



Аналізатор складу тіла із подвійною частотою  
та вбудованою технологією Bluetooth

innerScan®  
**DUAL**

RD-545

ua

**Посібник з експлуатації**

Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник та зберігайте його для подальшого використання.

Вступ .....	3
Характеристики та функції .....	3
Для Вашої безпеки .....	4
Отримання точних показників .....	5
Підготовчі кроки перед використанням .....	6
Початкове налаштування (Тип 1) через смартфон .....	7
Початкове налаштування (Тип 2) на аналізаторі .....	9
Робимо вимірювання .....	11
Вимірювання з авторозпізнаванням .....	12
Вимірювання з ID номером .....	14
Проведення вимірювань без реєстрації (Гостьовий режим /Лише зважування) .....	15
Режим вибору ID .....	16
Процес вимірювання .....	16
Перегляд результатів вимірювання (Всього тіла) .....	17
Перегляд результатів вимірювання (Окремих частин) .....	18
Зміна особистих даних .....	19
Видалення особистих даних .....	20
Посібник до аналізу складу тіла .....	21
Усунення проблем .....	28
Параметри .....	29

---

## Вступ

Дякуємо, що обрали аналізатор складу тіла TANITA.

Цей аналізатор входить до широкого асортименту виробів для догляду за здоров'ям у домашніх умовах від TANITA.

Цей посібник з експлуатації допоможе вам із встановленням, а також надасть опис основного функціоналу аналізатора. Додаткова інформація щодо здорового способу життя представлена на нашому сайті [www.tanita.asia](http://www.tanita.asia) Вироби TANITA об'єднують у собі найновіші клінічні дослідження та інноваційні технології.

Для забезпечення точності усі дані контролюються медичною консультативною радою TANITA.



### ⚠ Заходи безпеки

Не використовуйте аналізатор складу тіла, якщо у вас є медичний електронний імплантат, на кшталт кардіостимулятора, оскільки він передає низькочастотний електричний сигнал до вашого тіла, що заважатиме роботі імплантату.

Вагітні жінки можуть використовувати лише функцію зважування. Інші функції під час вагітності не використовуються.

### Важлива інформація для користувачів

Даний аналізатор складу тіла розрахований на дорослих та дітей (5-17 років, які ведуть як малоактивний, так і активний способи життя, а також на дорослих що із спортивним стилем життя.

Завдяки величезним інвестиціям у новітні BIO технології та науковим дослідженням у галузі спорту, TANITA оновили функцію режим Athlete, що зробило вимірювання біль точними, а саму функцію доступною широкому загалу користувачів.

Кому варто використовувати режим Athlete?

Дорослим віком від 18 та більше, які:

- Тренуються або роблять вправи по 12 годин (і більше) на тиждень і займаються цим щонайменше 6 місяців.
- Є бодібілдерами.
- Є професійними спортсменами, які хочуть слідкувати за своїм прогресом вдома.
- Все життя займались фітнесом по 12 і більше годин на тиждень, але зараз займаються менше.

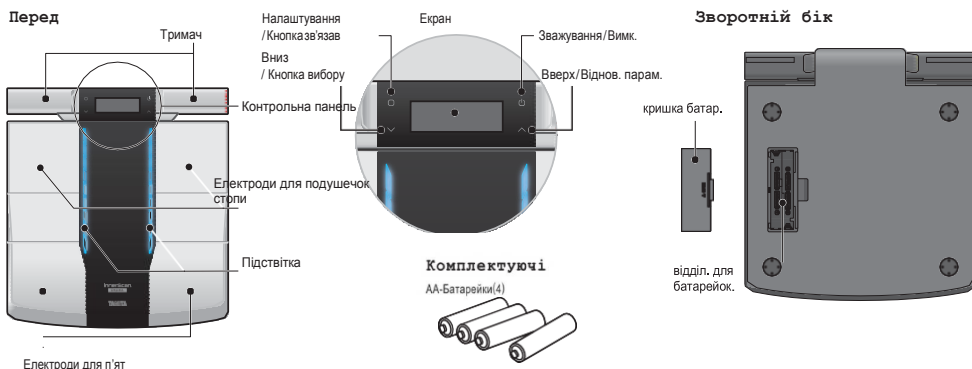
Записані дані можуть бути втрачені, якщо прилад використовуватиметься неправильно або піддаватиметься перепадам електричного струму.

TANITA не несе відповідальності за збитки спричинені втратою записаних даних.

TANITA не несе відповідальності за пошкодження або збитки, що виникли унаслідок використання приладу.





**Примітка:** Оцінка відсоткового вмісту жиру в організмі залежать від кількості води в організмі, на неї може вплинути зневоднення або гідратація через такі фактори, як споживання алкоголю, менструація, хвороби, інтенсивні фізичні навантаження тощо.

## Характеристики та функції



## Для Вашої безпеки


У цьому розділі пояснюються запобіжні заходи, які слід взяти, щоб уникнути травмування користувачів та інших осіб, а також запобігти пошкодженню майна. Будь ласка, ознайомтеся з цією інформацією, щоб забезпечити безпечну роботу даного приладу.


 <b>Warning</b>	Невиконання вказівок, із цією позначкою, може призвести до смерті або важкої травми.
 <b>Caution</b>	Недотримання інструкцій, позначених цим символом, може призвести до травмування чи пошкодження майна.
	Ця позначка означає заборонені дії.
	Ця позначка означає обов'язкові для виконання інструкції.

### Попередження

 Заборонено	<b>Даний аналізатор заборонено використовувати особам з кардіостимуляторами або іншими медичними імплантатами.</b>
	Даний аналізатор надсилає слабкі електричні імпульси до тіла, чим може вплинути на роботу медичних імплантатів, що може завдати серйозної шкоди користувачу. .
	<b>Інтерпретацію вимірювань (оцінку вимірювань та підготовку програми тренувань на основі вимірювань) повинен виконувати професіонал.</b>
	Впровадження заходів та програм тренувань для схуднення, основуючись на самоаналізі, можуть бути шкідливими для вашого здоров'я. Завжди дослухайтеся порад кваліфікованих працівників.
	<b>Не ставайте на край платформи. Не плигайте на аналізаторі.</b> Такі дії можуть призвести до падіння та серйозних ушкоджень.
<b>Не ставте аналізатор на слизьку поверхність або вологу підлогу.</b> Такі дії можуть призвести до падіння та серйозних ушкоджень. Також, таким чином вода може потрапити всередину аналізатора та пошкодити його деталі..	

### Обережно

 Заборонено	<b>Не ставайте на екран або контрольну панель.</b>
	<b>Не всовуйте пальці у присутні щілини та отвори.</b> Такі дії можуть призвести до травмування.
	<b>Не використовуйте акумулятори.</b> <b>Не використовуйте старі батарейки разом із новими або різні типи батарейок.</b> Це може призвести до витікання рідини з батарейок або їх нагрівання, що може спричинити пошкодження аналізатора або травмування.
	<b>Не дозволяйте дітям брати до рук аналізатор.</b> Дитина може його впустити та поранитися. <b>Зберігайте у недоступних для дітей місцях.</b> Діти можуть заплутатися у проводах та травмуватися..
	<b>Цей аналізатор розрахований на домашнє використання.</b> Цей аналізатор не розрахований використання у професійних цілях, включаючи медичні та спортивні установи.
	<b>Витягати шнур дозволено лише під час вимірювань, інакше можна пошкодити аналізатор. Не витягайте шнур за межі червоної позначки. Не витягайте шнур надто інтенсивно.</b> Якщо шнур автоматично на місце не повертається, спробуйте витягнути його ще на 20 см і знову заховати.

	<p><b>Покладіть аналізатор на тверду рівну поверхню з мінімальними вібраціями, щоб забезпечити максимальну точність вимірювань.</b></p> <p><b>Уникайте інтенсивної вібрації.</b> Такі дії можуть призвести до пошкодження аналізатора або можуть збити налаштування.</p> <p><b>Не використовуйте та не зберігайте аналізатор у наступних місцях.</b> Місця з прямим сонцем, обігрівачами, кондиціонерами, тощо. Місця з великими перепадами температур або сильною вібрацією. Місця з підвищеною вологістю.</p> <p>Це може пошкодити аналізатор.</p> <p><b>Не ставьте на аналізатор з мокрим тілом (одразу після душу або ванної)</b> Витріть насухо тіло та ступні перед використання аналізатора. Інакше ви можете впасти. Також аналізатор не може робити точні вимірювання якщо тіло та ступні мокрі.</p> <p><b>Не допускайте потрапляння води.</b></p> <p><b>Не використовуйте кип'яток, бензин або спирт для очищення аналізатору.</b> Якщо аналізатор забруднився, протріть його змоченою у воді ганчіркою або нейтральним миючим засобом, а потім витріть його насухо.</p> <p><b>Не намагайтесь розібрати аналізатор. Заборонено у будь який спосіб модифікувати прилад. Не мийте аналізатор у воді. Не занурюйте аналізатор під воду.</b> Ви можете пошкодити аналізатор або спричинити його несправність.</p> <p><b>Обов'язково вставляйте батарейки з полярністю (+,-) у правильному положенні.</b> Якщо вставити батарейки неправильно, можливий витік рідини з батарейок, що пошкодить підлогу. (Якщо ви збираєтесь довгий час не використовувати аналізатор, радимо вилучати батарейки на цей період).</p> <p><b>Не використовуйте аналізатор поряд з іншими приладами, такими як мікрохвильова піч, що випромінює електромагнітні хвилі.</b> Ви можете пошкодити аналізатор, спричинити його несправність, що не дозволить робити точні вимірювання.</p> <p><b>Особам з інвалідністю варто заручитися допомогою сторонньої особи, так як вони можуть не впоратися з вимірюваннями самотужки.</b></p>
 <p>Обов'язково</p>	

## Отримання точних показників



Для отримання точних показників ви маєте робити виміри без одягу і при правильній гідратації. Завжди знімайте ваші шкарпетки або панчохи, і перевіряйте, щоб ступні ваших ніг були чистими, перш ніж ставати на вимірювальну платформу. Перевірте чи кожна ступня розташована в одну лінію з центром вимірювальної платформи. Не переймайтесь якщо ваші ступні видаються завеликими для приладу, ви отримаєте точні виміри навіть якщо ваші пальці звисатимуть з платформи. Найкраще збирати показники щодня в один і той самий час. Намагайтесь витримати інтервал в 2 години після пробудження, сніданку та вправ перед тим як робити вимірювання. У разі якщо показники беруться в інших умовах, є ймовірність, що абсолютне значення буде іншим. Виміри вважаються правильними для відображення змін у відсотках, якщо вони робляться у один і той самий спосіб. Щоб оцінити свій прогрес, порівняйте показники ваги і жиру вашого тіла, що вимірювались однаковим способом протягом певного періоду.

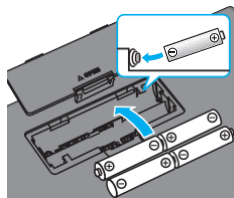
**Примітка:** Правильні показники отримати не можливо, якщо ваші ступні будуть брудними, коліна – зігнутими, а положення – сидячі.

## Підготовчі кроки перед використанням

### Вставлення батарейок

#### Примітка:

- Переконайтесь що батарейки вставлені в правильному напрямку. Якщо вставити невірно, можливий витік з них рідини та пошкодження підлоги.
- Якщо ви плануєте протягом тривалого часу не використовувати аналізатор, вилучте з нього батарейки перед зберіганням.
- Батарейки, що ідуть у комплекті з часом можуть зменшити рівень енергії.



### Зміна одиниці зважування

1. Коли аналізатор вимкнено, натисніть кнопку та утримуйте кнопку більше 3 секунд.
2. Тисніть кнопки для зміни одиниць зважування.
3. Натисніть кнопку.

#### Примітка :

Якщо одиниця зважування – фунт, режим вимірювання зросту автоматично переведеться у фути та дюйми. І навпаки, якщо ви вибираєте кілограми, то зріст буде вимірюватись у сантиметрах.

### Встановіть свій код місцезнаходження

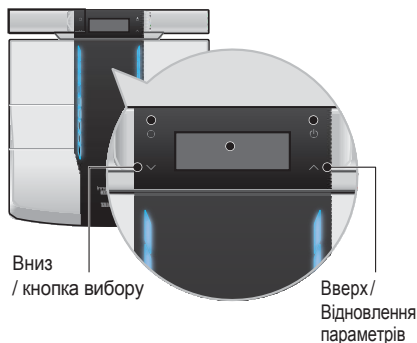
У різних місцях по всьому світу сила гравітації – різна. Це впливає на точність вимірювання ваги. Для найбільш точного вимірювання показників потрібно обрати правильні гравітаційні налаштування на вашому аналізаторі згідно з вашим місцезнаходженням.

1. Коли прилад не в мережі, натисніть і утримуйте.
2. Відкрийте карту, та натисніть для вибору вашого місцезнаходження.
3. Натисніть кнопку щоб ввести та зберегти налаштування.

Налаштування  
/ Кнопка зв'язку

Дисплей

Зважування/Викл



### Налаштування дати та часу

1. Виберіть рік кнопками та .
2. Дана кнопка для підтвердження дії.

День та години налаштуйте так само.

Прилад вимикається автоматично після відображення регіону, дати та часу.



## Початкове налаштування (тип 1) через смартфон

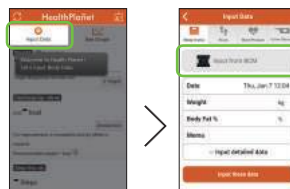
1. Увімкніть Bluetooth та завантажте додаток Health Planet за посиланням <http://www.tanita.asia/innerscandual/rd545.htm>



2. Запустіть додаток. Зареєструйтесь в Health Planet. Після реєстрації увійдіть під своїм логіном.



3. Виберіть "Input Data", потім виберіть "Input from BCM". Виберіть "RD-545" у наступному вікні.



4. Натисніть кнопку "Add Device". Слідуйте інструкції, щоб зареєструвати ваш аналізатор складу тіла.




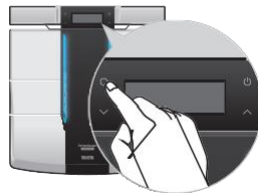
### Примітка:

- Додатки можуть бути змінені або додані, тому описані операції можуть відрізнятися. За будь-якими питаннями звертайтеся до Tanita.asia.
- Вигляд вікон та інструкції можуть різнитися залежно від специфікації додатку.


## Початкове налаштування (тип 1) на смартфоні

5. Керуйте аналізатором складу тіла як вказано у додатку.

Якщо аналізатор не увімкнено, натисніть та утримуйте кнопку  протягом 3 секунд або більше, а тоді введіть ваші дані як вказано у додатку.



### Примітка:

- Залежно від якості сигналу, процес з'єднання з тілом може зайняти кілька секунд.
- Ця  іконка загорасться коли дані передано
- Щоб зважитись зі смартфоном, спершу введіть вагу яку ви хочете відняти розділ "Clothes Weight". Ця вага буде віднята від вашої ваги на дисплеї.
- Якщо ввести 0.20 kg в "Clothes Weight", після зважування висвітяться наступні дані.



Дисплей перед зважуванням

6. Після активації аналізатор показуватиме 0.00<sub>kg</sub>.



7. Як 0.00<sub>kg</sub> висвітиться, тримайте контрольну панель та босоніж станьте на вимірювальну платформу.

### Примітка:

- Під час вимірювання не рухайтесь.
- Якщо контрольна панель лежить на підлозі або ви тримаєте її перед тим як висвітиться 0.00<sub>kg</sub>, вимірювання можуть бути неточні.



Ілюстрація

Ваша інформація буде внесена до аналізатора.






## Початкове налаштування (тип 2) на аналізаторі

Для початку введіть особисті дані (дату народження, стать, вік, зріст, вагу, склад тіла). Коли дані введено, вам всього лиш потрібно увімкнути аналізатор і стати на нього. Немає потреби вводити дані щодня. .

Ви маєте ввести склад тіла. Всі вимірювання робляться босоніж.

Аналізатор ставиться на тверду пласку і нерухому поверхню.

### Введення ID номера




1. На контрольній панелі аналізатора натисніть кнопку .
2. Натисніть наступну кнопку , коли висвітлиться позначка 0.00 kg
3. Виберіть ваш ID (1-4) кнопками  
4. Тисни  щоб підтвердити.

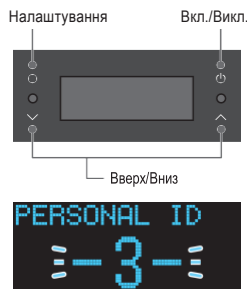
**Примітка:**






Фонова підсвітка змінюється залежно від введеного ID.

-   
1. Blue
-   
2. Pink
-   
3. White
-   
4. Sky Blue
-   
Гостьовий: Purple

- Якщо якась інформація введена невірно, вимкніть ненадовго прилад  кнопкою. Потім натисніть , після того як увімкнете прилад знову, та введіть інформацію ще раз.
- Цією  кнопкою можна вимкнути аналізатор або вийти.






### Введення дати народження

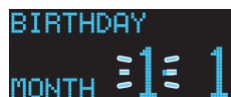
1. Оберіть дату народження   кнопками.
2. Тисни  кнопку для підтвердження.




**Примітка:**

1900 рік найдавніший з тих, що можна обрати.



1. Оберіть місяць народження   кнопками
2. Тисни  для підтвердження.






1. Оберіть день народження   кнопками
2. Тисни  для підтвердження.






## Початкове налаштування (тип 2) на аналізаторі

### Введення даних статі

1. Оберіть стать кнопками  .
2. Тисн.  для підтвердження.



### Введення даних зросту

1. Оберіть зріст кнопками  .
2. Тисн.  для підтвердження.



Екран до вимірювання



### Введення даних складу тіла

Коли висвічується  $0.00_{kg}$ , витягніть контрольну панель та станьте босоніж на вимірювальну платформу.

#### Примітка:

- Не рухайте у процесі аналізатор.
- Якщо ви триматимете контрольну панель або вона буде лежати на підлозі до того, як висвітиться позначка  $0.00_{kg}$  вимірювання будуть неточними.



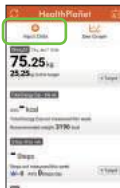
Прилад автоматично вимкнеться після запису ваших даних та результатів вимірювання.

#### Примітка:

Для використання додатка приєднайте ваш смартфон до аналізатора. Налаштуйте аналізатор відповідно до інструкції «Налаштування на смартфоні» (ст. 7)

## Робимо вимірювання

1. Оберіть "Input Data" у додатку та слідуйте інструкції.



Ілюстрація

2. Після завершення вимірювання натисніть "Complete" для збереження даних.




### Примітка:

- Щоб зважитись зі смартфоном, спершу введіть вагу яку ви хочете відняти розділ "Clothes Weight". Ця вага буде віднята від вашої ваги на дисплеї.
- Якщо ввести 0.20 kg в "Clothes Weight", після зважування висвітяться наступні дані.
- До "Clothes Weight" можна ввести до 2 кг
- Цифра введена до "Clothes Weight" віднімається від виміряної ваги (0-200 kg)



Дисплей перед вимірюванням

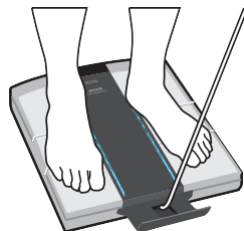
### Якщо у вас немає смартфона на момент вимірювання.

Увімкніть аналізатор кнопкою  у той час як контрольна панель все ще буде у аналізаторі.

Дані 10 вимірювань можуть зберігатися у приладі.

### Примітка:

До 10 вимірювань зберігається на аналізаторі на кожен ID. Після 10го вимірювання усі нові дані будуть автоматично стирати старі.



Ілюстрація

# Вимірювання з авторозпізнаванням

## Що являє собою функція авторозпізнавання?


Ця функція автоматично розпізнає зареєстрованих користувачів та видає їх результати куди вони вмикають прилад, беруть контрольну панель та стають на вимірювальні платформи. Така функція полегшує використання, випускаючи потребу визначати користувача кожного разу.

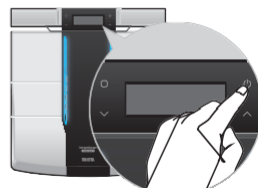
### Примітка:

Функція авторозпізнавання може автоматично перевести вас до розділу вибору ID у наступних ситуаціях:

- При вимірюванні однакових значень ваги та розмірів тіла
  - Коли зміна ваги з'являється надія декількох днів без вимірювань.
- У таких випадках піди підіть свій ID перед вирівнюванням (ст. 20).

Використовуйте прилад лише босоніж та на твердій рівній поверхні.

1. Тисн.  щоб увімкнути прилад, не дістаючи з нього контрольної панелі.



Ілюстрація

2. Коли позначка **0.00<sub>кг</sub>** виявилась, витягніть контрольну панель з аналізатора та обережно станьте на вимірювальну платформу.



Ілюстрація

### Примітка:

- Не рухайтесь під час вимірювання.
- Якщо ви триматиме контрольну панель або вона лежатиме на підлозі до того як увімкнення позначка **0.00<sub>кг</sub>** вимірювальну будуть неточними.
- Щоб скористатися функцією авторозпізнавання, спочатку ведіть всі свої дані. (ст. 7)
- Ви не можете робити вимірювання з функцією авторозпізнавання без зареєстрованої інформації про вас.
- Фонова підсвітка змінюється залежно від веденого ID.



1. Blue



2. Pink




3. White



4. Sky Blue



Гостьовий: Purple

- Знак  на дисплеї з'являється, коли ваш смартфон приєднано, а особисті дані збережено.



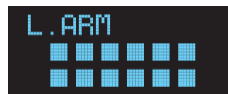
- Якщо збережено більше 6ти над горів даних, вмикається підсвітку та вивчається кількість збережених наборів. .

- Якщо ви вводили нікнейм в налаштуваннях додатка, він буде висвічуватись поряд з вашим ID.

Відображення ваги.



Виміряйте склад вашого тіла та звірте його з записаним деталями.

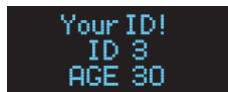


.

.



Відображено дані авторозпізнавання. Перевірте чи відображення дані співпадають з введеними вами даними.



Після відновлення даних вимірювання прилад автоматично вимкнеться.  
(Перегляд результатів вимірювання, ст. 17)






Поверніть контрольну панель на вихідну позицію підопічних перегляду результатів вимірювання.

Примітка:

- Якщо функція авторозпізнавання визначить декількох можливих кандидатів на роль користувача, прилад автоматично направить вас у розділ підтвердження ID по завершенню вимірювань (ст. 14).  
Оберіть ваш ID кнопками  $\wedge$  та  $\vee$  натисніть кнопку  $\circ$  для підтвердження.  
\*Якщо прилад повторно направляє вас у розділ ID, введіть його до початку вимірювань (ст. 14).
- Якщо ви забули вимкнути прилад, він автоматично вимкнеться у наступних випадках:  
Якщо протягом 60 секунди не відбувається жодних дій  
Якщо на вимірювальній платформі під час вимірювань відсутня вага  
Якщо один результат вимірювання відображається більше 40 секунд

## Вимірювання з ID номером

Введіть ваш ID та робіть вимірювання беззбитковості використання авторозпізнавання. Використовуйте цей метод, коли авторозпізнавання постійно направляє вас у розділ ID.  
Поставте аналізатор на тверду, рівні, нерухома поверхню.

1. Тисн.  щоб увімкнути прилад без витягування контрольної панелі.
2. Коли **0.00** кг з'явиться, тисніть .
3. Оберіть ваш ID кнопками  .
4. Тисн.  для підтвердження.
5. Коли відобразиться **0.00** кг витягніть контрольну панель і босоніж станьте на вимірювальну платформу.

### Примітка:

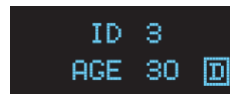
- Не рухайтесь під час вимірювання.
- Якщо ви тримаєте або поклали на підлозі контрольну панель до того, як відобразиться позначка **0.00** кг, вимірювання будуть неточними.

6. Зійдіть з вимірювальної платформи коли почуєте сигнал.

Прилад автоматично вимкнеться після відображення вимірювань. Коли закінчите перегляд своїх вимірювань, поверніть контрольну панель у вихідне положення.






### Примітка:

- Якщо ви вводили нікнейм у налаштуваннях додатка та приєднували аналізатор до вашого смартфона, ваш нікнейм буде відображатися порядком з ID номером.
- Якщо станете на платформу до появи знаку **0.00** кг з'явиться **Error** або **OVERLOAD**, а аналізатор вимкнеться.



## Проведення вимірювань без реєстрації (Вимірювання у гостьовому режимі / Лише зважування)

### Вимірювання у гостьовому режимі

1. Тисн.  щоб увімкнути, не дістаючи контрольну панель.
2. Коли 0.00<sub>кг</sub> позначка висвітиться на дисплеї, тисніть кнопку  оберіть **GUEST** та натисніть  , щоб підтвердити.
3. Оберіть ваш вік, стать та зріст, використовуючи кнопки   .
4. Після того як ви побачили введену вами інформацію та позначку 0.00<sub>кг</sub> ,  
Дістаньте контрольну панель та обережно станьте босоніж на вимірювальну платформу.

#### Примітка:

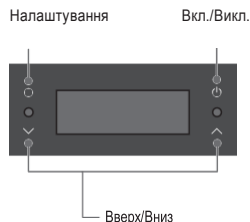
- Не рухайтесь під час вимірювання.
  - Якщо ви триматиме або покладете на підлозі контрольну панель до того, як відобразиться позначка 0.00<sub>кг</sub> , вимірювання будуть неточними.
5. Зійдіть з вимірювальної платформи коли почуєте сигнал. .

Прилад вимкнеться автоматично після відображення результатів вимірювання.


Після завершення перегляду результатів вимірювання, поверніть контрольну панель у вихідне положення.

#### Примітка:

Діапазон доступного для вибору віку: 6 – 99 років.



### Лише зважування

1. Тисн.  щоб увімкнути прилад, не виймаючи контрольної панелі.
2. Коли відобразиться позначка 0.00<sub>кг</sub> , станьте на вимірювальну платформу без контрольної панелі.
3. Якщо ви чуєте сигнал під час вимірювання ваги, зійдіть з вимірювальної платформи.

#### Примітка:

- Бачите **Lift the grip** позначку – станьте на платформу без контрольної панелі.

Цей метод дозволяє робити вимірювання не зберігаючи їх, тому є зручним для випадкових користувачів.

#### Примітка:

Якщо функція авторозпізнавання визначить декількох можливих кандидатів на роль користувача, прилад автоматично направить вас у розділ підтвердження ID по завершенню вимірювань (ст. 14).

Оберіть ваш ID кнопками  та  і натисніть  для підтвердження.

\*Якщо прилад повторно направляє вас у розділ ID, введіть його до початку вимірювань (ст. 14).

- Якщо ви забули вимкнути прилад, він автоматично вимкнеться у наступних випадках:

Якщо протягом 60 секунд не відбувається жодних дій

Якщо на вимірювальній платформі під час вимірювань відсутня вага

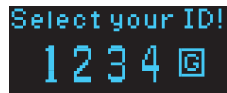
Якщо один результат вимірювання відображається більше 40 секунд .



## Режим вибору ID

Якщо функція авторозпізнавання визначить декількох можливих кандидатів на роль користувача, прилад автоматично направить вас у розділ підтвердження ID по завершенню вимірювань. (Він запищить)  
Оберіть ваш ID кнопками  $\downarrow$  та  $\uparrow$ , потім натисніть  $\circ$  для підтвердження.

Якщо під час перегляду результатів ви помітили, що ваш ID номер неправильний, тисн.  $\wedge$  впродовж 3 для переходу у режим вибору ID.



### Примітка:

- Якщо ви вимкнете прилад, не змінивши при цьому ваш ID на правильний, ваші вимірювання буде збережено на неправильний ID.
- Фонова підсвітка змінюється залежно від веденого ID.



1.Blue



2.Pink



3.White



4.Sky Blue



Гостьовий: Purple

## Процес вимірювання

Аналізатор та контрольна панель запалюються певним чином зважаючи на місце, що буде вимірюватись. Такий індикатор є дуже корисним у процесі вимірювання.



Вимірювання правої сторони тіла

## Перегляд результатів вимірювання (Всього тіла)

Результати вимірювання відображаються після особистих даних. Кожен елемент висвітиться приблизно на 4 секунди, перед тим як перемкнутися на наступний. Одиниці оцінки висвічуються кольором реєстрації. Нарешті, висвічується ваша вага, після чого впродовж 40 секунд прилад вмикається.

- Відображений елемент можна перемкнути  $\vee$   $\wedge$  кнопками під час відображення результатів.
- Ці  $\uparrow$   $\downarrow$  позначки на екрані аналізатора позначають позитивні або негативні зміни з моменту останнього вимірювання.

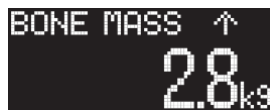
### 11. BMI



### 10. Body Water (%)



### 9. Bone Mass



### 8. Basal Metabolic Rate



### 7. Metabolic Age



### 6. Visceral Fat

### 1. Weight



### 2. Muscle Mass\*



$\rightarrow$   
Тисн.  $\circ$  щоб побачити  
вимірювання окремого  
міся

### 3. Muscle Quality Score\*



$\rightarrow$   
Тисн.  $\circ$  щоб побачити  
вимірювання окремого  
міся

### 4. Body Fat (%)\*



$\rightarrow$   
Тисн.  $\circ$  щоб побачити  
вимірювання окремого  
міся

### 5. Physique Rating



ua

VISCERAL-F ↓  
55 LV

## Перегляд результатів вимірювання (Окремих частин тіла)

Тисн. ○ під час відображення загальних результатів вимірювання м'язової маси, показника м'язової маси аборт (м'яз-q) або відсотків жиру в організмі для перегляду результатів для окремих частин тіла.

Тисн. ∨ чи ^ під час перегляду результатів вимірювання для окремих частин тіла, щоб перемикати між елементами.

Оцінка результатів вимірювання позначається миготінням підсвітки.

Оцінки

(М'язова маса відображена для всього тіла/окремої частини)

Тисн. ○ щоб перемикати між загальними результатами та окремими

Окремих частин тіла

Всього тіла

MUSCLE-M ↑  
54.65 kg

Left arm

MM L-ARM ↑  
2.85 kg

Right arm

MM R-ARM ↑  
2.60 kg

Left leg

MM L-LEG ↑  
10.65 kg

Trunk

MM TRUNK ↑  
28.30 kg

Right leg


MM R-LEG ↑  
10.85 kg

Muscle quality score is not displayed for trunk.




Примітка:

- "Error" відображається тоді, коли відсоток жиру в організмі поза межами вимірювання.





BODY FAT  
Error %

- Особам 17 років і менше: вага, BMI та відсоток жиру в організмі відображаються.
- Натисніть кнопку ⏻ для виходу та вимкніть прилад.
- Ця  позначка запалюється коли ви приєднали смартфон і ваші дані було збережено.

Оцінки результатів вимірювання позначаються миготінням фонового кольору.

Колір оцінки			
Оцінка BMI (*для ваги / BMI)	Ожиріння	Високий/низький	Нормальний
Оцінка відсотку жиру	Ожиріння	Високий/низький	Стандарт(-) / Стандарт(+)
Оцінка відсотку жиру окремої частини	Високий	—	Стандартний / низький
Оцінка рівню вісцелярного жиру	Високий	Завищений	Середній
Оцінка м'язової маси	Низький	Занижений	Середній / високий
Оцінка якості м'язів	Низький	—	Середній / високий
Оцінка BMR (*для BMR / вік тіла)	Дуже низький	—	Середній / високий
Оцінка кісткової маси	Дуже низький	Занижений	Середній / високий

## Зміна особистих даних

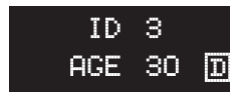
1. Тисн.  щоб увімкнути прилад, не дістаючи контрольну панель з нього.
2. Коли 0.00<sub>kg</sub> з'явиться, тисн. .
3. Оберіть ваш ID (1-4) кнопками  та .

### Примітка:

- Якщо ви використали нікнейм у налаштуваннях додатка та приєднали каналізацію до смартфона, ваш нікнейм буде відображатися замість ID.




4. Тисн.  для підтвердження.

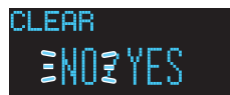
Слід дати інструкції на ст. 15 для зміни особистих даних.



### Налаштування дати народження/ статі

CLEAR відображається.



1. Вибер. YES кнопками  та .
2. Тисн.  для підтвердження.
3. Коли 0.00<sub>kg</sub> з'явиться, обережно станьте босоніж на вимірвальну платформу. (Процес вимірювання, ст. 6)











Прилад автоматично вимкнеться після відображення налаштованих особистих даних та результатів вимірювання.

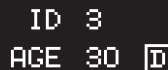
Використовуючи функцію видалення на вашому смартфоні, ви стираєте всі збереження дані перед редагуванням, включаючи дані з самого приладу.


### Примітка:

- Підводять ваш смартфон, щоб використовувати додаток. Налаштувати аналізатор складу тіла згідно до інструкції «налаштування через смартфон» (ст. 7).
-  вибираючи дану позначку, ви погоджуєтесь, що не зможете переписати дані.
- Тисн.  щоб вийти та вимкнути прилад.
- Якщо ви забули вимкнути прилад, він автоматично вимкнеться (дисплей вимкнеться) у наступних випадках:
  - Якщо протягом 60 секунди не відбувається жодних дій
  - Якщо на вимірвальній платформі під час вимірювань відсутня вага
  - Якщо один результат вимірювання відображається більше 40 секунд

## Видалення особистих даних


1. Тисн.  Щоб увімкнути прилад, не дістаючи контрольну панель.
2. Коли **0.00**<sub>кг</sub> з'явиться, натисніть .
3. Оберіть номер ID використовуючи  та .
4. Утримуйте  більше 3 секунд, поки позначка **CLEAR** не з'явиться.
5. Обер. **YES** кнопками  та .
6. Тисн.  для підтвердження.



ID 3  
AGE 30 

Особисті дані, що має бути видалено будуть призначені як видалені. Видаляючи дані через смартфон, ви також видалятиме вимірювання з приладу.

### Примітка:

- Тисн.  Щоб вийти або вимкнути прилад.
- Якщо ви забули вимкнути прилад, він автоматично вимкнеться (дисплей вимкнеться) у наступних випадках:
  - Якщо протягом 60 секунди не відбувається жодних дій
  - Якщо на вимірювальній платформі під час вимірювань відсутня вага
  - Якщо один результат вимірювання відображається більше 40 секунд

## Посібник до аналізу складу тіла

### Хто може використовувати аналізатор складу тіла?

Цей аналізатор складу тіла призначений для дорослих у віці 18-99 років. Діти віком 5-17 років можуть використовувати аналізатор для вимірювання ваги, відсотка жирової маси: інші можливості дітьми не використовуються.

Даний аналізатор складу тіла розрахований на дорослих та дітей (5-17 років, які ведуть як малоактивний, так і активний спосіб життя, а також на дорослих що із спортивним стилем життя).

Завдяки величезним інвестиціям у новітні ВІО технології та науковим дослідженням у галузі спорту,

TANITA оновили функцію режим Athlete, що зробило вимірювання більш точними, а саму функцію доступною широкому загалу користувачів.

Кому варто використовувати режим Athlete?

Дорослим віком від 18 та більше, які:

- Тренуються або роблять вправи по 12 годин (і більше) на тиждень і займаються цим щонайменше 6 місяців.
- Є бодібілдерами.
- Є професійними спортсменами, які хочуть слідкувати за своїм прогресом вдома.
- Все життя займались фітнесом по 12 і більше годин на тиждень, але зараз займаються менше.

Вагітним жінкам слід користуватися лише функцією вимірювання ваги.

Інші функції не призначені для використання під час вагітності.

Цей аналізатор складу тіла призначений лише для домашнього використання. Він не призначений для професійного використання в таких місцях, як лікарні чи медичні заклади та фітнес-заклади. Він не розрахований на таке інтенсивне використання. Гарантія на використання аналізатора в такому професійному середовищі не розповсюджується.

Цей продукт забезпечує зчитування лише в інформаційних цілях.

Цей продукт не призначений для діагностики або лікування будь-яких захворювань або відхилень. Зверніться до лікаря, якщо у вас є якісь питання або проблеми, пов'язані зі здоров'ям.

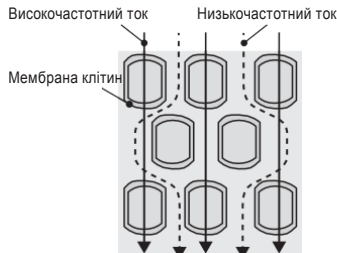
### Як працює аналізатор складу тіла?

Аналізатор складу тіла TANITA розраховує склад тіла, використовуючи аналіз біоімпедансу (BIA) подвійної частоти .

Безпечні, низькочастотні електричні сигнали передаються у тіло через опору для стоп на платформі аналізатора TANITA. Сигнал може легко проникати через рідини в м'язи та іншу тканину тіла, але зустрічає на своєму шляху опір, оскільки жирова маса, наприклад, містить лише невелику кількість рідини. Цей опір називається імпедансом. Значення опору потім вводяться в медично досліджені математичні формули для обчислення складу тіла.

TANITA RD-545 включає медично затверджену технологію BIA з подвійними частотами, що забезпечує найвищу точність вимірювання складу тіла в комфортних домашніх умовах.

Дослідження показали, що використання двох різних частот біоелектричного імпедансу наших важливі дані про внутрішньоклітинний та позаклітинний стан людини. Ця передова технологія дозволяє підвищити точність при розрахунку вимірювань складу тіла.



### Коли найкраще використовувати аналізатор складу тіла?

Рівень води в організмі природно коливається протягом дня та ночі. Будь-які значні зміни рівня води в організмі можуть вплинути на показники складу тіла. Наприклад, організм, як правило, зневоднюється після тривалого нічного сну, тому якщо ви почнете вимірювання рано вранці, ваша вага буде нижчою, а відсоток жиру в організмі вищим. Вживання великої кількості їжі, вживання алкоголю, менструація, хвороби, фізичні вправи та купання також можуть спричинити зміни в рівнях гідратації.

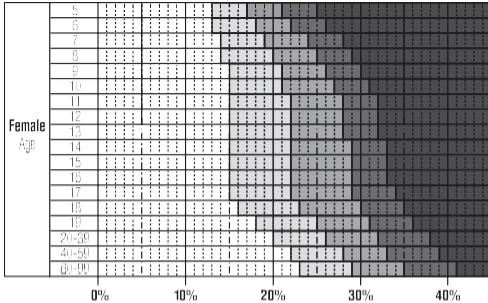
Щоб отримати найбільш надійні показники, важливо використовувати ваш аналізом складу тіла в однаковий час доби при дотриманні постійних умов. Гарний час для вимірювань - це перед вечірньою їжею.

# Що таке відсоток жиру в організмі? (дозволено у віці 5-99)

## Відсоток вмісту жиру в тілі - це кількість жиру в тілі, що відповідає частці вашої маси тіла.

Зниження надлишкового рівня жиру в організмі, як показують дослідження, знижує ризик виникнення певних станів, таких як високий кров'яний тиск, серцеві захворювання, діабет та рак. На графіку нижче представлені здорові діапазони жиру в організмі.

**Стандарти відсотку жиру в організмі для дітей<sup>1,2</sup>**  
**Стандарти відсотку жиру в організмі для дорослих<sup>3,4</sup>**

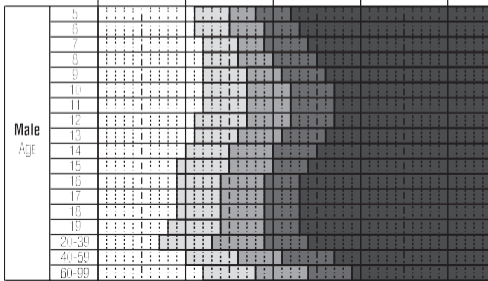


<sup>1</sup> Susan Jebb et al. New Body Fat Reference Curves for Children. Obesity Research 2004; 12:A156-157

<sup>2</sup> HD McCarthy et al. Body Fat Reference Curves for Children. Int J Obes 2006; 30: 598-602

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

<sup>4</sup> Based on NIH/WHO BMI Guidelines



□ Нежирний □ Норма (-) ■ Норма (+) ■ Жирний ■ Ожиріння

Ваш аналізатор складу тіла автоматично порівнює показники відсотку жиру в тілі з діаграмою «Здорове тіло».

**Нежирний:** рівень жиру нижче ніж в здоровому організмі. Підвищений ризик виникнення проблем зі здоров'ям.

**Норма (-) / норма (+):** відсоток жиру в межах здорового організму для вашого віку / статі.

**Жирний:** вище здорового діапазону. Підвищений ризик виникнення проблем зі здоров'ям.

**Ожиріння:** рівень жиру високо над рівнем здорового організму. Значно підвищений ризик проблем, пов'язаних із ожирінням.

## Що таке загальний відсоток води у організмі? (дозволено у віці 18-99)

Загальний відсоток води в тілі - це загальна кількість рідини в організмі людини, виражена у відсотках від її загальної маси.

Вода відіграє життєво важливу роль у багатьох процесах організму і знаходиться у кожній клітині, тканині та органі. Підтримання здорового загального відсотка води в організмі забезпечує ефективність функціонування організму та зменшує ризик розвитку супутніх проблем зі здоров'ям.

Рівень води в організмі природно коливається протягом дня та ночі. Ваш організм має тенденцію до зневоднення після тривалого сну, а також по-різному розподіляє рідину вдень і вночі. Вживання великої кількості їжі, вживання алкоголю, менструація, хвороби, заняття спортом та купання можуть спричинити зміни в рівні гідратації.

Вимірювання відсотку води в тілі є орієнтиром та не використовується для конкретного визначення рекомендованого загального відсотка води в тілі. Важливо шукати довгострокові зміни загального відсотку води в тілі і підтримувати стабільний здоровий загальний відсоток води.

Пиття великої кількості води за один прийом не вміє змінити рівень води в вашому тілі. Насправді це збільшить показники жиру в організмі за рахунок додаткового збільшення ваги. Будь ласка, слідкуйте за всіма показаннями протягом тривалого часу, щоб відстежити відносні зміни.

Кожна людина відрізняється, але як орієнтир середній загальний відсоток води в організмі для здорової дорослої людини є:

Жінки: від 45 до 60%

Чоловіки: від 50 до 65%

Джерело: TANITA Research

**Примітка.** Загальний відсоток води в тілі буде зменшуватися зі збільшенням відсотка жиру в організмі. Людина з високим відсотком жиру в організмі може опуститися нижче середнього відсотка води в організмі. Коли ви втрачаєте жирові маси, загальний відсоток води в організмі повинен поступово рухатися до типового діапазону, наведеного вище.

## Що таке вісцеральний вміст жиру? (дозволено у віці 18-99)

Ця функція вказує на кількість вісцерального жиру у вашому організмі.

Вісцеральний жир - це жир, який знаходиться у внутрішній черевній порожнині, оточуючи життєво важливі органи в черевній області. Дослідження показують, що навіть якщо ваша вага та жирові маси залишаються незмінними, у міру дорослішання розподіл жиру змінюється і, швидше за все, переходить на область живота, особливо після менопаузи.

Забезпечення здорового рівня вісцерального жиру може знизити ризик виникнення деяких захворювань, таких як захворювання серця, високий кров'яний тиск та виникнення діабету 2 типу.

Аналізатор складу тіла TANITA надає вам показники вісцерального вмісту жиру від 1 - 59.

Діапазон показників 1 - 12,5 вказує на наявність здорової кількості вісцерального жиру. Продовжуйте контролювати свої показники, щоб переконатися, що він залишається в межах здорового діапазону.

Показники 13 - 59 вказують на наявність надлишкової кількості вісцерального жиру. Подумайте про те, щоб змінити спосіб життя, змінивши свій раціон харчування або більше займаючись фізичними вправами.

Джерело: Дані з Колумбійського університету (Нью-Йорк) та Інституту TANITA (Токіо)

**Примітка:** У вас може бути високий рівень вісцерального жиру, навіть якщо у вас низький рівень жиру в організмі. Зверніться до лікаря для точного медичного діагнозу.

## Що таке базальна швидкість обміну речовин (BMR)? (дозволено у віці 18-99)

Ваша базальна метаболічна норма (BMR) - це мінімальний рівень енергії, який ваш організм потребує, коли перебуває в спокої, щоб ефективно функціонувати. Сюди входить функціонування органів дихання та кровообігу, нервової системи, печінки, нирок та інших органів. Ви продовжуєте спалювати калорії навіть уві сні.

Близько 70% калорій, які ваш організм споживає щодня, використовує ваш базальний обмін. Крім того, енергія використовується при здійсненні будь-якого виду діяльності. Чим активніша діяльність, тим більше спалюється калорій. Це тому, що скелетний м'яз (на який припадає приблизно 40% вашої маси тіла) виступає вашим метаболічним двигуном і використовує велику кількість енергії. На ваш базальний метаболізм сильно впливає кількість м'язів, тому збільшення вашої м'язової маси сприяє збільшенню базального метаболізму.

Вивчаючи здорових людей, вчені встановили, що швидкість метаболізму у людей змінюється з віком. Базальний обмін підвищується в міру зростання дитини. Після піку зростання у віці близько 16 або 17 років він, як правило, починає поступово зменшуватися.

Наявність більш високого базального обміну збільшує кількість вживаних калорій і сприяє зменшенню кількості жирових речовин. Низька базальна швидкість метаболізму ускладнює втрату жиру та загальної ваги.

Як аналізатор складу тіла TANITA розраховує BMR?

Основний метод обчислення базальної метаболічної швидкості (BMR) - це стандартне рівняння, яке використовує вагу та вік.

TANITA провела поглиблені клінічні дослідження взаємозв'язку BMR та складу тіла, в результаті наші користувачі можуть використовувати точні особисті показники на основі вимірювань іммпедансу. Цей метод медично підтверджений за допомогою непрямой калориметрії (вимірювання дихального складу). \*

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

## Що таке метаболічний вік? (дозволено у віці 18-99)

Ця функція обчислює ваш BMR і вказує середній вік, пов'язаний з типом метаболізму.

Якщо ваш метаболічний вік перевищує фактичний вік, це є ознакою того, що вам потрібно покращити швидкість метаболізму. Збільшення фізичних вправ створює здорову м'язову тканину, що покращує ваш метаболічний вік. Показники відображаються у діапазоні між 12 і 90. Значення до 12 відображаються як "12", а понад 90 - як "90".

## Що таке м'язова маса? (дозволено у віці 18-99)

Ця функція вказує на вагу м'язів у вашому тілі. М'язова маса, що відображається, включає скелетну мускулатуру, гладку мускулатуру (наприклад, серцеву та травну мускулатуру) та воду, що міститься в цих м'язах.

М'язи відіграють важливу роль, оскільки вони виконують роль двигуна, який споживає енергію. У міру збільшення вашої м'язової маси збільшується споживання енергії, що допомагає вам знизити надлишки жиру в організмі та схуднути здоровим чином.

М'язову масу дозволено вимірювати особам віком від 18 років.

М'язова маса вимірюється шляхом обчислення кількості м'язової маси у відповідності до зросту людини, а потім отримані дані класифікуються. Додаток TANITA до цього пристрою відображає оцінку м'язової маси наступним чином. Чим більше число, тим більше м'язів у людини.

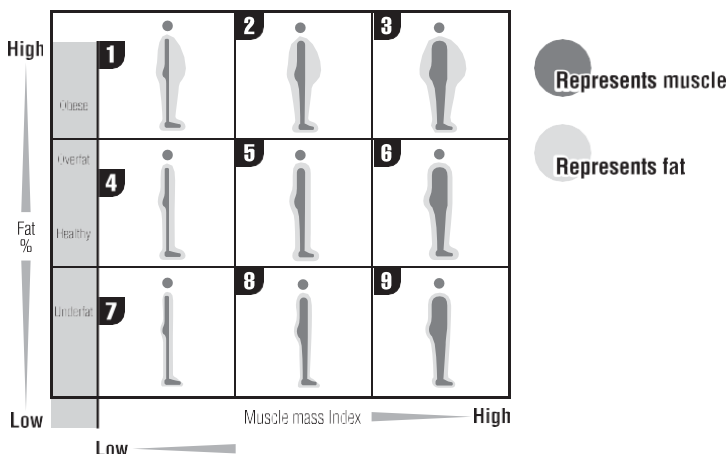
Низька			Середня			Висока		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

## Що таке оцінювання статури ? (дозволено у віці 18-99)

Ця функція оцінює вашу статуру на основі співвідношення жирової маси та маси м'язів у вашому тілі. У міру того, як ви стаєте активнішими і зменшуєте кількість жиру в організмі, відповідно змінюється і ваша статура. Навіть якщо ваша вага не змінюється, ваша м'язова маса та жировий вміст можуть змінюватися, що зробить вас здоровішими та знизить ризик певних захворювань. Кожна людина повинна встановити мету, якої статури хоче досягти, і дотримуватися дієти та фітнес-програми для досягнення цієї мети.

Результат	Оцінка статури	Пояснення результатів оцінки статури
1	Приховане ожиріння	<b>Низька ступінь ожиріння</b> На перший погляд така особа має здорове тіло та фізичну форму. Однак у неї є високий відсоток жиру в організмі з низьким рівнем м'язової маси.
2	Ожиріння	<b>Середня ступінь ожиріння</b> Ця людина, здається, має здоровий тип тіла на основі фізичного вигляду. Однак у них високий відсоток жиру в організмі з низьким рівнем м'язової маси.
3	Міцної статури	<b>Висока ступінь ожиріння</b> Ця людина має як високий відсоток жиру в організмі, так і високу м'язову масу.
4	Недостатньо натренований	<b>Низький відсоток м'язів і середній відсоток жиру в організмі</b> У цієї людини середній відсоток жиру в тілі і менше середнього рівня м'язової маси.
5	Нормальний	<b>Середній відсоток м'язів і жиру в організмі</b> У цієї людини середній рівень як жиру, так і м'язової маси.
6	Нормальний м'язистий	<b>Високий % м'язів і середній % жиру в організмі (спортсмен)</b> Ця людина має середній відсоток жиру в тілі і вищий рівень м'язової маси, ніж середній.
7	Худий	<b>Низький % м'язів і низький вміст жиру</b> І відсоток жиру в організмі, і м'язова маса нижчі за середній.
8	Худий і м'язистий	<b>Тонкий і м'язистий (Спортсмен)</b> Ця людина має нижчий, ніж середній відсоток жиру, при цьому має достатню м'язову масу.
9	Атлетичної статури	<b>Дуже м'язистий (Спортсмен)</b> Ця людина має нижчий за середній відсоток жиру в тілі, маючи вище середньої м'язової маси.

Джерело: Дані з Колумбійського університету (Нью-Йорк) та Інституту TANITA (Токіо).



Index of amount of muscle against height = Muscle mass (Kg) / height (cm)<sup>2</sup>

## Що таке показник якості м'язів? (дозволено у віці 18-99)

Показник якості м'язів вказує на «якість (стан) м'язів», яка змінюється відповідно до таких факторів, як вік та фізична форма. М'язи молодих людей або тих, хто регулярно займається фізичними вправами, як правило, знаходяться в хорошому стані, але стан м'язів погіршується у людей похилого віку або тих, хто не отримує достатньої фізичної активності. Аналізатор складу тіла з подвійною частотою використовує дві різні частоти для вимірювання біоелектричного опору, і ці результати використовуються для оцінки стану м'язів за допомогою показника якості м'язів.

Таблиця оцінки якості мускулатури

Чол.	18 – 29	30	40	50	60	70	80 і більше
Вис.	74 і вище	73 і вище	70 і вище	64 і вище	56 і вище	46 і вище	39 і вище
Сердн.	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Низ.	48 чи менше	46 чи менше	43 чи менше	38 чи менше	32 чи менше	24 чи менше	20 чи менше

Жін.	18 – 29	30	40	50	60	70	80 і більше
Вис.	68 і вище	70 і вище	69 і вище	67 і вище	61 і вище	54 і вище	50 і вище
Сердн.	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Низ.	47 чи менше	47 чи менше	44 чи менше	40 чи менше	33 чи менше	25 чи менше	21 чи менше

\* Показник якості м'язів може бути не точний, якщо є порушення гідратції в організмі, наприклад, в таких умовах:

- Якщо тіло втомилось або набрякло.
- Якщо людина зневоднена або страждає від зниження кровотоку.

Важливо підтримувати баланс між величиною м'язової маси та її якістю.

Баланс величини і якості м'язів

### Примітка:

Чим більше ★ тим кращий стан м'язів.  
(Мах. ★★★★★)

Якість м'язової маси	Вис	★★	★★★★	★★★★★
	Сердн	★★	★★★★	★★★★
	Низ	★	★	★★
		Низ	Сердн	Вис
Якість м'язової маси				

## Що таке кісткова маса? (дозволено у віці 18-99)

Ця функція вказує на кількість кісток (рівень мінеральних речовин у кістках, кальцій або інші мінерали) в організмі. Дослідження показали, що фізичні вправи та розвиток м'язової тканини пов'язані з більш міцними, здоровими кістками. Хоча навряд чи будуть помітні зміни у структурі кісток протягом коротких періодів, важливо розвивати та підтримувати здорові кістки, дотримуючись збалансованого харчування та фізичних вправ. Люди, які турбуються про захворювання кісток, повинні проконсультуватися з лікарем. Люди, які страждають на остеопороз або низьку щільність кісток через вік (молодий чи старий), вагітність, гормональне лікування або інші причини, можуть не отримати точних показань кісткової маси.

Нижче наведено підрахунок кісткової маси осіб у віці від 20 до 40 років, які, як кажуть, мають найбільшу кількість кісткової маси за масою. (Джерело: Інститут науки про вагу тіла TANITA)

Скористайтеся наведеними нижче діаграмами як посібником для порівняння показників кісткової маси.

**Жінки:** Середнє значення вимірюваної кісткової маси

Weight (lb)		
Less than 110 lb	110 lb – 165 lb	165 lb and up
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Weight (kg)		
Less than 50 kg	50 kg – 75 kg	75 kg and up
1.95 kg	2.40 kg	2.95 kg

**Чоловіки:** Середнє значення вимірюваної кісткової маси

Weight (lb)		
Less than 143 lb	143 lb – 209 lb	209 lb and up
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Weight (kg)		
Less than 65 kg	65 kg – 95 kg	95 kg and up
2.66 kg	3.29 kg	3.69 kg

\*lb is the estimation calculated based on kg.

### Примітка:

Особи, описані нижче, можуть отримувати різні показники і повинні розуміти, що ці значення наведені лише для довідки.

- Літні особи
- Жінки під час менопаузи або після неї
- Люди, які отримують гормональну терапію
  - "Орієнтовна кісткова маса" - це значення, оцінене статистично виходячи з її співвідношення з безжировою кількістю (тканини, крім жиру). "Орієнтовна кісткова маса" не дає точного судження про твердість або міцність кісток або про ризики переломів кісток.

Якщо у вас є проблеми з приводу кісток, рекомендується проконсультуватися з лікарем-спеціалістом..

## Що таке індекс маси тіла (BMI)? (дозволено у віці 5-99)

Ця функція вказує на співвідношення між зростом і вагою.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає індекс від 18,5 до 25 оптимальним.

$$\text{BMI} = \text{вага (кг)} \div \text{висота (м)}$$

# Усунення проблем

Якщо з вашим пристроєм виникли проблеми, перевірте наступну інформацію, перш ніж ремонту.

Проблема	Перевірте	Посил. на ст.
Нічого не відображається, хоч яку кнопку не натискай.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> чи правильно стоять батарейки?</li> <li><input type="checkbox"/> чи не потребують батарейки заміни?</li> <li><input type="checkbox"/> чи немає буди на місця для батарейок?</li> </ul>	6
" <b>LOW BATTERY</b> " відображається.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> перевірте положення батарейок, вставте правильно.</li> <li><input type="checkbox"/> батарейки зносилися. Змініть якнайшвидше</li> </ul>	6
Текст зникає одразу ж після того як з'являється.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> батарейки зносилися. Змініть якнайшвидше. (" <b>LOW BATTERY</b> " може не відобразитися).</li> </ul>	6
Екран регіональних налаштувань відображається при натисканні кнопки.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Для вимірювання складу тіла потрібно встановити регіон, час та дату. Встановіть регіон, час та дату.</li> </ul>	6
Екран налаштування дати та часу відображається при натисканні кнопки.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Дату та час потрібно встановити для вимірювання складу тіла. Встановіть дату та час.</li> </ul>	6
" <b>AGE Error</b> " відображається.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи правильно встановлені дата та час?</li> </ul>	6
" <b>Error</b> " відобр. під час вимірювання.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ви рухалися під час вимірювання?</li> </ul>	12
Нічого не відображається, коли я ступаю на вимірювальну платформу.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Увімкніть живлення, перш ніж заходити на вимірювальну платформу.</li> </ul>	12
живлення вимикається (дисплей зникає).	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ви вийшли з вимірювальної платформи під час вимірювання?</li> </ul>	12-13
" <b>OVERLOAD</b> " відобр. під час вимір.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Перевищено діапазон вимірювання 200кг (Вимірювання в цьому випадку неможливо).</li> </ul>	29
"-0,00kg" відображається під час вимірювання.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ви наступали на вимірювальну платформу до того, як на дисплеї з'явився <b>0,00kg</b> ?</li> </ul>	12,14,15
" <b>OVERLOAD</b> " відображається під час вимірювання.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Обов'язково зачекайте, поки на екрані з'явиться "<b>0,00kg</b>" перш ніж ставати на платформу.</li> </ul>	12,14,15
" <b>Error</b> " відображається як склад тіла після вимірювання.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи неправильні налаштування персональних даних?</li> <li><input type="checkbox"/> Ви вибрали ID іншої людини?</li> </ul>	7-10
Вимірюваний показник ваги явно неправильний.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Один або кілька елементів вимірювання перевищує діапазон вимірювання. (Вимірювання в цьому випадку неможливо).</li> </ul>	29
Вимірюваний показник ваги явно неправильний.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Не забудьте розмістити прилад на твердій, рівній та стійкій підлозі для вимірювання.</li> </ul>	9,12
Відображається лише вага.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Щільно тисніть тримач.</li> <li><input type="checkbox"/> Відображається лише вага для дітей від 0 до 5 років.</li> </ul>	11,12
Після вимірювання відсоток жирової маси відображається як 5%.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Відсотки жиру в тілі нижче 5% неможливо виміряти (відображається як 5%).</li> </ul>	29
Під час вимірювання за допомогою функції автоматичного розпізнавання відображається ID іншої людини.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Неправильне розпізнавання може статися, якщо зареєстровано кілька людей із однаковою вагою та електричним опором.</li> </ul>	13,14
Відображаються лише вага, BMI, відсоток жирової маси, м'язова маса та передбачувана кісткова маса.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Інші речі, крім ваги, BMI, процентного вмісту жиру в тілі, м'язової маси та розрахункової кісткової маси, не можуть відобразитися для осіб віком від 5 до 17 років.</li> </ul>	29
Неможливо виміряти склад тіла, навіть якщо налаштовано особисті дані.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Окремі налаштування даних є неповними. Потрібно виміряти склад тіла один раз після введення окремих даних.</li> </ul>	8,10
" <b>CLEAR</b> " відображається	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Це підтвердження відображається при зміні або видаленні окремих даних. Це не <b>Error</b>!</li> </ul>	19
" <b>PAIRING ERROR</b> ", що вказує на те що монітор складу тіла та смартфон неможливо підключити.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи пристрій і смартфон знаходяться в межах діапазону зв'язку? Дальність зв'язку для пристрою 5 м, без перешкод.</li> <li><input type="checkbox"/> Чи ввімкнено "Bluetooth" у налаштуваннях смартфона?</li> </ul>	29
" <b>PAIRING Error</b> " відображається кілька разів.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Видаліть реєстрацію пристрою з налаштувань «Налаштування» «Bluetooth» на смартфоні, а потім спробуйте з'єднати пристрій із смартфоном ще раз.</li> </ul>	7
" <b>UID Error</b> " відображається.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи видалено окремі дані для підключеного смартфона з пристрою складання тіла? Видаліть реєстрацію пристрою з налаштувань «Налаштування» «Bluetooth» на смартфоні, а потім спробуйте з'єднати пристрій із смартфоном ще раз.</li> </ul>	7
" <b>BLE Error 9</b> " відображається. Пристрій та смартфон не можуть підключитися.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Вийміть і замініть батарейки.</li> </ul>	6
Кнопка "Вимірити склад тіла" в додатку не працює.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи ввімкнено "Bluetooth" у налаштуваннях смартфона?</li> </ul>	7
Кнопка «Вести дані» в додатку не працює.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> З'єднання між додатком та пристроєм увімкнено лише тоді, коли живлення пристрою вимкнено. Перевірте, чи живлення пристрою вимкнено, а потім повторіть спробу.</li> </ul>	-
Маса тіла не стабільна. Маса тіла менша, ніж зазвичай.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Якщо використовується на м'якій поверхні, наприклад килимі, нижня частина вимірювальної платформи може торкатися підлоги, що запобігатиме точним показанням. Виконайте вимірювання на твердій, рівній та стійкій підлозі.</li> </ul>	9,12
Пристрій включається, навіть якщо живлення не було увімкнено.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чи поблизу пристрою використовується пристрій, який має функцію зв'язку, мікрохвильову піч або інший пристрій, що випромінює радіохвилі, такі як бездротовий телефон?</li> </ul>	5

## Параметри

### RD-545

#### Weight Capacity

200kg/440lb/31st6lb

#### Weight Increments

0-100kg/0.05kg 100kg-200kg/0.1kg

0-200lb/0.1lb 200-440lb/0.2lb

0-15st0lb/0.1lb 15st0lb-31st6lb/0.2lb

#### Applicable Age Range

Total & Segmental Muscle Mass

5-99 years old

Total & Segmental Muscle Quality

18-99 years old

MBA Rating

18-99 years old

Total & Segmental Body Fat (%)

5-99 years old

Physique Rating

18-99 years old

Visceral Fat Rating

18-99 years old

Metabolic Age

18-99 years old

Basal Metabolic Rate

18-99 years old

Bone Mass

5-99 years old

Body Water %

18-99 years old

Body Mass Index

5-99 years old

#### Personal Data

4 memories

#### Power Supply

4×AA Alkaline batteries(included)

#### Power Consumption

120mA Maximum

#### Measuring Current

50kHz, 6.25kHz, 100μA

• The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.

• The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such mark by TANITA Corporation is under license.

• Android is a trademark of Google Inc.

#### Manufacturer

##### TANITA Corporation

1-14-2 Maeno-cho, Itabashi-ku,

Tokyo 174-8630 Japan

TEL: +81-(0)3-3968-7048

www.tanita.co.jp

##### TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303, Wing On Plaza, 3/F., 62

Mody Road,

Tsimshatsui East, Kowloon, Hong Kong

TEL: +852-2834-3917

FAX: +852-2838-8667

www.tanita.asia

#### EU Representative

##### TANITA Europe B.V.

Hoogoorddreef 56-E, 1101 BE

Amsterdam, the Netherlands

TEL: +31-(0)20-560-2970

FAX: +31-(0)20-560-2988

www.tanita.eu

##### TANITA (Shanghai) Trading Co., Ltd.

Room 8005, 877 Huai Hai Zhong Lu,

Shanghai,

The People's Republic of China

TEL: +86-21-6474-6803

FAX: +86-21-6474-7901

#### TANITA Corporation of America, Inc.

2625 South Clearbrook Drive,  
Arlington Heights, Illinois 60005

U.S.A.

TEL: +1-847-640-9241

FAX: +1-847-640-9261

www.tanita.com

##### TANITA India Private Limited

A-502, Mittal Commercial,

Ou. M.V. Road (Andheri Kurla Road),

Marol, Andheri-East, Mumbai 400059,

Maharashtra, India

TEL: +91-771-801-1511 / +91-771-801-1382

FAX: +852-2838-8667

www.tanita.co.in

#### Disposal



This is an electronic device.

Please dispose of it as an electronic device, not as general household waste. Please follow the regulations in your local region when disposing of this device.



#### ⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.

