

TANITA

Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan™ *Body Composition Monitor*



EP 0 455 014
U.S. Patent No. 5,415,176
U.S. Patent No. 6,473,641
U.S. Patent No. 6,477,409
U.S. Patent No. 6,480,736
U.S. Patent No. 6,487,445
U.S. Patent No. 6,532,385
U.S. Reissue Patent No. 37,954
Other patents pending

Tanita UK Ltd.

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Corporation

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Europe GmbH

Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita Corporation of America Inc.

2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita France S.A.

Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

Model : BC-543

GB Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

CHI 操作手冊

請仔細閱讀本操作手冊，並妥善保存作為日後參考之用。

KOR 사용 설명서

이 사용 설명서를 자세히 읽으시고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오.

THAI คู่มือการใช้งาน

กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานโดยละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป

GB Table of Contents

Introduction.....	1
Features and Functions.....	1
Preparations Before Use.....	1
Getting Accurate Readings.....	2
Automatic shut-down function.....	2
Switching the weight mode.....	3
Setting and storing personal data in memory.....	3
Taking body composition readings.....	4
programming the guest mode.....	6
Taking weight measurement only.....	6
Troubleshooting.....	6

CHI 目錄

簡介.....	7
圖解.....	7
使用前的準備工作.....	7
取得正確數值.....	8
自動關機功能.....	8
切換體重單位.....	9
設定及儲存個人資料.....	9
取得測量數值.....	10
設定訪客模式.....	12
單獨量測體重功能.....	12
故障排除.....	12

KOR 목차

소개.....	13
특징 및 기능.....	13
사용 전 준비 사항.....	13
정확한 측정값 구하기.....	14
자동 차단 기능.....	14
체중 모드 전환.....	15
메모리의 개인 데이터 전환 및 저장.....	15
체성분 측정하기.....	16
게스트 모드 프로그래밍.....	18
체중만 측정하기.....	18
문제 해결.....	18

THAI สารบัญ

บทนำ.....	19
คุณสมบัติและฟังก์ชันการใช้งาน.....	19
การเตรียมเครื่องก่อนใช้งาน.....	19
การวัดค่าให้ได้ผลแม่นยำ.....	20
ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ.....	20
การเปลี่ยนหน่วยของน้ำหนัก.....	21
การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ.....	21
การวัดค่าองค์ประกอบภายในร่างกาย.....	22
การตั้งโปรแกรมโรงงานเฉพาะกิจ.....	24
การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว.....	24
การแก้ไขปัญหา.....	24

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

▲ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.

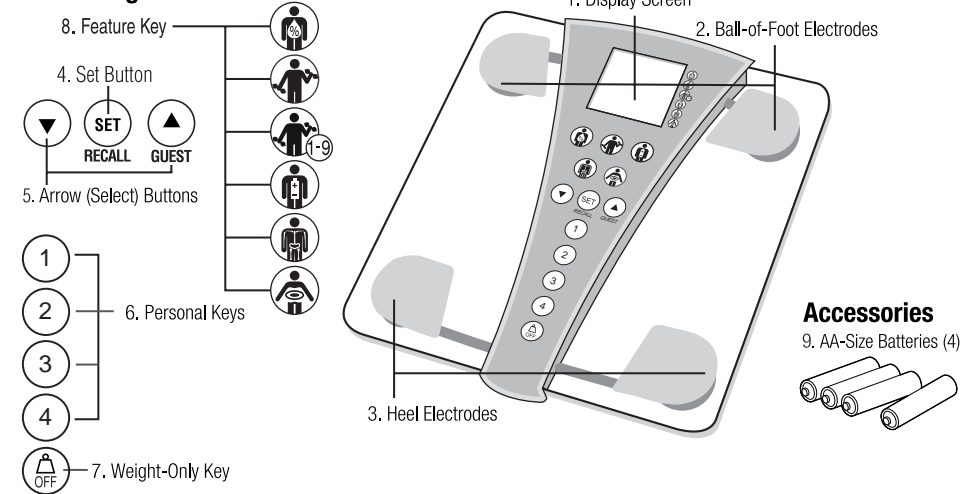
Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.

Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these monitor, or any kind of claim made by a third person.



FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform



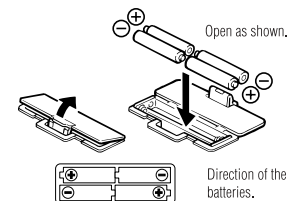
PREPARATIONS BEFORE USE

▲ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that since the batteries were inserted at the factory, their energy levels may have decreased.



▲ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.



Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.

To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

GETTING ACCURATE READINGS

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.

While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

SWITCHING THE WEIGHT MODE

You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimeters.

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

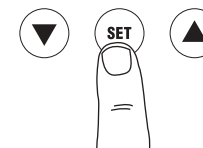
You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power

Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.

Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key (▲) to force quit.



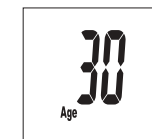
2. Select a Personal Key Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



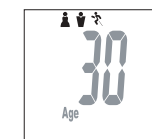
3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



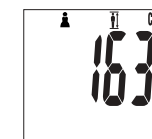
4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂), Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

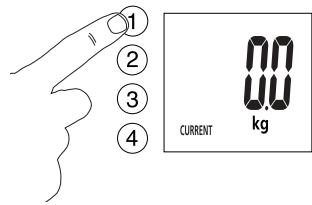


5. Specify the Height

The display defaults to 170cm (range of user is from 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.



TAKING BODY COMPOSITION READINGS



1. Select Personal Key and Step On

Press your pre-programmed Personal key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)

The unit will beep and the display will show the programed data.

The unit will beep again and the display will show "0.0".

Now step onto the platform.

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.



2. Obtain Your Readings

Your weight will be shown first.

Continue to stand on the platform.

"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your Body Fat percentage(%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen.

After your body fat percentage has been calculated, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender

Note: Do not step off until Body Fat % is shown.

To see other readings, **Carefully step off scale**, press other feature keys. The feature keys will not function while remaining on scale.

To see other readings, press each feature key while weight & Body Fat % are displayed.

Press same feature key to display weight & Body Fat % again.

Note: The following readings are applicable only to adults aged 18 years to 99 years.



%TBW



Muscle Mass
/ Physique Rating



Visceral Fat

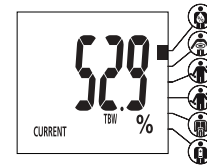


BMR / Metabolic Age

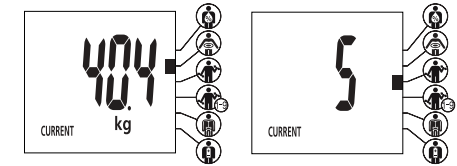


Bone Mass

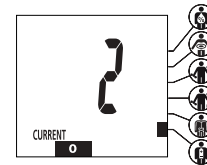
• Press  key to display Total Body Water % .



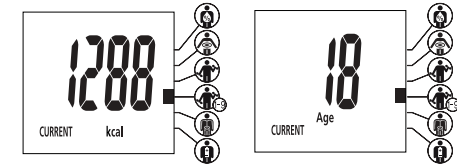
• Press  key to display Muscle Mass & Physique Rating.




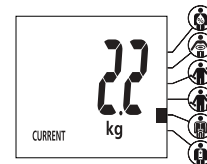
• Press  key to display Visceral Fat % & Judge.



• Press  key to display BMR & Metabolic Age.



• Press  key to display Bone Mass.



3. Recall Function

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass and Physique Rating
- BMR and Metabolic Age
- Bone mass
- Visceral Fat Level

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.

The display will automatically show the previous readings of Weight and Body Fat %.

To see other previous readings, press the appropriate feature key for each desired reading.

(Pressing the same feature key twice will allow you to view the previous Weight and Body Fat % results.)

Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.

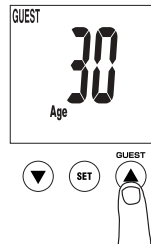
Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % .

PROGRAMMING THE GUEST MODE

Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

Note: If you step onto the platform before 0.0 appears the display will show Error and you will not obtain a reading.



TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, 0.0 will appear in the display and the unit will beep. When 0.0 appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then 0.0 will appear and the unit will shut off automatically.



TROUBLESHOOTING

If the following problems occur ...then...

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**

Refer to Switching the Weight Mode on p.3.

- **Lo appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.

Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **Error appears while measuring.**

Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or ----- appears after the weight is measured.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.3.

Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **OL appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

簡介

感謝您選用 Tanita 體組成計 (Tanita Body Composition Monitor)。此體組成計是 Tanita 所製造各式健康管理產品之一。

此手冊將引導您進行設定程序，及概略說明主要功能。請將其放置於可隨手取用之處，以便於日後參考。有關健康生活方面更多的資訊，可上我們的網站：

www.tanita.com.

Tanita 產品融合了最新的臨床研究及創新技術。

由 Tanita 醫學顧問委員會監督所有的資料，以確保其正確性。

備註：請仔細閱讀本操作手冊，並妥善保存作為日後參考之用。

▲ 安全警示

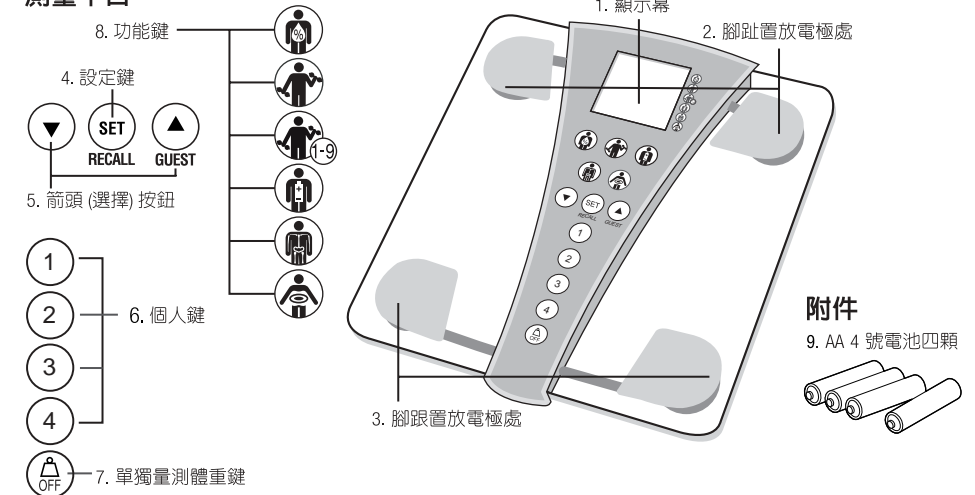
請注意，若體內植有如心律調節器等醫療電子用品的使用者，不應使用此「體組成計」，因為此機器會傳輸微量電波至體內，因而影響醫療電子用品的運作。

請勿將此機器放置於光滑的表面上，像濕滑的地板。

若使用不當或曝露在電波下，所記錄之資料可能會消失。對任何因記錄資料遺失而導致的任何損失，Tanita 不負任何責任。因這些機器所致之損害或資料遺失，導致第三人賠之，Tanita 亦不負任何責任。

圖解

測量平台



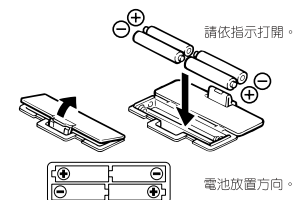
使用前的準備工作

▲ 放置電池

打開測量平台後方的電池蓋後，依指示放入 AA 電池。

備註：請確認電池正負極放置方向正確。若是電池陰陽極未能放置妥當，電解液恐會漏出而傷及底座。若您不打算長時間使用本機器，建議在儲放前將電池取出。

請注意，因為電池於工廠出貨時就已放入包裝盒中，所以此時電力可能已有所降低。



▲ 機器放置方式

請將機器放置在極少震動之堅固平坦的表面物上，以確保機器之安全性及測量的正確性。

備註：為避免可能之損害，請勿踏在機器平台邊緣。



處理小秘訣

此機器為一使用最新科技技術之精密儀器。

請仔細遵照下列指示使用，以維持機器良好狀態。

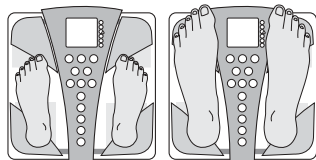
- 請勿嘗試拆卸此機器。
- 請水平放置機器，以避免意外觸碰按鍵。
- 避免過度的擠壓、撞擊和震動機器。
- 不要放置在陽光直接曝曬或電暖器及溼度高或溫差變化極大的地方。
- 禁止將機器浸入水中。請用酒精清潔電極處，以及使用玻璃清潔劑（先用布沾上清潔劑）擦拭，保持機器潔淨。但禁止使用肥皂當作清潔品使用。
- 當機器表面潮濕時請勿站在其上。
- 請勿將物品直接掉落在機器上。

取得正確數值

為了確保測量正確性，應在沒穿衣服及濕度變化不大的環境下進行測量。若您不想脫衣測量，請務必於站上機器平台前脫掉襪子或長襪，並確認腳底是否乾淨後再測量。

確認您腳跟與測量平台電極處對齊。若您的腳掌大於機器平台時，不用擔心，僅需將您腳指放在機器前面平台上，亦可測量出正確數值。最好每天能於固定時間測量。也儘量在起床、吃飯或激烈運動後三小時後再測量。

在不同的情況下測量，可能無法得到相同的測量數值。因此，要在相同的時間帶及狀況下測量，就能得到穩定且正確的結果。建議在相同情境下測量體重及體脂並做長期記錄觀察。



將腳跟中心置放在電極板處。腳趾有可能會超過測量平台。

備註：若您腳掌不乾淨、膝蓋呈現彎曲，或處在坐姿狀態下時進行測量，將無法測量出正確數值。

自動關機功能

自動關機功能會自動在以下情況下關閉機器。

- 若您中斷測量的進行，電源會在 10-20 秒內自動關機。時間長短依操作類型而有所不同。
- 若體重超過機器容許之體重重量。
- 於設定時，60 秒內沒有按下任何按鍵或按鈕。*
- 當您完成測量時。

* **備註：**若自動關機時，請重複第九頁“設定及儲存個人資料”的步驟。

切換體重單位

您可以如圖所示，使用體重機背後的開關，調整體重單位。

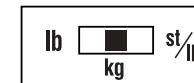
備註：當體重計量單位設定在磅或英國磅時，身高單位會自動設定到呎及英寸。

同樣的，體重計量選擇到公斤時，身高也會自動設定到公分。

磅 (lb/pounds)



公斤 (kg/kilograms)



英國磅 (st-lb/stone pounds)



設定及儲存個人資料

只有當資料已設定為某人之個人資料或已設定為訪客模式時，才會看到數值。

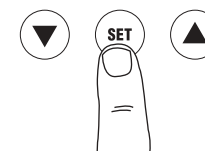
本裝置最多可保存四位人員的個人資料。

1. 開機

按下設定鍵開機 (若有設定時，只要輕按個人鍵即可開機)。機器會發出嗶聲確認已開啓，個人鍵數字 (1,2,3,4) 會出現，同時閃爍。

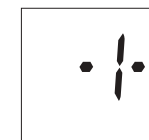
備註：若您未能在開機後 60 秒內使用，機器就會自動關閉。

備註：若您使用錯誤或在您完成測量前想關掉機器，請按下“單獨量測體重功能按鍵 (△)”，即可強制關機。



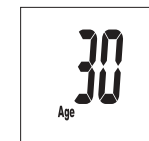
2. 選取個人鍵

按向上/向下箭頭鍵，可選擇個人鍵。請選取您要使用之個人數字，再按下設定鍵，機器會嗶一聲確定。



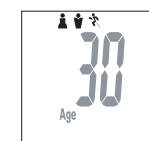
3. 設定年齡

機器會自動設定在 30 歲 (年齡範圍為 7 到 99 歲)。在左下角您會看到有一箭頭圖示出現，可設定年齡。可使用向上/向下箭頭鍵調整至您需設定的年齡。到達您的年齡時，請按下設定鍵，機器會嗶一聲確定。



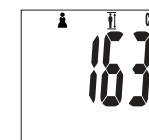
4. 設定性別

使用向上/向下箭頭鍵調整性別，女 (♀)、男 (♂)、女運動員、男運動員，再按設定鍵，機器會嗶一聲確定。



5. 設定身高

螢幕會自動設定在 170cm，身高範圍自 100 公分至 220 公分。可使用向上向下按鈕指定身高，按下設定鍵，機器會嗶一聲確定。



取得測量數值

1. 選取個人鍵，站上測量平台

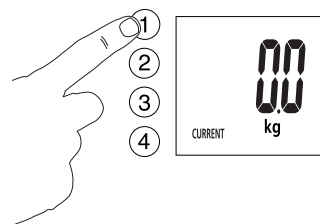
按下您原先設定之個人鍵

(請於 3 秒內放開按鍵，不然會出現錯誤“Error”) 機器會發出嗶聲，並會顯示設定之資料。

機器會再度發出嗶聲，並且顯示出“0.0”。

現在請站上測量平台。

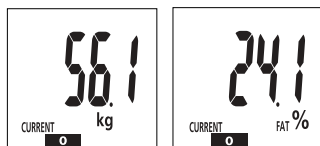
備註：顯示 0.0 前若踏上機器，顯示幕上會出現錯誤 (Error) 字眼，您會無法測出數值。此外，若您未能在出現“0.0”後 60 秒內站上機器平台，機器將會自動關機。



2. 取得測量數值

您的體重會首先顯示出來。

繼續站在機器上，“00000”會出現在顯示幕上，同時 0 字會由左至右一個一個消失。您的體脂率 (%FAT) 及體脂範圍會出現在顯示幕上。



計算過體脂率後，一條黑色棒形圖狀會顯示在顯示幕底端，表示在您的年齡及性別下，您的體脂是屬於健康、肥胖還是消瘦。

備註：請勿於出現體脂率之前步下機器。

若想瞭解其它讀數，請小心地踏離磅秤，再按下其它的功能鍵。
若是您一直停留在磅秤上，將無法使用功能鍵。

當體脂率顯示出來時，可按每一功能鍵取得讀數。
按下相同的功能鍵則會再次顯示體重及體脂率。

備註：以下數值適用於年齡 18 歲到 99 歲。



%TBW / 體水分



肌肉重量 / 體格等級



內臟脂肪

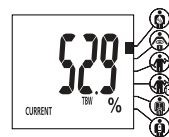


BMR / 新陳代謝年齡

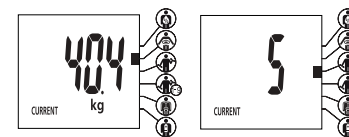


骨骼重量

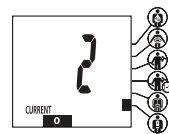
• 按下 鍵，顯示身體中含水量百分比。



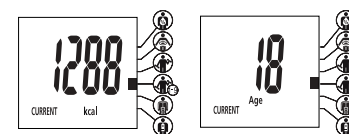
• 按下 鍵，顯示肌肉重量和體格等級。



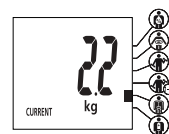
• 按下 鍵，顯示內臟脂肪指數及判讀。



• 按下 鍵，顯示BMR及新陳代謝年齡。



• 按下 鍵，顯示骨骼重量。



3. 記憶功能

可利用記憶功能取得下列功能的過去讀數。

- 體重
- 體脂肪%
- 人體總份%
- 肌肉密度和體能評量
- BMR 和新陳代謝年齡
- 骨骼密度
- 內臟脂肪

欲取得過去讀數，請在畫面顯示目前讀數時按設定(Set)按鈕，就能自動顯示體重和體脂肪%的過去讀數。
欲檢視其它的過去讀數，按分別為個別讀數而設定的相關功能按鍵。(按兩次相同的功能按鍵，您就能檢視過去的體重和體脂肪%的結果。)

再次按設定(Set)按鈕，返回目前的體重和體脂肪%結果顯示

註：針對兒童(7-17歲)，機體將只顯示體重和體脂肪%

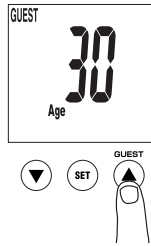
設定訪客模式

訪客模式功能可讓您在無須輸入個人資料情況下，單次使用本機器。

按下 ▲ 開始啓用機器。然後進行下列步驟：

設定年齡、選擇男/女、身高。

備註： 顯示 0.0 前若踏上機器，顯示幕上會出現錯誤 (Error) 字眼，您會無法測出數值。



單獨量測體重功能

選擇單獨量測體重鍵

按下單獨量測體重鍵。約 2、3 秒後，0.0 會出現在顯示幕上，機器也會發出嗶聲。出現 0.0 時請站上平台，體重數值便會出現。若您持續站在機器上，顯示幕上會閃燈約 30 秒，機器便會隨後自動關機。

在您離開機器平台時，測出之體重會持續顯示在顯示幕上 5 秒，隨即 0.0 會再度出現，機器會隨後自動關機器會自動關機。



故障排除

若是發生下列狀況...則...

• 出現錯誤的體重單位

請參閱第三頁 “切換體重單位”。

• L0 字體出現於顯示幕，或所有資料一下出現一下又消失時

表示電池快沒電了。當此訊息出現時，請即刻更換電池，否則會因電力過低而影響數值之準確度。更換電池時，請務必全數更換新的 AA 電池。

備註： 您所儲存之設定將不會因更換電池而遺失。

• 測量時出現錯誤 (Error) 訊息

請站在機器平台上時維持不動。

當機器察覺任何移動時，便不會測量出正確數值。

體脂率超過 75% 時，機器便無法測量出數值。

• 體脂率數值無法出現，或在測量體重後出現 -----。

您的個人資料尚未設定。請依照第三頁中的步驟辦理。

請確定您已脫襪並且腳底是乾淨的，同時已對齊線踩在機器平台上。

• 測量時出現 0L 字樣時

當體重超過機器最大秤量時，無法取得數值。

소개

Tanita Body Composition Monitor(체성분 모니터)를 구입해 주셔서 감사합니다. 이 모니터는 Tanita가 가정의 건강 관리를 위해 생산한 수많은 제품 중 하나입니다. 이 사용 설명서에서는 이 모니터의 설정 순서와 주요 기능에 대해 설명합니다. 나중에 참조할 수 있도록 이 설명서를 잘 보관하십시오. 건강한 삶을 위한 자세한 정보를 원하시면 저희 웹 사이트(www.tanita.com)를 참조하십시오. Tanita 제품에는 최신 임상 연구와 기술 혁신이 집약되어 있습니다. 데이터의 정확성을 보장하기 위해 Tanita 의료 자문 위원회(Medical Advisory Board)에서 모든 데이터를 모니터링합니다.



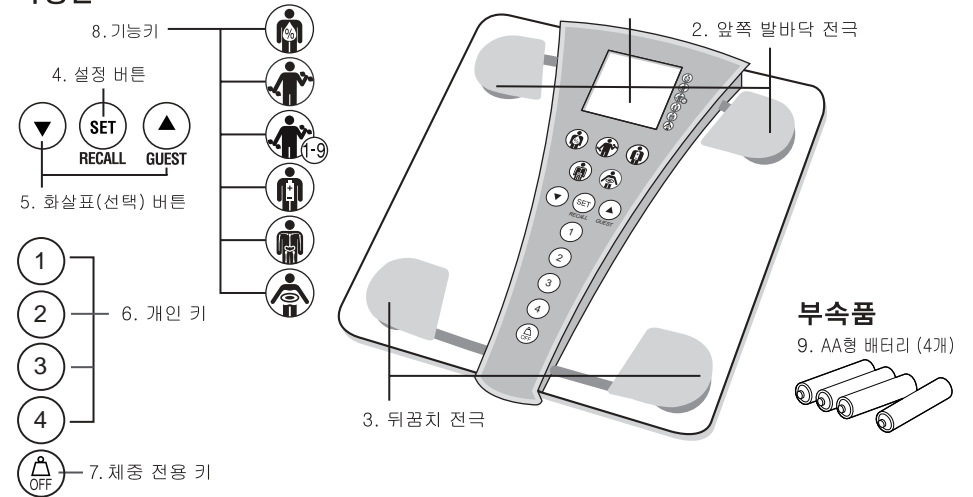
참고: 이 사용 설명서를 자세히 읽으시고 나중에 참조할 수 있도록 가까운 곳에 보관하십시오.

▲안전 주의사항

맥박 조정기와 같은 전자 의료 장치를 몸에 이식한 사람의 경우 신체를 통해 미세한 전기 신호가 흘러서 기기의 작동을 방해할 수 있으므로 이 체성분 모니터를 사용해서는 안됩니다. 이 모니터를 젖은 바닥과 같은 미끄러운 표면에 설치하지 마십시오. 이 모니터를 잘못 사용하거나 모니터가 전원 서지에 노출되는 경우 기록된 데이터가 손실될 수 있습니다. Tanita는 기록된 데이터의 손실로 인해 발생하는 어떠한 종류의 손실에도 책임을 지지 않습니다. Tanita는 이 모니터에 의해 발생하는 어떠한 종류의 손해나 손실 또는 제3자에 의한 클레임에도 책임을 지지 않습니다.

특징 및 기능

측정판



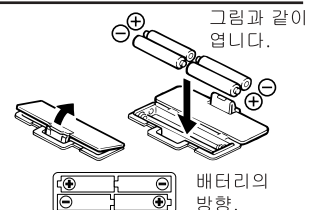
사용 전 준비 사항

▲배터리 끼우기

측정판 뒤쪽의 배터리 커버를 엽니다. 제공된 AA형 배터리를 그림과 같이 끼웁니다.

참고: 배터리의 극성을 올바르게 맞춰야 합니다. 배터리를 잘못 끼우면 배터리 액이 누출되어 바닥을 손상시킬 수 있습니다. 이 기기를 오랫동안 사용하지 않으려면 보관하기 전에 배터리를 빼는 것이 좋습니다.

참고로 공장에서 이미 배터리가 끼워져 나오기 때문에 배터리의 에너지 수준이 감소할 수도 있습니다.



▲ 모니터 설치

안전하고 정확한 측정을 위해 진동을 최소화할 수 있는 단단하고 평평한 표면에 측정판을 설치합니다.

참고: 부상을 입을 수 있으므로 측정판의 가장자리에 올라서지 마십시오.



취급 요령

이 모니터는 최첨단 기술을 사용하는 정밀 기기입니다.

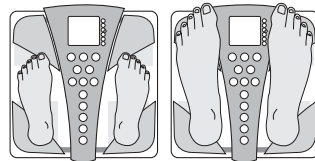
기기의 상태를 최상으로 유지하려면 다음과 같은 사항에 주의하십시오.

- 측정판을 분해하지 마십시오.
- 기기를 수평으로 보관하고 실수로 버튼이 눌러지지 않도록 설치하십시오.
- 기기에 과도한 충격이나 진동을 주지 마십시오.
- 직사광선, 전열 장비, 높은 습도 또는 급격한 온도 변화가 없는 장소에 기기를 설치하십시오.
- 물에 담그지 마십시오. 알코올을 사용하여 전극을 세척하고 유리 세정제를 천에 먼저 적신 후 닦으십시오. 비누를 사용하지 마십시오.
- 젖은 상태로 측정판에 올라서지 마십시오.
- 측정판 위에 물체를 떨어뜨리지 마십시오.

정확한 측정값 구하기

정확한 측정을 위해서는 옷을 벗고 일정한 습도 상태에서 측정을 해야 합니다. 옷을 벗지 않는 경우 반드시 양말이나 스타킹을 벗어야 하며 발바닥을 깨끗이 씻은 후 측정판에 올라서야 합니다. 발 뒤꿈치를 측정판의 전극에 올바르게 맞추십시오. 발이 너무 커서 기기에 맞지 않더라도 걱정하지 마십시오. 발가락이 측정판에 돌출되어 있어도 정확한 측정값을 구할 수 있습니다.

하루 중 같은 시간대에 측정을 하는 것이 가장 좋습니다. 기상, 식사 또는 과격한 운동 후에 3시간 정도 기다린 후 측정하십시오. 다른 조건 하에서 측정값을 구하는 경우 절대값이 다를 수는 있지만, 일관된 방식으로 측정값을 구한다면 변화의 비율을 결정하는 데는 정확합니다. 변화의 진척 상황을 모니터링하려면 일정한 기간 동안 동일한 조건 하에서 구한 체중 및 체지방 비율을 서로 비교하십시오.



전극 중앙에 발가락이 측정판에 맞춰진 뒤꿈치 돌출되어도 상관 없음

참고: 발바닥이 더럽거나 무릎을 구부리거나 앉은 자세에서는 정확한 측정이 불가능합니다.

자동 차단 기능

자동 차단 기능은 다음과 같은 경우에 자동으로 전원을 차단합니다.

- 사용자가 측정 과정을 중단하는 경우. 작동의 종류에 따라 10 - 20초 내에 전원이 자동으로 차단됩니다.
- 측정판에 과도한 체중이 가해지는 경우.
- 프로그래밍 중 60초 이내에 아무런 키나 버튼도 누르지 않는 경우.*
- 사용자가 측정 과정을 마친 경우.

*참고: 전원이 자동으로 차단되면 “메모리의 개인 데이터 전환 및 저장”(15페이지)에 있는 단계를 반복하십시오.

체중 모드 전환

그림과 같이 저울 뒤쪽의 스위치를 사용하여 단위 표시를 변경할 수 있습니다.

참고: 체중 모드를 파운드나 스톤 파운드로 설정한 경우 신장 프로그래밍 모드가 파트나 인치로 자동 설정됩니다. 마찬가지로 킬로그램을 선택한 경우 신장 모드가 센티미터로 자동 설정됩니다.

lb(파운드)



kg(킬로그램)



st-lb (스톤 파운드)



메모리의 개인 데이터 전환 및 저장

개인 데이터 메모리 중 하나나 게스트 모드에 데이터를 프로그래밍해 넣은 경우에만 측정값을 얻을 수 있습니다.

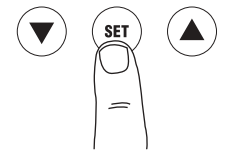
이 모니터는 최대 4명까지 개인 상세 정보를 저장할 수 있습니다.

1. 전원을 켭니다.

설정(SET) 버튼을 눌러 기기를 켭니다. 프로그래밍된 경우 개인 키(Personal Key)를 누르면 기기가 켜집니다. 기기의 작동을 알리는 신호음이 울리고 개인 키 번호(1, 2, 3, 4)가 표시되고 디스플레이에 불이 들어옵니다.

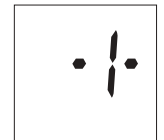
참고: 기기를 켜 후 60초 동안 작동하지 않으면 기기가 자동으로 꺼집니다.

참고: 실수가 있거나 프로그래밍을 마치고 전에 기기를 끄려면 체중 전용 키(△)를 눌러 기기를 강제로 종료하십시오.



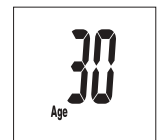
2. 개인 키 번호를 선택합니다.

위쪽/아래쪽 버튼을 눌러 개인 키를 선택합니다. 사용하려는 개인 키가 선택되면 설정 버튼을 누릅니다. 확인을 위해 신호음이 한번 더 울립니다.



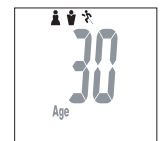
3. 나이를 설정합니다.

디스플레이의 기본 나이는 30세입니다(7-99세 사이의 나이 선택 가능). 나이 설정을 알려주는 화살표 아이콘(Age)이 왼쪽 하단에 나타납니다. 위쪽/아래쪽 버튼을 사용하여 번호를 스크롤합니다. 자신의 나이가 선택되면 설정 버튼을 누릅니다. 확인을 위해 신호음이 한번 더 울립니다.



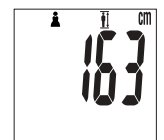
4. 여성 또는 남성을 선택합니다.

위쪽/아래쪽 버튼을 사용하여 Female(♀) 또는 Male(♂), Female/Athlete 및 Male/Athlete 설정을 스크롤한 후 설정 버튼을 누릅니다. 확인을 위해 신호음이 한번 더 울립니다.



5. 신장을 지정합니다.

디스플레이의 기본 신장은 170cm입니다(100cm - 220cm 사이의 신장 선택 가능). 위쪽/아래쪽 버튼을 사용하여 신장을 지정한 후 설정 버튼을 누릅니다. 확인을 위해 신호음이 한 번 더 울립니다.

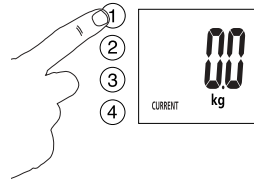


체성분 측정하기

1. 개인 키를 선택하고 올라섭니다.

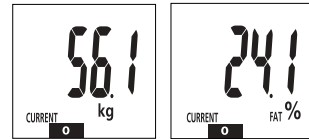
미리 프로그래밍된 개인 키를 누릅니다.
(이 키를 3초 이내에 눌지 않으면 디스플레이에 “Error” 가 나타납니다.)
기기의 신호음이 울리고 프로그래밍된 데이터가 디스플레이에 나타납니다.
기기의 신호음이 다시 울리고 “0.0” 이 디스플레이에 나타납니다.
이제 측정판에 올라서십시오.

참고: 0.0이 디스플레이에 나타나기 전에 측정판에 올라서면 Error가 표시되고 측정값을 구할 수 없습니다. 또한 0.0이 나타난 후 60초 이내에 측정판에 올라서지 않으면 전원이 자동으로 차단됩니다.



2. 측정값을 구합니다.

먼저 체중이 나타납니다.
측정판에 계속 서 있으십시오.
디스플레이에 “00000” 이 나타나고 왼쪽에서 오른쪽으로 하나씩 사라질 것입니다.
체지방 비율(%FAT)과 체지방 범위가 디스플레이 화면에 나타납니다.



체지방 비율 계산이 끝나면 디스플레이 아래쪽에 검은색 줄이 나타나서 자신의 나이와 성별에 해당하는 체지방 범위를 알려줍니다.

참고: 체지방 %가 나타날 때까지 내려오지 마십시오.

다른 측정값을 보려면 저울에서 조심해서 내려와 다른 기능 키를 누르십시오.
저울 위에 있으면 기능 키가 작동하지 않습니다.

다른 측정값을 보려면 체중 및 체지방 %가 표시되어 있는 상태에서 각 기능 키를 누르십시오.
같은 기능 키를 다시 누르면 체중 및 체지방 %가 다시 표시됩니다.

참고: 다음과 같은 측정값은 18 - 99세 사이의 성인에게만 해당합니다.



%TBW



근육 질량(Muscle Mass)/
체격 등급(Physique Rating)



내장 지방
(Visceral Fat)

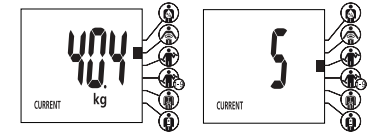
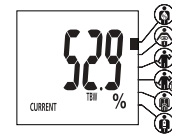


BMR/대사연령
(Metabolic Age)

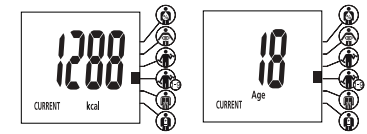
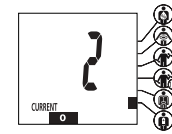


뼈 질량
(Bone Mass)

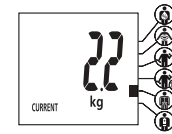
- 키를 눌러 총 체수분 %를 표시합니다.
- 키를 눌러 근육 질량 및 체격 등급을 표시합니다.



- 키를 눌러 내장 지방 % 및 판정(Judge)을 표시합니다.
- 키를 눌러 기초 대사량 및 대사연령을 표시합니다.



- 키를 눌러 뼈 질량을 표시합니다.



3. 회수 기능

회수 기능을 사용하여 다음 항목의 이전 수치를 얻을 수 있습니다.

- 체중
- 체지방률
- 근육량 및 체격 등급
- BMR 및 신진대사 나이
- 골량
- 내장 지방

이전 수치를 얻으려면 현재 수치가 표시되고 있는 동안 설정(SET) 버튼을 회수 기능을 사용하여 다음 항목의 이전 수치를 얻을 수 있습니다.

다른 항목의 이전 수치를 보려면 각 수치에 대한 기능 키를 누르십시오.

누르십시오. 그러면 체중 및 체지방률의 이전 수치가 자동으로 표시됩니다.

(같은 기능 키를 두 번 누르면 이전 체중 및 체지방률 결과를 볼 수 있습니다.)

현재 체중 및 체지방률 결과를 돌아가려면 설정(SET) 버튼을 다시 누르십시오.

참고: 아동 (7-17 세)의 경우, 체중 및 체지방률만 표시됩니다.

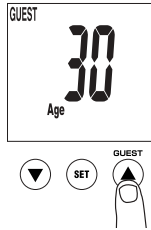
게스트 모드 프로그래밍

게스트 모드는 개인 데이터 번호를 재설정하지 않고 1회만 사용하도록 기기를 프로그래밍하는 데 사용됩니다.

[▲] 버튼을 눌러 기기를 작동시킵니다. 단계를 따르십시오.

나이 설정, 여성 또는 남성 선택, 신장 지정

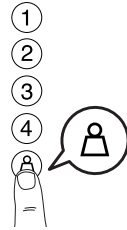
참고: 0.0이 디스플레이에 나타나기 전에 측정판에 올라서면 Error가 표시되고 측정값을 구할 수 없습니다.



체중만 측정하기

체중 전용 키 선택

체중 전용 키를 누릅니다. 2, 3초 후에 0.0이 디스플레이에 나타나고 신호음이 울립니다. 0.0이 디스플레이에 나타나면 측정판에 올라섭니다. 체중값이 나타납니다. 측정판에 계속 서 있으면 디스플레이에 약 30초 동안 불이 들어오고 그 다음에 전원이 자동으로 차단됩니다. 측정판에서 내려오면 체중이 약 5초 동안 계속 표시된 후 0.0이 나타나고 기기가 자동으로 꺼집니다.



문제 해결

다음과 같은 문제가 발생하면...

- kg, lb 또는 st-lb 앞에 잘못된 체중 형식이 나타납니다.

3페이지의 “체중 모드 전환”을 참조하십시오.

- 디스플레이에 Lo가 나타나거나 모든 데이터가 나타났다가 즉시 사라집니다.

배터리 수준이 낮습니다. 이 메시지가 나타나면 즉시 배터리를 교환해야 합니다. 배터리가 약하면 측정값의 정확성이 떨어질 수 있습니다. 모든 배터리를 새 AA 형 배터리로 동시에 교환하십시오. 참고: 배터리를 제거하더라도 메모리의 설정은 지워지지 않습니다.

- 측정 중에 오류가 나타납니다.

움직임을 최소화하면서 측정판에 올라서십시오. 움직임이 감지되면 기기가 체중을 정확하게 측정할 수 없습니다. 체지방 비율이 75% 이상이면 기기에서 측정값을 구할 수 없습니다.

- 체지방 비율 측정값이 나타나지 않거나 체중 측정 후에 ----가 나타납니다.

자신의 개인 데이터를 프로그래밍하지 않았습니다. 3페이지의 단계를 따르십시오. 양말이나 스타킹을 벗고 발바닥을 깨끗이 씻은 후 측정판의 안내선에 맞게 발바닥을 올려야 합니다.

- 측정 중에 OL이 나타납니다.

체중 용량을 초과하면 측정값을 구할 수 없습니다.

บทนำ

ขอขอบคุณที่เลือกใช้เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายของทานิต้า ซึ่งผลิตภัณฑ์นี้เป็นหนึ่งในกลุ่มผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลสุขภาพผลิตโดยบริษัททานิต้า

คู่มือนี้จะให้คำแนะนำในการตั้งโปรแกรมการใช้งานต่างๆ และจะกล่าวถึงคุณสมบัติที่สำคัญของเครื่อง

กรุณาเก็บคู่มือนี้ไว้เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงใน การใช้งานครั้งต่อไป

ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพได้จากเว็บไซต์ www.tanita.com และ www.cmg.co.th

ผลิตภัณฑ์ของ Tanita ผลิตขึ้นจากผลการวิจัยทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุด

คณะกรรมการที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Tanita จะคอยตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดให้มีความถูกต้องแม่นยำเสมอ

หมายเหตุ: กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและ เก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป



คำเตือนเพื่อความปลอดภัย

บุคคลผู้ซึ่งมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ในร่างกาย เช่น อุปกรณ์ที่ช่วยในการเต้นของหัวใจ

ไม่ควรใช้งานเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย

เนื่องจากเครื่องจะส่งผ่านคลื่นไฟฟ้าระดับต่ำไปทั่วร่างกายซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์ที่วาง

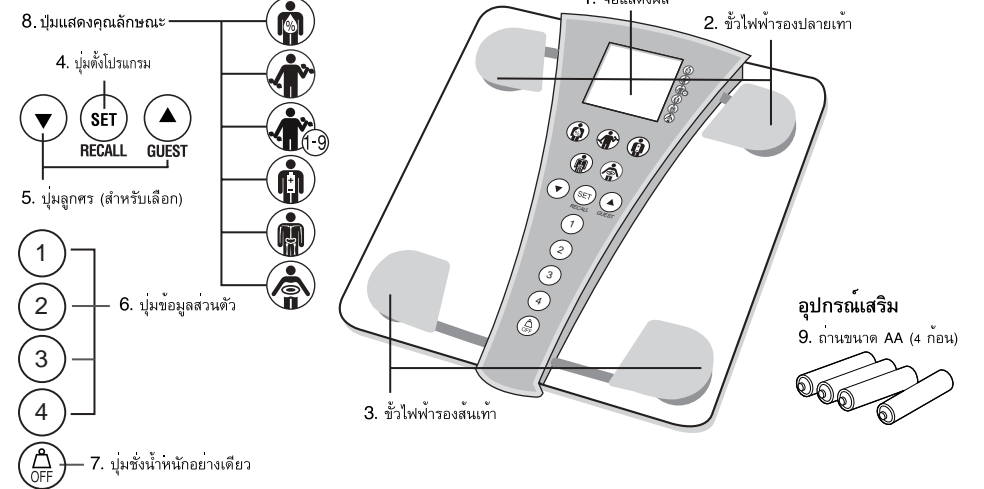
อยู่ข้างเครื่องนี้ไว้บนพื้นผิวที่มีความชื้นเช่น พื้นที่เป็นเปียก

การใช้งานที่ไม่ถูกต้องหรือไฟกระชากอาจทำให้ข้อมูลที่บันทึกไว้สูญหายได้ Tanita ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียข้อมูลที่บันทึกไว้ไม่ว่าในกรณีใดๆ

Tanita จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้อุปกรณ์ และการฟ้องร้องจากบุคคลอื่น

คุณสมบัติและฟังก์ชันการใช้งาน

ส่วนประกอบ



การเตรียมเครื่องก่อนการใช้งาน

การใส่ถ่าน

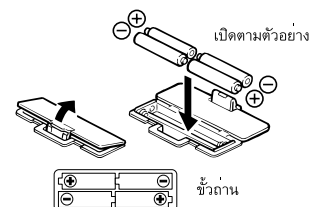
เปิดฝาครอบถ่านที่อยู่ทางด้านหลังเครื่องวัด ใส่ถ่านขนาด AA ตามที่ระบุ

หมายเหตุ: กรุณาตรวจสอบให้ขั้วถ่านอยู่ในด้านที่ถูกต้อง

หากท่านใส่ถ่านไม่ถูกต้องอาจทำให้มีของเหลวไหลซึมออกมาและทำให้พื้นผิวได้รับความเสียหาย

หากไม่ต้องการใช้เครื่องเป็นระยะเวลานาน กรุณานำถ่านออกก่อนเก็บรักษา

โปรดทราบว่าเนื่องจากเครื่องนี้ได้รับการบรรจุก่อนการใช้งาน กำลังไฟจึงอาจลดลง



การวางเครื่อง

วางเครื่องวัดลงบนพื้นราบที่มีความแข็งแรง พื้นเรียบและปราศจากการสั่นสะเทือน เพื่อความปลอดภัยและการวัดค่าที่แม่นยำ

หมายเหตุ: เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ กรุณาอย่าเหยียบบริเวณขอบของเครื่องวัด



คำแนะนำในการดูแลรักษา

เครื่องวัดนี้เป็นอุปกรณ์ที่มีความแม่นยำสูง ผลิตด้วยเทคโนโลยีอันล้ำสมัย

วิธีการเก็บรักษา ควรปฏิบัติตามคู่มือโดยละเอียดดังนี้

- อย่าถอดชิ้นส่วนประกอบของเครื่องวัดออก
- วางเครื่องไว้ในแนวนอน ระวังการกดโดนปุ่มโดยไม่ตั้งใจ
- หลีกเลี่ยงการกระแทกหรือทำให้ตัวเครื่องสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง
- วางเครื่องให้พ้นจากการถูกแสงแดดโดยตรง อุปกรณ์ที่ทำความร้อน สถานที่ที่มีความชื้นหรือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิสูง
- ห้ามจุ่มเครื่องลงในน้ำ ให้ใช้แอลกอฮอล์ชุบทำความสะอาดบริเวณหัวไฟฟ้าและใช้น้ำยาเช็ดกระจกเช็ด (หลังจากเช็ดด้วยผ้า) เพื่อให้สะอาดเงางมอย่างใช้น้ำสบู
- อย่าเหยียบลงบนเครื่องขณะที่ตัวหรือเท้าเปียก
- อย่าวางสิ่งของใดๆ บนตัวเครื่อง

การวัดค่าให้ได้ผลแม่นยำ

เพื่อให้เครื่องสามารถอ่านค่าได้อย่างแม่นยำ ท่านควรถอดเสื้อผ้าและอย่าให้ตัวมีความเปียกชื้น หากท่านไม่ได้อัดเสื้อผ้า กรุณาถอดถุงเท้าหรือถุงน่องออกก่อนเสมอ

และทำความสะอาดฝ่าเท้าของท่านก่อนเหยียบลงบนเครื่องวัด

วางส้นเท้าของท่านตามแนวหัวไฟฟ้าของเครื่องวัด

ไม่ต้องกังวลหากเท้าของท่านใหญ่เกินกว่าตัวเครื่องหรือนิ้วเท้าของท่านโผล่พ้นตัวเครื่อง

เพราะเครื่องวัดจะสามารถแสดงค่าที่ถูกต้องได้

การวัดค่าควรจะทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน ก่อนการวัดค่ากรุณารอประมาณ 3

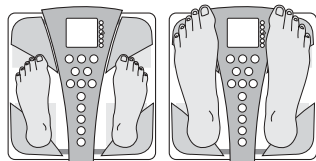
ชั่วโมงภายหลังการตื่นนอน การรับประทานอาหาร หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก

การวัดค่าในสภาวะต่างกันอาจทำให้ได้ค่าต่างกันไปบ้าง

แต่เครื่องจะยังคงวัดเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงได้อย่างแม่นยำตราบใดที่ท่านการวัดในลักษณะเดียว

วกัน ในการติดตามความคืบหน้า

ให้ท่านเปรียบเทียบน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในสภาวะเดียวกันภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง



ส้นเท้าจะต้องวางอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของหัวไฟฟ้า

หากนิ้วเท้ายาวเกินกว่าเครื่องวัดไม่มีผลต่อ การวัดค่า

หมายเหตุ: การอ่านค่าจะไม่มีความแม่นยำหากฝ่าเท้าของท่านสกปรก หัวเข่างอ หรือกำลังอยู่ในท่านั่ง

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติจะทำงานในกรณีดังต่อไปนี้

- ในกรณีที่มีการรบกวนขั้นตอนการทำงานของเครื่อง เครื่องจะปิดตัวเองโดยอัตโนมัติภายใน 10 ถึง 20 วินาที ขึ้นอยู่กับประเภทการใช้งาน
- ในกรณีที่น้ำหนักที่ชั่งบนเครื่องวัดมากเกินไป
- ในกรณีที่ท่านไม่กดปุ่มใดๆ ภายใน 60 วินาที * ในระหว่างการตั้งโปรแกรม
- ในกรณีที่เสร็จสิ้นการใช้งาน

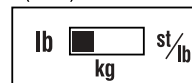
*หมายเหตุ: หากเครื่องปิดเองโดยอัตโนมัติให้ปฏิบัติตามขั้นตอน "การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ" (หน้า 21)

การเปลี่ยนหน่วยมาตราของน้ำหนัก

ท่านสามารถเปลี่ยนหน่วยที่แสดงได้โดยกดสวิทช์ด้านหลังหน้าจอแสดงผล ดังที่ปรากฏในภาพ

หมายเหตุ: หากมีการตั้งหน่วยของน้ำหนักเป็นปอนด์ หรือ สโตน-ปอนด์ เครื่องจะตั้งหน่วยการวัดส่วนสูงเป็นฟุตหรือ นิ้วโดยอัตโนมัติ หากเลือกหน่วยเป็นกิโลกรัม หน่วยของการวัดส่วนสูงจะเป็นเซนติเมตร โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน

lb(ปอนด์)



kg(กิโลกรัม)



st-lb(สโตน-ปอนด์)



การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ

ท่านจะสามารถวัดค่าได้ หลังจากป้อนข้อมูลส่วนตัวเข้าสู่หน่วยความจำหรือโหมดใช้งานเฉพาะกิจแล้วเท่านั้น

เครื่องวัดนี้สามารถเก็บข้อมูลส่วนตัวสำหรับบุคคลได้ถึง 4 คน

1. เปิดเครื่อง

กดปุ่มตั้งโปรแกรม (SET) เพื่อเปิดเครื่อง (หากมีการตั้งโปรแกรมไว้แล้ว สามารถกดที่ปุ่มหมายเลขส่วนตัวเพื่อเปิดเครื่องได้) เครื่องจะส่งเสียงเพื่อยืนยันการใช้งาน

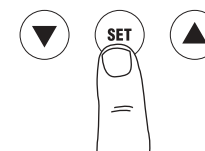
และหน้าจอจะแสดงหมายเลขของปุ่มสำหรับตั้งโปรแกรมข้อมูลส่วนตัว (1234) เป็นตัวกะพริบ

หมายเหตุ: หากท่านไม่กดปุ่มใดๆ เพื่อทำงานภายใน 60 วินาทีภายหลังจากเปิดเครื่อง

เครื่องจะปิดการทำงานโดยอัตโนมัติ

หมายเหตุ: หากท่านทำผิดขั้นตอนหรือต้องการปิดเครื่องก่อนที่จะตั้งโปรแกรมเสร็จสิ้น ให้กดปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียว

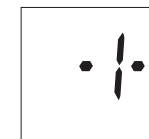
() เพื่อออกจากโปรแกรม



2. เลือกหมายเลขของปุ่มข้อมูลส่วนตัว

กดที่ปุ่ม Up/Down(รูปลูกศรขึ้นลง) เพื่อเลือกปุ่มข้อมูลส่วนตัว เมื่อได้หมายเลขที่ต้องการ

ให้กดที่ปุ่มตั้งโปรแกรม (SET) เครื่องจะส่งเสียงเพื่อยืนยัน



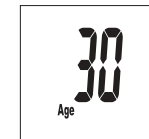
3. การตั้งค่าอายุ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอจะอยู่ที่อายุ 30 ปี (ลำดับอายุของผู้ใช้จะอยู่ระหว่าง 7-99 ปี)

สัญลักษณ์ลูกศรจะปรากฏทางด้านล่างซ้าย เพื่อระบุถึงการตั้งค่าอายุ กดปุ่ม Up/Down

เพื่อเลื่อนไปยังตัวเลขที่ต้องการ เมื่อถึงตัวเลขที่เป็นอายุของท่านแล้ว ให้กดที่ปุ่มตั้งโปรแกรม (SET)

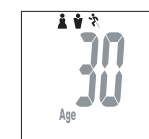
เครื่องจะส่งเสียงเพื่อยืนยัน



4. การเลือกเพศ

กดปุ่ม Up/Down เพื่อเลื่อนไปยังเพศหญิง (♀) เพศชาย (♂) เพศหญิง/นักกีฬา หรือ เพศชาย/นักกีฬา

จากนั้นให้กดที่ปุ่มตั้งโปรแกรม (SET) เครื่องจะส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยัน

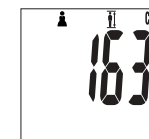


5. การระบุความสูง

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอจะอยู่ที่ 170 ซม (ลำดับส่วนสูงของผู้ใช้จะอยู่ระหว่าง 100 ซม - 220 ซม)

กดปุ่ม Up/Down เพื่อระบุความสูง จากนั้นกดที่ปุ่มตั้งโปรแกรม (SET)

เครื่องจะส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการทำงาน



การวัดค่าองค์ประกอบภายในร่างกาย

1. เลือกปุ่มข้อมูลส่วนตัว และก้าวขึ้นไปบนเครื่อง

กดปุ่มข้อมูลส่วนตัวที่ตั้งโปรแกรมไว้แล้ว

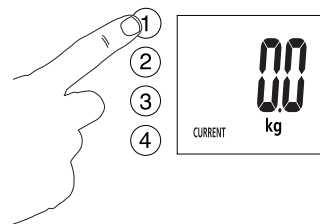
(คล้ายมือจากปุ่มภายใน 3 วินาที ไม่เช่นนั้นหน้าจอจะแสดงข้อความ "Error")

เครื่องจะเสียงเตือนและหน้าจอจะแสดง- ข้อมูลส่วนตัวที่ได้ตั้งไว้แล้ว

เครื่องจะเสียงเตือนอีกครั้งและหน้าจอจะแสดงค่า"0.0"

ให้ก้าวขึ้นไปบนเครื่องวัด

หมายเหตุ: หากท่านก้าวขึ้นไปบนเครื่องวัดก่อนที่หน้าจอจะแสดง 0.0 เครื่องจะแสดงค่า Error และไม่อ่านค่า
นอกจากนั้นหากท่านไม่ก้าวขึ้นเครื่องวัดภายใน 60 วินาทีหลังจากหน้าจอแสดง 0.0
เครื่องจะปิดการทำงานโดยอัตโนมัติ



2. การอ่านค่าข้อมูลของท่าน

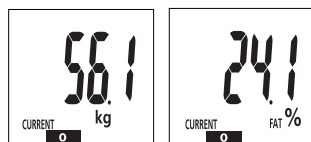
เครื่องจะแสดงน้ำหนักตัวของท่านเป็นลำดับแรก

อย่าเพิ่งก้าวลงมา

ต่อจากนั้นหน้าจอจะแสดงค่า 00000 และค่อยๆ หายไปทีละตัวจากซ้ายไปขวา

หลังจากนั้นเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย (%FAT)

และช่วงค่าของไขมันในร่างกายจะปรากฏขึ้นบนหน้าจอ



หลังจากเครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายแล้ว

หน้าจอจะแสดงแถบสีค่าที่เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานเพื่อแสดงช่วงค่าของไขมันในร่างกายของท่านตามอายุและเพศที่ได้รับไว้

หมายเหตุ: อย่าก้าวลงจากเครื่องวัดจนกว่าหน้าจอ จะแสดง % ของไขมันในร่างกายแล้ว

หากต้องการอ่านค่าอื่นๆ โปรดก้าวลงจากเครื่องอย่างระมัดระวัง

แล้วกดปุ่มคำสั่งอื่นๆ

ปุ่มคำสั่งจะไม่ทำงานขณะท่านอยู่บนเครื่อง

หากต้องการดูค่าอื่นๆ ให้กดที่ปุ่มคำสั่งแต่ละปุ่มในขณะที่หน้าจอ กำลังแสดงน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ของไขมัน

กดปุ่มคำสั่งเดิมเพื่อให้หน้าจอแสดงผลอีกครั้ง

หมายเหตุ: ค่าดังกล่าวจะใช้ได้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18 ปี ถึง 99 ปีเท่านั้น



เปอร์เซ็นต์ของน้ำในร่างกายต่อน้ำหนัก



มวลกล้ามเนื้อ /
สัดส่วนระหว่างกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย




ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

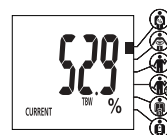



อัตราการเผาผลาญพลังงาน

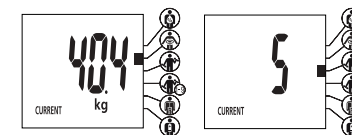


มวลกระดูก

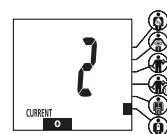
• กดปุ่ม  เพื่อแสดงเปอร์เซ็นต์ น้ำทั้งหมดในร่างกาย




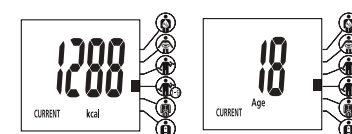
• กดปุ่ม  เพื่อแสดงมวลกล้ามเนื้อและสัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย




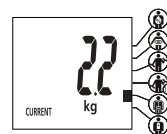
• กดปุ่ม  เพื่อแสดงเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้องและการเปรียบเทียบผล



• กดปุ่ม  เพื่อแสดงอัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานและอายุเทียบจากอัตราการเผาผลาญ



• กดปุ่ม  เพื่อแสดงมวลกระดูก



3. ฟังก์ชันการเรียกดูค่าเดิม

ท่านสามารถเรียกดูค่าที่เคยวัดไปแล้วด้วยฟังก์ชันการเรียกดูค่าเดิม ค่าที่ท่านสามารถเรียกดูได้แก่

- น้ำหนัก
- เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- เปอร์เซ็นต์ไขมันของหน้าในร่างกาย
- มวลกล้ามเนื้อและสัดส่วนร่างกาย
- อัตราเร็วของเมแทบอลิซึมขณะพัก(BMR)และอัตราการเผาผลาญพลังงานแต่ละช่วงอายุ
- มวลกระดูก
- ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

หากต้องการเรียกดูค่าเดิมที่วัดมาแล้ว กดปุ่ม SET ขณะที่เครื่องกำลังแสดงค่าปัจจุบัน

หน้าจอเครื่องจะแสดงค่าน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายครั้งที่แล้วขึ้นมา โดยอัตโนมัติ หากต้องการดูค่าอื่นๆ

ที่เคยวัดในครั้งที่ผ่านมา ให้กดปุ่มคุณลักษณะต่างๆ ที่ท่านต้องการจะทราบค่า

(การกดปุ่มคุณลักษณะปุ่มเดิมซ้ำสองครั้ง จะเป็นการเรียกเอาค่าน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายที่วัดได้ครั้งที่แล้วขึ้นมาบนหน้าจอ)

กดปุ่ม SET อีกครั้งเพื่อกลับไปยังหน้าจอแสดงน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายที่วัดได้ ในปัจจุบัน

หมายเหตุ: สำหรับเด็ก อายุ (7-17 ปี) เครื่องจะแสดงเฉพาะค่าน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเท่านั้น

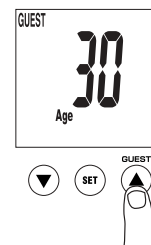
การตั้งโปรแกรมใช้งานเฉพาะกิจ

โหมดใช้งานเฉพาะกิจ ช่วยให้ท่านสามารถตั้งโปรแกรมเพื่อการใช้งานเพียงครั้งเดียวได้โดยไม่ต้องตั้งค่าหมายเลขของข้อมูลส่วนตัวใหม่ เหมาะกับการใช้งานที่ไม่ต้องการเก็บข้อมูลไว้ในเครื่อง

กดปุ่ม เพื่อเริ่มทำงาน (Guest)

จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ ระบุอายุ เลือกเพศ (หญิง/ชาย) และ ระบุส่วนสูง

หมายเหตุ: หากท่านก้าวขึ้นเครื่องวัดก่อนที่หน้าจอจะแสดง 0.0 เครื่องจะแสดงข้อความ Error และจะไม่อ่านค่า



การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

เลือกปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียว

กดปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียว หน้าจอจะแสดงค่า 0.0 และเครื่องจะส่งเสียงเตือนภายในเวลาประมาณ 2-3

วินาที เมื่อหน้าจอแสดงค่า

0.0 แล้วให้ท่านก้าวขึ้นไปยังบนเครื่องวัด เครื่องจะแสดงค่าน้ำหนักตัวของท่านบนหน้าจอ

หากท่านยังคงยืนอยู่บนเครื่องวัด ค่าน้ำหนักอาจจะกระพริบประมาณ 30 วินาที

จากนั้นเครื่องจะปิดการทำงานโดยอัตโนมัติ

หากท่านก้าวลงจากเครื่องวัด เครื่องจะยังแสดงน้ำหนักตัวของท่านต่อไปอีกประมาณ 5 วินาที

หลังจากนั้นจะแสดงค่า 0.0 และปิดการทำงานเองโดยอัตโนมัติ



การแก้ไขปัญหา

วิธีแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาดังต่อไปนี้

- เครื่องแสดงน้ำหนักในรูปแบบที่ไม่ถูกต้อง ตามด้วย kg, lb หรือ st-lb

ดูที่เรื่องการเปลี่ยนหน่วยของน้ำหนัก ในหน้า 3

- หน้าจอแสดงข้อความ Lo หรือแสดงข้อมูลทั้งหมดแล้วหายไปทันที

ถ่านใกล้จะหมด เมื่อปรากฏข้อความดังกล่าว ให้ท่านเปลี่ยนถ่านใหม่ทันที เนื่องจากการใช้ถ่านที่มีกำลังไฟอ่อนจะมี

กระทบต่อความแม่นยำในการวัดค่า กรุณาเปลี่ยนถ่านใหม่ทั้งหมดโดยใช้ถ่านข าด AA เช่นเดิม

หมายเหตุ: การตั้งค่าต่างๆ จะไม่ถูกลบจากหน่วยความจำในขณะที่ทำ เปลี่ยนถ่าน

- หน้าจอแสดงข้อความ Error ขณะกำลังวัดค่า

กรุณายืนบนเครื่องวัดให้หนึ่งที่สุด

เครื่องวัดจะไม่สามารถคำนวณได้อย่างแม่นยำ หากมีการเคลื่อนไหวร่างกาย

ในกรณีที่ไขมันภายในร่างกายมีค่ามากกว่า 75% เครื่องวัดจะไม่สามารถอ่านค่าได้

- เครื่องไม่แสดงเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย หรือแสดง --- ภายหลังการชั่งน้ำหนัก

ไม่ได้ตั้งโปรแกรมข้อมูลส่วนตัวของท่าน กรุณาปฏิบัติตามขั้นตอนในหน้า 3

ควรแน่ใจว่าถอดถุงเท้าหรือถุงน่อง และทำความสะอาดฝ่าเท้าแล้ว และวางเท้าลงบนเครื่องวัดในตำแหน่งที่ถูกต้อง

- หน้าจอแสดงข้อความ OL ขณะกำลังวัดค่า

เครื่องจะไม่สามารถอ่านค่าได้หากน้ำหนักบนเครื่องมากเกินไปกดน้ำหนักเครื่อง