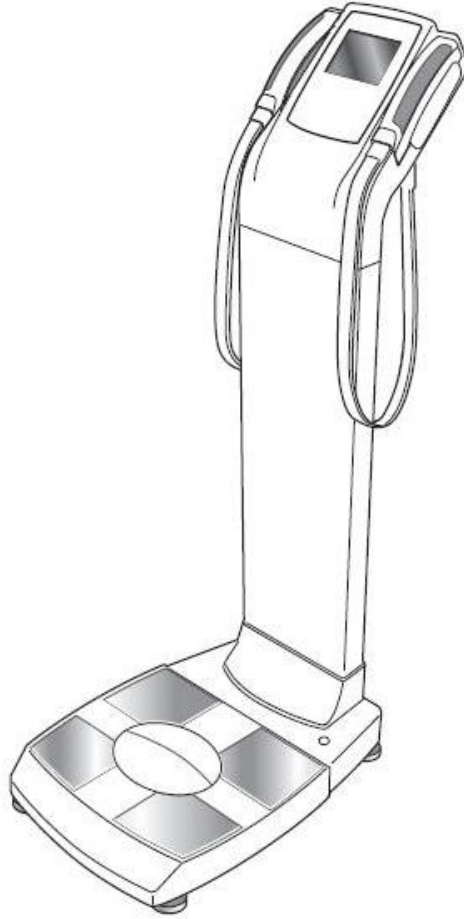


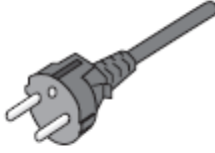


Multi-Frequency Body Composition Analyzer MC-180MA



KULLANIM KILAVUZU

DİKKAT



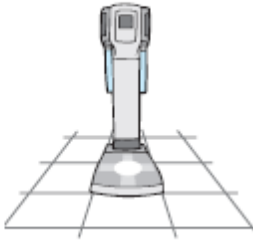
Mutlaka toprak hatlı- 3 pinli fiş kullanınız.



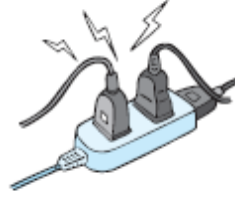
Kalp pili ve benzeri yardımcı sağlık araçları kullananlar için bu ürünler sakıncalıdır.



Herhangi bir elektrik şokuna maruz kalmamak ve yaralanmamak için cihaza müdahale etmeyiniz



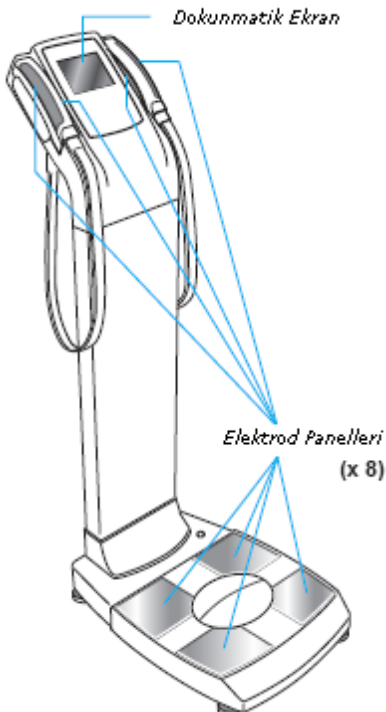
Cihazınızı hatalı analizleri önlemek için mutlaka düz bir zemine yerleştiriniz.



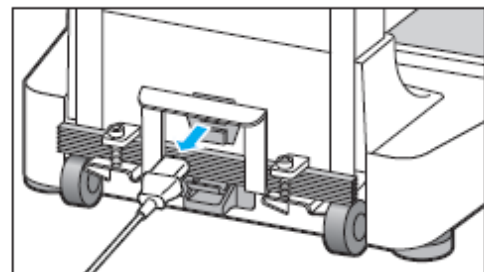
Cihazınızı tek bir güç kaynağına bağlayınız, ek bir güç kaynağı / çoğaltıcı kullanmayınız



Cihazın üzerindeyken hareket etmeyiniz.

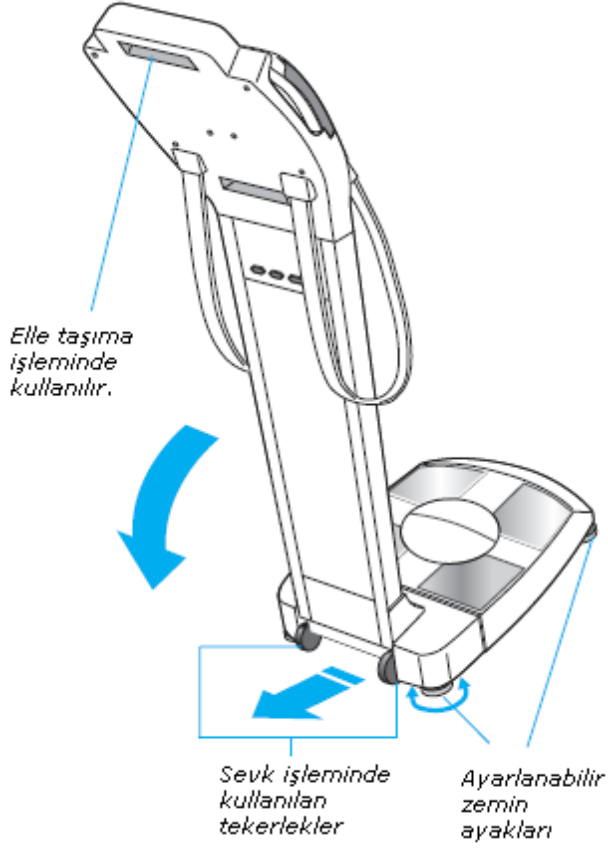


**TetraPolar
Elektrodlar**

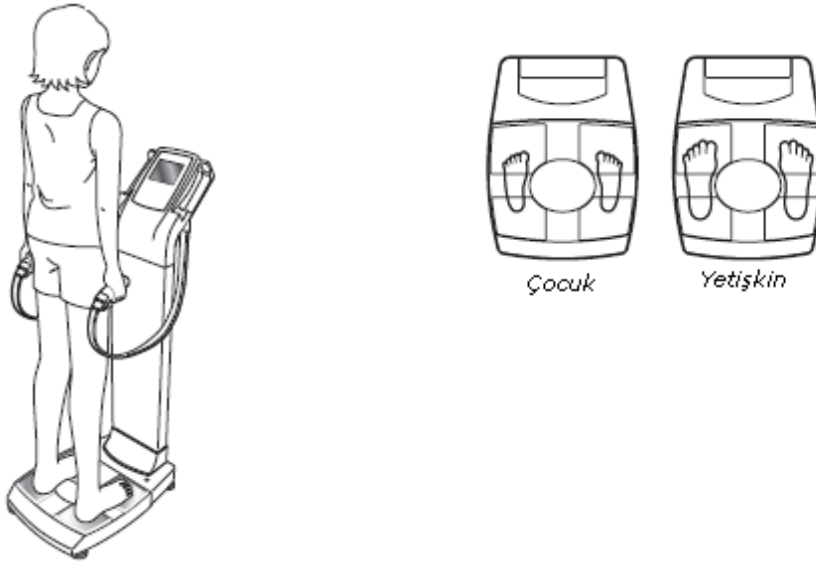


Güç kaynağı bağlantısı

TAŞIMA



ANALİZ İŞLEMİ ÖNCESİ



TANITA VUCUT ANALİZ MONİTORLERİ

TANITA MARKASI

TANITA 1923 yılında Japonya merkezli olarak kurulmuş bir tartı Firmasıdır. 1990 yılında Tokyo'da insanın vücut ağırlığı ve sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile " Best Weight Araştırma Merkezi" kurulmuştur, böylece sadece beslenme alanında değil, fiziksel aktivite, psikolojik stres ve sosyolojik faktörleri de içine alan konuyu geniş çaplı olarak incelemektedir. İlk yağ analizi yapan ürün 1992 yılında tanıtılmıştır.

VUCUT YAG ORANI

Yağlar enerjinin en önemli kaynağıdır. Vücudumuzun normal bir üyesi ve insan fizyolojisi açısından vazgeçilmezi olan yağ dokusunun normalden fazla olması, bir hastalık halinin varlığını belirleyecektir. Unutulmamalıdır ki; yenilen herhangi bir besinin toplam enerji değeri harcanan enerjiden daha fazla ise şişmanlık oluşur.

Ortalama yağ alımı birçok endüstrileşmiş ülkelerde % 35 - % 40 arasındadır. Optimal sağlığın kazanılması için bu oranın % 30 - % 35 e düşürülmesi ve bu oran içinde doymuş yağların üçte birden fazla olmaması önerilmektedir. Uygun bulunan toplam yağ alımı bir erkek için günde 95 gram civarında iken, kadınlarda 75 gram olmalıdır.

Aktif ve sağlıklı kalabilmemiz için vücudumuzun belli oranda yağa ihtiyacı vardır.

Yağlar; eklemlerimizin desteklenmesi, organlarımızın korunması, vitamin teminimiz, vücut ısımızın kontrolü, enerji rezervlenmesi (aç kalma halinde), gibi görevler üstlenmektedir. Bunun için, vücudumuza gerekli olan yağ miktarına bilinçli olarak karar verilmelidir. Yani vücudumuzdaki bu oran ne az ne de çok olmalıdır. İdeal ölçülerde ve gerektiğinde olmalıdır.

Sadece ağırlığı bilmek ve boy ile orantı kurmak şişmanlık (vücut yağı) ve sağlığımız hakkında yeterli bilgi veremez, önemli olan yağ-kas dağılımıdır. İç organlar çevresinde bulunan yağlar klasik basküllerle ölçülemez. Bu nedenle "Body Fat Monitor " ler geliştirilmiştir. BIA (Bioelektrikal Impedance Analysis) tekniği ile ölçüm yapan TANITA Body Fat Monitor birçok tıp uzmanı ve kurumunca onaylanmış, gerek yurtdışında ve gerekse yurtiçinde birçok bilimsel araştırmada kullanılmış ve bu araştırmalarda referans gösterilmiştir; halen farklı modeller ile farklı araştırmalar yapılmaktadır.

VUCUT KOMPOZİSYONU KAVRAMI VE "BIA ANALİZ METODU"

Vücut Kompozisyonunu Belirlemek için bir çok yöntem ve yol mevcuttur; tabiki kişinin şişman olup olmadığına yalnızca bakarak da karar verilebilir.Yani alışkın bir göz sadece inspeksiyonla tanı koyabilir. Ancak tanının objektif ölçütlerle kanıtlanması gereklidir.Bu yöntemler; **Doğrudan Ölçüm** (Direct Carcas Analyse) ve **Dolaylı Ölçüm** olarak ikiye ayrılır.

Doğrudan ölçüm metodu, canlı insan vücudu üzerinde uygulanması mümkün değildir, ancak kadavra üzerinde uygulanabilir.Kliniklerde yağ miktarını saptamak için uygulanan yöntemler dolaylı ölçüm yöntemleridir.

Dolaylı ölçüm metodlarından biri **İnspeksiyon** olup, aletsiz çıplak gözle karar verilmesi şeklinde uygulanır.

Dolaylı ölçüm metodlarından diğeri **Antropometrik Ölçüm Yöntemleridir**. Boy ve Kilo karşılaştırmaları, Çevre ve Çap Ölçümleri, Deri Kıvrım Kalınlıklarından yola çıkılarak yapılan hesaplamalar bu grupta değerlendirilmektedir.

Densitometri; beden yoğunluğundan beden kompozisyonunu belirlemede kullanılan yöntemlerin genel ismidir.

Under Water Tests (su altı testleri); uygulanması çok zor olan testlerdir.Suyun içine batırılan cisim taşıdığı su kadar ağırlık kaybeder temeline dayalı olan kaldırma kuvveti prensibine dayanır.Su içine batırılan cismin volümü taşıdığı suyun volümüne eşittir.Ancak uygulanması ve bağlı kalınması gereken bir çok şart vardır.Sualtında yapılan tartım bu gruba girmektedir.

Şişe Kaldırma Kuvveti Yöntemi ise bir başka under water (su altı) testtir.Su hacminin direkt ölçümünü içermektedir ve 4°C de yer değiştiren 1lt suyun 9.81 N'luk bir kaldırma kuvveti uyguladığı gerçeğine dayandırılır.

Potasyum 40 Yönteminde; beden doğal olarak K 40 şeklinde gama radyasyon yayar, K 40 oranı bedendeki tüm potasyum miktarını tespit ettiğinden ve yağsız dokularda oldukça sabit potasyum miktarı bulunduğundan, bedendeki potasyum miktarının ölçülmesi, beden kompozisyonunda yardımcı olacaktır.K 40 sayımı radyoaktif sayımla belirlenir.

İzotopik Dilisyon Yöntemi; toplam vücut suyu çeşitli izotopik dilisyon teknikleri ile ölçülebilir.En çok kullanılanları "antipyrine, tritiumoxide, deuterinoxide" dir.Tipik işlem ağız yolu ile venöz kana belirli miktarda bu maddelerden birinin verilerek bir dengeleme örneğinin alınmasını içerir.

Doku direncinden yağ oranı belirleme grubunda ise II yöntem mevcuttur.Bunlar; **İnfrared yöntemi** ve **Bio Elektrik Impedans Yöntemi** dir. **İnfrared yöntemi** derinin yüzeyindeki yağ dokusunun kalınlığına giden ve geriye dönen ışığın kat ettiği zamana bakarak deri kıvrım kalınlığını ölçen yöntemdir.

Bio Elektrik İmpedans Yöntemi çabuk, noninvasive ve pahalı olmayan bir yöntemdir. Bu yöntemde bedene düşük düzeyde elektrik akımı verilerek BIA Analizatörü tarafından impedans ölçülür. Bedenin toplam su miktarı impedans değeri ile belirlenebilir. Çünkü beden suyundaki elektrolitler iyi bir elektriksel geçirgendir. Toplam beden suyu volümü büyük ise elektrik akımı daha az dirençle karşılaşılarak geçecektir.

USG (Ultrasonografi), **CT** (Bilgisayarlı Tomografi), **MRI** (Manyetik Rezonans) gibi görüntüleme yöntemleri kullanılarak analizler yapılabilir.

*Tüm bu yöntemler uzun çalışmalar sonucu ve yılların getirdiği tecrübeler sonucu oluşmuş olup, her bir yöntemin kendine ait kuralları ve işleyiş biçimi vardır ve "Dolaylı Ölçüm Metodu" olmaları sebebi ile tüm yöntemlerde işleyiş biçimi ve kuralları uygulanmadığı sürece hataya açık olacaktırlar. Günümüzde pratikliği, kolaylığı, rahatlığı ve maliyeti açısından **Bio İmpedans Analiz Yöntemi** daha fazla kullanılmaktadır.*

IDEAL ORANLAR CETVELİ

(Kaynak Dünya Sağlık Örgütü – WHO)

VÜCUT SU ORANI TABLOSU (Vücut Ağırlığına Oranı)

	Erkek	Kadın
Az	%55 altı	%50 altı
Normal	%55-66	%50-61
Şüpheli	%75 üzeri	%70 üzeri

YAĞ ORAN TABLOSU (Bayan / Yaş)

	Kritik	Düşük	Normal	Yüksek	Çok Yüksek
20 – 29	10 altında	10 – 18	18 – 26	26 – 30	31 üstünde
30 – 39	11 altında	11 – 20	20 – 28	28 – 32	33 üstünde
40 – 49	12 altında	12 – 22	22 – 31	31 – 34	35 üstünde
50 – 59	13 altında	13 – 27	27 – 34	34 – 37	38 üstünde
60 ve üstü	14 altında	14 – 28	28 – 36	36 – 40	41 üstünde

YAĞ ORAN TABLOSU (Bay / Yaş)

	Kritik	Düşük	Normal	Yüksek	Çok Yüksek
20 – 29	7 altında	7 – 10	10 – 20	20 – 24	25 üstünde
30 – 39	8 altında	8 – 14	14 – 23	23 – 26	27 üstünde
40 – 49	9 altında	9 – 17	17 – 25	25 – 28	29 üstünde
50 – 59	10 altında	10 – 19	19 – 26	26 – 29	30 üstünde
60 ve üstü	11 altında	11 – 20	20 – 27	27 – 30	31 üstünde

YAĞ ORAN TABLOSU (Kız Çocuk / Yaş)

YAŞ	Çok Zayıf	İyi	Orta	Yüksek	Çok Yüksek
7 – 8	9.1	13.3	18.5	24.0	27.0
8 – 9	9.6	14.0	19.2	24.7	27.8
9 – 10	10.2	14.7	20.0	25.6	28.8
10 – 11	11.0	15.6	21.0	26.7	29.9
11 – 12	11.7	16.4	21.8	27.5	30.7
12 – 13	12.5	17.1	22.5	28.1	31.3
13 – 14	13.7	18.2	23.6	29.2	32.2
14 – 15	14.8	19.3	24.5	30.0	33.1
15 – 16	15.4	19.7	24.7	30.0	33.0
16 – 17	15.5	19.5	24.3	29.3	32.2
17 – 18	16.5	19.3	23.8	28.7	31.4

YAĞ ORAN TABLOSU (Erkek Çocuk / Yaş)

YAŞ	Çok Zayıf	İyi	Orta	Yüksek	Çok Yüksek
7 – 8	7.7	11.0	15.4	20.5	23.6
8 – 9	7.6	11.3	16.2	21.9	25.3
9 – 10	7.5	11.4	16.7	22.8	26.5
10 – 11	7.4	11.6	17.1	23.6	27.4
11 – 12	7.4	11.8	17.6	24.2	28.2
12 – 13	7.5	11.9	17.7	24.3	28.2
13 – 14	7.9	12.1	17.5	23.7	27.3
14 – 15	8.6	12.5	17.4	23.1	26.3
15 – 16	9.6	13.1	17.7	22.8	25.7
16 – 17	10.4	13.7	17.9	22.7	25.4
17 – 18	11.0	14.1	18.1	22.7	25.4

SPORCULARA TAVSİYE EDİLEN YAĞ ORANLARI

	Erkek	Kadın
Vücut Geliştirme, Maraton	% 5 – 8	% 10 – 13
Bisiklet , Koşu , Ağırlık Çalışmaları	% 5 – 12	% 12 – 17
Jimnastik , Aerobik	% 5 – 16	% 10 – 17
Yüzme , Tenis , Futbol	% 6 – 13	% 12 – 19

BIA ANALİZİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

- Cihazlar, yetişkinler ve yedi yaşından büyük çocuklar için üretilmiştir.

“TANITA Body Fat Monitor” bazı kişilerde yüksek değerler gösterir.

- Kardiovasküler ilaç alan (kalp hastalığı olan) kişiler
- Haftada 10 saat ve daha fazla, yoğun spor yapanlar (atlet modu olmayan ürünlerde, normal ölçüm yapılmaya çalışıldığında)
- Nabız dinlenme halinde 60 ve altında olanlar.
- Cihazın ölçüm kapasitesinin üzerinde kiloya sahip olanlar ve vücudunun % 75 inin üzerinde yağ kütlesine sahip olanlar
- Profesyonel sporcular ve vücut çalışanlar (atlet modu olmayan ürünlerde, normal ölçüm yapılmaya çalışıldığında)

Bu tip sporcularda dehydration (vücut sıvı kaybı) normalin üstünde olduğundan doğru sonuç çıkmayabilir.

- 7 yaşından küçük çocuklar; 70 yaşından büyük kişiler; Hamileler; Dialize bağlı yaşayanlar; ödemi olanların ölçüm sonuçlarını doğru ve kesin değer olarak göremeyiz.

BIA ANALİZİNDE ANALİZ SONUCU FARKLILIKLARI

Analiz sonucu elde edilen değerleriniz gün içerisinde değişebilir.Örneğin ilk ölçümde %21 görünen değeriniz birkaç saat sonra %19 olabilmektedir.Peki bu nasıl olmaktadır?

- Değişik faktörler vücudumuzun yağ oranını etkileyebilir. Örneğin banyodan sonra vücut yağ oranı normalden daha az gözükebilir.
- Yeni uyandıığımızda veya yemekten hemen sonra normalden daha yüksek gözükebilir.
- Herhangi bir hastalık döneminde veya kadınların regl döneminde (dönemin bitiminden III gün sonraya kadar), sıvı kaybının yoğun olduğu dönemlerde, alkollü durumlarda bu değer vücut standartında olmayacaktır.
- İlaç kullanımı (özellikle hormonal ilaçlar ve bağırsak düzenleyiciler)
- Oruç ve uzun süre aç kalmak.
- Hastalığa bağlı ateş.
- Hamilelik.
- Fiziksel yorgunluk
- Stres, depresyon
- Uyuşturucu ve uyuşturucu madde kullanımı
- Aşırı kafein tüketimi
- Ağır egzersiz yapılması gibi durumlarda gerçek değerleri göremeyebiliriz.

BIA ANALİZİNDE EN DOĞRU ÖLÇÜMLER İÇİN

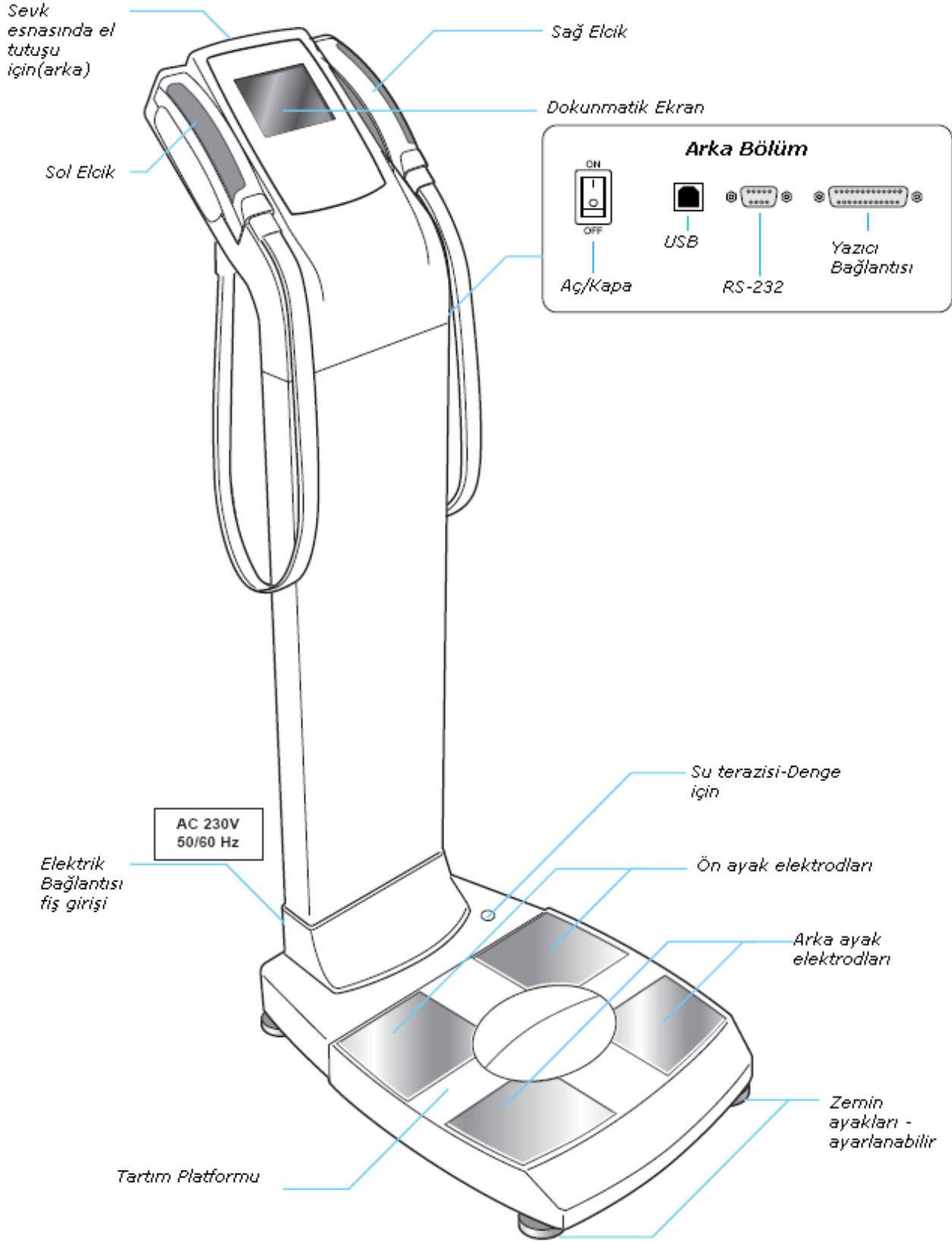
- Yataktan kalktıktan üç saat sonra,
- Tuvalete gittikten sonra,
- Spordan yaptıktan üç saat sonra,
- Yemeklerden ve aşırı sıvı alımından ortalama üç saat sonra,
- Banyo, sauna ve yüzmeden önce,
- Çıplak ve kuru ayaklarla,
- Günün hep aynı saatinde yapılacak ölçümler , en doğru ölçümler olacaktır.

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.

TARTILAR İÇİN GEÇERLİ GARANTI KOSULLARI

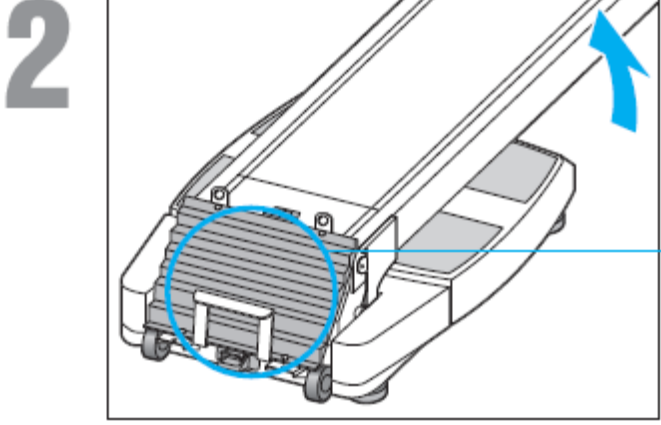
Ürünle ilgili herhangi bir ayıp tan kaynaklanan bir arıza vb... işleyiş bozukluğu, tamamen garanti kapsamındadır. Garanti Belgesinde de belirtildiği üzere, malın kendisinden ve/veya ayıbından kaynaklanmayan, kullanıcı kaynaklı ya da dış etki sonucu (elektrik voltajlarındaki değişikliklerden kaynaklanan sorunlar, kullanılan ortamdan kaynaklanan sorunlar vb...) oluşan sorunlarda ürün garanti kapsamı dışında değerlendirilir.

GENEL GÖRÜNÜM

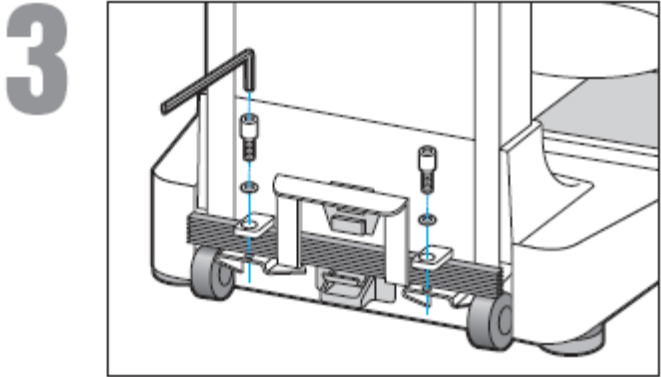
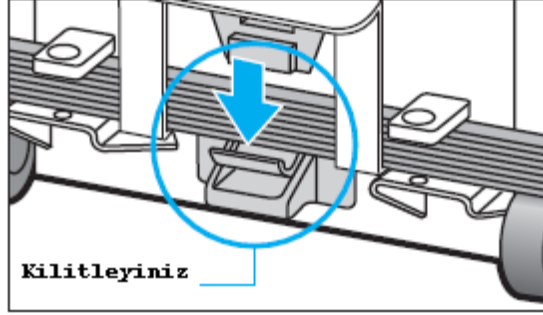


KURULUM

- 1** Cihazı ambalajından dikkatlice dışarıya çıkarınız.



Şekilde görüldüğü gibi cihazın gövdesini yukarıya kaldırınız.

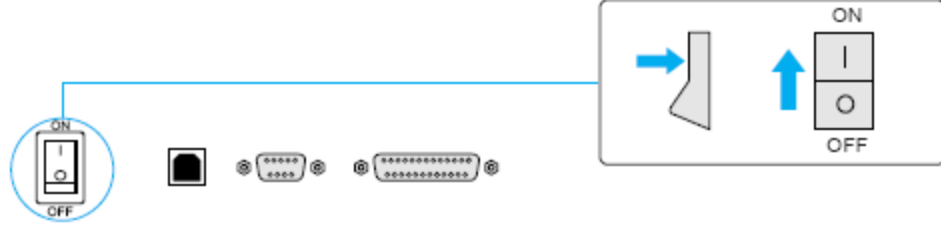


Şekilde görüldüğü gibi gövde ve platformu birleştiriniz.

VÜCUT ANALİZİ

1

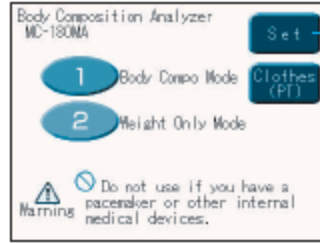
Cihazınızı On/Off tuşuna basarak çalıştırınız



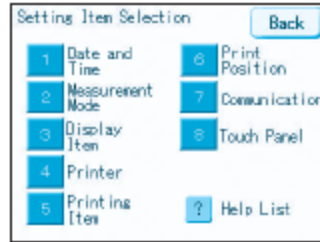
Arka

2

Set



Ayarlar için SET tuşuna basınız

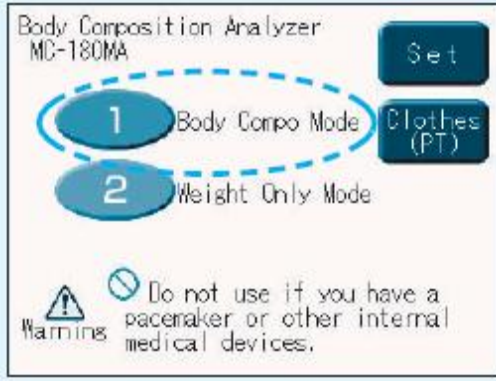


- 1 Tarih ve saat ayarı
- 2 Ölçüm Modu Seçimi
- 3 Görüntülenecek analiz sonuç seçimi
- 4 Yazıcı ayarı
- 5 Yazım ayarları
- 6 Yazım marjları ayarı
- 7 Haberleşme ayarları
- 8 Ekran Ayarları

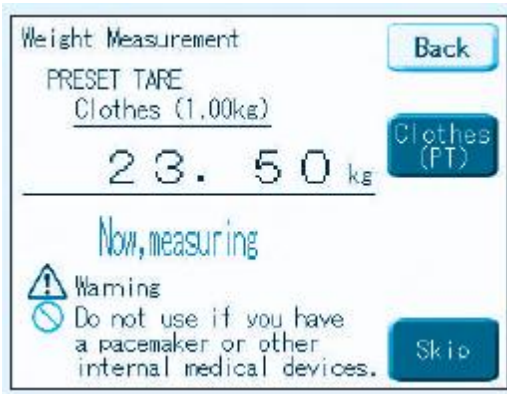
Back

Ayarları tamamladıktan sonra basınız

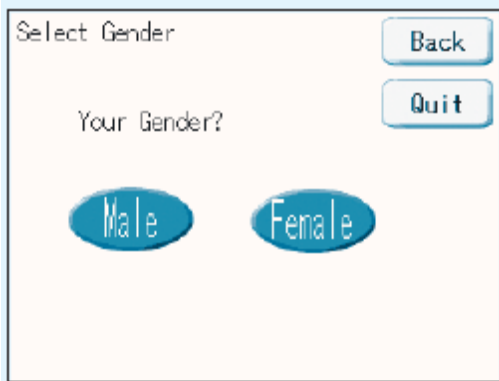
Vücut Analizi Modunu seçiniz



Cihaz tartım işlemine hazırlanıyor



Cihazın üzerinde iken tartım işlemi gerçekleştirilir



Analiz için cinsiyeti seçiniz, Erkek için Male ve Bayan için Female seçiniz



Vücut Tipini seçiniz, Tip seçiminde kılavuzda yer alan bilgileri tekrar okuyunuz

Your age? Back

29 years old Quit

Input range
5~99
years old

7 8 9
4 5 6
1 2 3
0 Clear Enter

Yaşı giriniz

Your Height? Back

171.5 cm Quit

Input range
90.0~
249.9cm

7 8 9
4 5 6
1 2 3
0 . Clear Enter

Boyu giriniz

Weight Measurement Back

PRESET TARE
Clothes (1.00kg) Clothes (PT)

- 1.00 kg


Step on with bare feet.


Warning
Do not use if you have
a pacemaker or other
internal medical devices.

Elbise ağırlığını ekranda gördükten sonra "Step on with bare feet" görüntülediğinde El Elektrodlarını ellerinizle yukarıda gösterildiği gibi tutunuz

Back

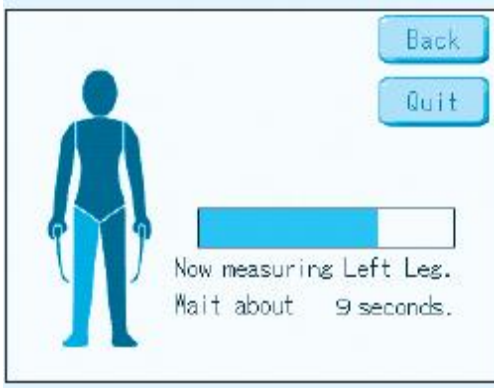
Quit



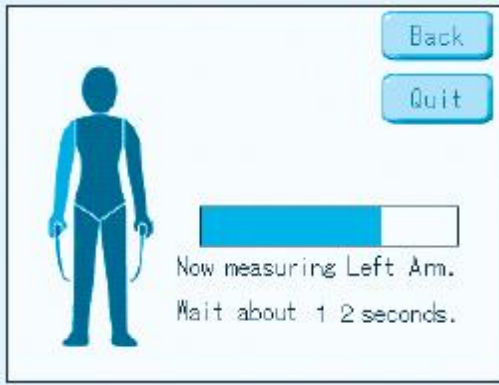


Now measuring Whole Body.
Wait about 18 seconds.

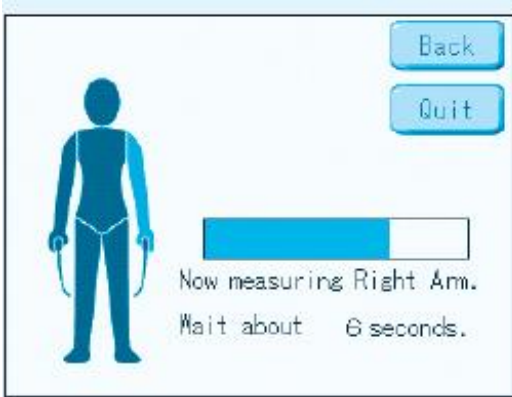
Tüm Vücut Analiz işaretlemesi



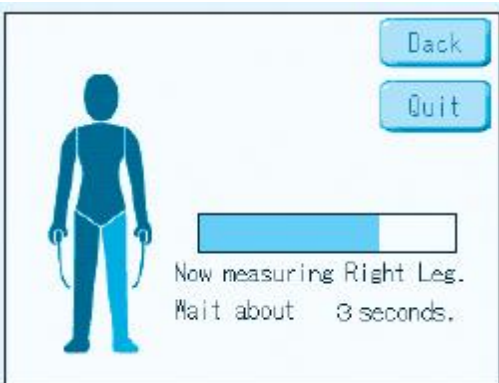
Sol Bacak Analiz işaretlemesi



Sol Kol Analiz işaretlemesi



Sağ Kol Analiz işaretlemesi



Sağ Bacak Analiz işaretlemesi

Analiz tamamlandığında ölçüm sonuçları ekrana yansır

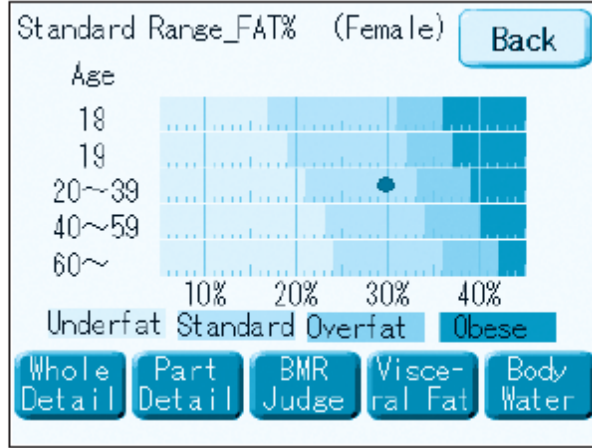
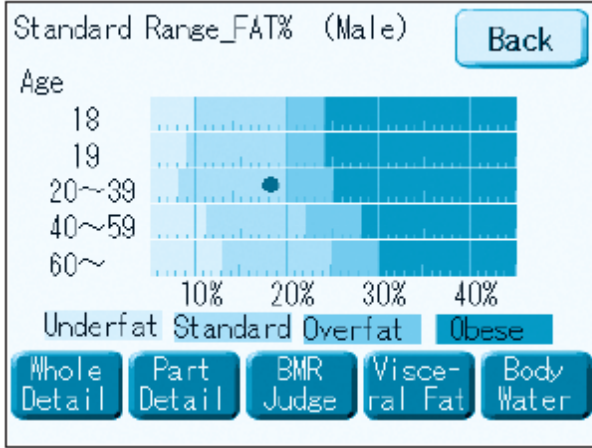
Measurement Result	
Weight	62.35kg
Fat%	22.5 %
BMI	22.4
BMR	1576kcal
Now printing	

Measurement Result(Standard)		Quit		
Weight	62.30kg	Print		
Fat%	22.5 %			
BMI	22.4	Fat% Range		
BMR	1576kcal	Body Judge		
Whole Detail	Part Detail	EMR Judge	Visceral Fat	Body Water

Measurement Result(Standard)		Quit		
Weight	62.30kg	Print		
Fat%	22.5 %			
BMI	22.4	Fat% Range		
BMR	1576kcal	Body Judge		
Whole Detail	Part Detail	EMR Judge	Visceral Fat	Body Water

Ekran üzerinde sonuçları görüntüleme için butonlar

Ölçüm Sonuçları



Bay ve bayanlar için örnek ekran görüntüsü, Yağ Oranı Değerinin kıyaslanması

Body type from judging by fat% and muscles [Back](#)

F a t %	Obese	Hidden	Obese	Solidly
	Overfat	Obese	Obese	Build
	Standard	Under Exercise	Standard	Standard
	Underfat	Thin	Thin and Muscular	Very Muscular
		Small	Normal	Large
		Muscle		

[Whole Detail](#) [Part Detail](#) [BMR Judge](#) [Visceral Fat](#) [Body Water](#)

Yağ Oranına ve Kas Kütlesine göre sınıflandırılan Vücut Tipi

Yağ Oranına Göre;

Obese(Obez), Overfat(Kilolu), Standard, Underfat(Standartların dışında kalan kilo) şeklinde sınıflanmış olup, her iki parametre değerlendirilerek belirtilen vücut tipi ise;

Hidden Obese(Gizli Obez), Obese(Obez), Solidly Build(Sağlam-Geniş Yapılı), Under Exercise(Yetersiz Egzersiz), Standard, Standard Mascular(Standart Kaslı), Thin(İnce), Thin and Mascular(İnce ve Kaslı), Very Mascular(Oldukça Kaslı) şeklinde sınıflandırılmıştır.

Whole
Detail

Tuşunu kullanarak Tüm Vücut Analizini görüntüleyebilirsiniz.

Whole Detail (Standard)				Back
Height	168.0 cm	Weight	62.30kg	
Fat%	22.5 %	Fat Mass	14.00kg	
FFM	48.30kg	TBW%	62.3%	
BMI	22.4	Overweight	1.7%	
Normal	61.30kg	Muscle	32.90kg	
BMR	1567 kcal	Bone Mass	2.95kg	

Whole Detail Part Detail BMR Judge Visceral Fat Body Water

Whole Detail (Athletic)				Back
Height	168.0 cm	Weight	62.30kg	
Fat%	22.5 %	Fat Mass	14.00kg	
FFM	48.30kg	TBW%	63.2%	
BMI	22.4	OverWeight	-----	
Normal	-----	Muscle	32.90kg	
BMR	1567kcal	Bone Mass	2.90kg	

Whole Detail Part Detail BMR Judge Visceral Fat Body Water

Standart ve Atletik Mod Kullanılarak Analizi yapılanların Ölçüm görüntü örnekleri

Height; Boy bilgisi
Weight; Kilo Ölçüm bilgisi
Fat %; % Yağ Oranı bilgisi
Fat Mass; kg olarak Yağ bilgisi
FFM; Yağsız Vücut Kütlesi bilgisi
TBW %; Sıvı Oranı % bilgisi
BMI; Vücut Kütle İndeksi bilgisi
Overweight; % Kilo Fazlalığı bilgisi
Normal; Önerilen Normal Kilo bilgisi
Muscle; Kas kg bilgisi
BMR; Bazal Metabolizma Hızı bilgisi
Bone Mass; Kemik Mineral Ağırlığı bilgisi

Part
Detail

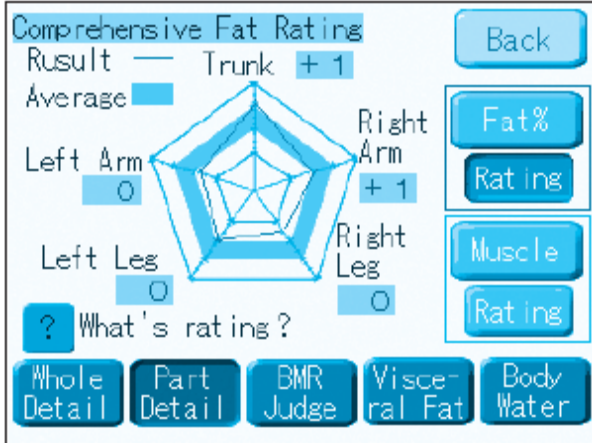
Tuşunu Kullanarak Segmental Yağın % dağılımını görebilirsiniz.

Segmental FAT%		Large	Back
Trunk	16.6%	Normal	Fat%
		Small	
Left Arm	13.8%		Muscle
Right Arm	12.9%		
Left Leg	13.7%		
Right Leg	14.0%		

Whole Detail Part Detail BMR Judge Visceral Fat Body Water

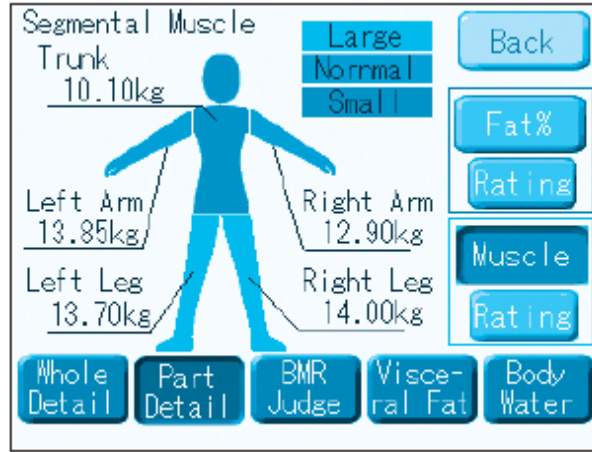
Fat%

Trunk ; Gövde Bölgesi % yağ
Left Arm; Sol Kol % yağ
Left Leg; Sol Bacak % yağ
Right Arm; Sağ Kol % yağ
Right Leg; Sağ Bacak % yağ

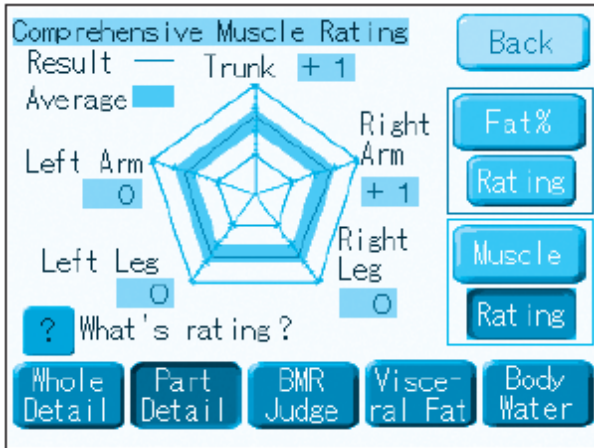


Rating Yağın segmental olarak dağılım dengesini gösterir grafikleme

Muscle Kasın kg olarak segmental olarak dağılım dengesini gösterir



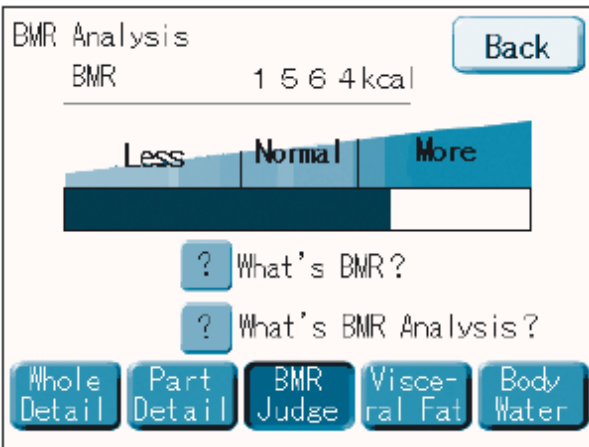
Rating Yağın segmental olarak dağılım dengesini gösterir grafikleme



BMR Judge

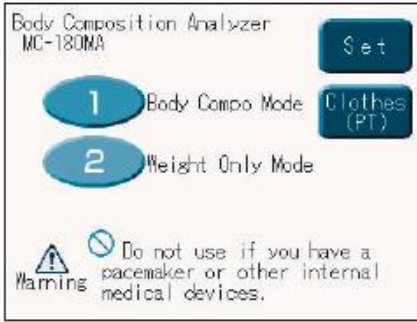
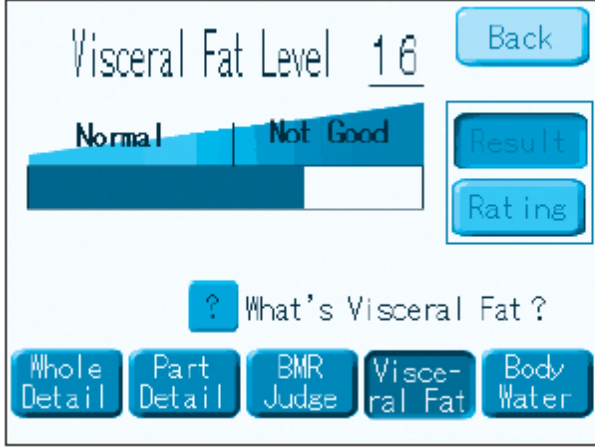
Tuşunu Kullanarak Bazal Metabolizma Hızının Değerlendirmesini görebilirsiniz.

Garafiğin Less bölümü içinde kalması düşük hızı Normal bölümü içinde kalması normal hızı More bölümü içinde kalması hızlı olduğuna işaret edecektir.



Visceral Fat

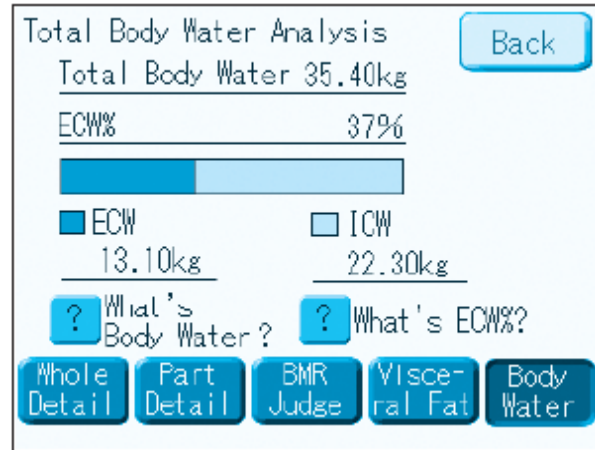
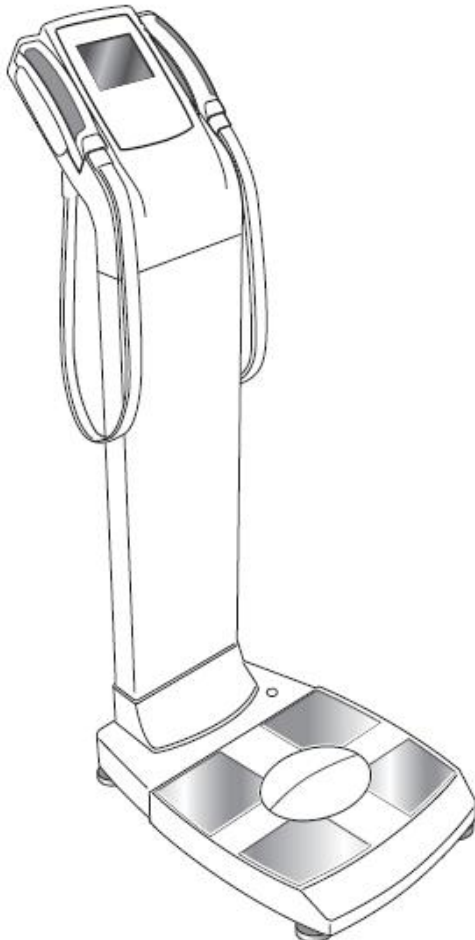
Tuşunu Kullanarak İç Organlar Çevresi Yağlanma Değerlendirmesini görebilirsiniz.



Burada verilen ratingde 16 puana kadar olan skala normal olarak değerlendirilebilirken, üzeri skalalar ise yağlanmanın yükseklik derecesine işaret edecektir.

Body Water

Tuşunu Kullanarak Sıvı Oranınızın Değerlendirmesini görebilirsiniz.



Total Body Water; Toplam Vücut Sıvısı kg olarak
ECW ; Hücre Dışında yer alan sıvı
ICW ; Hücre İçinde yer alan sıvı
ECW %; ECW / TBW olarak değerlendirilir ve farklı görüşlere açık olarak % 40 in üzerinde vücut ödem tutmaya başlamış yorumu yapılabilmektedir.

YALNIZCA KILO ÖLÇÜMÜ

Numaralı tuşa basınız ve cihazın kendisini tartım için hazırlamasını bekleyiniz

2



Cihaz ayarları tamamlandıktan sonra üzerine çıkarak tartım işlemini gerçekleştirebilirsiniz.

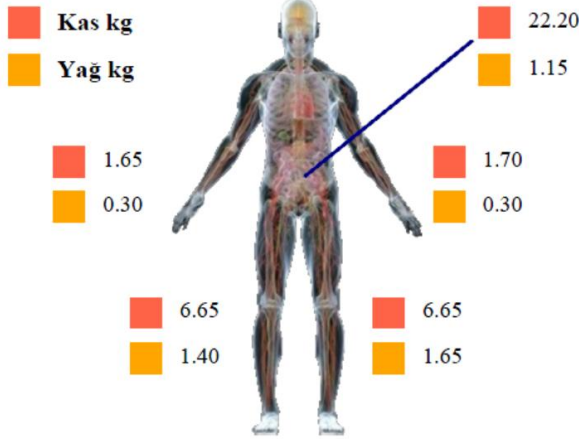
MC 180 BÖLÜMLENDİRİLMİŞ VÜCUT ANALİZİ



Adı Soyadı	Cinsiyet	Vücut Tipi	Yaş	Boy	Kilo	BMI	Yağ %
Derya ERGİN	Bayan	Standart	23	165	45.8	16.8	10.4

Hazırlayan :: Tartı
12.04.2010 17:58

Vücut Kompozisyonu Analizi



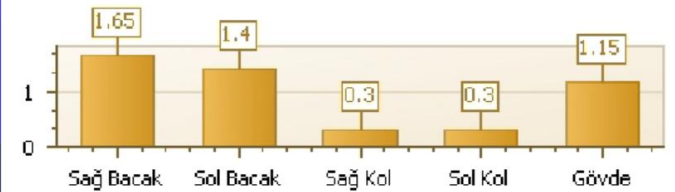
Segmental Vücut Kompozisyonu Analizi

	Sağ Bacak	Sol Bacak	Sağ Kol	Sol Kol	Gövde
Yağ (%)	18.80	16.50	13.60	14.10	4.70
Yağ (kg)	1.65	1.40	0.30	0.30	1.15
Yağsız (kg)	7.05	7.05	1.80	1.75	23.40
Kas (kg)	6.65	6.65	1.70	1.65	22.20

Segmental Kas Dağılımı (kg)



Segmental Yağ Dağılımı (kg)



Metabolizma Yaşı 25 BMR / Kilo 27

WHR Bel Kalça Oranı *

Düşük	< 0.70	Normal (0.70 ~ 0.80)	> 0.80	Yüksek

BMR Bazal Metab. Hızı 1240 kcal 5192 kj

BMI 16.80 Vücut Kütle İndeksi 45.75/(1.65*1.65)

Düşük	< 19	Normal (19 ~ 24)	> 24	Yüksek
X				

Sıvı Ağırlığı (kg) 29.55 Sıvı Oranı %64.60

Düşük	< %50	Normal (%50 ~ %61)	> %61	Yüksek
				X

Hedef Kilo Kontrolü (kg)

Genel Toplam	Bacaklar	Kollar	Gövde
Kas (kg) 38.85 %84.92	13.30 %29.07	3.35 %7.32	22 %97.05
Yağ (kg) 4.80 %67.70	3.05 %35.30	0.60 %27.70	1.15 %4.70
Vücut Kütle İndeksi	16.80		
İdeal Kilo	59.90 (51.73 ~ 65.34 kg aralığındadır.)		
Obezite Derecesi	-23.50%		

Yağ Ağırlığı (kg) 4.75 Yağ Oranı %10.40

Düşük	< %18	Normal (%18 ~ %26)	> %26	Yüksek
X				

Referans analizi

Bölüm	Değerler	İdeal Değerler
Yağsız Kütle	41.0kg %89.62	%74 ~ %82 ↑
Mineral Miktarı	2.99kg %6.54	%5.40 ~ %6.00 ↑
Protein Miktarı	8.46kg %18.49	%14.00 ~ %15.50 ↑
İç Yağlanma	1	(1 ~ 13) ↔
Beden Yoğunluğu	1.076	1.038 ~ 1.057 ↑

Kütlesel analiz

Bölüm	Değerler
Yumuşak Kas Dokusu (kg)	38.01
Kemik Mineralleri Ağırlığı (kg)	2.10
İskeletsel Kaslar (kg)	23.21
Hücre Dışı sıvı (kg)	11.55
Hücre İçi Sıvı (kg)	18.00
Hücre Kütle (kg)	27.35
Hücre Dışı sıvı (kg) / Sıvı kg	0.39



Rapor Tarihi ve Saati : 12.04.2010 18:02

Ölçüm Numarası : 8



TARTI

Medikal Dış Ticaret
ve Pazarlama
Ltd.Şti

Dikilitaş Mah. Karanfil Sokak No :15/B Yıldız / Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0 212 327 10 05(pbx) - Fax: 0 212 327 09 98
E-Mail: info@tarti.com

www.tarti.com