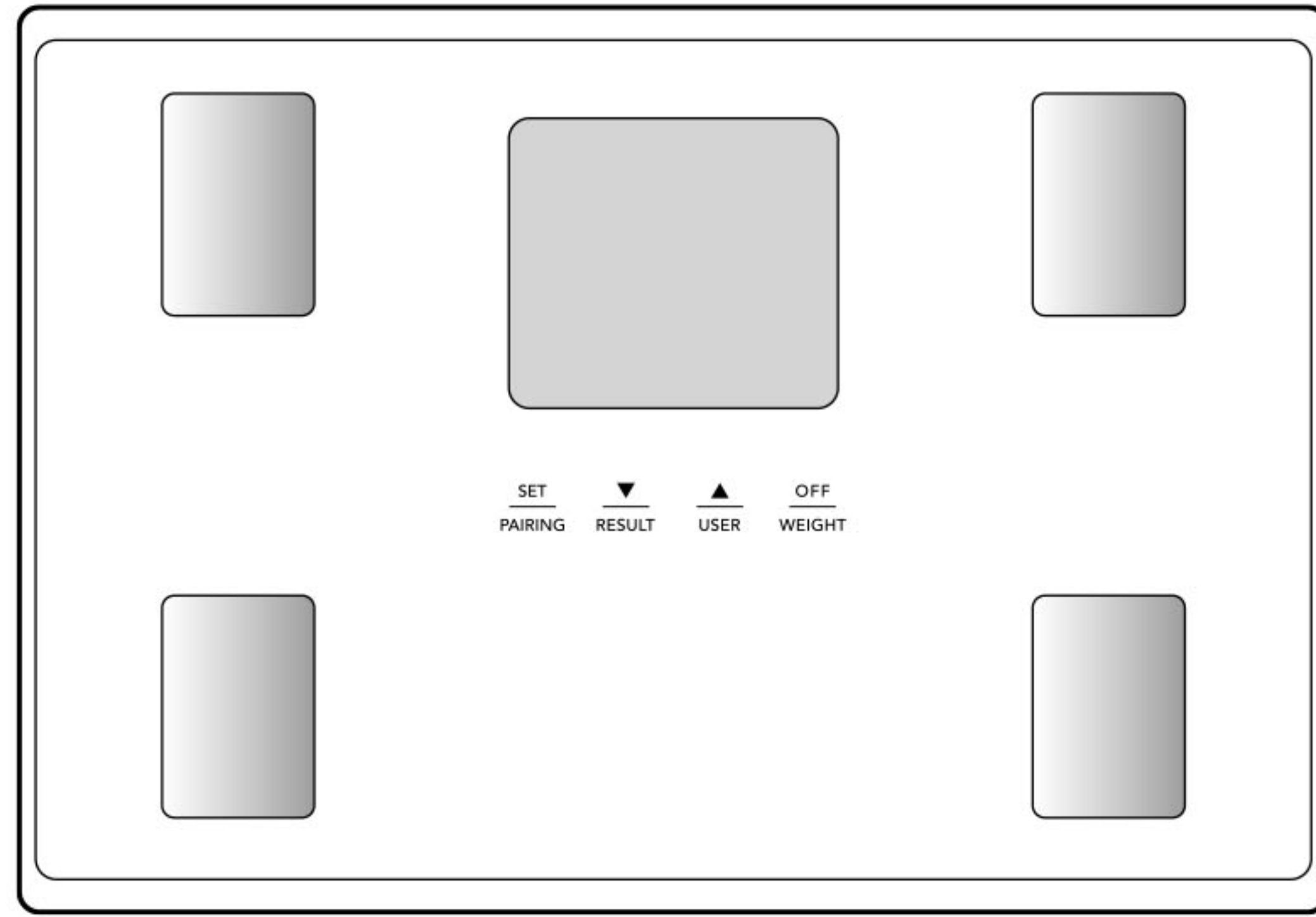


TANITA

Body Composition Monitor

BC-401

Kullanım Kılavuzu



Bu kullanım kılavuzundaki resimler yalnızca örnekleme (açıklama) amaçlıdır

Bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyunuz ve ileride başvurmak üzere saklayınız.

İçindekiler

Tanıtım.....	3
Güvenlik talimatları	4
Özellikler ve fonksiyonlar	6
Kullanım öncesi hazırlıklar	6
Tartım modunu değiştirme	7
Otomatik kapanma fonksiyonu	7
Doğru ölçümler elde etme	7
İlk kurulum (tip 1) - akıllı telefon üzerinden	8
İlk kurulum (tip 2) - analiz cihazı ile	10
Ölçümlerin yapılması	11
Kişisel verilerin cihaza göre ayarlanması ve kaydedilmesi.....	12
Kilo ve vücut yağ ölçümünüzün kaydedilmesi.....	14
Misafir modunu programlama	16
Sadece ağırlık ölçümü	16
Kişisel verilerin değiştirilmesi	16
Kişisel verilerin silinmesi	16
Sorun Giderme	18

Tanıtım

Tanita marka ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Tercih ettiğiniz cihaz, çok çeşitli Tanita evde sağlık bakım ürünlerinin bir parçasıdır. Kullanım kılavuzu kurulum süreçlerinde size eşlik eder ve en önemli fonksiyonları açıklar.

Danışma hattı: 0212 327 10 05 (pbx)

Not: Bu kullanma kılavuzunu dikkatle okuyunuz ve ileride başvurmak üzere saklayınız.



⚠️ Güvenlik uyarıları

- Elektronik tıbbi implantları olan kişiler, vücut analiz cihazını kullanmamalıdır.
 - Hamile kadınlar sadece tartı fonksiyonunu kullanmalıdır. Diğer tüm işlevler hamile kadınlar için tasarlanmamıştır.
 - Vücut analiz monitörünü kaygan yüzeylere koymayınız. Vücut analiz cihazını ıslatmayınız, ıslak zeminlerde ve nemli ortamlarda kullanmayınız.
 - Kullanım dışındaki işlemler sırasında (temizlik, servis, taşıma v.b.) tartının pillerini çıkartınız.
 - Tartıyı dikkatli taşıyınız, düşürmeyiniz, yere atmayınız. Taşıma sırasında tedbirli olunuz
 - Tartının üzerine kapasitesinden fazla yük koymayınız.
 - Tartının temizliğini çok hafif nemli bir bez ile yapınız.
 - Tartıyı doğrudan güneş ışığından koruyunuz.
 - Tartınızı sulu veya tozlu ortamlarda kullanmayınız. Kullanmadığınız zamanlarda saklamak için orijinal ambalajını kullanınız
 - Tartının üzerinde kesinlikle elektrik kaynağı yapmayınız.
 - Tartının nakliyesi gerektiğinde orijinal ambalajını veya tartıya hasar getirmeyecek bir ambalajı kullanınız.
 - Tartının tuş takımını kullanırken sert ve sivri cisimler kullanmayınız.
- *** KALP PİLİ KULLANAN KİŞİLER ÜRÜNÜ KULLANAMAZLAR.

Kullanıcı için önemli bilgiler

Vücut yağ analizi fonksiyonu yetişkinler ve çocuklar (5-17 yaş) düşük, orta derecede aktif (Standart), ve sportif (atletik) vücut tipleri için kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Tanita, haftada yaklaşık 12 saat yoğun bir şekilde antrenman yapan ve dinlenir vaziyette nabızı maksimum 60 veya 60 altında atım/dakika atan kişileri "atlet" olarak ifade eder.

Vücut yağ analiz fonksiyonu; hamile kadınlar, profesyonel sporcular veya vücut geliştiriciler için tasarlanmamıştır.

Cihazın yanlış kullanımı veya elektriksel aşırı gerilimler, kaydedilmiş verilerin kaybına neden olabilir. Tanita, kaydedilen verilerin kaybindan kaynaklanan zararlar için hiçbir sorumluluk kabul etmez. Tanita, bu cihazların neden olduğu herhangi bir hasar ve kayıptan veya üçüncü şahısların taleplerinden sorumlu değildir.

Not: Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi, vücutta mevcut sıvı miktarına bağlı olarak değişir. Alkol tüketimi, menstrüasyon (adet), hastalık, yoğun fiziksel aktivite, vb.. nedeniyle dehidratasyon veya aşırı hidrasyon gibi faktörlere bağlı olarak etkilenebilir.

Güvenlik uyarıları

Bu bölümde, bu cihazın kullanıcılarının ve diğer kişilerin yaralanmasını ve maddi hasarları önlemek için alınması gereken ihtiyati tedbirler açıklanmaktadır. Cihazı güvenli bir şekilde çalıştırabilmek için lütfen bu bilgilere aşina olun.

	Uyarı	Bu sembol tarafından vurgulanan talimatlara uyulmaması ciddi veya ölümcül yaralanmalara neden olabilir.
	Dikkat	Bu sembol tarafından vurgulanan talimatlara uyulmaması yaralanmaya veya maddi hasara neden olabilir.
	Yasak	Bu sembol yasaklanmış eylemleri gösterir.
	Gerekli	Bu sembol, uyulması gereken talimatları gösterir.

Uyarı

 Yasak	Bu cihaz, kalp pili veya diğer tıbbi implantları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Bu cihaz vücuda zayıf bir elektriksel akım gönderir, bu da elektriksel tıbbi implantların bozulmasına ve arızalara neden olabilir, bu da kullanıcının yaralanmasına yol açabilir.
	Ölçüm sonuçlarının değerlendirilmesi (örn. ölçümlerin değerlendirilmesi ve eğitim programlarının sonuçlara göre detaylandırılması) bir uzman tarafından yapılmalıdır. Kendi kendine analize dayalı kilo verme önlemleri ve egzersiz programları sağlığınıza zarar verebilir. Her zaman kalifiye bir profesyonele danışın.
	Platformun kenarında durmayın. Cihazın üzerine atlamayınız. Aksi takdirde ciddi yaralanmalara neden olabilecek düşme veya kayma riski vardır.
	Bu cihazı kaygan yüzeylere ve ıslak zeminlere koymayınız. Aksi takdirde ciddi yaralanmalara neden olabilecek düşme veya kayma riski vardır. Ayrıca su cihaza nüfuz edebilir ve dahili bileşenlere zarar verebilir.
	Nesneleri cihaz üzerine düşürmeyiniz. Cihazın aşırı darbelere veya titreşimlere maruz kalmadığından emin olunuz. Aksi takdirde, cam (Platform) kırılabilir ve yaralanmaya neden olabilir.

Dikkat

 Yasak	Digital ekran üzerinde durmayınız.
	Parmaklarınızı boşluklara veya deliklere sokmayınız. Aksi takdirde yaralanma riski vardır.
	Şarj edilebilir pil kullanmayın. Eski pilleri yeni pillerle veya farklı pil tipleriyle aynı anda kullanmayın. Aksi takdirde, pil sıvısının sızması veya pillerin ısınma ve patlama riski çok fazladır, bu da cihazda hasara veya yaralanmaya yol açabilir.
	Asla bir bebeğin veya çocuğun cihazı taşımasına izin vermeyiniz. Aksi takdirde cihazı düşürüp kendine zarar verme riski vardır.
	Bu cihaz sadece evde kullanım için tasarlanmıştır. Bu cihaz, hastanelerde, tıbbi veya spor tesisleri gibi yerlerde profesyonel kullanım için tasarlanmamıştır. Yoğun kullanım için gerekli olan bileşenlerle donatılmamıştır. Cihaz ticari bir kuruluştaki kullanılıyorsa, garanti süresi sona erer.



Gerekli

Güvenilir ve doğru ölçümler için cihazı titreşim olmadan, sert ve düz bir zemine yerleştirin.

Cihazın aşırı darbelere veya titreşimlere maruz kalmadığından emin olun.

Aksi takdirde cihazınızın zarar görmesi, arızalar oluşması veya ayarların silinmesi riski vardır.

Cihazı aşağıdaki yerlerde kullanmayın veya saklamayın:

- Doğrudan güneş ışığı alan yerler, ısıtıcıların yakınında veya klimanın doğrudan hava akışına maruz kalan yerler, vb.
- Yüksek sıcaklık dalgalanmaları olan veya cihazın güçlü titreşimlere maruz kaldığı yerler.
- Yüksek nem oranına sahip yerler.

Aksi takdirde, cihazın arıza riski vardır.

Vücudunuz ıslakken cihaz üzerinde durmayın (duştan veya banyodan hemen sonra olduğu gibi).

Cihaza çıkmadan önce vücudunuzu ve ayaklarınızı kurulayın. Aksi takdirde, yaralanmaya yol açabilir kayma veya düşme riski vardır. Buna ek olarak, cihaz vücut veya ayak ıslak olduğunda doğru ölçüm alınamaz.

Cihazı sudan uzak tutun.

Cihazı sıcak su, benzen(benzol) gibi, çözücüler ile temizlemeyin.

Cihaz kirlenirse, iyice sıkılmış nemli bir bezle silin

Ardından kuru bir bezle kurulayın.

Cihazı yetkili servis dışında kendiniz sökmeye çalışmayın. Bu cihaz üzerinde herhangi bir değişiklik yapmayın.

Cihazı suda yıkamayın.

Cihazı suya batırmayın.

Aksi takdirde, cihazın arızalanma riski vardır.

Pillerin kutuplarının (+, -) doğru takıldığından emin olun .

Piller yanlış takılırsa, pillerden sıvı sızabilir ve cihaza zarar verebilir

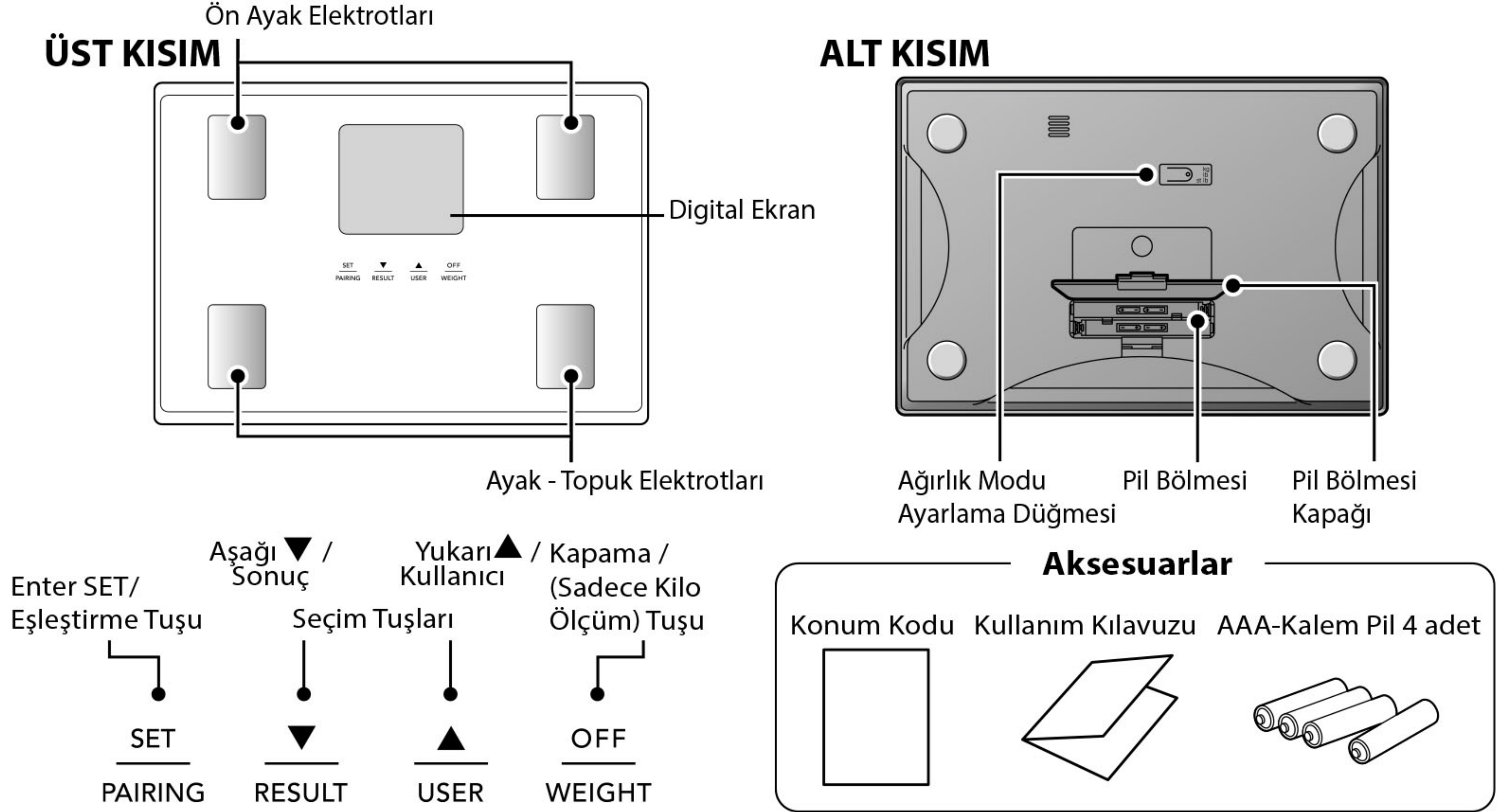
Cihaz uzun süre kullanılmayacaksa, piller cihaz üzerinden çıkarılmalıdır.

Bu cihazı elektromanyetik dalgalar yayan mikrodalga fırın gibi diğer ürünlerin yakınında kullanmayın.

Aksi takdirde, cihazın üzerinde ölçümün doğruluğunu etkileyen arızalar meydana gelebilir.

Tek başına ölçüm yapamayan engelli kişiler bir asistan tarafından desteklenmelidir.

Ölçüm Platformu



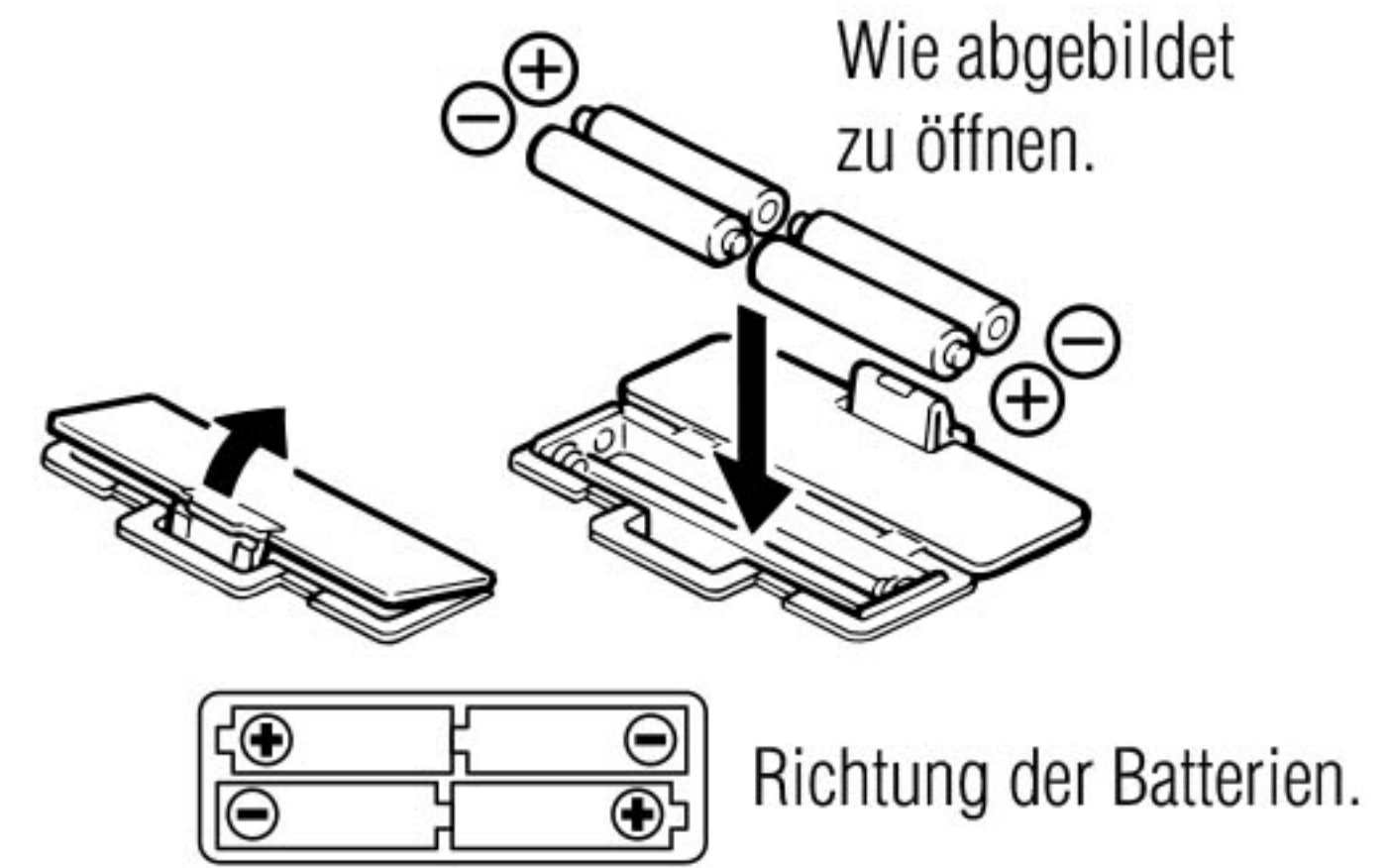
Kullanmadan Önce

Pilleri cihazın pil bölümüne yerleştiriniz.

Pilleri şekilde görüldüğü gibi cihazın alt kısmında yer alan pil bölümünün kapağını açıp, 4 adet AAA pilleri yerleştirin.

Not:

Pillerin aynı marka ve aynı voltajda olmasına dikkat ediniz. Kullanılmış ve eski pilleri kullanmayınız. Pil kutuplarının doğru yönde takılı olduğundan emin olunuz. Bu durum pillerin sızıntı yapmasına, ısınmasına sebebiyet verebilir. Cihaz zarar görür.



⚠ Cihazınızı düz bir zemine yerleştiriniz.

Cihazınızı yerleştirdiğiniz zemin düz olmalıdır ve 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.

Not: Yaralanmaları önlemek için platformun kenarında durmayınız.



⚠ Saklama Koşulları

Hassas bir ölçüm cihazı olan elinizdeki ürünü 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.

Tartım Modunu Değiştirme

Cihaz alt kısımdaki düğmeye basarak ölçü birimini değiştirebilirsiniz.

Cihaz kapalıyken, OFF düğmesine basın. Ekranda 0.0_{kg} görüntüledikten sonra, ağırlık göstergesinin birimini değiştirmek için cihazın altındaki ağırlık modu düğmesine basın.

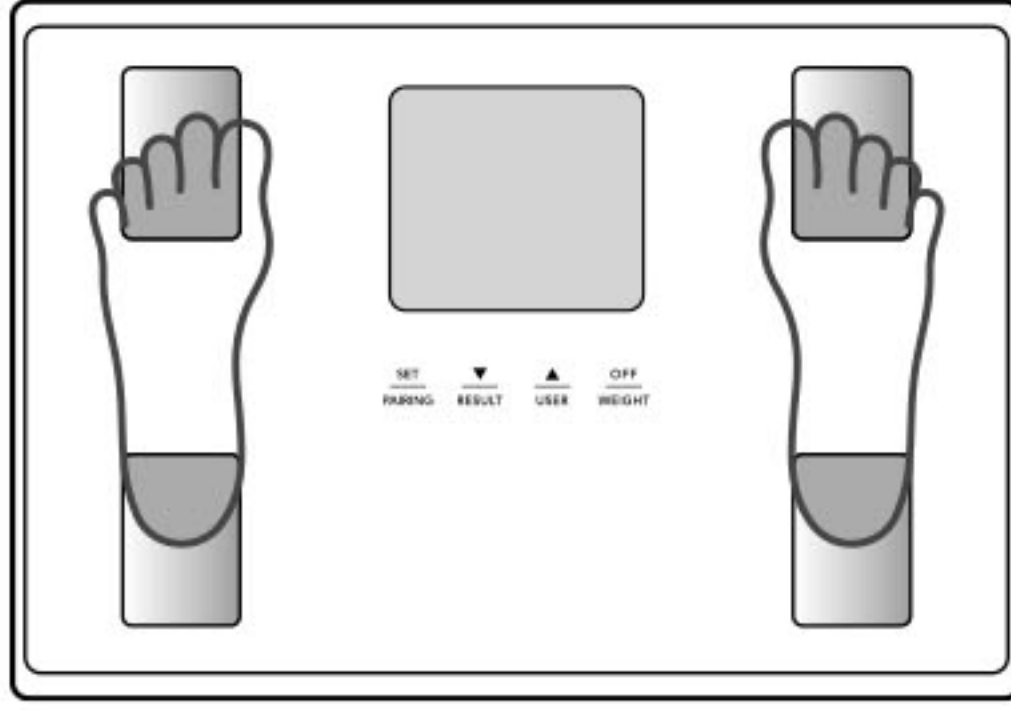
Not: Tartım modu "pound" veya "stone-pound" seçilirse, boyut birimi otomatik olarak "feet" ve "inç" olarak ayarlanır. "Kg" seçildiğinde, boyut birimi otomatik olarak "cm" olarak ayarlanır.

Otomatik Kapanma Özelliği

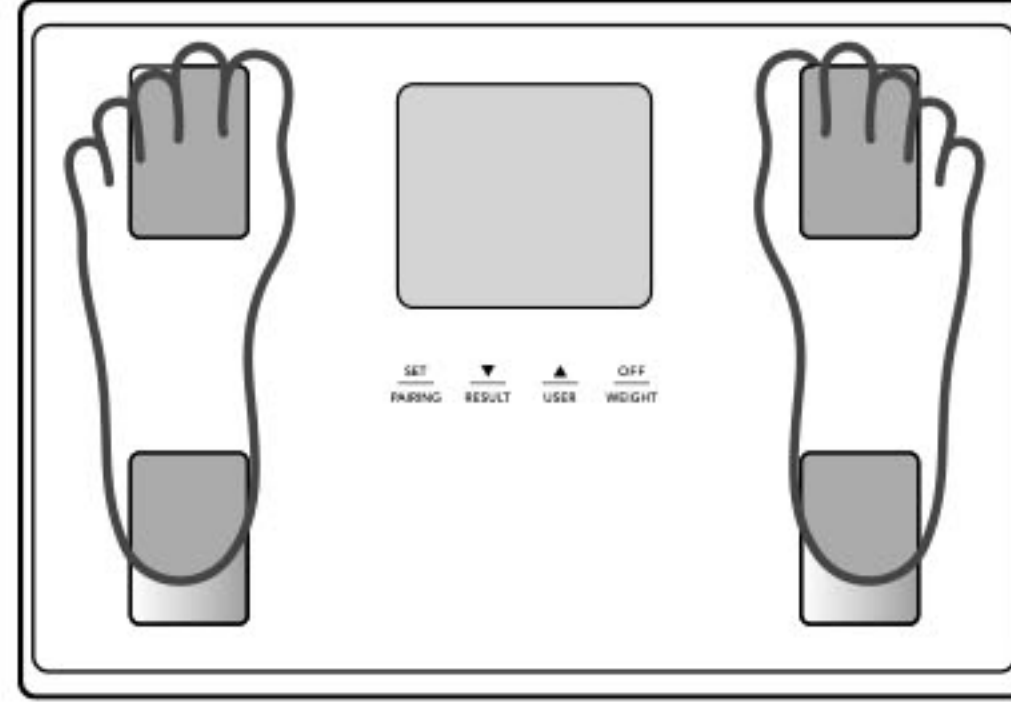
Otomatik kapanma özelliği aşağıdaki durumlarda güç kaynağını otomatik olarak kapatır.

- Ölçüm işlemini yarıda keserseniz, çalışma moduna bağlı olarak, güç kaynağı 30 saniye içinde otomatik olarak kapanacaktır.
- Programlama sırasında 60 saniye içinde hiçbir düğmeye basılmazsa.
- Ölçüm işlemi tamamlandıktan sonra.

Doğru Ölçümler Elde Etmek İçin



Topuklar elektrotlar üzerinde ortalanır



Ayak parmaklarınız platform önünden çıkabilir

- Ölçümlerden doğru sonuçlar elde etmek için ölçümler; elbisesiz, çıplak ayakla ve hijyenik bir ortamda yapılmalıdır.
- Topuklarınız elektrotlara şekilde görüldüğü gibi yerleştirilmelidir. Ayaklarınızın büyük olması önemli değildir, önemli olan topukların düzgünce yerleştirilmesidir.
- Yataktan kalktıktan sonra, üç saat sonra,
- Tuvalete gittikten sonra,
- Spor yaptıktan üç saat sonra,
- Yemeklerden ve aşırı sıvı alımından ortalama üç saat sonra,
- Banyo, sauna ve yüzmeden önce,
- Çıplak ve kuru ayaklarla,
- Günün hep aynı saatinde yapılacak ölçümler , en doğru ölçümler olacaktır.

Not: Kirli ayaklar, eğilmiş dizler veya oturma pozisyonların da doğru ölçüm değeri alınamaz.

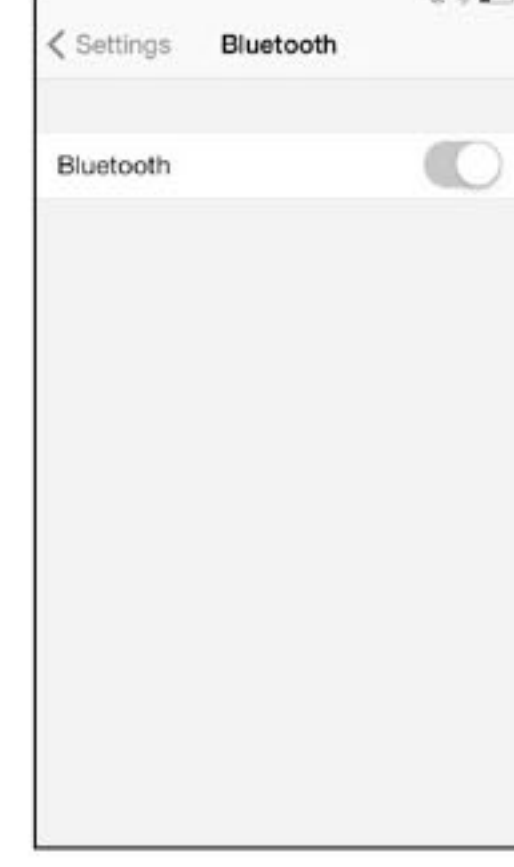
Genelde ikindi ve akşamın erken saatlerinde ölçümler tavsiye edilmektedir. Tabiki her insanın kendine özgü yaşam ve yemek alışkanlıklarını, kendine uygun zaman dilimini yine en doğru olarak kendisi belirleyecektir. Size uygun olan zamanda ve hep aynı şartlarda ölçüm yaparsanız vücut kompozisyonunuzdaki değişiklikleri takip edebilirsiniz.

İlk Kurulum (Yöntem 1) - Akıllı Telefon Üzerinden

1. Bluetooth ayarlarını açınız ve www.tanita.eu sitesi üzerinde bulunan linkten My Tanita app. uygulamasını indiriniz.

Not:

- Tanita uygulaması ile uygulamayı çalıştırabilecek cep telefonu ile cihazı kullanmayacaksanız, o halde manuel olarak, bu kılavuzda yer alan Cihaz üzerinden 2. kullanım Yöntemini tercih ediniz.
- Tanita uygulamasını çalıştırabilecek özellikte olan yeni jenerasyon akıllı telefonlar üzerinden uygulamayı kullanabilirsiniz. Eğer yeni bir telefon alacak iseniz uygulama için uyumlu bir model tercih ediniz.
- 5mt çapındaki bir alanda Bluetooth bağlantısını verimli kullanabilirsiniz.



2. Tanita uygulamasını kullanmak için gerekli kayıt bilgilerini üye vasfı ile sağlamalısınız ve Üye olarak kayıt yapmalısınız. kayıt yaptıktan sonra uygulamayı kullanabilirsiniz.



3. "Input Data" yani yeni veri girişini seçiniz, daha sonra "Input from BCM" yani kullanacağınız Tanita Analiz Cihazınızın Modelini seçiniz. Bu kılavuz Tanita BC-401 Model cihaz için hazırlanmıştır ve bu model cihazı seçiniz.



4. "Syn / Pair butonuna basınız, yani cihaz ve telefon bağlantısını senkronize etmek / aralarında bağlantı kurmak için butonu kullanınız.

Not:

Uyumlu uygulamalar değiştirilebilir veya eklenebilir; Bu durumda, ekrandaki göstergeler ve nasıl çalıştıkları buna göre değişir. Herhangi bir sorunuz veya sorunuz varsa, lütfen tarti.com ile iletişime geçiniz. Ekrandaki göstergeler ve talimatlar uygulamanın özelliklerine bağlı olarak değişebilir.

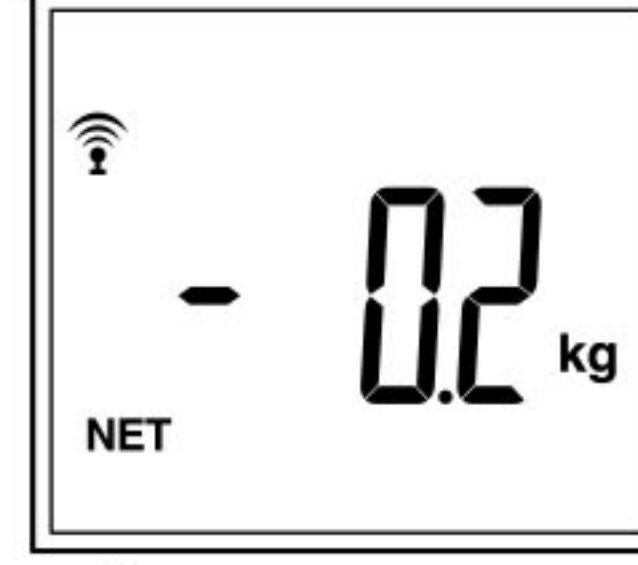


5. Uygulamanın talimatlarına göre vücut analizi cihazını çalıştırınız. Vücut analiz cihazı açık değilse, SET düğmesine basınız ve en az 3 saniye basılı tutunuz. Ardından, uygulama tarafından belirtildiği şekilde verilerinizi giriniz.

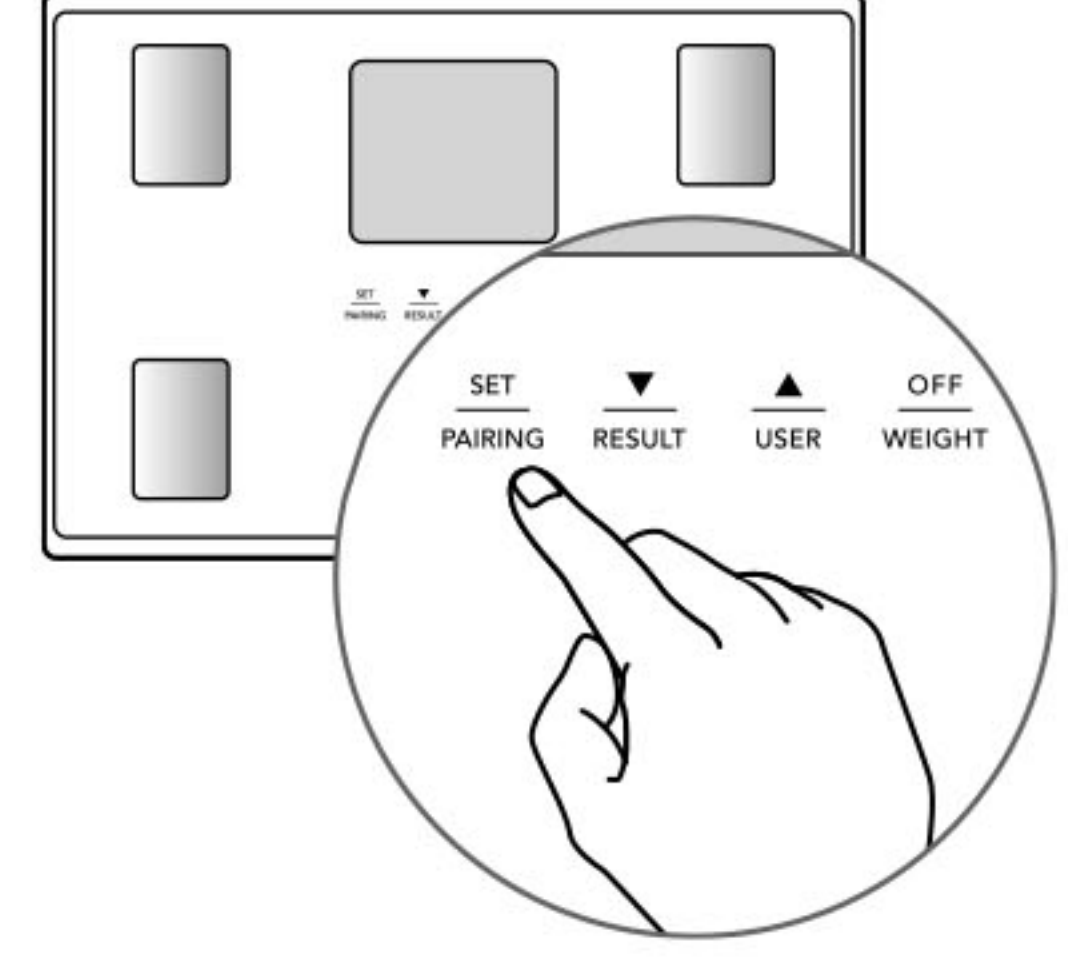
Not:

Bluetooth sinyalinin gücüne göre BC - 401 e bağlanmak ve senkronize olmak birkaç saniyenizi alabilir.

- Veri transferi başladığında  ikonu yanacaktır.
- Önce üzerinizde bulunan yaklaşık elbise ağırlığınızı "dara" olarak girmelisiniz. Bu ağırlık net kilonuzu bulmak üzere "Dara" olarak düşülmek üzere girilmelidir. Eğer elbisesiz halde iseniz 0.00 olarak giriş yapabilirsiniz. Dara olarak girilen miktar ne ise cihaz dara olarak verilen ağırlığı, ölçtüğü ağırlıktan düşecek ve analizi dara düşülmüş ağırlığınız üzerinden yapacaktır.
- Ekranda - 0.20kg olarak görüntülenen - ağırlık dara olarak düşülecek ağırlığı göstermektedir.



Ölçümden önceki ekran



6. Cihaz aktif olduğunda  kg ekranda görüntülenecektir.

7. Ekranda  kg görüntülendiğinde, dikkatlice çıplak ayaklar ile cihazın üzerine çıkınız.

Not:

Ölçüm sırasında cihaz üzerinde hareket etmeden durunuz.



Ölçüm tamamlandıktan sonra, vücut analiz cihazının kaydı da tamamlanır.

İlk Kurulum (Yöntem 2) - Vücut Analiz Cihazı Üzerinden

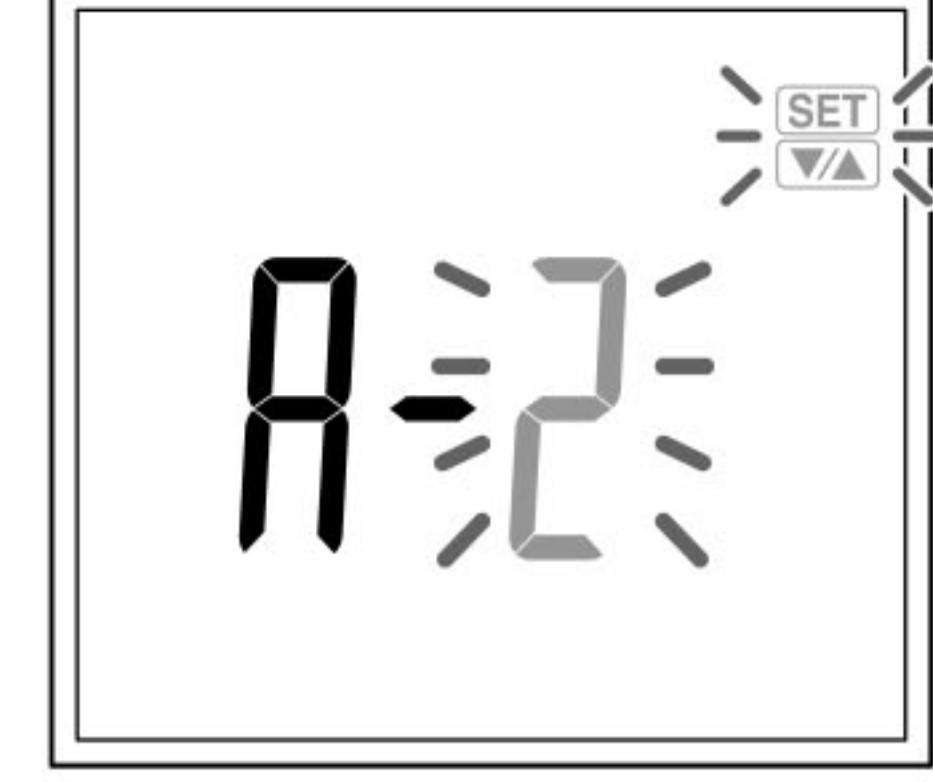
BC-401 önceden akıllı bir telefonla eşleştirilmiş ise, konum, tarih ve saat zaten ayarlanmıştır. Bu durumda, kurulumu atlayınız. Ölçümleri doğrudan alabilirsiniz.

Yerçekimi kuvveti dünyanın her yerinde aynı değildir. Farklılıklar ağırlık ölçümünün doğruluğunu etkiler. En doğru ağırlık ölçümünü sağlamak için, bulunduğunuz yere uygun ölçekte yerçekimi ayarını seçiniz.

1. Konum (Bölge) Kodunu Ayarlama

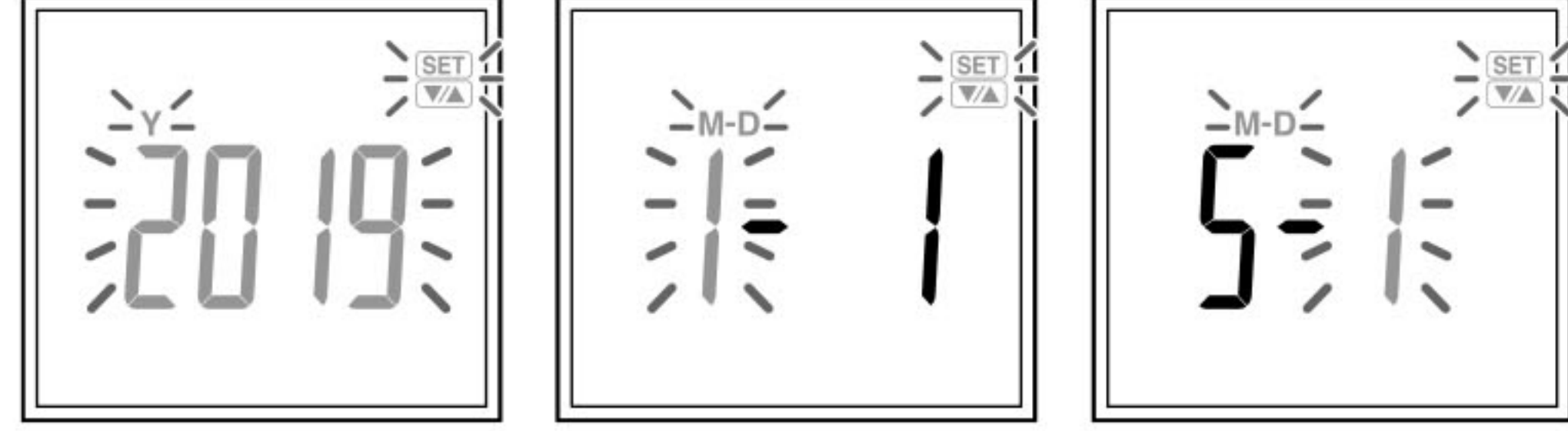
Türkiye için bulunan il, Niğde (dahil) ilinin üzerinde yer alıyorsa lütfen 4, eğer aşağısında ise 5 olarak seçiniz.

- 1- Cihaz kapalıyken SET düğmesine basınız.
- 2- ▲yukarı ▼aşağı ok tuşları ile 4 veya 5 i seçiniz.
- 3- Kodu kabul etmek ve ayarı kaydetmek için SET düğmesine basınız.



2. Tarihi Ayarı

- 1- ▼aşağı ▲yukarı ok tuşlarını kullanarak "Yılı" seçiniz.
- 2- "SET" tuşuna basarak onaylayınız.
- .Ay ve gün aynı şekilde ayarlanır.



3. Saat Ayarı

- 1- ▼aşağı ▲yukarı ok tuşlarını kullanarak "Saati" seçiniz.
- 2- "SET" tuşuna basarak onaylayınız.



4. Dakika Ayarı

- 1- ▼aşağı ▲yukarı ok tuşlarını kullanarak "Saati" seçiniz.
- 2- "SET" tuşuna basarak onaylayınız.

Tarih ve saat ayarlandıktan sonra cihaz otomatik olarak kapanır.



Not:

İşlemler arasında 60 saniyelik bir duraksamadan sonra işlem otomatik olarak iptal edilir. Girişler kaydedilmez. Yanlış bir değer girdiyseniz veya kurulum tamamlanmadan cihazı kapatmak istiyorsanız, "OFF" tuşuna basınız. Bu durumda, ayarlar kaydedilmez. Konum (bölge) kodunuzu değiştirmek için, cihaz kapalıyken "OFF" tuşuna 3 saniye basılı tutunuz ve ardından yukarıda açıklandığı gibi konum (bölge) kodunu değiştiriniz.

Tarih veya saati değiştirmek için, cihaz kapalıyken ▼aşağı ok tuşuna 3 saniye basılı tutunuz ve ardından yukarıda açıklandığı gibi ayarları değiştiriniz.

Sayısal değerler arasında ▼aşağı ▲yukarı tuşlarıyla hızlıca gezinebilirsiniz.

Pillerin değiştirilmesi gerekiyorsa, SET düğmesine basınız ▼aşağı ▲ yukarı tuşları ile tarih ve zaman ayarlarını yapınız. Yukarıda açıklanan 2-4 adımlarını uygulayınız.

Ölçümleri Gerçekleştirme

1. Cihaz kapalıyken, uygulamada (giriş verileri) seçeneğini belirleyiniz ve ardından uygulamadaki yönergeleri takip ediniz.
Cihazın ekranında  (veya 0,0 lb, 0,0 stlb) görüntülediğinde cihaz üzerine çıplak ayak ile çıkınız.



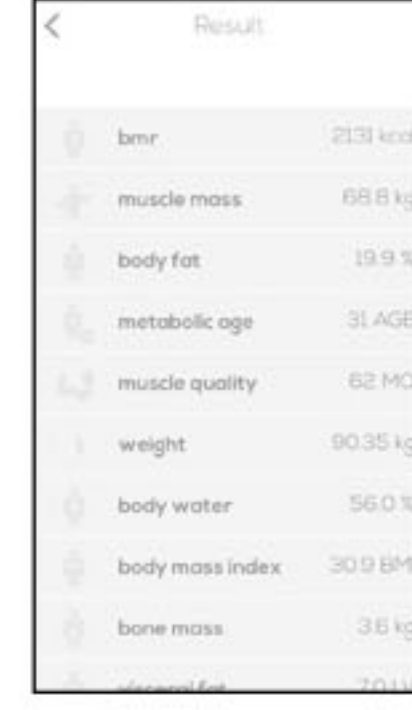
2. Ölçüm verileri otomatik olarak akıllı telefona gönderilir. Henüz aktarılmayan ve cihazda depolanan tüm veriler de akıllı telefona gönderilecektir.

Not: Akıllı telefonunuzu elinizde tutarken ölçüm yaptığınızda, ölçümlere başlamadan önce uygulamada "Cep telefonu ağırlığını düşün" ibaresinin içine çıkarılacak ağırlık bilgisini giriniz..

Kilonuzdan çıkarılmasını istediğiniz girilen ağırlık (dara) olarak görüntülenir.

Akıllı telefon ağırlığı en fazla -2Kg olarak verilmelidir.

Maksimum ağırlıktan (tartım kapasitesi) akıllı telefon ağırlığı olarak girilen değer düşülür.



body fat	25.31 %
muscle mass	68.8 %
body fat	19.9 %
metabolic age	31 AGE
muscle quality	62 HQ
weight	90.35 kg
body water	56.0 %
body mass index	30.9 BMI
bone mass	3.6 kg

Akıllı telefon olmadan ölçüm alma (manuel)

Cihaz üzerine çıkınız. Otomatik algılama fonksiyonu kişisel verilerinizi otomatik olarak tanır. Cihaz 10 adet ölçümü hafızasına kaydeder. Akıllı telefonunuz ile yeniden cihaza bağlantı kurulduğunuzda, önceki kaydedilen ölçümlerle birlikte, yeni ölçüm değerleri akıllı telefonunuza gönderir.

Not: Cihazda kişisel hafıza konum numarası başına en fazla 10 ölçüm kaydedilir.

Bu ölçüm sayısı kaydedildikten sonra, yeni ölçüm kaydedildiğinde en eski ölçümler üzerine yazılır.

Bu işaret  eşleştirmenin tamamlandığını ve henüz gönderilmemiş ölçümlerin olduğunu gösterir.



Kişisel Verilerin Cihazda Ayarlanması ve Saklanması

Cihaz, yalnızca kişisel bilgilerin hafıza konumlarından birine programlanmışsa çalıştırılabilir.

1. Cihazı Açma

"SET" tuşuna basarak cihazı açınız.

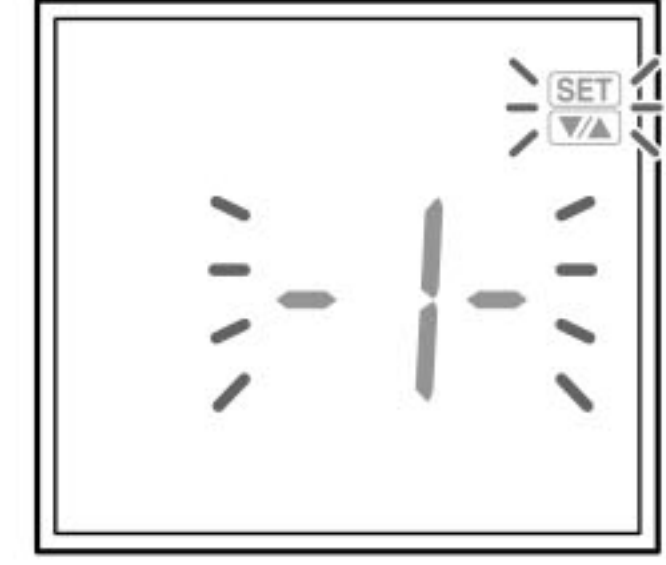
Cihaz bir bip sesi ile aktivasyonu onaylar. Kişisel bilgiler görüntülenir ve ekran yanıp sönmeye başlar.

Not: Cihaz açıldıktan sonraki 60 saniye içinde kullanmazsanız, otomatik olarak kapanır.

Yanlış bir değer girdiyse veya programlama bitmeden cihazı kapatmak istiyorsanız, "OFF" düğmesine basınız.

2. Kişisel Kayıt Numarasını Seçmek

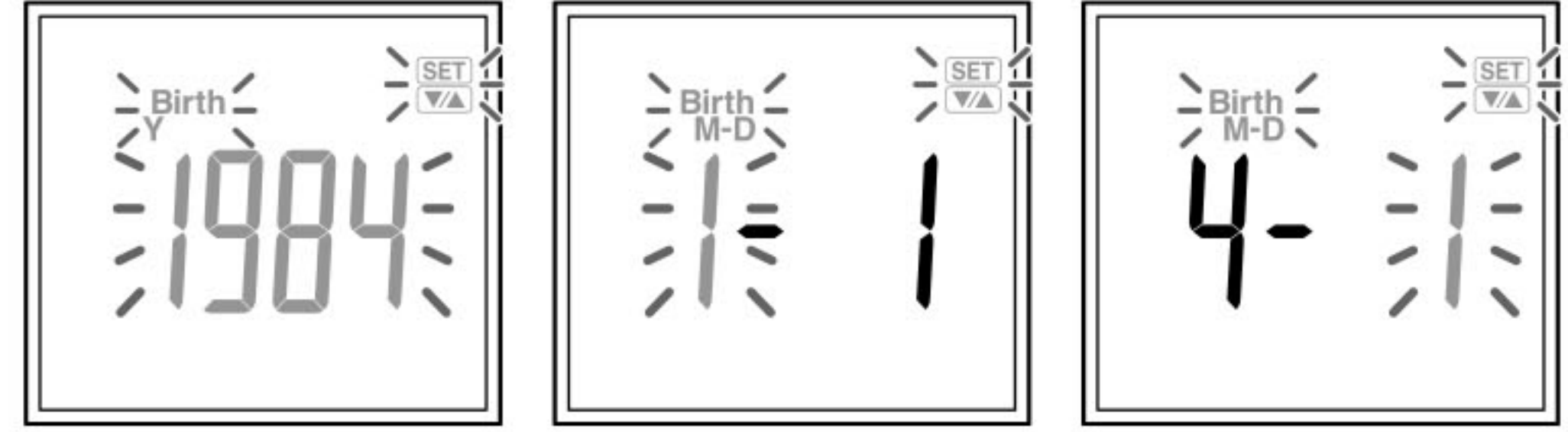
Kişisel hafıza numarası (1, 2, 3, 4 veya 5) seçmek için ▼ aşağı ▲ yukarı ok tuşuna basınız. İstediğiniz numaraya ulaşır ulaşmaz, SET düğmesine basınız. Onay için bir bip sesi duyacaksınız.



3. Doğum Tarihini Ayarlama

Doğum tarihinizi (yıl/ay/gün) olarak ▲ yukarı ▼ aşağı ok tuşlarını kullanarak seçiniz. Seçilen her değeri onaylamak için SET tuşuna basınız. Onay için bir bip sesi duyarsınız.

Not: Doğum yılı 1900 yılından itibaren yapılandırılabilir.



4. Cinsiyet Ayarlama

Aşağı ▼ ve ▲ yukarı ok tuşlarını kullanarak Kadın, (♀) Erkek, (♂)

Atletik Kadın, (♀) Atletik Erkek (♂) seçeneklerinden birini seçiniz.

Onaylamak için "SET" tuşunu kullanınız. Onaylamanın ardından "bip" sesini duyacaksınız.

Atlet (Sporcu) modu kimler için?

18 yaşın üstü yetişkinler için:

Son altı ay içinde aktif olarak:

- haftada 12 saat veya daha fazla eğitim, spor, egzersiz yapan kişiler, vücut geliştiriciler,
- evde eğitimlerini, ilerlemelerini takip etmek isteyen kişiler, profesyonel sporcular,
- daha önce haftada 12 saat veya daha fazla eğitim, spor, egzersiz yapmış kişiler atlet modundadır.



5. Boy Ayarlamak

Ekranda beliren 170 cm (5' 7.0") yükseklik aralığınız 90 cm-220 cm arasında

▼ aşağı▲ yukarı ok tuşlarını kullanarak belirleyip "SET" tuşu ile onaylayınız. Onaylamanın ardından "bip" sesini duyacaksınız..Ardından ekranda 00 kg görünür. Cihazınız ölçüm için hazırdır.



6. Kilo ve Vücut Yağ Ölçümü

00 kg görüntülendikten sonra, 60 saniye içinde cihaz üzerine çıkın.

Sadece „0000“ kaybolduğunda cihazdan inebilirsiniz.

Ölçülen değerler 40 saniye boyunca görüntülenir.

Ardından cihaz kapanır ve ölçülen değerler hafızada saklanır.



Not: Cihaza 00 kg görüntülenmeden önce basarsanız, ekranda Err görüntülenir ve ölçülen bir değer alamazsınız. Tartı platformuna 00 kg görüntülendikten sonra 60 saniye içinde çıkmazsanız, cihaz otomatik olarak kapanır. Lütfen kişisel bilgilerinizi hafızaya kaydetmek için önceden yapılan işlemleri tekrarlayınız.



Uyarı

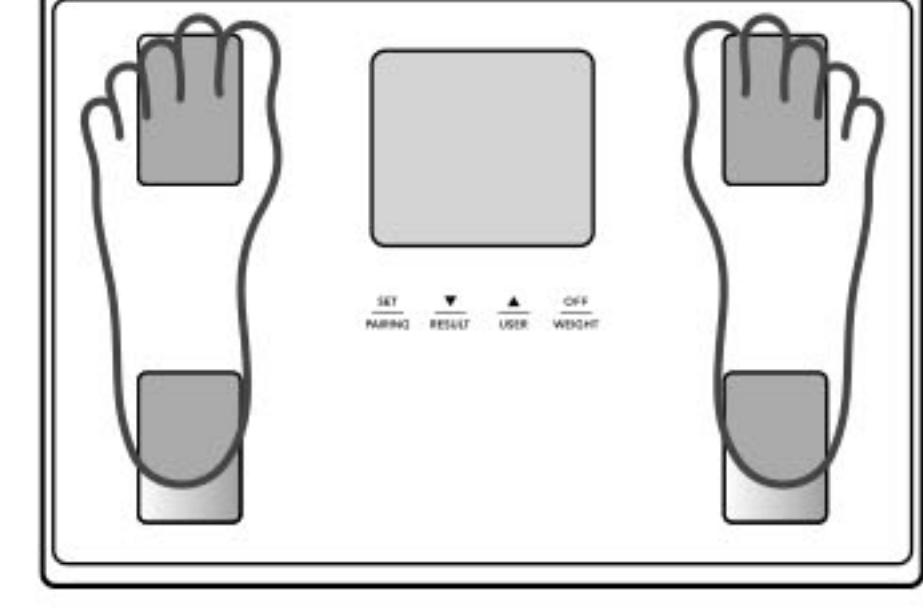
Kalp piliniz, elektronik tıbbi implantınız veya başka bir ürününüz varsa, vücut yağ analiz ölçüm özelliğini kullanmayınız.

Kilo ve vücut yağ ölçümünüzün kaydedilmesi

Kişisel verilerinizi programladıktan sonra bir ölçüm yapabilirsiniz.

1. Ölçüm alma

Cihaz kapalıyken platform üzerine çıkınız. Otomatik olarak açılır ve ölçümü başlatır.



2. Ölçümleri görüntüleme

Ölçümden sonra, ölçülen değerler otomatik olarak aşağıda gösterilen sırayla görüntülenir. (S.15)
Son ölçülen değer görüntülendikten sonra, ağırlık değeri tekrar belirir. Ardından cihaz otomatik olarak kapanır.

Tek tek sonuç değerleri arasında gezinmek için ▼ aşağı ok tuşunu kullanın.

İstenen ölçüm değeri görüntülenene kadar hızlıca kaydırmak için ▼ aşağı ok tuşuna basılı tutunuz. Sonucu okumak için tuşu bırakınız. Ölçülen değerler, cihaz otomatik olarak kapanmadan önce 40 saniye boyunca görüntülenir.

Not: Ekran üzerinden „]_]/[__“ kaybolana kadar, cihaz üzerinden inmeyiniz.

Ekranı yanlı kişisel hafıza numarası görüntüleniyorsa,

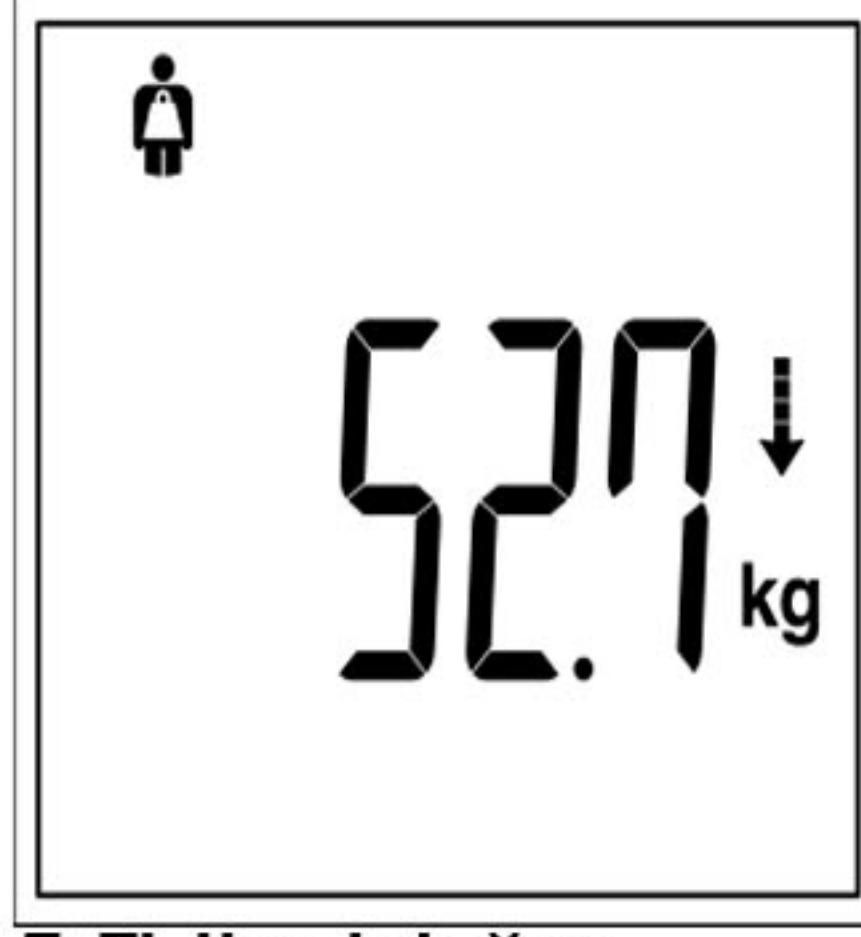
Yukarı▲ ok tuşunu kullanarak kişisel numarayı değiştirebilirsiniz.

Kişisel hafıza numaranız ve profiliniz görüntülenene kadar▲ yukarı ok tuşuna basınız.

Kişisel hafızadaki numaranızı seçtikten sonra “SET” düğmesine basınız. Ekranda otomatik olarak doğru ölçülen değerler gösterilir.

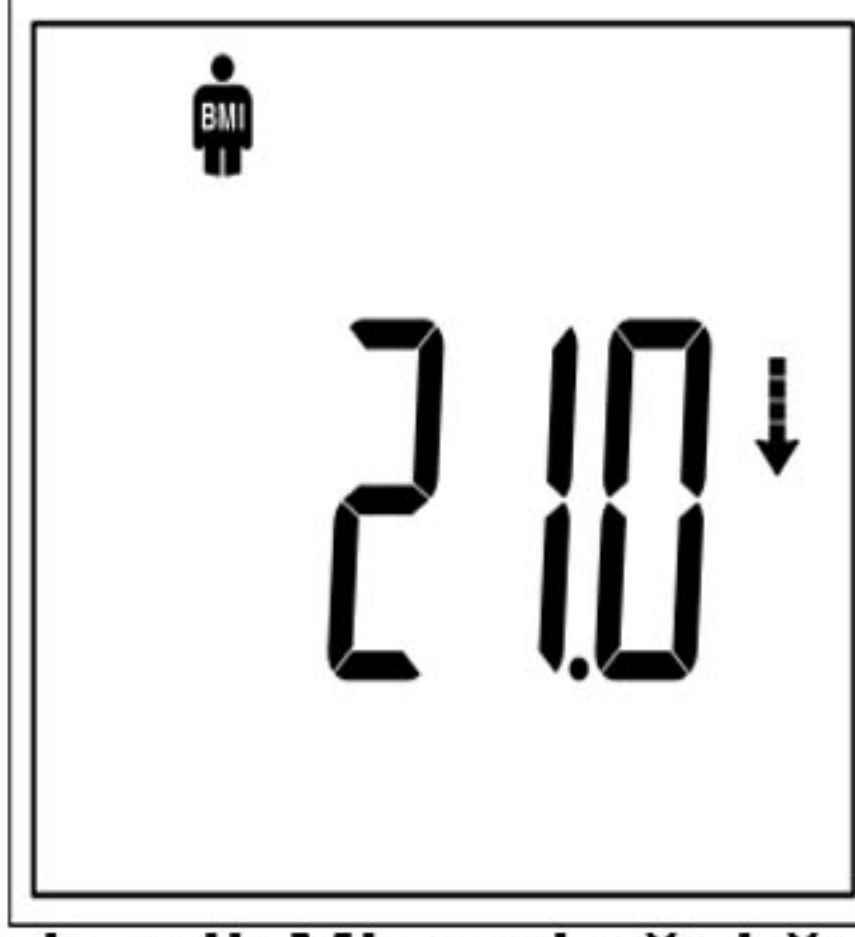
Sonuçlar kişisel depolama alanınıza kaydedilir.

1. Kilo



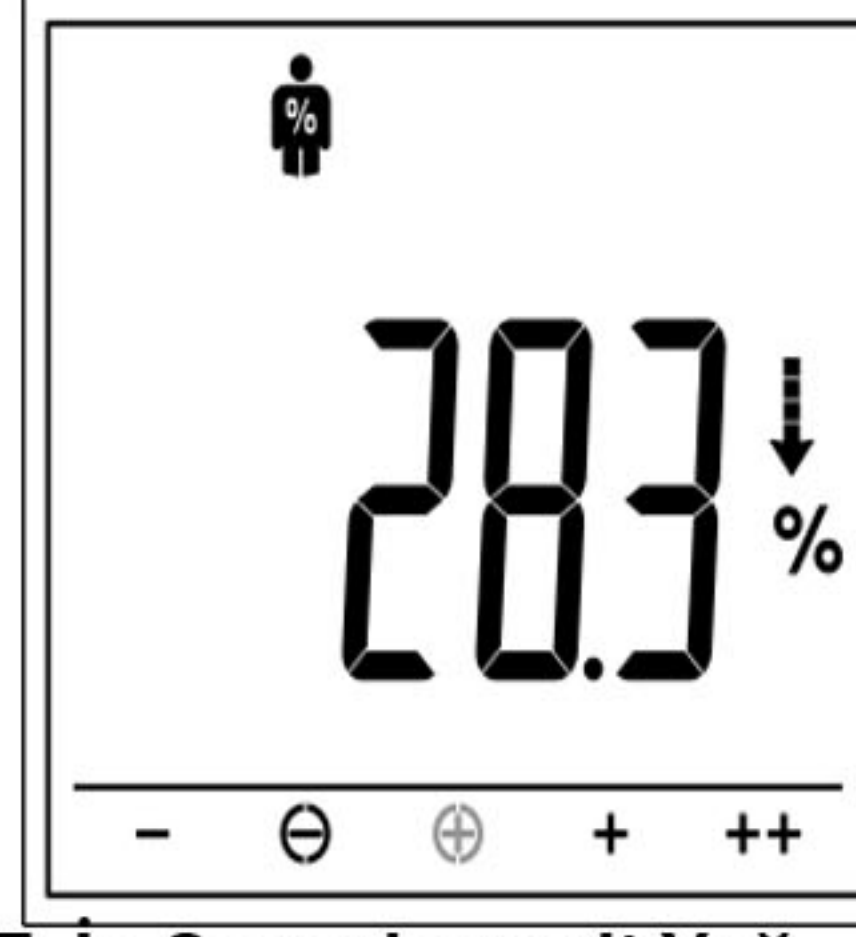
5. Fiziksel değer

2. BMI



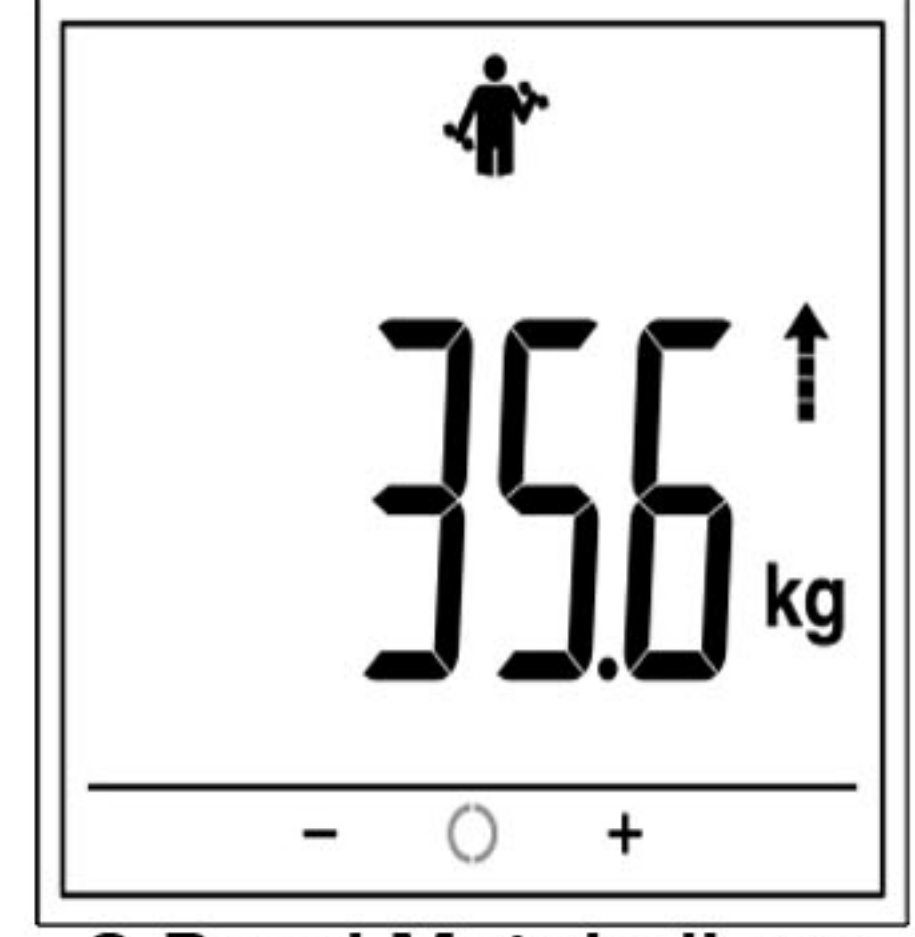
6. kemik Mineral ağırlığı

3. Yağ Oranı%

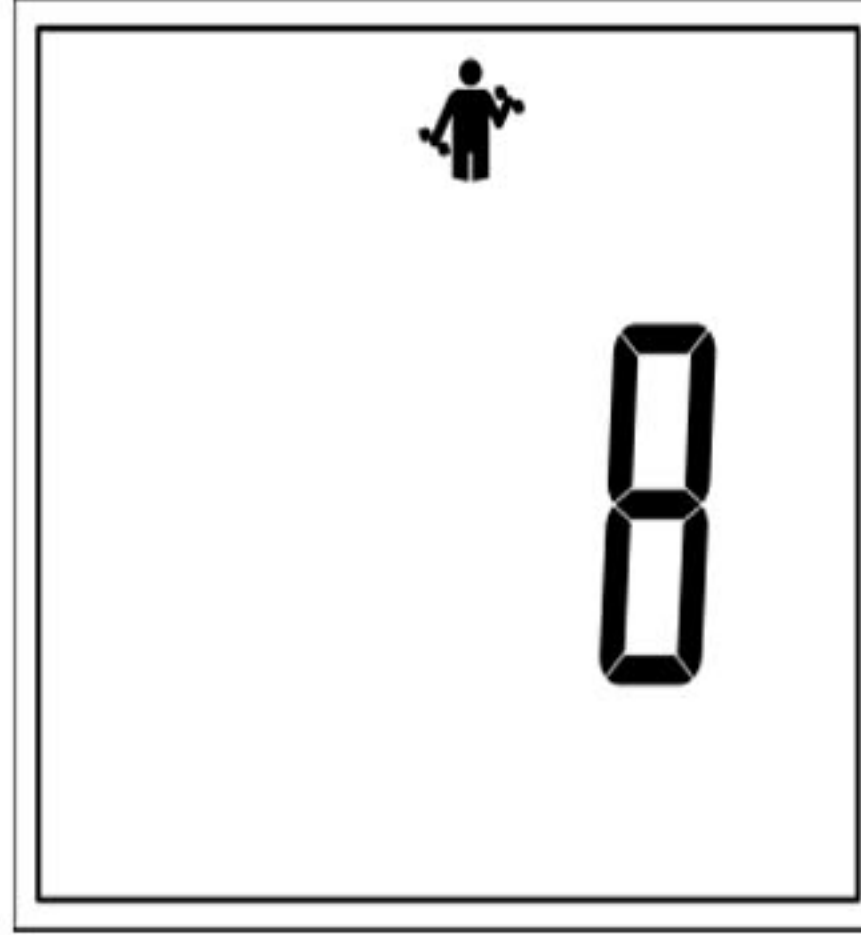


7. İç Organlara ait Yağ (Viseral Yağ)

4. Kas Kütlesi



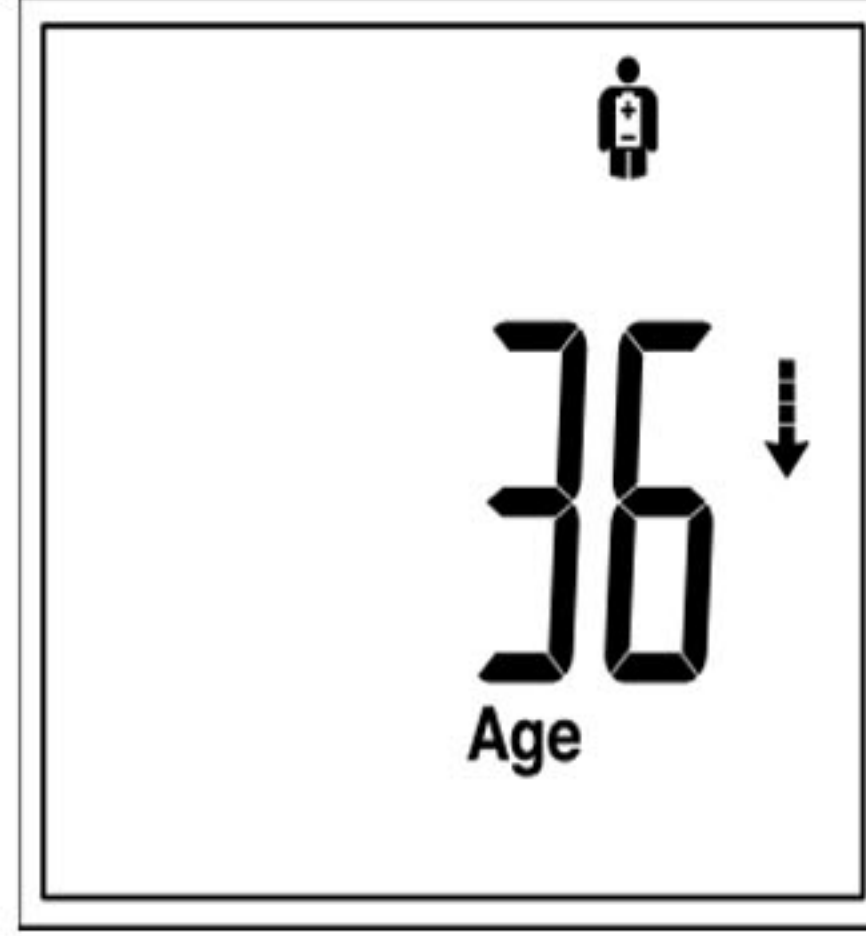
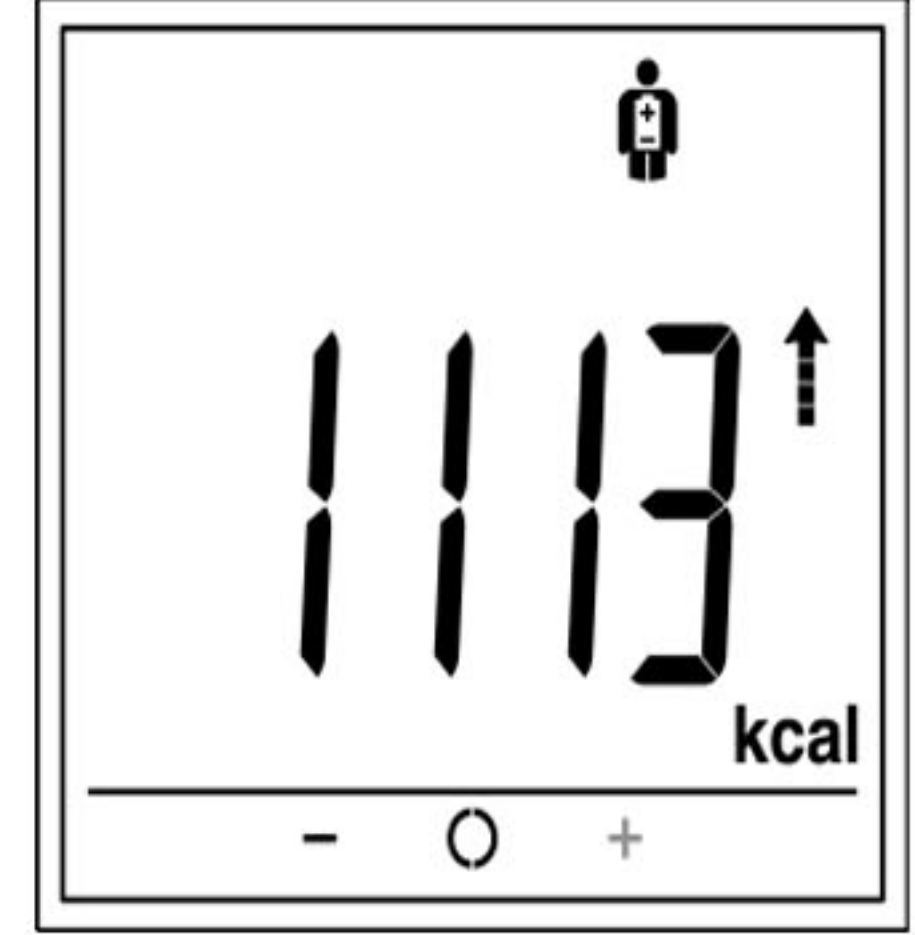
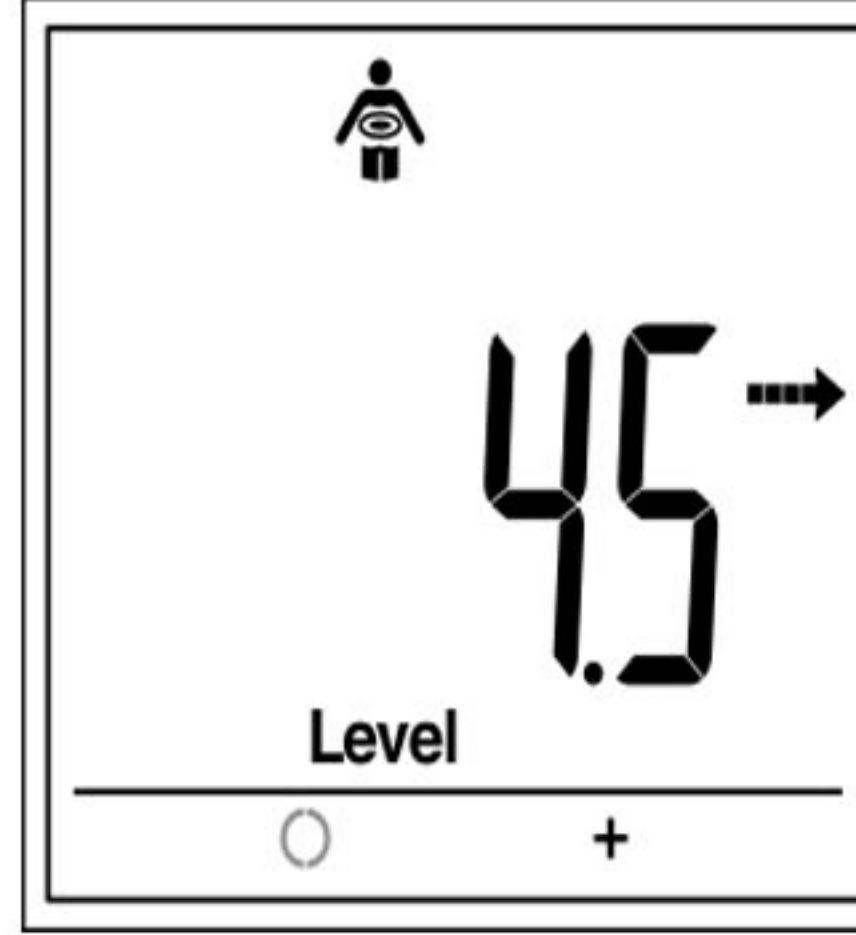
8. Bazal Metabolizma Hızı (BMR)



9. Metabolizma Yaşı



10. Sıvı Oranı %



	-	⊖	○	⊕	+	++
Vücut yağ Yüzdesinin değerlendirilmesi	Altında	Standard -		Standard +		Obez
Kas kütlesinin değerlendirilmesi	Altında		Ortalama		Yüksek	
Visceral yağ değerlendirilmesi			Ortalama		Yüksek	
Bazal Metabolizmanın Değerlendirilmesi	Düşük		Ortalama		Yüksek	

↑ → ↓ Oklar önceki ölçüm süresine göre eğilimi gösterir.

Çocuklarda (5-17 yaş), cihaz sadece ağırlık, BMI ve vücut yağ yüzdesini gösterir. Küçük çocuklarda (4 yaşına kadar) ve çok yaşlı yetişkinlerde (100 yaşından büyük) cihaz sadece ağırlığı gösterir. Vücut yağ yüzdesi ölçüm aralığını aşarsa " Err " mesajı görüntülenir. Sonuçlar arasında gezinmek için aşağı ▼ ok tuşunu kullanınız. Hızlı kaydırma için aşağı ▼ ok tuşuna basılı tutunuz. Görmek istediğiniz sonucu okuduktan sonra, sonucun geri kalanını görmek için düğmeyi bırakınız. Ölçümü temizlemek veya cihazı kapatmak için "OFF" tuşuna basınız. Bir ölçüm yaptıktan ve indikten sonra, cihazı yaklaşık 3 saniye hareket ettirmeyiniz. Düşme gibi kazaları önlemek için, tuşlara basmadan önce daima cihaz üzerinden ininiz.

Misafir Modunu Programlama

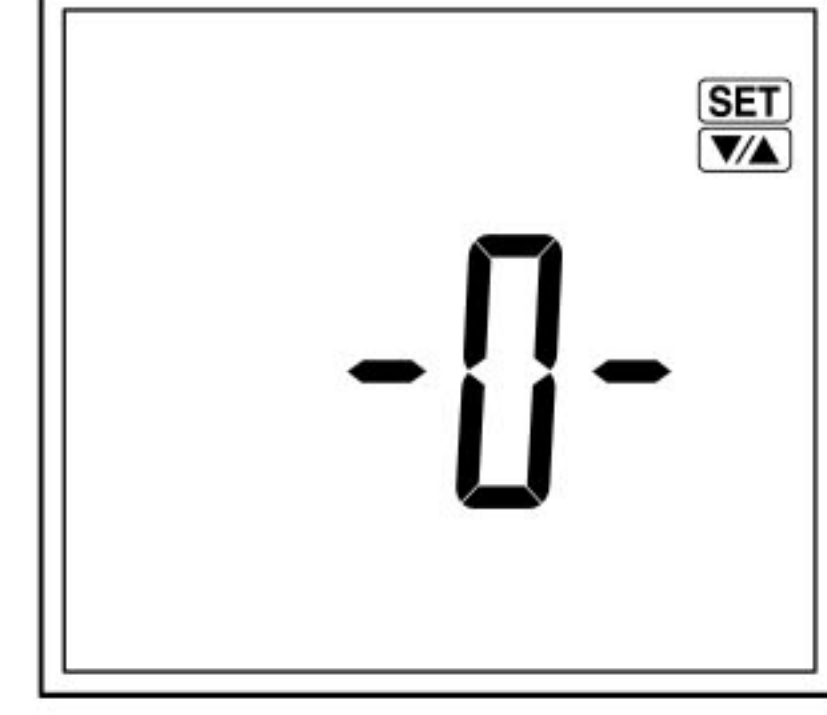
Misafir modu, ölçülen değerleri kişisel hafıza alanına kaydetmeden cihazın tek kullanımı için, ölçüm işlemi yapmanızı sağlar.

Cihazı etkinleştirmek için yukarı ▲, ok tuşuna basınız. Ekranda -0- işaretini seçmek için, aşağı ▼ yukarı ▲, ok tuşuna basınız, onaylamak için "SET" tuşuna basınız.

Ardından şu adımları izleyiniz: Yaş, Cinsiyet (Erkek/Kadın/Erkek atlet/Kadın Atlet) ve boy bilgilerinizi ayarlayınız.

Ekranda 00kg görüldükten sonra, cihaz üzerine çıkınız. Önce kilonuz gösterilir, ekranda vücut yağı% değeri gösterilinceye kadar cihaz üzerinde durmaya devam ediniz. Okuma 40 saniye boyunca gösterilecektir.

Not: Ekrandan „0000“ kaybolana kadar cihaz üzerinden inmeyiniz.



Not: Eğer cihazınızın üzerine 00kg belirmeden çıkarsanız, cihazınız size Err hata verecektir.

Sadece Ağırlık Ölçümü

Cihazınız kapalı iken "OFF" tuşuna basınız. Ekranda 00kg görüldüğünde, cihaz üzerine çıkınız.

Kısa bir süre sonra vücut ağırlığınızı okuyabilirsiniz.

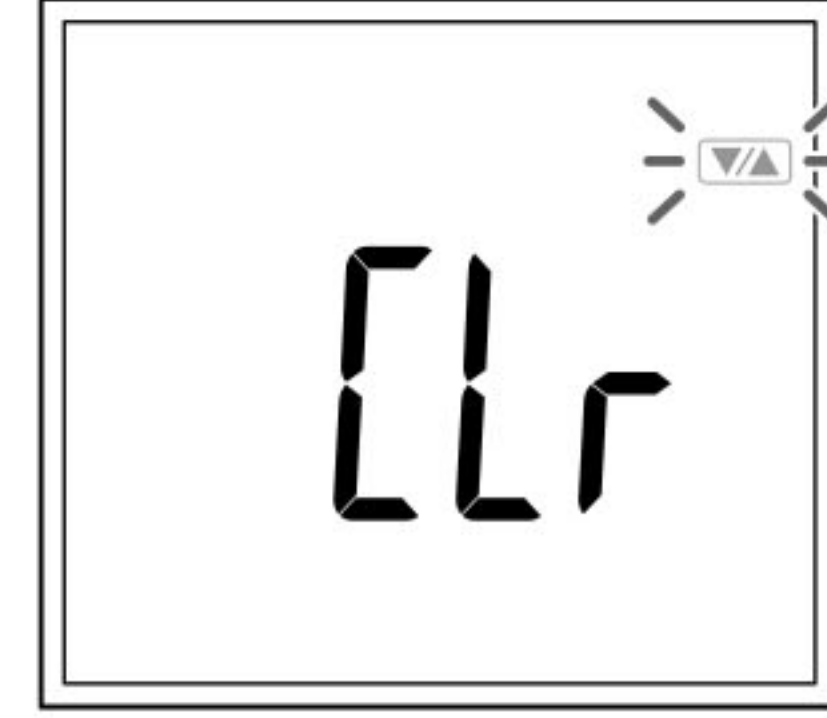
Ekran yaklaşık 20 saniye boyunca yanık kalır ve daha sonra cihaz otomatik olarak kapanacaktır.

Kişisel Verilerin Değiştirilmesi

1. Cihaz kapalıyken "SET" tuşuna basınız.
2. Kişisel hafıza numarası (1, 2, 3, 4 veya 5) seçmek için ▼ aşağı ▲ yukarı ok tuşuna basınız. İstedığınız numaraya ulaşır ulaşmaz, "SET" düğmesine basınız. Onay için bir bip sesi duyacaksınız.
3. Kişisel verilerinizi değiştirirken, Sayfa 12'de açıklandığı gibi ilerleyiniz.

Not: Doğum tarihini ve/veya cinsiyetini değiştirirseniz, cihazda Err görüntülenecektir.

Aşağı ▼ veya ▲ yukarı ok tuşunu kullanarak 455 i seçip onaylamak için "SET" tuşuna basarsanız, mevcut kişisel veriler silinir. Aşağı ▼ veya ▲ yukarı ok tuşunu kullanarak 0000 yu seçip onaylamak için "SET" tuşuna basarsanız, yeni veri kaydedilmez (mevcut veriler değişmez), cihaz kapanır.



Kişisel Verilerin Silinmesi

1. Cihaz kapalıyken SET düğmesine basınız.
2. Kişisel hafıza numarası (1, 2, 3, 4 veya 5) seçmek için ▼ aşağı yukarı ▲, ok tuşuna basınız. İsteddiğiniz numaraya ulaşır ulaşmaz, "SET" düğmesine 3 saniyeden fazla basınız. Onay için bir bip sesi duyacaksınız. Ekranda Err görüntülenir.
3. Aşağı ▼ yukarı ▲ ok tuşunu kullanarak, 455 seçiniz.
4. Onaylamak için "SET" tuşuna basınız.



Vücut Yağ Oranı



Obezite ve fazla kilolu olma eşanlamı değildir. 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. Tanıtı 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 verilme 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



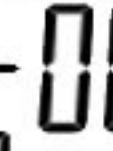
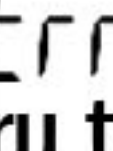
Cihazınızın bu özelliği kemiklerinizin ağırlığını (Kemik mineral derecesini yani kalsiyum ve diğer mineral derecelerini) gösterir. Araştırmalar, egzersizlerle kas dokularının geliştirilmesinin güçlü ve sağlıklı kemik yapısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Kilo ve cinsiyete göre ideal kemik yapısı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

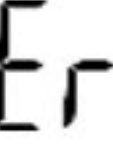
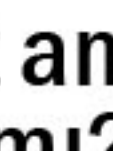
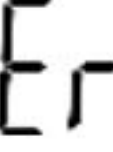
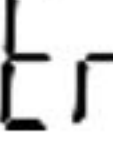
Buradaki sonuçlar kemiklerin sağlamlığı, sertliği veya kırılma riski vb. hakkında fikir / hüküm vermez. Kemiklerinizle ilgili bir sorunuz olduğunu düşünüyorsanız doktora başvurmalısınız. Cihazdan bazı ölçümlerde farklı sonuçlar alabilirsiniz; özellikle menopoz öncesi ve sonrasındaki kadınlar; hormon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

Sorun giderme

Aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaşırsanız, aynısını yapınız.

- Ekranda yanlış ağırlık biçimi kg lb veya st-lb görüntülenir.
Bkz. "Tartı Modunu Değiştirme", sayfa 7.
- Ekranda  belirir veya tüm veriler görünür ve hemen kaybolur.
Piller zayıf. Zayıf piller ölçümlemenizin doğruluğunu etkileyebileceğinden hemen değiştiriniz. Tüm piller her zaman aynı anda yeni AAA pillerle değiştirilmelidir.
- Ölçüm sırasında  görüntülenir.
Cihazın üzerinde hareketsiz durunuz. Cihaz, hareket algıladığında kilonuzu doğru bir şekilde ölçemez.
Vücut yağ yüzdesi% 75'in üzerindeyse, ölçüm mümkün değildir.
BMI 5'in altındaysa, ölçüm mümkün değildir.
- Vücut yağ yüzdesi ölçülen değeri görüntülenmez.
Kişisel verileriniz programlanmamıştır. Sayfa 12'de açıklanan şekilde devam ediniz.
Çoraplarınızı çıkardığınızdan, ayaklarınızın temiz olduğundan ve ayak tabanlarının tartı platformundaki alanlara hizalı olduğundan emin olunuz.
- Ölçüm yaparken  görüntülenir.
Ölçümler sadece maksimum tartım kapasitesine kadar yapılabilir.
- Ekranda  belirir.
Ekranda  gösterilmeden önce vücut kompozisyonu monitörüne bastınız mı?
- Ekranda  görüntülenir.
Lütfen doğru tarih ve saati ayarlayınız.
Vücut analiz cihazı kullanılmadığında, bir sonraki tartım işlemine hazırlanacak şekilde düzenli olarak kendini kalibre eder. Cihaz üzerinde nesneler varken yatay olarak depolandıysa veya başka bir konuma taşındıysa, ölçümden önce sayfa 12'de açıklandığı gibi kişisel hafıza konum numaranızı seçiniz.

Akıllı telefonumu vücut analiz cihazına bağlayamıyorum.

- Ekranda  veya  görüntülenir.
Piller vücut analiz cihazına doğru şekilde takılmış mı?
Piller zayıf mı?
Akıllı telefon ve vücut analiz cihazı iletişim aralığında mı?
Vücut analiz cihazı iletişim mesafesi engelsiz bir ortamda 5 metredir.
Akıllı telefon ayarlarında "Bluetooth" ayarı açık mı?
- Ekranda  tekrar tekrar görüntülenir.
Akıllı telefonun ayarlarındaki "bluetooth" bölümünden eşleştirme bilgilerini siliniz ve akıllı telefonu tekrar vücut analiz cihazı ile eşleştiriniz.
- Ekranda  tekrar tekrar görüntülenir.
Akıllı telefonun ayarlarındaki "bluetooth" bölümünden eşleştirme bilgilerini siliniz ve akıllı telefonu tekrar vücut analiz cihazı ile eşleştiriniz.
- Ekranda  görüntülenir.
Vücut analiz cihazındaki pilleri çıkarıp değiştiriniz. Tarih ve saati tekrar ayarlayınız.
- Tarih ve saat ayarı değiştirildi.
Vücut analiz cihazı akıllı telefon ile birlikte kullanılıyorsa, vücut analiz cihazı tarih ve saat ayarlarının üzerine akıllı telefonun ayarları yazılır.
- Uygulamadaki "Giriş Verileri" düğmesi çalışmıyor.
Akıllı telefon ayarlarında "Bluetooth" ayarı etkin mi?
Uygulama ile vücut analiz cihazı arasındaki bağlantı yalnızca vücut analiz cihazı kapatıldığında etkinleştirilir.
Vücut analiz cihazının kapalı olduğundan emin olunuz ve tekrar deneyiniz.

Özellikler

BC 401

Ağırlık Kapasitesi

150 kg (330 lb) (23 st 8 lb)

Ağırlık Artışları

0 – 150 kg/0,1 kg (0 – 330 lb/0.2 lb) (0 – 23 st 8 lb/0.2 lb)

Vücut Yağı % olarak

5 - 99 yaş

Vücut Kütle İndeksi

5 - 99 yaş

Kas Kütle

5 - 99 yaş

Fiziksel Değerlendirme

18 - 99 yaş

Kemik Kütle

18 - 99 yaş

İç organlar Çevresi Yağlanma

18 - 99 yaş

Bazal Metabolizma Hızı

18 - 99 yaş

Metabolik Yaş

18 - 99 yaş

Vücut Sıvı Oranı %

18 - 99 yaş

Kişisel Veriler

5 Kayıt

Güç Kaynağı

4 x AAA Alcalin piller (dahil)

Güç Tüketimi

mak. 50 mA

Ölçüm Akımı

50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA

Veri Aktarım Yöntemi

Bluetooth düşük enerji

Frekans Bandı

2402-2480 MHz

Maksimum. RF çıkış gücü (adaptif frekans)

8,488 dBm (2480 MHz)

- Ürünün tasarım ve teknik özellikleri önceden haber verilmeden herhangi bir zamanda değiştirilebilir.
- Bluetooth kelime markası ve logoları, Bluetooth SIG, Inc.'in tescilli ticari markalarıdır ve bu işaretin Tanita Corporation tarafından herhangi bir şekilde kullanılması lisansa bağlıdır.
- Android, Google LLC'nin ticari markasıdır.

Atık



Bu elektronik bir cihazdır. Atık elektrikli ekipman olarak atılmalı ve evsel atıklarla birlikte atılmamalıdır. Bu cihazı atarken ilgili yerel düzenlemelere uyulmalıdır.



Piller evsel atıklarla birlikte atılmamalıdır!

Tüketiciler olarak, kullanılmış (atık) pilleri belirlenen yerlere teslim etmeleri gerekmektedir. Eski pilleri halka açık toplama yerinde veya perakende Mağazasında toplama noktasında bırakabilir veya uygun şekilde işaretlenmiş çöp kutularına atabilirsiniz. Cihazı atmadan önce, piller çıkarılmalı ve yetkili bir toplama noktasına teslim edilmelidir.

TANITA, radyo işlevine sahip BC-401 cihazının aşağıdaki kurallara uyduğunu beyan eder: 2014/53/EU ve 2011/65/EU.AB Uygunluk Bildirgesi'nin tam metni aşağıdaki Internet adresinde bulunabilir: <https://tanita.eu/help-guides/products-manuals>

