

***InnerScan<sup>®</sup>V***  
***Segmental Body Composition Monitor***



---

**АНАЛИЗАТОР НА ТЕЛЕСНА МАЗНИНА**  
**ТАНИТА ВС-601**

***--- РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ ---***

## ВЪВЕДЕНИЕ

Благодарим ви, че избрахте нашия монитор за състав на тялото. Той е част от широката гама продукти за грижа за здравето, произвеждани от Tanita.

Настоящата инструкция ще ви запознае с процедурите по настройка на уреда и неговите функции.

Допълнителна информация за здравословният ви начин на живот можете да намерите на интернет адреса ни: [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu).

Продуктите на Tanita са проектирани съгласно най-новите медицински разработки и технологични иновации.

Всички данни за продуктите ни се следят от Медицинския консултантски борд на Tanita, за да се осигури максимална точност.

**Забележка:** Прочетете внимателно тази инструкция и я запазете за бъдещи справки.



### **Мерки за безопасност**

Имайте предвид, че хората с електронни медицински импланти не трябва да използват уреда, защото при измерването през тялото преминава електрически сигнал с ниска мощност, който може да внесе смущения в работата на импланта.

Бременните жени трябва да използват само функцията за тегло. Всички други функции са неподходящи за употреба от бременни жени.

Не поставяйте уреда на хлъзгави повърхности, например мокри подове.

Не използвайте уреда веднага след баня или интензивна тренировка. Повърхността му става хлъзгава, когато се намокри. Ако това се случи, я избършете с чиста и суха кърпа.

### **Важна информация за потребителите**

Уредът е предназначен за използване от възрастни и деца (на 5 до 17 години) с нормален или атлетичен тип тяло.

**Tanita определя като „атлетични“ хората, занимаващи се с интензивна физическа тренировка поне 10 часа седмично и имащи пулс при покой 60 удара в минута или по-малко. Определението „спортен живот“ включва хора, които са тренирали интензивно с години, но в момента тренират под 10 часа седмично.**

**Функцията за измерване на телесната мазнина не е предвидена за употреба от бременни жени, професионални атлети и културисти.**

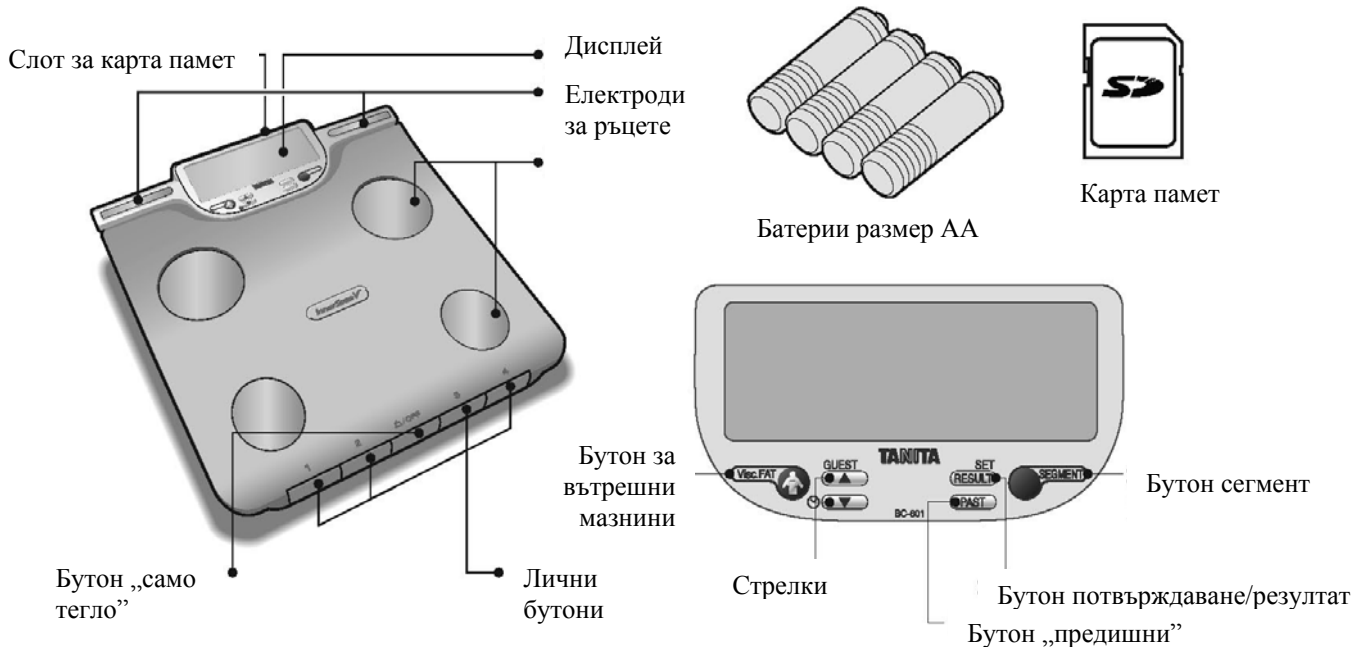
Запазените данни могат да бъдат изтрети ако уредът се използва неправилно или е изложен на токови удари. Tanita не поема отговорност за загубата на информация в такива случаи.

Tanita не поема отговорност за повреди или загуби, предизвикани от тези устройства, или каквито и да било предявени искиове на трети лица.

**Бележка:** Измерването на телесните мазнини се влияе от количеството вода в тялото и може да не бъде правилно при свръх-хидратация или дехидратация, предизвикана от употреба на алкохол, болестни състояния, интензивни тренировки, употреба на алкохол и други.

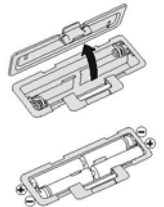
## ФУНКЦИИ

### Платформа за измерване



## ПОДГОТОВКА ЗА УПОТРЕБА

Отворете както е показано



Поляритет на батериите



### Поставяне на батериите

Обърнете уреда и отворете капака на батериите, като освободите палеца. Поставете четири батерии размер AA (включени в комплекта) по посоченият начин.

**Забележка:** Уверете се, че полярността на батериите е правилна. Ако батериите са поставени грешно, може да се получи късо съединение и теч на електролит, който да повреди уреда. Ако не използвате уреда дълго време, препоръчваме да извадите батериите преди да го приберете.

Моля, имайте предвид, че осигурените в комплекта батерии могат да имат намален заряд, ако комплектът е съхраняван дълго време.



### Позициониране на уреда

Поставете уреда на твърда и равна повърхност, изложена на минимални вибрации, за да осигурите безопасно и точно измерване.

**Забележка:** За да избегнете нараняване, не застоявайте на края на платформата.

## Съвети за употреба

Мониторът за състав на тялото е прецизен инструмент, използващ модерна технология.

За да го поддържате в най-добро състояние, моля, спазвайте следните инструкции:

- Не се опитвайте да разглобявате уреда
- Съхранявайте уреда хоризонтално и го поставяйте така, че бутоните да не могат да бъдат натиснати случайно.
- Пазете уреда от удари и вибрации.
- Не съхранявайте уреда под пряка слънчева светлина и го пазете от източници на топлина, висока влажност или резки смени на температура.
- Не потапяйте уреда във вода. Електродите и стъклото могат да бъдат почиствани със спирт и мек парцал. Избягвайте почистване със сапун.
- Не стъпвайте на платформата с мокри крака.
- Не изпускате предмети върху платформата.

## ПОЛУЧАВАНЕ НА ТОЧНИ ИЗМЕРВАНИЯ

---

За да осигурите максимална точност на измерванията, те трябва да стават без дрехи и при постоянни нива на хидратация на организма. Ако не се събличате, винаги сваляйте чорапите си и се уверявайте, че краката ви са чисти преди да стъпите върху електродите, като петите ви трябва да са точно върху тях. Не се притеснявайте ако краката ви изглеждат твърде големи за платформата, измерването е точно даже ако пръстите ви са извън нея. Добре е да правите измерванията по едно и също време на деня, поне три часа след ставане от сън, хранене или тренировка. Въпреки, че измерванията направени при други условия нямат същите абсолютни стойности, те са подходящи за следене на промените на състоянието на тялото, стига да са снемани при еднакви условия, т.е. за да следите прогреса на здравословното ви състояние, трябва да сравнявате поредица измервания на теглото и телесните си мазнини, взети при еднакви условия.

**Забележка:** Ако краката ви не са чисти, или са сгънати в коленете, може да се получи неправилно измерване.

## ФУНКЦИЯ ЗА АВТОМАТИЧНО ИЗКЛЮЧВАНЕ


Тази функция изключва автоматично уреда в следните случаи:

- Ако прекъснете процеса на измерване – в този случай уредът се изключва след 20 до 70 секунди в зависимост от вида измерване.
- Ако върху платформата бъде упражнено прекомерно усилие.
- По време на програмиране – ако не натиснете бутон в продължение на 60 секунди.\*
- След приключване на измерването.

\* **Забележка:** Ако уредът се изключи, повторете стъпките от „Запометяване на лична информация в уреда” на страница 4.

## НАСТРОЙВАНЕ НА ДАТАТА И ЧАСА

---

Натиснете  за да включите уреда.

1. Задайте годината

Изберете с  и .

Натиснете SET, за да потвърдите

2. Задайте месеца


3. Задайте датата

4. Задайте часа

5. Задайте минутите

Настройката е готова.

### Повторно настройване на часа

Натиснете и задръжте  в продължение на 3 секунди, за да включите уреда. Повторете стъпки от 1 до 5.

## ЗАПАМЕТЯВАНЕ НА ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ В УРЕДА

Измерванията са възможни само ако вашите данни са програмирани в една от паметите или в режима за гости.

Уредът помни данните на до 4 човека.

Натиснете SET за да включите уреда.

1. Изберете номер

Изберете с  и .

Натиснете SET, за да потвърдите

2. Въведете рожденият си ден (година/месец/дата).





3. Изберете пол



Жена ( ), Мъж ( ), Жена/Атлет ( ), или Мъж/Атлет ( )

4. Въведете височина

5. Въведете ниво на активност

Настройката е готова.

**Забележка:** Когато промените рожден ден и/или пол, уредът ще изпише „CLr”. Ако изберете „YES” (да) с бутоните  и , ще изтриете всички данни за съответният човек (лични и история на измерванията). Ако изберете „no” (не) с бутоните  и , няма да бъдат запазени никакви промени в профила и уредът ще се изключи.

За да изтриете лична информация, натиснете SET, изберете номер с бутоните  и , и натиснете и задръжте SET. Дисплеят ще покаже „CLr”. изберете „YES” или „no” и потвърдете със SET.

## ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕГЛОТО И ТЕЛЕСНАТА МАЗНИНА

### 1. Изберете личният си номер

Натиснете бутона, съответстващ на личният ви номер, и дисплеят ще покаже „0.0“.

**Забележка:** Можете да променяте настройката за височината си като натиснете SET докато дисплеят показва „0.0“.

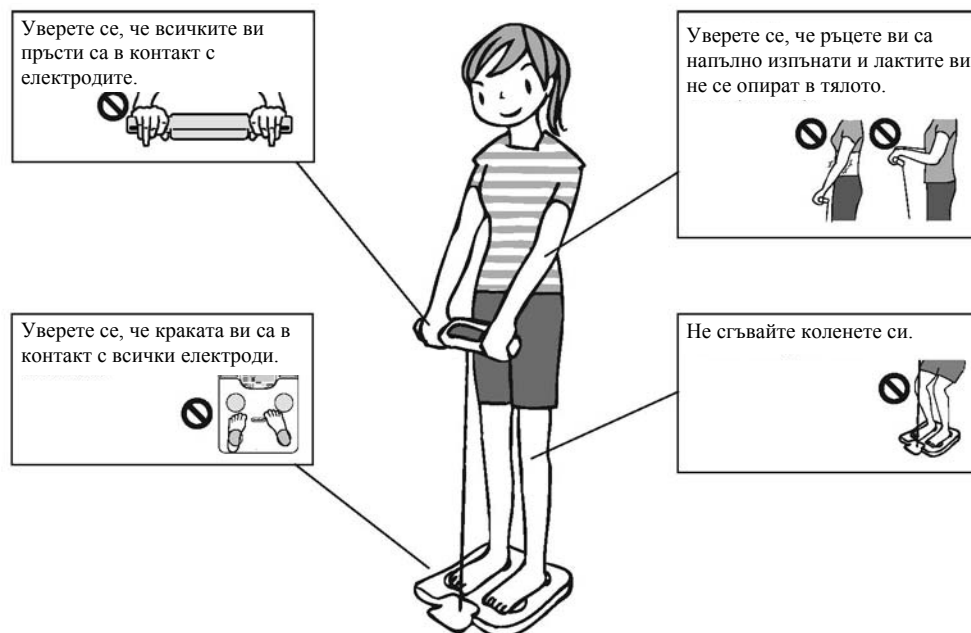
Посочете височината си с  и , и натиснете SET за да потвърдите.

### 2. Качете се

Докаато дисплеят показва „0.0“, хванете електродите за ръцете, дръжте ги както е показано на илюстрацията, и се качете на платформата.

Когато измерването завърши, ще чуете двоен звуков сигнал. Не мърдайте докато не чуете сигнала.

**Забележка:** Ако се качите на платформата преди да се покаже „0.0“, дисплеят ще покаже „Err“ (грешка) и няма да можете да получите измерване.



### 3. Разгледайте данните от измерването


След измерването, дисплеят ще покаже всички резултати от него.

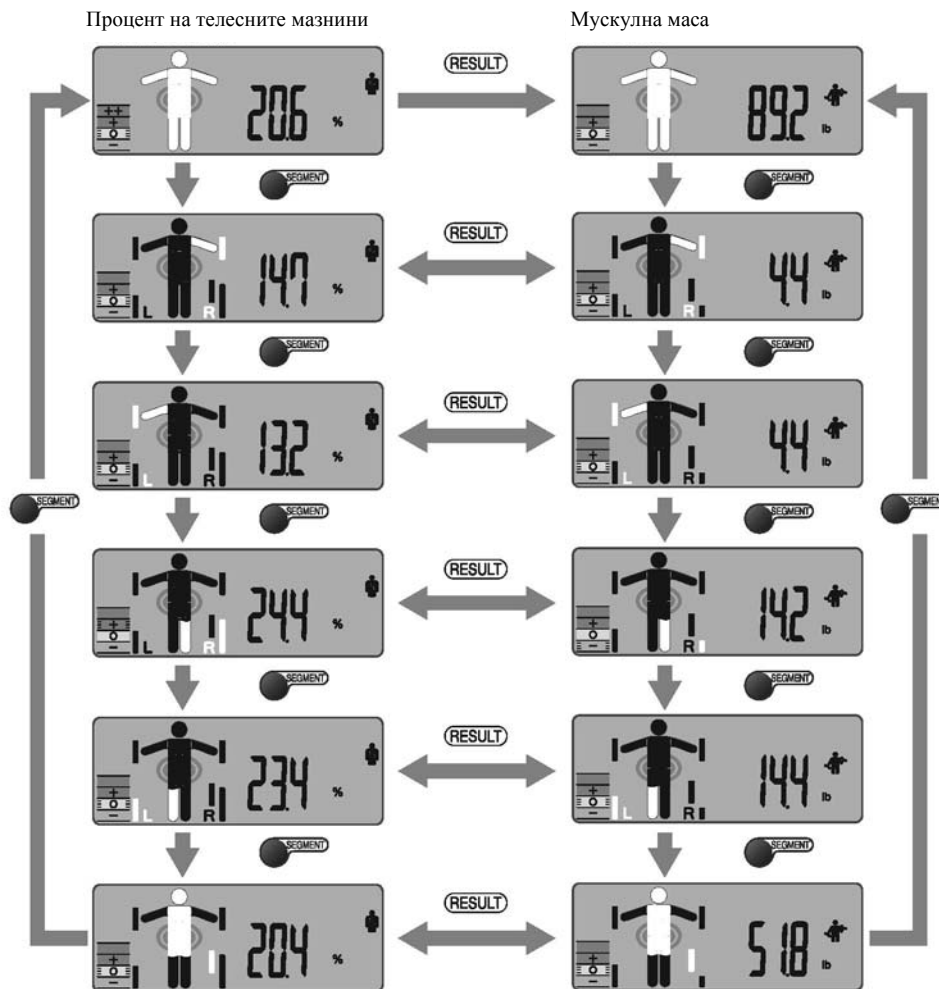
Слезте от платформата и натиснете , за да видите желаните данни.

- 1) Тегло
- 2) Процент на телесните мазнини
- 3) Мускулна маса
- 4) Костна маса
- 5) Индекс на телесната маса (BMI)
- 6) Дневен прием на калории (DCI)
- 7) Метаболитна възраст
- 8) Процент на водата в тялото
- 9) Ниво на вътрешните (висцерални) мазнини

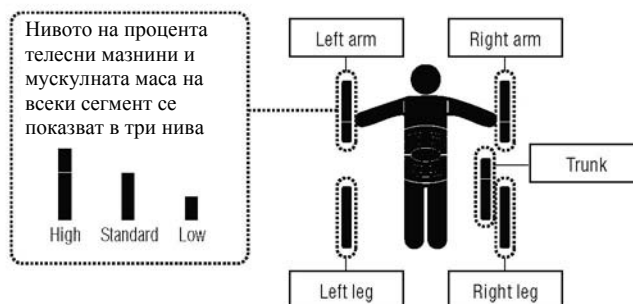
**Забележка:** За деца (с възраст 5 до 17 години), уредът ще показва само тегло, процент на телесните мазнини и индекс на телесната маса.

## КАК ДА ВИДИМ ИНФОРМАЦИЯТА ЗА ВСЕКИ СЕГМЕНТ НА ТЯЛОТО

Натиснете  , за да видите поотделно данните за дясна ръка, лява ръка, десен крак, ляв крак, и торс докато се показва съответният параметър.





Индикатор на нивото



## **ИЗПОЛЗВАНЕ НА БУТОНА ЗА ВЪТРЕШНИ (ВИСЦЕРАЛНИ) МАЗНИНИ**

---

Натискането на бутон  ви позволява да видите коефициента на вътрешните ви мазнини при показване на резултати от ваше измерване.

След измерването, слезте от платформата и натиснете , докато данните от измерването се показват на екрана.

## **КОЕФИЦИЕНТ НА ВЪТРЕШНИ МАЗНИНИ**

---

**Тази функция изчислява коефициента на вътрешните мазнини в тялото ви.**

Вътрешни са мазнините във вътрешността на коремната кухина, които обграждат важните органи в торса. Изследванията показват, че даже ако теглото и общото ниво на мазнините в тялото ви остават постоянни, с годините разпределението на мазнините се променя измествайки мазнините към тази зона, особено след менопаузата при жените. Измерването на нивото на вътрешните мазнини и следенето то да не е прекомерно ви предпазва от сърдечни болести, високо кръвно налягане и диабет от тип 2.

Мониторът за състав на тялото Tanita дава коефициент на вътрешните мазнини от 1 до 59.

### **Коефициент 1 – 12**

Показва здравословно ниво на вътрешните мазнини. Продължавайте да следите коефициента, за да сте сигурни че нивото остава правилно.

### **Коефициент 13 – 59**

Имате високо ниво на вътрешните мазнини. Обмислете промяна в начина си на живот, диетата си, и тренировъчния си режим, за да намалите вътрешните мазнини.

**Източник:** Данни от Колумбийския университет (Ню Йорк) & Института Танита (Токио)

### **Забележка:**

- Даже ако имате ниско ниво на общата телесна мазнина, може да имате високо ниво на вътрешните мазнини.
- За медицинска диагноза, потърсете консултация с лекар.

## **ПРОМЯНА НА ВЪТРЕШНИТЕ МАЗНИНИ**

---

Стрелката (→) показва посоката на промяна на нивото на вътрешните ви мазнини.

Посоката на промяна се показва само ако има поне пет измервания за последните две седмици. Старайте се да правите измервания всеки ден при еднакви условия.

- Повишават се
- Остават непроменени
- Намаляват



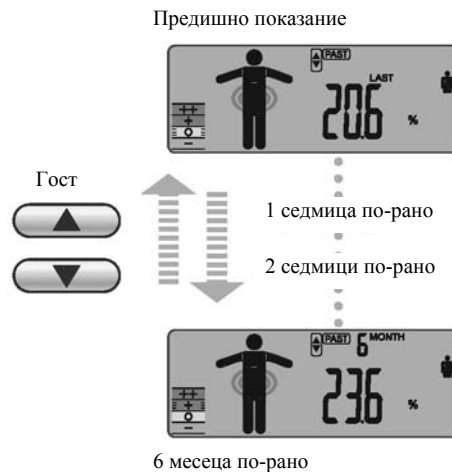
## ПАМЕТ ЗА ПРЕДИШНИ ИЗМЕРВАНИЯ

Предишно измерените стойности на изброените по-долу параметри се пазят в паметта и могат да бъдат извеждани.

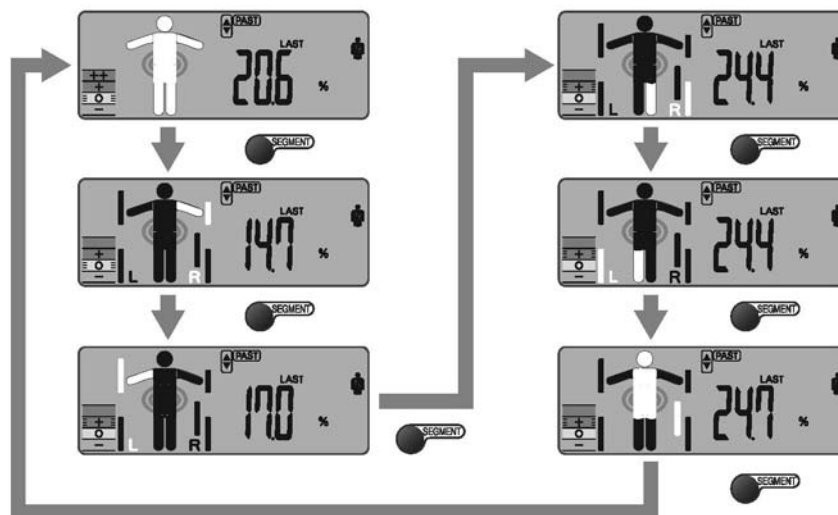
За да видите резултати от предишни измервания, натиснете **PAST** докато се показват резултатите от настоящото ви измерване.

За да видите предишна стойност на параметър, използвайте бутони **▲** и **▼**. Натиснете **SET** за да се върнете към настоящият резултат.

Можете да видите предишните стойности и без да правите измерване – натиснете бутона на личният ви номер и след това **PAST**.



Натиснете **SEGMENT**, за да видите показанието за всеки отделен сегмент на тялото.  
Натиснете **RESULT**, за да определите дали ще се показва процента на телесни мазнини или мускулната маса.



**Забележка:** При деца (възраст 5 до 17 години), уредът ще показва само тегло, процент на телесните мазнини и индекс на телесната маса.

## **ПРОГРАМИРАНЕ НА РЕЖИМ „ГОСТ”**

---

Режим „гост” позволява да програмирате уреда за еднократно ползване от потребител, който няма да бъде запазен в паметта с личен номер.

Натиснете  $\wedge$  /OFF или GUEST, и се качете на платформата държейки електродите за ръце. Натиснете GUEST за да започнете измерването.

След измерването уредът ще даде единичен звуков сигнал. Слезте от платформата и въведете възраст, пол, височина и ниво на активност, за да може уредът да изчисли коефициентите ви. За повече информация относно въвеждането на стойности, вижте страница 4.

## **ИЗМЕРВАНЕ САМО НА ТЕГЛОТО**

---

### **Изберете режим „само тегло”**

Натиснете  $\wedge$  /OFF. След две до три секунди, на екрана ще се изпише „0.0” и ще чуете звуков сигнал. След като на екрана се появи „0.0”, стъпете на платформата. Уредът ще покаже теглото ви и ще се изключи автоматично.

## **СМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ**




---

**Забележка: Само за модели с ключ за смяна на мерните единици.**

Можете да сменяте мерните единици (kg/lb/st lb) чрез ключа, намиращ се на задната част на електродите за ръце.

## ВЪЗМОЖНИ ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ

Ако получите някой от изброените по-долу проблеми, предприемете препоръчаните действия:

- **На екрана се появява , или данните се появяват и моментално изчезват:**  
Батериите са изтощени. Когато на екрана се появи това съобщение, сменете батериите максимално скоро, защото слабите батерии влошават точността на измерването. Сменяйте всички батерии наведнъж с нови.  
Забележка: Настройките ви и паметта за предишни измервания няма да бъдат изтрити, когато извадите батериите.
- **По време на измерването се появява :**  
Моля, не мърдайте докато протича измерването.  
Уредът не може да мери точно, ако засича движения.  
Ако процентът на телесните мазнини е над 75%, уредът не може да измерва стойности.
- **Процентът на телесните мазнини не се появява:**  
Уверете се че сте боси, без чорапи или чорапогащи, и че краката ви са чисти и правилно позиционирани спрямо линиите на платформата.
- **По време на измерването се появява :**  
Надхвърлен е капацитетът за тегло на уреда.

### Спецификации

BC-601

#### Капацитет за тегло

150 кг (330lb) (23st 8lb)

#### Точност на показване на теглото

0.1 кг (0.2lb) (0.2lb)

#### Точност на показване на телесните мазнини

0.1%

#### Лична информация

Памет за 4 лица

#### Захранване

4 батерии AA (включени в комплекта)

#### Разход на енергия

Максимум 150 mA

#### Ток на измерване

50 kHz, 100  $\mu$ A



#### **Забележка:**

Батериите, замърсяващи околната среда, имат слените маркировки:

**Pb** Pb = Батерията съдържа олово,

**Cd** Cd = Батерията съдържа кадмий,

**Hg** Hg = Батерията съдържа живак.

#### **Не изхвърляйте батериите заедно с останалият домашен отпадък!**

Като потребител, вие сте законово задължени да връщате използваните батерии за рециклиране. Това става на специално обособени пунктове, или в специално маркирани кутии на местата, където се продават батерии. Ако бракувате устройството, извадете батериите и предайте и апарата, и батериите на съответните места.



Устройството отговаря на изискванията за потискане на смущенията по директива на ЕС 2004/108/ЕС

#### **Информация от Федералната Комисия по Съобщенията и Канадската ICES**

Това оборудване е изпитано и утвърдено като отговарящо на изискванията за цифрово устройство клас В, като част на част 15 от правилата на ФКС и Канадската ICES-003. Тези правила са предназначени да осигуряват адекватна защита от смущения при работа в жилищна среда. Уредът генерира, използва и може да излъчва радиочестоти и ако не се инсталира и използва съгласно инструкциите, може да предизвика вредни смущения в радио комуникациите. Въпреки това няма гаранция, че при определени условия на употреба и монтаж няма да възникнат смущения в приемането на радио и телевизия, които могат да бъдат установени чрез включване и изключване на устройството. Ако възникнат такива смущения, те могат да бъдат коригирани по един от следните начини:

- Преместете или преориентирайте приемната антена.
- Увеличете разстоянието между уреда и приемника.
- Свържете уреда в различен източник на захранване от този на приемника.
- Свържете се с продавача или с опитен радиотелевизионен техник за помощ.

#### **Модификации**

ФКС изисква да се уведомява потребителя, че всякакви промени и модификации, които не са изрично одобрени от Tanita Corporation, могат да анулират правото му да използва уреда.