

Tanita (Japāna)

Svaru – ķermeņa sastāva monitora InnerScan 50 TANITA BC-351

Lietošanas instrukcija



Ievads

Mēs pateicamies Jums par *Tanita* Ķermeņa uzbūves platformas izvēlēšanos. Šī ierīce pieder pie *Tanita* plašā veselības aprūpes ierīču klāsta.

Šī lietošanas instrukcija Jūs iepazīstinās ar uzstādīšanas procedūrām un pogu funkcijām. Papildus informācija par veselīgu dzīvesveidu var atrast kompānijas mājas lapā www.tanita.eu.

Tanita produkcija apvieno jaunākos pētījumus un tehnoloģiju inovācijas. Visus datus pārbauda *Tanita* konsultanti, lai nodrošinātu produktu precizitāti.

Piezīme: Uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju un saglabāji to vēlākai nepieciešamībai.

- **Drošības pasākumi**

Nemiet vērā, ka cilvēkiem ar elektroniskajiem medicīniskajiem implantiem, piemēram, kardiostimulatoriem, nav ieteicams izmantot Ķermeņa uzbūves monitoru, jo tas izstaro elektrisko signālu, kas var ietekmēt aparātūras darbību.

Grūtniecēm atļauts izmantot tikai svaru funkciju. Pārējās funkcijas ir aizliegtas grūtniecēm.

Nenovietojiet šo ierīci uz slidenas grīdas.

Tanita neuzņemas atbildību par jebkādiem zaudējumiem, kuri radušies ierīces izmantošanas rezultātā, kā arī zaudējumiem, kuri radušies trešās personas dēļ.

Svarīgas piezīmes lietotājiem

Šī ierīce paredzēta pieaugušajiem un bērniem (no 5 līdz 17 gadiem) ar neaktīvu vai vidēji aktīvu dzīvesveidu un pieaugušajiem ar atlētisku ķermeņa uzbūvi.

Ar terminu „atlētiska ķermeņa uzbūve” *Tanita* definē personas, kas nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm aptuveni 10 stundas nedēļā vismaz 6 mēnešu laikā un kuru sirds ritms nepārsniedz 60 sitienus minūtē.

***Tanita* atlēta definīcija atbilst arī personām, kas regulāri nodarbojušās ar fiziskām aktivitātēm vairāku gadu garumā, bet pašreiz nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm mazāk kā 10 stundas nedēļā.**

Ķermeņa tauku daudzuma kontroles funkcija nav paredzēta grūtniecēm, profesionāliem atlētiem un svarcēlājiem.

Tanita neuzņemas atbildību par jebkādiem zaudējumiem, kuri radušies ierīces izmantošanas rezultātā, kā arī zaudējumiem, kuri radušies trešās personas dēļ.

Piezīme: Ķermeņa tauku procentuālā izteiksme ir atkarīga no ūdens daudzuma ķermenī, un to var ietekmēt organisma dehidratācija, kā arī pārāk liela uzņemta šķidruma daudzums un faktori, kas saistīti ar alkohola lietošanu, mēnešreizēm, slimībām, intensīvu sportošanu, utt.

Brīdinājumi un Drošības ievērošana!

BC 351 ir ķermeņa satura monitori – svari, kas nosaka ķermeņa svaru, ķermeņa tauku procentuālo sastāvu, kopējo ķermeņa ūdens daudzumu %, muskuļu masu un fizisko līmeni, virspusējo tauku % daudzumu, vielmaiņas metabolismu, metabolo vecumu un kaulu minerālu masu.

BC 351 var tikt instalēts un novietots tikai uz stabilas un līdzenas virsmas

Pēc iespējas izvairīties no augstas temperatūras un elektromagnētiskās radiācijas ietekmes

Nepieciešama regulāra aparāta pārbaude (reizi 12 mēnešos)

Svara kapacitāte 150 kg

- Precizitāte 50g
- 15 mm plāns
- 4 lietotāju atmiņa
- Izturīgs materiāls
- Baterijas komplektā

Darba drošība

BC 351 nedrīkst tikt lietots sekojošos gadījumos:

- Bojāts iekārtas panelis
- Ja aparāts ir ticis nomests vai tam ir radīts mehānisks bojājums
- Gadījumos, ja aparāts ir samērcēts ar šķīdumu

Ķermeņa satura monitori ir nākošās paaudzes veselības aprūpes produkti. BC 351 ķermeņa satura monitors ir balstīts uz profesionālo ķermeņa satura analizatora pamatiem, kurus lieto stacionāros, veselības centros un profesionālos fitnesa klubos visā pasaulē.

Šis monitors nodrošina arī **atlētu režīmu** cilvēkiem ar atlētisku ķermeņa uzbūvi. Tanita ir definējusi, ka atlēts ir cilvēks, kas nodarbojas ar intensīvu sportošanu vismaz 10 stundas nedēļā un kuram miera sirdsdarbības frekvence ir 60 vai mazāka. Cilvēki, kas daudzus gadus ir bijuši atlēti, bet patreizējā periodā nodarbojas ar sportu mazāk kā 10 stundas nedēļā, arī var lietot monitorā integrēto atlētu režīmu.

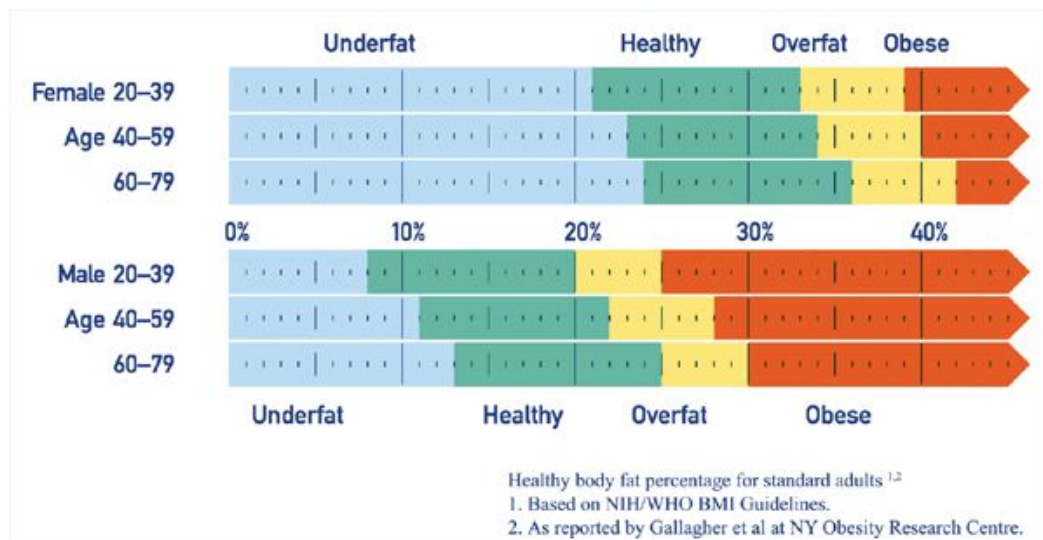
Grūtniecēm un dializējamiem pacientiem, kā arī cilvēkiem ar tūskām ir ieteikts pieņemt ķermeņa tauku procentuālo sastāva nolasījumus kā rekomendāciju.

Monitorējamie parametri:



% Body Fat

Kopējais ķermeņa tauku saturs % (Norma no 20 – 35% - skat. tabulu)



Ūdens

daudzums

 45 - 60 %	 50 - 65 %
---	--



Visceral Fat

Iekšējo orgānu tauku saturs no 1 – 59 (Norma :

1- 12)

Healthy level	0	:	1 - 12
Excess level	+	:	13 - 59

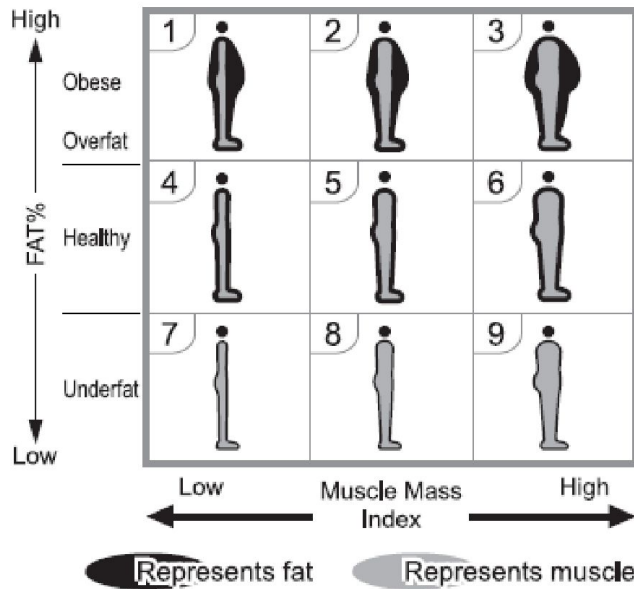


Muscle Mass

Kopējā ķermeņa muskuļu masa kg un fiziskā



Physique Ratings



Physique Rating

Fiziskais līmenis no 1- 9 :

- 1 – slēpta aptaukošanās,
- 2- aptaukošanās,
- 3 - labas uzbūves,
- 4 – maza fiziskā aktivitāte,
- 5 – standarts,
- 6 – Standarta muskuļots
- 7 – Tievs
- 8 – Tievs un muskuļots
- 9 – Izteikti muskuļots



Bone Mass

Kaulu minerālu svars

	Weight		
	Less than 110 lb	110 lb - 165 lb	165 lb and up
	4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb
	Less than 143 lb	143 lb - 209 lb	209 lb and up
	5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

	Svars		
	< 50 kg	50 – 75 kg	>75 kg
	1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg
	< 65 kg	65 - 95 kg	>95 kg
	2,68 kg	3,31 kg	3,67 kg



BMR / Metabolism Age

Nepieciešamo kaloriju daudzums bazālajam metabolismam un bazālā metabolisma vecums

Kāpēc ir jāveic ķermeņa satura monitorēšana?

Ķermeņa satura monitori radīti, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu vēršot uzmanību uz ķermeņa parametru izmaiņām, kas mainās atkarībā no jūsu dzīves stila. Kā piemēram:

- **Diētas ietekme** uz jūsu organismu – vērojot ķermeņa satura veselīgākas izmaiņas ievērojot diētu
- **5 veidu fitnesas programma** - vērojot muskuļu masas un pamata vielmaiņas pieaugumu
- **Virspusējā tauku saturā** monitorēšana – atslēgas indikators iespējamai saslimšanai ar sirds-asinsvadu un 2 tipa cukura diabēta slimībām
- Ķermeņa konstitūcijas **mērķa** uzstādīšanai un labākai tā realizācijai
-

Kā strādā ķermeņa satura monitors?

Firmas TANITA Ķermeņa satura monitori kalkūlē jūsu ķermeņa saturu, lietojot progresīvu divkāršās frekvences tehnoloģiju. Šī tehnoloģija ir labāka par pamata BIA tehnoloģiju un nodrošina augstu mērījumu precizitāti. Droši, zema līmeņa elektrosignāli iet cauri ķermenim ar patentētu firmas TANITA pēdas plati, kas tiek novietota uz monitora platformas. Signāls viegli var izplatīties cauri muskuļu un citiem ķermeņa audiem, bet sasniedzot rezistenci, iet cauri ķermeņa taukiem kā maza šķidruma saturošiem audiem. Šo rezistenci sauc par pretestību. Pretestības mērījumi tiek tālāk ievadīti medicīniski izpētītās matemātiskās formulās, nodrošinot ķermeņa mērījumus.

Kad ir vispiemērotākais lietot ķermeņa satura monitoru?

Jūsu ķermeņa ūdens saturs diennakts laikā ir svārstīgs. Jebkuras ievērojamas ķermeņa ūdens satura izmaiņas var ietekmēt jūsu ķermeņa satura mērījumus: piemēram, ķermenis tiecas dehidratēties (atūdeņoties) pēc ilgstoša nakts miega, tādējādi veicot mērījumu agri no rīta – svars būs mazāks un tauku saturs lielāks. Ēdienreize, alkohola lietošana, mēnešreizes, slimības, fiziskā aktivitāte un vannošānās arī var ietekmēt hidratācijas līmeni.

Lai iegūtu sevišķi ticamus un precīzus mērījumus ieteikts to lietot vienmēr vienā un tajā pašā diennakts laikā, kā arī vienādos apstākļos. Tanita iesaka veikt mērījumus pirms vakariņām.

Kas ir ķermeņa tauku procentuālais saturs?

Ķermeņa tauku procentuālais saturs ir ķermeņa tauki, kas proporcionāli jūsu ķermeņa svaram. Samazinot pārmērīgu ķermeņa tauku saturu, tiek samazināts risks saslimt ar virkni saslimšanām, kā piemēram augstu asinsspiedienu, sirds un asinsvadu saslimšanām, diabētu un pat vēzi. Tabulā attēloti ķermeņa tauku dažādie līmeņi:

Veselīga līmeņa indikators

Ķermeņa satura monitors automātiski salīdzina jūsu ķermeņa tauku procentuālā satura nolasījumu pret veselīga ķermeņa tauku līmeņa diagrammu. Pēc jūsu ķermeņa tauku procentuālā satura kalkūlācijas displejā mirgo indikācija kādā veselības grupā jūs esiet, atbilstoši vecumam un dzimumam:



- (-): Zems tauku saturs – paaugstināts risks veselības traucējumiem
- (0): Veselīgā zona. Jūsu vecumam/dzimumam atbilstošs tauku saturs
- (+): Paaugstināts tauku saturs. Palielināts risks veselības traucējumiem
- (++): Aptaukošanās: Ievērojami paaugstināts tauku saturs. Ļoti augsts risks veselības traucējumiem

Kas ir kopējais ķermeņa šķidruma daudzums procentos?

Tas ir procentuālais ķermeņa šķidruma daudzums pret kopējo svaru. Ūdenim ir liela nozīme visos ķermeņa procesos un tas ir jebkurā ķermeņa šūnā, audos un orgānos. Ķermeņa šķidruma daudzuma monitorēšana ļauj novērst virkni dažādu saslimšanu.

Ķermeņa šķidruma daudzums mainās atkarībā no dienas ritma. Ķermenis dehidratējas pēc garas nakts un lielākā ūdens daļa uzkrājas rumpī, taču diennakts laikā tas vienmērīgi izplatās pa visu organismu. Pēc lielām maltītēm, alkohola lietošanas, menstruāciju, slimību laikā, pēc fiziskām aktivitātēm un vanna jūsu ķermeņa šķidruma līmenis var ievērojami svārstīties.

Veselīgam pieaugušajam šķidruma daudzums var variēt robežās:

- Sievietēm: 50 – 55%
- Vīriešiem: 60 – 65%

Kopējais ķermeņa šķidruma daudzums samazināsies pieaugot ķermeņa tauku saturam un otrādi.

Kas ir virspusējais tauku līmenis?

Virspusējie tauki ir tie ķermeņa tauki, kas atrodas vēdera dobumā un apņem iekšējos orgānus. Pētījumi liecina, ka pat saglabājoties vienādam ķermeņa svaram un ķermeņa kopējo tauku daudzumam, ar vecumu ir tendenci pieaugt virspusējam tauku daudzumam. Rūpējoties par normas robežās virspusējo tauku daudzumu jūs varat samazināt risku saslimt ar sirs slimībām, paaugstinātu asinsspiedienu un 2 tipa cukura diabētu.

Līmenis 1 – 12: Jūsu virspusējo tauku līmenis ir normas robežās.

Līmenis 13 – 59: Jūsu virspusējo tauku līmenis ir virs normas robežas un jums ir jāietur diēta vai jānodarbojas ar sportu.

Kas ir Bazālais metabolisma līmenis?

Tas ir kaloriju daudzums, kas nepieciešams organismam vielmaiņai bez fiziskas aktivitātes. Metabolisma ātrums ir atkarīgs no daudziem faktoriem – vecuma, dzimuma, muskuļu masas, tauku daudzuma, fiziskās aktivitātes. Vīriešiem tas ir augstāks sakarā ar testosterona līmeni un lielāku muskuļu masu.

Kāpēc ir svarīgi monitorēt bazālo metabolisma līmeni?

Tas ir nepieciešams, lai zinātu nepieciešamo kaloriju daudzumu atkarībā no fiziskās aktivitātes un dzīves stila. Vairāk muskuļotajiem un fiziski aktīvākiem – vairāk kalorijas nepieciešams – arī diētai un fitnesa programmai jābūt balstītai uz šīs informācijas pamata. Palielinās pie regulāras aktivitātes.

Kas ir metabolisma vecums?

Vecuma līmenis, ko automātiski aprēķina monitors pēc bazālā metabolisma līmeņa. Bazālais metabolisma līmenis samazinās pieaugot vecumam. Bērniem tas ir augstāks – tāpēc, ka nepieciešama lielāka enerģija, lai ražotu cilvēka audus. Pīķi sasniedz 16/17 vecumā.

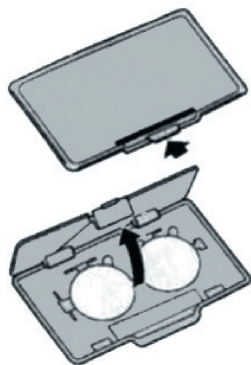
Ja monitors ir kalkulejis lielāku vecumu par cilvēka esošo – ir jāpalielina bazālais metabolisma līmenis. Palielinot fizisko aktivitāti – muskuļu masu – vairāk kalorijas tiks sadedzinātas un uzlabosies metabolisma vecums. Piem. 12 – 50 gadi, variē 1 gada robežās.

Piemērs – 30 gadus veca sieviete – ar 35 gadu vecuma bazālo metabolisma līmeni – ir jāuzlabo fiziskā aktivitāte un fitnesa programma – lai samazinātu metabolisma līmeni.

SAGATAVOŠANĀS LIETOŠANAI

Bateriju ievietošana

Atveriet baterijas vāciņu, kas atrodas mērīšanas platformas aizmugurē. Ievietojiet baterijas, kā parādīts attēlā.



Piezīme: Pārliedzinieties, ka baterijas ievietotas atbilstoši polaritātei. Bateriju nepareiza ievietošana var novest pie šķidruma noplūdes un radīt virsmas bojājumus. Ja neizmantosiet ierīci ilgāku periodu, ieteicams izņemt baterijas pirms ierīces novietošanas glabāšanā.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka komplektā iekļautas ražotāja baterijas var izlādēties ar laiku.

● **Monitora uzstādīšana**

Novietojiet svaru platformu uz cietas, līdzenas virsmas, kas pakļauta minimālām vibrācijām, lai nodrošinātu drošu un precīzu mērījumu iegūšanu. Ja vēlaties uzstādīt platformu uz mīkstas virsmas (piemēram, uz paklāja), izmantojiet aizsargkājas.

Piezīme: Lai izvairītos no iespējamām traumām, nekāpiet uz platformas malām.

Lietošanas ieteikumi

Lai nodrošinātu ierīces pareizu darbību, sekojiet šādām instrukcijām:

- Nemēģiniet demontēt mērīšanas platformu.
- Glabājiēt ierīci horizontālā pozīcijā, kā arī pievērsiet uzmanību tam, lai pogas netiktu nejauši nospiestas.
- Izvairieties no nevajadzīgas ierīces pārvietošanas svārstīšanas un pakļaušanas vibrācijām.
- Novietojiet ierīci vietās, kas nav pakļautas tiešo saules staru iedarbībai. Nenovietojiet ierīci tiešā sildīšanas elementu tuvumā, augsta mitruma līmeņa un temperatūru svārstību pakļautībā.
- Nekādā gadījumā neiegremdējiet ierīci ūdenī. Elektrodu tīrīšanai izmantojiet spirtu; izvairieties no ziepju izmantošanas.
- Nekāpiet uz platformas ar mitrām kājām.
- Neļaujiet pret platformu atsisties krītošiem objektiem.
- Nelietojiet platformu vienlaicīgi ar mobilo tālruni, jo tas var ietekmēt mērījumu precizitāti.
- Ja nelietosiet ierīci ilgu laiku, ieteicams izņemt baterijas.

PRECĪZU MĒRĪJUMU IEGŪŠANA

Lai iegūtu maksimāli precīzus mērījumus, tos vajadzētu izdarīt bez drēbēm un apaviem, kā arī jāievēro ikdienas šķidruma uzņemšana. Ja tomēr, veicot mērījumus Jūs nenovelkat drēbes, obligāti novelciet zeķes un pārliecinieties, ka pēdas ir tīras, pirms uzkāpt uz platformas.

Pārliecinieties, ka papēži atrodas tieši uz elektrodiem.

Papēži atrodas tieši uz elektrodiem

Neuztraucieties, ja pirkstgali ir nedaudz pāri platformas malai, jo tas neietekmē datu precizitāti.

Ieteicams veikt mērījumus aptuveni vienā laikā. Uzgaidiet vismaz 3 stundas pēc pamošanās, ēšanas vai sportošanas pirms veikt mērījumus.

Lai arī tas, ka mērījumi netiks veikti vienā un tajā pašā laikā, var nedaudz parādīties iegūto mērījumu atšķirībās, tomēr tie būs pietiekami precīzi, lai noteiktu izmaiņas organismā, ja tiks ievēroti visi pamatnosacījumi.

Piezīme: Precīzu mērījumu iegūšana nebūs iespējama, ja jūsu pēdas būs netīras vai ceļgali saliekti, kā arī ja atradīsieties sēdus pozīcijā.

PERSONĪGO DATU IESTATĪŠANA UN SAGLABĀŠANA ATMIŅĀ

Jūs varēsiet iegūt datus ar nosacījumu, ka dati tiek ieprogrammēti *Tanita* attālinātajā galda displejā.

1. Personīgo datu numura izvēle

Nospiediet SET, lai ieslēgtu ierīci. Lai izvēlētos personīgo datu numuru, izmantojiet ▲/▼ . Nospiediet SET.

2. Vecuma iestatīšana

Lai izvēlētos vecumu, izmantojiet ▲/▼ . Nospiediet SET.

3. Dzimuma izvēle (sieviete vai vīrietis)

Izmantojot ▲/▼ , izvēlieties dzimumu: sieviete / vīrietis; sieviete ar atlētisku ķermeņa uzbūvi  /  / vīrietis ar atlētisku ķermeņa uzbūvi  /  . Nospiediet SET.

4. Garuma iestatīšana

Izmantojot ▲/▼ , izvēlieties garumu. Nospiediet SET.

REŽĪMU PĀRSLĒGŠANA

Jūs varat izvēlēties nepieciešamo režīmu, izmantojot slēdzi, kas atrodas attālinātā displeja apakšā.

MĒRĪJUMU IEGŪŠANA

1. Pirms turpināt pārliecinieties, ka ierīce atrodas 5 m attālumā no attālināta displeja.

2. Lai ieslēgtu ierīci, nospiediet ▼ (Lietotājs). Lai izvēlētos personīgo datu numuru, izmantojiet pogas ▲/▼ .

(Nekāpiet uz platformas.)

3. Nospiediet SET, lai apstiprinātu personīgo datu numuru.

4. Pēc tam, kad bezvadu sakari tiek iestatīti, atskanēs viens skaņas signāls un iedegsies zaļš gaismas indikators.

5. **Uzkāpiet uz platformas, kad iedegsies zaļš gaismas indikators.**

6. Pēc mērījuma veikšanas atskanēs dubultais skaņas signāls, un mērījumi tiks automātiski attēloti attālinātajā displejā.

7. Pēc mērījuma veikšanas uzmanīgi nokāpiet no platformas.

8. Automātiskās indikācijas procesa laikā un pēc tā pabeigšanas lietotājs var izmantot  , lai apskatītu rezultātus. Paplašinātai apskatīšanai lietotājs var nospiegt un turēt nospiestu pogu  . Apskatot datus, atlaidiet pogu. Mērījumi tiks parādīti 30 sekunžu laikā, tad ierīce automātiski izslēgsies.

Piezīme: Bērniem (vecumā no 5-17 gadiem) ierīce attēlo tikai ķermeņa svaru un ķermeņa tauku procentuālo izteiksmi.

ATKĀRTOTAS IZSAUKŠANAS (RECALL) FUNKCIJA

Atkārtotas izsaukšanas funkcija (RECALL) ļauj apskatīt iepriekš iegūtos mērījumus:

- Svars
- Ķermeņa tauku daudzums
- Kopējais ķermeņa šķidruma daudzums (procentos)
- Muskuļu masa
- Fiziskā konstitūcija
- Vielmaiņa/ metaboliskais vecums
- Kaulu masa
- Viscerālo tauku līmenis

Lai apskatītu iepriekšējos mērījumus, nospiediet SET, kamēr tiek attēloti pašreizējie mērījumi. Displejā parādīsies iepriekšējie mērījumi.

Lai apskatītu citus iepriekš iegūtos mērījumus, nospiediet   katram no vēlamajiem mērījumiem.

Lai atgrieztos pie pašreizējajiem rezultātiem, atkal nospiediet SET.

Piezīme: Bērniem (vecumā no 5-17 gadiem) ierīce attēlos tikai ķermeņa svaru un ķermeņa tauku daudzumu.

VIESU REŽĪMA IESTATĪŠANA

Viesu režīms ļauj ieprogrammēt ierīci vienreizējai izmantošanai, nenometot personīgo datu numuru.

Lai ieslēgtu ierīci, nospiediet pogu  . Tad norādiet vecumu, dzimumu un garumu.

TIKAI SVARU FUNKCIJAS IZMANTOŠANA

Izvēlieties pogu „Tikai svars”.

Uzkāpiet uz platformas, kad iedegsies zaļš gaismas indikators.

Pēc mērījuma veikšanas atskanēs dubultais skaņas signāls, un mērījumi tiks

automātiski attēloti attālinātajā displejā. Pēc mērījuma pabeigšanas uzmanīgi nokāpiet no platformas.

Uzmanību!

Aizliegts izmantot ķermeņa tauku procentuālās izteiksmes analīzes funkciju, ja Jums ir implantēts kardiostimulators vai citas elektroniskās ierīces.

Darbības temperatūru diapazons

No 5 °C līdz -35 °C



Svarīgi:

Sekojoši apzīmējumi ir atrodamī uz baterijām, kas var piesārņot apkārtējo vidi:

Pb – baterija satur svīnu

Cd – baterija satur kadmiju

Hg – baterija satur dzīvsudrabu



Izlietotās baterijas aizliegts izmest kopā ar sadzīves atkritumiem!

Rīkojieties saskaņā ar vietējo likumdošanu par izlietu bateriju utilizāciju.



Ierīce atbilst Direktīvai 1999/5/EK.

Ekspluatācija

Nav nepieciešama specializēts servisa apkope

Vienmēr nodrošiniet iekārtas tīrību

Novērsiet korpusa traumatisma iespējas

Iekārta, kas nomesta zemē ir jānodod servisa inženiera pārbaudei.

Periodiskās pārbaudes

Katrus 12 mēnešus

Tīrīšana un sterilizācija

Mīksta lupatiņa, neagresīvi šķīdumi, ūdenī šķīstoši vai speciāli plastmasas iekārtu tīrīšanas līdzekļi.

www.tanita.lv

**Ar mums var sazināties par tālr. (371) 29-725-476 vai
aptieka@ros.lv**