

Монітор складу тіла VIVA (HBF-222T-EVK)

• Посібник з експлуатації

UK

Дякуємо, що придбали монітор складу тіла від компанії OMRON.
Перш ніж розпочати користування цим пристроєм, обов'язково ознайомтеся з чинним посібником з експлуатації, щоб засвоїти принципи правильного та безпечного застосування приладу.
Обов'язково збережіть чинний посібник з експлуатації для використання в майбутньому.

VIVA

Монітор складу тіла

Призначення

Дякуємо, що придбали цей монітор складу тіла від компанії OMRON. Даний пристрій призначено для вимірювання та відображення наступних параметрів складу тіла людини.

- Маса тіла
- Вісцеральний жир (до 30 років)
- Обмін речовин у стані спокою (у ккал)
- Вміст жиру в організмі (у %)
- Скелетна мускулатура (у %)
- Індекс маси тіла (ІМТ)

Даний пристрій призначено для дорослих осіб, які здатні зрозуміти інформацію в чинному посібнику з експлуатації. Прилад не призначено для професійного застосування в лікарнях та інших закладах охорони здоров'я, його призначено виключно для домашнього користування.



Перш ніж розпочинати користування приладом, уважно ознайомтеся з чинним посібником з експлуатації. У ньому також міститься докладна інформація про окремі функції приладу.

Вміст упаковки

Перед користуванням приладом 2

- Примітки стосовно безпеки 2
- 1. Знайомство з приладом 4
- 2. Вставлення та заміна елементів живлення 5
- 3. Створення пари між цим приладом і вашим інтелектуальним пристроєм 6
- 4. Установлення одиниць вимірювання, дати й часу 7
- 5. Реєстрація особистих даних 8

Інструкції з користування 9

- 6. Як зробити точні вимірювання 9
 - 6.1. Правильна постава під час вимірювання 9
 - 6.2. Про функцію «Коригування 0 кг» (застереження щодо зберігання приладу) ... 10
 - 6.3. Як застосувати функцію «Коригування 0 кг» 10
- 7. Здійснення вимірювань 10

Використання функції пам'яті 12

- 8. Перегляд результатів вимірювань на інтелектуальному пристрої 12

Якщо необхідно 13

- 9. Вибір особистого номера та здійснення вимірювання 13
- 10. Режим «Guest» (Гість) (режим без запису) 14
- 11. Вимірювання лише маси 15
- 12. Змінення або видалення особистих даних 16
- 13. Видалення налаштування обміну даними 17
- 14. Обслуговування та зберігання приладу 17
- 15. Усунення несправностей 18
- 16. Технічні характеристики 21




Інформація про склад тіла 24

- 17. Інформація про склад тіла 24
- 18. Графіки, у яких розтлумачено результати вимірювань 26

Перед користуванням приладом

Примітки стосовно безпеки

Нижче наведено символи, що використовуються в посібнику, і їхнє пояснення.

 Небезпечно!	Неправильне використання створює небезпеку, що може призвести до смерті або тяжкої травми.
 Попередження!	Неправильне використання може призвести до смерті або тяжкої травми.
 Увага!	Неправильне використання може призвести до травми або пошкодження майна.

Небезпечно!

- У жодному разі не використовуйте цей пристрій разом з електронними пристроями медичного призначення, до яких, серед іншого, належать:

- (1) медичні електронні імплантати, такі як кардіостимулятори;
- (2) електронні системи підтримки життєдіяльності, такі як штучне серце чи штучна легеня.
- (3) портативні електронні пристрої медичного призначення, такі як електрокардіограф.

Цей пристрій може спричинити несправність цих приладів, що створює значний ризик для життя та здоров'я користувачів описаних приладів.



Попередження!

- Тримайте пристрій у недоступному для дітей місці. Пристрій містить дрібні деталі, ковтання яких створює небезпеку задухи дитини.
- Не користуйтеся пристроєм на вологих поверхнях (наприклад, на вологій підлозі).
- Не стрибайте на пристрій і не заскакуйте на нього.
- Не використовуйте цей пристрій, коли ваше тіло та ноги не є сухими, наприклад після купання.
- Ставайте на пристрій босими ногами. Якщо стати на пристрій у шкарпетках, можна послизнутися й отримати травму.
- Не ставайте на край приладу та на зону дисплея.
- Якщо особа з особливими потребами або фізично слаба особа має намір скористатися пристроєм, їй обов'язково має допомагати інша людина.
- Якщо рідина з елемента живлення потрапила вам в очі, негайно промийте їх достатньою кількістю чистої води. Негайно зверніться до лікаря.
- Не користуйтеся цим приладом в лікарнях, на борту літаків або в інших умовах, у яких обмежено використання радіохвиль.
- Цей прилад випускає радіохвилі (PX) у діапазоні 2,4 ГГц. Не застосовуйте цей прилад у місцях, де використання PX обмежене (наприклад, на борту літаків або в лікарнях).

UK

Увага!

- Не розбирайте, не ремонтуйте пристрій та не переобладнуйте його.
- Перш ніж розпочинати програму схуднення або тренувань, обов'язково порадьтеся з лікарем або фахівцем з охорони здоров'я. Самодіагностика може нашкодити вашому здоров'ю!
- Перш ніж здійснювати вимірювання, переконайтеся, що мобільний телефон або будь-які інші електричні пристрої, що випускають електромагнітні хвилі, розташовуються на відстані не менш ніж 30 см від приладу. Це може призвести до неправильної роботи приладу та (або) неправильних значень.
- Використовуйте виключно ті елементи живлення, які призначено для цього приладу. При вставленні елементів живлення обов'язково дотримуйтеся полярності.
- При завершенні терміну служби елементів живлення негайно замініть їх на нові.
- Не кидайте батареї у вогонь.

- Якщо рідина з елемента живлення потрапила вам на шкіру або одяг, негайно промийте їх достатньою кількістю чистої води.
- Якщо ви не збираєтеся користуватися цим пристроєм упродовж тривалого часу (приблизно три місяці або довше), дістаньте з нього елементи живлення.
- Не використовуйте одночасно різні типи елементів живлення.
- Не використовуйте одночасно нові елементи живлення й елементи, що працювали впродовж тривалого часу.
- Перш ніж ставати на пристрій, обов'язково вимийте ноги. Якщо ви маєте інфекцію стоп або інші захворювання шкіри, ви можете заразити інших людей.
- Якщо пристрій використовують кілька людей, після користування ним обов'язково протріть прилад вологою тканиною, змоченою в м'якому мийному засобі. Після цього протріть прилад насухо.
- Не використовуйте цей прилад для цілей, відмінних від тих, які описано в чинному посібнику.
- Оскільки цей пристрій є точним інструментом, бережіть його від падінь, вібрацій чи сильних ударів.

Передача даних

- Не замінюйте елемент живлення, у той час коли результати вимірювання передаються на ваш інтелектуальний пристрій. Це може призвести до неправильної роботи монітора й неможливості передачі результатів вимірювань.
- Коли результати вимірювань передаються на інтелектуальний пристрій, не кладіть поряд із цим монітором картки з інтегрованими мікросхемами, магніти, металеві предмети й інші пристрої, що випускають електромагнітні хвилі. Це може призвести до неправильної роботи приладу та неможливості передачі результатів вимірювань.

Неправильне вимірювання

Результати, вимірювані пристроєм, можуть бути неправильними для таких категорій користувачів:

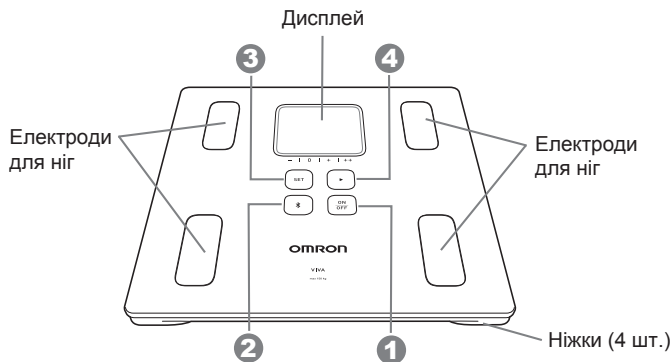
літніх людей (старше 81 року) / користувачів із температурою / культуристів або професійних спортсменів / користувачів, що проходять діаліз / користувачів з остеопорозом, які мають дуже низьку щільність кісткової тканини / вагітних жінок / користувачів із пухлиною.

- Це спричинено тим, що в таких випадках параметри організму, такі як вміст води в тілі, можуть суттєво відрізнятися від середніх значень.

Перед користуванням приладом

1. Знайомство з приладом

Основний блок



1		Кнопка ON/OFF (увімкнення/вимкнення живлення) <ul style="list-style-type: none"> Натисніть цю кнопку для увімкнення живлення. Натисніть цю кнопку на 2 секунди або довше, щоб вимкнути живлення.
2		Кнопка Bluetooth <ul style="list-style-type: none"> Натисніть цю кнопку для передачі даних у ручну. Щоб створити пару між вашим приладом та інтелектуальним пристроєм, натисніть цю кнопку та не відпускайте її впродовж не менше 2 секунд. ※ Ця кнопка так само функціонує, коли живлення приладу вимкнено.
3		Кнопка SET (установка значень) <ul style="list-style-type: none"> Натисніть цю кнопку, щоб задати або підтвердити дані.
4		Кнопка переходу вперед <ul style="list-style-type: none"> Натисніть цю кнопку для переходу вперед. Натисніть і утримуйте цю кнопку, щоб швидко переходити між значеннями під час встановлення дати, часу та зросту.

UK

Дисплей

Символ маси
Світиться лише під час вимірювання маси тіла.

Символ елеента живлення (низький заряд/розряджено)

Символ SYNC

Символ Bluetooth

Символ особистого номера
Світиться під час відображення особистого номера.

Символ класифікації за відсотковим значенням вмісту жиру в організмі, рівнем вісцерального жиру, відсотковим значенням скелетної мускулатури, IMT

WEIGHT FAT
VISCERAL FAT
MUSCLE
RMBMI
CHANGE DEL
AGE cm
kcal
% kg
st 1/41/23/4 inchlb

— | 0 | + | ++

Перед користуванням приладом

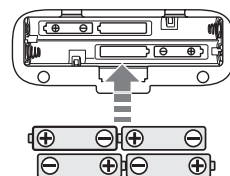
2. Вставлення та заміна елементів живлення

1. Відкрийте кришку відсіку для елементів живлення ззаду приладу.

Для цього можна скористатися твердим предметом, наприклад ручкою.



2. Установіть елементи живлення із дотриманням полярності, як зазначено всередині відсіку для елементів живлення.



3. Закрийте кришку відсіку для елементів живлення.


Термін служби та заміна елементів живлення

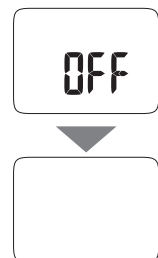
- Приблизно 6 місяців (коли лужні елементи живлення AAA використовуються для чотирьох вимірювань, чотирьох передач даних і чотирьох людей на день за кімнатної температури 23°C)
 - Елементи живлення, що входять до комплекту приладу, призначено виключно для пробного користування. Термін служби цих елементів може виявитися коротшим.
- Якщо на дисплеї відображається символ розрядженого елемента живлення , замініть всі чотири елементи живлення на нові.
 - Замінюйте всі чотири елементи живлення на нові (такого ж типу) одночасно.
 - При блимнанні символу низького заряду елементів живлення  рекомендовано заздалегідь замінити елементи живлення на нові.
- Перш ніж замінювати елементи живлення, вимкніть живлення приладу.
 - Особисті дані зберігаються у приладі, навіть коли елементи живлення вилучено.
 - Утилізація використаних елементів живлення має здійснюватися відповідно до місцевих правил утилізації елементів живлення.
- Після заміни елементів живлення потрібно скинути одиниці вимірювання, дату й час. (Див. розділ 4.)
 - Якщо вже створено пару з додатком «OMRON connect», натисніть кнопку  для встановлення зв'язку з цією програмою, після чого буде автоматично встановлено дату й час.

Символ розрядженого елемента



Про функцію вимкнення живлення

- Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.
- За наступних умов живлення вимикається автоматично.
 - Через 10 секунд після появи символу «Err» (Помилка).
 - Прилад не використовується впродовж 1 хвилини, коли відображається значення «0.0 kg» (0,0 kg).
 - Прилад не використовується впродовж 3 хвилин.



Перед користуванням приладом

3. Створення пари між цим приладом і вашим інтелектуальним пристроєм

1. Увімкніть функцію Bluetooth на своєму інтелектуальному пристрої.
2. Завантажте та встановіть додаток «OMRON connect» на свій інтелектуальний пристрій.

Це можна зробити одним із 2 способів, описаних нижче.

■ Відскануйте QR-код, щоб отримати доступ до наступної адреси.



QR-код

omronconnect.com/setup

■ Знайдіть додаток «OMRON connect» у магазині App Store або Google Play.



UK

3. Відкрийте додаток на інтелектуальному пристрої та виконуйте вказівки щодо налаштування та створення пари.

Якщо ви вже маєте додаток «OMRON connect», перейдіть до наступного пункту:

Меню (Меню) > Device (Пристрій) > Add Device (Додати пристрій)

ПРИМІТКИ

- Один інтелектуальний пристрій обробляє дані одного користувача.
- Якщо використовується додаток, відмінний від «OMRON connect», дані можуть передаватися не належним чином.
- Будь ласка, ознайомтеся з методом та інструкцією з використання, включно з додатками.

Перед користуванням приладом

4. Установлення одиниць вимірювання, дати й часу

При першому користуванні пристроєм, а також після заміни елементів живлення обов'язково слід вказати одиниці вимірювання, дату й час.

- Дату й час можна так само встановити, відкривши додаток «OMRON connect».

1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

На дисплеї блиматиме символ kg&cm (кг і см).

2. Укажіть одиниці вимірювання.


Натискайте кнопку  для налаштування, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

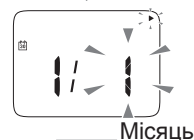
- За замовченням вибрано одиниці вимірювання kg & cm (кг і см).
- Можна вибрати одиниці вимірювання lb & inch (фунти та дюйми) або st-lb & inch (стоуни-фунти та дюйми).



3. Налаштуйте правильні значення дати й часу на пристрої.


Натискайте кнопку  для налаштування, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

- Доступний діапазон років: від 2017 до 2045.
- Час вказується у 24-годинному форматі.
- Щоб під час налаштування року, дати, годин і хвилин швидко переходити між значеннями з кроком 10, натисніть кнопку  і утримуйте її.



Після відображення всіх налаштувань одиниць вимірювання, року, місяця, дня, годин і хвилин у вказаному порядку живлення приладу автоматично вимикається.

ПРИМІТКИ

- Якщо під час налаштування ви допустили помилку, натисніть кнопку , щоб вимкнути живлення, і знову розпочніть із «Кроку 1».
- Якщо прилад не використовується впродовж 3 хвилин, живлення вимикається. Укажіть одиниці вимірювання, дату й час знову.
- Щоб змінити одиниці вимірювання, дату або час, дістаньте елементи живлення та зачекайте щонайменше 20 секунд. Після цього вставте елементи живлення та знову скиньте параметри.

Перед користуванням приладом

5. Реєстрація особистих даних

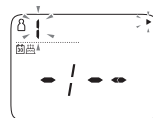
Для вимірювання складу тіла потрібно зареєструвати особисті дані (дату народження, стать, зріст). Можна зберігати зареєстровані дані максимально для 4 людей.

- Особисті дані можна також реєструвати, відкривши додаток «OMRON connect».

1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

Увімкнеться живлення приладу. Почне блимати особистий номер «1».

Відобразиться дата народження (- / - -).




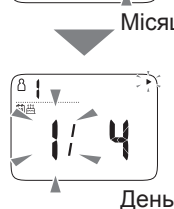
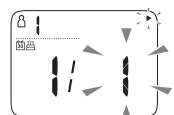
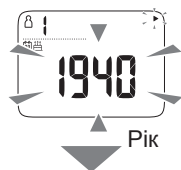
2. Виберіть і підтвердьте особистий номер.

Натискайте кнопку  для вибору особистого номера, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

3. Укажіть дату народження.





Натискайте кнопку  для введення дати народження, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

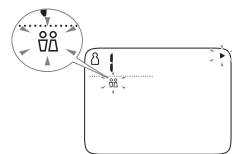
- Діапазон налаштувань років: від 1900 до 2045.
- Щоб під час налаштування року та дати швидко переходити між значеннями з кроком 10, натисніть кнопку  і утримуйте її.





UK

4. Укажіть стать

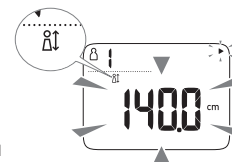
Натисніть кнопку , щоб встановити стать ( — чоловіча, а  — жіноча), а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити дані.



5. Укажіть зріст.

Натискайте кнопку  для введення зросту, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

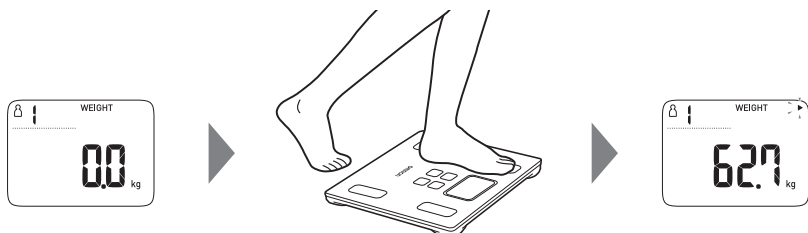
- Натискайте кнопку неперервно, щоб швидко переходити з кроком 10 см (або 1 дюйм).
- Після відображення всіх описаних налаштувань для вашого підтвердження на дисплеї з'явиться значення «0.0 kg» (0,0 kg).



6. Коли буде відображено значення «0.0 kg» (0,0 кг), станьте на пристрій, щоб здійснити вимірювання.

Дані про масу та склад тіла записуються в пристрій для підтримки автоматичного розпізнавання користувача.

Через кілька секунд на пристрої відобразяться результати вимірювань, як показано нижче.



7. Після відображення результатів вимірювання зійдіть із приладу.

Реєстрацію особистих даних завершено.

8. Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.

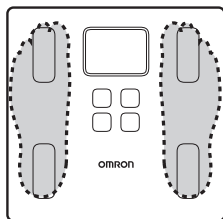
Щоб додати нові особисті дані, розпочніть з «Кроку 1».

Інструкції з користування

6. Як зробити точні вимірювання

6.1. Правильна постава під час вимірювання

Станьте на прилад босими ногами. Склепіння стоп мають розташовуватися по центру приладу.



Примітка

- Якщо стати на пристрій у шкарпетках або взутті, це призведе до неточних результатів.



Не згинайте коліна під час вимірювання.

Здійсніть вимірювання на твердій та плоскій підлозі.

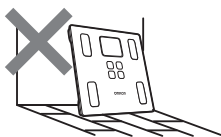
Примітка

- Вимірювання на пом'якшеному покритті підлозі (наприклад, на маті або килимі) може призвести до неточних результатів.

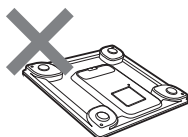
6.2. Про функцію «Коригування 0 кг» (застереження щодо зберігання приладу)

Коли прилад не використовується, він регулярно автоматично коригує точність вимірювання.

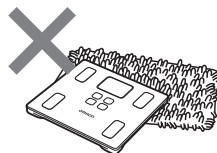
- Якщо прилад розміщується у відображених нижче положеннях, функція коригування точності вимірювання не працює. У цьому разі, перш ніж здійснювати вимірювання, потрібно застосувати функцію «Коригування 0 кг».



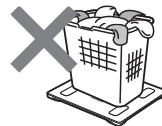
Прилад спирається на стіну або інші предмети



Прилад перевернуто згори донизу



Прилад покладено на предмет





На прилад покладено предмет

6.3. Як застосувати функцію «Коригування 0 кг»

1. Покладіть прилад на тверду та плоску підлогу.

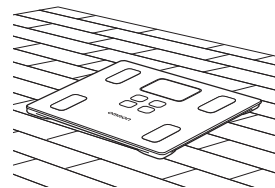
2. Натисніть кнопку  для ввімкнення живлення.

3. Виберіть особистий номер або «00».

Виберіть особистий номер або «00» за допомогою кнопки , а потім натисніть кнопку  для підтвердження.

4. Коли відобразиться значення «0.0 kg» (0,0 кг), натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд, щоб вимкнути живлення.

Тепер функцію «Коригування 0 кг» застосовано. Зачекайте 5 секунд і здійсніть вимірювання.



Інструкції з користування

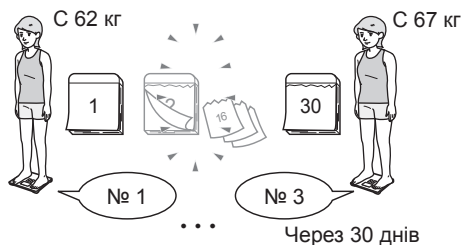
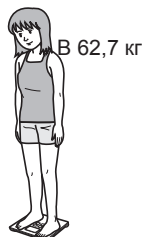
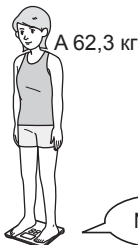
UK

7. Здійснення вимірювань

Коли людина стає на прилад, його живлення вмикається. Це дозволяє автоматично розпізнати особистий номер і розпочати вимірювання.

У наступних випадках особистий номер може відобразитися неправильно.

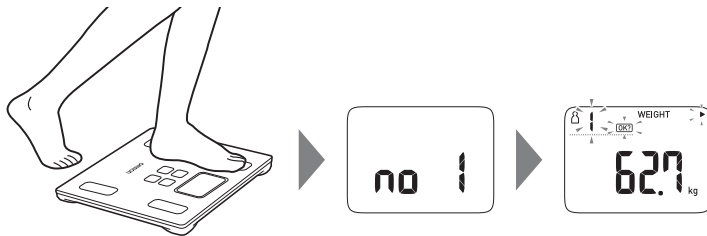
- На пристрої здійснювали вимірювання особи з будовою подібним типом та масою тіла.
- Маса вашого тіла змінилася з моменту останнього вимірювання.



Якщо розпізнавання користувача й надалі здійснюватиметься з помилками, виберіть особистий номер для здійснення вимірювання. (Див. розділ 9.)

1. Здійснюйте вимірювання, коли живлення приладу вимкнено.

Коли ви стаєте на прилад, живлення автоматично вмикається.



2. Відображення особистого номера та результатів вимірювань свідчить, що вимірювання завершено.

Зійдіть з приладу.

3. Підтвердьте особистий номер.

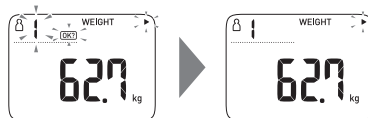
■ Якщо особистий номер вказано правильно...

Натисніть кнопку **SET**, щоб підтвердити особистий номер. **OK?** зникне.

Навіть якщо вимкнути живлення під час блимання

OK?, результати будуть записано у прилад,

оскільки значення вимірювання прив'язано до відображуваного особистого номера.

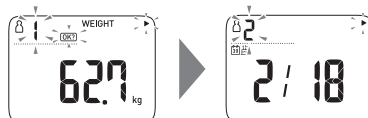


■ Якщо особистий номер вказано неправильно...

Перш ніж живлення вимкнеться, виберіть

особистий номер за допомогою кнопки **▶**,

а потім натисніть кнопку **SET** для підтвердження.



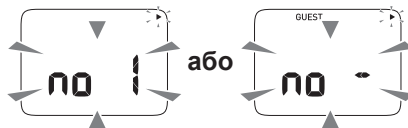
■ Якщо особистий номер підтверджено неправильно...

Перш ніж живлення вимкнеться, натисніть кнопку **SET**, щоб можна було повторно вибрати особистий номер.

Якщо на дисплеї блимають значення від по 1 до по 4, або ж якщо відображається напис «GUEST» (Гість), ваші особисті дані не зареєстровані на пристрої.

Зареєструйте особисті дані.

Так само можна скористатися режим «Guest» (Гість).



4. Перевірте результати вимірювання.

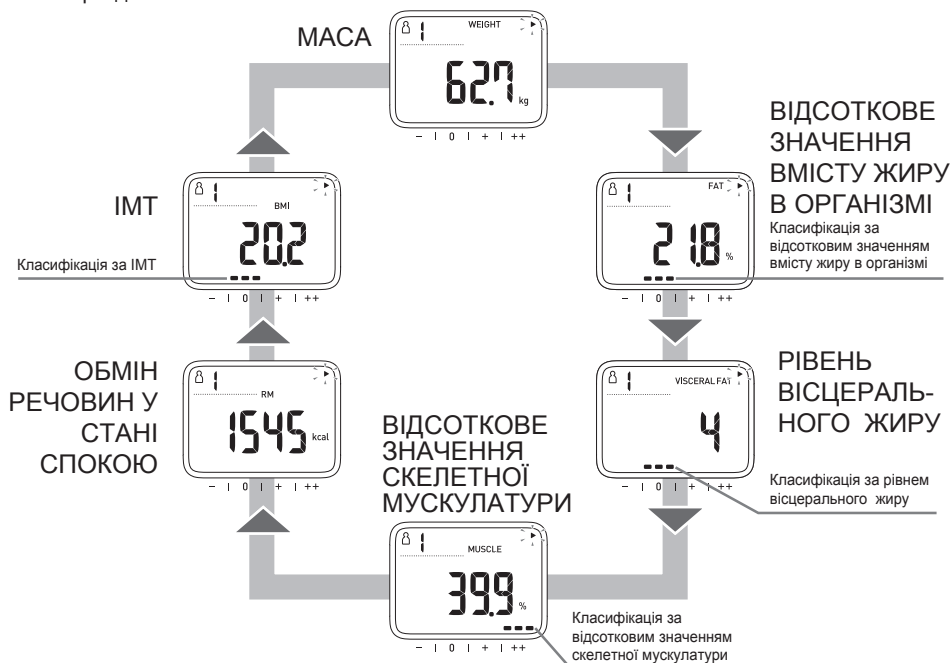
Результати показуються автоматично й циклічно, як відображено нижче.

Після підтвердження особистого номера можна відобразити результат вимірювання.

Для цього натисніть кнопку .

Примітка

- Для навігації скористайтеся індикаторами класифікації за відсотковим значенням вмісту жиру в організмі, рівнем внутрішнього жиру, відсотковим значенням скелетної мускулатури й ІМТ.
- Щоб ще краще зрозуміти результати вимірювання, див. відомості та графіки, наведені в розділах 17 та 18.



UK

5. Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.

Якщо прилад не використовується впродовж 3 хвилин, живлення вимикається.

Використання функції пам'яті

8. Перегляд результатів вимірювань на інтелектуальному пристрої

Для перегляду результатів вимірювань виконуйте інструкції, що відображаються в додатку «OMRON connect».

Після цього можна підтвердити зміну параметрів маси та складу тіла на інтелектуальному пристрої.

Примітка

- На вашому інтелектуальному пристрої має бути встановлено додаток «OMRON connect». (Див. розділ 3.)

Якщо необхідно

9. Вибір особистого номера та здійснення вимірювання

Якщо особистий номер не розпізнається занадто часто, його можна вибрати вручну та здійснити вимірювання наступним чином.

1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

Увімкнеться живлення приладу. Почне миготіти особистий номер «1».

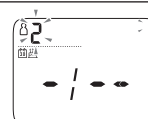


2. Виберіть свій особистий номер.

Виберіть особистий номер за допомогою кнопки .

Якщо відображається дата народження (- / - -), це означає, що ваші особисті дані не зареєстровано за вашим особистим номером.

Зареєструйте особисті дані. (Див. розділ 5.)

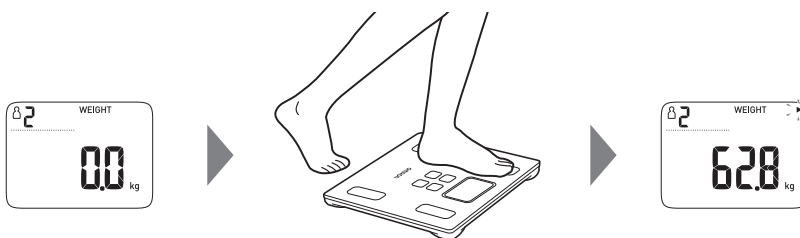


3. Натисніть кнопку , щоб підтвердити особистий номер.

Відобразиться значення «0.0 kg» (0,0 кг).

4. Здійсніть вимірювання, коли відображається значення «0.0 kg» (0,0 кг).

Станьте на прилад.



5. Перевірте результати вимірювання.

При відображенні результатів параметри показуються циклічно.

6. Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.

Якщо прилад не використовується впродовж 3 хвилин, живлення вимикається.

Якщо необхідно

10. Режим «Guest» (Гість) (режим без запису)



При активації цього режиму результати вимірювання не записуватимуться.

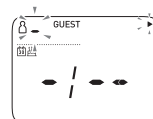
1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

Увімкнеться живлення приладу. Почне миготіти особистий номер «1».





2. Виберіть і підтвердьте «Гість».


Виберіть режим «GUEST» (Гість) за допомогою кнопки , а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.



3. Введіть особисті дані.

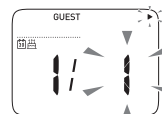
3.1 Задайте дату народження

Натискайте кнопку  для введення дати народження, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити.

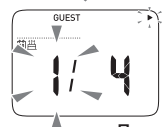
- Доступний діапазон років: від 1900 до 2045
- Щоб під час налаштування року та дати швидко переходити між значеннями з кроком 10, натисніть кнопку  і утримуйте її.



Рік





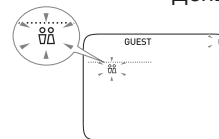
Місяць





День

3.2 Укажіть стать

Натисніть кнопку , щоб встановити стать (♂ — чоловіча, а ♀ — жіноча), а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити дані.



3.3 Укажіть зріст

Натисніть кнопку  для введення зросту, а потім натисніть кнопку , щоб підтвердити дані.



- Натискайте кнопку безперервно, щоб швидко переходити з кроком 10 см (1 дюйм).

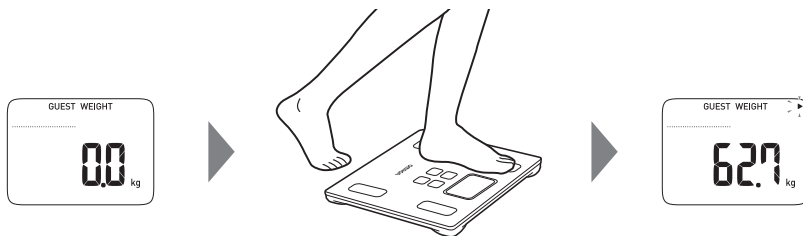
Після відображення всіх описаних налаштувань для вашого підтвердження на дисплеї з'явиться напис «0.0 kg» (0,0 кг).

Якщо прилад не використовується впродовж 1 хвилини після появи значення «0.0 kg» (0,0 кг), живлення вимикається.

UK

4. Розпочніть вимірювання, коли відображається значення «0.0 kg» (0,0 кг).

Станьте на прилад.



5. Перевірте результати вимірювання.

При відображенні результатів параметри показуються циклічно.

6. Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.

Якщо прилад не використовується впродовж 3 хвилин, живлення вимикається.

Якщо необхідно




11. Вимірювання лише маси

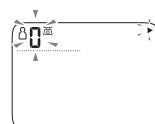
При активації цього режиму результат вимірювання не записуватиметься.

1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

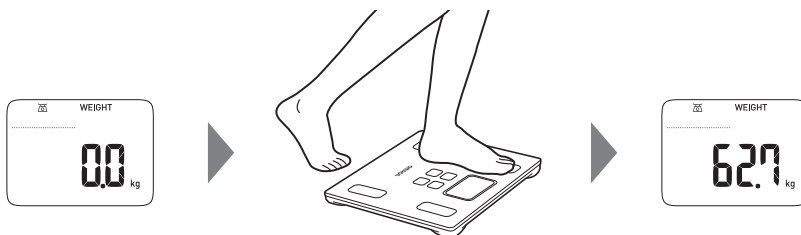
Увімкнеться живлення приладу. Почне миготіти особистий номер «1».

2. Виберіть і підтвердьте «».

Виберіть параметр «» за допомогою кнопки , а потім натисніть кнопку  для підтвердження.



3. Коли з'явиться значення «0.0 kg» (0,0 кг), станьте на прилад.



4. Перевірте результат вимірювання.

Поява та блимання значення вашої маси свідчить про завершення вимірювання.

5. Щоб вимкнути живлення, натисніть кнопку та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.

Якщо прилад не використовується впродовж 3 хвилин, живлення вимикається.


Якщо необхідно

12. Змінення або видалення особистих даних

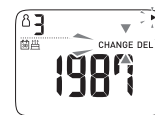
1. Натисніть кнопку для ввімкнення живлення.

Увімкнеться живлення приладу. Почне миготіти особистий номер «1».

2. Виберіть свій особистий номер

Натисніть кнопку , щоб вибрати особистий номер.

Якщо відображається дата народження (- / - -), це означає, що ваші особисті дані не зареєстровано за вашим особистим номером. Зареєструйте особисті дані. (Див. розділ 5.)



3. Натисніть кнопку , щоб підтвердити особистий номер.

Відобразиться напис «0.0 kg» (0,0 кг).

4. Натисніть кнопку .

Блимають написи «CHANGE» (Змінити) і «DEL» (Видалити).

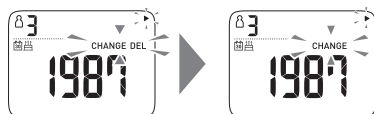
5. Виберіть дію «CHANGE» (Змінити) або «DELETE» (Видалити) для особистих даних

- Навіть якщо особисті дані змінено, результати вимірювання не буде змінено чи видалено. Якщо ви використовуєте особистий номер, який уже використовувала інша людина, видаліть особисті дані та знову зареєструйте їх.

Змінення особистих даних

(Результати вимірювань не буде видалено)


1. Натисніть кнопку , щоб вибрати «CHANGE» (Змінити).



2. Натисніть кнопку . Заблимає значення року.



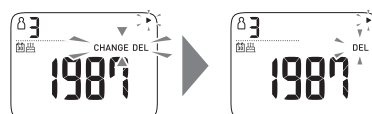
3. Змініть параметри дати народження, статі або зросту відповідно до вказівок, наведених у кроках 3–5 розділу 5.

- Щоб зупинити змінення, натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд, щоб вимкнути живлення.
- Результати вимірювань, які не передано, не буде змінено.

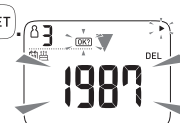
Видалення особистих даних

(Результати вимірювань також буде видалено)

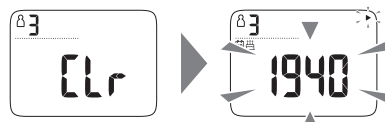
1. Натисніть кнопку , щоб вибрати «DEL» (Видалити).



2. Натисніть кнопку . Заблимає OK? .



3. Натисніть повторно кнопку .



UK

Якщо необхідно

13. Видалення налаштування обміну даними

Щоб припинити користуватися додатком «OMRON connect» або видалити налаштування обміну даними між пристроєм і додатком з інтелектуального пристрою, виконайте наведені нижче дії. Усі налаштування обміну даними, записані в пристрої, буде видалено.

1. Натисніть і утримуйте кнопку  щонайменше 2 секунди.

«P» і символ Bluetooth почнуть блимати.



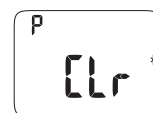
2. Повторно натисніть і утримуйте кнопку  щонайменше 2 секунди.

«OK?» і напис «CLr» (Очистити) почнуть блимати.



3. Натисніть кнопку  для підтвердження.

Якщо прилад не використовується упродовж 10 секунд після появи напису «CLr» (Очистити), живлення вимикається.



Якщо необхідно

14. Обслуговування та зберігання приладу

Чищення приладу

- Завжди слідкуйте за чистотою приладу, перш ніж використовувати його.
- Протирайте пристрій м'якою сухою тканиною. При необхідності скористайтесь тканиною, змоченою у воді або мийному засобі, і ретельно викрутіть її, перш ніж протирати прилад, а потім протріть прилад сухою тканиною.
- При очищенні приладу заборонено використовувати бензол, речовину для розведення чи інші летючі розчинники.
- Не промивайте прилад водою.









Догляд за приладом та його зберігання

- Не зберігайте прилад у таких умовах:
 - підвищена вологість, коли волога або вода може проникнути всередину приладу;
 - висока температура, пряме сонячне проміння або запиленість;
 - місця, в яких існує ризик раптових ударів або вібрацій;
 - місця зберігання хімічно активних речовин або місця, у яких є їдкі гази.
- У жодному разі не ремонтуйте прилад самотужки. Цей прилад калібрується під час виробництва. Якщо певного моменту у вас виникли сумніви стосовно точності вимірювань, зверніться до авторизованого дистриб'ютора OMRON. Загалом рекомендується перевіряти прилад кожні 2 роки. Це гарантуватиме належне функціонування та точність вимірювань.

Якщо необхідно

15. Усунення несправностей

Якщо під час вимірювань виникнуть будь-які з перелічених нижче проблем, спочатку перевірте, чи немає інших електричних пристроїв на відстані 30 см. Якщо проблема не зникає, див. таблицю нижче.

Умовне позначення помилки	Причина	Рішення
	Ви зійшли з приладу під час вимірювання складу тіла.	Не сходьте з приладу, поки не завершено вимірювання складу тіла. (Див. розділ 6.)
	Ваші стопи не повністю контактують з електродами.	Переконайтеся, що стоїте на приладі правильно. Для цього надійно розміщуйте свої стопи на електродах під час здійснення вимірювань. (Див. розділ 6.)
	Неправильна постава під час вимірювання, ваші стопи не повністю контактують з електродами або ж ваші стопи занадто сухі.	Випряміть свої коліна та спину. Притискайте стопи до електродів. Не рухайте стопами, коли здійснюється вимірювання. (Див. розділ 6.) Злегка протріть стопи вологим рушником і повторіть спробу.
	Після того, як було встановлено дату й час, до приладу торкалися або його використовували до автоматичного вимкнення дисплея.	Дістаньте елементи живлення та знову вставте їх на місце. Виконайте наведені вказівки, починаючи з розділу «Створення пари між цим приладом і вашим інтелектуальним пристроєм». (Див. розділ 3.) <ul style="list-style-type: none">Коли відображаються значення дати й часу, не виконуйте жодних операцій з приладом, поки живлення не вимкнеться автоматично.
	Помилка приладу.	Дістаньте елементи живлення та вставте їх на місце. Після цього перезапустіть пристрій. Якщо помилка не зникає, зверніться до представника сервісної служби компанії OMRON.
	Збій обміну даними.	Вимкніть живлення та спробуйте повторно надіслати дані. Якщо помилка відображається знову, зверніться до представника сервісної служби компанії OMRON.
	Ви рухалися під час вимірювання.	Не рухайтесь під час вимірювання.
	Значення маси вашого тіла не входить у діапазон вимірювання.	
	Збій обміну даними.	Перевірте дисплей інтелектуального пристрою та виконайте інструкції в додатку «OMRON connect». Див. розділ «Help» (Довідка) у додатку «OMRON connect».
	Низький заряд елементів живлення.	Рекомендовано заздалегідь замінювати елементи живлення на нові. (Див. розділ 2.)
	Елементи живлення розрядилися.	Замініть елементи живлення. (Див. розділ 2.)

UK

Проблема	Причина	Рішення
 блимає	У пам'яті приладу збережено 24–29 наборів результатів вимірювань.	Передайте результати вимірювань у додаток «OMRON connect». Після цього символ має зникнути.
	У пам'яті приладу збережено 30 наборів вимірювань.	Якщо кількість таких результатів перевищує 30, найстаріші результати видаляються. Передайте результати вимірювань у додаток «OMRON connect». Після цього символ має зникнути.
	Ви натиснули й утримували кнопку  щонайменше 2 секунди.	Цей символ відображається при створенні пари між цим приладом та інтелектуальним пристроєм. Виконайте інструкції в додатку «OMRON connect». Щоб зупинити створення пари, натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.
	Ви натиснули кнопку  .	Цей символ відображається під час перенесення даних на інтелектуальний пристрій. Виконайте інструкції в додатку «OMRON connect». Щоб зупинити перенесення даних, натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.
	Ви натиснули кнопку  і утримували її понад 2 секунд, коли блимали символи «P» та Bluetooth.	Цей символ відображається в разі видалення налаштування обміну даними. (Див. розділ 13.) Щоб зупинити роботу, натисніть кнопку  та не відпускайте її впродовж щонайменше 2 секунд.
Нічого не відображається, навіть якщо увімкнено живлення. Нічого не відображається, навіть якщо стати на прилад.	Не вставлено елементи живлення.	Вставте елементи живлення.
	Елементи живлення вставлено без дотримання полярності.	Вставте елементи живлення з дотриманням полярності.
Після заміни елементів живлення нічого не відображається, якщо стати на прилад.	Термін служби елементів живлення завершився.	Замініть усі чотири елементи живлення на нові.
	Після заміни елементів живлення не задано одиниці вимірювання, дату й час.	Задайте одиниці вимірювання, дату й час. (Див. розділ 4.)
Для деяких результатів відображається «-----».	Маса вашого тіла занизька. (Менш ніж 12 кг.)	Перш ніж проводити вимірювання, виберіть особистий номер.
	Зареєстровані дані або ж значення складу тіла виходять за межі вимірюваних діапазонів.	Перевірте правильність налаштувань дати народження, статі та зросту. Навіть якщо ці налаштування правильні, символ «-----» відобразиться, якщо значення налаштувань виходять за межі відображуваного або підтримуваного діапазону віку.

Проблема	Причина	Рішення
Результат вимірювання більший або менший від фактичного результату. Під час кожного вимірювання результати суттєво відрізняються	У вас неправильна постава під час вимірювання.	При здійсненні вимірювання стежте за своєю поставою.
	Ви здійснюєте вимірювання на килимі, пом'якшеному покритті або нерівній підлозі.	Здійсніть вимірювання на твердій та гладкій підлозі.
	Ваші стопи та тіло занадто холодні, що погіршує кровообіг.	Перш ніж здійснювати вимірювання, зігрійтеся достатньою мірою, щоб поновити нормальний кровообіг.
	Електроди для ніг занадто холодні.	Перш ніж здійснювати вимірювання, дайте приладу постояти в теплом приміщенні.
	Ваші стопи занадто сухі.	Перш ніж здійснювати вимірювання, злегка протріть стопи вологим рушником.
	Функцію «Коригування 0 кг» застосовано не належним чином.	Застосуйте функцію «Коригування 0 кг». (Див. розділ 6.3.)
Вас не розпізнано належним чином.	Маса вашого тіла суттєво змінилася з моменту останнього вимірювання.	Перш ніж проводити вимірювання, виберіть особистий номер. (Див. розділ 9.)
	Будова вашого тіла повторює будову тіла іншого зареєстрованого користувача.	
	Зареєстровано результати вимірювання для іншого користувача.	
Ви бажаєте виміряти склад тіла, проте відображається тільки маса тіла.	Не вибрано особистий номер або режим «GUEST» (Гість). (Не відображається особистий номер або режим «GUEST» (Гість).)	Перш ніж проводити вимірювання, виберіть особистий номер або режим «GUEST» (Гість).
Кнопка не реагує.	Ви натиснули кнопку, коли ставали на прилад.	Зійдіть з приладу та натисніть кнопку.
	Кнопка волога або забруднена.	Перш ніж здійснювати вимірювання, витріть вологу або бруд.
	Ви натиснули дві чи кілька кнопок одночасно.	Натискайте одну кнопку за раз.
Живлення вимикається, навіть якщо нічого не робити.	Див. розділ «Про функцію вимкнення живлення». (Див. розділ 2.)	
Не вдалося надіслати дані	Див. розділ «Help» (Довідка) у додатку «OMRON connect».	

UK

Якщо необхідно

16. Технічні характеристики

Категорія вибору	Аналізатори складу тіла		
Опис приладу	Монітор складу тіла		
Модель	VIVA (HBF-222T-EVK)		
Дисплей*	Маса тіла:	від 2,0 до 150,0 кг із кроком в 0,1 кг (від 4,4 до 330,0 фунта з кроком в 0,2 фунта) (від 0 стоунів 4,4 фунта до 23 стоунів 8,0 фунта з кроком в 0,2 фунта)	
	Відсоткове значення вмісту жиру в організмі:	від 5,0 до 60,0% із кроком в 0,1%	
	Відсоткове значення скелетної мускулатури:	від 5,0 до 50,0% із кроком в 0,1%	
	ІМТ:	від 7,0 до 90,0 із кроком в 0,1	
	Обмін речовин у стані спокою:	від 385 до 3999 ккал із кроком в 1 ккал	
	Рівень внутрішнього жиру:	30 рівнів із кроком в 1 рівень	
	Класифікація за відсотковим значення вмісту жиру в організмі, відсотковим значення скелетної мускулатури та ІМТ: 4 рівні: – (низьке) / 0 (нормальне) / + (високе) / ++ (дуже високе)		
	Класифікація за рівнем внутрішнього жиру: 3 рівні: 0 (нормальне) / + (високе) / ++ (дуже високе)		
	* Віковий діапазон для відсоткового значення вмісту жиру в організмі та класифікації за відсотковим значенням вмісту жиру в організмі складає від 10 до 80 років.		
	* Віковий діапазон для відсоткового значення скелетної мускулатури, класифікації за відсотковим значенням скелетної мускулатури, рівня вісцерального жиру, класифікації за рівнем вісцерального жиру та обміну речовин у стані спокою складає від 18 до 80 років.		
Протокол передачі даних	Технологія Bluetooth® з низьким енергоспоживанням		
Бездротовий зв'язок	Частотний діапазон:	2,4 ГГц (2400–2483,5 МГц)	
	Модуляція:	Гаусівська частотна маніпуляція	
	Ефективна потужність випромінювання:	< 20 дБ/мВт	
Внесення даних*	Наведену нижче інформацію можна зберігати щонайбільше для 4 людей.		
	Одиниці вимірювання	кілограми та сантиметри / фути та дюйми / стоуни-фунти та дюйми	
	Дата народження	від 1 січня 1900 р. до 31 грудня 2045 р.	
	Стать	чоловіча/жіноча	
	Зріст	від 100,0 до 199,5 см з кроком збільшення 0,5 см (від 3 футів 4 дюймів до 6 футів 6 цілих 1/2 дюйма з кроком 1/4 дюйма)	
	* Якщо зріст людини менш ніж 100,0 см або більш ніж 199,5 см: результати вимірювання ІМТ та складу тіла слід використовувати виключно для довідки.		
Точність вимірювання маси	від 2,0 до 40,0 кг: ± 0,4 кг (від 4,4 до 88,2 фунта: ± 0,88 фунта) (від 4,4 фунта до 6 стоунів 4,2 фунта: ± 0,88 фунта)		
	від 40,0 до 150,0 кг: ± 1% (від 88,2 фунта до 330,0 фунта: ± 1%) (від 6 стоунів 4,2 фунта до 23 стоунів 8,0 фунта: ± 1%)		

Точність (стандартна помилка)	Відсоткове значення вмісту жиру в організмі:	3,5%
	Відсоткове значення скелетної мускулатури:	3,5%
	Рівень внутрішнього жиру:	3 рівні
Термін служби	5 років	
Класифікація IP	IP21* *Класифікація IP відповідає ступеню захисту, що забезпечується корпусом приладу відповідно до стандарту IEC 60529. Пристрій захищено від сторонніх твердих предметів діаметром від 12,5 мм (наприклад, від встромлення пальців). Пристрій захищено від крапель води, що можуть падати на нього вертикально та перешкоджати нормальній роботі.	
Джерело живлення	4 лужні елементи живлення AAA (LR03)	
Термін служби елементів живлення	Приблизно 6 місяців (коли лужні елементи живлення AAA використовуються для чотирьох вимірювань, чотирьох передач даних і чотирьох людей на день за кімнатної температури 23°C)	
Температура навколишнього повітря / відносна вологість / атмосферний тиск	від +5 до +40°C, від 30 до 85% відносної вологості (без конденсації), від 860 до 1060 гПа	
Температура / відносна вологість / атмосферний тиск при зберіганні та транспортуванні	від -20 до +60°C, від 10 до 95% відносної вологості (без конденсації), від 860 до 1060 гПа	
Маса	Приблизно 1,6 кг (з елементами живлення)	
Габаритні розміри	Прибл. 285 (Ш) × 28 (В) × 280 мм (Г) (прибл. 11 1/5 (Ш) × 1 1/10 (В) × 11 (Г) дюймів)	
Вміст упаковки	Монітор складу тіла, 4 лужні елементи живлення AAA (LR03), інструкції з налаштування, посібник з експлуатації	

Примітка

- Технічні характеристики приладу можуть змінюватися без попередження.
- Сповідайте виробника й уповноважені органи країни, у якій ви перебуваєте, про всі серйозні інциденти, пов'язані із цим пристроєм.

UK

CE 0197



Прилад функціонує в неліцензованому діапазоні частот, що призначений для промислової, наукової та медичної радіослужб (ISM) 2,4 ГГц. Якщо прилад використовується поряд з іншими бездротовими пристроями (зокрема мікрохвильовими печами та бездротовими локальними мережами), що працюють у тому самому частотному діапазоні, що й цей прилад, між приладом і цими пристроями можуть виникати завади. При виникненні таких завад, перш ніж користуватися приладом, припиніть використання інших пристроїв, перенесіть його в інше місце чи не користуйтеся цим приладом поблизу інших бездротових пристроїв.



Текстовий символ **Bluetooth**[®] і відповідні логотипи є зареєстрованими торговельними марками корпорації Bluetooth SIG, Inc. Компанія OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. використовує ці торговельні марки виключно за ліцензією.

Ця компанія OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. заявляє, що радіообладнання типу VIVA (HBF-222T-EBK) відповідає вимогам Директиви 2014/53/EU. Повний текст декларації про відповідність нормам ЄС доступний на веб-сайті www.omron-healthcare.com.

Apple і логотип Apple є торговельними марками корпорації Apple Inc., зареєстрованими в США та інших країнах.

App Store є знаком обслуговування корпорації Apple Inc.

Android і логотип Google Play є торговельними марками корпорації Google Inc.

Важлива інформація щодо електромагнітної сумісності (EMC)

Цей HBF-222T-EBK виробництва компанії OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. відповідає стандарту EN 60601-1-2:2015 щодо електромагнітної сумісності (EMC). Додаткову документацію щодо відповідності вимогам стандарту EMC можна отримати в компанії OMRON HEALTHCARE EUROPE за адресою, указаною в цьому документі, або на сайті www.omron-healthcare.com. Див. інформацію про EMC для HBF-222T-EBK на веб-сайті.

Гарантія

Компанія OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. надає гарантію на цей прилад упродовж 3 років від дати покупки.

Гарантія не розповсюджується на елемент живлення, упаковку, а також будь-які пошкодження, спричинені неправильним користуванням приладом (наприклад, через падіння або фізичне пошкодження). Заявлені продукти підлягають заміні виключно при поверненні разом з оригінальним рахунком-фактурою/товарним чеком.

Належна утилізація цього приладу (відходи електричного й електронного обладнання)



Ця позначка на приладі або в супровідній літературі означає, що після завершення терміну служби приладу його не слід утилізувати разом зі звичайними побутовими відходами. Щоб запобігти шкоді навколишньому середовищу або здоров'ю людей через неконтрольовану утилізацію відходів, відділіть цей прилад від інших відходів і передайте його на вторинну переробку. Цим ви посприяєте повторному використанню матеріальних ресурсів екологічно безпечним способом.

Щоб дізнатися про місця та способи повторної переробки цього приладу без шкоди навколишньому середовищу, побутові споживачі повинні звертатися до роздрібного магазину, у якому вони придбали прилад, або до місцевих органів влади.

Комерційні користувачі мають звертатися до свого постачальника відповідно до умов і положень угоди про купівлю приладу. Цей прилад не має потрапляти до інших комерційних відходів, призначених для утилізації.

Цей прилад не містить жодних небезпечних речовин.

Утилізація використаних елементів живлення має здійснюватися відповідно до місцевих правил утилізації елементів живлення.

Опис символів, які (залежно від моделі) можна знайти на самому приладі, його упаковці або в посібнику з експлуатації.

	Робоча частина апарата — тип BF Ступінь захисту від ураження електричним струмом (струм витоку)		Серійний номер
IP XX	Ступінь захисту від пилу та вологи відповідно до стандарту IEC 60529		Температурний діапазон
	Маркування CE		Діапазон відносної вологості
	Символ ГОСТ Р		Обмеження за атмосферним тиском
	Знак обігу продукції на ринку Митного союзу		Постійний струм
	Користувач повинен ознайомитися з посібником з експлуатації		Цей прилад не має використовуватися особами з медичними імплантатами, наприклад з кардіостимуляторами, штучним серцем, легенею або іншими електронними системами підтримки життєдіяльності.
	Пристрій медичного призначення		Дата виготовлення

17. Інформація про склад тіла

Принцип розрахунку складу тіла

Жир на тілі має низьку електричну провідність

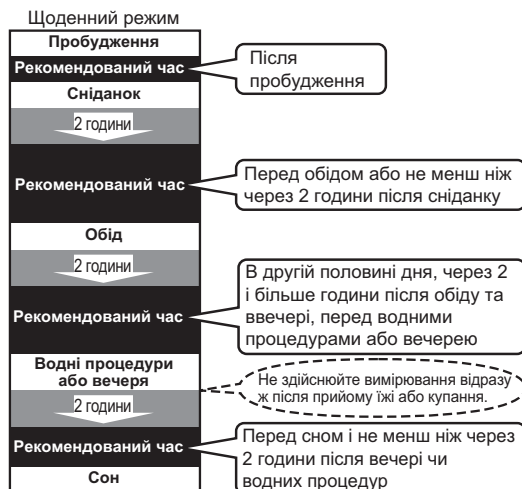
Монітор складу тіла VIVA вимірює відсотковий вміст жиру в організмі із застосуванням методу біоелектричного імпедансу (БІ). М'язи, кровоносні судини та кістки є тканинами організму з високим вмістом води, тож добре проводять електричний струм. Жир є тканиною, яка погано проводить струм. Монітор складу тіла VIVA подає на ваше тіло вкрай слабкий електричний струм із частотою 50 кГц і силою менш ніж 500 μ А, щоб визначити кількість жирової тканини.

Цей слабкий електричний струм не відчувається під час роботи VIVA.

Для визначення складу вашого тіла ваги враховують електричний імпеданс, а також ваші параметри зросту, ваги, віку та статі. Після розрахунків отримуються результати, які ґрунтуються на даних OMRON стосовно складу тіла.

Рекомендований час вимірювання

Усвідомлення нормальних змін відсоткового значення вмісту жиру в організмі допомагає запобігти чи зменшити ступінь ожиріння. Знаючи про часові проміжки, коли відсоткове значення вмісту жиру в організмі змінюється залежно від вашого повсякденного режиму, можна точно визначити час його відкладення. Рекомендовано користуватися цим приладом в однакових умовах і в один час доби. (Див. графік.)



UK

Уникайте вимірювань у наведених нижче умовах.

- Одразу ж після значних фізичних навантажень, ванни чи сауни.
- Після вживання алкоголю або прийому великої кількості води, після прийому їжі (упродовж близько 2 годин).

Якщо проводити вимірювання в описаних фізичних умовах, розрахований склад тіла може суттєво відрізнятися від фактичних параметрів, оскільки вміст води у вашому організмі змінюється.

Що таке індекс маси тіла (ІМТ)?

Для розрахунку ІМТ застосовується наступна проста формула, що відображає співвідношення між масою та зростом людини.

$$\text{ІМТ} = \text{маса (кг)} / \text{зріст (м)} / \text{зріст (м)}$$

Монітор складу тіла OMRON VIVA використовує інформацію про ваш зріст, який зберігається за особистим номером або вводиться разом з іншою інформацією в режимі «Guest» (Гість), для визначення вашої класифікації за ІМТ.

Якщо рівень жиру, отриманий за розрахунком ІМТ, перевищує міжнародний стандарт, зростає ймовірність поширених захворювань. Водночас не всі типи жирових відкладень визначаються за ІМТ.

Що таке відсоткове значення вмісту жиру в організмі?

Відсоткове значення вмісту жиру в організмі означає масову частку жиру в організмі в загальній масі тіла, виражену у відсотках.

$$\text{Відсоткове значення вмісту жиру в організмі (\%)} = \left\{ \frac{\text{маса жиру в організмі (кг)}}{\text{маса тіла (кг)}} \right\} \times 100$$

Монітор складу тіла VIVA використовує метод БІ для оцінки відсоткового значення вмісту жиру в організмі.

Залежно від розподілу жирових відкладень на вашому тілі їх можна класифікувати як внутрішній жир та підшкірну жирову клітковину.

Що таке рівень вісцерального жиру?

Рівень вісцерального жиру = жирові відкладення навколо внутрішніх органів

Вважається, що надлишок вісцерального жиру значною мірою зумовлюється підвищеним рівнем ліпідів у крові, що може призвести до таких поширених захворювань, як гіперліпідемія та діабет.

У свою чергу, це знижує можливість інсуліну передавати енергію з крові та використовувати її в клітинах. Щоб запобігти поширеним захворюванням або скоротити їхні прояви, важливо спробувати знизити рівні вісцерального жиру до прийнятної значення. Люди з високим рівнем вісцерального жиру, як правило, мають великий шлунок. Водночас такий симптом не завжди проявляється, а високі рівні вісцерального жиру можуть обумовити метаболічне ожиріння. Метаболічне ожиріння (внутрішнє ожиріння при нормальній вазі) — це наявність високих рівнів жиру в організмі (вище середнього), навіть якщо маса людини є стандартною чи низькою для свого зросту.



Що таке підшкірна жирова клітковина?

Підшкірна жирова клітковина = жир під шкірою

Підшкірна жирова клітковина не тільки накопичується навколо живота, але й навколо передпліч, сідниць і стегон, що може призвести до спотворення пропорцій тіла. Хоча такі симптоми не завжди пов'язані зі зростанням ризику захворювань, вважається, що вони підвищують навантаження на серце та спричиняють інші ускладнення. Підшкірна жирова клітковина не відображається на цьому приладі, проте вона враховується у відсотковому значенні вмісту жиру в організмі.



Що таке скелетна мускулатура?

М'язи діляться на два типи: м'язи всередині внутрішніх органів (наприклад, серця) та скелетна мускулатура, що кріпиться до кісток і рухає тіло. Скелетна мускулатура може збільшуватися внаслідок виконання тренувань чи інших занять. Зростання частки скелетної мускулатури означає, що тіло може ефективніше спалювати енергію. Таким чином, зменшується ймовірність накопичення жиру та полегшується ведення енергійного способу життя.

Що таке обмін речовин у стані спокою?

Незалежно від рівня вашої активності для підтримки повсякденних функцій організму потрібне споживання певної мінімальної кількості калорій. Обмін речовин у стані спокою визначає, скільки калорій необхідно спожити, для того щоб організм отримав достатню кількість енергії для свого функціонування.

18. Графіки, у яких розтлумачено результати вимірювань

Тлумачення результатів відсоткового значення вмісту жиру в організмі

	Вік	– (низьке)	0 (нормальне)	+ (високе)	++ (дуже високе)
Жінки	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≥ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≥ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≥ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≥ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≥ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≥ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≥ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≥ 37,4%
	від 18 до 39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≥ 39,0%
	від 40 до 59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≥ 40,0%
від 60 до 80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≥ 42,0%	
Чоловіки	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≥ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≥ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≥ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≥ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≥ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≥ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≥ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≥ 26,9%
	від 18 до 39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≥ 25,0%
	від 40 до 59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≥ 28,0%
від 60 до 80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≥ 30,0%	

UK

HD McCarthy та ін., International Journal of Obesity (Міжнародний журнал із питань ожиріння), № 30, 2006; Gallagher та ін., American Journal of Clinical Nutrition (Американський журнал із питань дієтичного харчування), Vol. 72, вересень 2000 р.; класифікація OMRON HEALTHCARE на чотири рівні.

Тлумачення результатів рівня внутрішнього жиру

Рівень вісцерального жиру	Класифікація рівнів
від 1 до 9	0 (нормальне)
від 10 до 14	+ (високе)
від 15 до 30	++ (дуже високе)

За даними OMRON HEALTHCARE.

Тлумачення результатів відсоткового значення скелетної мускулатури.


	Вік	- (низьке)	0 (нормальне)	+ (високе)	++ (дуже високе)
Жінки	від 18 до 39	< 24,3%	24,3–30,3%	30,4–35,3%	≥ 35,4%
	від 40 до 59	< 24,1%	24,1–30,1%	30,2–35,1%	≥ 35,2%
	від 60 до 80	< 23,9%	23,9–29,9%	30,0–34,9%	≥ 35,0%
Чоловіки	від 18 до 39	< 33,3%	33,3–39,3%	39,4–44,0%	≥ 44,1%
	від 40 до 59	< 33,1%	33,1–39,1%	39,2–43,8%	≥ 43,9%
	від 60 до 80	< 32,9%	32,9–38,9%	39,0–43,6%	≥ 43,7%

За даними OMRON HEALTHCARE.

Тлумачення результатів ІМТ

ІМТ	ІМТ (класифікація ВООЗ)
< 18,5	- (нестача ваги)
від 18,5 до 24,9	0 (нормальне)
від 25 до 29,9	+ (надмірна вага)
≥ 30	++ (ожиріння)

UK

<p>Виробник</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 ЯПОНІЯ</p>
<p>Представник у ЄС</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>EC REP</p> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НІДЕРЛАНДИ www.omron-healthcare.com</p>
<p>Імпортер у ЄС</p>	
<p>Виробничі потужності</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Китай</p>
<p>Дочірні компанії</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Імпортер і відповідальна особа в Сполученому Королівстві Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ www.omron-healthcare.com/distributors</p>
	<p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors</p>
	<p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors</p>

Дата випуску: 2021-08-27

Зроблено в Китаї