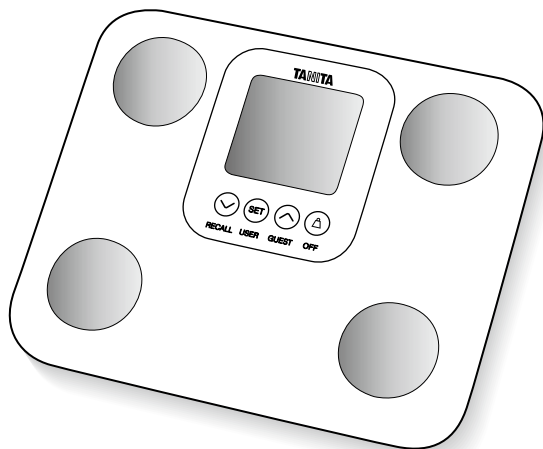


# TANITA®

Monitoring Your Health

# MANUAL

## *Body Composition Monitor*



### **Model: BC-730**

- (EN) Instruction Manual**  
Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.
- (DE) Bedienungsanleitung**  
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
- (FR) Mode d'emploi**  
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.
- (NL) Gebruiksaanwijzing**  
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.
- (IT) Manuale di Istruzioni**  
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.
- (ES) Manual de instrucciones**  
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.
- (RU) Инструкция по эксплуатации**  
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

## EN Table of Contents

Introduction .....	1
Features and functions.....	1
Preparations before use .....	2
Getting accurate readings .....	2
Automatic shut-down function.....	2
Changing the weight mode .....	3
Setting (resetting) date and time.....	3
Setting and storing personal data in memory .....	4
Taking weight and body fat readings.....	5
Programming the guest mode .....	6
Taking weight measurement only.....	6
Trouble shooting .....	7

## DE Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	8
Merkmale und funktionen .....	8
Vorbereitungen vor gebrauch.....	9
So erhalten sie genaue messwerte.....	9
Automatische abschaltfunktion .....	9
Wiegemodus umschalten .....	10
(Erneutes) einstellen von datum und uhrzeit.....	10
Persönliche angaben einstellen und speichern .....	11
Messung von gewicht und körperfettanteil.....	12
Den gastmodus programmieren .....	13
Nur das gewicht messen.....	13
Fehlersuche.....	14

## FR Table des matières

Introduction .....	15
Caractéristiques .....	15
Avant utilisation .....	16
Comment obtenir des résultats exacts.....	16
Fonction d'arrêt automatique .....	16
Commutation du mode poids .....	17
Mise (remise) a la date et a l'heure ...	17
Reglage et enregistrement des donnees personnelles en memoire ...	18
Lecture du poids et du taux de graisse corporelle .....	19
Programmer le mode guest .....	20
Lecture du poids uniquement .....	20
Dépannage .....	21

## NL Inhoudsopgave

Introductie .....	22
Eigenschappen en functies.....	22
Vorbereidingsmaatregelen .....	23
Afleesnauwkeurigheid .....	23
Automatische uitschakelfunctie.....	23
De gewichtsmodus wijzigen .....	24
Datum en tijd instellen (opnieuw instellen) .....	24
Persoonlijke gegevens invoeren en opslaan .....	25
Gewicht en lichaamsvet weergeven.....	26
De gastmodus programmeren .....	27
Alleen wegen.....	27
Probleemoplossing .....	28

## IT Indice

Introduzione .....	29
Caratteristiche e funzionalità .....	29
Preparazioni prima dell'uso.....	30
Rilevamento di valori accurati.....	30
Funzione di spegnimento automatico .....	30
Cambiare la modalita' relativa al peso ...	31
Determinazione (rideterminazione) della data e dell'orario .....	31
Determinazione e archiviazione di dati personali in memoria.....	32
Rilevazione delle letture del peso e del grasso corporeo .....	33
Programmazione della modalita' ospite .....	34
Rilevazione della sola misura del peso ...	34
Risoluzione dei problemi.....	35

## ES Índice de materias

Introducción.....	36
Features and functions.....	36
Preparaciones antes del uso .....	37
Cómo obtener lecturas exactas .....	37
Función de apagado automático .....	37
Cambiando el modo de peso .....	38
Ajuste (reajuste) de la fecha y la hora .....	38
Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria.....	39
Cómo realizar las mediciones de peso y grasa corporal .....	40
Programación del modo de invitado.....	41
Cómo obtener lecturas de peso solamente .....	41
Resolución de fallos.....	42

## RU Содержание

Введение .....	43
Features and functions.....	43
Подготовка к использованию.....	44
Получение точных показаний .....	44
Функция автоматического отключения .....	44
Изменение режима взвешивания .....	45
Установка (изменение) даты и времени .....	45
Ввод и хранение личных данных в памяти .....	46
Взвешивание и измерение уровня жировых отложений .....	47
Программирование гостевого режима .....	48
Только взвешивание.....	48
Поиск неисправностей .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор монитора компании Tanita, контролирующего состав тканей тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях. В данной инструкции по эксплуатации приводятся указания пользователю по процедурам настройки и описываются функции кнопок.

Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu). В изданиях Tanita воплощаются результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.

Все данные проверяются на точность Советом медицинских консультантов Tanita.

**Примечание:** Необходимо внимательно прочесть данную инструкцию и хранить ее таким образом, чтобы было удобно обращаться к ней в будущем.

### ⚠ Меры предосторожности и обеспечения безопасности

Следует заметить, что людям с имплантированными электронными медицинскими приборами (например, электрокардиостимулятором) нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело низкоуровневый электрический сигнал, способный 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.

### Важные замечания для пользователей

Этот измеритель степени ожирения предназначен для взрослых и детей в возрасте от 5 до 17 лет, ведущих пассивный и умеренно активный образ жизни, а также для взрослых спортивного телосложения.

**По определению Tanita “атлетом” считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту. В определении, принятом Tanita, к атлетам относятся также “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.**

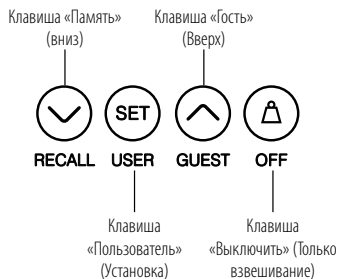
**Функция контроля содержания жира в теле не предназначена для беременных женщин, профессиональных спортсменов или бодибилдеров.**

Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию выбросов электрической мощности. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных.

Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых этими приборами, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

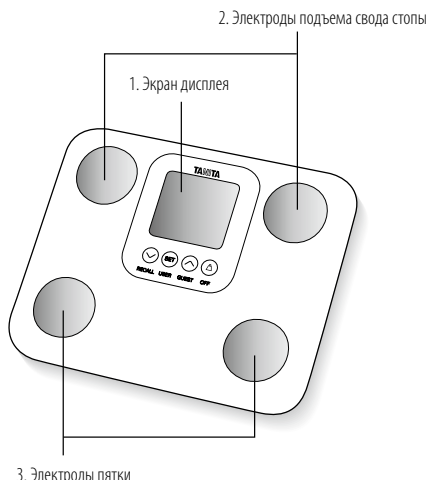
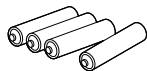
**Примечание:** Расчетные значения процентного содержания жира в теле изменяются в зависимости от содержания воды в теле и могут зависеть от обезвоживания или повышенной гидратации, вызываемыми такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

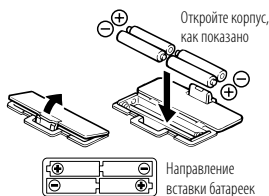


### Аксессуары

Батареи типоразмера AA (4) (включены в поставку)



## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

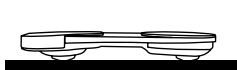


### ⚠ Вставка батареек

Откройте крышку отсека для батареек на тыльной стороне измерительной платформы. Вставьте входящие в комплект батарейки типа АА, как показано на рисунке.

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

Следует иметь в виду, что батарейки, включаемые в комплект поставки изготовителем, могут разряжаться с течением времени.



### ⚠ Установка монитора

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

**Примечание:** Чтобы избежать возможных травм, не вставляйте на край платформы.

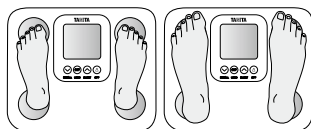
## Рекомендации по обращению с прибором

Данный монитор является прецизионным прибором, созданным по современной технологии.

Чтобы содержать прибор в оптимальном состоянии, следует неукоснительно следовать приводимой ниже инструкции.

- Не пытаться разбирать измерительную платформу.
- Хранить прибор в горизонтальном состоянии и размещать его таким образом, чтобы исключить случайное нажатие кнопок.
- Оберегать прибор от избыточных ударных и вибрационных нагрузок.
- Устанавливать прибор в местах, защищённых от воздействия прямых солнечных лучей, вдали от нагревательных приборов и где исключаются высокая влажность и экстремальные колебания температуры.
- Ни в коем случае не погружать прибор в воду. Для очистки электродов пользоваться спиртом, а для придания им блеска – очистителем для стекол, предварительно наносимым на ткань; исключить использование мыла.
- Не вставать на платформу мокрыми ступнями.
- Оберегать платформу от падения на нее предметов.

## ПОЛУЧЕНИЕ ТОЧНЫХ ПОКАЗАНИЙ



Пятки ровно расположены на электродах

Возможно выступание пальцев стопы за кромку прибора

**Примечание:** Точные значения не могут быть получены, если подошвы ступней недостаточно чисты, если изогнуты колени или показания снимаются в сидячем положении.

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) и перед вставанием на измерительную платформу убедиться, что подошвы ступней чисты.

Проследите, чтобы пятки были правильно выровнены относительно электродов на измерительной платформе. Не обращайте внимания, если ступня кажется 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. По окончании работы, после еды или после выполнения физических упражнений целесообразно отложить измерения примерно на три часа. Несмотря на то, что показания, снимаемые в разных условиях, могут различаться по абсолютным значениям, они являются точными для определения процентного отношения изменений при условии, что снятие показаний происходит согласованным образом.

Чтобы контролировать происходящие изменения, следует сравнивать значения веса и процентного содержания жира в теле, получаемые в одних и тех же условиях в течение определенного периода времени.

## ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

Функция автоматического отключения автоматически выключает питание в указанных ниже случаях:

- Прерывание измерительного процесса пользователем. Питание автоматически отключается в пределах 10 – 20 секунд в зависимости от типа операции.
- Отсутствие касания кнопок в течение 60 секунд во время программирования.\*
- По окончании пользовательского процесса измерения.

## ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА ВЗВЕШИВАНИЯ

**Примечание:** Эта функция есть не у всех моделей.

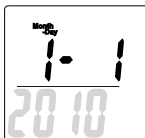
Вы можете изменить единицу веса при помощи переключателя на задней панели устройства.

**Примечание:** Если весы установлены в режим фунтов или стоунов, измеритель роста будет автоматически переведен в режим футов и дюймов. Аналогичным образом, если взвешивание происходит в килограммах, рост будет автоматически замеряться в сантиметрах.

## УСТАНОВКА (ИЗМЕНЕНИЕ) ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

### 1. Установка даты

Вставьте батарейки в прибор и нажмите любую клавишу для начала установки года. Нажмите кнопки "Вверх/Вниз" для выбора года, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



### 2. Установка часов

Нажмем клавиш "Вверх/Вниз" выберите час, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал в качестве подтверждения.

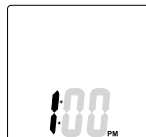


### 3. Установка минут

Нажмите клавиши "Вверх/Вниз" для выбора минуты, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET").

Устройство издаст два звуковых сигнала, подтверждая завершение установки.

После этого питание прибора автоматически отключится.



#### Примечание:

- После замены батареек, или если вы хотите изменить дату и время, нажмите и удерживайте кнопку со стрелкой (клавиша "Память" ("Recall")), чтобы начать процесс настройки даты и времени. При замене батареек происходит сброс даты и времени.
- Через 60 секунд бездействия в процессе настройки происходит автоматическое отключение прибора. Введенные данные будут потеряны.
- Если вы допустили ошибку или хотите отключить устройство до завершения программирования, нажмите кнопку "Отключить" ("OFF"), чтобы выключить устройство. Данные не будут сохранены.

# ВВОД И ХРАНЕНИЕ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ В ПАМЯТИ

Использовать устройство можно только после ввода личных данных в одну из ячеек памяти.

## 1. Подключение питания

Нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"), чтобы включить устройство.

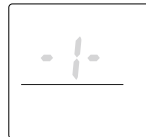
Устройство издает звуковой сигнал для подтверждения активации, на дисплее появится Номер личных данных, и экран начнет мигать.

**Примечание:** Если вы не запрограммируете устройство в течение 60 секунд после включения, оно автоматически отключится.

**Примечание:** Если вы допустите ошибку или пожелаете выключить устройство до завершения процесса программирования, нажмите кнопку "Отключить" ("OFF"), чтобы выключить прибор.

## 2. Выберите Номер личных данных

При помощи клавиш "Вверх/Вниз" выберите Номер личных данных (1, 2, 3, 4 и 5). Как только Вы достигнете желаемый Номер личных данных, нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издает одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



## 3. Установка даты рождения

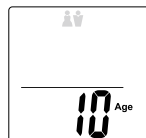
Установите дату рождения (год/месяц/день), используя клавиши "Вверх/Вниз". Нажимайте кнопку "Настройка/Установить" ("SET") для подтверждения каждого этапа программирования. Устройство будет издавать одиночные звуковые сигналы в качестве подтверждения.

**Примечание:** возрастной диапазон — от 5 до 99 лет.



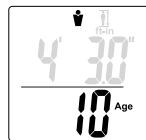
## 4. Установка мужского или женского пола

Используйте кнопки "Вверх/Вниз", чтобы выбрать режимы Женский (♀) или Мужской (♂), Женский/Атлетический (♀/⚡) и Мужской/Атлетический (♂/⚡), затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Прибор издает одиночный звуковой сигнал для подтверждения операции.



## 5. Установка роста

По умолчанию в приборе установлен рост 5 футов 7,0 дюймов (170 см) (диапазон роста — от 3 футов до 7 футов 3 дюймов или 90-220 см). Используйте клавиши "Вверх/Вниз" для введения данных о росте, затем нажмите "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издает одиночный звуковой сигнал в качестве подтверждения. Личные данные выводятся на дисплей для подтверждения лишь один раз, после этого на экране появляется индикация "0.0", обозначающая, что прибор готов к измерению.



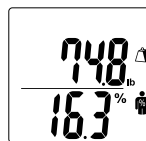
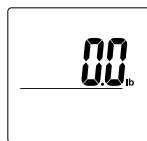
## 6. Измерение веса и жировых отложений

Встаньте на весы после того, как "0.0" появится на дисплее и будет оставаться там в течение 30 секунд.

**Стойте на платформе до тех пор, пока на экране не появятся показания процентного содержания жира в организме.**

Результаты будут отображаться в течение 40 секунд.

Затем прибор отключится, а показания будут сохранены в его памяти.

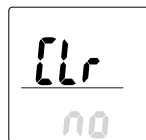
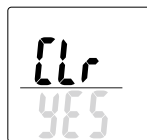


**Примечание:** Если Вы встанете на весы до появления индикации "0.0", прибор выдает сообщение "Ошибка" ("Error"), и результаты измерения получены не будут. Кроме того, если Вы не встанете на весы в течение 30 секунд после появления индикации "0.0", то питание устройства автоматически отключится. В этих случаях придется снова пройти процедуру настройки и сохранения личных данных.

**Примечание:** Если Вы будете менять дату рождения и/или пол, устройство покажет индикацию "CLR".

Если при помощи клавиш "Вверх/Вниз" Вы выберете "ДА" ("YES"), сохраненные ранее личные данные будут удалены.

Если выберете "НЕТ" ("NO") — новые данные не сохранятся (в памяти останутся старые личные данные), после этого прибор отключится.



# ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

После введения личных данных Вы готовы к замерам.

## 1. Встаньте на весы

Встаньте на весы в выключенном состоянии, они включатся автоматически и начнут измерение.



## 2. Ознакомление с результатами

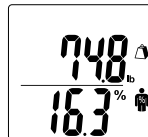
После измерения результаты автоматически отображаются в порядке, указанном внизу:

После того, как прибор отобразит последний результат, на дисплее снова появятся результаты взвешивания и Процент жира в организме, после этого устройство автоматически отключится.

Для пролистывания результатов используйте клавиши <Up>.

Для ускоренного пролистывания нажмите и удерживайте клавишу <Up>.

Для просмотра выбранного результата отпустите кнопку, показания будут отображаться в течение 40 секунд, после чего устройство автоматически отключится.



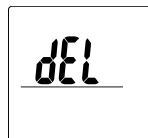
### Если неверный личный номер проявляется на дисплее

Вы можете изменить личный номер при помощи кнопки «Установка».

Нажмите и удерживайте клавишу «Установка» до тех пор, пока на экране не появятся Ваши личные данные и номер.

После того, как Вы выберете правильный личный номер и подождете 4 секунды, на дисплее автоматически появятся Ваши верные показатели.

Они будут сохранены в памяти под Вашим личным номером.



Если Вы нажмете клавишу «Del», Ваши личные данные не будут сохранены в памяти.

**Примечание: у детей (5-17 лет) прибор измеряет только вес и процент жира в организме (уровень здоровья не измеряется).**



## 3. Функция запоминания

Для возврата на дисплей предыдущих показаний нажмите клавишу «Память» ("Recall") в то время, когда результаты измерений отображаются на экране.

Результаты предыдущих измерений появятся на дисплее при нажатии кнопки <Up>.

- Вес
- Процент жира в организме
- Мышечная масса
- Тип телосложения
- Скорость основного обмена веществ
- Метаболический возраст
- Костная масса
- Внутренний жир

Нажмите на клавишу «Память» ("Recall") еще раз, чтобы вернуться к отображению текущих результатов.

**Примечание: У детей (5-17 лет) устройство будет измерять только вес и процент жира в организме (уровень здоровья не измеряется).**

**Примечание: Не сходите с платформы, пока не появится значение процентного содержания жира в теле (Body Fat %).**

## ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГОСТЕВОГО РЕЖИМА

Гостевой режим позволяет запрограммировать устройство для одноразового использования, без применения сохраненных в памяти личных данных.

Нажмите кнопку "Гость" ("Guest"), чтобы включить устройство. Затем выполните следующие действия: введите возраст, пол и рост.

Встаньте на весы после того, как на экране появится надпись "0.0". Сперва прибор выдаст результаты взвешивания, оставайтесь на весах, пока на дисплее не отобразится процент жира в организме. Результаты замеров будут высвечиваться в течение 40 секунд.

**Примечание: Не сходите с платформы до тех пор, пока прибор не покажет процент жира.**

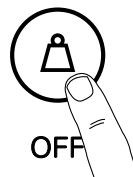
**Примечание:** Если Вы встанете на весы до появления индикации "0.0", прибор выдаст сообщение "Ошибка" ("Error"), и Вы не получите результаты измерения.



## ТОЛЬКО ВЗВЕШИВАНИЕ

Нажмите кнопку "Только взвешивание" ("Weight-only"). Через 2-3 секунды на экране появится надпись "0.0", и прибор издаст звуковой сигнал. После появления нулей встаньте на платформу. На дисплее отобразится Ваш вес.

Результат взвешивания будет оставаться на экране в течение приблизительно 20 секунд, после чего питание автоматически отключится.





## ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### Если происходит указанное нарушение ...то...

- **Вес измеряется в неправильных единицах — килограммы, фунты или стоуны.**  
Обратитесь к разделу “Изменение режима взвешивания” на стр. 45.
- **На дисплее появляется “Lo”, либо происходит моментальное исчезновение всех данных.**  
Разряжены батарейки. Когда появляется данное сообщение, незамедлительно замените батарейки, поскольку разряженные батарейки снижают точность получаемых результатов измерений. Замену всех имеющихся батареек на новые производите одновременно.  
Примечание: Извлечение батареек не приводит к стиранию пользовательских настроек, записанных в память.
- **Во время измерения появляется сообщение “Err”.**  
Постарайтесь не шевелиться, пока стоите на платформе.  
Прибор не может точно измерить Ваш вес, если он обнаруживает шевеление.  
Процентное содержание жира в теле превышает 75%, и прибор не способен выдать результат.
- **Не появляется значение процентного содержания жира в теле либо появляется “-----” после измерения веса.**  
Не запрограммированы Ваши персональные данные. Выполните шаги по п. 46.  
Убедитесь, что сняты носки (или чулки), а подошвы Ваших ступней чисты и правильно выровнены по направляющим на измерительной платформе.
- **Во время измерения появляется “OL”.**  
Результат не может быть получен ввиду превышения верхнего предела веса.

#### Технические характеристики

BC-730

#### Предельно допустимый вес

330lb (150kg) (23st 8lb)

#### Шаги приращения веса

0.2lb (0.1kg) (0.2lb)

#### Шаги приращения содержания жира в теле

0.1%

#### Персональные данные

5 ячеек памяти

#### Источник питания

4 батарейки AA (включены в поставку)

#### Потребляемая мощность

Не более 60 мА

#### Измерительный ток

50 kHz, 500 µA



Замечание:

Такие обозначения стоят на батарейках, содержащих загрязняющие вещества:

**Pb Pb** = Батареяка содержит свинец

**Cd Cd** = Батареяка содержит кадмий

**Hg Hg** = Батареяка 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.



Данное устройство обеспечивает подавление радиопомех согласно Директиве EC 2004/108/EC.