

מדריך הפעלה מקוצר TANITA BC545N

מד אחוזי שומן והרכב גוף מתוחכם

- תודה שקנית מד הרכב גוף מבית טניטה.
(תעודת אחריות בגב ההוראות)

בטיחות

אל למשתמשים שבגופם הושתלו אביזרים אלקטרוניים כמו קוצב לב להשתמש במכשיר. נשים בהריון ישתמשו רק בפונקציית המשקל. יש להציב את המכשיר על קרקע יציבה, ישרה ויבשה. השימוש לא מומלץ לאחר אימון מאומץ או מקלחת. הניקוי באמצעות מטלית יבשה.

מי יכול להשתמש במכשיר?

המכשיר מיועד לבני 5-99.

כיצד עובד המכשיר?

המכשיר מעביר אות חשמלי נמוך אשר יודע להבחין בין רקמת שומן שמוליכה פחות לבין רקמת שריר שיש בה נוזלים רבים יותר ולכן מוליכה יותר.

מתי הכי טוב להשתמש במד הרכב הגוף?

רמות הנוזלים בגוף משתנות במהלך היום, במהלך הלילה הגוף מאבד נוזלים רבים ולכן מדידה בבוקר תראה משקל נמוך אבל אחוז שומן גבוה יחסית. השעה המומלצת למדידה היא לפני ארוחת ערב. חשוב לבצע את הבדיקה באותה השעה בכל פעם.

לפני השימוש

הכנסת סוללות:

המכשיר עובד על 4 סוללות AA המצורפות. הכנסתן לפי ההוראות בתחתית המכשיר.

טיפים לתחזוקה:

- יש להציב את המכשיר על קרקע יציבה ויבשה.
- לא מומלץ לפרק את המכשיר.
- יש לאחסן את המכשיר בצורה אופקית, כך שכפתורים לא יילחצו בטעות. אין לטלטל.
- יש לאחסן במקום מוצל, ללא לחות, חום או שינויי אקלים.
- ניקוי באלכוהול בלבד. ללא מים.
- אין לעלות ברגליים רטובות.

על מנת לקבל קריאה מדויקת:

יש להישקל ללא בגדים ובאותם תנאי שתיה. יש להמתין לפחות 3 שעות לאחר השכמה, אוכל או אימון.

יש להקפיד על רגליים נקיות.

כיוונון נתונים:

- לחץ על כפתור ההדלקה שבתחתית המכשיר. כוון שנה, חודש ויום, שעות ודקות.

הכנסת נתונים אישיים:

- לחץ על כפתור ההדלקה והכיבוי.
- הכנס את הנתונים ולחץ על כפתור SET כדי לעבור לנתון הבא.
- בחר מספר נבדק (בין 1 ל-5)
- הכנס את הנתונים: יום הולדת, מין וגובה.
- מדוד את משקלך ואחוז השומן שלך. יש להחזיק את יחידת הידיים ולעלות לאחר שהמשקל מציג 0.0 תוך 30 שניות.
- אין לרדת לפני שהמכשיר השמיע 5 צפופים.
- התצוגה נמשכת 40 שניות. לאחר פרק זמן זה תכבה התצוגה והנתונים יישמרו בזיכרון.
- שינוי נתונים: המכשיר ישאל האם למחוק נתונים קיימים (CLR) לחיצה על YES תמחק נתונים קודמים. לחיצה על NO תשמור את הנתונים החדשים.

מדידת משקל ונתוני הרכב גוף

1. לחץ על כפתור ההדלקה שבתחתית המכשיר (ON/OFF) התצוגה תראה 0.0
2. קבלת הנתונים: החזק את אלקטרודות הידיים. ראשית יוצג משקלך. המשך לעמוד עד שיוצגו כל הנתונים.
3. יש להחזיק את האלקטרודה עם כל האצבעות.
4. יש לדרוך על כל אלקטרודות הרגל (3 בכל צד).
5. אין למשוך את אלקטרודות היד מעבר לקו האדום.
6. הקפד על ידיים ורגליים ישרות ולא כפופות.

תיקון מספר הנבדק: אם המספר המופיע אינו שלך - תוכל לתקן בעזרת החיצים.

קריאת התוצאות:

יש לרדת מהמכשיר.

מתקבלים 10 נתונים שניתן לעבור ביניהם באמצעות לחיצה על כפתור התוצאות (RESULT):

1. משקל הגוף (ק"ג) ▲

2. BMI
3. אחוז השומן
4. אחוז הנוזלים בגוף
5. משקל השרירים (ק"ג)
6. מדד מבנה גוף
7. משקל העצם בגוף (ק"ג)
8. שיעור חילוף החומרים (קלוריות)
9. גיל מטבולי
10. רמת שומן בטני

השוואת נתונים לאזורי הגוף השונים:

לחיצה על הכפתורים הכתומים תיתן תוצאות לפי איזורים.

הכפתור הכתום הימני מציג תוצאות באחוזים ואילו השמאלי בק"ג, לפי אזורי הגוף השונים: סך הכל, יד ימין, יד שמאל, מרכז הגוף, רגל ימין ורגל שמאל.

שימוש בזיכרון:

המכשיר זוכר נתונים מהבדיקה האחרונה, ובפרקי זמן קבועים של חודשים, עד 12 חודשים. יש ללחוץ על כפתור PAST מול כל נתון שברצונך להשוות. התוצאה שתופיע היא תוצאת הבדיקה הקודמת.

מצב "אורח" (GUEST)

עבור משתמש אקראי יש ללחוץ על כפתור ההדלקה וללחוץ על כפתור USER הממוקם למעלה מימין. יש להכניס את הנתונים כפי שעושים עבור כל משתמש קבוע.

מדידת משקל בלבד

יש ללחוץ על כפתור ההדלקה, לחכות מספר שניות עד להופעת 0.0 על התצוגה ולעלות.

פתרון בעיות

- המשקל המתקבל הינו היחידות שאינן ק"ג: לחיצה על וסת היחידות שבגב המכשיר.
- מופיע הסימן LO בתצוגה: יש להחליף את כל הסוללות.
- מופיע הסימן Err בתצוגה: יש לעמוד ללא תזוזה על המכשיר.
- המכשיר לא יכול למדוד אם אחוז השומן גבוה מ-75%.
- תוצאות אחוז השומן אינן מופיעות: יש לוודא הסרת גרביים או גרביונים וכן שכף הרגל נקיה ומקיפה את כל אלקטרודות הרגל.
- אם מופיע הסימן OL המדידה לא מתאפשרת היות והנמדד הינו מעל ל-150 ק"ג.