

TANITA®
Monitoring Your Health

INNERSCAN

VÜCUT ANALİZİ

InnerScan®V
Segmental Body Composition Monitor



Model: BC-545N

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 ağırlığımızı 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.

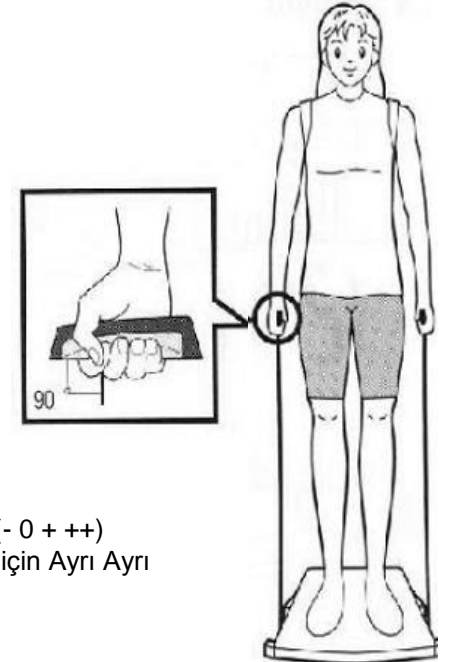
INNERSCAN'İ KİMLER KULLANABİLİR?

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.

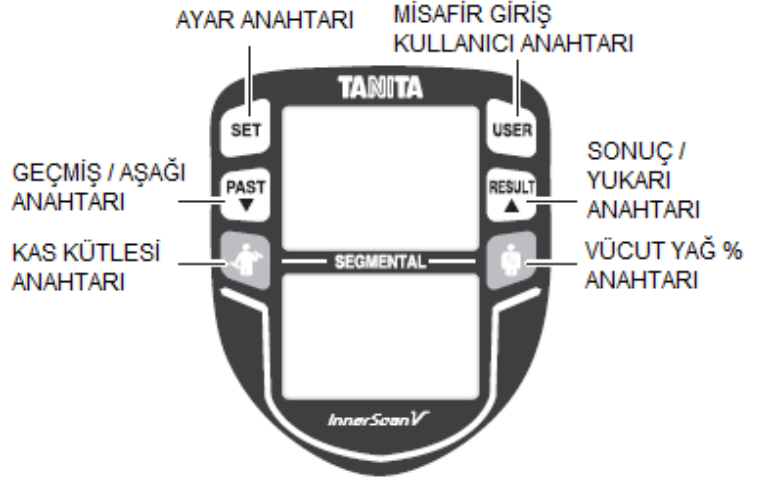
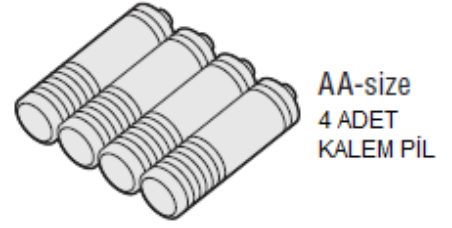
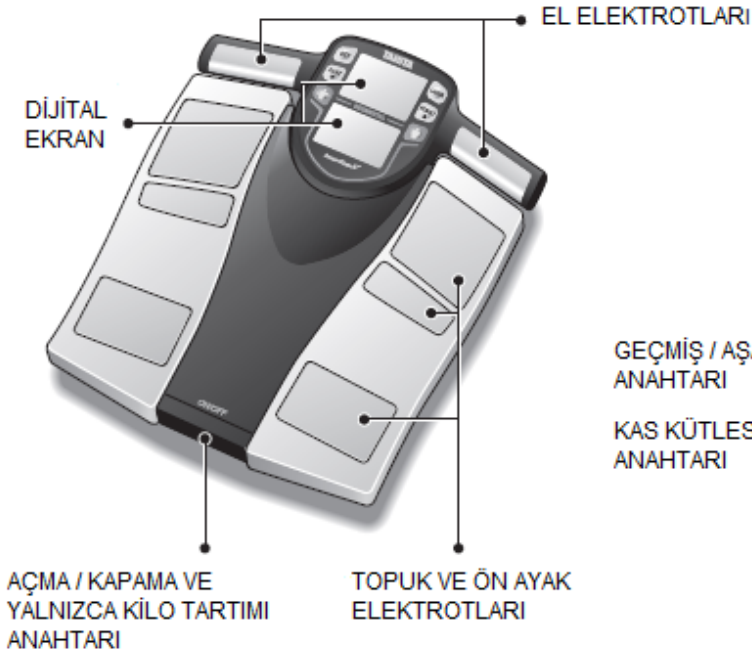
INNERSCAN ÖZELLİKLER

- 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 Adet 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 + ++)
- Segmental Analiz, Sağ Kol – Sol Kol, Sol Bacak - Sağ Bacak ve Gövde için Ayrı Ayrı Yağ ve Kas Analizi.

ÖLÇÜM POZİSYONU



Platform



KULLANMADAN ÖNCE

- **Pilleri cihaza yerleştiriniz.**

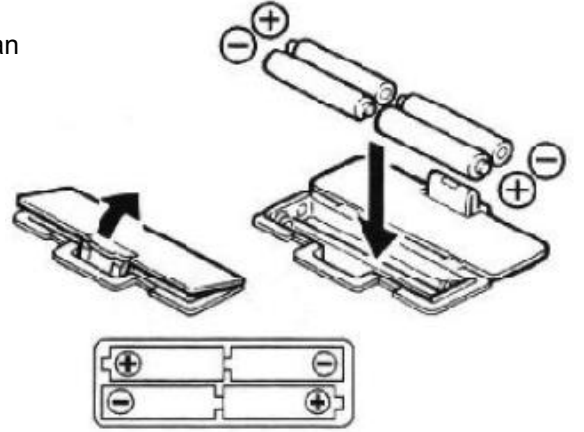
Pilleri şekilde görüldüğü gibi cihazın alt bölümünde yer alan

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.

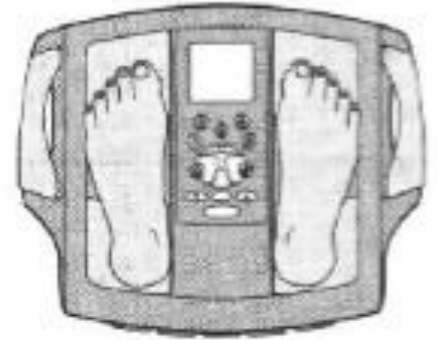
- Tartım platformunu sökmeyiniz, sökmeye çalışmayınız, demonte etmeyiniz.
- Cihazı yatay olarak zemine yerleştiriniz, cihazınızı saklarken, gereksiz dokunuşlarla cihazınızın sürekli açılıp kapanmaya maruz kalmaması için uygun şekilde yerleştiriniz ve düğmelerin herhangi bir yere temas etmediğinden emin 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 vererseniz 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 işlemi tamamlandıktan 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.



CİHAZIN SET 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.

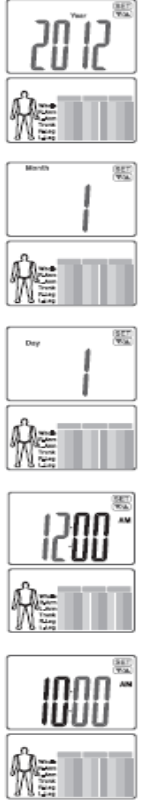
4.Saati Ayarlama:

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



KİŞİSEL BİLGİLERİN CİHAZDA SAKLANMASI

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

1. El elektrotları yuvalarında iken açma/kapama tuşuna basınız. "0.0" 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 kullanınız. Tarihi girdikten sonra onaylamak için 'SET' tuşuna basınız. Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız.

Not: Yaş aralığı 5-99dur.

5.CİNSİYETİNİZİ GİRİNİZ:

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

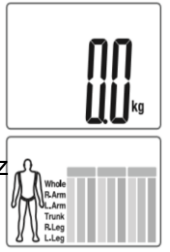
atletik erkek,  seçeneklerinden birini seçiniz. Onaylamak için 'SET' tuşunu kullanınız. Onaylamanın ardından 'bip' sesini duyacaksınız.



7. VÜCUT YAĞ VE SIVI ANALİZİ:

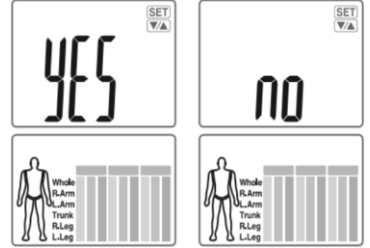
Kilo ve vücut yağının ölçülmesi: '0.0' ekranda gözükten sonra 30 saniye içinde el elektroniklerini cihazın üstüne çıkınız. 5 kere 'bip' sesi duymadan önce lütfen cihazdan inmeyiniz.

Ölçüm yaklaşık olarak 40 saniye sürecektir. Ardından cihaz otomatik olarak kapatılacak ve ölçümlerinizi otomatik olarak kaydedilecektir.



Not: Eğer ki '0.0' ekranda görüntülenmeden önce tartıya çıkarsanız cihaz 'error' verecektir. Bu durumda inip cihaza Tekrar çıkmanız gerekecektir.

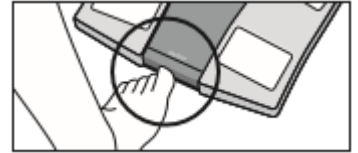
Not: Cinsiyet ya da doğum tarihini değiştirirseniz, 'CLR' ibaresi karşınıza çıkacaktır. Bu durumda 'YES' i seçerseniz mevcut kayıt silinecektir.'no' yu seçerseniz yeni veri kaydedilmeyecek mevcut olan veriler değiştirilecektir. Ardından da cihaz otomatik olarak kendini kapatacaktır.



VÜCUT YAĞ ve SIVI ANALİZİ

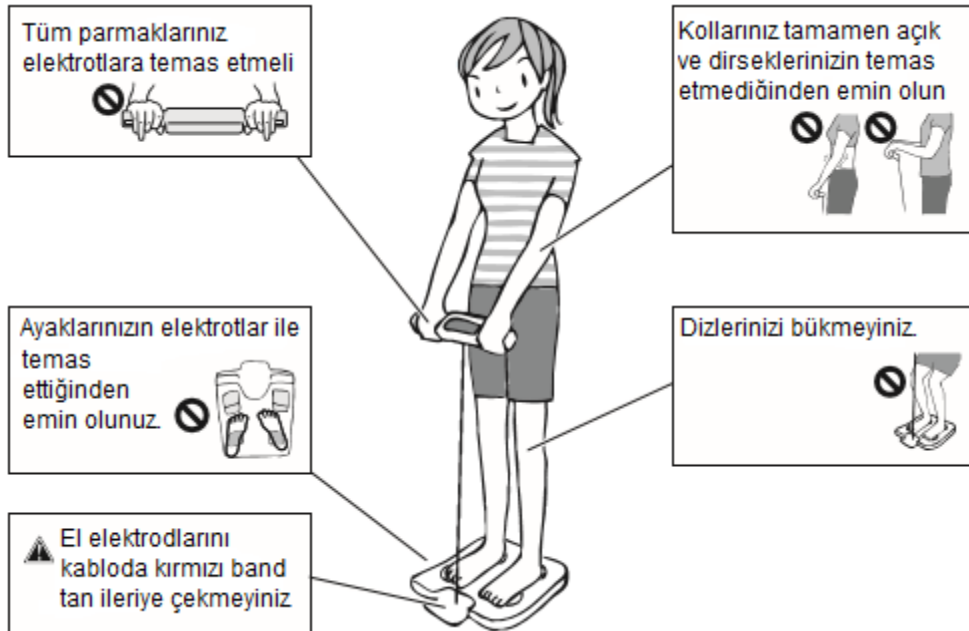
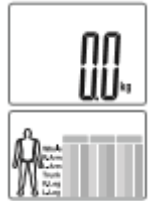
Kişisel bilgileri kaydettikten sonra ölçüme hazırız.

1. El elektrotları platformdayken açma / kapama tuşuna basınız. "0.0" ekranda görüntülenecektir.

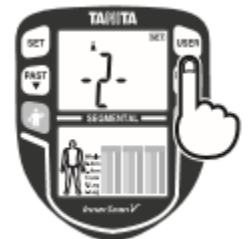


2. Analiz için, el elektrotlarını elinize alarak tartının üstüne çıkınız. Öncelikle kilonuz Görüntülenecektir. Cihazdan lütfen inmeyiniz. Kişisel profiliniz görüntülenecektir. Ardından vücut kütlesi, BMI ve vücut yağ % si 40 saniye içinde size gösterilecektir.

Not: 2 kere 'bip' sesi duymadan lütfen cihazdan inmeyiniz.



Not: Ekranda görülen numara yanlış ise 'user' düğmesini kullanarak değiştirebilirsiniz. Kişisel numaranız ve profiliniz görüntülene kadar 'user' tuşuna basınız. Doğru olan kişisel numaranızı seçtikten sonra 'SET' tuşuna basınız. Otomatik olarak doğru bilgileriniz görüntülenecektir. Ölçümlerinizi sizin kişisel numaranız ile ilişkilendirilecektir.



Vücut Yağ Oranı



Obezite ve fazla kilolu olma eşanlamlı 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 kütlelerine ve yağ oranına bağlı olarak değerlendirilir. Fiziksel aktivite ile kilo verilmesine de kas kütlelerindeki bir artış, yağ kütlelerindeki 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





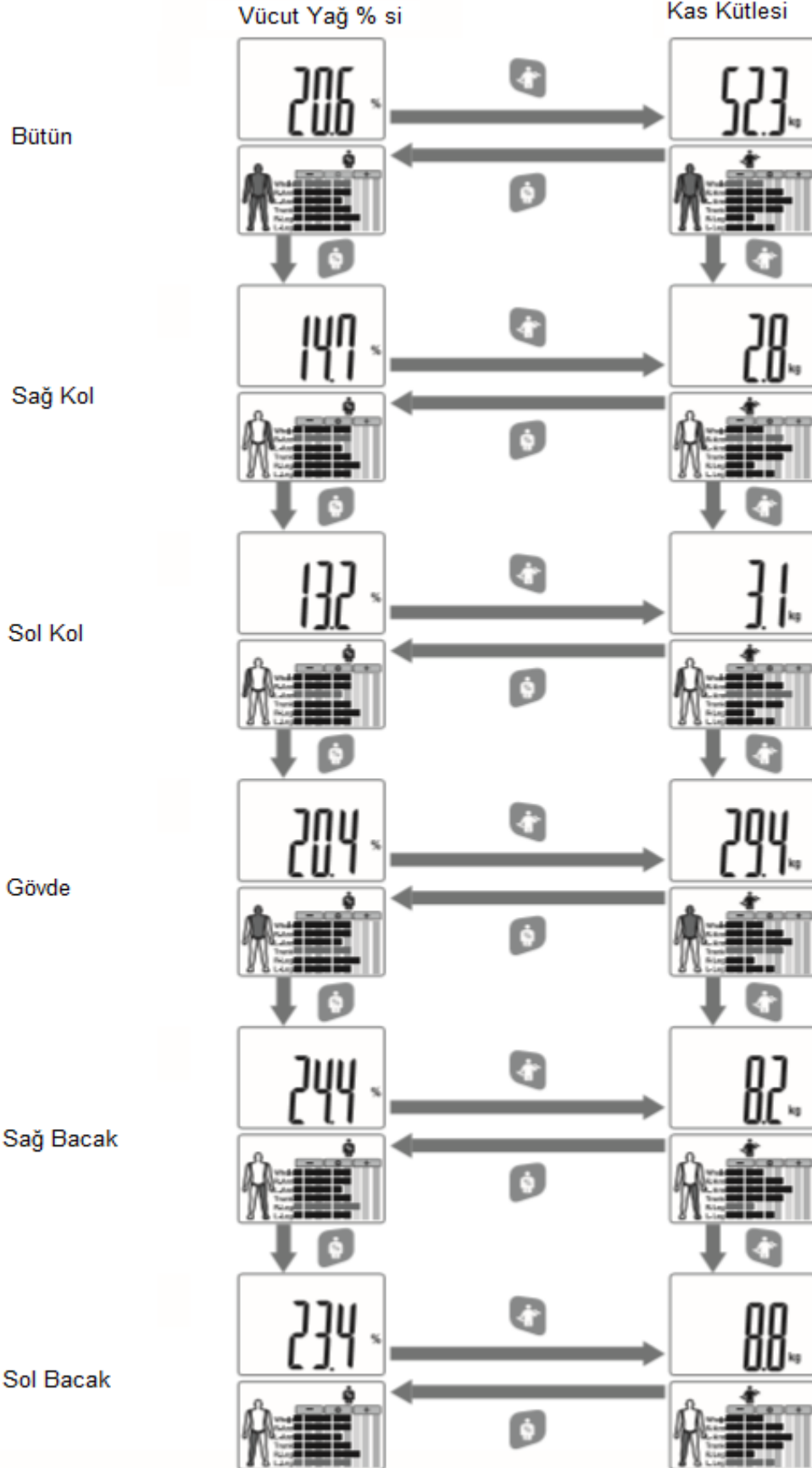
Cihazınızın bu özelliği kemiklerinizin ağırlığını (Kemik mineral derecesini yani kalsiyum ve diğer mineral derecelerini) gösterir. Araştırmalar, egzersizlerle kas dokularının geliştirilmesinin güçlü ve sağlıklı kemik yapısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Kilo ve cinsiyete göre ideal kemik yapısı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

TÜM BÖLÜMLERİN GRAFİK GÖRÜNÜMLERİ

Sağ kol, sol kol, sağ bacak, sol bacak ve gövde okumalarını görmek için  tuşuna veya  tuşuna basarak görüntüleyebilirsiniz.



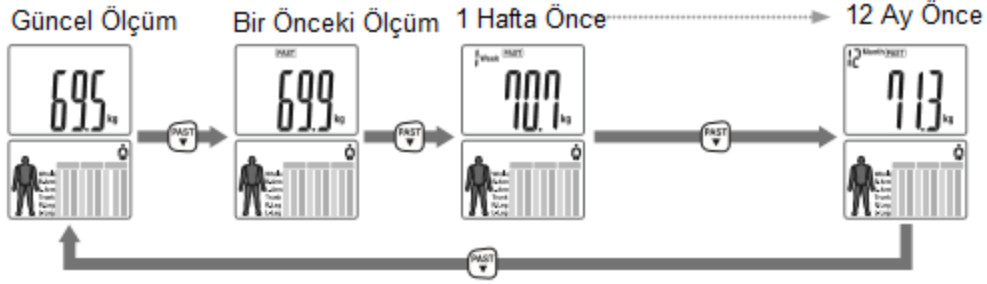
GEÇMİŞ ÖLÇÜMLER



Geçmiş ölçümler gösterimi; ancak kişisel bilgileriniz bir hafıza tuşunda saklıysa ve yalnızca bu hafıza tuşunda bilgileri saklı kişinin geçmiş ölçümleri görülebilir.

Geçmiş ölçümleri görüntülemek için geriye dönüş fonksiyonu kullanabilirsiniz. Geçmiş ölçümlerinizin içeriği için lütfen 'PAST' tuşuna basınız. Daha önceki ölçümleri görüntüleyebilmek için 'RESULT' tuşuna basınız. İstedığınız ölçümü seçmek ve görüntülemek için 'PAST' tuşuna basınız.

Not: 'ON/OFF' tuşuna basınız. '0.0' ekranda görüntülenecek. Kişisel numaranız görüntülenene kadar 'USER' tuşuna basınız.

Önceki kayıtları görüntülemek için 'SET' tuşuna ve 'PAST' tuşuna basınız.



Geçmiş bölümlenmiş ölçümleri okumak için  tuşuna veya  tuşuna basınız.

Not: Çocuklar (5-17 yaş) için, ölçüm sonuçlarında sadece, vücut ağırlığı, BMI ve vücut yağ % si görüntülenir.

MİSAFİR (GUEST) MODU KULLANIMI

Misafir modu sayesinde 1 kerelik kullanıcı numarası almadan ölçüm alabilirsiniz.

El elektrotları platformda yerleşik iken 'ON/OFF' tuşuna basınız. '0.0' ibaresi görünecektir.

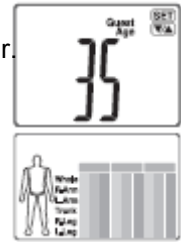
'Guest' yazısı ekranda belirene kadar, 'USER' tuşuna basarak bekleyiniz.

Ardından 'SET' tuşuna basınız ve kilo, yaş cinsiyet bilgilerinizi giriniz.

'0.0' görüntüledikten sonra tartıya çıkın el elektrotlarını alın.

2 kere bip sesini duymadan tartıdan inmeyin.

40 saniye içerisinde ölçümünüz tamamlanacaktır.

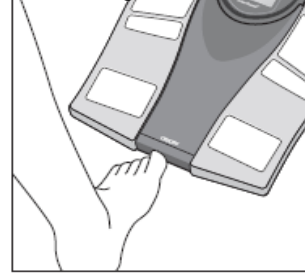


YALNIZCA TARTIM MODU

El elektrotları platformda iken ON/OFF tuşuna basınız.2-3 saniye sonra '0.0' ekranda görünecektir ve tartıdan bip sesi gelir.

Ekranda '0.0' görüldüğünde tartının üstüne çıkınız.

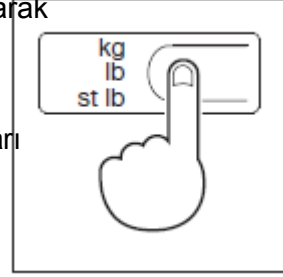
Kilonuz görüntülenecektir.



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.



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 görünüyor 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, raporlarınızı 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.

www.tarti.com

TARTI MEDİKAL DIŐ TİCARET ve PAZARLAMA LTD. ŐTİ

DikilitaŐ Mah. Karanfil Sok.
No:15/B Yıldız/BeŐiktaŐ/İstanbul

Tel : (90 212) 327 10 05 pbx
Fax: (90 212) 327 09 98

e-mail:info@tarti.com

<http://www.tarti.com>