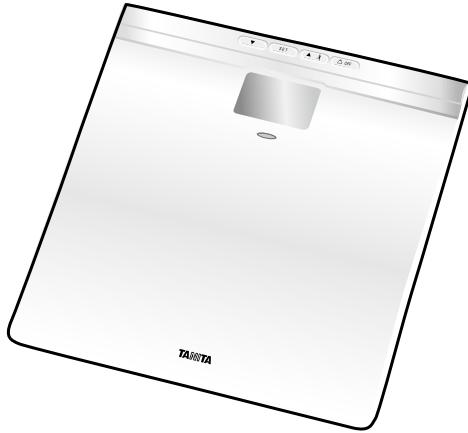


**TANITA®**  
Monitoring Your Health

คู่มือการใช้งาน

# *InnerScan®*

## *Body Composition Monitor*



B C-582

(TN) คู่มือการใช้งาน  
กรุณาอ่านคู่มือใช้งานโดยละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป

# การแก้ไขปัญหา

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

Specifications
BC-582
Weight Capacity
330lb (150kg) (23st 8lb)
Weight Increments
0.2lb (0.1kg) (0.2lb)
Body Fat Increments
0.1%
Personal Data
5 memories
Power Supply
4 AA batteries (included)
Power Consumption
60 mA maximum
Measuring Current
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA



Notice:  
These marks can be found out on contaminant-containing Batteries  
Pb Pb = Battery contains lead,  
Cd Cd = Battery contains cadmium,  
Hg Hg = Battery contains mercury.

**⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!**  
As consumer you are legally bound to return used or discharged battery  
You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.

# บทนำ

ขอขอบคุณที่ใช้เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายที่น้ำหนัก ซึ่งผลิตภัณฑ์นี้เป็นหนึ่งในกลุ่มผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลสุขภาพผลิตโดยบริษัท ทานิต้า  
คู่มือนี้ให้คำแนะนำในการตั้งโปรแกรมการใช้งานต่างๆ และกล่าวถึงคุณสมบัติที่สำคัญของเครื่อง  
กรุณาเก็บคู่มือไว้เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงในการใช้งานครั้งต่อไป  
เว็บไซต์ [www.tanita.com](http://www.tanita.com) และ [www.tanita.co.th](http://www.tanita.co.th)  
ผลิตภัณฑ์ของ Tanita ผลิตขึ้นจากผลการวิจัยทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุด  
คณะกรรมการที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Tanita จะคอยตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดใหม่มีความถูกต้องแม่นยำเสมอ  
หมายเหตุ : กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและเก็บไว้เพื่ออ้างอิงในการใช้งานต่อไป



## ⚠ คำเตือนเพื่อความปลอดภัย

บุคคลผู้ซึ่งมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ฝังอยู่ในร่างกาย เช่น อุปกรณ์ที่ช่วยในการเต้นหัวใจ  
ไม่ควรใช้งานเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย เนื่องจากเครื่องจะส่งผ่านคลื่นไฟฟ้าระดับต่ำไปที่ร่างกายซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์ที่วาง  
อวัยวะของเครื่องบนพื้นที่มีความลื่น เช่น พื้นเปียก

## ข้อควรระวังสำหรับผู้ใช้งาน

เครื่องวัดองค์ประกอบภายในร่างกายนี้ ใช้สำหรับผู้ใหญ่ และ เด็ก (อายุ 5-17) ด้วยระดับกิจกรรมที่ต่างกัน รวมถึงผู้ใหญ่ที่มีร่างกายแบบนักกีฬา  
คำว่่านักกีฬาในคความหมายของทานิต้า หมายถึง ผู้ที่ทำการออกกำลังกายอย่างหนัก รวมเป็นเวลาประมาณ 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์  
และมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ไม่เกิน 60 ครั้งต่อนาที ส่วนผู้ที่เคยเป็นนักกีฬามาเป็นเวลาหลายปี  
แต่ปัจจุบันออกกำลังกายน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ก็สามารถให้โหมดนักกีฬาได้เช่นกัน  
เครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกายไม่เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และนักกีฬาเพาะกายอาชีพ  
การใช้งานที่ไม่ถูกวิธีหรือไฟกระชากอาจทำให้ข้อมูลที่บันทึกไว้สูญหายได้ Tanita ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียข้อมูลที่บันทึกไว้ว่ากรณีใดๆ  
Tanita จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้อุปกรณ์ และการพังทลายจากบุคคลอื่น

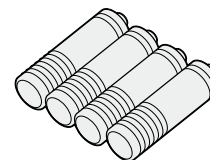
หมายเหตุ : เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายจะแตกต่างไปจากการแปรผันของปริมาณน้ำในร่างกาย ที่มีผลกระทบจากการขาดน้ำและภาวะที่มีน้ำมากเกินไป  
เนื่องจากปัจจัยการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, บ่อย, มีประจำเดือนและการออกกำลังกายที่สูญเสียเหงื่อในปริมาณมากกว่าปกติ ฯลฯ

# คุณสมบัติและฟังก์ชันการใช้งาน

## ส่วนประกอบ



อุปกรณ์เสริม  
ถ่านขนาด AA (4 ก้อน)



1. ไฟแสดง สัญลักษณ์ FITPLUS
2. ปุ่มลูกศร (เพื่อเลือก)
3. ปุ่มตั้งค่า Set
4. ปุ่ม FITPLUS
5. ปุ่มชั่งน้ำหนัก/ปุ่มปิด
6. จอแสดงผล

## การเตรียมเครื่องก่อนการใช้งาน

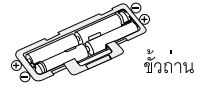


### การใส่ถ่าน (แบตเตอรี่)

เปิดฝาครอบถ่านที่อยู่ทางด้านหลังเครื่องซึ่ง ใส่ถ่านขนาด AA ตามที่ระบุ

**หมายเหตุ :** กรุณาตรวจสอบขั้วถ่านอยู่ในด้านที่ถูกต้อง

หากท่านใส่ถ่านไม่ถูกต้องอาจทำให้มีของเหลวไหลซึมออกมาทำให้พื้นได้รับความเสียหาย หากไม่ต้องการใช้เครื่องเป็นระยะเวลานาน กรุณานำถ่านออกก่อน



โปรดทราบว่าเนื่องจากเครื่องนี้ได้รับการบรรจุถ่านมาจากโรงงาน กำลังไฟจึงอาจลดลง



### การวางเครื่อง

วางเครื่องซึ่งลงบนพื้นราบที่มีความแข็งแรง พื้นราบและปราศจากการสั่นสะเทือน

เพื่อความปลอดภัยและการวัดค่าที่แม่นยำ

**หมายเหตุ :** เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ กรุณาอย่าเหยียบบริเวณขอบของเครื่องซึ่ง

### คำแนะนำในการดูแลรักษา

เครื่องวัดนี้เป็นอุปกรณ์ที่มีความแม่นยำสูง ผลิตด้วยเทคโนโลยี อันล้ำสมัย

วิธีการเก็บรักษา ควรปฏิบัติตามคู่มือโดยละเอียดดังนี้

- อย่าถอดชิ้นส่วนประกอบของเครื่องวัดออก
- วางเครื่องไว้ในแนวนอน ระวังการกดโดนปุ่มโดยไม่ตั้งใจ
- หลีกเลี่ยงการกระแทกหรือทำให้ตัวเครื่องสัมผัสกับของแข็งรุนแรง
- วางเครื่องให้พ้นจากแสงแดดโดยตรง หรืออุปกรณ์ที่ทำความร้อน สถานที่ที่มีความชื้นหรือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิสูง
- ห้ามเครื่องซึ่งเปียกน้ำหรือแช่น้ำ ให้ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดบริเวณขั้วไฟฟ้าและโซ่หน้ายาเช็ดกระจกเช็ด (หลังจากเช็ดด้วยผ้า) เพื่อให้สะอาดเงางามอย่าใช้น้ำสบู่
- อย่าเหยียบลงบนเครื่องซึ่งขณะที่ยกเท้าหรือเท้าเปียก และอย่าวางสิ่งของใดๆ บนตัวเครื่องซึ่ง

## การวัดค่าให้ได้ผลแม่นยำ



ส้นเท้าจะต้องวางอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของขั้วไฟฟ้า



ส้นเท้ายาวกว่าเครื่องซึ่งไม่มีผลต่อการวัด

เพื่อให้เครื่องสามารถอ่านค่าได้อย่างแม่นยำ ท่านควรถอดเสื้อผ้าและอย่าให้ตัวมีความเปียกชื้น หากท่านไม่ได้ถอดเสื้อผ้า กรุณาถอดถุงเท้าหรือถุงน่องออกก่อนเสมอและทำความสะอาดฝ่าเท้าก่อนยืนบนเครื่องซึ่งวางบนเท้าของท่านตามแนวขั้วไฟฟ้าของเครื่องวัด ไม่ต้องกังวลหากเท้าใหญ่เกินกว่าตัวเครื่องหรือนิ้วเท้าไม่พ้นตัวเครื่อง เพราะเครื่องซึ่งยังสามารถแสดงค่าที่ถูกต้องได้ การวัดค่าควรจะทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน ก่อนการวัดค่ากรุณา

รอประมาณ 3 ชั่วโมงภายหลังการตื่นนอน การรับประทานอาหาร หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก การวัดค่าในสภาวะต่างกันอาจทำให้ได้ค่าต่างกันบ้าง แต่เครื่องยังจะวัดเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงได้อย่างแม่นยำ ตราบใดที่ทำการวัดในลักษณะเดียวกัน ในการติดตามความคืบหน้าให้ท่านเปรียบเทียบน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในสภาวะเดียวกันภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

### หมายเหตุ:

การอ่านค่าจะไม่มีค่าความแม่นยำหากฝ่าเท้า

ของท่านสกปรกหรือหิว หรือกำลังอยู่ในท่านั่ง

## ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ฟังก์ชันการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติจะทำงานในกรณีดังต่อไปนี้

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

\*หมายเหตุ : หากเครื่องปิดเองอัตโนมัติให้ปฏิบัติตามขั้นตอน “การตั้งโปรแกรม

และการเก็บข้อมูลส่วนตัวในหน่วยความจำ (หน้า 3.)

## ตั้งค่าเวลา (และแก้ไข)

### 1. ตั้งค่าชั่วโมง

กดปุ่มค้างไว้ 3 วินาที เพื่อเปิดเครื่อง

กด เพื่อตั้งค่าชั่วโมงและกดปุ่ม .

เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่า

### 2. ตั้งนาฬิกา

กด เพื่อตั้งค่านาฬิกาและกดปุ่ม .

เครื่องส่งเสียงเตือน 2 ครั้ง เพื่อยืนยันการตั้งค่า หลังจากนั้นเครื่องซึ่งปิดเองอัตโนมัติ



## แก้ไขการตั้งเวลา

กดปุ่มค้างไว้ 3 วินาที เพื่อเปิดเครื่อง หลังจากนั้นทำตาม ข้อ 1. และ 2.

**หมายเหตุ:** หากตั้งค่าโหมด FITPLUS, โดยเลือกหมายเลขข้อมูลส่วนตัวและป้อนจำนวนวันที่ผ่านมาที่มีประจำเดือนวันแรก (คิดจำนวนวัน โดยนับจากรวันแรกที่มีประจำเดือนครั้งล่าสุด ถึงวันที่จะขึ้นช่วง)

## การตั้งโปรแกรมและการเก็บข้อมูลส่วนตัว ในหน่วยความจำ

คุณสามารถทำการวัดค่าองค์ประกอบภายในร่างกายได้ หลังจากบันทึกข้อมูลส่วนตัว หรือป้อนข้อมูลที่โหมด Guest เท่านั้น เครื่องซึ่งรุ่นนี้สามารถบันทึกข้อมูลส่วนตัวได้ 5 คน

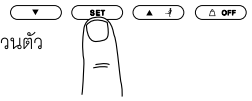
### 1. เปิดเครื่อง

กด เพื่อเปิดเครื่อง เครื่องซึ่งส่งเสียงเพื่อยืนยันการใช้งาน หน้าจอแสดงหมายเลขส่วนตัว

เลือกหมายเลขส่วนตัว (1,2,3,4,5) หนาจอจะพริบพริบหมายเลขส่วนตัว

**หมายเหตุ:** หากทำผิดขั้นตอน หรือ ต้องการปิดเครื่องก่อนที่ตั้งข้อมูลเสร็จสิ้น

ให้กดปุ่ม เพื่อออกจากโปรแกรม



### 2. เลือกหมายเลขเพื่อบันทึกข้อมูลส่วนตัว

กดปุ่ม เพื่อเลือกหมายเลขส่วนตัวบันทึกข้อมูล

เมื่อได้หมายเลขส่วนตัวที่ต้องการ กดปุ่ม เครื่องจะส่งเสียงเพื่อยืนยันการตั้งค่า









### 3. การตั้งค่าอายุ

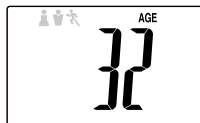
กดปุ่ม กดปุ่มลูกศรขึ้นลงเพื่อเลือกตัวเลขอายุ เมื่อได้อายุ กดปุ่ม

เครื่องจะส่งเสียงเพื่อยืนยันการตั้งค่า



#### 4. เลือกตั้งค่าเพศ

กด (▲) (▼) ลูกศร เลือกเพศหญิง  เพศชาย  , นักกีฬาหญิง  /   
นักกีฬาชาย  /   
จากนั้นกดปุ่ม **SET** เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันค่า



#### 5. การระบุความสูง

กด (▲) (▼) เพื่อเลือกความสูง จากนั้นกด **SET**  
เพื่อยืนยันการตั้งค่า เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่าความสูง



#### 6. เลือกระดับกิจกรรม

เลือกระดับกิจกรรมเพื่อกำหนด "ปริมาณพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน" โดยกด (▲) (▼) เพื่อเลือกระดับกิจกรรม กด **SET** เพื่อยืนยันการตั้งค่า  
Level 1 = ออกกำลังกายบ้างเพียงเล็กน้อย หรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย  
Level 2 = ออกกำลังกายบางครั้งคราว ไม่สม่ำเสมอ  
Level 3 = ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ตามรายละเอียดที่หน้า 1.)



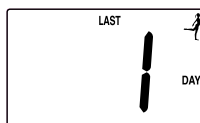
หมายเหตุ: หากได้ตั้งค่าที่ใหม่ตนักกีฬาไปแล้ว เครื่องจะระบุระดับกิจกรรมโดยอัตโนมัติที่ ระดับ 3  
หลังจากนั้นเครื่องส่งเสียงเตือนและหน้าจอจะพริบ พร้อมแสดงข้อมูลทั้งหมด (เพศ, อายุ, ส่วนสูง และระดับกิจกรรม)  
สามครั้งเพื่อยืนยันการตั้งค่า และเครื่องจะดับเองโดยอัตโนมัติ

#### 7. โหมด FITPLUS (สำหรับผู้หญิง)

เลือกระดับกิจกรรมแล้ว กด (▲) (▼) เพื่อเลือก "ON" หรือ "OFF" โหมด FITPLUS  
และกด **SET** เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่า สัญลักษณ์ (♀) ปรากฏบนหน้าจอมุม  
ด้านขวาเพื่อแสดงว่าได้เลือกโหมด FITPLUS



หลังจากเลือก "on" กด (▲) (▼) เพื่อให้จำนวนวันที่ผ่านมาที่เป็นประจำเดือน  
โดยนับจากวันแรกที่เป็นประจำเดือนครั้งล่าสุดจนถึงวันที่ต้องการวัดค่า จากนั้นกด **SET**  
เครื่องส่งเสียงเตือนเพื่อยืนยันการตั้งค่า



หลังจากนั้นเครื่องส่งเสียงเตือนและหน้าจอจะพริบ พร้อมแสดงข้อมูลทั้งหมดที่ได้ตั้งค่าไปแล้ว  
สามครั้งเพื่อยืนยันการตั้งค่า และเครื่องจะดับเองโดยอัตโนมัติ

#### การเปลี่ยนหน่วยน้ำหนัก

สามารถเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักโดยใช้สวิทช์ที่อยู่ด้านหลังเครื่องชั่งน้ำหนัก

หมายเหตุ : หากเปลี่ยนหน่วยน้ำหนักเป็นปอนด์ หรือ สโตน-ปอนด์ หน่วยความสูงจะเปลี่ยนหน่วยเป็นฟุตหรือนิ้วอัตโนมัติ  
และหากเปลี่ยนหน่วยเป็นกิโลกรัม หน่วยความสูงจะเปลี่ยนเป็นเซนติเมตร โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน

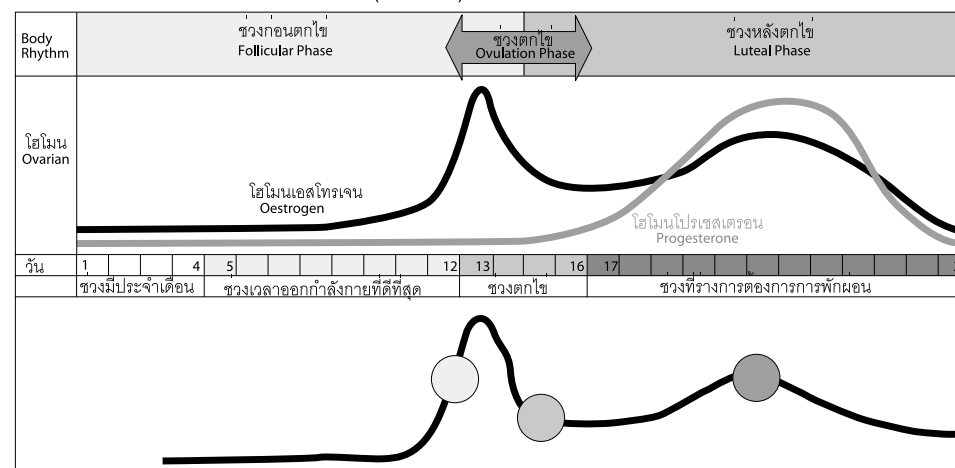
#### FITPLUS (ฟิตพลัส) โหมดคืออะไร

วันตกไข่ไข่เป็นเกณฑ์ช่วยให้ผู้หญิงทราบถึงวันที่เหมาะสมที่สุดในการการออกกำลังกาย ร่างกายจะสามารถ  
เผาผลาญพลังงานได้ดีที่สุด และยังบอกได้ด้วยว่าวันที่ร่างกายต้องการการพักผ่อน  
โหมดฟิตพลัส (FITPLUS) ช่วยให้คุณมีสุขภาพดี โดยใช้วงจรที่เป็นธรรมชาติของคุณผู้หญิงเองในอันค่าได้ง่ายๆ  
โดยการอ่านสัญลักษณ์ไฟที่หน้าจอเครื่องชั่ง (ตารางด้านล่าง)

**"สีเขียว"** วันที่ 5-14 เป็นช่วงก่อนวันไข่ตก (Follicular) เป็นช่วงที่ร่างกายเหมาะสมที่สุดที่จะออกกำลังกาย  
ร่างกายจะสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดีที่สุด  
**"สีเหลือง"** วันที่ 13-16 ช่วงแนวโน้มที่มีการตกไข่ (Ovulation)

**"สีแดง"** วันที่ 17-28 ช่วงหลังจากวันที่ไข่ตก (Luteal) เป็นช่วงเวลาที่ย่างกายควรทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง  
และร่างกายต้องการการพักผ่อนในช่วงเวลานี้

#### ตารางตัวอย่างวิเคราะห์ผลโหมดฟิตพลัส (FITPLUS)



#### ดัชนีแถบสี

-  สีเขียว = ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก
-  สีเหลือง = ช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง (เปลี่ยนเข้าสู่ช่วงตกไข่)
-  สีแดง = ช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการการพักผ่อน

#### สำหรับโหมดฟิตพลัส (FITPLUS)

แสงสว่างจะไม่สามารถปรากฏที่ค่าแถบสีเมื่อ

ผู้หญิงที่ไม่มีรอบเดือน (ผู้หญิงสูงอายุ ที่หมดประจำเดือน)

หญิงที่ตั้งครรภ์

ผู้หญิงที่อายุต่ำกว่า 18 ปี

ผู้หญิงที่ไม่สามารถให้ข้อมูลกับโปรแกรมในวันแรกที่เริ่มเป็นประจำเดือนได้

## การวัดค่าองค์ประกอบภายในร่างกาย

SET OFF



00 lb

## 1. เลือกหมายเลขที่บันทึกข้อมูลส่วนตัว

กด เพื่อเปิดเครื่อง ใช้ เพื่อเลือกหมายเลขส่วนตัวที่ได้บันทึกไว้ และกด เพื่อยืนยันหมายเลข (หากกดปุ่มค้างไว้เกิน 3 วินาที หน้าจอจะแสดงข้อความ "Error") เครื่องส่งเสียงเตือนและหน้าจอจะแสดงข้อมูลส่วนตัวที่ตั้งไว้ เครื่องส่งเสียงเตือนอีกครั้งและหน้าจอจะแสดง "0.00" ให้ก้าวขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่งทันที

\*หมายเหตุ หากท่านก้าวขึ้นยืนบนเครื่องวัดก่อนที่หน้าจอแสดง "0".00 เครื่องจะแสดงค่า Error และไม่อ่านค่า และหากก้าวขึ้นยืนบนเครื่องชั่งกว่า 60 วินาที เครื่องจะปิดเองโดยอัตโนมัติ

## 2. การอ่านค่าข้อมูลของท่าน

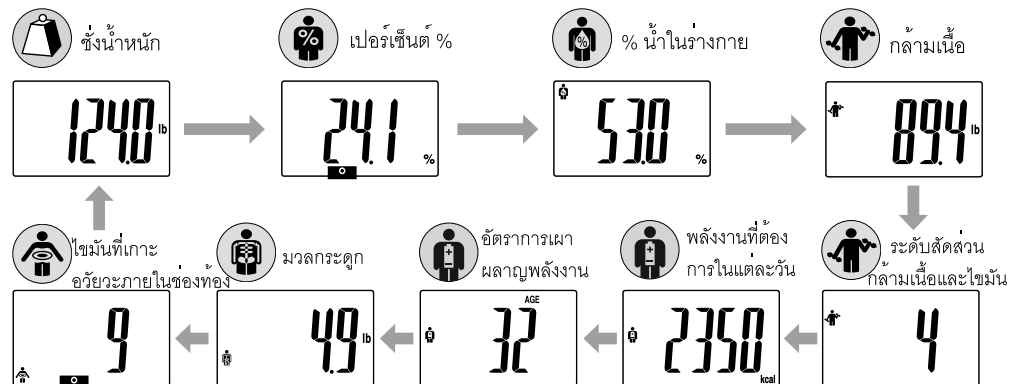
เครื่องจะแสดงน้ำหนักตัวเป็นอันดับแรก อย่าเพิ่งลงจากเครื่องชั่ง ต่อจากนั้นหน้าจอแสดง "00000" และ "0" จะหายไปทีละตัวจากซ้ายไปขวา จากนั้นเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย (%Fat) และช่วงไขมัน

หมายเหตุ : อย่ก้าวลงจากเครื่องจนกว่าหน้าจอ จะแสดง % ไขมัน หากต้องการอ่านค่าอื่นๆ โปรดก้าวลงจากเครื่องอย่างระมัดระวัง แล้วกดปุ่มอ่านค่าอื่นๆ ปุ่มอ่านค่าอื่นๆ จะไม่ทำงานขณะยังยืนบนเครื่องชั่ง

หมายเหตุ : ค่าสำหรับ เด็ก (อายุ 5-17ปี) จะแสดงน้ำหนักและ %ไขมันเท่านั้น อ่านค่าอื่นๆ โดยกดที่ปุ่ม และกด เพื่อแสดงผลอีกครั้ง

1240 lb

24.1 %



## 3. ฟังก์ชัน เรียกดูผลการวัดครั้งที่ผ่านมา

เครื่องจะแสดงผลการวัดครั้งที่ผ่านมา ตามรายละเอียดด้านล่าง เมื่อใช้ฟังก์ชัน Recall

- น้ำหนักตัว
- เปอร์เซ็นต์ไขมัน
- เปอร์เซ็นต์ไขมันรวมในร่างกาย
- มวลกล้ามเนื้อและสัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย
- มวลกระดูก และ พลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน /อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานเทียบอายุ
- ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง

เพื่อการอ่านผลที่ชัดเจน, กดปุ่ม SET (RECALL) ขณะแสดงผลการวัดค่าปัจจุบันแสดง หน้าจอจะแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันที่วัดครั้งที่ผ่านมา, กดปุ่มไอคอนเพื่อแสดงผลการวัดครั้งที่ผ่านมา กดปุ่ม SET อีกครั้งเพื่อกลับสู่ผลการวัดปัจจุบัน หน้าจอแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันปัจจุบัน หมายเหตุ: สำหรับเด็ก (5-17ปี), เครื่องจะแสดงผลน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่านั้น

## การตั้งโปรแกรมโหมด Guest

SET OFF



AGE  
30

โหมด Guest หรือโหมดเฉพาะกิจ ใช้สำหรับการวัดผลเพียงครั้งเดียวและไม่ต้องบันทึกค่าส่วนตัวให้กับโปรแกรม

กด เพื่อให้หน้าจอแสดงผล "G" หลังจากนั้นป้อนข้อมูล อายุ, เพศ และความสูง แล้วกดปุ่ม Set เพื่อยืนยัน

เครื่องจะมีเสียงเตือนและหน้าจอแสดง "0.00"

หมายเหตุ : หากยืนบนเครื่องชั่งก่อนที่หน้าจอแสดง "0.00" หน้าจอจะแสดง "Error" และไม่อ่านค่า

## การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

SET OFF



## เลือกฟังก์ชันชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

กด ภายใน 2-3 วินาที หน้าจอแสดงผล "0.00" พร้อมเสียงเตือนขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง หน้าจอแสดง "น้ำหนักตัว" หน้าจอแสดงผลประมาณ 20 วินาที จากนั้นเครื่องจะปิดเองอัตโนมัติ



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