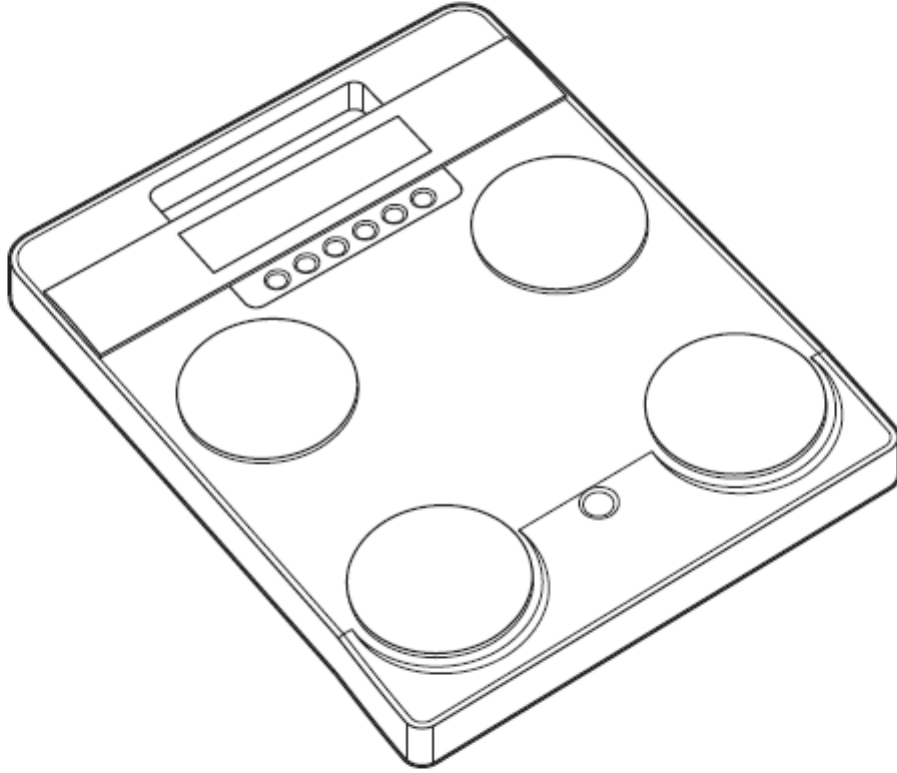


## BODY COMPOSITION ANALYZER

# SC-240MA

## Instruction manual



### Kullanım Koşulları

Sıcaklık	: 5°C – 35°C
Nem	: 30% – 80%
Yükseklik	: 2,000m ASL
Basınç	: 86kPa - 106kPa

### Saklama Koşulları

Sıcaklık	: -10°C – 60°C
Nem	: 10% – 90%

Lütfen kullanma kılavuzunu dikkatlice okuyunuz ve gerektiğinde danışmak üzere saklayınız.

# Kullanım Kılavuzu

---

## İTHALATÇI ve SERVİS FİRMA

TARTI MEDİKAL DIŞ TİCARET VE PAZARLAMA LTD.ŞTİ.

Dikilitaş mah. Asude sok. Kartal Apt. no:15

Beşiktaş-İstanbul

TEL :0212 327 10 05

FAX: 0212 327 09 98

[www.tarti.com](http://www.tarti.com)

Mecidiyeköy vd 309 006 6157

## ÜRETİCİ FİRMA:

TANITA CORPORATION

14-2 1-CHOME, MAENO-CHO

ITABASHI-KU,

TOKYO, JAPAN

TEL: +81 (0) -3-3968-21-23

[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)

## GENEL BİLGİLER

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.

Yağlar enerjinin en önemli kaynağıdır. Vücudumuzun normal bir üyesi ve insan fizyolojisi açısından vazgeçilmez 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 gerektiğince 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 (Bioelektrical 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.

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.

**Bio Elektrik Impedans 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.

*Tüm yöntemler uzun çalışmalar sonucu ve yılların getirdiği tecrübeler sonucu oluşmuş olup, herbir 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 olacaklardır.Günümüzde pratikliği, kolaylığı, rahatlığı ve maliyeti açısından **Bio Impedans Analiz Yöntemi** daha fazla kullanılmaktadır.*

## BIA ANALİZİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

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

Bazı kişilerde yüksek değerler gösterir.

- a. Kardiovasküler ilaç alan (kalp hastalığı olan) kişiler
- b. Haftada 10 saat ve daha fazla, yoğun spor yapanlar (atlet modu olmayan ürünlerde, normal ölçüm yapılmaya çalışıldığında)
- c. Nabzı dinlenme halinde 60 ve altında olanlar.
- d. Cihazın ölçüm kapasitesinin üzerinde kiloya sahip olanlar ve vücudunun % 75 inin üzerinde yağ kütlesine sahip olanlar
- e. 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; Diyalize 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.

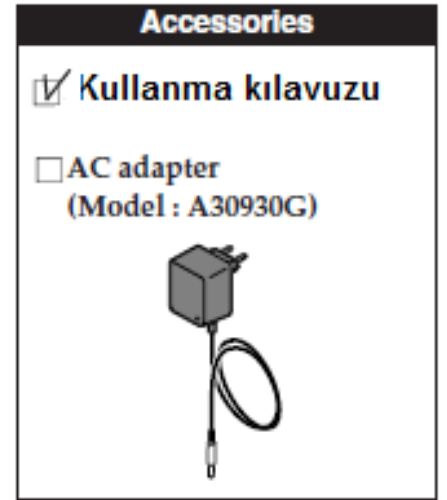
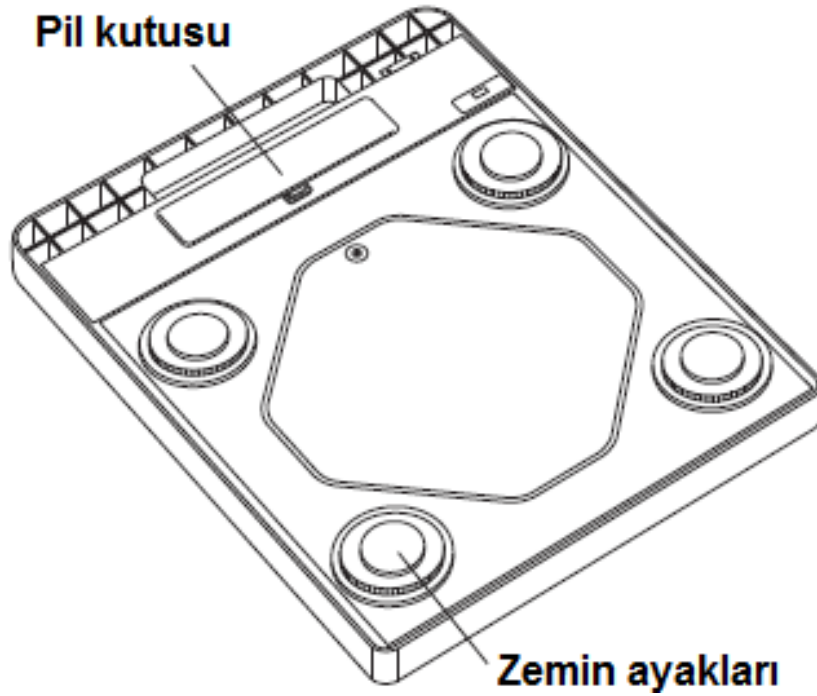
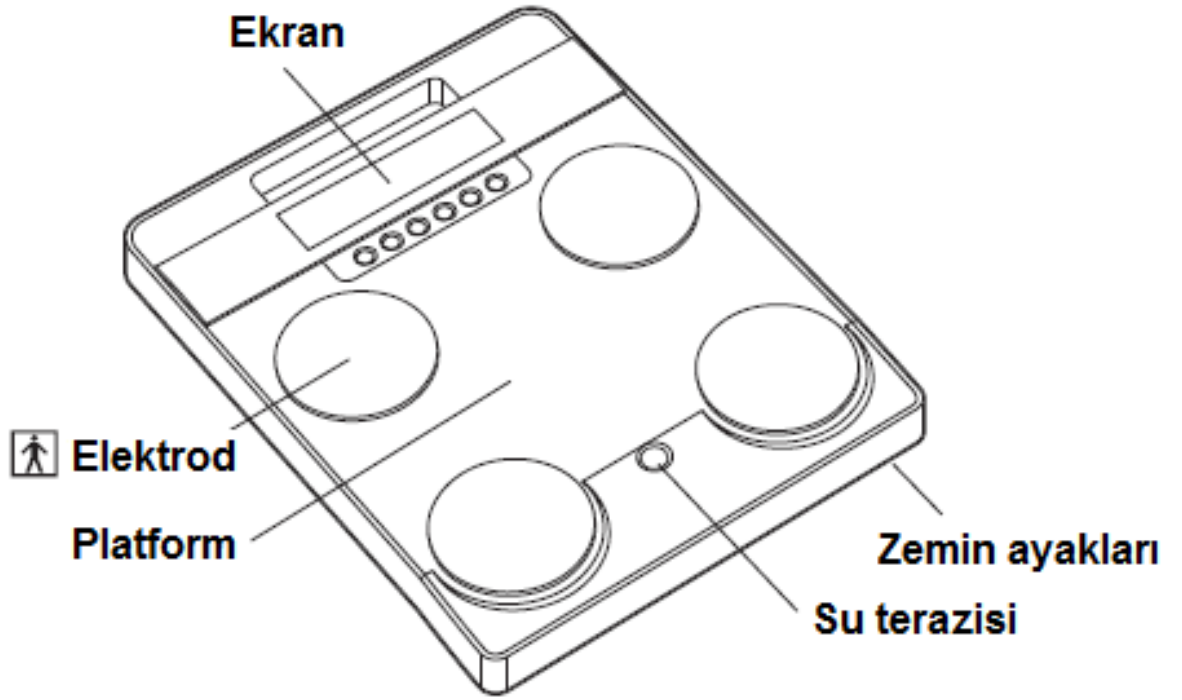
## ÖNEMLİ UYARILAR....

- 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.

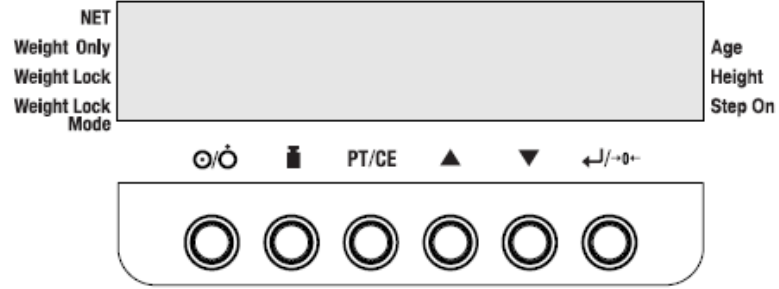
**KALP PİLİ KULLANAN KULLANICILAR ÜRÜNÜ KULLANAMAZLAR.**



# TANIMLAR



## EKRAN



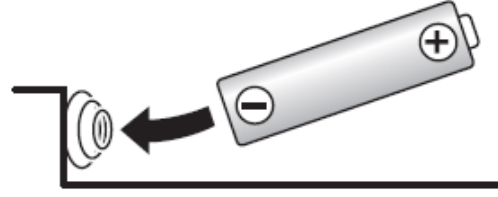
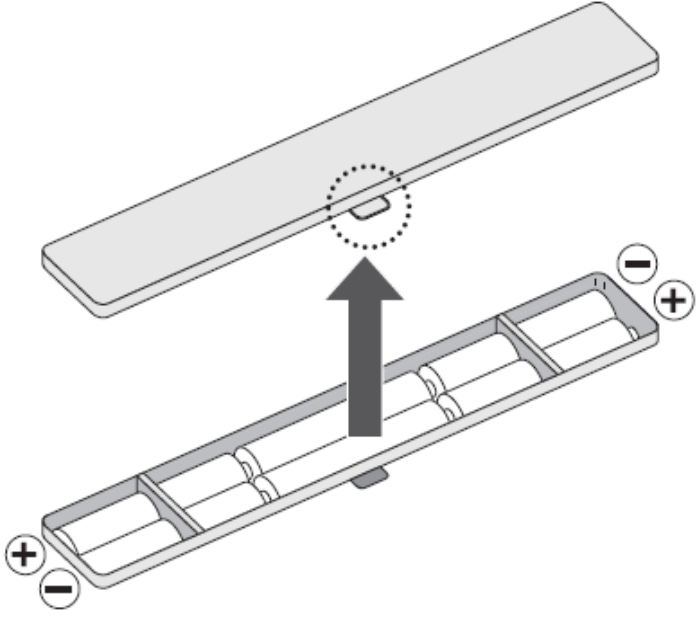
- NET** : DARA Bilgisi girildiğinde gösterilir
- Weight Only** : Yalnızca kilo ölçümü göstergesi
- Weight Lock** : Kilo sabitleme Göstergesi
- Weight Lock Mode** : "Kilo sabitlendi" göstergesi
- Age** : Yaş bilgisi girildiğinde gösterilir
- Height** : Boy bilgisi girildiğinde gösterilir
- Step On** : Analizin başladığını gösterir

## SEMBOLLER

	Cihaz açık		Cihaz Kapalı	P T	Dara
	Bay		Bayan		Atlet Modu
	Sıfırlama		93/42 EEC direktifi		Alternatif Akım
	Direkt akım		Ekipman : Class II		BF Tip
	Adaptör kutupları		Pil yerleşimi		Giriş, Çıkış
	Üretim tarihi		İç mekan kullanımı		Dikkat

# HAZIRLIK

## Pillerin Yerleřtirilmesi



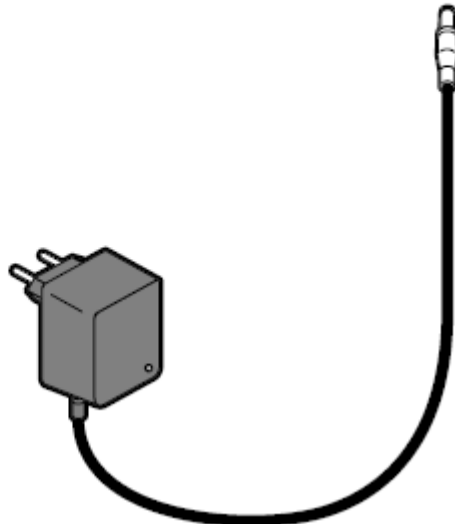
- Lütfen LR6 (AA) Lityum pil kullanınız ve pilleri resimdeki gibi yerleştiriniz

## Adaptör Kullanımı



Orijinal AC Adaptörünü kullanınız,  
(Model A30930G)

Adaptörü kullanırken bilgisayar bağlantı kablosu ile adaptör kablonuzun temasını engelleyiniz.





Adaptor Girişi ve  
RS 232 Bağlantı



AC adapter



## DİKKAT

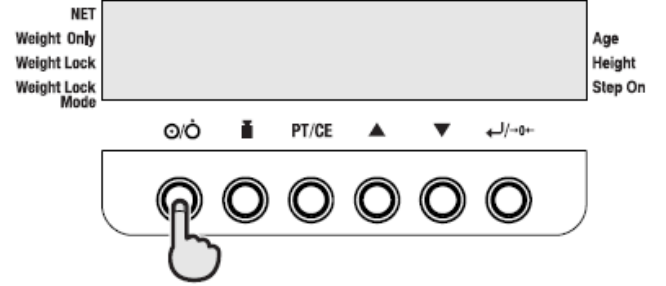


Elektrik şok ihtimalinden uzak durunuz, ıslak ellerinizle fişi tutmayınız ve yerleştirmeyiniz.  
Kablunun bükülmesine ve kırılmasına engel olunuz.  
Sulu ve rutubetli ortamlarda cihazı kullanmayınız.

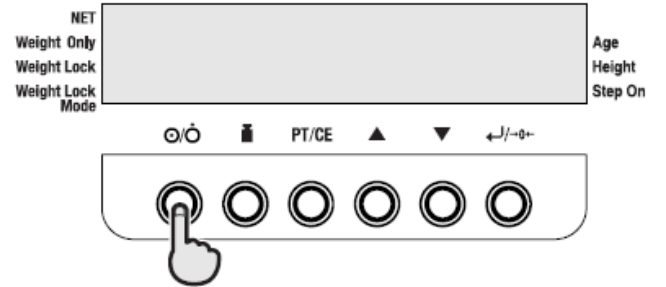
Cihazınızı radyo dalgalarından ve kaynaklarından uzakta kullanınız  
Orijinal AC Adaptörü ile cihazı kullanınız, aksi takdirde güvenliğinizi adına istenmeyen durumlara  
karşılaşırsınız.

## Cihazın Çalıştırılması

Tuşuna basarak açınız .

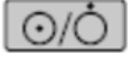


Tuşuna basarak kapatınız



# KİLO ve VÜCUT ANALİZİ ÖLÇÜMLERİ

# 1

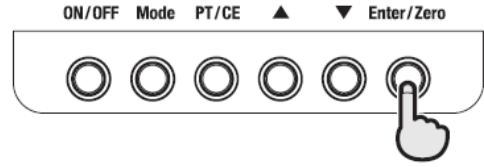
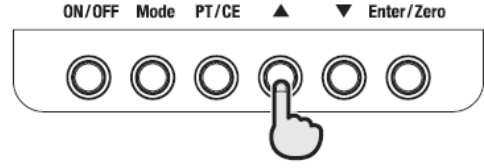
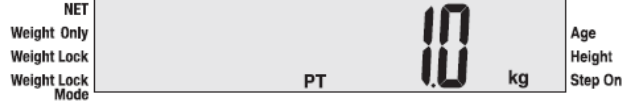
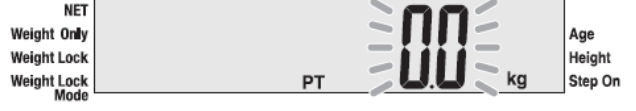


Mode



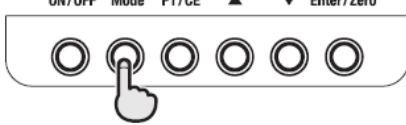
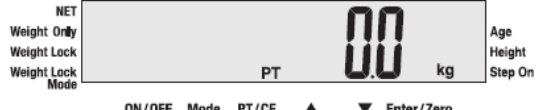
Cihazınızı Açma Kapama tuşu vasıtası ile çalıştırınız

Tuşunu kullanarak ölçüm birimini seçiniz.

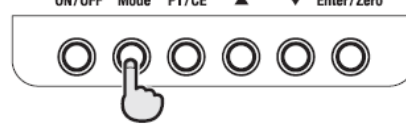
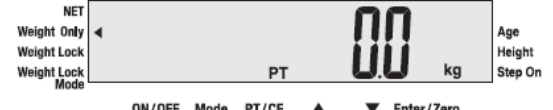


## Mod Seçimi

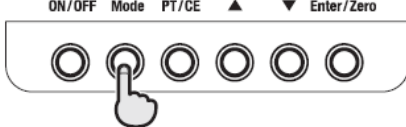
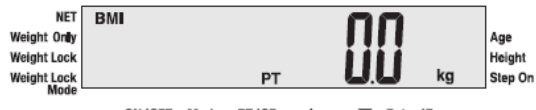
### Vücut Analizi Modu



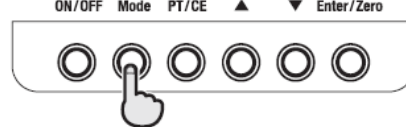
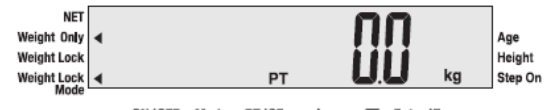
### Baskül Modu



### Baskül/BMI Modu



### Tartı Kilo sabitleme Modu



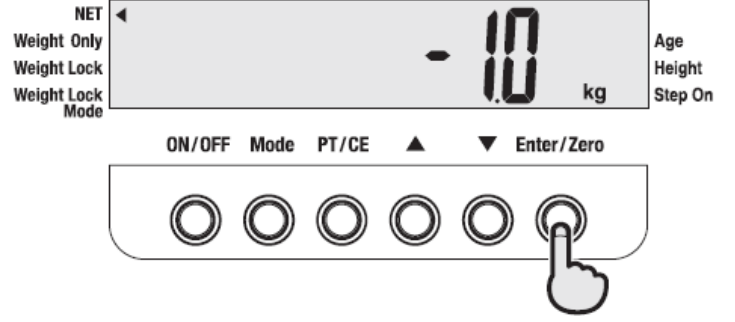
# 2

Vücut Analizi nin seçilmiş olduğundan emin olunur ve numerik keyboard dan DARA için yaklaşık elbise ağırlığınızı tuşlayınız.

0 - 9 ve .

Dara ağırlığını ölçüm birimi bazında aşağıdaki ölçütler nispetinde girebilirsiniz.

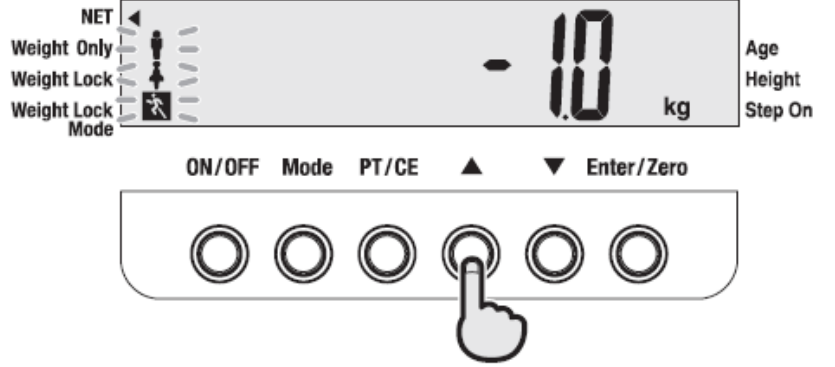
0.0 - 10.0 kg



# 3

**Enter / Next**

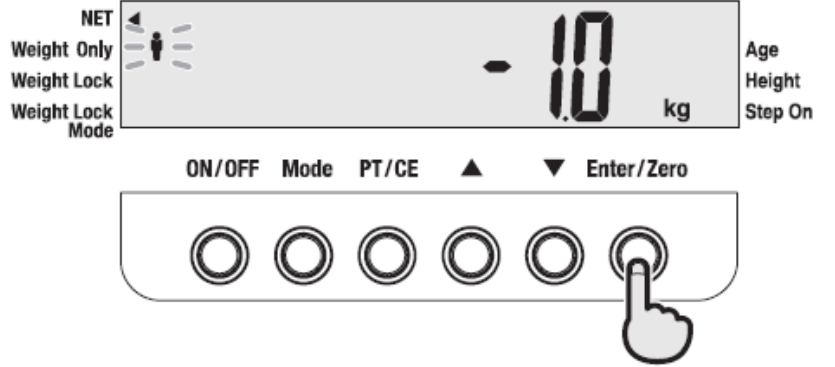
Tuşuna basınız



**Darayı girdikten sonra vücut tipini ve cinsiyeti tuşlayınız**

**Enter / Next**

Tuşuna basınız

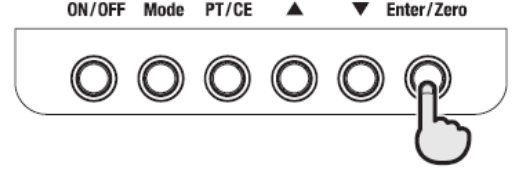
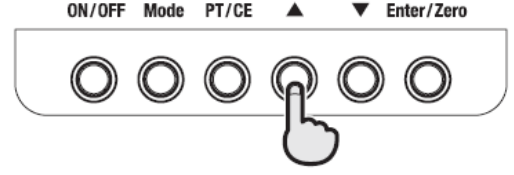


## 4 Yaşı Giriniz

1) ▲ ▼

Yaşı arttırıp azaltırken kullanınız

- 2) **Enter/Zero** ile girişi onaylayınız  
\* **PT/CE** → Bir önceki ekrana dönmek için kullanınız

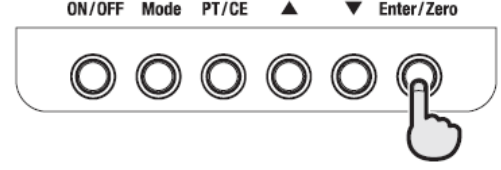
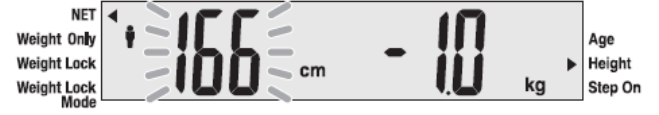
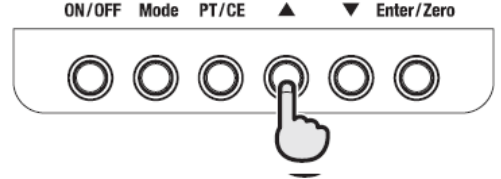


## 5 Boyu Giriniz

1) ▲ ▼

Yaşı arttırıp azaltırken kullanınız

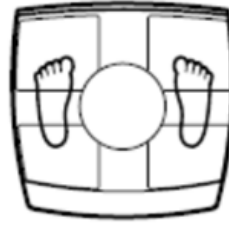
- 2) **Enter/Zero** ile girişi onaylayınız  
\* **PT/CE** → Bir önceki ekrana dönmek için kullanınız



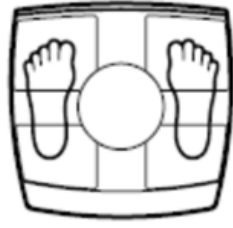
# 6

Lütfen ölçüm için cihazınızın üzerine çıplak ayaklar ile çıkınız, çoraplarınız çıkmış olmalıdır.

Çocuk Duruş Pozisyonu



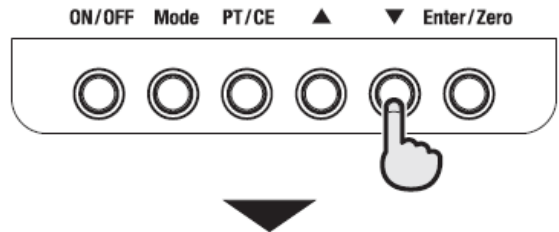
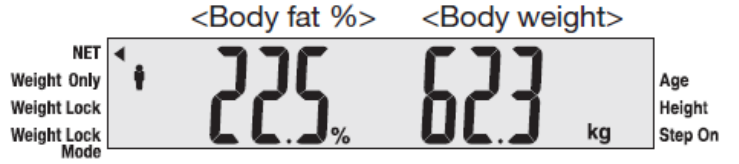
Yetişkin Duruş Pozisyonu



Kilo ekranda görüntüledikten ve sabit kaldıktan sonra Sağ bölüm için ekran değişecektir.

## Note

Platformdan inmeyiniz, kilo ölçümüne müteakiben eğer Vücut Analiz Modu açık ise Vücut Analiziniz yapılacaktır, eğer bu mod açık değilse Vücut Tipi Seçimi size sorulmayacaktır.



## PROBLEM LİSTESİ

(IRTİBAT 0212 327 10 05)

Açma düğmesine basıldığında herhangi bir görüntü yok ise,	Elektrik güç kablosunun düzgün bir biçimde bağlanmış olduğunu kontrol ediniz.
E-01 hata mesajı görüntülendi.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anormal impedans değeri bu sonucu oluşturur. Çıplak ayakla elektrotlara çıkınız, ayaklar ve tartı temiz olmalıdır ve ayaklar elektrotlara doğru biçimde yerleştirilmelidir. Ayaklar kuru veya nasırlıysa elektrotlara biraz su damlatınız.</li><li>• Yağ oranı, ölçüm kapasitesini aşmış olabilir. Ölçümü durdurunuz.</li></ul>
E-02 görüntülendi ve gövde ölçümü yapılmadı.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gövdenin yağ oranı çok düşük ise ortaya çıkar.</li><li>• Vücudun diğer bölümlerinin ölçümlerine bakınız.</li></ul>
E-11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrol kutusu ve platform arasında bağlantısızlık olabilir.</li><li>• Ölçümü engelleyen şiddetli bir titreme olabilir.</li></ul>
E-12, 13 ve 14	Ekipman yeniden ayarlanmalıdır.
E-16	Impedans sabit değil. Ayak altlarını temizleyiniz veya elektrotlara biraz su damlatınız.
- - - - görüntülendi.	Azami tartım kapasitesi aşılmış olabilir. Tartımı durdurunuz.
"uuu" görüntülendi. (Tartım sırasında güç kesildi.)	Tartımdan önce platform üzerinde birşey olmamalı. Bilgiler tartım platformu boş konumda iken girilmiş olmalıdır.
Cihazınız Ölçüm Yaparken Kapanıyor/	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elektrik prizinizi uzman kişiye kontrol ettiriniz.</li><li>• Elektrik güç kaynağında dengesiz voltaj değişimleri söz konusu olabilir. Uzman kişiye kontrol ettiriniz.</li><li>• Elektrik güç kaynağından cihazı çalıştırabilmek için yeterli akım alınamayabilir veya elektrik fazınızda problem olabilir. Uzman kişiye kontrol ettiriniz.</li></ul>
<b>Profesyonel Cihazların Kalibrasyon İhtiyacı</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cihazınız kilo ölçümünü yanlış yapıyorsa,</li><li>• Cihazınız ardarda kilo ölçümünde farklı sonuçlar gösteriyorsa, (Cihazın oturduğu zeminin düzgün ve düz olduğundan emin olmanıza rağmen)</li><li>• Yağ oranı değerleriniz arasında yüksek dengesizlikler ve farklılıklar varsa,</li><li>• Cihazınızın gösterdiği Impedans değerleri sürekli farklılık gösteriyorsa,</li><li>• Birbirini takip eden ölçümlerde yağ oranınızda ve kilonuzda yüksek derecede farklılıklar varsa,</li><li>• 100.000 yağ oranı ve kilo ölçümü gerçekleştirmişseniz,</li></ul>

---

# www.tarti.com

---

TARTI MEDİKAL DIŞ TİC.ve PAZ.LTD.ŞTİ.  
Dikilitaş Mahallesi, Asude Sokak , Kartal Apt. No.15  
34330 Yıldız - Beşiktaş / İstanbul

Tel : 0212 327 10 05

Faks : 0212 327 09 98

[www.tarti.com](http://www.tarti.com) [info@tarti.com](mailto:info@tarti.com)