

Tanita BC-545N

© Copyright by 3bird Projects 2019, <http://edukacja.3bird.pl>

Ogólne

1. Słaby sygnał elektryczny płynąc przez ciało napotyka w tkance tłuszczowej na silniejszy opór elektryczny niż w mięśniach. Na tej podstawie oblicza zawartość mięśni i tkanki tłuszczowej w ciele (**BIA** - *Bioelectrical Impedance Analysis*).
2. Im więcej tłuszczu w organizmie - tym mniej wody. Standard wodny to:
 - kobiety: 45-60%;
 - mężczyźni: 50-65%.
3. Pomiaru należy dokonywać tuż przed kolacją (o tej samej porze dnia i w tych samych warunkach), aby pomiar był obiektywny i niezaburzony. Nie należy używać wagi po kąpieli i treningu (wilgotne, zabrudzone stopy lub podłoga).
4. Tanita posiada „Athlete Mode” - powinny z niego korzystać wyłącznie aktywni sportowcy (posiadający puls 60 uderzeń/m oraz ćwiczący co najmniej 10 godzin tygodniowo).
5. Normy tłuszczu otrzewnego (stłuszczenia organów):
 - prawidłowo: 1-12;
 - za dużo: 13-59.
6. Szybkość przemiany materii (**BMR** - *Basal Metabolic Rate*): największa u nastolatków. Im większa, tym lepiej (tym mniej tłuszczu).
7. Dzielne zapotrzebowanie na kalorie (**DCI** - *Daily Calorie Intake*).
8. Wiek metaboliczny - jeśli jest większy niż wiek rzeczywisty, należy zbudować więcej mięśni (więcej ćwiczyć).
9. Automatyczny wyłącznik - waga wyłączy się po 20-60 sekundach od ostatniego pomiaru.
10. Zmiana jednostek wagi i wzrostu znajduje się z tyłu wagi (przycisk!).

Pomiary

Uwaga: Przed dokonaniem ustawień wstępnych, nie należy wchodzić na wagę!

1. Ustawianie daty i godziny (po włożeniu baterii):
Up / Down + Set (po każdym nastawionym elemencie usłyszymy sygnał dźwiękowy, a po ustawieniu wszystkich - podwójny sygnał dźwiękowy).
Aby zresetować wartości / poprawić: przytrzymać **Down** (przy wyłączonym urządzeniu).
2. Ustawienia profilu:
 - a) nacisnąć **On/Off** (moduł z wyświetlaczem powinien być zamontowany w doku);

- b) nacisnąć **Set** + **Up / Down**, aby wybrać numer profilu osobistego (od 1 do 5), zatwierdzić przez **Set**;
- c) ustawić datę urodzenia (YYYY-MM-DD): **Up / Down** + **Set**;
- d) wybrać płeć: **Up / Down** + **Set**;
- e) wybrać wzrost: **Up / Down** + **Set**;
- Pojawi się na wyświetlaczu „0.0”, co oznacza, że urządzenie jest gotowe do pomiaru wagi i analizy ciała.

3. Pomiar właściwy:

- a) włączyć wagę: **On/Off** (wyświetlacz powinien znajdować się w doku) i wybrać profil;
- b) gdy na wyświetlaczu widnieje „0.0”, należy wziąć do dłoni elektrody (wszystkie palce powinny dotykać elektrod, ramiona i nogi muszą być wyprostowane) i stanąć na wadze;
- c) najpierw nastąpi odczyt wagi ciała, a następnie BMI i zawartość tłuszczu; nie należy z niej schodzić dopóki urządzenie nie wyda 2 sygnałów dźwiękowych;
- d) wyniki będą wyświetlane przez 40 sekund;
- e) aby zobaczyć wyniki, naciskaj wielokrotnie przycisk **RESULT**. Pojawią się kolejno:
- waga (kg) - np. 74,3kg (2019: za dużo);
 - BMI (*Body Mass Index*) - 24,2 (2019: za dużo);
 - procentowa zawartość tłuszczu (%) - 24% (2019: za dużo);
 - procentowa zawartość wody (%) - 53,7% (2019: w normie);
 - masa mięśniowa (kg) - 53,6kg (2019: za mało);
 - ocena budowy ciała - 2 (2019: słabo);
 - masa kości (kg) - 2,8kg (2019: bardzo nisko);
 - BMR (kcal) - 1637kcal (2019);
 - wiek metaboliczny - 51 lat (2019);
 - poziom tłuszczu otrzewnego (stłuszczenia organów): źle, jeśli powyżej 13: 9,5 level (średnio);
- f) aby zobaczyć parametry lewej i prawej części ciała, naciskać kolejno pomarańczowe symbole „**Body fat %**” lub „**Muscle mass**”:
- całość
 - prawe ramię
 - lewe ramię
 - korpuz
 - prawa noga
 - lewa noga
- g) aby porównać obecny parametr z dniem poprzednim (poprzednim pomiarem), należy wcisnąć przycisk **PAST**; kolejne naciśnięcie **PAST** wyświetli wynik sprzed tygodnia / roku i powróci do bieżącego dnia;

4. Zmiana użytkownika (profilu): **USER** + **Set**.

5. Tryb gościa (jednorazowy pomiar jakiejś osoby): przytrzymać **USER** → *Guest* + **Set**. Następnie wprowadzić wiek, płeć, wzrost. Dokonać pomiaru.