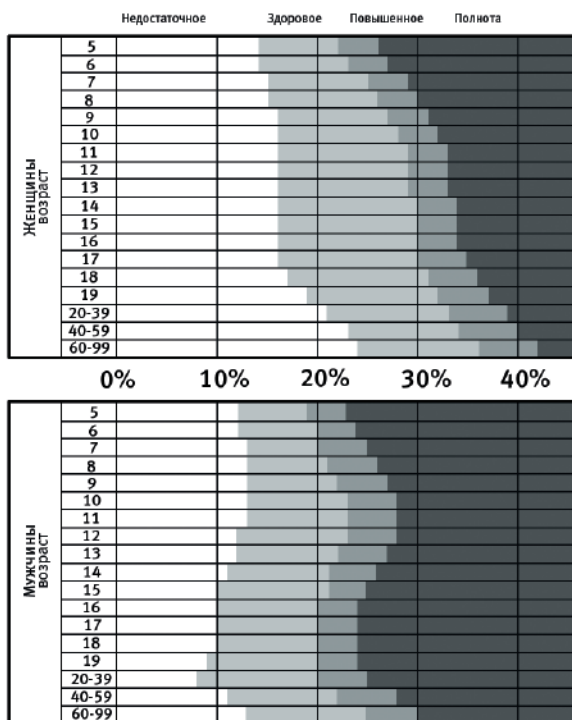
(применимо 5-99 лет)

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:

<b>—</b>	<b>0</b>	<b>+</b>	<b>++</b>
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 затрачиваемых 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

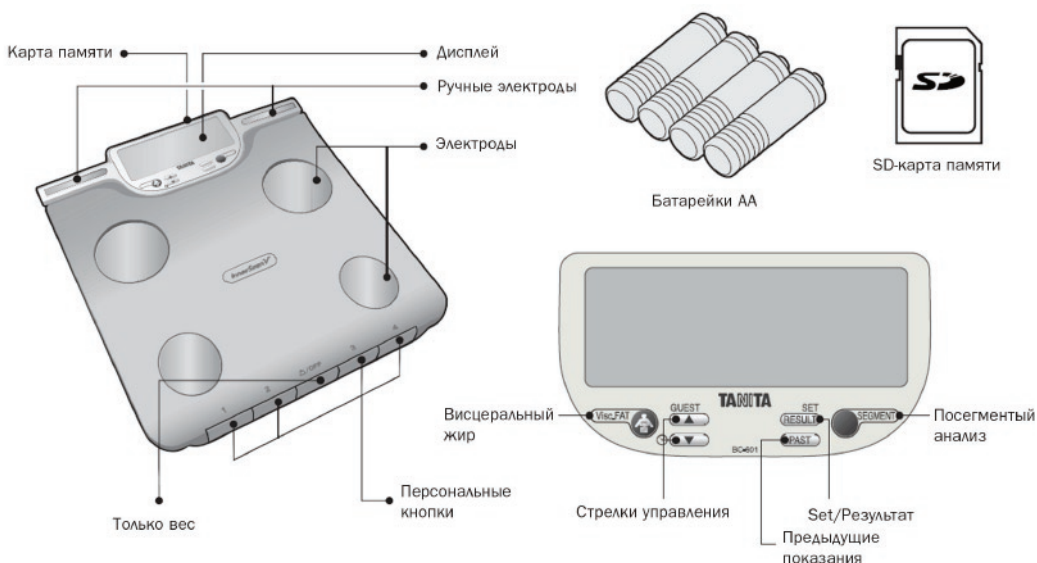
Основной метод расчета базисного уровня метаболизма заключается в использовании стандартного уравнения с использованием данных веса и возраста. Фирма Tanita произвела углубленные исследования по взаимозависимости BMR и композиционного состава тела, дающие наиболее точные и персонафицированные результаты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



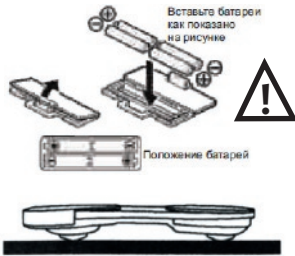
## Мышечная масса

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 занимались физическими упражнениями, то рекомендуем подождать не менее 3-х часов. Чтобы проследить прогресс, сравнить вес и процент содержания жира проводите измерения систематически и при одинаковых условиях.

# Установка даты и времени

## 1. Установка года

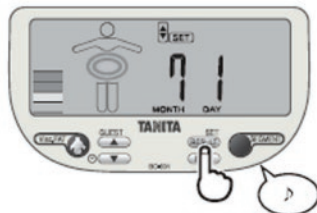
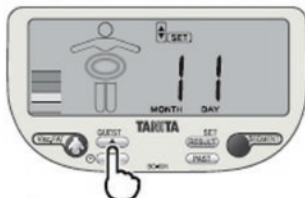
Используйте  и .



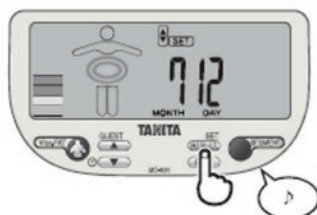
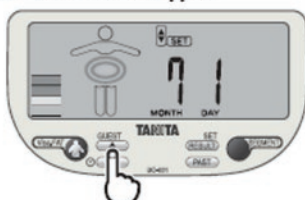
Нажмите Set для подтверждения.



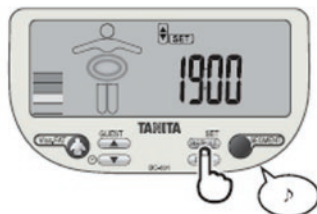
## 2. Установка месяца



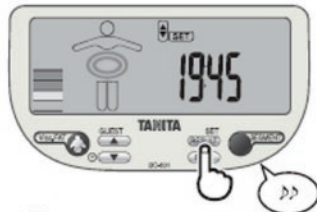
## 3. Установка дня



## 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.

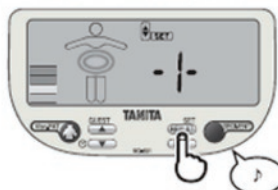
Для начала установки персональных данных нажмите «Set».

## 1. Выберите номер

Используйте ▲ и ▼.



Нажмите Set для подтверждения.

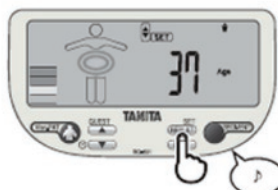


## 2. Установите дату своего рождения



## 3. Выберите пол

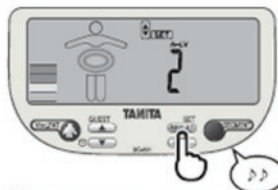
(♀) женщина (♂) жен. атлет  
(♂) мужчина (♂) муж. атлет



## 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.

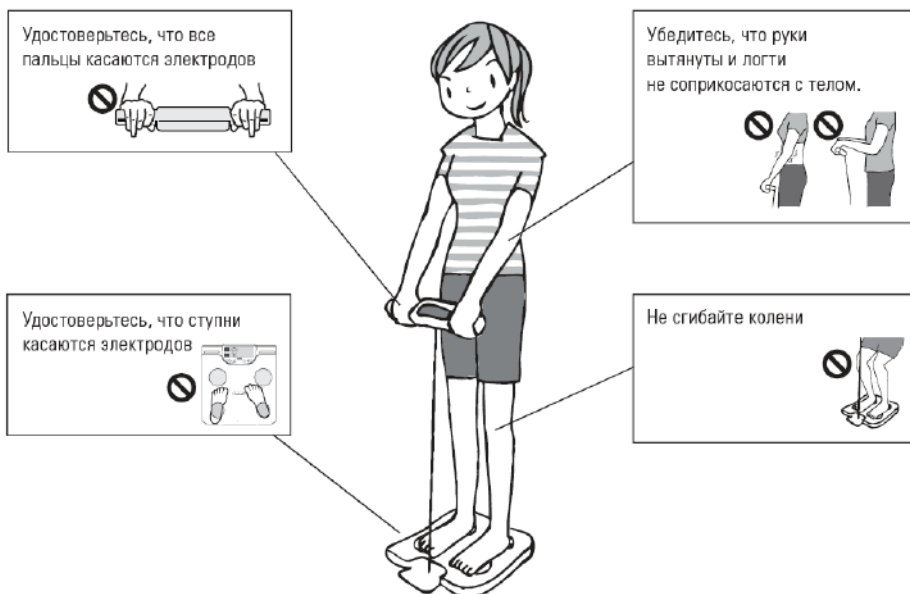
Устройство подаст сигнал и дисплей отобразит запрограммированные данные. Затем устройство снова подаст сигнал и на дисплее отобразится «0.0». Теперь возьмите в руки ручные сенсоры и потяните, держа их строго вниз, встаньте на измерительную платформу.

**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.



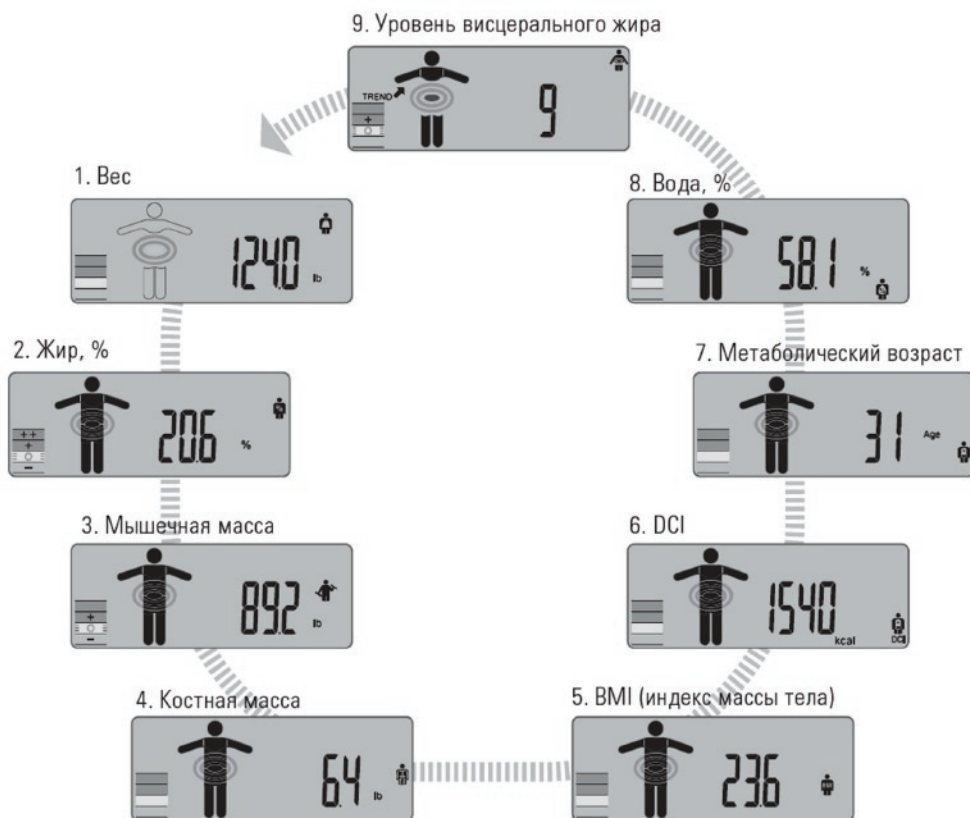
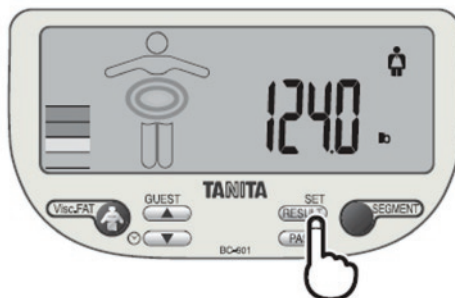
## Функция автоматического выключения

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.

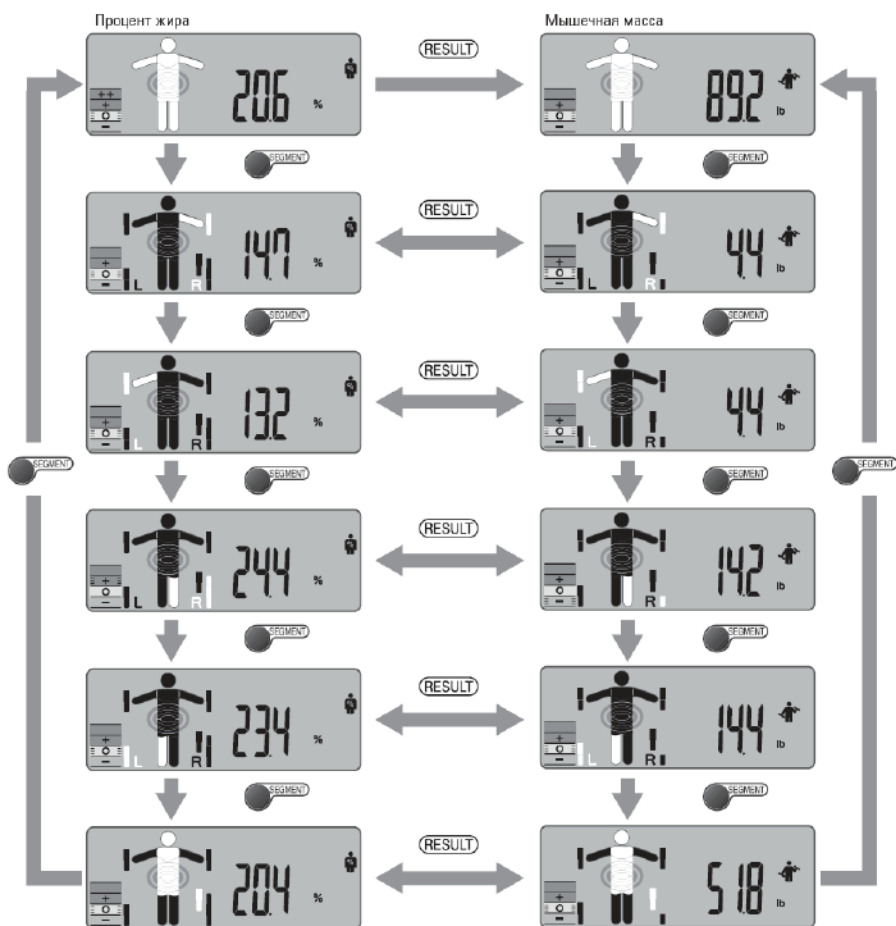


## Примечание

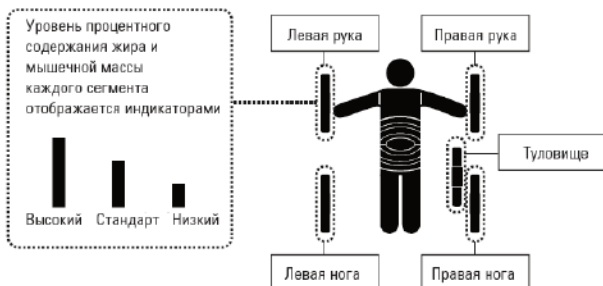
Для детей (5-17 лет) анализаторы покажут только Вес, Жир и BMI.

# Посегментный анализ

Нажмите , 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.

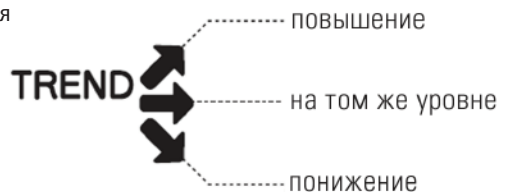
После измерения сойдите с платформы и нажмите кнопку  пока показания на дисплее.



## 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

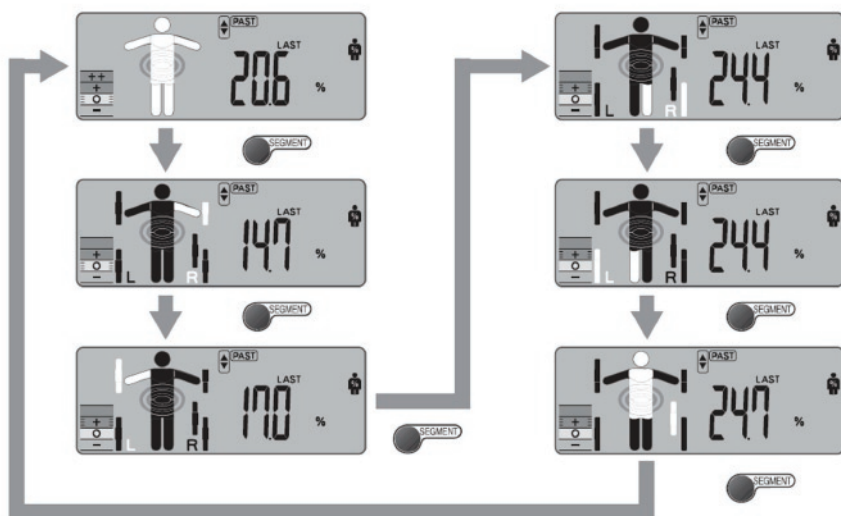
Чтобы вызвать предыдущие показания нажмите кнопку **PAST**, когда отображаются текущие показатели.

Если Вы хотите увидеть другие предыдущие показатели нажмите **▲** **▼**, для выбора желаемого показателя. Чтобы вернуться к текущим показаниям 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 **RECALL**, 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 вставали 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.

## Медицинские анализаторы жировой массы

Не применять в сферах распространения Государственного метрологического надзора.

### Гарантийный срок эксплуатации прибора 3 года.

Гарантийный срок службы установлен в соответствии со статьями №470 и №471 ГК РФ и статьей №19 пункт 3 “О защите прав потребителей” (с изменениями от 30 дек. 2001 года).

Гарантия распространяется на все неполадки и недоделки, возникшие в результате конструктивных (производственных) дефектов, о которых поставщик был поставлен в известность до истечения гарантийного срока.

Гарантия не распространяется на все неполадки и повреждения, причиненные покупателем в результате неправильного использования, самовольного вскрытия, небрежного обращения при использовании, хранении и перевозке.

Гарантия не распространяется на механические элементы и элементы питания.

Весы принимаются к гарантийному обслуживанию в сервисом центре ООО “СИМС-2” 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 в строгом соответствии с настоящей инструкцией по применению.

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.

### Tanita Corporation, Токио, Япония

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

Завод-филиал: Dongguan Tanita Health Equipment Co., Ltd, Hougutu High Tech Economic Development Zone, South City District, Dongguan City, Guangdong, China, Китай.

### ООО «СИМС-2»

125459, г. Москва, ул. Новопоселковая д. 6, к. 7, тел.: +7 (495) 792-31-90

Гарантийный талон

Серийный № \_\_\_\_\_

Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_  
(с расшифровкой подписи)

место печати, штампа

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

\_\_\_\_\_ (покупатель Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ (подпись покупателя)

Сертификат Соответствия: РОСС ИР.АВ28.В01488

Орган сертификации: РОСС RU.0001.11АВ28

