

Анализатор состава тела TANITA RD-953 InnerScan Dual
с двухчастотной технологией и встроенным модулем Bluetooth.
Руководство пользователя

Внимательно прочтите данное руководство и сохраните его, чтобы иметь возможность при необходимости обратиться к нему в будущем.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Элементы управления	3
Меры предосторожности	4
Правила для получения точных результатов	5
Подготовка к работе	6
Подключение к смартфону	7
Установка даты и времени	8
Ввод и сохранение личных данных в памяти	9
Проведение измерений	11
Результаты измерений	13
Указание личного номера для проведения измерений	14
Режим Гость.....	15
Измерение только веса тела	15
Обзор возможностей анализатора состава тела	16
Устранение неисправностей	22
Технические характеристики	23

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за приобретение анализатора состава тела TANITA RD-953! Данное руководство поможет Вам правильно настроить анализатор и расскажет обо всех функциях этого прибора. Дополнительную информацию о здоровом образе жизни Вы можете узнать на нашем вебсайте www.tanita.eu. При производстве наших товаров мы используем новейшие медицинские разработки и технологические новинки. За точностью получаемых с помощью нашего оборудования данных постоянно следит Медицинский Совет компании TANITA.

Последние сорок лет из полувековой истории существования компании основным направлением является производство точных весов. Сегодня TANITA выпускает на рынок продукцию нового поколения для отслеживания состояния здоровья: TANITA – первая компания в мире, реализовавшая выпуск анализатора состава тела и уровня содержания жиров в организме. Технология производства этой инновационной продукции создана на основе разработок TANITA профессиональных анализаторов уровня содержания жиров в организме человека для программы по борьбе с ожирением. Эта инновационная разработка положила начало созданию совершенно новой категории потребительских товаров, и теперь обычные весы, которые измеряют только вес, скоро могут стать устаревшими.

Компания TANITA видит свою миссию в том, чтобы поддерживать людей в стремлении к здоровой и продолжительной жизни. В 1990-м году компанией был создан Исследовательский Центр по определению оптимального веса, и его основной задачей была именно эта цель. Проведённые

исследования показали зависимость между весом человека и качеством его жизни. В рамках этого исследования рассматривались не только медицинские и диетологические аспекты, но и влияние на жизнь человека физической активности, стрессов и социологических факторов.

Внимание!

Не используйте анализатор состава тела TANITA, если у Вас есть кардиостимулятор или другие медицинские имплантаты, поскольку при проведении измерений анализатор пропускает по телу человека небольшой ток, который может повредить Ваше медицинское оборудование и вывести его из строя.

Беременным женщинам разрешается пользоваться только функцией измерения веса. Другие функции анализатора во время беременности использовать не рекомендуется.

Для кого предназначен анализатор состава тела TANITA?

Анализатор состава тела TANITA RD-953 предназначен для двух групп пользователей: взрослых людей и детей в возрасте от 5 до 17 лет, ведущих относительно пассивный образ жизни, а также для взрослых людей с атлетическим сложением тела.

Благодаря инвестициям, сделанным компанией TANITA в изучение анализа биоэлектрического сопротивления и недавним научным исследованиям в области спорта, компания TANITA улучшила режим работы анализатора для людей с атлетическим телосложением и добилась более точных результатов измерений для широкого круга пользователей.

Кому следует указывать категорию «Спортсмен» при вводе личных данных?

Компания TANITA считает «спортсменами» людей:

- занимавшихся активными физическими упражнениями не менее 12 часов в неделю в течение последних 6 месяцев;
- бодибилдеров;
- профессиональных атлетов, которые хотят отслеживать динамику состояния своего тела в домашних условиях;
- людей, в течение всей жизни активно занимавшихся физическими упражнениями, но в настоящее время тратящих на них менее 12 часов в неделю.

Сохранённые данные могут быть утеряны, если прибор используется с нарушением правил эксплуатации или недостаточно обеспечено питание прибора. Компания TANITA не несёт ответственности за потерю сохранённых данных пользователей. Компания TANITA не несёт ответственности за ущерб или убытки, возникшие вследствие использования оборудования, а также каких-либо косвенных ущербов, понесённых третьими лицами.

Примечание. Показатель уровня содержания жиров зависит от количества воды в организме и может быть подвержен сильным колебаниям вследствие обезвоживания или чрезмерной гидратации, вызванными такими факторами как употребление алкоголя, менструации, болезни, интенсивные упражнения и т. д.

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ

Front – Лицевая панель

Ball-of-foot Electrodes – Электроды для подушечек стоп

Illumination – Индикаторы

Heel Electrodes – Электроды для пяток

Control Panel – Панель управления

Display Screen – Дисплей

Up / Recall Button – Кнопка Вверх / Показать снова

SET / Communication Button – Кнопка SET / Подключение

Down / Item Select Button – Кнопка Вниз / Выбор пункта меню

Weight-Only / Off Button – Кнопка Только вес / Выкл.

Back – Задняя панель

Battery Cover – Крышка отсека батарей

Battery Box – Отсек для батарей

Unit Switching Button – Переключатель единицы измерения веса

В комплекте:

- карточка с кодом Вашего региона
- краткое руководство пользователя
- батареи AA – 4 шт.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В этом разделе подробно описаны меры предосторожности, которые важно соблюдать во избежание получения травм и повреждения оборудования. Убедительно просим Вас ознакомиться с этими предостережениями для безопасной эксплуатации анализатора.

ВНИМАНИЕ! НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ СМЕРТИ.

Этот прибор запрещается использовать людям с кардиостимуляторами или другими медицинскими имплантатами.

Анализатор состава тела во время проведения измерений пропускает через тело человека слабый электрический ток. Это может вывести из строя электрические медицинские имплантаты и таким образом повредить Вашему здоровью.

Доверяйте интерпретацию результатов проведённых Вами измерений, анализ и рекомендации программ упражнений только профессионалам.

Самостоятельно созданные методики по снижению лишнего веса и программы упражнений могут причинить Вам вред. Для правильной интерпретации результатов измерений и составления правильной программы упражнений обратитесь к специалисту.

Не становитесь на край платформы анализатора. Не запрыгивайте на неё и на зону расположения дисплея.

Так Вы можете поскользнуться, упасть и получить серьёзную травму.

Не располагайте анализатор на скользкой поверхности, например, на мокром полу.

Так Вы можете поскользнуться, упасть и получить серьёзную травму. Кроме этого, повышается вероятность попадания воды на внутренние поверхности анализатора, что может повредить прибор.

Не бросайте на анализатор посторонние предметы. При транспортировке не допускайте чрезмерную вибрацию и чрезмерную нагрузку на панель анализатора.

Это может повредить стекло прибора и привести к порезам.

ОСТОРОЖНО! НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ЭТИХ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ.

Не вставляйте на зону дисплея и на панель управления.

Не вставляйте пальцы в отверстия и щели на корпусе анализатора.

Это может привести к получению травмы.

Не используйте в приборе перезаряжаемые аккумуляторы. Не используйте старые элементы питания вместе с новыми и не используйте одновременно батареи разного типа.

Это может привести к протеканию одной из батарей, их чрезмерному нагреванию или даже взрыву и может вызвать повреждение прибора и нанести Вам травму.

Не давайте детям неконтролируемый доступ к прибору.

Это может привести к травмам и повреждению прибора.

Этот прибор предназначен исключительно для домашнего использования.

Данный анализатор состава тела не предназначен для профессионального использования в больницах, медицинских учреждениях и фитнес-центрах. Его компоненты не рассчитаны на интенсивную эксплуатацию. Применение анализатора в профессиональных целях лишает пользователя гарантии на обслуживание в случае поломки.

Обязательно выполняйте следующие рекомендации:

Располагайте анализатор только на твёрдой ровной поверхности с минимальным уровнем вибрации, чтобы обеспечить условия для безопасного проведения точных измерений.

Не допускайте чрезмерную вибрацию и давление на панель анализатора.

Это может привести к порче прибора или потере сохранённых данных.

Не используйте и не храните анализатор:

- под воздействием прямых лучей солнечного света, вблизи от нагревательных приборов, под прямым воздействием потоков воздуха, исходящих из кондиционера и т. д.;
- в местах, где резко меняется температура окружающего воздуха, а также на поверхностях, подверженных сильной вибрации;
- в местах с высоким уровнем влажности.

Это может привести к повреждению анализатора.

Не вставляйте на панель анализатора, когда Ваше тело мокрое (например, сразу после принятия душа или ванны).

Тщательно вытрите тело и ступни перед использованием прибора. В противном случае Вы можете поскользнуться, упасть и получить травму. Кроме того, когда Ваши ступни мокрые, прибор не сможет провести точные измерения.

Не допускайте попадания на прибор воды.

Не применяйте для чистки поверхностей анализатора кипятка, бензин, растворители и другие агрессивные жидкости.

Протирайте поверхности прибора мягкой тканью, чуть смоченной водой, или нейтральными моющими средствами. Перед протиранием поверхностей обязательно тщательно выжимайте ткань, а затем протирайте все поверхности сухой чистой тканью.

Не пытайтесь разобрать прибор. Не изменяйте компоненты прибора. Не мойте прибор водой. Не допускайте попадания прибора в воду. Это повредит анализатор и приведёт к его поломке.

Во время замены батарей обязательно проверяйте их полярность и правильно располагайте батареи в отсеке.

Если Вы неправильно вставите батареи, они могут протечь и испортить прибор и пол. Если Вы не планируете использовать анализатор в течение длительного времени, извлеките батареи из отсека.

Не располагайте анализатор вблизи от других бытовых приборов, дающих магнитное излучение (таких как микроволновая печь).

Это может помешать проведению точных измерений и повредить прибор.

Если анализатором собирается пользоваться человек с ограниченными возможностями, обеспечьте ему всестороннюю поддержку, чтобы провести измерения правильно и безопасно для здоровья.

ПРАВИЛА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ

Чтобы получать максимально точные результаты, по возможности проводите измерения без одежды и в такие моменты, когда уровень содержания воды в Вашем организме примерно одинаковый. Если вам неудобно раздеться для проведения измерений, снимите носки или колготки и проверьте, что ступни ног чистые. Вставляйте на платформу анализатора таким образом, чтобы Ваши пятки попадали на зоны электродов для пяток. Не обращайтесь внимания на то, что при этом Ваши пальцы, возможно, не будут находиться на платформе анализатора. Проводите измерения в одно и то же время суток. Лучше всего проводить измерения не раньше, чем через два часа после подъёма, приёма пищи или физических упражнений. Если Вы проведёте измерения в непривычное для себя время суток или пребывая в другом состоянии (например, сразу после сна или ужина), то Вы можете получить результаты, сильно отличающиеся по значениям. Однако такие результаты можно использовать для определения флуктуации состояния и состава Вашего тела в тех или иных обстоятельствах. Тем не менее, для того, чтобы отслеживать изменения состояния и состава Вашего тела в долгосрочном периоде, сравнивайте данные своего веса и процентного содержания жиров в организме, полученные в результате измерений, проведённых в разные дни, в одно и то же время суток, при одних и тех же обстоятельствах.

Примечание. Вы не сможете получить точные результаты:

- если ступни ног не будут чистыми;
- если в момент проведения измерений Вы согнёте ноги в коленях;
- если Вы будете сидеть во время проведения измерений.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Вставьте батареи.

Проверьте полярность и правильно расположите батареи в отсеке. Если Вы неправильно вставите батареи, они могут протечь и испортить прибор и пол.

Если Вы не планируете использовать анализатор в течение длительного времени, извлеките батареи из отсека.

Обратите внимание на то, что батареи из комплекта анализатора могут потерять ёмкость вследствие длительного хранения.

Установите код Вашего региона.

В разных местах планеты разные уровни гравитационного притяжения. Эти различия влияют на точность измерения веса. Для получения точных результатов выберите код вашего региона:

1. Выключите питание анализатора. Нажмите и удержите кнопку Выкл.
2. Выберите номер Вашего региона кнопками Вверх и Вниз.
3. Нажмите кнопку SET для сохранения этого параметра.

Установите единицу измерения веса.

Примечание. Эта функция доступна только для моделей с переключателем на задней стороне прибора.

Перед началом работы установите принятую в Вашей стране единицу измерения веса с помощью переключателя на задней стороне анализатора:

Когда на дисплее не отображаются никакие данные, нажмите кнопку Выкл. Дождитесь момента, когда на дисплее появятся символы [0.00 kg], и нажмите кнопку Выкл. ещё раз, чтобы сохранить единицу измерения веса (кг).

Примечание. Если Вы установите единицей измерения веса фунт или стоун, то единицей измерения роста автоматически станут футы и дюймы. Если Вы установите единицей измерения веса килограмм, то единицей измерения роста автоматически станет сантиметр.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СМАРТФОНУ

1. Включите Bluetooth на смартфоне. Перейдите по ссылке www.tanita.asia/innerscandual/rd953.htm и скачайте приложение Health Planet.

Примечания.

- Список совместимых моделей смартфонов указан на вебсайте компании TANITA.
- Если Вы не хотите использовать приложение, Вы можете настроить анализатор вручную с помощью панели управления.
- Если Вы сменили телефон, повторно зарегистрируйте свой смартфон в приложении.

2. Запустите приложение. Для его использования Вам нужно зарегистрироваться. После регистрации авторизуйтесь с полученными при регистрации данными.

3. Выберите Input Data (Ввод данных), затем выберите Input from BCM (Ввод с анализатора).

Примечания.

- Если Вы хотите проводить измерения, держа смартфон в руке, введите вес телефона в поле Smartphone's weight (Вес смартфона).
- При взвешивании на дисплее будет отображаться Ваш вес за вычетом веса смартфона.
- Максимальный вес смартфона, который можно указать, составляет 2 кг.
- Максимально допустимый вес анализатора (200 кг) уменьшается на вес Вашего смартфона.
- Если Ваш телефон на ОС Android, на следующем экране выберите RD-953.

4. Убедитесь, что анализатор выключен и нажмите Add device (Добавить устройство).

Примечание. Максимальное расстояние для обеспечения устойчивой связи между анализатором и смартфоном составляет 5 метров.

5. Следуйте инструкциям в приложении, затем нажмите и удержите кнопку SET на панели управления анализатора в течение 3 секунд.

Примечание. Во время регистрации анализатора расположите его на твёрдой ровной поверхности и встаньте на него босыми ногами.

6. Следуйте инструкциям в приложении и проведите измерение состава Вашего тела. По окончании измерения соединение со смартфоном автоматически разрывается.

В зависимости от версии приложения инструкции на экране могут незначительно различаться.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

/необязательно, если вы установили соединение между анализатором и смартфоном/

1. Установка даты

При выключенном питании анализатора нажмите кнопку SET, чтобы начать настройку. Выберите год, месяц и день кнопками Вверх и Вниз. Для сохранения настроек нажимайте кнопку SET.

Примечание. При первом включении анализатора Вы также можете настроить текущую дату.

После замены батарей Вам потребуется заново установить текущую дату.

2. Установка времени

Кнопками Вверх и Вниз выберите правильное время. Для сохранения настроек нажимайте кнопку SET.

Установленные дата и время отобразятся на дисплее, затем питание анализатора автоматически выключится.

Примечания.

Если при включенном питании прибор не используется в течение 1 минуты, питание автоматически выключается. В этом случае несохранённые настройки будут утеряны.

Если Вы допустили ошибку при вводе даты или времени или хотите выключить анализатор до завершения установки даты и времени, нажмите кнопку Выкл. В этом случае несохранённые настройки будут утеряны.

Чтобы изменить дату и время, нажмите и удерживайте кнопку Вниз в течение 3 секунд (при выключенном питании анализатора), затем повторите шаги, описанные выше в этом разделе.

ВВОД И СОХРАНЕНИЕ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ В ПАМЯТИ

Чтобы использовать все функции анализатора состава тела, введите свои персональные данные в одну из ячеек памяти. Без ввода персональных данных анализатор можно использовать только в качестве весов.

1. Выбор ячейки памяти

Нажмите кнопку SET, чтобы включить анализатор. Кнопками Вверх и Вниз выберите одну из ячеек памяти (1, 2, 3 или 4). Нажмите кнопку SET, чтобы подтвердить выбор.

Примечания.

– В случае бездействия в течение 1 минуты питание анализатора автоматически выключается.

– Если Вы допустили ошибку при выборе или хотите выключить питание анализатора до завершения ввода персональных данных, нажмите кнопку Выкл. В этом случае будут сохранены частично введенные Вами данные.

– Каждой ячейке памяти соответствует свой цвет подсветки дисплея. При выборе номера ячейки памяти Вы можете выбрать один из цветов подсветки:

1. Синий
2. Розовый
3. Белый
4. Голубой

2. Ввод даты рождения

С помощью кнопок Вверх и Вниз задайте дату своего рождения. Нажимайте кнопку SET после выбора каждого из параметров для сохранения.

Примечание. Год рождения можно указывать, начиная с 1900.

3. Выбор пола и категории Спортсмен/Спортсменка

Выберите одну из 4 категорий: мужчина, женщина, спортсмен, спортсменка, и нажмите SET для подтверждения.

Кому следует указывать категорию «Спортсмен» при вводе личных данных?

Компания TANITA считает «спортсменами» людей:

- занимавшихся активными физическими упражнениями не менее 12 часов в неделю в течение последних 6 месяцев;
- бодибилдеров;
- профессиональных атлетов, которые хотят отслеживать динамику состояния своего тела в домашних условиях;
- людей, в течение всей жизни активно занимавшихся физическими упражнениями, но в настоящее время тратящих на них менее 12 часов в неделю.

4. Ввод роста

По умолчанию в анализаторе установлен рост 170 см. Выберите свой рост из диапазона 90 см – 220 см кнопками Вверх и Вниз и нажмите SET для сохранения.

На дисплее анализатора отобразится [0.00kg]. Прибор готов к использованию.

5. Проведение первого измерения

Убедитесь, что на дисплее прибора отображаются символы [0.00kg] и встаньте на платформу. На дисплее будут последовательно отображаться Ваши личные данные и результаты проведённых измерений, затем питание автоматически выключится.

Примечания.

- Если Вы встанете на платформу до того, как на дисплее появятся символы [0.00kg], Вы получите уведомление об ошибке [Err,-OL], и питание автоматически выключится. В этом случае повторно введите персональные данные в память анализатора.
 - Напротив, если Вы не встанете на платформу анализатора в течение 60 секунд после появления на дисплее [0.00kg], питание также автоматически выключится. Повторно введите персональные данные в память анализатора.
 - Чтобы пользоваться мобильным приложением, подключайте смартфон к анализатору. Если Вы хотите исправить дату своего рождения или пол в настройках анализатора, на дисплее будут отображены символы [CLr].
 - Кнопками Вверх и Вниз выберите YES для подтверждения, нажмите кнопку SET, чтобы очистить ранее введённые данные, и введите персональные данные повторно.
- Если Вы выберете NO и нажмёте SET для отмены, ранее введённые персональные данные не будут удалены, питание анализатора выключится.

ПРОВЕДЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЙ

1. При выключенном питании анализатора выберите Input Data в приложении и следуйте инструкциям на экране. Когда на дисплее анализатора появится [0.00kg], встаньте на платформу.
2. Полученные результаты измерений автоматически отправляются на смартфон. Если в памяти анализатора есть сохранённые данные, которые ранее не были отправлены на смартфон, они также будут отправлены вместе с новыми результатами.

Примечания.

- Если Вы хотите проводить измерения, держа смартфон в руке, введите вес телефона в поле Smartphone's weight (Вес смартфона).
- При взвешивании на дисплее будет отображаться Ваш вес за вычетом веса смартфона.
- Максимальный вес смартфона, который можно указать, составляет 2 кг.
- Максимально допустимый вес анализатора (200 кг) уменьшается на вес Вашего смартфона.

Если во время проведения измерений у Вас с собой нет смартфона

Встаньте на платформу. Анализатор оснащён функцией автоматического распознавания. Он определит Ваши персональные данные. Прибор сохраняет данные о 10 последних измерениях. Сохранённые данные будут отправлены на смартфон вместе с новыми результатами в следующий раз при подключении смартфона к анализатору.

После ввода персональных данных Вы можете приступить к проведению измерений.

1. Встаньте на платформу анализатора.

Убедитесь, что питание выключено и встаньте на платформу. Прибор автоматически начнёт проведение измерений.

2. Просмотр результатов измерений

После проведения измерений их результаты автоматически отображаются на дисплее прибора в порядке, указанном в следующем разделе данного руководства.

После показа результатов всех проведённых измерений повторно отображается Ваш вес, затем питание анализатора автоматически выключается.

Примечания.

- Не сходите с платформы анализатора до тех пор, пока на дисплее не исчезнут цифры [0000].
- Цвет подсветки дисплея анализатора (синий, розовый, белый, голубой) меняется в зависимости от того, какая ячейка памяти прибора задействована.
- В памяти анализатора одновременно может храниться до 10 результатов измерений.
- Если в приложении Вы выбрали себе псевдоним, он будет отображаться вместе с результатами измерений вместо номера ячейки памяти.

Если отображается неправильный номер ячейки памяти анализатора

Нажмите кнопку Вверх, чтобы выбрать номер Вашей ячейки памяти, когда на дисплее отображаются Ваши персональные данные и результаты проведённых Вами измерений.

Ошибки при распознавании могут случаться:

- если измерения проводят люди со схожим весом и типом фигуры;
- если Вы несколько дней не проводили измерения, и за это время произошли значительные изменения веса;

- если незадолго до проведения измерений анализатор был расположен не горизонтально / подвергался транспортировке / если на его платформе лежали какие-либо предметы.

Если анализатор продолжает неправильно определять Вас, повторно введите Ваши персональные данные перед проведением измерений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗМЕРЕНИЙ

Weight – Вес

Body Mass Index – Индекс массы тела (ИМТ)

Body Fat % – Процентное содержание жиров в организме

Muscle Mass – Мышечная масса

Muscle Quality Score – Рейтинг мышечной массы

Physique Rating – Рейтинг физической формы

Bone Mass – Костная масса

Visceral Fat – Уровень содержания висцеральных жиров

Basal Metabolic Rating – Интенсивность основного обмена

Metabolic Age – Метаболический возраст

Total Body Water % – Общее процентное содержание воды в организме

Анализатор иллюстрирует сравнение Ваших результатов с нормой цветом подсветки:

Показатель	Красный	Жёлтый	Зелёный
Индекс массы тела	Ожирение	Повышенный / пониженный	В пределах нормы
Процентное содержание жиров	Ожирение	Повышенное / пониженное	В пределах нормы (-) / в пределах нормы (+)
Уровень содержания висцеральных жиров	Высокий	-	В пределах нормы
Мышечная масса	Небольшая	-	В пределах нормы / большая
Рейтинг мышечной массы	Пониженное	-	В пределах нормы / высокое
Интенсивность основного обмена	Пониженная	-	В пределах нормы / высокая
Костная масса	Пониженная	Незначительно ниже нормы	В пределах нормы / повышенная

Примечания.

- Для детей в возрасте от 5 до 17 лет анализатор отображает только вес, индекс массы тела и процентное содержание жиров.
- Для детей в возрасте до 4 лет и взрослых в возрасте больше 100 лет анализатор отображает только вес тела.
- Если процентное содержание жиров в организме выходит за рамки границы максимального диапазона анализатора, на дисплее будет отображаться ошибка [Err].
- Нажимая кнопку Вниз, Вы можете просмотреть все полученные результаты измерений.
- Нажмите и удерживайте кнопку Вниз для ускоренного просмотра результатов измерений.
- После показа результатов измерений анализатор автоматически выключится через 40 секунд.
- Нажмите кнопку Выкл., чтобы не сохранять результаты измерений или выключить питание прибора.
- Не перемещайте анализатор в течение 3 секунд после того, как Вы провели измерения и сошли с его платформы.
- Чтобы не оступиться и не получить травму, всегда сходите с платформы анализатора, прежде чем нажимать кнопки на его панели управления.

УСТАНОВКА ЛИЧНОГО НОМЕРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ

Если анализатор несколько раз неправильно определил номер Вашей ячейки памяти, выполните следующие действия:

1. При выключенном питании нажмите кнопку Вверх. Выберите номер Вашей ячейки памяти кнопками Вверх и Вниз и нажмите кнопку SET для подтверждения.
2. Когда на дисплее появится [0.00kg], встаньте на платформу. После показа результатов проведённых измерений прибор автоматически выключится.

Примечания.

- Если в памяти анализатора сохранены больше 6 результатов измерений, количество этих результатов будет отображаться после показа Ваших персональных данных.
- Прибор сохраняет данные о 10 последних измерениях.
- Если Вы встанете на платформу до того, как на дисплее отобразится [0.00kg], Вы получите уведомление об ошибке [Err,-OL], и питание автоматически выключится.

РЕЖИМ ГОСТЬ

Режим Гость позволяет настроить анализатор для проведения одноразовых измерений без присвоения пользователю номера ячейки памяти.

Нажимайте кнопку Вверх, пока на дисплее не появится слово [GUEST] и нажмите SET для подтверждения.

Введите возраст, пол и образ жизни из категорий (мужчина, женщина, спортсмен, спортсменка) и рост. Когда на дисплее появится [0.00kg], встаньте на платформу анализатора. Результаты проведённых измерений будут отображаться на дисплее в течение 40 секунд.

Кому следует указывать категорию «Спортсмен» при вводе личных данных?

Компания TANITA считает «спортсменами» людей:

- занимавшихся активными физическими упражнениями не менее 12 часов в неделю в течение последних 6 месяцев;
- бодибилдеров;
- профессиональных атлетов, которые хотят отслеживать динамику состояния своего тела в домашних условиях;
- людей, в течение всей жизни активно занимавшихся физическими упражнениями, но в настоящее время тратящих на них менее 12 часов в неделю.

Не сходите с платформы анализатора до тех пор, пока на дисплее не появятся цифры [0000].

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ВЕСА ТЕЛА

Нажмите кнопку Только вес. / Выкл.

Через 2-3 секунды на дисплее появятся символы [0.00 kg]. Встаньте на платформу весов. На дисплее появится Ваш вес, затем прибор автоматически выключится примерно через 20 секунд.

ОБЗОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ АНАЛИЗАТОРА СОСТАВА ТЕЛА

Кому рекомендуется использовать анализатор состава тела?

Анализатор состава тела рекомендуется использовать взрослым людям в возрасте от 18 до 99 лет. Дети в возрасте от 5 до 17 лет могут использовать прибор только для измерения веса и процентного содержания жиров в организме, а также для определения индекса массы тела. Остальные функции анализатора для детей не подходят.

Благодаря инвестициям, сделанным компанией TANITA в изучение анализа биоэлектрического сопротивления и недавним научным исследованиям в области спорта, компания TANITA улучшила режим работы анализатора для людей с атлетическим телосложением и добилась более точных результатов измерений для широкого круга пользователей.

Кому следует указывать категорию «Спортсмен» при вводе личных данных?

Компания TANITA считает «спортсменами» людей:

- занимавшихся активными физическими упражнениями не менее 12 часов в неделю в течение последних 6 месяцев;
- бодибилдеров;
- профессиональных атлетов, которые хотят отслеживать динамику состояния своего тела в домашних условиях;
- людей, в течение всей жизни активно занимавшихся физическими упражнениями, но в настоящее время тратящих на них менее 12 часов в неделю.

Беременным женщинам разрешается пользоваться только функцией измерения веса. Другие функции анализатора во время беременности использовать не рекомендуется.

Данный анализатор состава тела не предназначен для профессионального использования в больницах, медицинских учреждениях и фитнес-центрах. Его компоненты не рассчитаны на

интенсивную эксплуатацию. Применение анализатора в профессиональных целях лишает пользователя гарантии на обслуживание в случае поломки.

Полученные результаты можно использовать только в информационных целях. Анализатор не предназначен для диагностики и лечения заболеваний. В случае возникновения вопросов о состоянии Вашего здоровья проконсультируйтесь с врачом.

Как работает анализатор состава тела?

В этой модели анализатора применяется технология анализа биоэлектрического сопротивления. Во время измерения по телу человека пропускается слабый, безопасный электрический сигнал. В жировых тканях этот сигнал встречает большее сопротивление, чем в мышечной массе и других тканях организма. Сопротивление, с которым сигнал проходит по телу человека, называется импеданс. Чем больше сопротивление (импеданс), которое встречает сигнал, тем выше будет показание содержания жировых тканей в организме человека. Цифровые значения этого сопротивления затем вносятся в специальные формулы, чтобы определить состав тела человека по нескольким показателям.

Анализатор состава тела TANITA RD-953 использует двухчастотную технологию анализа биоэлектрического сопротивления, что позволяет получать предельно точные результаты в комфортных домашних условиях. Исследования показали, что применение двухчастотного анализа биоэлектрического сопротивления даёт важную информацию о внутриклеточном и внеклеточном состоянии организма. Эта новая технология позволяет определять состав тела человека с максимальной точностью.

В какое время дня лучше всего проводить измерения?

Уровень содержания воды в организме естественным образом меняется в течение дня и ночи. Любое существенное изменение уровня содержания воды может повлиять на результаты измерений. Например, после долгого ночного сна организм обезвожен, и если Вы измерите вес сразу после долгого сна, то весы покажут меньший вес и повышенный уровень содержания жиров. На содержание в организме воды также влияет приём большого количества пищи, употребление алкоголя, менструации, болезни, интенсивные физические упражнения и принятие ванны.

Чтобы получить самые точные результаты анализа состава тела, проводите измерения в одно и то же время суток при одинаковых обстоятельствах. Мы рекомендуем проводить измерения перед ужином.

Процентное содержание жиров (показатель применим для людей в возрасте от 5 до 99 лет)

Процентное содержание жиров в организме – это отношение количества жиров к общему весу человека.

Уменьшение содержания жиров снижает вероятность возникновения заболеваний, связанных с высоким давлением, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака.

На диаграммах ниже показаны уровни нормального содержания жиров в организме человека в зависимости от пола и возраста.

Underfat – Недостаточное содержание жиров в организме. Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

-Healthy / + Healthy – Нормальное содержание жиров. В рамках нормы для человека Вашего пола и возраста.

Overfat – Повышенное содержание жиров. Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Obese – Ожирение. Содержание жиров значительно превышает норму. Высокий риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний, связанных с ожирением.

Общее содержание воды в организме (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Общее содержание воды в организме – это процентное количество жидкости в теле от общего веса.

Вода играет важнейшую роль во многих процессах, происходящих в организме, и находится в каждой его клетке, в каждой ткани и органе. Поддержание нормального уровня содержания воды позволяет организму эффективно функционировать и снизить риск связанных с этим заболеваний.

Уровень содержания воды в организме естественным образом меняется в течение дня и ночи. Любое существенное изменение уровня содержания воды может повлиять на результаты измерений. Например, после долгого ночного сна организм обезвожен, и если Вы измерите вес сразу после долгого сна, то весы покажут меньший вес и повышенный уровень содержания жиров. На содержание в организме воды также влияет приём большого количества пищи, употребление алкоголя, менструации, болезни, интенсивные физические упражнения и принятие ванны.

Если выпить большое количество воды за один раз, это не повлияет на содержание воды в организме. Фактически, это увеличит содержание жиров в организме вследствие увеличившегося веса тела. Отслеживайте содержание воды в течение длительного времени и сравнивайте полученные в разное время результаты.

Несмотря на то, что организм каждого человека уникален, средним приемлемым уровнем содержания воды в организме здорового взрослого человека можно считать 45-60% у женщин и 50-65% у мужчин.

Примечание.

Общее содержание воды в организме уменьшается с повышением содержания жиров. У человека с высоким содержанием жиров вероятно пониженное содержание воды. С уменьшением содержания жиров уровень содержания воды будет постепенно стремиться к норме.

Уровень содержания висцеральных жиров (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Висцеральные жиры – относящиеся к внутренностям: это жиры, содержащиеся во внутренних органах и вокруг них. Исследования показали, что даже если вес человека и уровень содержания жиров остаются неизменными, распределение жиров с возрастом меняется, обычно в сторону увеличения количества висцеральных жиров. Поддержание в норме уровня содержания висцеральных жиров снижает вероятность возникновения многих заболеваний, связанных с высоким давлением, сердечно-сосудистых заболеваний, а также возникновения диабета.

Анализатор состава тела TANITA ранжирует уровень висцеральных жиров от 1 до 59.

Рейтинг в диапазоне 1-12 означает, что у Вас нормальный уровень содержания висцеральных жиров. Отслеживайте этот показатель, чтобы быть уверенным, что уровень содержания висцеральных жиров остаётся в норме.

Рейтинг в диапазоне 13-59 означает, что у Вас избыточное количество висцеральных жиров. Возможно, Вам стоит изменить образ жизни, придать большее значение диетам или интенсифицировать тренировки.

Примечание. Возможна ситуация, при которой уровень содержания в организме висцеральных жиров остаётся высоким даже при низком общем уровне содержания жиров. В этом случае рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом.

Интенсивность основного обмена (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Интенсивность основного обмена (метаболизма) – это минимальный уровень энергии, требуемый Вашему организму для нормальной жизнедеятельности, в том числе для нормальной работы дыхательных органов, нервной системы, печени, почек и других органов.

Примерно 70% ежедневно потребляемых калорий используется организмом для обеспечения обмена веществ. Помимо этого, энергия тратится на любой вид активности; чем активнее деятельность, тем больше калорий при этом сжигается. Это происходит из-за того, что скелетные мышцы, которые составляют примерно 40% веса тела человека, действуют как двигатель обмена веществ и потребляют большое количество энергии. Обмен веществ в Вашем организме в немалой степени зависит от объёма мускулатуры, поэтому наращивание мышечной массы способствует увеличению скорости обмена веществ.

При изучении организмов здоровых людей учёные пришли к выводу, что скорость обмена веществ с возрастом меняется. В детстве она растёт, достигает пика к 16-17 годам и затем постепенно уменьшается.

Высокая скорость обмена веществ позволяет организму сжигать большее количество калорий и таким образом снизить процент содержания жировых тканей. При низком уровне метаболизма значительно сложнее снизить содержание жиров и общий вес тела.

Как электронные весы TANITA определяют уровень метаболизма (BMR)?

Уровень метаболизма рассчитывается по формуле, зависящей от веса и возраста человека. Компания TANITA провела глубокие научные исследования в области метаболизма и общей структуры тела, что позволяет нашим приборам давать точные персонализированные показания, полученные с помощью уникальной технологии измерения биоэлектрического сопротивления. Обоснованность этого метода подтверждена врачами методом непрямой калориметрии (анализа структуры дыхания человека).

Метаболический возраст (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Этот показатель определяет интенсивность основного обмена (метаболизма) и показывает средний возраст, для которого этот уровень характерен. Если метаболический уровень превышает физиологический возраст, нужно улучшать уровень метаболизма. Более интенсивные упражнения

сформируют здоровые мышечные ткани, и это поможет снизить метаболический возраст. Значение метаболического возраста в анализаторе TANITA может варьироваться от 12 до 90 лет. При получении значений ниже 12 на дисплее будет отображаться 12; при получении значений выше 90 на дисплее будет отображаться значение 90.

Мышечная масса (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Этот показатель отображает вес мышц в Вашем теле. Для расчёта мышечной массы суммируется вес скелетных мышц, гладких мышц (таких как сердечная мышца) и воды, содержащейся в этих мышцах.

Мышцы играют очень важную роль в функционировании организма человека: они действуют как двигатель, который потребляет, тратит энергию. Когда объём мышечной массы увеличивается, увеличивается и расход энергии, что в конечном итоге помогает снизить уровень содержания жиров в организме и общий вес тела.

Для оценки количества мышечной массы берётся соотношение мышечной массы и роста человека. Приложение Health Planet оценивает количество мышечной массы по трём категориям:

Низкое			Среднее			Высокое		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

Рейтинг физической формы (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Рейтинг физической формы – это оценочный показатель соотношения жиров и мышц в Вашем теле.

При увеличении количества и интенсивности тренировок и снижении содержания жиров в организме изменится и рейтинг Вашей физической формы. Даже если вес остался прежним, может измениться соотношение жиров и мышечной массы, что улучшит состояние организма и снизит риск возникновения некоторых заболеваний.

Рейтинг	Физическая форма	Пояснение
1	Скрытое ожирение	Высокое содержание жиров при недостаточной мышечной массе
2	Ожирение	Высокое содержание жиров при нормальной мышечной массе
3	Крепкое телосложение	Высокое содержание жиров при большой мышечной массе
4	Нехватка физических упражнений	Нормальное содержание жиров при недостаточной мышечной массе
5	Обычное телосложение	Нормальное содержание жиров при нормальной мышечной массе
6	Мускулистое телосложение	Нормальное содержание жиров при большой мышечной массе
7	Худощавое телосложение	Низкое содержание жиров при недостаточной мышечной массе
8	Худощавое и мускулистое телосложение	Низкое содержание жиров при нормальной мышечной массе
9	Очень мускулистое телосложение	Низкое содержание жиров при большой мышечной массе

Fat % – Содержание жиров в организме

Muscle Mass Index – Мышечная масса

Соотношение мышечной массы и роста человека = мышечная масса (кг) / рост (см)²

Рейтинг мышечной массы (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Рейтинг мышечной массы отражает «качество» мышц, которое зависит от возраста и уровня физической подготовки. Мышцы молодого человека и людей, которые регулярно выполняют физические упражнения, обычно находятся в хорошем состоянии, а у пожилых людей и у тех, кто не делает упражнений, состояние мышц хуже. Анализатор состава тела TANITA RD-953 использует двухчастотную технологию анализа биоэлектрического сопротивления, и результаты такого анализа выявляют состояние мышц в организме человека.

Рейтинг мышечной массы

Мужчины	18-29	30+	40+	50+	60+	70+	80+
Высокий	≥74	≥73	≥70	≥64	≥56	≥46	≥39
Средний	49-73	47-72	44-69	39-63	33-55	25-45	21-38
Низкий	≤48	≤46	≤43	≤38	≤32	≤24	≤20

Женщины	18-29	30+	40+	50+	60+	70+	80+
Высокий	≥68	≥70	≥69	≥67	≥61	≥54	≥50
Средний	48-67	48-69	45-68	41-66	34-60	26-53	22-49
Низкий	≤47	≤47	≤44	≤40	≤33	≤25	≤21

Рейтинг мышечной массы может быть оценен неточно:

- если проводить измерения в уставшем состоянии;
- когда организм обезвожен;
- при пониженном кровообращении.

Важно поддерживать правильный баланс между количеством и качеством мышечной массы:

Рейтинг мышечной массы	Высокий	★★	★★★	★★★★
	Средний	★★	★★★	★★★★
	Низкий	★	★	★★
		Низкое	Среднее	Высокое
Количество мышечной массы				

Большее количество ★ означает лучшее состояние мышц. Максимальное количество ★ – 4.

Костная масса (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Данный показатель определяет количество костной массы в организме человека (минерализация костной ткани, кальций и другие минералы).

Исследования показали, что регулярные физические упражнения и развитие мышечной массы оздоравливают и костную ткань организма. Хотя за короткое время невозможно добиться значительного изменения костной массы, важно следить за состоянием своего тела, развивать и поддерживать костную ткань разумными диетами и регулярными физическими упражнениями.

Людам, страдающим от заболеваний костей, следует регулярно консультироваться с врачом-специалистом. Люди, страдающие от остеопороза или недостаточной плотности костной ткани (как молодые, так и пожилые), беременные женщины, а также люди, проходящие курс лечения гормональными препаратами, не могут рассчитывать на получение точных результатов по этому показателю.

Ниже представлены результаты оценки количества костной массы у людей в возрасте от 20 до 40 лет с максимальным соотношением количества костной массы и веса. Используйте таблицы ниже для сравнительного анализа Ваших результатов.

Женщины: Средняя оценочная костная масса

Вес		
Меньше 50 кг	50-75 кг	Больше 75 кг
1.95 кг	2.40 кг	2.95 кг

Мужчины: Средняя оценочная костная масса

Вес		
Меньше 65 кг	65-95 кг	Больше 95 кг
2.66 кг	3.29 кг	3.69 кг

Примечания.

- Пожилые люди, женщины после наступления менопаузы, а также люди, проходящие курс лечения гормональными препаратами, могут получать противоречивые результаты измерений костной массы; такие результаты можно использовать только в ознакомительных целях.
- Оценочная костная масса это величина, получаемая в результате расчётов, основанных на корреляции с объёмом всех тканей организма, кроме жиров. Оценочную костную массу не следует считать критерием оценки твёрдости костей или основанием судить о вероятности получения переломов.

Индекс массы тела (показатель применим для людей в возрасте от 18 до 99 лет)

Индекс массы тела – это соотношение роста и веса человека. Всемирная Организация Здравоохранения считает оптимальным индекс массы тела в диапазоне между 18.5 и 25.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

В случае возникновения неполадок в работе анализатора, следуйте инструкциям ниже:

На дисплее отображаются символы [Lo].

Проверьте правильность установки элементов питания. Батареи могут быть разряжены. Замените батареи.

На дисплее отображаются символы [OL].

Превышен максимально допустимый вес. Измерения не могут быть проведены.

После проведения измерений на дисплее отображаются символы [Err].

Проверьте правильность сохранённых в памяти анализатора персональных данных. Возможно, Вы выбрали номер чужой ячейки памяти.

Результаты некоторых измерений выходят за рамки допустимых диапазонов. Измерения не могут быть проведены.

Несмотря на то, что персональные данные введены, прибор не может произвести анализ состава тела.

Персональные данные введены не полностью. Проведите анализ состава тела незамедлительно после ввода своих персональных данных.

Не устанавливается соединение между анализатором и смартфоном. На дисплее отображаются символы [Err Pair] или [Err DATA].

Проверьте полярность батарей в анализаторе.

Возможно, батареи потеряли заряд.

Проверьте, что анализатор и смартфон находятся в пределах допустимого расстояния друг от друга.

Радиус уверенного соединения анализатора и смартфона составляет 5 метров без преград между ними.

Проверьте, что в настройках смартфона включён Bluetooth.

На дисплее несколько раз отображались символы [Err Pair].

Удалите сохранённое соединение в разделе Настройки - Bluetooth в Вашем смартфоне и повторно установите соединение между анализатором и смартфоном.

На дисплее несколько раз отображались символы [Err UUID].

Удалите сохранённое соединение в разделе Настройки - Bluetooth в Вашем смартфоне и повторно установите соединение между анализатором и смартфоном.

На дисплее отображаются символы [Err c9].

Извлеките из анализатора батареи, вставьте их снова и повторно проведите установку текущей даты и времени.

Изменились дата и время.

При установке соединения между анализатором и смартфоном системное время и дата на анализаторе устанавливаются в соответствии с датой и временем на Вашем смартфоне.

В приложении неактивна кнопка Input Data.

Проверьте, что Bluetooth включён в настройках смартфона.

Обратите внимание на то, что соединение между приложением и анализатором производится только при выключенном питании анализатора.

Проверьте, что питание анализатора выключено, и попробуйте ещё раз.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование модели: RD-953

Максимальный вес: 200 кг

Точность измерения: 0-100 кг: 0.05 кг / 100-200 кг: 0.1 кг

Возрастные границы для проведения анализа состава тела по показателям:

Процентное содержание жиров в организме: 5-99 лет

Индекс массы тела: 5-99 лет

Мышечная масса: 18-99 лет

Рейтинг мышечной массы: 18-99 лет

Рейтинг физической формы: 18-99 лет

Костная масса: 18-99 лет

Содержание висцеральных жиров: 18-99 лет

Интенсивность основного обмена: 18-99 лет

Метаболический возраст: 18-99 лет

Общее процентное содержание воды в организме: 18-99 лет

Максимальное количество пользователей: 4

Питание: 4 элемента питания AA (поставляются в комплекте)

Максимальное потребление: 250 мА

Ток электродов при проведении измерений: 50 кГц, 6.25 кГц, 100µА

Технология подключения к смартфону: Bluetooth 4.0

Внешний вид прибора и его технические характеристики могут незначительно меняться без предварительного уведомления.

Наименование и логотип технологии Bluetooth являются зарегистрированными торговыми марками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc. и используются компанией TANITA Corporation по лицензии.

Android является торговой маркой, принадлежащей Google Inc.

При утилизации прибора и элементов питания следуйте законам, установленным в Вашей стране.