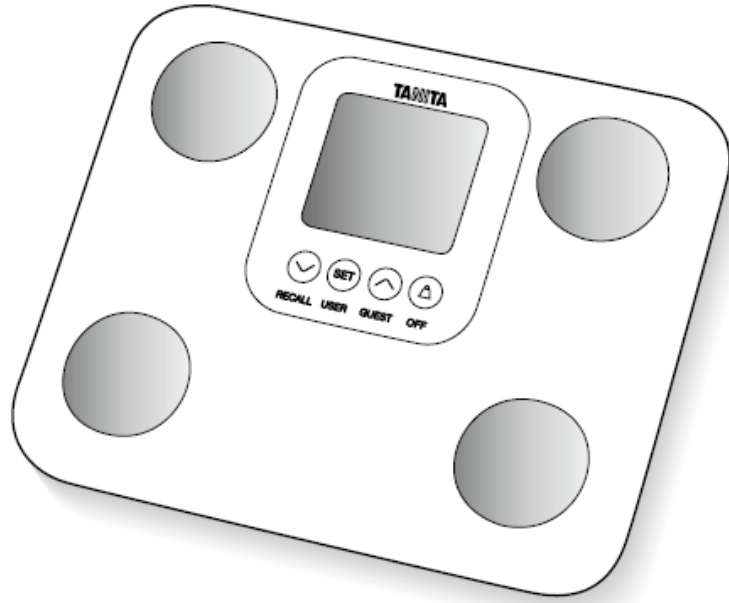


TANITA®
Monitoring Your Health

INNERSCAN

VÜCUT ANALİZİ

Body Composition Monitor



MODEL: BC-730

KULLANMA KILAVUZU

SUNUŞ

Tanita marka ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkürler. Tercih ettiğiniz cihaz, Medikal çalışmalar, laboratuvar çalışmaları, analizler ve diğer ölçüm yöntemleri ile karşılaştırılarak yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiş olan, kaliteli ve üstün bir cihazdır. Daha fazla ayrıntı ve bilgiyi adresinden temin edebilirsiniz.



Danışma hattı: 0212 327 10 05 (pbx)

VÜCUT ANALİZİ

Vücut ağırlığımızı oluşturan belirli segmentler vardır; kas kütleimiz, kemik kütleimiz, yağ kütleimiz, sıvı kütleimiz, vb... Vücut analizimizi doğru olarak yaptığımızda; bu kütlelerin vücut ağırlığıımıza oranını kolayca analiz edebilir ve böylece vücut ağırlığımızın yoğun olarak nelerden oluştuğunu gözleyebiliriz. Boyumuza göre kilomuzun uygun olmaması her zaman yağlı olduğumuz anlamına gelmeyecektir. Kilo verirken bir uzman tarafından da değerlendirilmesi gereken birçok etmen vardır.

INNERSCAN İLE

- Uygulanan diyet programının vücudumuzda meydana getirdiği değişiklikleri görebilir, buna uygun bir yol izleyebilirsiniz.
- Uygulanan Fitness programının kas kütleinizi ve bazal metabolizma hızınızı nasıl etkilediğini görebilirsiniz.
- İç organ çevresi yağlanma oranı ile risk grubu değerlendirmesi yapabilir, böylece sağlıklı bir hayat için adım atabilirsiniz.
- Kendinize fiziksel aktivite hedefi koyabilir ve hedefinize uzaklığınızı test edebilirsiniz.
- Kendinizi kontrol edebilir ve uzman nezaretinde sağlıklı bir hayat için yönlenebilirsiniz.

INNERSCAN'ı KİMLER KULLANABİLİR?

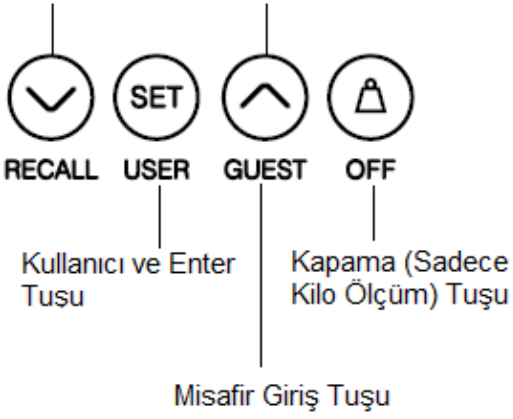
18 ve 99 yaş grubu içerisinde kalan yetişkinler Vücut Analiz Monitörünü rahatlıkla kullanabilir, 7 ve 17 yaş grubu gençler ise cihazın ancak kilo ve yağ oranı bilgilerinden faydalanabilirler, diğer veriler yetişkinler için ölçümlendirilebilmektedir.

INNERSCAN ÖZELLİKLER

- Vücut Sıvı oranı (%)
- Vücut Yağ oranı (%)
- İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı
- Kemik Ağırlığı (kg)
- Bazal Metabolizma Hızı (kJ – kcal)
- Metabolizma / Vücut Yaşı
- Fiziksel Aktivite derecesi (1-9)
- Kişisel Bilgilerinizi Saklamak İçin 5 Hafıza
- Atlet / Sporcu Ölçümü
- 150 Kg tartım kapasitesi / 100gr Hassasiyet ile Ölçüm
- Sadece Baskül olarak Kullanabilme Özelliği
- Kişisel Bilgilerinizi Saklamadan Çoklu Bilgi Girişi İçin Misafir Tuşu
- Yağ Oranınızın İdeal Yağ Oranınız ile Simgesel Olarak Karşılaştırması (- 0 + ++)

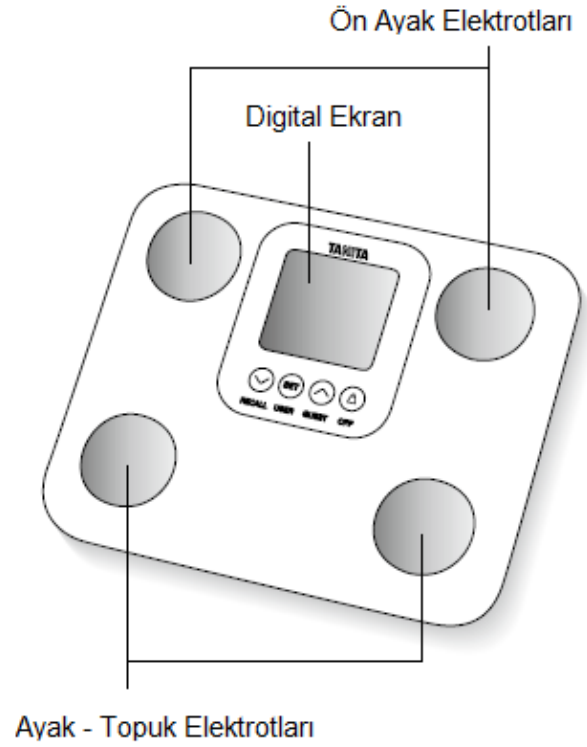
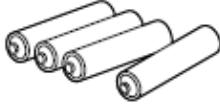
ÖLÇÜM PLATFORMU

Aşağı Yukarı Seçim Tuşları



Aksesuarlar

AA-Kalem PİL (4)



KULLANMADAN ÖNCE

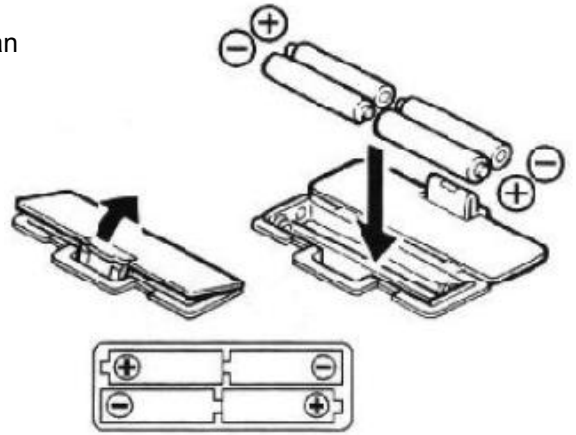
• Pilleri cihaza yerleştiriniz.

Pilleri şekilde görüldüğü gibi cihazın alt bölümünde yer alan

Pil yatağına yerleştiriniz.

⚠ Pillerin aynı marka ve aynı voltajda olmasına dikkat ediniz.

Kullanılmış ve eski pilleri kullanmayınız.



• Cihazınızı düz bir zemine yerleştiriniz.

Cihazınızı yerleştirdiğiniz zemin düz olmalıdır ve cihazınızın

Tartının ayakları yere tam olarak temas etmelidir.

Eğer zemin düz değil ve cihazınızın ayakları yere tam temas

etmiyorsa sonuçlar hatalı çıkar / ölçüm yapılamaz /

cihaz error verir.



⚠ Cihazınızı ıslak zeminde ve eğimli zeminde kullanmayınız.

SAKLAMA KOŞULLARI

Hassas bir ölçüm cihazı olan elinizdeki ürünün en iyi şartlarda saklamak için aşağıdaki prosedürleri uygulayınız.

- Tartım platformunu sökmeyiniz, sökmeye çalışmayınız, demonte etmeyiniz.
- Cihazı yatay olarak zemine yerleştiriniz, cihazınızı saklarken, gereksiz dokunuşlarla cihazınızın sürekli açılıp kapanmaya maruz kalmaması için uygun şekilde yerleştiriniz ve düğmelerin herhangi bir yere temas etmediğinden emin olunuz.
- Cihazı aşırı yük / baskı ve titreşimden uzak tutunuz.
- Direkt güneş ışığı alan yerlerden, herhangi bir ısı kaynağından uzak tutunuz. Nemli ve aşırı sıcaklık değişiminin olduğu yerlerde saklamayınız.
- Cihazı suya sokmayınız / suya daldırmayınız / yıkamayınız. Elektrotların temizlenmesinde saf alkol veya beze sürülmüş cam temizleyici kullanınız. Sabundan uzak tutunuz.
- Tartım platformuna ıslak ayakla veya platform nemliyken çıkmayınız.
- Tartım platformunu (cihazınızı) atmayınız, sert bir şekilde yere koymayınız, üzerine bir şey düşürmeyiniz.

OTOMATİK KAPANMA ÖZELLİĞİ

- Eğer kullanım işlemine, kişisel bilgilerinizi cihaza girdikten sonra veya hafıza tuşlarındaki bilgileri çalıştırdıktan sonra 10-20 saniye süreyle ara verirsiniz cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Platformun üzerine aşırı yük koyulduğunda veya tartım kapasitesinin üzerinde tartım yapmaya çalıştığınızda cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Kişisel verilerinizi girerken 60 saniye boyunca herhangi bir bilgi girmez ve/veya herhangi bir tuşa basmazsanız cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Cihazınız ölçme işlemini tamamladıktan sonra 30-60 saniye arasında otomatik olarak kapanacaktır.

DOĞRU SONUÇLAR ELDE ETMEK İÇİN

- TANITA Kitapçığında yer alan "TANITA DOĞRU SONUÇLAR VERİYOR MU? NELERE DİKKAT ETMELİYİM?" bölümünde yer alan ve diğer bölümlerde değinilen şartları yerine getirmelisiniz.



- Ölçümlerden doğru sonuçlar elde etmek için ölçümler elbisesiz, çıplak ayakla ve hijyenik bir ortamda yapılmalıdır.

- Topuklarınız elektrotlara şekilde görüldüğü gibi yerleştirmelidir. Ayaklarınızın büyük olması önemli değildir, önemli olan topukların düzgünce yerleştirilmesidir.



OTOMATİK KAPANMA FONKSİYONU

Otomatik kapanma fonksiyonu, aşağıdaki durumlarda otomatik olarak gücü keser:

Eğer ölçüm işlemini yarıda keserseniz cihazınız 30 saniye içinde otomatik olarak kapanacaktır

Programlama sırasında veya ölçüm sonuçlarına bakma esnasında 60 saniye içinde tuşlara bir dokunma olmaz ise.

Ölçüm işlemi tamamlandıktan sonra.

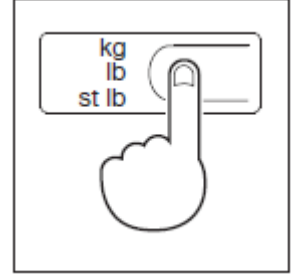
AĞIRLIK MODU SEÇİMİ

Tartının, pil yuvasının ilerisinde bulunan, resimde görülen tuşa basarak

ağırlık birimini kg / lb / st lb olarak değiştirebilirsiniz.

NOT: Sadece bazı modellerde kullanılması için, ağırlık modu anahtarı

mevcuttur.



TARİH VE ZAMAN AYARLARI

1.Tarih Ayarlama:

Pili cihaza yerleştirin ve başlatmak için açma/kapama tuşuna basın, aşağı/yukarı tuşların yardımı ile tarihi ayarlayın ve ardından 'SET' tuşuna basınız. Onaylandığında bir kere 'bip' sesini duyacaksınız.



2.Ay Ayarlama:

Aşağı/yukarı tuşların yardımı ile ayı ayarlayınız ve 'SET' tuşuna basınız. Onaylandığında bir kere 'bip' sesini duyacaksınız.



3.Gün Ayarlama:

Aşağı/yukarı tuşların yardımı ile günü ayarlayınız ve 'SET' tuşuna basınız. Onaylandığında bir kere 'bip' sesini duyacaksınız.



4.Saati Ayarlama:

Aşağı/yukarı tuşların yardımı ile saati ayarlayınız ve 'SET' tuşuna basınız. Onaylandığında bir kere 'bip' sesini duyacaksınız.



5.Dakika Ayarlama:

Aşağı/yukarı tuşların yardımı ile saati ayarlayınız ve 'SET' tuşuna basınız.

Cihaz programı onaylandığında 2 kere 'bip' sesi gelecek ve ardından da Otomatik olarak kapanacaktır.

Not: Pilleri değiştirme veya söküp takma işlemi olursa yukarıdaki işlem girişlerinin yeniden yapılması gerekecektir.



KİŞİSEL BİLGİLERİN CİHAZDA SAKLANMASI

Cihaz sadece kişisel verilerin kaydedilmesine dair programlanması ile kayıt işlemini gerçekleştirecektir.

1. Cihazı açmak için SET tuşuna basınız. Ekranda "12345" gösterilecektir.

2. AYARLARA BAŞLAYINIZ:

Set tuşuna basınız. Cihaz aktivasyon tamamlandığında 'bip' leyecektir. Kişisel kayıt numarası görüntülenecektir.

Not: İşleme 60 saniye zarfında başlamazsanız cihaz kendi kendini otomatik olarak kapatacaktır.

Not: Yanlış veri girerseniz ya da kaydetmekten vazgeçerseniz lütfen açma/kapama tuşuna basınız.

3.KİŞİSEL KAYIT BİLGİLERİNİN GİRİLMESİ:

Kişisel kayıt numarası seçimi: Aşağı/yukarı tuşları ile 1-5 arası bir kayıt numarası seçiniz. Seçimi tamamlamak için 'SET' tuşunu kullanınız. Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız.






4. YAŞINIZI GİRİNİZ:


Aşağı/yukarı tuşlarını kullanarak kullanınız. Tarihi girdikten sonra onaylamak için 'SET' tuşuna basınız. Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız.

Not: Yaş aralığı 5-99



5.CİNSİYETİNİZİ GİRİNİZ:

Aşağı/yukarı tuşlarını kullanarak bayan,  erkek,  atletik bayan, 

atletik erkek,  seçeneklerinden birini seçiniz. Onaylamak için 'SET' tuşunu kullanınız.

Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız



6.BOYUNUZU GİRİNİZ:

Ekranda beliren 5'70" veya (170cm) yükseklik aralığınızı 90cm ile 220cm arasında Yukarı/Aşağı

Ok tuşlarını kullanarak belirleyip "SET" tuşu ile onaylayınız. Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız.



Ekranda bir müddet kişisel bilgileriniz gözükür ve daha sonra "0.0" görünür.Cihazınız ölçüme hazırdır.

7.VÜCUT YAĞ ÖLÇÜMÜ:

Ekranda bir müddet kişisel bilgileriniz gözükür ve daha sonra "0.0" görünür. Cihazınız ölçüme hazırdır.

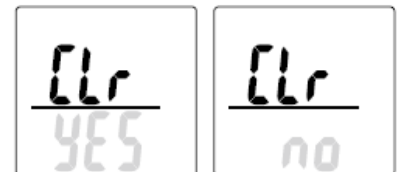
Cihazınızın üzerine çıplak ayak ile çıkın ve yağ% gözüne kadar inmeyiniz. Okumalar

40sn boyunca ekranda görünecek ve daha sonra bilgileriniz kaydedilip cihaz kapanacaktır.

Not: Eğer cihazınızın üzerine "0.0" belirmeden çıkarsanız, cihazınız size hata verecektir. Ayrıca ekranda "0.0" belirdikten 30sn içinde cihazda bir işlem yapılmaz ise otomatik olarak kapanacaktır.

Not: Eğer hafızaya kayıtlı bilgilerinizden, değişiklik yapmak isterseniz, doğum günü vs gibi ekranda "Clr" görünecektir. Yukarı/Aşağı tuşları kullanarak "Yes" seçerseniz hafızada saklanacaktır. "No" seçerseniz hiçbir veri saklanmayacaktır.

(hafıza silinmeyecektir).



MİSAFİR ÖLÇÜM BÖLÜMÜ

Verileri hafızaya kaydetmeden bir defalık, ölçüm işlemi yapmaya yarar.

Cihazı etkinleştirmek için Konuk düğmesine basın.

Sonra adımları izleyin: Kişinin; Yaşı, Cinsiyeti (Kadın veya Erkek) ve boy bilgileriniz girin.

Ekranda "0.0" görüldükten sonra, cihaz üzerine çıkınız. Kilo tartımı yapıldıktan sonra, vücut yağ% ekranda gösterilene kadar cihaz üzerinde ayakta durunuz.

Not: Vücut yağ% gözüne kadar cihaz üzerinden inmeyiniz.

Not: Eğer cihazınızın üzerine "0.0" belirmeden çıkarsanız, cihazınız size hata verecektir.

Ayrıca ekranda "0.0" belirdikten 30sn içinde cihazda bir işlem yapılmaz ise otomatik olarak kapanacaktır.



SADECE KİLO ÖLÇÜMÜ

Cihazınız kapalı iken Ağırlık(Off) tuşuna basın. 2 veya 3 saniye sonra,

Ekranda "0.0" görünecektir.

Ekranda "0.0" görüldüğünde, cihaz üzerine çıkınız. Vücut ağırlığı değeriniz görünecektir. Ekran yaklaşık 20 saniye boyunca yanar ve daha sonra güç otomatik olarak kapanacaktır.



PROBLEM LİSTESİ

- “Lo” simgesi ekranınızda görülüyor ise, piller bitmiş demektir. Bu uyarıyı gördüğünüzde aynı marka ve aynı voltajda piller ile değiştiriniz. Pil gücü düşüklüğü ölçüm kalitenizi etkileyecektir. Kişisel bilgiler pilleri değiştirme esnasında değişmeyecektir.
- “Err” simgesi ekranda görünüyorsa ise cihazın üzerinde hareketsiz durunuz. Cihaz hareketinizi tespit ettiğinde doğru ölçüm yapmaz. Cihaz ölçümleme yapamıyor demektir.
- “---” simgesi ekranda görüyor iseniz sizin kişisel bilgilerinizi cihaza giriniz, çoraplarınızı çıkardığınızda, ayaklarınızın temiz olduğundan emin olunuz.
- “OL” simgesi ekranda görürseniz, cihazın tartım kapasitesinden fazla ağırlığa sahipsiniz demektir. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz.
- “ErrFAT” simgesini ekranda görürseniz, yağ oranınız %75’in üzerindedir. Bu nedenle cihazınız ölçüm yapmaz. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz.

Vücut Yağ Oranı



Obezite ve fazla kilolu olma eşanlamli değildirler. İdeal ağırlık sınırları dışına çıkılmadan da beden yağ dokusunda artıştan söz edilebilir. Obezite yanında, ideal kilonun üzerinde olmak da bir kısım sorunları beraberinde getirecektir. Oysaki kilo vermenin sosyal, psikolojik ve vücut sağlığı açısından birçok yararı bulunmaktadır.

Vücut Sıvı Oranı



Yetişkin insanlarda vücudun %60'ı, yaşanan insanlarda ise %50'si sudan oluşmaktadır. Suyun vücudumuzda birçok görevi ve yaşamsal önemi vardır; dolayısı ile belli oranlarda olmalıdır. Bu oranlar (Vücut sıvı miktarının kilonuza oranı) erkekler için %55 - %65 aralığında iken. bayanlar için %50 - %60 aralığı normal görülebilmektedir.

İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı



Vücudumuzun gövde kısmında bulunan ve yaşamsal önem taşıyan organlarımızın çevresinde oluşan ağlanmadır. Araştırmalar bu türden bir yağlanmanın yüksek olmasının kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, bazı şeker hastalıkları gibi birçok hastalığa risk teşkil ettiğini göstermektedir.

Tanita size 1-89 arasında derece ile bu konuda sınıflandırma yapmaktadır. Bu sınıflamada 1-12 arasındaki derece iç organlar çevresindeki yağlanmanın normal olduğunu, 13-59 arasındaki derece ise iç organlar çevresindeki yağlanmanın yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Vücut yağ oranınız normal olmasına rağmen iç organlar çevresi yağlanma oranınız yüksek olabilir. Tüm çözümler ve tedavi için doktorunuza başvurunuz..

Vücut Yaşı ve Bazal Metabolizma Hızı



Bazal Metabolizma Hızı; dinlenir vaziyette, bir gün içerisinde herhangi bir aktivite yapmaksızın vücudunuzun harcadığı / kullandığı enerjidir. Metabolizma / Vücut yaşıınız metabolizma hızınıza bağlı olarak belirlenir. Eğer vücut yaşıınız gerçek yaşıınızdan fazla ise bu durumda metabolizma hızınızın artırılması gerektiği şeklinde bir yorumu beraberinde getirebilir.

Bazal metabolizma hızı çocuklar olgunlaştıkça artar. 16-17 yaşta tepe noktaya ulaşır ve daha sonra derece derece azalmaya başlar.

Cihazınız 12-50 yaş arasında bir değerlendirme yapar. Vücut kompozisyonuz hangi yaşı işaret ediyor görebilirsiniz.

Kas Kütlesi / Fiziksel Aktivite Derecesi



Cihazınızın bu özelliği kaslarınızın ağırlığını gösterir. Kas kütlesi; iskeletsel kaslar, düz kasla ve kasların içindeki sıvı toplamı şeklinde değerlendirilir.

Fiziksel aktive derecesi, kas kas kütlesine ve yağ oranına bağlı olarak değerlendirilir. Fiziksel aktivite ile kilo verilmese de kas kütlesindeki bir artış, yağ kütlesindeki bir azalış sizin ratinginizi yükseltecek ve aktivite derecenizi arttıracaktır.

1.Gizli Obez	2.Obez	3.Şişman
4.Antrenmansız	5.Standart	6.Standart Kaslı
7.İnce	8.İnce ve Kaslı	9Kaslı

Kemik Kütlesi



Cihazınızın bu özelliği kemiklerinizin ağırlığını (Kemik mineral derecesini yani kalsiyum ve diğer mineral derecelerini) gösterir. Araştırmalar, egzersizlerle kas dokularının geliştirilmesinin güçlü ve sağlıklı kemik yapısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Kilo ve cinsiyete göre ideal kemik yapısı oranları aşağıdaki şekilde belirlenebilir;

Bayan	50 kg altında 1.95 kg	50 kg -75 kg arasında 2.40 kg	75 kg üzeri 2.95 kg
Bay	65 kg altında 2.66 kg	65 kg -95 kg arasında 3.29 kg	95 kg üzeri 3.69 kg

Buradaki sonuçlar kemiklerin sağlamlığı, sertliği veya kırılma riski vb. hakkında fikir / hüküm vermez. Kemiklerinizle ilgili bir sorunuz olduğunu düşünüyorsanız doktora başvurmalısınız. Cihazdan bazı ölçümlerde farklı sonuçlar alabilirsiniz; özellikle menopoz öncesi ve sonrasında kadınlar; hormon tedavisi görenler, hamileler ve loğusa döneminde olan kadınlar.

