

TANITA®
Monitoring Your Health

คู่มือการใช้งาน

InnerScan®

Body Composition Monitor



Model : UM-075

(TN) คู่มือการใช้งาน

กรุณาอ่านคู่มือใช้งานโดยละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป

บทนำ

ขอขอบคุณที่ใช้เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายท่านิด้า ซึ่งผลิตภัณฑ์นี้เป็นหนึ่งในกลุ่มผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลสุขภาพผลิตโดยบริษัท ทานิด้า

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 เนื่องจากเครื่องจะส่งผ่านคลื่นไฟฟ้าระดับต่ำไปทั่วร่างกายซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์ที่วางอยู่ข้างเครื่องบนพื้นที่มีความชื้น เช่น พื้นที่เปียก

ข้อมูลสำคัญสำหรับผู้ใช้

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

คำwarnักกีฬาในความหมายของทานิด้า หมายถึง ผู้ที่ทำการออกกำลังกายอย่างหนัก รวมเป็นเวลาประมาณ 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

และมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ไม่เกิน 60 ครั้งต่อนาที ส่วนผู้ที่เคยเป็นนักกีฬามาเป็นเวลาหลายปี

แต่ปัจจุบันออกกำลังกายน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ก็สามารถใช้นัดนักกีฬาได้เช่นกัน

เครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกายไม่เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และนักกีฬาเพาะกายอาชีพ

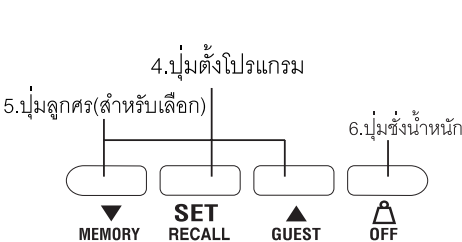
การใช้งานที่ไม่ถูกต้องหรือใส่ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องทำให้สูญเสียข้อมูลที่บันทึกไว้สูญเสียได้ Tanita ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียข้อมูลที่บันทึกไว้ไม่ว่ากรณีใดๆ

Tanita จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้อุปกรณ์ และการฟ้องร้องจากบุคคลอื่น

หมายเหตุ : เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายจะแตกต่างไปจากการแปรผันของปริมาณน้ำในร่างกาย ที่มีผลกระทบจากการขาดน้ำและภาวะที่มีน้ำหนักเกินไป เนื่องจากปัจจัยการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, บ่อยๆ, มีประจำเดือนและการออกกำลังกายที่สูญเสียเหงื่อในปริมาณมากกว่าปกติ ฯลฯ

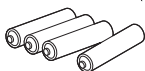
คุณสมบัติและฟังก์ชันการใช้งาน

ส่วนประกอบ



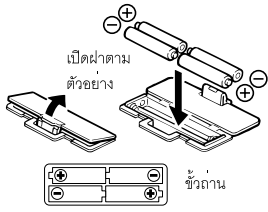
อุปกรณ์เสริม

7. ถ่านขนาด AA (4 ก้อน)





การเตรียมเครื่องก่อนการใช้งาน



⚠ การใส่ถ่าน (แบตเตอรี่)

เปิดฝาด้านที่อยู่ที่ทางด้านหลังเครื่องซึ่ง 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
- หลีกเลี่ยงการกระแทกหรือทำให้ตัวเครื่องสัมผัสกับของแข็งอย่างรุนแรง
- วางเครื่องให้พ้นจากแสงแดดโดยตรง หรืออุปกรณ์ที่ทำความร้อน สถานที่ที่มีความชื้นหรือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิสูง
- ห้ามเครื่องซึ่งเปียกน้ำหรือแช่น้ำ ให้ใช้แอลกอฮอล์ชุบทำความสะอาดบริเวณขั้วไฟฟ้าและใช้น้ำยาเช็ดกระจกเช็ด (หลังจากเช็ดด้วยผ้า) เพื่อให้สะอาดเงางามอย่าใช้น้ำสบู่
- อย่าเหยียบบนเครื่องซึ่งขณะตั้งตัวเบี่ยงหรือเท้าเบี่ยง และอย่าวางสิ่งของใดๆ บนตัวเครื่องซึ่ง

การวัดค่าให้ได้ผลแม่นยำ



ส้นเท้าจะต้องวางอยู่ตรงจุด หากนิ้วเท้ายาวกว่าเกินกว่ากึ่งกลางของขั้วไฟฟ้า เครื่องวัดไม่มีผลต่อการวัดค่า

หมายเหตุ:

การอ่านค่าจะไม่มีความแม่นยำหากฝ่าเท้าของท่านสกปรกหรือหยาบ หรือกำลังอยู่ในท่านั่ง

เพื่อให้เครื่องสามารถอ่านค่าได้อย่างแม่นยำ ท่านควรถอดเสื้อผ้าและอย่าให้ตัวมีความเปียกชื้น หากท่านไม่ได้ถอดเสื้อผ้า กรุณาถอดถุงเท้าหรือถุงรองเท้าก่อนเสมอและทำความสะอาดฝ่าเท้าก่อนยืนบนเครื่องซึ่งวางบนพื้นราบตามแนวขั้วไฟฟ้าของเครื่องวัด ไม่ต้องกังวลหากเท้าใหญ่เกินกว่าตัวเครื่องหรือนิ้วเท้าโผล่พ้นตัวเครื่อง เพราะเครื่องซึ่งยังสามารถแสดงค่าที่ถูกต้องได้ การวัดค่าควรจะทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน ก่อนการวัดค่ากรุณา

รอประมาณ 3 ชั่วโมงภายหลังจากตื่นนอน การรับประทานอาหาร หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก การวัดค่าในสภาวะต่างกันอาจทำให้ได้ค่าต่างกันไปบ้าง แต่เครื่องยังคงวัดเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงได้อย่างแม่นยำ ทรายใดที่ทำกรวัดในลักษณะเดียวกันในการติดตามความคืบหน้าให้ท่านเปรียบเทียบน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในสภาวะเดียวกันภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติจะทำงานในกรณีดังต่อไปนี้

- ในกรณีที่มีการบวกรวมขั้นตอนการทำงานของเครื่อง เครื่องจะเปิดตัวเองโดยอัตโนมัติภายใน 30 วินาที ขึ้นอยู่กับประเภทการใช้งาน
- ในกรณีที่น้ำหนักที่ซึ่งบนเครื่องซึ่งวัดมากเกินไป
- ในกรณีที่ท่านไม่กดปุ่มใดๆ ภายใน 60 วินาที ในระหว่างการตั้งโปรแกรม
- ในกรณีที่เสร็จสิ้นการใช้งาน

*หมายเหตุ : หากเครื่องปิดเองอัตโนมัติให้ปฏิบัติตามขั้นตอน "การตั้งโปรแกรม

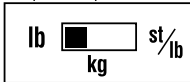
และการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ (หน้า 3.)

การเปลี่ยนหน่วยน้ำหนัก : สำหรับรุ่นที่มีฟังก์ชันเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักได้

สามารถเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักโดยใช้สวิทช์ที่อยู่ด้านหลังเครื่องชั่งน้ำหนัก

หมายเหตุ : หากเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักเป็นปอนด์ หรือ สโติน-ปอนด์ หน่วยความสูงจะเปลี่ยนหน่วยเป็นฟุตหรือนิ้วอัตโนมัติ และหากเปลี่ยนหน่วยเป็นกิโลกรัม หน่วยความสูงจะเปลี่ยนเป็นเซนติเมตร โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน

lb (ปอนด์)



kg. (กิโลกรัม)



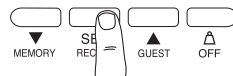
st-lb (สโติน-ปอนด์)



การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัว ในหน่วยความจำ

คุณจะสามารถวัดค่าได้ 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 ภายหลังจากเปิดเครื่อง เครื่องจะปิดเองอัตโนมัติ

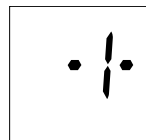
หมายเหตุ : หากต้องการปิดเครื่องก่อนการตั้งค่าเสร็จสมบูรณ์ ให้กดปุ่ม (▲) ชั่งน้ำหนัก

2. เลือกหมายเลขข้อมูลส่วนตัว

กดปุ่มลูกศร Up/Down (ลูกศรขึ้นลง) เพื่อเลือกหมายเลขที่จะบันทึกข้อมูลส่วนตัว

เมื่อได้หมายเลขที่ต้องการแล้ว กดปุ่ม SET เพื่อยืนยันการเลือก

เครื่องมีเสียงเตือนยืนยันการเลือกหมายเลข

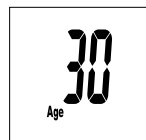


3. การตั้งค่าอายุ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอจะอยู่ที่อายุ 30 ปี (อายุของผู้ใช้เครื่องอยู่ระหว่าง 5-99 ปี)

สัญลักษณ์อายุ (Age) จะแสดงด้านล่างซ้าย กดปุ่มลูกศร Up/Down เพื่อเลือกอายุ

เมื่อได้อายุที่ต้องการแล้ว กดปุ่ม SET เครื่องมีเสียงเตือนยืนยันการเลือกอายุ

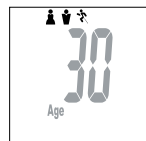


4. การเลือกเพศ

กดปุ่มลูกศร Up/Down เพื่อเลื่อนไปยังเพศหญิง (♀) หรือเพศชาย (♂)

นักกีฬาหญิง (♀/♀) นักกีฬาชาย (♂/♂)

กดปุ่ม SET ยืนยันการตั้งค่าเพศ เครื่องมีเสียงเตือนยืนยันการตั้งเพศ

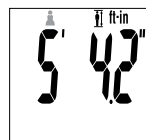


5. การระบุส่วนสูง

ค่าเริ่มต้นของหน้าจออยู่ที่ 5' 7.0" (170 ซม.) (ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 3' 4.0" - 7' 3.0"

หรือ 100 - 200 ซม. กดปุ่ม Up/Down เพื่อเลือกความสูงที่ต้องการ

หลังจากนั้นกดปุ่ม SET ยืนยัน เครื่องมีเสียงเตือนยืนยันการตั้งค่าความสูง



การอ่านค่า การชั่งน้ำหนัก และวัดองค์ประกอบภายในร่างกาย



1. กดปุ่มเลือกหมายเลข และก้าวขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง

กดปุ่มเลือกหมายเลขส่วนตัวที่ได้เลือกและบันทึกผลไว้ เครื่องชั่งส่งเสียงเตือน และหน้าจอจะแสดงข้อมูลที่ได้บันทึกไว้แล้ว

เครื่องจะส่งเสียงเตือนอีกครั้ง และหน้าจอแสดง "0.0"

ให้ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งทันที

หมายเหตุ : หากก้าวขึ้นเครื่องก่อนหน้าจอแสดง "0.0" หน้าจอแสดงผล

"Error" และไม่อ่านค่า

และหากหน้าจอแสดง "0.0" และไม่สามารถ

ก้าวขึ้นยืนบนเครื่องภายใน 60 วินาที เครื่องจะปิดอัตโนมัติ

2. การอ่านผลการวัด

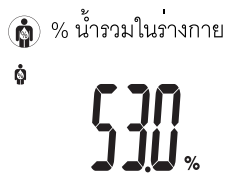
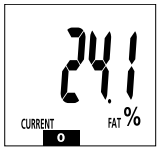
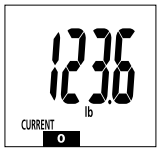
เครื่องจะแสดงผลน้ำหนักตัวก่อน อย่าเพิ่งลงจากเครื่องชั่ง ต่อจากนั้นหน้าจอแสดงผล

"00000" และค่อยๆ หายไปที่ละตัวจากซ้ายไปขวา หลังจากนั้นหน้าจอแสดงผลเปอร์เซ็นต์ไขมันรวมในร่างกาย (% Fat)

หลังจากเครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแล้ว หน้าจอจะแสดงแถบสีด้ากะพริบขึ้นทางด้านล่างเพื่อแสดงช่วงค่าของไขมันในร่างกายตามอายุและเพศที่ไดระบุไว้

หมายเหตุ : อย่าก้าวลงจากเครื่องชั่งจนกว่าหน้าจอแสดงผล % ไขมันอ่านค่าอื่นๆ โดยก้าวลงจากเครื่องอย่างระมัดระวังและกดปุ่มคำสั่งต่างๆ ตามรายละเอียดด้านล่างเพื่ออ่านผล ปุ่มคำสั่งดังกล่าวจะไม่ทำงานหากยังยืนบนเครื่องชั่ง

หมายเหตุ : ค่าดังกล่าวจะใช้ได้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 18 ปี - 99 ปี สำหรับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 5-17ปีจะแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่านั้น



3. ฟังก์ชัน เรียกดูผลการวัดครั้งที่ผ่านมา

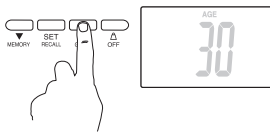
เครื่องซึ่งจะแสดงผลการวัดครั้งที่ผ่านมา ตามรายละเอียดด้านล่าง เมื่อใช้ฟังก์ชัน Recall

- หน้าหนักตัว
- เปอร์เซนต์ไขมัน
- เปอร์เซนต์น้ำรวมในร่างกาย
- มวลกล้ามเนื้อ
- ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

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

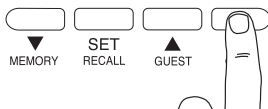
หมายเหตุ : สำหรับเด็ก (อายุ 5-17ปี), เครื่องซึ่งแสดงผลน้ำหนักตัวและเปอร์เซนต์ไขมันเท่านั้น

การตั้งโปรแกรมใช้งานเฉพาะกิจ (Guest)



โหมด Guest ช่วยให้สามารถตั้งโปรแกรมเพื่อการใช้งานเพียงครั้งเดียว โดยไม่ต้องบันทึกข้อมูล เหมาะกับการใช้งานที่ไม่ต้องการเก็บข้อมูลไว้ในเครื่อง
กดปุ่ม Guest (ลูกศรขึ้น) เพื่อเริ่มทำงาน
จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ ระบุ อายุ เลือกเพศ และระบุส่วนสูง
หมายเหตุ : หากก้าวขึ้นยืนบนเครื่องก่อนที่หน้าจอแสดงผล 0.0 เครื่องจะแสดง Error และไม่อ่านค่า

การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว



เลือกปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียว ตามรูป

กดปุ่มชั่งน้ำหนักอย่างเดียว ภายใน 2-3 วินาที, หน้าจอแสดงผล "0.0" พร้อมเสียงเตือน เมื่อหน้าจอแสดงผล "0.0" ขึ้นยืนบนเครื่องซึ่งจอแสดงผล "น้ำหนักตัว" หน้าจอแสดงผลประมาณ 20 วินาที จากนั้นเครื่องปิดโดยอัตโนมัติ

การแก้ไขปัญหา

- หากเครื่องซึ่งแสดงหน่วยน้ำหนักไม่ถูกต้อง kg., lb, หรือ st-lb.
ดูการเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักที่หน้า 3.
- หน้าจอแสดงผล “Lo” หรือหน้าจอแสดงผลทั้งหมดและผลทั้งหมดหายไปอย่างรวดเร็ว
แบตเตอรี่ต่ำ เมื่อหน้าจอแสดงผลปรากฏเช่นนี้ ให้เปลี่ยนแบตเตอรี่ (ถ่าน) ใหม่
แบตเตอรี่ต่ำมีผลกับความแม่นยำในการวัด เปลี่ยนแบตเตอรี่ใหม่โดยใช้ถ่านขนาด AA เช่นเดิม
หมายเหตุ : การตั้งค่าต่างๆ จะไม่ถูกลบออกจากหน่วยความจำ ในขณะที่ทำการเปลี่ยนแบตเตอรี่
- หน้าจอแสดงผล “Err” ขณะที่ทำการวัดค่า
กรุณามอบเครื่องซึ่งให้หนึ่งที่สุด
เครื่องซึ่งไม่สามารถคำนวณผลที่แม่นยำ หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะทำการวัด
กรณีที่ร่างกายมีเปอร์เซ็นต์ไขมันมากกว่า 75% เครื่องไม่สามารถอ่านค่าได้
- เปอร์เซ็นต์ไขมันไม่แสดงผล หรือแสดงผล “----” ภายหลังการชั่งน้ำหนัก
ไม่ได้ตั้งโปรแกรมข้อมูลส่วนตัวให้กับเครื่อง ตั้งค่าข้อมูลตามขั้นตอน หน้า 3.
ควรแน่ใจว่าถอดถุงเท้าและถุงน่อง และทำความสะอาดฝ่าเท้าแล้ว และควรวางเท้าลงบนเครื่องซึ่งที่ตำแหน่งที่ถูกต้อง
- หน้าจอแสดงผล “OL” ขณะที่ทำการวัดค่า
เครื่องซึ่งไม่สามารถอ่านค่าได้ หากน้ำหนักที่ชั่งเกินพิกัดน้ำหนัก



ศูนย์บริการเซ็นทรัลเทรดดิ้ง (Customer Care Center)
เลขที่ 3388/25-37,51-53 และ 82-85 อาคารสิรินรัตน์ชั้น 8 ถนนพระราม 4 แขวงคลองตัน
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2297190-4 โทรสาร 0-2367-5422
บริษัทเซ็นทรัลเทรดดิ้งจำกัด (บริษัทในกลุ่มเซ็นทรัลมาร์เก็ตติ้ง กรุ๊ป)
โทร. 0-2297000 ต่อ 7671 โทรสาร 0-2367-5447