

คู่มือการใช้งาน

InnerScan[®]

Body Composition Monitor



Model : BC-587

(TN) คู่มือการใช้งาน

กรุณาอ่านคู่มือใช้งานโดยละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป

บทนำ

ขอขอบคุณที่ใช้เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายทานิต้า ซึ่งผลิตภัณฑ์นี้เป็นหนึ่งในกลุ่มผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลสุขภาพผลิตโดยบริษัท ทานิต้า

คู่มือนี้ให้คำแนะนำในการตั้งโปรแกรมการใช้งานต่างๆ และกล่าวถึงคุณสมบัติที่สำคัญของเครื่อง กรุณาเก็บคู่มือนี้ไว้เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงในการใช้งานครั้งต่อไป

เว็บไซต์ www.tanita.com และ www.tanita.co.th

ผลิตภัณฑ์ของ Tanita ผลิตขึ้นจากผลการวิจัยทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุด

คณะกรรมการที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Tanita จะคอยตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดให้มีความถูกต้องแม่นยำเสมอ

หมายเหตุ : กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป



⚠ คำเตือนเพื่อความปลอดภัย

บุคคลผู้ซึ่งมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ฝังอยู่ในร่างกาย เช่น อุปกรณ์ที่ช่วยในการเต้นหัวใจ ไม่ควรใช้งานเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย เนื่องจากเครื่องจะส่งผ่านคลื่นไฟฟ้าระดับต่ำไปทั่วร่างกายซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์ที่วางไว้อย่างเครื่องบนพื้นที่มีความชื้น เช่น พื้นเปียก

ข้อความสำคัญสำหรับผู้ใช้

เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายนี้ ใช้สำหรับผู้ใหญ่ และ เด็ก (อายุ 5-17) ด้วยระดับกิจกรรมที่ต่างกัน รวมถึงผู้ใหญ่ที่มีร่างกายแบบนักกีฬา

คำว่านักกีฬาในความหมายของทานิต้า หมายถึง ผู้ที่ทำการออกกำลังกายอย่างหนัก รวมเป็นเวลาประมาณ 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

และมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ไม่เกิน 60 ครั้งต่อนาที ส่วนผู้ที่เคยเป็นนักกีฬามาเป็นเวลาลายปี

แต่ปัจจุบันออกกำลังกายน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ก็สามารถใส่ใหม่คนนักกีฬาได้เช่นกัน

เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายไม่เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และนักกีฬาเพาะกายอาชีพ

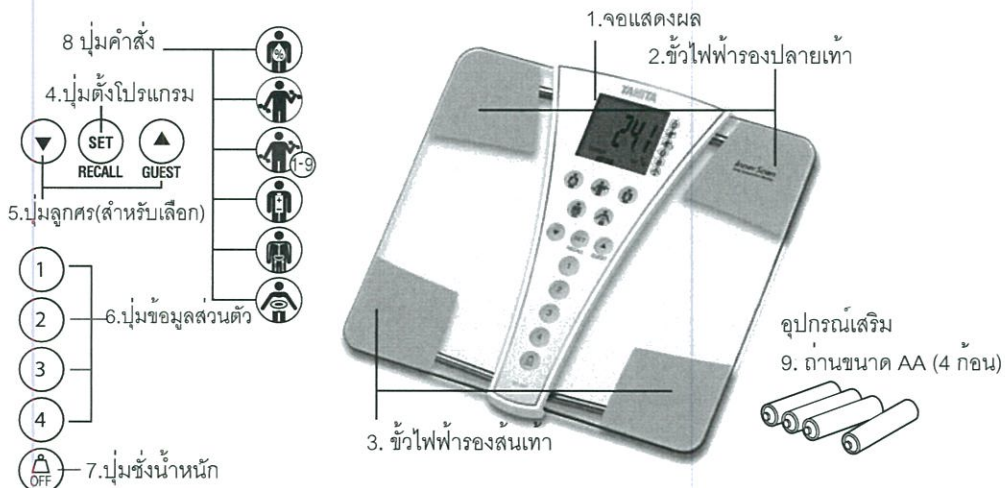
การใช้งานที่ไม่ถูกวิธีหรือไฟกระชากอาจทำให้ข้อมูลที่บันทึกไว้สูญหายได้ Tanita ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียข้อมูลที่บันทึกไว้ไม่ว่ากรณีใดๆ

Tanita จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้อุปกรณ์ และการฟ้องร้องจากบุคคลอื่น

หมายเหตุ : เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายจะแตกต่างไปจากการแปรผันของปริมาณน้ำในร่างกาย ที่มีผลกระทบจากการขาดน้ำและภาวะที่มีน้ำมากเกินไป เนื่องจากปัจจัยการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, ป่วย, มีประจำเดือนและการออกกำลังกายที่สูญเสียเหงื่อในปริมาณมากกว่าปกติ ฯลฯ

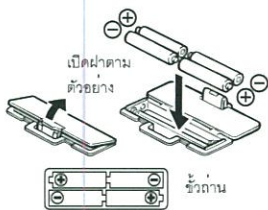
คุณสมบัติและฟังก์ชันการใช้งาน

ส่วนประกอบ





การเตรียมเครื่องก่อนการใช้งาน



⚠ การใส่ถ่าน (แบตเตอรี่)

เปิดฝาด้านที่อยูทางด้านหลังเครื่องซึ่ง ใส่ถ่านขนาด AA ตามที่ระบุ

หมายเหตุ : กรุณาตรวจสอบขั้วถ่านอยู่ในด้านที่ถูกตอง

หากท่านใส่ถ่านไม่ถูกต้องอาจทำให้มีของเหลวไหลซึมออกมาทำให้พื้นได้รับ

ความเสียหาย หากไม่ต้องการใช้เครื่องเป็นระยะเวลานาน กรุณานำถ่านออกก่อน

โปรดทราบว่าเนื่องจากเครื่องนี้ได้รับการบรรจุถ่านมาจากโรงงาน กำลังไฟจึงอาจลดลง



⚠ การวางเครื่อง

วางเครื่องซึ่งลงบนพื้นราบที่มีความแข็งแรง พื้นราบและปราศจากการสั่นสะเทือน

เพื่อความปลอดภัยและการวัดค่าที่แม่นยำ

หมายเหตุ : เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ กรุณาอย่าเหยียบบริเวณขอบของเครื่องซึ่ง

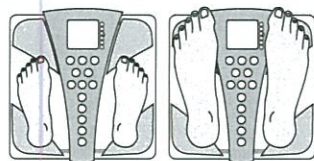
คำแนะนำในการดูแลรักษา

เครื่องวัดนี้เป็นอุปกรณ์ที่มีความแม่นยำสูง ผลิตด้วยเทคโนโลยี อันล้ำสมัย

วิธีการเก็บรักษา ควรปฏิบัติตามคู่มือโดยละเอียดดังนี้

- อย่าถอดชิ้นส่วนประกอบของเครื่องวัดออก
- วางเครื่องไว้ในแนวนอน ระวางการกดโดนปุ่มโดยไม่ตั้งใจ
- หลีกเลี่ยงการกระแทกหรือทำให้ตัวเครื่องสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง
- วางเครื่องให้พ้นจากแสงแดดโดยตรง หรืออุปกรณ์ที่ทำให้ความร้อน สถานที่ที่มีความชื้นหรือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิสูง
- ห้ามเครื่องซึ่งเปียกน้ำหรือแช่น้ำ ให้ใช้แอลกอฮอล์ชุบทำความสะอาดบริเวณหัวไฟฟ้าและใช้น้ำยาเช็ดกระจกเช็ด (หลังจากเช็ดด้วยผ้า) เพื่อให้สะอาดเงางามอย่าใช้น้ำสบู่
- อย่าเหยียบลงบนเครื่องซึ่งขณะตัวเปียกหรือเท้าเปียก และอย่าวางสิ่งของใดๆ บนตัวเครื่องซึ่ง

การวัดค่าให้ได้ผลแม่นยำ



ส้นเท้าจะต้องวางอยู่ตรงจุด หากนิ้วเท้ายาวกว่าเกินกว่า กึ่งกลางของหัวไฟฟ้า เครื่องวัดไม่มีผลต่อการวัดค่า

หมายเหตุ:

การอ่านค่าจะไม่มีความแม่นยำหากฝ่าเท้าของท่านสกปรกหิวเข้า หรือกำลังอยู่ในท่านั่ง

เพื่อให้เครื่องสามารถอ่านค่าได้อย่างแม่นยำ ท่านควรถอดเสื้อผ้าและอย่าให้ตัวมีความเปียกชื้น หากท่านไม่ได้ถอดเสื้อผ้า กรุณาถอดถุงเท้าหรือถุงน่องออกก่อนเสมอและทำความสะอาดฝ่าเท้าก่อนยืนบนเครื่องซึ่งวางบนเท้าของท่านตามแนวหัวไฟฟ้าของเครื่องวัด ไม่ต้องกังวลหากเท้าใหญ่เกินกว่าตัวเครื่องหรือนิ้วเท้าโผล่พ้นตัวเครื่อง เพราะเครื่องซึ่งยังสามารถแสดงค่าที่ถูกต้องได้ การวัดค่าควรจะทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน ก่อนการวัดค่ากรุณา

รอประมาณ 3 ชั่วโมงภายหลังการตื่นนอน การรับประทานอาหาร หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก การวัดค่าในสภาวะต่างกันอาจทำให้ได้ค่าต่างกันไปบ้าง แต่เครื่องยังจะวัดเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงได้อย่างแม่นยำ トラバ迪ที่ทำการวัดในลักษณะเดียวกันในการติดตามความคืบหน้าให้ท่านเปรียบเทียบน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในสภาวะเดียวกันภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติจะทำงานในกรณีดังต่อไปนี้

- ในกรณีที่มีการบวกรับขั้นตอนการทำงานของเครื่อง เครื่องจะเปิดตัวเองโดยอัตโนมัติภายใน 30 วินาที ขึ้นอยู่กับประเภทการใช้งาน
- ในกรณีที่น้ำหนักที่ขึ้นบนเครื่องซึ่งวัดมากเกินไป
- ในกรณีที่ท่านไม่กดปุ่มใดๆ ภายใน 60 วินาที ในระหว่างการตั้งโปรแกรม
- ในกรณีที่เสร็จสิ้นการใช้งาน

*หมายเหตุ : หากเครื่องปิดเองอัตโนมัติให้ปฏิบัติตามขั้นตอน "การตั้งโปรแกรม

และการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ (หน้า 3.)



การเปลี่ยนหน่วยน้ำหนัก : สำหรับรุ่นที่มีฟังก์ชันเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักได้

สามารถเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักโดยใช้สวิทช์ที่อยู่ด้านหลังเครื่องชั่งน้ำหนัก

หมายเหตุ : หากเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักเป็นปอนด์ หรือ สโตน-ปอนด์ หน่วยความสูงจะเปลี่ยนหน่วยเป็นฟุตหรือนิ้วอัตโนมัติ และหากเปลี่ยนหน่วยเป็นกิโลกรัม หน่วยความสูงจะเปลี่ยนเป็นเซนติเมตร โดยอัตโนมัติเช่นกัน

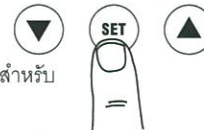


การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัว ในหน่วยความจำ

คุณสามารถถ่วงน้ำหนักได้ หลังจากป้อนข้อมูลส่วนตัวเข้าสู่หน่วยความจำหรือโหมด Guest เท่านั้น เครื่องชั่งนี้สามารถเก็บข้อมูลส่วนตัวสำหรับบุคคลได้ถึง 4 คน

1. เปิดเครื่อง

กดปุ่ม (SET) เพื่อเปิดเครื่อง (หากมีการตั้งโปรแกรมไว้แล้ว กดที่ปุ่มหมายเลขส่วนตัวเพื่อเปิดเครื่องได้) เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการใช้งาน และหน้าจอแสดงหมายเลขของปุ่มสำหรับตั้งโปรแกรมส่วนตัว (1 2 3 4) กระพริบ

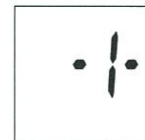


หมายเหตุ : หากไม่กดปุ่มใดๆ ภายใน 60 วินาที หลังจากเปิดเครื่อง เครื่องจะปิดเองอัตโนมัติ

หมายเหตุ : หากต้องการปิดเครื่องก่อนการตั้งค่าเสร็จสมบูรณ์ ให้กดปุ่ม (A) ซึ่งน้ำหนัก

2. เลือกหมายเลขข้อมูลส่วนตัว

กดปุ่มลูกศร Up/Down (ลูกศรขึ้นลง) เพื่อเลือกหมายเลขที่จะบันทึกข้อมูลส่วนตัว เมื่อได้หมายเลขที่ต้องการแล้ว กดปุ่ม SET เพื่อยืนยันการเลือก เครื่องมีเสียงเตือนเพื่อยืนยันการเลือกหมายเลข



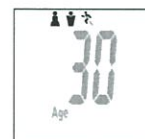
3. การตั้งค่าอายุ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอจะอยู่ที่อายุ 30 ปี (อายุของผู้ใช้เครื่องอยู่ระหว่าง 7-99 ปี) สัญลักษณ์อายุ (Age) จะแสดงด้านล่างซ้าย กดปุ่มลูกศร Up/Down เพื่อเลือกอายุ เมื่อได้อายุที่ต้องการแล้ว กดปุ่ม SET เครื่องมีเสียงเตือนเพื่อยืนยันการเลือกอายุ



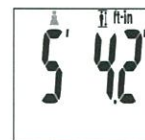
4. การเลือกเพศ

กดปุ่มลูกศร Up/Down เพื่อเลื่อนไปยังเพศหญิง (♀) หรือเพศชาย (♂) นักกีฬาหญิง (♀/♀) นักกีฬาชาย (♂/♂) กดปุ่ม SET ยืนยันการตั้งค่าเพศ เครื่องมีเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่าเพศ



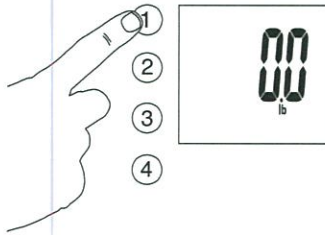
5. การระบุส่วนสูง

ค่าเริ่มต้นของหน้าจออยู่ที่ 5' 7.0" (170 ซม.) (ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 3' 4.0" - 7' 3.0" หรือ 100 - 200 ซม. กดปุ่ม Up/Down เพื่อเลือกความสูงที่ต้องการ หลังจากนั้นก็กดปุ่ม SET ยืนยัน เครื่องมีเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่าความสูง





การอ่านค่า การชั่งน้ำหนัก และวัดองค์ประกอบภายในร่างกาย



1. กดปุ่มเลือกหมายเลข และก้าวขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง

กดปุ่มเลือกหมายเลขส่วนตัวที่ได้เลือกและบันทึกผลไว้
เครื่องจะส่งเสียงเตือน และหน้าจอจะแสดงข้อมูลที่บันทึกไว้แล้ว

เครื่องจะส่งเสียงเตือนอีกครั้ง และหน้าจอแสดง "0.0"

ให้ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งทันที

หมายเหตุ : หากก้าวขึ้นเครื่องก่อนหน้าจอแสดง "0.0" หน้าจอแสดงผล
"Error" และไม่อ่านค่า

และหากหน้าจอแสดง "0.0" และไม่สามารถ

ก้าวขึ้นยืนบนเครื่องภายใน 60 วินาที เครื่องจะปิดอัตโนมัติ



2. การอ่านผลการวัด

เครื่องจะแสดงผลน้ำหนักตัวก่อน อย่าเพิ่งลงจากเครื่องชั่ง ต่อจากนั้นหน้าจอแสดงผล

"00000" และค่อยๆ หายไปที่ละตัวจากซ้ายไปขวา หลังจากนั้นหน้าจอแสดง

เปอร์เซ็นต์ไขมันรวมในร่างกาย (% Fat)

หลังจากเครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแล้ว หน้าจอจะแสดงแถบ

สีต่างๆ ปรากฏขึ้นทางด้านล่างเพื่อแสดงช่วงค่าของไขมันในร่างกายตามอายุและ
เพศที่ได้อยู่

หมายเหตุ : อย่าก้าวลงจากเครื่องชั่งจนกว่าหน้าจอแสดงผล % ไขมัน

อ่านค่าอื่นๆ โดยก้าวลงจากเครื่องอย่างระมัดระวังและกดปุ่มคำสั่งต่างๆ ตาม

รายละเอียดด้านล่างเพื่ออ่านผล ปุ่มคำสั่งดังกล่าวจะไม่ทำงานหากยังยืนบน
เครื่องชั่ง

หมายเหตุ : ค่าดังกล่าวจะใช้ได้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18 ปี - 99 ปี



เปอร์เซ็นต์ไขมันรวมในร่างกาย



มวลกล้ามเนื้อ
/ สัดส่วนระหว่างกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย



ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

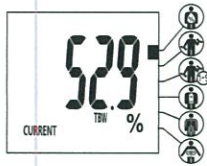


อัตราเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน/
อายุเทียบจากอัตราการเผาผลาญพลังงาน

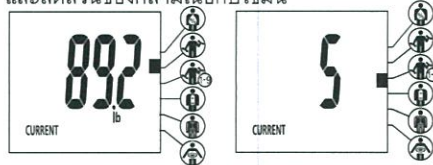


มวลกระดูก

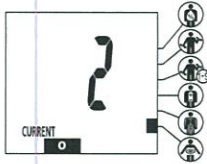
- กดปุ่ม  เพื่อแสดงเปอร์เซ็นต์น้ำรวมในร่างกาย



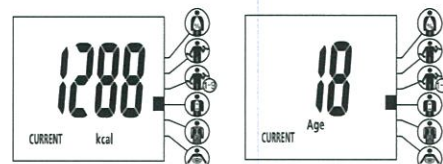
- กดปุ่ม  เพื่อแสดงมวลกล้ามเนื้อและสัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมัน



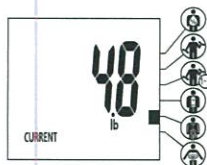
- กดปุ่ม  แสดงเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง



- กดปุ่ม  แสดงพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน / เปรียบเทียบระหว่างอัตราการเผาผลาญพลังงานกับอายุ



- กดปุ่ม  เพื่อแสดงมวลกระดูก



- ฟังก์ชัน เรียกดูผลการวัดครั้งที่ผ่านมา
เครื่องซึ่งจะแสดงผลการวัดครั้งที่ผ่านมา ตามรายละเอียดด้านล่าง เมื่อใช้ฟังก์ชัน Recall

- น้ำหนักตัว
- เปอร์เซนต์ไขมัน
- เปอร์เซนต์น้ำรวมในร่างกาย
- มวลกล้ามเนื้อและสัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย
- มวลกระดูก
- ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

เพื่อการอ่านผลที่ชัดเจน, กดปุ่ม SET (RECALL) ขณะที่ผลการวัดค่าปัจจุบันแสดง หน้าจอจะแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซนต์ไขมันที่วัดครั้งที่ผ่านมา, กดปุ่มไอคอนเพื่อดูผลการวัดครั้งที่ผ่านมา
กดปุ่ม SET อีกครั้งเพื่อกลับสู่ผลการวัดปัจจุบัน หน้าจอแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซนต์ไขมันปัจจุบัน

หมายเหตุ : สำหรับเด็ก (อายุ 7-17 ปี), เครื่องซึ่งแสดงผลน้ำหนักตัวและเปอร์เซนต์ไขมันเท่านั้น



การตั้งโปรแกรมใช้งานเฉพาะกิจ (Guest)



โหมด Guest ช่วยให้สามารถตั้งโปรแกรมเพื่อการใช้งานเพียงครั้งเดียว โดยไม่ต้องบันทึกข้อมูล เหมาะกับการใช้งานที่ไม่ต้องการเก็บข้อมูลไว้ในเครื่อง

กดปุ่ม Guest (ลูกศรขึ้น) เพื่อเริ่มทำงาน จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ ระบุ อายุ เลือกเพศ และระบุส่วนสูง

หมายเหตุ : หากก้าวขึ้นยืนบนเครื่องก่อนที่หน้าจอแสดง 0.0 เครื่องจะแสดง Error และไม่อ่านค่า

ash for about 30 seconds, and then the

การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

how for about 5 seconds, then "0.0" will

①

เลือกปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียวยังตามรูป

②

กดปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียวยังภายใน 2-3 วินาที, หน้าจอแสดงผล "0.0" พร้อมเสียงเตือน

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

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 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 measuring platform.
- "OL" appears while measuring.
Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.