

**TANITA**<sup>®</sup>  
Monitoring Your Health

# Весы-анализаторы Tanita BC-1000

## *InnerScan*<sup>®</sup>

*Radio Wireless Body Composition Platform*



**Ru**

### **Инструкция по эксплуатации**

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

## Введение

Благодарим Вас за выбор монитора Tanita для анализа состава тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях.

В данной инструкции по эксплуатации приведены указания по процедурам настройки и описание функций кнопок. Храните инструкцию под рукой на случай, если она понадобится. Дополнительную информацию о здоровье образа жизни можно получить на сайте [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

В изделиях Tanita воплощены результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.

Все данные проверяются на точность Медицинским консультативным советом Tanita.

**Примечание:** Внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией и храните ее под рукой на случай, если она понадобится.

### Меры предосторожности

Людям с имплантированными электронными медицинскими приборами, например, электрокардиостимулятором, не следует пользоваться монитором для анализа состава тела, поскольку он проводит через тело слабый электрический сигнал, который может 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.

Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызванных монитором, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

### Важные замечания для пользователей

Данный монитор контроля жира в теле предназначен для взрослых и детей (от 5 до 17 лет) с образом жизни от неактивного до среднеактивного, и взрослых атлетического телосложения.

**По определению Tanita, "атлетом" считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю, как минимум в течение 6 месяцев, и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту.**

**В определении, принятом Tanita, к атлетам также относятся "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 атлетов или культуристов.**

Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызванных данными изделиями, 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, вызываемых такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др. Рекомендуем проводить все замеры в конце дня, так как утром после пробуждения уровень гидратации минимальный.



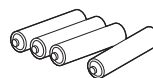
## Характеристики и функции

### Измерительная платформа



### Аксессуары

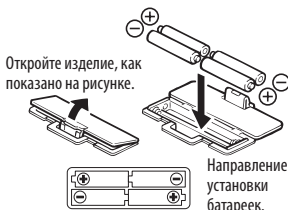
4. Батареи типа AA (4)



5. Защитные ножки (4)



## Подготовка к использованию



Откройте изделие, как показано на рисунке.

Направление установки батареек.

### ⚠ Вставка батареек

Откройте крышку батарейного отсека с обратной стороны измерительной платформы. Вставьте прилагаемую батарейку размера AA, как показано на рисунке.

**Примечание:** Убедитесь, что батарейки вставлены с соблюдением правильной полярности. Неправильная установка батареек может привести к вытеканию жидкости и повреждению пола. Если данный прибор не планируется использовать в течение длительного периода времени, целесообразно перед консервацией прибора вынуть из него батарейки.

Пожалуйста, имейте в виду, что батарейки, входящие в комплект, могут разряжаться с течением времени.



Отсоединяемые защитные ножки (только для ковров с ворсом толщиной до 0,28" (7 мм))

### ⚠ Установка монитора

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

Используйте защитные ножки, если устанавливаете весы на мягкую поверхность, такую как ковер или ковровое покрытие.

**Примечание:** Во избежание возможной травмы, не становитесь на край платформы.

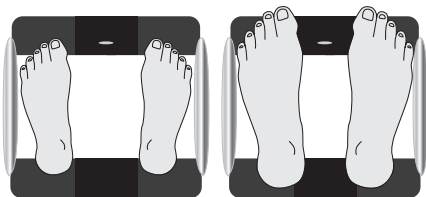
## Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, в котором используются новейшие технологии.

Для поддержания прибора в наилучшем состоянии строго соблюдайте приведенные ниже инструкции:

- Не пытайтесь разбирать измерительную платформу.
- Храните прибор в горизонтальном положении и располагайте его таким образом, чтобы исключить случайное нажатие кнопок.
- Оберегайте прибор от избыточных ударных и вибрационных нагрузок.
- Устанавливайте прибор в местах, защищенных от воздействия прямых солнечных лучей, вдали от нагревательных приборов, где нет высокой влажности и экстремальных колебаний температуры.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду. Для очистки электродов используйте спирт, а для придания им блеска – очиститель для стекол (предварительно нанесенный на ткань); исключите использование мыла.
- Не становитесь на платформу мокрыми ступнями.
- Оберегайте платформу от падения на нее предметов.
- Не используйте платформу одновременно с использованием приемопередатчиков (таких как мобильный телефон), так как это может повлиять на результаты измерений.
- Если прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени, рекомендуем вынуть батарейки.

## Получение точных показаний



Пятки ровно расположены на электродах

Возможно выступание пальцев за кромку прибора

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, а перед вставлением на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты. Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе.

Не обращайте внимания, если ступня окажется 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. После пробуждения, приема пищи или выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения, примерно, на три часа.

Несмотря на то, что показания, получаемые в разных условиях, могут различаться по абсолютным значениям, они являются точными для определения изменения процента содержания жира при условии, что измерения производятся каждый раз в одних и тех же условиях (состояние организма, время суток). Для контроля происходящих изменений следует сравнивать значение веса и процентного содержания жира в теле, получаемые в одних и тех же условиях в течение определенного периода времени.

**Примечание:** Точное измерение будет невозможным, если ступни Ваших ног не чисты, колени согнуты или Вы находитесь в положении сидя.

## Использование беспроводного настольного дисплея TANITA

### Первоначальная установка

Убедитесь, что весы находятся в пределах 17 футов (5 м), а батарейки вставлены.

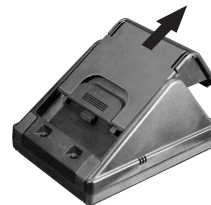
Вставьте батарейки в удаленный дисплей.

Нажмите любую кнопку на передней панели для начала процесса обмена информацией.

Значок беспроводной связи (#) на дисплее будет мигать во время обмена данными между удаленным дисплеем и платформой. После успешного обмена информацией (значок беспроводной связи исчезнет), переходите к пункту 1 "Установка часов".

**Примечание:** В случае сбоя обмена информацией, когда на дисплее появится индикация "ErrC", нажмите любую кнопку на передней панели для перезапуска процесса обмена информацией.

Крышка батарейного отсека



### 1. Установка часов

Нажимайте кнопки ▲/▼ для установки часа, а затем нажмите кнопку SET.

Прибор выдаст один звуковой сигнал для подтверждения установки.

### 2. Установка минут

Нажимайте кнопки ▲/▼ для установки минут, а затем нажмите кнопку SET.

Прибор выдаст два звуковых сигнала для подтверждения установки.

### • Сброс времени

Нажмите кнопку часов с нижней стороны удаленного дисплея.

Далее выполните операции 1 и 2.



Кнопка подсветки

Вертикальное положение

## Задание и запись в память персональных данных

Показания могут быть получены при условии, что данные запрограммированы в удаленном настольном дисплее Tanita.

### 1. Выбор номера персональных данных

Нажмите кнопку SET, чтобы включить прибор. Используйте кнопки ▲/▼ для выбора номера персональных данных. Нажмите кнопку SET.

### 2. Установка возраста

Используйте кнопки ▲/▼ для выбора возраста. Нажмите кнопку SET.

### 3. Выбор женского или мужского пола

Используйте кнопки ▲/▼ для выбора женского (♀) / мужского (♂) / атлетического женского (♀/🏃) атлетического мужского (♂/🏃) пола. Нажмите кнопку SET.

### 4. Установка роста

Используйте кнопки ▲/▼ для выбора роста. Нажмите кнопку SET.

## Переключение режима взвешивания

Выберите желаемый режим с помощью переключателя режима взвешивания, расположенного на нижней стороне удаленного дисплея.

## Получение значений измерения показателей состава тела

1. Перед тем как продолжить, убедитесь, что платформа находится в радиусе 17 футов (5 м) от удаленного дисплея.
2. Нажмите кнопку ▼ (Пользователь) для включения устройства, а затем нажимайте кнопки ▲/▼ для выбора номера персональных данных.  
**(Не вставайте на платформу.)**
3. Нажмите кнопку SET для подтверждения номера персональных данных.
4. После установки беспроводной связи удаленного дисплея и платформы платформа выдаст один звуковой сигнал, а зеленый световой индикатор замигает.
5. **Встаньте на платформу, когда замигает зеленый световой индикатор.**
6. По завершении измерения платформа выдаст двойной звуковой сигнал, а показания будут автоматически отражены на удаленном дисплее.
7. После выполнения измерения аккуратно сойдите с платформы.
8. Во время и после “Процесса автоматической индикации”, пользователь может использовать кнопки ▲/▼ для прокручивания различных результатов. Для расширенной прокрутки пользователь может нажать и удерживать нажатой кнопку ▲/▼.  
По завершении чтения нужных показателей отпустите кнопку для просмотра результатов, а показатели будут отображаться в течение 30 секунд, затем устройство автоматически отключится.

**Примечание:** Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только полученные значения веса и процентного содержания жира (индикатор здорового диапазона не отображается).

## Функция повторного вызова (Recall)

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

- Вес
- Процентное содержание жира в теле
- Процентное общее содержание воды в теле
- Мышечная масса
- Физическая конституция
- Обмен веществ/метаболический возраст
- Костная масса
- Уровень внутреннего жира

Для получения ранее полученных значений, нажмите кнопку SET во время отображения текущих показаний.

На дисплее появятся предыдущие показания. Для просмотра других ранее полученных показаний, нажимайте кнопки по каждому требуемому пункту показаний.

Повторно нажмите кнопку SET для возврата к отображению текущих результатов.

**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 запрограммировать прибор на однократное использование без сброса номера персональных данных.

Нажмите кнопку ▲, чтобы включить прибор. Далее выполните следующие пункты: Укажите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост.

## Использование только для измерения веса

Нажмите кнопку “Только вес”.

Встаньте на платформу, когда замигает зеленый световой индикатор.

По завершении измерения платформа выдаст двойной звуковой сигнал, а показания будут автоматически отражены на удаленном дисплее. После выполнения измерения аккуратно сойдите с платформы.

---

### **Внимание**

Не используйте функцию анализа процентного содержания жира в теле, если Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным медицинским устройством.

---

## Поиск неисправностей

- **При одновременном использовании нескольких платформ могут возникнуть помехи. Пожалуйста, используйте только одну платформу в одном помещении.**
- Не вставайте на платформу, пока не услышите одиночный звуковой сигнал и не увидите мигание зеленого индикатора.
- Не вставайте с платформы, пока не услышите двойной звуковой сигнал и не увидите, что зеленый световой индикатор остается неизменным (перестает мигать), это означает, что измерение выполнено, а показания отображаются на соответствующем устройстве (например, на часах Garmin, удаленном дисплее Tanita и/или ПК).
- Если Вы не встаете на платформу в течение 30 секунд после того, как зеленый световой индикатор начал мигать, питание автоматически отключится.
- **Постоянно горит красный индикатор**

Следует обязательно снять носки или чулки, а перед вставанием на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты и правильно выровнены на платформе. (см. стр.2)

Убедитесь, что встали на платформу только **после** того, как дважды прозвучал звуковой сигнал или замигал зеленый световой индикатор. Устройство не может точно измерить Ваш вес, если Вы двигаетесь. Пожалуйста, стоя на платформе, сведите движения к минимуму.

Процентное содержание жира превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.

Результат не может быть получен ввиду превышения верхнего предела веса. Предельно допустимый вес равен 200 кг.
- **Мигает красный световой индикатор**

Разряжены батарейки. Когда красный световой индикатор мигает, немедленно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.

### Технические характеристики

**BC-1000**

### Предельно допустимый вес

200 кг

### Шаги приращения веса

0,1 кг

### Источник питания

Постоянное напряжение 6В (LR6 - 4 батарейки размера AA включены в поставку)

### Потребляемая мощность

Максимум 100 мА

### Диапазон рабочих температур

От 5°C до -35°C



#### Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батареек

**Pb** Pb = Батарейка содержит свинец

**Cd** Cd = Батарейка содержит Кадмий

**Hg** Hg = Батарейка содержит ртуть

### **⚠️ Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.**

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлекать из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



Настоящим мы заявляем, что данное оборудование соответствует имеющим силу требованиям и другим применимым положениям Директивы 1999/5/ЕС.

# КТО МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННЫМ МОНИТОРОМ СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА

Данный монитор состава тканей тела предназначен для взрослых в возрасте 18-99 лет. Дети в возрасте 5-17 лет могут использовать этот монитор только для определения веса тела, содержания жира в теле, а также для оценки содержания жира по индикатору диапазонов значений; другие возможности этого прибора для детей недоступны.

Кроме того, монитор имеет "режим атлета", предназначенный для взрослых с атлетическим телосложением. По определению Tanita "атлетом" считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса не более 60 ударов в минуту. Лица, являвшиеся атлетами в течение ряда лет, но в настоящее время подвергающиеся нагрузке менее 10 часов в неделю, также могут использовать "режим атлета".

Беременные женщины могут использовать только функцию взвешивания. Все остальные функции не предназначены для беременных женщин.

Монитор состава тканей тела Tanita InnerScan предназначен только для домашнего пользования. Он не рассчитан на профессиональное применение, например, в больницах и других медицинских учреждениях, или в фитнес-клубах; этот прибор не обладает техническими характеристиками, необходимыми для его использования в таких условиях. Использование этого прибора в местах профессионального применения лишает Вас гарантии.

Значения, показываемые монитором состава тканей тела Tanita InnerScan, носят только информационный характер.

Этот прибор не предназначен для диагностики или лечения какого-либо заболевания или нарушения. По всем вопросам, связанным с состоянием Вашего здоровья, пожалуйста, обращайтесь к своему врачу.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТАВОМ ТКАНЕЙ ТЕЛА?

Мониторы состава тканей тела предназначены для оздоровления Вашего образа жизни; они позволяют проникнуть в суть основных показателей здоровья, что позволит Вам контролировать влияние изменений образа жизни:

- Заметить влияние изменения питания на показатели, чтобы убедиться в правильности выбранной диеты
- Точно корректировать программу занятий фитнесом в соответствии с результатами мониторинга мышечной массы и основного обмена
- Следить за уровнем висцерального жира, считающегося возможным фактором риска для развития диабета 2-го типа и/или сердечной недостаточности.
- Поставить целью достижение определенного физического состояния и контролировать процесс достижения этой цели.

## КАК РАБОТАЕТ МОНИТОР СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА?

Мониторы состава тканей тела Tanita рассчитывают состав тканей Вашего тела, используя метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (BIA). Безопасные слабые электрические сигналы пропускаются через тело посредством запатентованных Tanita пластин для ступней на платформе монитора. Сигнал легко проходит через жидкости в мышцах и в других тканях, но встречает сопротивление, проходя через жир тела, так как жир содержит мало жидкости. Это сопротивление называется импедансом. Далее для определения состава тела значения импеданса вводятся в математические формулы, полученные в результате медицинских исследований.

## КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОНИТОР СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА?

Содержание воды в организме в течение суток меняется. Значительное изменение содержания воды может повлиять на значения, полученные для состава тела; например, после длительного ночного сна наблюдается тенденция к обезвоживанию организма. Поэтому если Вы проводите измерения утром сразу после сна, то получите меньшее значение веса и большее значение процентного содержания жира в теле. Обильная еда, употребление спиртных напитков, менструация, болезнь, физические упражнения и принятие ванны также могут изменить содержание воды в организме.

Для получения наиболее точных показаний важно пользоваться монитором состава тела в одно и то же время суток и в одинаковых условиях. Мы рекомендуем проводить измерения до ужина.

## МОНИТОР ПОСЕГМЕНТНОГО СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА

Компания Tanita разработала точный анализатор по сегментному составу тела с использованием "золотого стандарта" - метода двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии (DEXA). Таким образом, в компании Tanita появилась возможность рассчитывать распределение жира и мышечной ткани в организме.

Используя шкалу/монитор по сегментному составу тела можно определить процентное содержание жира и мышечную массу в правой руке, левой руке, правой ноге и левой ноге. Это особенно важно для тех, кто следит за балансом правой и левой сторон тела или старается развивать какую-то определенную часть тела. Считается, что у мужчин жир больше откладывается в верхней части тела, а у женщин в нижней. Кроме того, с возрастом мышечная масса уменьшается, а количество жира увеличивается.

Важно следить за изменением распределения жира и мышечной массы в организме.



## ЧТО ТАКОЕ “ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ТЕЛЕ”?

(относится к возрасту 5-99 лет)

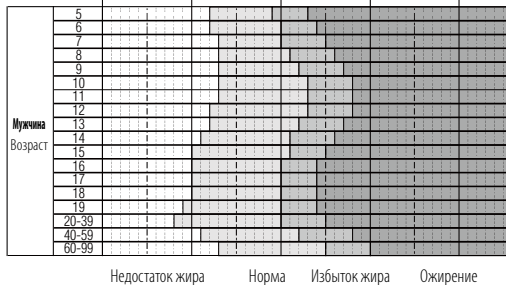
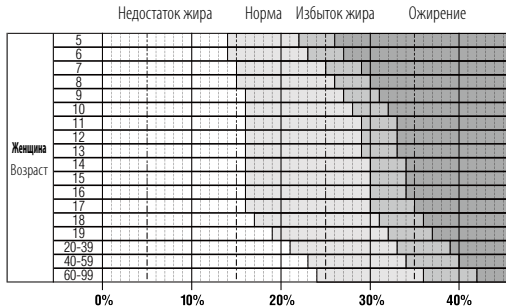
### Процентное содержание жира в теле - это пропорция количества жира относительно веса тела.

Было доказано, что снижение избыточного количества жира в организме уменьшает риск возникновения повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности, диабета и рака.

На приведенной ниже диаграмме показаны диапазоны нормального содержания жира в теле.

**Диапазоны содержания жира** в теле среднестатистического ребенка <sup>1,2</sup>

**Диапазоны содержания жира** в теле среднестатистического взрослого человека <sup>3,4</sup>



<sup>1</sup> Стандартные кривые содержания жира в теле ребенка Предназначены для BMJ (British Medical Journal) Рисунок 1-AMP от 19 июня 2004 г., автор: д-р Эндрю (Andrew) Галлахер (Gallagher) с соавт. Am J Clin Nutr 2000, 72:694-701

<sup>2</sup> Нормальные диапазоны процентного содержания жира в теле человека: метод для выработки рекомендаций на основании значений индекса массы тела.

<sup>3</sup> В соответствии с рекомендациями Национального института здравоохранения США (NIH) и Всемирной организации здравоохранения, касающимися индекса массы тела (BMI).

<sup>4</sup> По данным Галлахера (Gallagher) с соавт. из Нью-Йоркского научно-исследовательского центра проблем ожирения. Для определения процентного содержания жира в теле, нормального для Вашего организма, проконсультируйтесь с врачом.

### Индикатор диапазонов значений

#### (в теле среднестатистического ребенка, среднестатистического взрослого человека)

Монитор состава тканей тела автоматически сравнивает процентное содержание жира в Вашем теле с диаграммой диапазонов нормального содержания жира в организме. После вычисления процентного содержания жира в Вашем теле в нижней части дисплея будет мигать черная полоска, показывающая, к какому диапазону относится полученное для Вас значение содержания жира с учетом Вашего возраста и пола.



(-) : Недостаток жира - значение лежит ниже диапазона нормальных значений содержания жира в теле. Повышенный риск заболеваний.

(0) : Норма - значение лежит в пределах диапазона нормальных значений процентного содержания жира в теле с учетом Вашего возраста и пола.

(+) : Избыток жира - значение лежит выше диапазона нормальных значений содержания жира в теле. Высокий риск заболеваний.

(++) : Ожирение - значение лежит значительно выше диапазона нормальных значений содержания жира в теле.

Повышенный риск заболеваний, связанных с ожирением.





## ЧТО ТАКОЕ “ОБЩЕЕ ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ”?

(относится к возрасту 18–99 лет)

**Общее процентное содержание воды в организме - это количество воды в Вашем теле, выраженное в процентах.**

Вода играет жизненно важную роль во многих процессах, протекающих в организме, и входит в состав всех клеток, тканей и органов. Поддержание нормального значения общего процентного содержания воды в организме обеспечит правильное функционирование всех систем организма и уменьшит риск возникновения проблем со здоровьем.

Содержание воды в организме в течение суток изменяется. После длительного ночного сна наблюдается тенденция к обезвоживанию организма, и существуют различия между дневным и ночным распределением жидкости. Обильная еда, употребление спиртных напитков, менструация, болезнь, физические упражнения и принятие ванны также могут изменить содержание воды в организме.

Полученное для Вашего случая значение процентного содержания воды в организме должно рассматриваться в качестве ориентировочного и его не следует использовать для определения абсолютного, рекомендованного для Вас значения общего процентного содержания воды в организме. Важно в течение длительного срока следить за изменением общего процентного содержания воды в организме и постоянно поддерживать нормальное значение этого параметра.

Однократное употребление большого количества воды в сидячем положении не изменит значение содержания воды в организме. В действительности, вследствие увеличения веса увеличится значение содержания жира в теле. Для отслеживания относительных изменений необходимо постоянно наблюдать за всеми показаниями.

Индивидуальные значения сильно варьируют, однако в качестве ориентиров можно привести следующие диапазоны значений общего процентного содержания воды в организме здорового взрослого человека:

**Женщины** : от 45 до 60%

**Мужчины** : от 50 до 65%

**Источник информации** : Внутреннее исследование, проведенное в компании Tanita.

**Примечание:** При увеличении процентного содержания жира в теле общее процентное содержание воды в организме уменьшается. При высоком процентном содержании жира в теле значение процентного содержания воды в организме может быть ниже среднего. При уменьшении количества жира в теле общее процентное содержание воды в организме должно постепенно приближаться к указанному выше типичному диапазону.



## ЧТО ТАКОЕ “ПОКАЗАТЕЛЬ СОДЕРЖАНИЯ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА”?

(относится к возрасту 18–99 лет)

**Эта функция прибора позволяет определить показатель содержания висцерального жира в Вашем теле.**

Висцеральный жир - это жир, находящийся в брюшной полости и окружающий жизненно-важные органы, располагающиеся в этой области. Проведенные исследования показали, что с возрастом, даже в условиях постоянства веса и содержания жира в теле, распределение жира изменится и, в основном, происходит его смещение в брюшную область, особенно после менопаузы. Поддержание нормального уровня висцерального жира может уменьшить риск возникновения некоторых заболеваний, таких как сердечная недостаточность, высокое кровяное давление и начало диабета 2-го типа.

Tanita монитор состава тканей тела позволяет определить показатель содержания висцерального жира в Вашем теле в диапазоне 1 – 59.

**Показатель в диапазоне 1 - 12** **0**

Свидетельствует о нормальном уровне висцерального жира. Продолжайте наблюдение за этим показателем с целью его поддержания на нормальном уровне.

**Показатель в диапазоне 13 - 59** **+**

Свидетельствует о повышенном уровне висцерального жира. Подумайте об изменении своего образа жизни путем изменения питания или увеличения физической нагрузки.

**Источник информации:** Данные, полученные в Колумбийском университете (Нью-Йорк) и в институте Tanita (Токио).

**Примечание:**

- Высокий уровень висцерального жира может наблюдаться даже при низком содержании жира в теле.
- Для установления диагноза обращайтесь к врачу.



## ЧТО ТАКОЕ “ОСНОВНОЙ ОБМЕН” (BMR)?

(относится к возрасту 18-99 лет)

### ЧТО ТАКОЕ “BMR”?

Основной обмен (BMR) – это минимальное количество энергии, необходимое в покое для нормальной работы организма, включая органы дыхания и кровообращения, нервную систему, печень, почки и другие органы. Калории сжигаются даже во время сна.

Около 70% всех поглощаемых ежедневно калорий затрачивается на обеспечение основного обмена. Кроме того, энергия расходуется при любом виде активности; чем выше уровень активности, тем больше сжигается калорий. Это происходит вследствие того, что скелетные мышцы (составляющие около 40% веса тела) играют роль метаболического двигателя, использующего большое количество энергии. Основной обмен зависит от количества мускулатуры, поэтому, увеличивая мышечную массу, Вы повышаете свой основной обмен.

При исследованиях, выполненных на здоровых людях, было обнаружено, что с возрастом происходит изменение скорости метаболизма. При взрослении ребенка наблюдается увеличение основного обмена, который достигает пикового значения в возрасте 16-17 лет, а затем обычно постепенно снижается.

При высоком основном обмене расходуется большое количество калорий и легче уменьшить содержание жира в теле. При низком основном обмене труднее уменьшить содержание жира в теле и вес тела.

### КАКИМ ОБРАЗОМ МОНИТОР СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА TANITA ВЫЧИСЛЯЕТ BMR?

Основной обмен обычно вычисляется с помощью стандартного уравнения с использованием значений веса тела и возраста. В компании Tanita было проведено тщательное исследование соотношения BMR и состава тела, позволившее получать более точные значения показателей для пользователя на основании результатов измерения импеданса. Этот метод получил медицинское подтверждение при использовании непрямой калориметрии (определении состава выдыхаемого воздуха).\*

\*Относительно применимости уравнения для определения основного обмена: Неделя физиологии питания 2002: Форум и экспозиция, посвященные научным и клиническим аспектам Название: Сравнение в международном масштабе: Прогностические модели расхода энергии в покое: The American Journal of Clinical Nutrition [Американский журнал лечебного питания].



## ЧТО ТАКОЕ “СУТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ” (DCI)?

(относится к возрасту 18-99 лет)

“Суточное потребление калорий (DCI)” – это сумма калорий, необходимая для обеспечения основного обмена, обмена веществ, связанного с повседневной деятельностью (включая повседневную работу по дому), и термогенеза, связанного с потреблением пищи (энергия, используемая в процессах пищеварения, всасывания, обмена веществ и других видах пищевой активности). Позволяет определить, сколько калорий Вы можете поглотить за последующие 24 часа для поддержания веса Вашего тела.

### КАКИМ ОБРАЗОМ МОНИТОР СОСТАВА ТКАНЕЙ ТЕЛА TANITA ВЫЧИСЛЯЕТ DCI?

$DCI = BMR \times \text{Уровень активности}$

Уровень активности

	1	2	3
Женщина	1,56	1,64	1,82
Мужчина	1,55	1,78	2,10

**Источник информации:** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)



## ЧТО ТАКОЕ “МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ”?

(относится к возрасту 18-99 лет)

**Эта функция прибора позволяет рассчитать BMR и значение среднего возраста, соответствующего данному типу метаболизма.** Если Ваш метаболический возраст старше физического, то Вам следует снизить свой метаболический возраст. Увеличение физической нагрузки позволит увеличить мышечную массу, в результате чего метаболический возраст уменьшается.

Полученное значение обычно находится в диапазоне от 12 до 90. Значения меньше, чем 12, отображаются как “12”, а значения больше, чем 90, отображаются как “90”.



## ЧТО ТАКОЕ “МЫШЕЧНАЯ МАССА”?

(относится к возрасту 18-99 лет)

Эта функция прибора позволяет определить вес мышц Вашего тела. Мышечная масса включает скелетные мышцы, гладкие мышцы (такие как сердечная мышца и мышцы пищеварительного аппарата), а также воду, содержащуюся в этих мышцах.

Мышцы играют важную роль, выполняя функцию двигателя, потребляющего энергию. При увеличении мышечной массы увеличивается потребление энергии, что помогает естественным образом снизить избыточное количество жира и вес тела.

## ЧТО ТАКОЕ “ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ”?

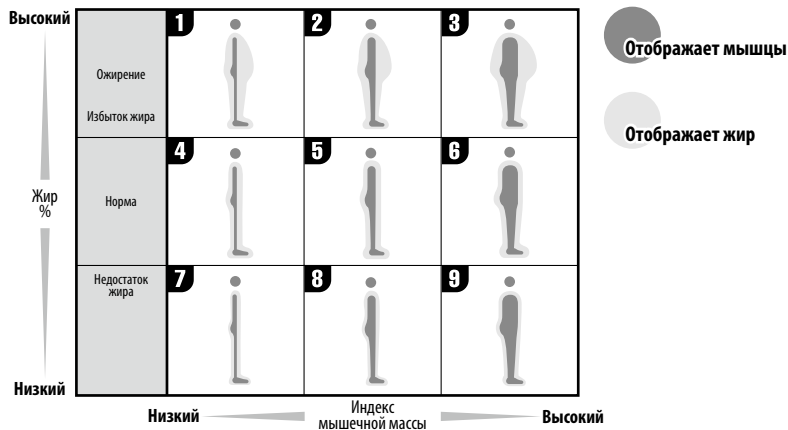
Эта функция прибора позволяет оценить телосложение, исходя из соотношения количества жира и мышечной массы в Вашем теле.

При усилении активности и уменьшении количества жира в теле, соответствующим образом изменяется показатель телосложения. Даже при отсутствии изменения веса тела мышечная масса и количество жира может изменяться таким образом, что Ваше здоровье улучшается, а риск возникновения некоторых заболеваний уменьшается.

Каждый выбирает своей целью такое телосложение, которое ему больше нравится, и следует диете и программе фитнеса, позволяющей достичь этой цели.

Результат	Телосложение	Пояснение
1	Скрытое ожирение	<b>Ожирение при небольших размерах тела</b>
		Судя по внешнему виду, такой тип телосложения кажется нормальным, однако при этом процентное содержание жира в теле повышено, а мышечная масса снижена.
2	Ожирение	<b>Ожирение при средних размерах тела</b>
		У таких людей наблюдается высокое процентное содержание жира в теле при среднем значении мышечной массы.
3	Тучность	<b>Ожирение при больших размерах тела</b>
		У таких людей наблюдается, как высокое процентное содержание жира в теле, так и большая мышечная масса.
4	Недостаточная физическая тренированность	<b>Низкая мышечная масса и среднее процентное содержание жира в теле</b>
		У таких людей наблюдается среднее процентное содержание жира в теле при значении мышечной массы ниже среднего.
5	Нормальное телосложение	<b>Средняя мышечная масса и среднее процентное содержание жира в теле</b>
		У таких людей наблюдается среднее значение, как содержания жира, так и мышечной массы.
6	Стандартное мускулистое телосложение	<b>Большая мышечная масса и среднее процентное содержание жира в теле (атлет)</b>
		У таких людей наблюдается среднее значение содержания жира, а мышечная масса превышает среднее значение.
7	Худощавость	<b>Низкая мышечная масса и низкое процентное содержание жира</b>
		Как процентное содержание жира в теле, так и мышечная масса имеют значение ниже нормы.
8	Худощавость и мускулистость	<b>Худощавый и мускулистый (атлет)</b>
		У таких людей наблюдается процентное содержание жира в теле ниже нормы при адекватной мышечной массе.
9	Очень мускулистый	<b>Очень мускулистый (атлет)</b>
		У таких людей наблюдается процентное содержание жира в теле ниже нормы при мышечной массе, превышающей среднее значение.

**Источник информации:** Данные, полученные в Колумбийском университете (Нью-Йорк) и в институте Tanita (Токио.)



Индекс мышечной массы (по отношению к росту) = мышечная масса (кг) / рост (см)<sup>2</sup>



## ЧТО ТАКОЕ “МАССА КОСТНОЙ ТКАНИ”?

(относится к возрасту 18-99)

**Эта функция прибора позволяет определить количество костной ткани (содержание неорганического вещества, входящего в состав кости, такого как кальций или иное неорганическое вещество) в Вашем теле.**

Проведенные исследования показали, что физическая нагрузка и степень развития мышечной ткани соотносятся с прочностью и степенью развития костной ткани. Хотя заметное изменение структуры костной ткани за короткий период маловероятно, важно укреплять и поддерживать ее состояние путем сбалансированной диеты и значительной физической нагрузки. Лица, подозревающие у себя наличие заболеваний опорно-двигательного аппарата, должны проконсультироваться у своего врача. Лица, страдающие от остеопороза или от пониженной плотности костной ткани вследствие возрастных изменений, беременности, гормональной терапии или других причин, могут не получить правильной оценки массы своей костной ткани.

Ниже приведены результаты расчета массы костной ткани лиц в возрасте от 20 до 40 лет, имевших наибольшую (по весу) массу костной ткани. (Источник информации: научно-исследовательский институт Tanita по изучению веса тела)

Используйте приведенные ниже таблицы в качестве ориентира для сравнения со своим значением массы костной ткани.

**Женщины:** Среднее расчетное значение массы костной ткани

Вес (кг)		
Менее 50 кг	50 кг - 75 кг	75 кг и выше
1,95 кг	2,40 кг	2,95 кг

**Мужчины:** Среднее расчетное значение массы костной ткани

Вес (кг)		
Менее 65 кг	65 кг - 95 кг	95 кг и выше
2,66 кг	3,29 кг	3,69 кг

### Примечание:

- Указанные ниже лица могут получить варьирующие значения и должны использовать приведенные значения только в качестве справочной информации.
  - Пожилые люди
  - Женщины во время или после менопаузы
  - Лица, получающие гормональную терапию
- “Расчетное значение массы костной ткани” - это значение, статистически рассчитанное на основании корреляции с количеством не жировой ткани (тканей, отличных от жировой). “Расчетное значение массы костной ткани” не позволяет оценить твердость или прочность костей, а также риск перелома. При наличии у Вас проблем, связанных с костной тканью, рекомендуем Вам обратиться к соответствующему специалисту-медику.