

TANITA®

Monitoring Your Health

INNERSCAN

VÜCUT ANALİZİ

*InnerScan™**Body Composition Monitor*

DİSTRİBÜTÖR TANITA 212 327 32 80

www.tarti.com**TARTI**SİTİ TRAKTÖR
MÜHÜRÜ
010 311Sıraoşu Mah. Şair Leyla Sok. Mutlu Han No : 16 K. 2 D : 13 Beşiktaş - İSTANBUL
Tel. : +90 212 327 10 05 (pbx) Fax : +90 212 327 09 98 e-mail : info@tarti.com**KULLANMA KILAVUZU**

SUNUŞ

TANITA marka ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkürler. Tercih ettiğiniz cihaz, medical çalışmalar, laboratuvar araştırmaları, analizler ve diğer ölçüm yöntemleri ile karşılaştırılarak yapılan ölçümler sonucu geliştirilmiş olan kaliteli ve üstün bir cihazdır. Daha fazla ayrıntı ve bilgiyi www.tanita.com adresinden edinebilirsiniz.

Danışma Hattı : 0212 327 10 05 (pbx)



INNERSCAN

VÜCUT ANALİZİ

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

Kilo, Body Mass Index, Bazal Metabolizma Hızı, Fiziksel Aktivite Durumu ve Aktivite Yapısı, Kas Direnci, Kas Miktarı, Kemik Ağırlığı, Yağ Oranı, Yağ Dığı Kütle, Vücut Sıvı Miktarı vb... etmenler bunlar arasında sayılabilirler. Bu şekilde zaman zaman yapılacak olan analizler, uygulanan diyet programının ve/veya spor programının başarısını ölçmede size yardımcı olacaktır, ayrıca sizi teşvik edecek ve kişisel motivasyonunuzu da arttıracaktır.

INNERSCAN İLE

- Uygulanan diyet programının vücudunuzda meydana getirdiği değişiklikleri görebilir, buna uygun bir yol izleyebilirsiniz.
- Uygulanan fitness programının kas kütleinizi ve Bazal Metabolizma hızınızı nasıl etkilediğini görebilirsiniz.
- İç organlar çevresi yağlanma oranı ile risk grubu değerlendirilmesi yapılabilir, böylece sağlıklı bir hayat için adım atabilirsiniz.
- Kendinizi fiziksel aktivite hedefi koyabilir ve hedefinize ulaşlığınıza test edebilirsiniz.
- Kendinizi kontrol edebilir ve zaman nezaretinde sağlıklı bir hayat için yönlenebilirsiniz.

INNERSCAN'I KİMLER KULLANABİLİR ?

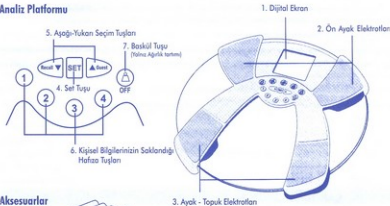
18 ve 99 yaş grubu içerisinde kalan yetişkinler Vücut Analiz Monitörünü rahatlıkla kullanabilirler, 7 ve 17 yaş grubu gençler ise cihazın ancak kilo ve yağ oranı bilgilerinden faydalanabilirler, diğer veriler yetişkinler için ölçümlendirilebilmektedir.

INNERSCAN ÖZELLİKLERİ

- Vücut Sıvı Oranı (%)
- Vücut Yağ Oranı (%)
- İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı (1 - 5%)
- Kemik Ağırlığı (kg)
- Bazal Metabolizma Hızı (kcal)
- Metabolizma/Vücut Yaşı (12 - 50)
- Kas Kütleisi/Ağırlığı (kg)
- Fiziksel Aktivite Derecesi (1 - 9)
- Kişisel Bilgilerinizi Saklamak İçin 4 Adet Hafıza Tuşu
- Atlet / Sporcu Ölçümü
- 150 kg Tartım Kapasitesi/100 gr Hassasiyetle Ölçüm
- Yalnızca Baskül Olarak Kullanılabileme Özelliği
- Kişisel Bilgileri Saklamadan Çıktı Bilgi Giriş için "Misafir Tuşu"
- Yağ Oranınızın İdeal Yağ Oranınıza İle Simgesiz Olarak Karşılaştırılması (- 0 + ++)
- Şık, Zarf ve Sağlam Cam Gövde

GENEL ÖZELLİKLER

Analiz Platformu



Aksesuarlar

8. AA Kalem Pili



KULLANMADAN ÖNCE

• Pilleri cihaza yerleştiriniz.

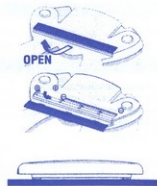
Pilleri şekilde görüldüğü gibi cihazın alt bölümünde yer alan pil yatağına yerleştiriniz.

▲ 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 ayakları yere tam olarak temas etmemelidir. Eğer zemin düz değil ve cihazınızın ayakları yere tam temas etmiyorsa sonuçlar hatalı çıkar / ölçüm yapılamaz / cihaz error verir.

▲ Cihazınız ıslak zeminde ve eğimli zeminde kullanmayınız.



SAKLAMA KOŞULLARI

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

- Tartım platformunu silkeyiniz, silkmeye çalışmayınız, demonte etmeyiniz.
- Cihazı yatay olarak zemine yerleştiriniz, cihazınız sallarken, persiksiz dokunulurlu cihazınız sürekli açık kapamayız maruz kalmaması için uygun şekilde yerleştiriniz ve düğmelerin herhangi bir yere temas etmediğinden emin olunuz.
- Cihazı açık yük / bası ve titreşimden uzak tutunuz.
- Direkt güneş ışığı alan yerlerden, herhangi bir sı kaynağından uzak tutunuz. Nemli ve açık sıcaklık değişiminin olduğu yerlerde saklamayınız.
- Cihazı suya saklamayınız / suya daldırmayınız / yıkamayınız. Elektrifikasyon teminlemesinde saf alkol veya öncelikle bise sürülmesi tam temizleyici kullanınız. Sıbından uzak tutunuz.
- Tartım platformuna alıak ayakta veya platform nemliken kıymayınız.
- Tartım platformunu [chizanzı] atmayınız, sert bir şekilde yere kıymayınız, üzerine düşürmeyiniz.

OTOMATİK KAPANMA ÖZELLİĞİ

- Eğer kullanım işleminde, kişisel bilgilerinizi cihazı giridkten sonra veya hafıza tuşlarındaki bilgileri çalıştırdıktan sonra 10 - 20 saniye süreyle ara verirsiniz cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Platformun üzerine aşın yük koyulduğunda veya tartım kapasitesinin üzerinde tartım yapmaya çalışıldığında cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Kişisel ventillerinizi girenken 60 saniye boyunca herhangi bir bilgi girmez ve/veya herhangi bir tuşa basmazsanız cihazınız otomatik olarak kapanır.
- Cihazınız ölçme işlemini tamamladıktan sonra 20 - 30 saniye arasında otomatik olarak kapanacaktır.

DOĞRU SONUÇLAR ELDE ETMEK İÇİN

• TANITA Kiloğünde yer alan "TANITA DOĞRU SONUÇLAR YERİYOR MU ? NELERE DİKKAT ETMELİYİM ?" bölümünde yer alan ve diğer bölümlerde değinilen şartları yerine getirmelisiniz.

• Ölçümlerden doğru sonuçlar elde etmek için ölçümler elbisesiz, açlık ayıkta ve hijyenik bir ortamda yapılmalıdır.

• Topuklarınız elektrorlara şekilde görüldüğü gibi yerleştirilmelidir. Ayaklarınızın büyük olması önemli değildir, önemli olan topuklarınız düzünce yerleştirilmesidir.



KİŞİSEL BİLGİLERİN CİHAZA KODLANMASI

1- Cihazınızı açınız.

- Kişisel bilgilerinizi cihazı girenken dilererseniz bu bilgileri kişisel hafıza tuşlarının birinde saklayabilir veya "Guest" tuşunu kullanarak bu bilgileri saklamadan çökmü giriş yapabilirsiniz.
- Eğer kişisel bilgilerinizi saklamayacaksanız (▲Guest) modunda cihazınızı açınız.
- Ancak, yalnızca kilonuzu görüp, ölçüm yapmayacaksanız cihazınız öğlelik işaretinin bulunduğu tuşa dokunarak (▲) açınız.
- Kişisel bilgilerinizi cihazda bulunan hafıza tuşlarından birine saklayacaksanız, o halde cihazınız (SET) tuşuna basarak açınız.

2- Size ait kişisel bilgilerinizi yer almasını istediğiniz tuşunu numarasını seçiniz. Eğer kişisel bilgilerinizi saklamaya karar verdiğiniz ve cihazınız (SET) tuşuna basarak açmazsanız, saklama numarasını seçerken (▲) (▼) tuşlarını kullanabilirsiniz. Numarası seçtikten sonra (SET) tuşuna basınız.

3- Yaşınızı Giriniz.

Cihazı açınız, yine (▲) (▼) tuşları ile artırıp azaltarak girişiniz, giriş tamamlandıktan (SET) tuşuna basınız.

4- Cinsiyetinizi Giriniz

Cinsiyetinizi Bayan (♀) ve Bay (♂) olarak belirlerken, spor aktivitenize göre (TANITA Kiloğünde atlet modu ile ilgili bilgileri bulabilirsiniz) "✓" atlet modunu da cinsiyet bilgisi ile birlikte seçebilirsiniz, seçim tamamlandıktan (SET) tuşuna basınız.

5- Boyunuzu Giriniz

Boyunuzu (▲) (▼) ok tuşları yardımı ile "cm" olarak girişiniz (178 cm gibi), giriş tamamlandıktan (SET) tuşuna basınız.

6- Cihazınız sakladığınız tüm bilgileri size gösterip kapanacaktır.



VÜCUT ANALİZİ

1- Eğer kişisel bilgilerinizi herhangi bir hafıza tuşuna saklamazsanız, bu tuşa dokunarak cihazınız çalışır. Eğer bilgilerinizi sakla değilseniz (▲Guest) tuşu ile cihazınız açarak bilgilerinizi girişiniz. Ekran aşağıdaki şekilde gibi 0.0 kg gösterdiğinde yalnızca cihazı üzerine çıkarınız.

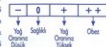


2- Ekranda ağırlığınızı: kg olarak okuyabilirsiniz. Kg okuduktan sonra, ekranda cihazınız yağ ölçümüne başlayacaktır ve 00000 olarak geri sayacak ve % olarak yağ oranınızı gösterecektir. Aynı zamanda yağ oranınızı: normal olan değerlerle karşılaştırarak ve aşağıda değinilen simgelerle size gösterecektir.



Yağ Oranı Değerlerinin

3- Cihazınız ölçümü tamamladıktan sonra, ekranda görünen yağ oranı değerini (%) WHO (Dünya Sağlık Örgütü) değerleriyle kıyaslayarak, sizin bu değerlere göre hangi gruba girdiğinizi gösterecektir. Yani yağ oranı değerini görebileceksiniz. (Bu özellik çocuklar, yaşlılar ve atletler için geçerli olmayacaktır/görülemeyecektir)



4- Çihazınzın dijital ekranında kilonuz, yağ oranınız ve yağ oranınızın değeri görüldüğünde, cihazın üzerinden dengeli bir şekilde açığa ininiz. Daha sonra dijital ekranın hemen altında bulunan ve tuşları üzerinde simgesel figür bulunan tuşlara basarak analog sonuçları elde edebilirsiniz. (Hangi figürün ne anlama geldiği, aşağıda açıklanmıştır.)



Vücut Yağ Oranı

Obesite ve fazla kilolu olma eşyanlı değildir. İdeal ağırlık sınırları dâhina çıkmadan da beden yağ dokusunda artıştan şaş edilebilir. Obesite yanında, ideal kilonun üzerinde olmak da bir kısm sorunları beraberinde getirecektir. Oysa ki; kilo vermenin sosyal, psikolojik ve vücut sağlığı açısından birçok yararı bulunmaktadır.



Vücut Sıvı Oranı

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



İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı

Vücudumuzun gövde kısmında bulunan ve yaşamal önem taşıyan organlarımızın çevresinde oluşan yağlanmadır. Araştırmalar bu türden yağlanmanın yüksek almanlık kalp rahatsızlıklarını, yüksek tansiyon, bazı diğer hastalıkları gibi birçok hastalığa risk teşkil ettiğini göstermektedir.

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

Vücut yağ oranınız normal olmasına rağmen iç organlar çevresi yağlanma oranınız yüksek çıkabilir; tüm ölçümler ve tedavi için doktorunuza başvurunuz.



Vücut Yapı Ve Bazal Metabolizma Hızı

Bazal Metabolizma Hızı; dinlenir vaziyette, birgün içerisinde herhangi bir aktivite yapmaksızın vücudunuzun harcadığı / kullandığı enerjidir. Metabolizma/Vücut yapınızın metabolizma hızınıza bağlı olarak belirlenir. Eğer vücut yapınız gerçek yaşınızdan fazla ise bu durumda metabolizma hızınız arttırılması gerektiği şeklinde bir yorumu beraberinde getirebilir.

Bazal metabolizma hızı çocuklar ergunleşmeye artar, 16-17 yaşta tepe noktaya ulaşır ve daha sonra derece derece azalmaya başlar. Çihazınız 12-50 yaş arasında bir değerlendirme yapar. Vücut kompozisyonunuz hangi yaşı işaret ediyor görebilirsiniz.



Kas Kütleli / Fiziksel Aktivite Dereceleri

Çihazınız bu özelliği kaslarınızın ağırlığını gösterir. Kas kütleli; iskeletsel kaslar, düz kaslar ve kasların içindeki sıvı toplamı şeklinde değerlendirilir.

Fiziksel aktivite derecesi, kas kütleli ve yağ oranına bağlı olarak değerlendirilir. Fiziksel aktivite ile kilo verilmesi de kas kütleli bir artış, yağ kütleli bir azalış stajn ratinginizi yükseltecek ve aktivite derecenizi arttıracaktır. Fiziksel aktivite dereceleri şöyledir:

- | | | | | |
|-------------------|---------|------------------|-----------------|-------------|
| 1. Gıdli Öbez | 2. Öbez | 3. Şişman | 4. Antrenmansız | 5. Standart |
| 6. Standart Kaslı | 7. İnce | 8. İnce ve Kaslı | 9. Kaslı | |



Kemik Kütleli

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

Erkek	50 kg ağırlığı 1.98 kg	50 kg - 75 kg arasında 3.40 kg	75 kg üzeri 3.95 kg
Bay	55 kg ağırlığı 2.66 kg	55 kg - 95 kg arasında 3.29 kg	95 kg üzeri 3.69 kg

Buındaki sonuçlar kemiklerin sağlığını, sırtığı veya kırılma riski vb. hakkında fikir / hüküm vermez. Kemiklerinizle ilgili bir sorunuzunuzu olduğuna danışabilirsiniz. Çihazınızdan bazı ölçümlerde farklı sonuçlar alabilirsiniz; özellikle menopoz öncesi ve sonrası kadınlarda, hormon tedavisi görenler, hamileler ve hüsnuz dönemine olan kadınlarda.

MİSAFİR (GUEST) MODU KULLANIMI

Kişisel bilgilerinizi eğer seçtiğiniz herhangi bir hafta tuşuna kaydetmeyecekseniz,

▲ Guest tuşuna basarak cihazınıza çıkışınız. Yine daha önceden değeri olduğu şekilde

▲ tuşları yardımı ile bilgilerinizi giriniz.



RECALL MODU KULLANIMI

RECALL----- Tuşu ile, kişisel bilgilerinizi herhangi bir hafta tuşuna sakladığınız durumda, hafta tuşuna bilgileri saklanan kişinin bir önceki ölçüm sonuçlarından "Yağ oranı ve kilo" bilgilerini yeni yaptığınız analiz sonucunda Recall tuşuna basarak yeniden görebilirsiniz.

YALNIZCA TARTIM MODU



Şekilde görüldüğü gibi ▲ işareti görülen tuş, cihazınızda ölçüm yapmadan tartıma ininizi sağlar.

PROBLEM LİSTESİ

• "Lo" simgesi ekranınızda görüldüyse, piller bitmiş demektir. Bu uyarı görüldüğünde aynı marka ve aynı voltajda piller ile değiştiriniz. Kişisel bilgiler pilleri değiştirme esnasında değişmeyecektir.

• "Err" simgesi ekranda görünüyorsa cihazın üzerinde hareketsiz durunuz. Çihaz hareketinizi tespit ettiğinde doğru ölçüm yapmaz.

• "-----" simgesini ekranda görürseniz sizin kişisel bilgilerinizi cihaz giriniz, cihazınıza girildiğinde, cihazınızın temiz olduğundan emin olunuz.

• "OL" simgesini ekranda görürseniz, cihazın tartım kapasitesinden fazla ağırlığı sahipsiniz demektir. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz.

• "Er FAT %" simgesini ekranda görürseniz, yağ oranınız %75'in üzerindedir. Bu nedenle cihazınızda ölçüm yapmasın. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz.

LÜTFEN; cihazınız ile birlikte size verilen TANITTA Kitapçığı ve diğer TANITTA Ürün Kitapçığı ve Kitavuzlarda belirtilen güvenlik önlemleri ve uyarıları bölümü ile diğer tüm bölümleri okuyunuz ve bunlara dikkat ediniz.