TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan®

Body Composition Monitor

Model : BC-582

Eng Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D Bedienungsanleitung
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F Mode d'emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I Manuale di Istruzioni
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

Ru Инструкция по эксплуатации
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece Lo en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **Error aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o ····· aparece después de la medición del peso.**
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece OL durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

Especificaciones
BC-582

Capacidad de peso
150kg

Incrementos de peso
0.1kg

Incrementos de grasa corporal
0.1%

Datos personales
5 memorias

Alimentación
4 pilas de tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía
Máximo de 60 mA

Corriente de medición
50 kHz, 6.25 kH, 100 µA

CE Esta aparato tiene suppression antiparasitaria según la directive CEE vigente 2004/108/CE

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор монитора компании Tanita, контролирующего состав тканей тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях.
В данной инструкции по эксплуатации приводятся указания пользователю по процедурам настройки и описываются функции кнопок.
Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании www.tanita.eu.
В изделиях Tanita воплощаются результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.
Все данные проверяются на точность Советом медицинских консультантов Tanita.
Примечание: Необходимо внимательно прочесть данную инструкцию и хранить ее таким образом, чтобы было удобно обращаться к ней в будущем.

⚠ Меры предосторожности и обеспечения безопасности

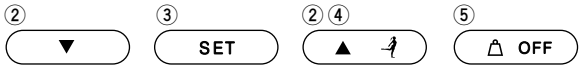
Следует заметить, что людям с имплантированными электронными медицинскими приборами (например, электрокардиостимулятором) нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело низкоуровневый электрический сигнал, способный нарушить работу имплантированного прибора.
Для беременных женщин разрешается только функция взвешивания. Все другие функции противопоказаны беременным женщинам.
Нельзя помещать данный монитор на скользкие поверхности, например, на мокрый пол.
Нельзя выполнять взвешивание сразу после приема ванны или после интенсивных физических упражнений. Влажная платформа весов становится скользкой. Кроме того, капли воды или пота могут привести в действие переключатели на дисплее. Необходимо протирать платформу весов чистой сухой тканью для удаления любых имеющихся жидкостей.

Важные замечания для пользователей

Данный монитор состава тканей тела предназначен для детей (от 5 до 17 лет) и взрослых со стандартным и атлетическим типами тела.
По определению Tanita "атлетом" считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту. В определении, принятом Tanita, к атлетам относятся также "ветераны фитнеса" – те, кто занимались фитнесом в течение нескольких лет, но в настоящее время находятся в состоянии высокой физической активности менее 10 часов в неделю.
Функция контроля содержания жира в теле не предназначена для беременных женщин, профессиональных спортсменов или бодибилдеров.
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию выбросов электрической мощности. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных.
Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых этими приборами, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.
Примечание: Расчетные значения процентного содержания жира в теле изменяются в зависимости от содержания воды в теле и могут зависеть от обезвоживания или повышенной гидратации, вызываемыми такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

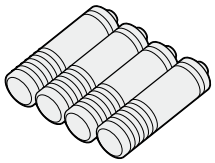
Измерительная платформа

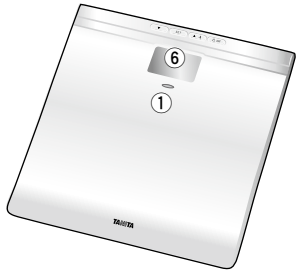


1. Индикатор FiTPLUS
2. Кнопки стрелок (выбора)
3. Кнопка настройки
4. Кнопка FiTPLUS
5. Кнопка "только взвешивание/выкл."
6. Экран дисплея

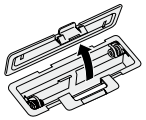
Аксессуары

Батарейки типоразмера AA (4)
(включены в поставку)

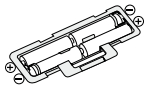




ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



Откройте корпус, как показано



Направление вставки батареек

⚠ Вставка батареек

Направление вставки батареек

Примечание: Убедитесь, что батарейки вставлены с соблюдением правильной полярности. Неправильная вставка батареек может привести к вытеканию жидкости, повреждающей основание. Если не планируется использовать данный прибор в течение длительного периода времени, целесообразно перед консервацией прибора удалить из него батарейки.

Следует иметь в виду, что батарейки, включаемые в комплект поставки изготовителем, могут разряжаться с течением времени.

⚠ Установка монитора

Измерительную платформу следует устанавливать на твердую ровную поверхность с минимально возможной вибрацией - в этом случае обеспечиваются надежные и точные измерения.

Примечание: Чтобы избежать возможных травм, не вставайте на край платформы.

Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, созданным по современной технологии.
Чтобы содержать прибор в оптимальном состоянии, следует неукоснительно следовать приводимой ниже инструкции.

- Не пытаться разбирать измерительную платформу.
- Хранить прибор в горизонтальном состоянии и размещать его таким образом, чтобы исключить случайное нажатие кнопок.
- Оберегать прибор от избыточных ударных и вибрационных нагрузок.
- Устанавливать прибор в местах, защищённых от воздействия прямых солнечных лучей, вдали от нагревательных приборов и где исключаются высокая влажность и экстремальные колебания температуры.
- Ни в коем случае не погружать прибор в воду. Для очистки электродов пользоваться спиртом, а для придания им блеска – очистителем для стекол, предварительно наносимым на ткань; исключить использование мыла.
- Не вставать на платформу мокрыми ступнями.
- Оберегать платформу от падения на нее предметов.

ПОЛУЧЕНИЕ ТОЧНЫХ ПОКАЗАНИЙ

Пятки ровно расположены на электродах

Возможно выступание пальцев стопы за кромку прибора

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

Чтобы получить точные показания, следует проводить взвешивание без одежды и в состоянии, исключающем аномальную гидратацию. Если проводить взвешивание в одежде, следует обязательно снять носки (или чулки) и перед вставанием на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты. Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе. Не обращайте внимания, если ступня кажется слишком большой для прибора; точные показания могут быть получены даже в том случае, если пальцы выступают наружу за кромку платформы. Рекомендуется снимать показания в одно и то же время суток. По окончании работы, после еды или после выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения примерно на три часа. Несмотря на то, что показания, снимаемые в разных условиях, могут различаться по абсолютным значениям, они являются точными для определения процентного отношения изменений при условии, что снятие показаний происходит согласованным образом. Чтобы контролировать происходящие изменения, следует сравнивать значения веса и процентного содержания жира в теле, получаемые в одних и тех же условиях в течение определенного периода времени.

ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:

- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в пределах 10 – 20 секунд в зависимости от типа операции.
- Приложение к платформе избыточного веса.
- Отсутствие касания кнопок в течение 60 секунд во время программирования.*
- По окончании пользовательского процесса измерения.

***Примечание:** После автоматического отключения питания следует заново выполнять шаги процедуры "Задание и запись в память персональных данных" (п. 51).

УСТАНОВКА (СБРОС) ВРЕМЕНИ

1. Установка часов

Нажмите и 3 секунды удерживайте нажатой ▼, чтобы включить прибор.
Нажатием ▲ ▼ установите час и далее нажмите SET.
Прибор выдаст один звуковой сигнал для подтверждения установки.

2. Установка минут

Нажатием ▲ ▼ установите минуты и далее нажмите SET.
Прибор выдаст два звуковых сигнала для подтверждения установки.
После этого прибор автоматически отключается.

• Сброс времени

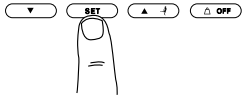
Нажмите и 3 секунды удерживайте нажатой ▼ чтобы включить прибор. Далее выполните операции 1 и 2.

Примечание: При выборе режима FitPlus, пожалуйста, повторно введите дату начала менструального цикла. Выберите Ваш персональный номер и введите количество дней, прошедшее со дня начала менструального цикла.

ЗАДАНИЕ И ЗАПИСЬ В ПАМЯТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Показания могут быть получены при условии, что данные запрограммированы в одной из персональных пользовательских ячеек памяти, либо в гостевом режиме.
Монитор способен запоминать подробные персональные данные для 5 (не более) людей.

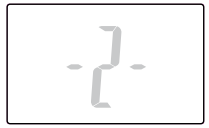
1. Включение питания



Нажмите SET, чтобы включить прибор. Прибор выдаст звуковой сигнал для подтверждения активизации, после чего на экране появятся номера персональных кнопок (1, 2, 3, 4, 5), и изображение начнет мигать.

Примечание: Если допускается ошибка или требуется выключение прибора до окончания программирования, следует нажать OFF.

2. Выбор номера персональной кнопки



Нажатием ▲ ▼ выберите персональную кнопку. После выбора номера используемой персональной кнопки нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

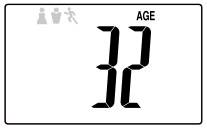
3. Установка возраста

Нажатием ▲ ▼ выполните прокрутку чисел. Когда будет получено требуемое число – нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

См. продолжение на следующей странице

4. Установка мужского или женского пола

Нажатием ▲ ▼ выполните прокрутку, чтобы выбрать женский пол (), мужской пол (), женский пол/атлетический тип (/) или мужской пол/атлетический тип (/) и нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.



5. Указание роста

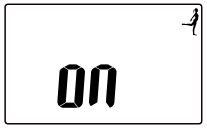
Нажатием ▲ ▼ установите рост и далее нажмите SET.
Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.

6. Выбор уровня активности

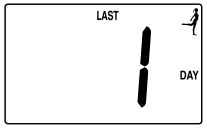
Чтобы правильно пользоваться функцией DCI (суточного потребления калорий), необходимо задать уровень активности. Нажатием ▲ ▼ установите уровень активности. Нажмите SET для подтверждения выбора.
Уровень 1 = неактивный стиль жизни (отсутствие или низкий уровень физической активности)
Уровень 2 = умеренно активный стиль жизни (эпизодическая физическая нагрузка малой интенсивности)
Уровень 3 = взрослый человек с интенсивной физической нагрузкой (см. определение "атлета", принятое Tanita, в п. 49)
Примечание: Если выбран режим атлета, это означает автоматическую установку уровня активности, равного 3.
Прибор выдаст два звуковых сигнала, после чего на дисплее трижды промигают все установленные значения (мужской/женский пол, возраст, рост, уровень активности) для подтверждения окончания программирования. Далее питание автоматически отключится.

7. Программирование режима FiTPLUS (только для женщин)

После выбора уровня активности используйте ▲ ▼, чтобы включить (on) или выключить (OFF) режим FiTPLUS, и нажмите SET. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки. В верхней правой части дисплея появится метка (), указывающая на выбор пользователем режима FiTPLUS.



Если выбрано "on", нажатием ▲ ▼ укажите, за какое количество дней до текущей даты начался Ваш менструальный цикл, и нажмите SET для подтверждения установки. Прибор выдаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения установки.
Далее прибор выдаст два звуковых сигнала, и на дисплее трижды промигают все запрограммированные пользовательские данные (мужской/женский пол, возраст, рост, уровень активности и др.). Далее питание автоматически отключится.



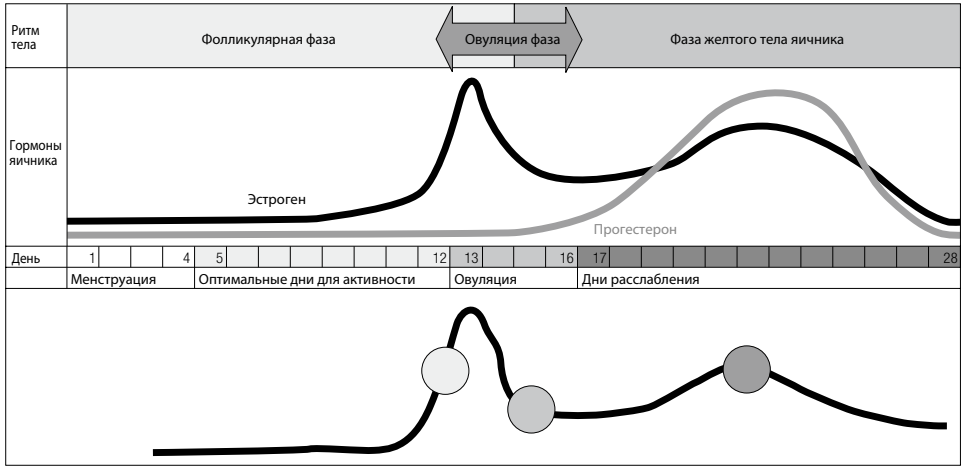
Переключение режима взвешивания

Выберите желаемый режим с помощью переключателя режима взвешивания, расположенного на нижней поверхности весов.

ВВЕДЕНИЕ В РЕЖИМ FiTPLUS

Жизненный цикл женщин состоит из фазы оптимальной физической формы, овуляционного периода и дней, когда тело по естественным причинам нуждается в отдыхе.
В режиме FiTPLUS женщине выдаются подсказки, подстраиваемые под ее естественный цикл и отображаемые посредством легко воспринимаемой системы световой индикации.
- 'ЗЕЛЕНЫЕ' дни, примерно соответствующие дням 5 – 14 в фолликулярной фазе, когда физическая активность является оптимальной, с сжиганием количества калорий примерно вдвое выше, чем в другие дни
- 'ЖЕЛТЫЕ' дни, примерно соответствующие дням 13 – 16 и указывающие на предположительную овуляцию
- 'КРАСНЫЕ' дни, соответствующие дням 17 - 28 в фазе желтого тела яичника и указывающие на необходимость пониженной активности, поскольку тело по естественным причинам нуждается в усиленном отдыхе

Результаты измерений в режиме FiTPLUS



Цвет индикатора

- Зеленый = Период, благоприятный для диеты
- Желтый = Переходный период
- Красный = Период расслабления

Результаты измерений в режиме FiTPLUS

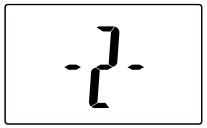
Если запрограммирован режим FiTPLUS, на протяжении всех измерений в данном режиме светится лампочка FiTPLUS Mode.
Примечание: Лампочка не включается в указанных ниже случаях.
При отсутствии менструального цикла
В менопаузе
В состоянии беременности
При возрасте младше 18 лет
При отсутствии запрограммированной даты начала менструального цикла

ВВОД ДАТЫ НАЧАЛА СВОЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В СОГЛАСОВАНИИ С СОБСТВЕННЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ЦИКЛОМ

Чтобы обеспечить получение показаний в привязке к своим личным данным, необходимо ежемесячно вводить дату начала своего менструального цикла.

Программирование даты начала своего менструального цикла.

Нажмите ▲, чтобы включить прибор. Нажатием ▲ ▼ выберите номер своих персональных данных. Нажмите SET для подтверждения выбора.
Прибор выдаст звуковой сигнал, и на экране появятся запрограммированные данные.

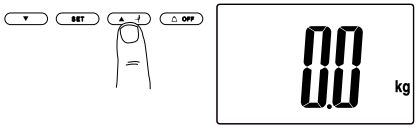


Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на экране появится "0.0". Нажмите ▲. Нажатием ▲ ▼ установите дату начала менструального цикла. Нажмите SET для подтверждения выбора. Далее питание автоматически отключится.

НАПОМИНАНИЕ О ПРОГРАМИРОВАНИИ ДАТЫ НАЧАЛА СВОЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Для напоминания о необходимости указания даты начала менструального цикла мигает лампочка.
Пока мигает лампочка, запрограммируйте дату начала менструального цикла. Лампочка FiTPLUS Mode не включится заново, пока не будет закончено программирование.

ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕСА И СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ТЕЛЕ

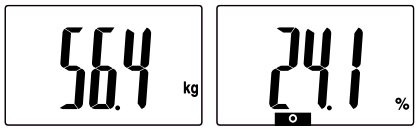


1. Выбор номера персональных данных

Нажмите ▲, чтобы включить прибор. Нажатием ▲ ▼ выберите номер своих персональных данных. Нажмите SET для подтверждения выбора. (Отпустите кнопку в пределах 3 секунд – иначе на дисплее появится "Error" (ошибка).) Прибор выдаст звуковой сигнал, и на экране появятся запрограммированные данные.

Прибор заново выдаст звуковой сигнал, и на экране появится "0.0". Теперь встаньте на платформу.

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены. Кроме того, если не встать на измерительную платформу в течение 30 секунд после появления "0.0", питание автоматически отключится.



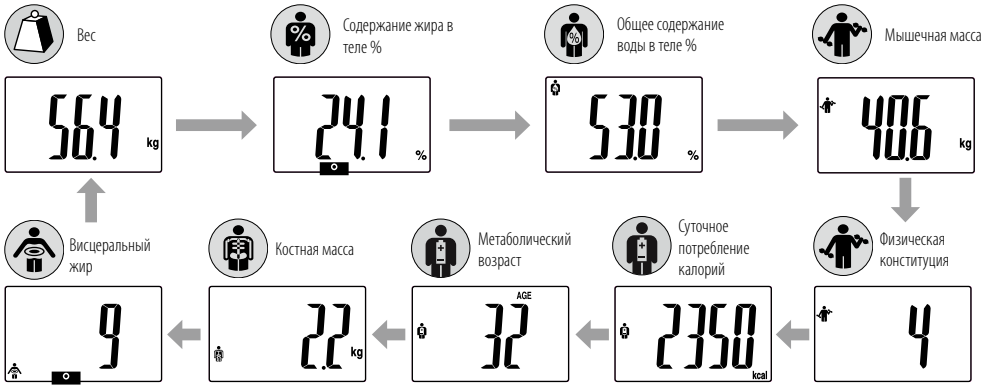
2. Получение персональных показаний

Вначале отображается значение Вашего веса.
Продолжайте стоять на платформе.
На дисплее появится "00000", и нули будут поочередно исчезать слева направо. На экране появится значение процентного содержания жира в Вашем теле (%FAT) и диапазона содержания жира в теле (Body Fat Range).

Примечание: Не сходите с платформы, пока не появится значение процентного содержания жира в теле (Body Fat %).

Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор показывает только вес и процентное содержание жира в теле.

Чтобы получить другие показания, следует осторожно сойти с весов и последовательно нажимать ▲ для получения на экране значений в указанном ниже порядке.
(Чтобы изменить порядок на обратный - нажмите ▼.)
Если не сойти с весов, ▲ ▼ не действует.



3. Функция повторного вызова (Recall)

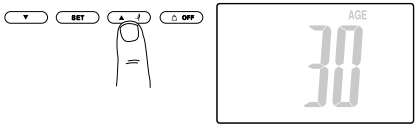
Функция повторного вызова позволяет вызывать ранее полученные показания по указанным ниже пунктам.

- Вес
- Содержание жира в теле %
- Общее содержание воды в теле %
- Мышечная масса/Физическая конституция
- DCI/ Метаболический возраст
- Уровень висцерального жира

Чтобы вызвать ранее полученные значения, нажмите кнопку SET, когда отображаются текущие показания.
На дисплее появятся предыдущие показания. Чтобы просматривать другие ранее полученные показания, нажимайте ▲ ▼ по каждому требуемому пункту показаний.
Чтобы вернуться к отображению текущих результатов, заново нажмите SET.

Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только ранее полученные значения веса и процентного содержания жира в теле.

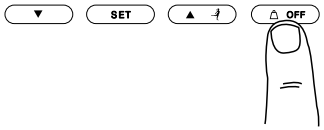
ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГОСТЕВОГО РЕЖИМА



Гостевой режим позволяет программировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.
Нажмите ▲, чтобы включить прибор, и выберите 'G'. Далее выполните следующие операции: укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост.
После программирования нажмите SET для подтверждения выбора.
Прибор выдаст звуковой сигнал, после чего начнется поочередное мигание данных с последующим высвечиванием "0.0".

Примечание: Если встать на платформу до того, как на экране появится "0.0", дисплей отобразит "Error" (ошибка), и показания не будут получены.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЕСА



Выбор кнопки "только вес"

Нажмите OFF. Через 2 или 3 секунды на дисплее появится "0.0", и прибор выдаст звуковой сигнал. Когда на дисплее высветится "0.0", встаньте на платформу. Появится значение веса тела. Далее питание автоматически отключится.

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если происходит указанное нарушение ...то…

- **На дисплее появляется Lo, либо происходит моментальное исчезновение всех данных.**
  Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.
  Примечание: Извлечение батареек не приводит к стиранию пользовательских настроек, записанных в память.
- **Во время измерения появляется сообщение Error.**
  Постарайтесь не шевелиться, пока стоите на платформе.
  Прибор не может точно измерить Ваш вес, если он обнаруживает шевеление.
  Процентное содержание жира в теле превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.
- **Не появляется значение процентного содержания жира в теле либо появляется ----- после измерения веса.**
  Убедитесь, что сняты носки (или чулки), а подошвы Ваших ступней чисты и правильно выровнены по направляющим на измерительной платформе.
- **Во время измерения появляется OL.**
  Результат не может быть получен ввиду превышения верхнего предела веса.

Технические характеристики
BC-582

Предельно допустимый вес
150 кг

Шаги приращения веса
0.1 кг

Шаги приращения содержания жира в теле
0.1%

Персональные данные
5 ячеек памяти

Источник питания
4 батарейки AA (включены в поставку)

Потребляемая мощность
Не более 60 мА

Измерительный ток
50 кГц, 6.25 кГц, 100 μA

CE Данное устройство соответствует требованиям подавления радиопомех согласно действующей ЕС-директиве 2004/108/EC.