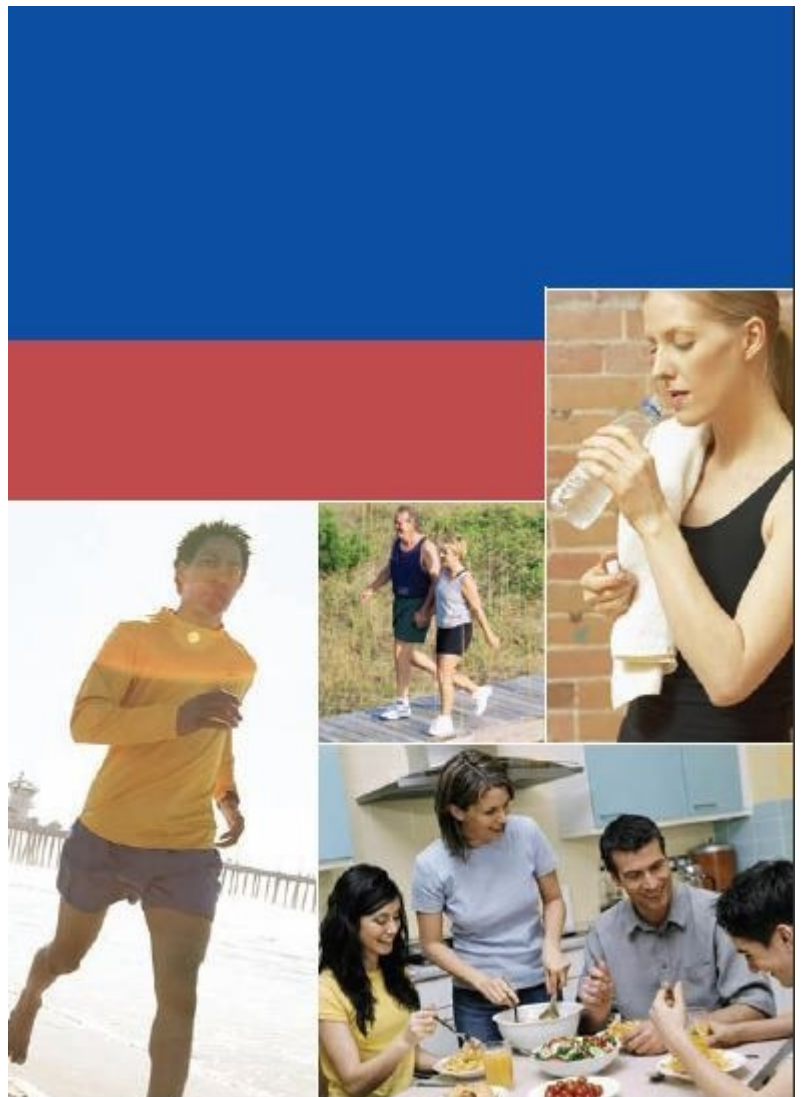


Hướng dẫn sử dụng CÂN SỨC KHỎE VÀ PHÂN TÍCH CƠ THỂ BC-543



CÔNG TY TNHH THIẾT BỊ Y TẾ GIA ĐÌNH
ytegiadinh
.com.vn

Tại Hà Nội: 256 Nguyễn Trãi - Thanh Xuân - Hà Nội

ĐT: 04-355 777 47 Mobile: 0912 252 644

Tại Sài Gòn: 198 Thành Thái - P12 - Q10 - Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 08-666 07801 Mobile: 0912 890 232

Cảm ơn khách hàng đã lựa chọn sử dụng sản phẩm Cân đo sức khỏe có kiểm tra độ béo BC 543. Sản phẩm được sản xuất bởi Tanita - Nhật Bản và được phân phối bởi Cty TNHH Thiết bị y tế gia đình **ytegiadinh.com.vn**. Cân BC-543 Với nhiều tính năng ưu trội như đo độ béo cơ thể, đo lượng nước. Ngoài ra, thiết bị còn đo được tốc độ chuyển hoá cơ bản (năng lượng tối thiểu để cơ thể duy trì sự sống), tính toán độ già chuyển hóa (đánh giá độ già cơ thể), BC-543 vô cùng hữu ích cho gia đình bạn

TẠI SAO PHẢI THEO DÕI CƠ THỂ HÀNG NGÀY?

Tanita luôn hướng đến mục tiêu giúp bạn và gia đình được hưởng thụ một cuộc sống khỏe mạnh hơn, bằng cách cho bạn biết những thông tin chi tiết ẩn sâu bên trong cơ thể, từ đó bạn sẽ tự lên được một nếp sinh hoạt phù hợp với phong cách và sức khỏe của mình.

TANITA cho bạn biết:

- . Tác động của bữa ăn hàng ngày tới cơ thể như thế nào, liệu chế độ dinh dưỡng của bạn đã tốt hay chưa?
- . Sự thay đổi của trọng lượng cơ và tốc độ chuyển hóa cơ bản, từ đó điều chỉnh chương trình tập luyện sao cho phù hợp.
- . Tình trạng béo nội tạng, là tiêu chí rất quan trọng để ngăn ngừa nguy cơ gây nên các bệnh như đái tháo đường típ 2 và bệnh tim mạch.
- . Giúp bạn lên mục tiêu tập luyện cho bản thân.

Bảo vệ sức khỏe bạn

– Chính là bảo vệ sức khỏe gia đình bạn!

Kiểm tra Sức khỏe Gia đình

Thiết bị dành cho các bậc cha mẹ có thể chăm sóc sức khỏe con mình, theo dõi và hỗ trợ hướng tới một sức khỏe lành mạnh cho cả gia đình. Với công nghệ hiện đại, cân sức khỏe và phân tích cơ thể sẽ đo chính xác phần trăm chất béo trong và phân tích cơ thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm.

Nghiên cứu y tế tại nhà

Theo dõi thành phần cơ thể dựa vào dãy chất béo trong cơ thể của nam và nữ độ tuổi từ 7-18. Các chuyên gia y tế và các bác sỹ nhi khoa hàng đầu thế giới đã kết hợp nghiên cứu thiết bị y tế chuyên nghiệp theo dõi và chuẩn đoán sức khỏe của trẻ.

Chỉ cần đặt bàn chân lên cân TANITA bạn sẽ thấy được một bức tranh về thông tin các thành phần dinh dưỡng trong cơ thể và hiểu tại sao cơ thể đang thay đổi. Chìa khóa của các thành phần cơ thể là nước, cơ, chất béo và xương. Tất cả chỉ có thể được đo bằng cân TANITA phân tích thành phần cơ thể.

LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ PHÂN TÍCH ĐƯỢC CƠ THỂ?

Các sản phẩm phân tích cơ thể của Tanita đều sử dụng kỹ thuật phân tích trở kháng sinh học cơ thể BIA (Bio - electrical Impedance Analysis) đã được đăng ký bản quyền trên toàn Thế giới

CÔNG NGHỆ BIA

TANITA sử dụng công nghệ hiện đại để phân tích thành phần cơ thể được gọi là trở kháng sinh học (BIA). Trở kháng cơ thể được đo ở mức an toàn, dòng điện cực thấp chạy qua cơ thể, tại đó khi đo mức trở kháng hoặc sức đề kháng trên mức an toàn, dòng điện thấp chạy qua cơ thể vận chuyển bằng nước

và chất lỏng. Các mô mỡ không chứa nhiều nước và tạo ra trở kháng để báo

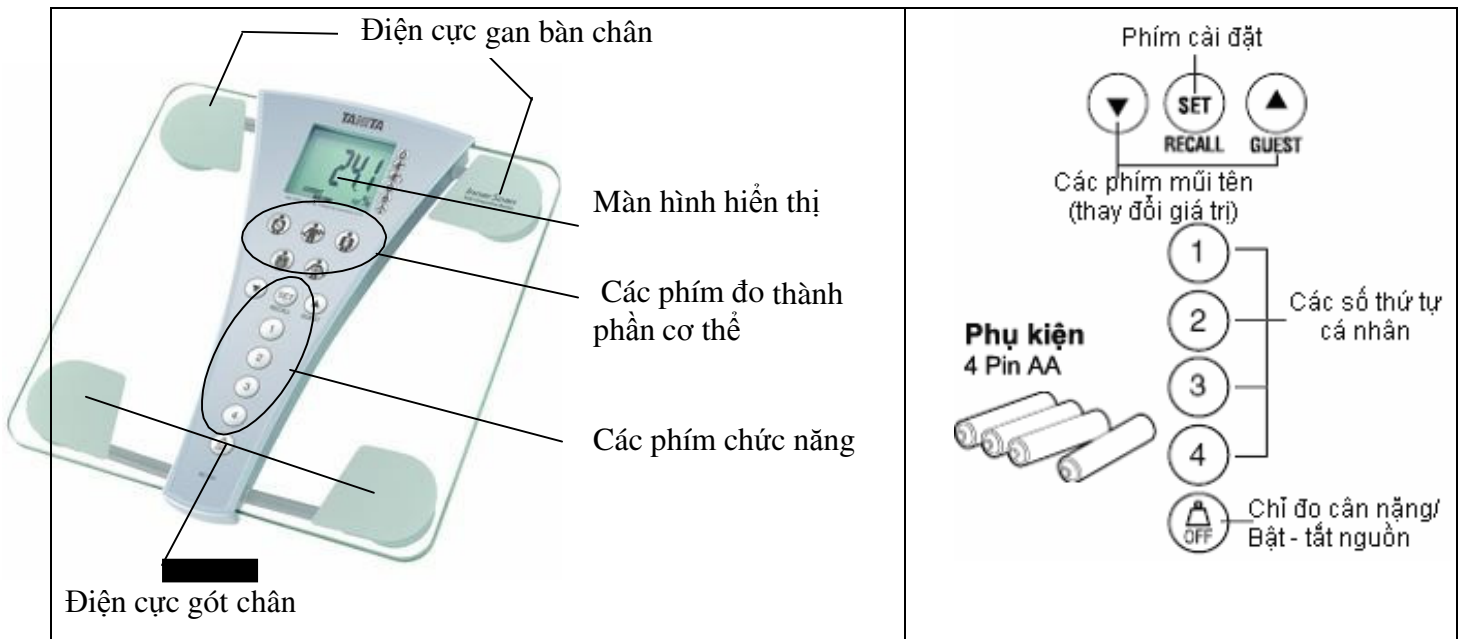


hiệu. (Chất béo khoảng 10%-15% trong khi đó cơ bắp khoảng 50%-70%). Thông tin trở kháng này được dùng để tính lượng mô nạc và mô mỡ trong cơ thể

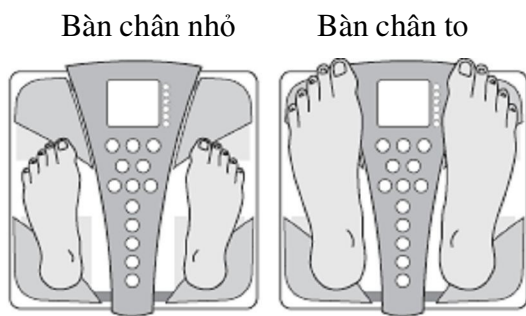


Sự tham chiếu của TANITA kết hợp năng lượng chụp X-quang mà các chuyên gia ngày nay tin rằng tốt hơn cân thủy tinh vì tính chính xác và độ tin cậy. Tất cả các phương pháp phân tích sử dụng dựa trên nghiên cứu dân số đa sắc tộc để dự đoán thành phần cơ thể

CÁC BỘ PHẬN VÀ CHỨC NĂNG



ĐỂ CHO KẾT QUẢ CHÍNH XÁC



Tư thế đứng đúng

Để đo được trọng lượng một cách chính xác nhất, trước tiên người sử dụng nên tuân thủ một số nguyên tắc sau:

- . Tháo bỏ giày và tất khỏi chân.
- . Chân phải sạch.

- . Gót chân đặt chính giữa 2 điện cực sau. Nếu bàn chân quá to, có thể để các ngón chân nhô ra khỏi mặt thiết bị mà không ảnh hưởng tới kết quả phân tích.
- . Cân phải được đặt trên mặt phẳng.
- . Để kiểm tra tốt nhất, người sử dụng nên cân vào các ngày khác nhau tại cùng một thời điểm.

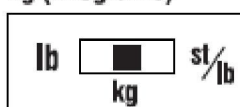
CHUYỂN GIỮA CÁC ĐƠN VỊ ĐO

Người sử dụng có thể chuyển đơn vị đo trọng lượng bằng cách chuyển nút ở phía sau thiết bị:

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



CHỨC NĂNG TỰ ĐỘNG TẮT NGUỒN

Thiết bị sẽ tự động tắt nguồn trong những trường hợp sau:

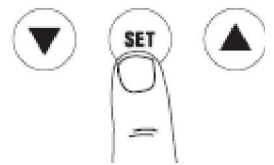
- . Người sử dụng thoát khỏi quá trình phân tích sau 10 ~ 20 giây.
- . Trọng lượng người sử dụng quá giới hạn cho phép.
- . Trong quá trình cài đặt, sau 60 giây người sử dụng không dùng bất kì phím chức năng nào.
- . Sau khi hoàn tất quá trình phân tích.

CÀI ĐẶT VÀ LƯU THÔNG TIN CÁ NHÂN TRONG BỘ NHỚ

- . Trước khi đứng lên cân, người sử dụng nên cài đặt thông tin cá nhân để theo dõi quá trình phân tích cơ thể một cách thường xuyên. BC-543 có thể lưu được thông tin cá nhân cho 4 người sử dụng.
- . Nếu người sử dụng muốn thay đổi lại có thể xóa thông tin bộ nhớ cũ.

Bước 1: Bật nguồn

Nhấn **SET** để bật nguồn. Sau tiếng bíp, màn hình hiển thị và nhấp nháy số thứ tự cá nhân. Nếu sau 60 giây không tiếp tục quá trình cài đặt, thiết bị sẽ tự động tắt nguồn.





Lưu ý: trong quá trình cài đặt có sai sót, người sử dụng có

nhấn nút OFF (OFF) để tắt nguồn, sau đó làm lại.

Bước 2: Cài đặt số cá nhân

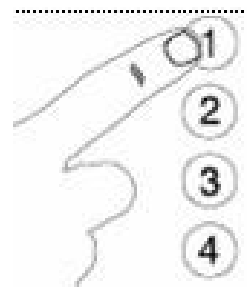
. Sau tiếng bíp thứ 2 màn hình hiển thị “o.o”. Khi đó người sử dụng đứng lên mặt cân

.   Nhấn để thay đổi số thứ tự cá nhân trên màn hình


. Nhấn **SET** để lựa chọn. Sau tiếng bíp thứ 3, thông tin sẽ được chấp nhận.

* **Lưu ý:** Thiết bị báo lỗi “Error” khi:

- . Người sử dụng đứng lên mặt cân trước khi màn hình hiển thị “o.o”
- . Sau khi màn hình hiển thị “o.o” lâu hơn 60 giây người sử dụng không đứng lên mặt cân, thiết bị sẽ tự động tắt nguồn

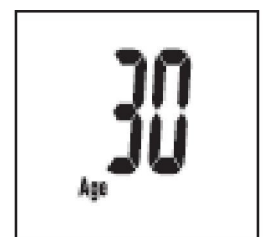


Bước 3: Cài đặt tuổi



Nhấn nút   tương ứng để cài đặt độ tuổi.

. Độ tuổi mặc định là 30. Dải cài đặt cho tuổi là từ 7 – 99





. Nhấn **SET** để lựa chọn





Bước 4: Cài đặt giới tính

Nhấn nút   tương ứng để cài đặt giới tính

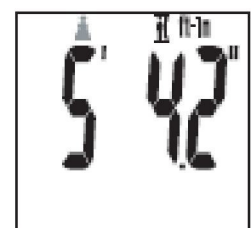
Nam  Nữ 

* **Lưu ý:** BC-543 có chế độ cài đặt riêng cho vận động viên Nam vận động viên   Nữ vận động viên  

Bước 5: Cài đặt chiều cao

Nhấn nút   tương ứng để cài đặt chiều cao

. Chiều cao mặc định là 1m70 (5'7.0”).






Sau khi nghe tiếng bíp hai lần, tất cả thông tin cài đặt sẽ được lưu lại. Sau đó



thiết bị tự động tắt nguồn

ĐỌC KẾT QUẢ



Khi màn hình hiển thị giá trị "0.0" đứng lên mặt cân. Màn hình hiển thị các ký tự "00000" và biến mất lần lượt theo thứ tự từ trái sang phải. Sau khi kết thúc quá trình phân tích, trên màn hình hiển thị giá trị % độ béo và cân nặng. Người sử dụng có thể bước xuống cân và kiểm tra các chỉ số thành phần cơ thể khác bằng cách nhấn vào các nút tương ứng:

-  Hiện thị % lượng nước toàn phần trong cơ thể (%TBW)
-  Hiện thị độ béo vùng bụng
-  Hiện thị trọng lượng xương

-  Hiện thị trọng lượng cơ/phân loại vóc dáng cơ thể
-  Hiện thị tốc độ chuyển hoá cơ bản/độ già chuyên hóa

XEM LẠI KẾT QUẢ

Để xem lại kết quả đã đo trước, người sử dụng phải lựa chọn phím cá nhân của mình (đã cài đặt trước), sau đó đứng lên cân.

Sau khi đã có thông số lần đo tiếp, người sử dụng so sánh với kết quả đo lần trước như sau:

. Để xem kết quả lần trước: Nhấn phím **SET**, màn hình hiển thị **PREV** → Các phím phân tích thành phần cơ thể.

. Để so sánh với kết quả vừa đo: Nhấn **SET**, màn hình hiển thị **CURRENT** người sử dụng nhấn các phím phân tích cơ thể để kiểm tra → Các phím phân tích thành phần cơ thể

CHỨC NĂNG CHỈ ĐO TRỌNG LƯỢNG




Nhấn phím chỉ đo trọng lượng (xem hình bên). Sau 2 – 3 giây, màn hình hiển thị "0.0". Khi đó người sử dụng đứng lên mặt cân, màn hình hiển thị giá trị cân nặng. Nếu người sử dụng vẫn đứng yên trên mặt cân, màn hình sẽ nhấp nháy kết quả trong 30 giây, sau đó thiết bị sẽ tự động tắt nguồn.

Nếu người sử dụng bước xuống khỏi mặt cân, màn hình sẽ hiển thị kết quả trong 5 giây, sau đó thiết bị tự động tắt nguồn.

CHỨC NĂNG CHO KHÁCH



Chức năng dành cho khách cho phép đo một lần mà không ảnh hưởng đến các thông số cá nhân. Máy sẽ không lưu lại thông số đo của khách

. Khi thiết bị đang ở chế độ tắt, nhấn  để kích hoạt chức năng (xem hình bên). Sau đó làm theo các bước: đặt tuổi, giới tính, chiều cao như đã trình bày ở trên

MỘT SỐ LỖI THƯỜNG GẶP

HIỆN TƯỢNG	NGUYÊN NHÂN
Màn hình xuất hiện ký hiệu “Lo”, hoặc tất cả dữ liệu được hiển thị ngay lập tức bị biến mất.	. Pin yếu * <i>Chú ý</i> : Thay pin không làm mất các dữ liệu đã cài đặt.
Xuất hiện ký hiệu “ERROR” trong quá trình đo	. Người sử dụng không đứng yên trên mặt cân . Độ béo cơ thể của người sử dụng trên 75%
% độ béo cơ thể không được hiển thị, hoặc màn hình xuất hiện ký hiệu “----“ sau khi kết thúc quá trình phân tích	. Chưa cài đặt dữ liệu cá nhân . Người sử dụng đã đứng đúng vị trí các điện cực chưa?
Xuất hiện ký hiệu “OL”	Cân nặng vượt quá giới hạn đo của thiết bị (>150kg)

MỘT SỐ LƯU Ý

Môi trường sử dụng và bảo quản

- . Không để thiết bị trong tình trạng bị rung hoặc va chạm quá mạnh.
- . Đặt thiết bị nơi khô ráo, thoáng mát, không chịu tác động trực tiếp của ánh sáng mặt trời.
- . Không rửa thiết bị bằng nước. Chỉ nên dùng cồn làm sạch bề mặt.

Những người không nên sử dụng

- . Không được dùng cho những người đang sử dụng máy điều hòa nhịp tim (pace maker)
- . Phụ nữ đang mang thai chỉ nên sử dụng chức năng đo trọng lượng cơ thể.

An toàn

- . Không đặt thiết bị trên mặt sàn trơn trượt, ẩm ướt.
- . Không đứng lên mặt thiết bị khi bị ướt
- . Không đứng lên bề mặt cân bằng chân ướt.

CÔNG TY TNHH THIẾT BỊ Y TẾ GIA ĐÌNH

ytegiadinh

.com.vn

Tại Hà Nội: 256 Nguyễn Trãi - Thanh Xuân - Hà Nội

ĐT: 04-355 777 47 Mobile: 0912 252 644

Tại Sài Gòn: 198 Thành Thái - P12 - Q10 - Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 08-666 07801 Mobile: 0912 890 232

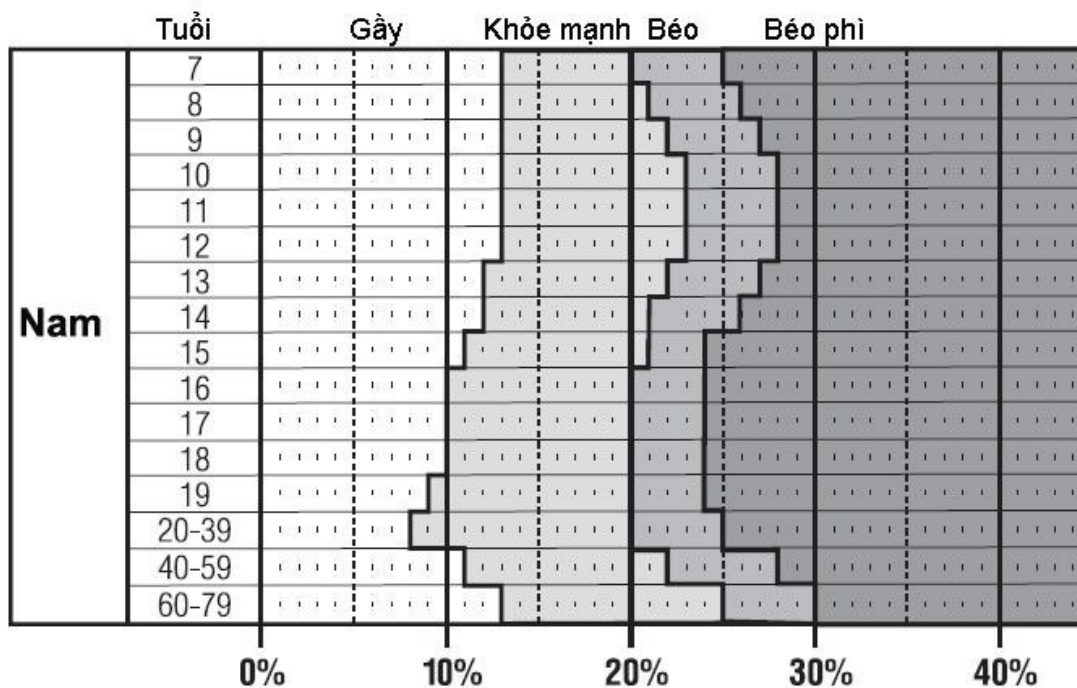
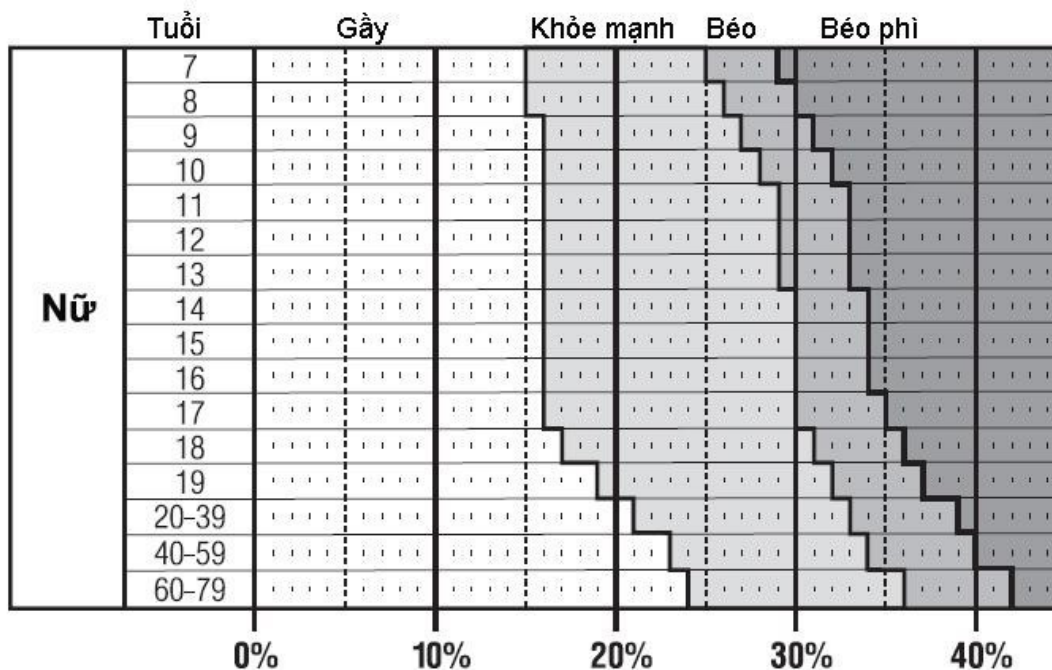
PHỤ LỤC - THEO DÕI SỨC KHỎE VỚI TANITA

THỂ NÀO LÀ ĐO ĐỘ BÉO CƠ THỂ?

Phần trăm độ béo cơ thể được tính là tỷ lệ giữa khối lượng mỡ toàn phần và trọng lượng cơ thể. Giảm lượng mỡ thừa trong cơ thể sẽ giúp giảm nguy cơ gây nên các bệnh như huyết áp cao, tim mạch, tiểu đường và ung thư.



Dựa vào % độ béo cơ thể, người ta chia ra làm các mức như biểu đồ dưới đây:



THỂ NÀO LÀ ĐO LƯỢNG NƯỚC TRONG CƠ THỂ?

Phần trăm lượng nước toàn phần cơ thể, là tỷ lệ giữa lượng nước toàn phần và trọng lượng cơ thể. Nước đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể, nước tồn tại trong các tế bào, mô và các cơ quan. Đảm bảo tỷ lệ %




lượng nước toàn phần ở mức bình thường sẽ giúp cho các cơ quan trong cơ thể duy trì được các hoạt động quan trọng của mình. Ngoài ra, điều đó còn làm giảm nguy cơ gặp các vấn đề trầm trọng với sức khỏe.

Tỷ lệ % nước trong cơ thể trung bình:

45 – 60%	50 – 65%
Nữ giới	Nam giới

* Vận động viên cao hơn người bình thường 50%

THẾ NÀO LÀ CHỈ SỐ ĐỘ BÉO NỘI TẠNG?



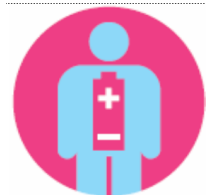
Đo chỉ số độ béo nội tạng là đánh giá lượng mỡ dư thừa có trong nội tạng (vùng bụng) của. Việc giảm lượng mỡ dư thừa trong nội tạng là khó khăn hơn rất nhiều so với các vùng khác, nó là nguyên nhân gây nên các bệnh như huyết áp cao, tim mạch và tiểu đường. Do đó, việc kiểm soát độ béo nội tạng là cực kỳ quan trọng.

Dưới đây là các chỉ số đánh giá độ béo nội tạng:

1-9	10-14	15-59
Sức khỏe bình thường	Nguy cơ Thấp	Nguy cơ cao

THẾ NÀO LÀ TỐC ĐỘ CHUYỂN HÓA CƠ BẢN?

Tốc độ chuyển hóa cơ bản (Basal Metabolic Rate – BMR) là mức năng lượng tối thiểu mà cơ thể bạn cần để duy trì các hoạt động bình thường của cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, như hoạt động của các cơ quan hô hấp, các cơ quan tuần hoàn, hệ thống thần kinh, gan, thận và các bộ phận khác.



THẾ NÀO LÀ ĐỘ TUỔI CHUYỂN HÓA (METABOLIC AGE)?

Đo độ tuổi chuyển hóa nhằm so sánh tốc độ chuyển hóa cơ bản với độ tuổi trung bình. Khi độ tuổi này cao hơn tuổi thực tế của mình, người sử dụng nên tập luyện để tăng năng lượng chuyển hóa cơ bản.

THẾ NÀO LÀ ĐO KHỐI LƯỢNG CƠ?

Khối lượng cơ cho biết mức tiêu thụ năng lượng hàng ngày của cơ thể, giảm chất béo dư thừa



Đo vóc dáng cơ thể

Việc đo vóc dáng cơ thể để đánh giá được tỷ lệ chất béo và khối lượng cơ trong cơ thể

THẾ NÀO LÀ ĐO KHỐI LƯỢNG XƯƠNG?

Là chỉ số cho biết tổng khối lượng xương (các chất vô cơ, canxi và các chất khoáng khác) trong cơ thể.



BẢNG ĐÁNH GIÁ KHỐI LƯỢNG XƯƠNG TRUNG BÌNH (KG)

Nữ giới	Thấp hơn 50kg	Từ 50kg – 70kg	70kg trở lên
	1,95kg	2,40kg	2,95kg
Nam giới	Thấp hơn 65kg	Từ 65kg – 90kg	95kg trở lên
	2,66kg	3,29kg	3,69kg